

KAJIAN PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL IMPACT DOOMSCROLLING: LITERATURE REVIEW

Aisyah Nuur Falih^{1*}, Hawalah Fitri Afizah², Istiqomah³, Nabilla Nafis Saffanah⁴, Siti Ahsanatul Hasanah⁵, Satriya Pranata⁶

¹²Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

E-mail: aisyahfalih@gmail.com, hawalahfitri@gmail.com, imaistiqomah001@gmail.com, nblnfs@gmail.com, ahsanatulhasanah@gmail.com, satriya.pranata@gmail.com

Abstract

Technological developments and the increasing use of social media have given rise to doomscrolling behavior, a habit of repeatedly consuming negative information over a prolonged period. This study aims to identify the impact of doomscrolling on physical and psychological conditions. The method used was a literature review by examining scientific articles relevant to the topic. The study results indicate that doomscrolling is associated with increased anxiety, stress, fear, emotional discomfort, mood disorders, sleep disturbances, fatigue, and reduced physical activity. These psychological and physical impacts can be interrelated and affect daily activities. Therefore, awareness is needed to limit social media use and choose information wisely to reduce the negative impact of doomscrolling.

Keywords: *Doomscrollin, Physical impact, Psychological impact, Social media, Literature review*

Abstrak

Perkembangan teknologi dan meningkatnya penggunaan media sosial memunculkan perilaku *doomscrolling*, yaitu kebiasaan mengonsumsi informasi negatif secara berulang dalam waktu lama. Kajian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak *doomscrolling* terhadap kondisi fisik dan psikologis. Metode yang digunakan adalah *literature review* dengan menelaah artikel ilmiah yang sesuai dengan topik. Hasil kajian menunjukkan bahwa *doomscrolling* berkaitan dengan peningkatan kecemasan, stres, ketakutan, ketidaknyamanan emosional, gangguan suasana hati, gangguan tidur, kelelahan, dan berkurangnya aktivitas fisik. Dampak psikologis dan fisik tersebut dapat saling berkaitan dan memengaruhi aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran untuk membatasi penggunaan media sosial dan memilih informasi secara bijak guna mengurangi dampak negatif *doomscrolling*.

Kata Kunci: *Doomscrolling, Dampak fisik, Dampak psikologis, Media sosial, Literature review*

Article history

Received: Oktober 2026

Reviewed: Oktober 2026

Published: Oktober 2026

Plagiarism checker no 234.8576

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan teknologi digital, media sosial semakin menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat. Media sosial tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai media hiburan, memperoleh informasi, mengikuti perkembangan berita, dan berinteraksi dengan berbagai informasi secara cepat. Kemudahan akses tersebut membuat individu dapat menerima dan mengonsumsi informasi secara terus-menerus melalui perangkat digital. Kondisi ini terutama terlihat pada Generasi Z yang tumbuh sebagai digital native dan memiliki keterikatan yang cukup tinggi dengan teknologi dalam aktivitas sehari-hari. Fidella et al., (2025) menjelaskan bahwa Generasi Z tumbuh dalam era teknologi yang memiliki peran besar dalam kehidupan mereka, sehingga penggunaan media sosial menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari. Penggunaan media sosial yang semakin intensif memberikan berbagai manfaat, tetapi di sisi lain dapat menimbulkan pola penggunaan yang kurang sehat apabila dilakukan secara berlebihan dan sulit dikendalikan.

Salah satu fenomena yang muncul seiring dengan tingginya penggunaan media sosial adalah *doomscrolling*. *Doomscrolling* merupakan kebiasaan menggulir dan mengonsumsi informasi, khususnya konten atau berita negatif, secara terus-menerus melalui media sosial meskipun informasi tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan emosional. Fidella et al., (2025) mendeskripsikan *doomscrolling* sebagai kebiasaan menggulir media sosial untuk memperoleh konten negatif dan menemukan bahwa perilaku tersebut dapat berkaitan dengan kecanduan berita negatif, perilaku kompulsif, gangguan waktu, serta masalah pada stres, kecemasan, dan produktivitas. *Doomscrolling* juga dapat terjadi ketika individu sebenarnya telah memperoleh informasi yang dibutuhkan, tetapi tetap melanjutkan aktivitas menggulir karena adanya dorongan untuk mengetahui informasi terbaru atau memastikan bahwa dirinya tidak tertinggal informasi. Pada mahasiswa, perilaku tersebut dapat menjadi semakin penting untuk diperhatikan karena fase *emerging adulthood* berkaitan dengan tuntutan akademik, pembentukan identitas, dan kebutuhan terhadap validasi sosial. Prayoga¹ et al., (2025) menjelaskan bahwa *doomscrolling* dapat dipahami sebagai perilaku maladaptif yang muncul dari upaya individu mengurangi ketidakpastian, tetapi pencarian informasi negatif secara terus-menerus dapat berakhir pada kelelahan mental.

Perilaku *doomscrolling* tidak hanya berkaitan dengan pola penggunaan media sosial, tetapi juga dengan kondisi psikologis individu. Penelitian Fidella et al., (2025) pada Generasi Z pengguna Twitter dan Instagram di Indonesia menemukan empat tema utama yang berkaitan dengan *doomscrolling*, yaitu rasa ingin tahu (*curiosity*), *Fear of Missing Out* (FoMO), kecemasan atau kekhawatiran, dan stres. Rasa ingin tahu dan FoMO mendorong individu untuk mencari dan mengikuti informasi yang sedang berkembang, termasuk informasi negatif, sedangkan paparan terhadap berita atau konten negatif secara berulang berkaitan dengan meningkatnya kecemasan dan stres. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa *doomscrolling* dapat berdampak pada suasana hati, kualitas tidur, dan produktivitas. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Santoso & Al Afghani, (2026) yang menunjukkan bahwa *doomscrolling* dan FoMO secara bersama-sama berhubungan positif dan signifikan dengan *negative affect* pada Generasi Z, seperti kecemasan, ketakutan, dan perasaan tidak nyaman. Selain itu, Aditya Aditya Firmansyah & Ardelia, (2022) menemukan bahwa *doomscrolling* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kecemasan pada kelompok *emerging adult*. Penelitian Prayoga¹ et al., (2025) juga menunjukkan bahwa semakin tinggi perilaku *doomscrolling* pada mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat *psychological distress* yang dialami, meskipun *doomscrolling* dalam penelitian tersebut hanya menjelaskan 10,2% variasi *psychological distress*. Dengan demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa *doomscrolling* berkaitan dengan kondisi psikologis seperti kecemasan, stres, kekhawatiran, FoMO, *psychological*

distress, dan emosi negatif.

Selain aspek psikologis, *doomscrolling* juga berkaitan dengan aspek kesehatan fisik, terutama kualitas tidur. Penggunaan media sosial secara terus-menerus dapat membuat individu tetap menggunakan perangkat digital hingga mendekati waktu tidur sehingga berpotensi berkaitan dengan pola dan kualitas tidur. Penelitian Natalia Imakulata Kornely, (2025) pada dewasa awal menunjukkan bahwa intensitas *doomscrolling* berita negatif berhubungan dengan kondisi kesehatan mental dan kualitas tidur. Semakin tinggi intensitas *doomscrolling*, semakin tinggi tingkat kecemasan dan gejala depresi serta semakin buruk kualitas tidur pada dewasa awal. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Sholihah¹ & Sakinah², n.d., (2026) pada 50 mahasiswa aktif STIKES HAKLI Semarang yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara intensitas *doomscrolling* dengan kualitas tidur ($p < 0,05$). Penelitian tersebut menemukan bahwa semakin tinggi intensitas *doomscrolling*, semakin buruk kualitas tidur mahasiswa. Hasil penelitian tersebut juga tercantum dalam publikasi jurnal tahun 2026, yang menjelaskan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *doomscrolling* sedang hingga tinggi dan kualitas tidur yang buruk. Dengan demikian, dampak *doomscrolling* tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis, tetapi juga dapat berhubungan dengan kesehatan, khususnya kualitas tidur.

Hubungan antara dampak psikologis dan fisik tersebut menunjukkan bahwa dampak *doomscrolling* tidak berdiri sendiri. Kondisi psikologis seperti FoMO dan ketergantungan terhadap perangkat digital dapat berkaitan dengan semakin lamanya individu terhubung dengan media sosial, termasuk pada waktu menjelang tidur. Hubungan tersebut terlihat lebih jelas dalam penelitian Camadan & Uzunoğlu, (2026) terhadap 663 orang dewasa berusia 18-77 tahun. Penelitian tersebut menemukan bahwa *doomscrolling* berhubungan positif dan signifikan dengan *poor sleep quality*. *Doomscrolling* juga secara signifikan memprediksi FoMO dan *nomophobia*, sedangkan FoMO secara signifikan memprediksi *nomophobia*. Namun, FoMO secara langsung tidak terbukti menjadi prediktor signifikan terhadap kualitas tidur. Sebaliknya, *nomophobia* berhubungan signifikan dengan kualitas tidur yang buruk dan terbukti menjadi mediator signifikan dalam hubungan antara *doomscrolling* dan *poor sleep quality*. FoMO dan *nomophobia* secara bersama-sama juga menunjukkan efek mediasi yang signifikan. Temuan tersebut menggambarkan bahwa perilaku *doomscrolling* dapat berkaitan dengan mekanisme psikologis dan perilaku penggunaan perangkat digital yang pada akhirnya berhubungan dengan kualitas tidur.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, *doomscrolling* perlu mendapat perhatian karena penggunaannya secara berlebihan dapat berkaitan dengan berbagai aspek kehidupan, baik psikologis maupun kesehatan. Dampak yang ditemukan dalam penelitian meliputi kecemasan, stres, *psychological distress*, emosi negatif, kelelahan digital, gangguan produktivitas, hingga kualitas tidur yang buruk. Penelitian Ardelisma et al., (2026), misalnya, menunjukkan bahwa peningkatan *doomscrolling* cenderung memperparah kelelahan digital pada Generasi Z. Sementara itu, Fitriani¹ & Wardani², n.d., (2026) menemukan bahwa *doomscrolling* pada mahasiswa cenderung terjadi pada waktu senggang dan sebelum tidur, memunculkan emosi negatif, menurunkan fokus, serta menggeser waktu belajar efektif sehingga berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, kesadaran terhadap pola penggunaan media sosial menjadi penting agar individu dapat mengenali perilaku *doomscrolling* dan mengatur penggunaan media sosial secara lebih bijak, terutama pada waktu istirahat.

Meskipun penelitian mengenai *doomscrolling* telah berkembang dalam beberapa tahun terakhir, hasil penelitian yang tersedia masih membahas dampak yang beragam dengan karakteristik dan metode penelitian yang berbeda. Beberapa penelitian berfokus pada dampak psikologis, seperti *psychological distress*, kecemasan, stres, FoMO, dan *negative affect*,

sedangkan penelitian lainnya membahas dampak terhadap kesehatan, terutama kualitas tidur dan kelelahan digital. Selain itu, penelitian terdahulu menggunakan berbagai pendekatan, mulai dari kuantitatif dengan analisis regresi dan korelasi hingga penelitian kualitatif melalui wawancara. Perbedaan fokus, karakteristik responden, serta metode penelitian tersebut menunjukkan perlunya penggabungan temuan dari berbagai penelitian agar diperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai dampak *doomscrolling*. Oleh karena itu, *literature review* diperlukan untuk mengidentifikasi, membandingkan, dan mensintesis berbagai hasil penelitian mengenai dampak psikologis dan fisik yang berkaitan dengan perilaku *doomscrolling*.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengkaji berbagai dampak fisik dan psikologis yang berkaitan dengan perilaku *doomscrolling* berdasarkan hasil penelitian sebelumnya. Secara khusus, kajian ini membahas dampak psikologis *doomscrolling*, meliputi kecemasan, stres, *psychological distress*, FoMO, dan emosi negatif, serta dampak kesehatan terutama kualitas tidur. Selain itu, kajian ini juga bertujuan untuk melihat keterkaitan antara dampak psikologis dan fisik yang muncul dalam berbagai penelitian sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dampak *doomscrolling* terhadap kesehatan dan kehidupan sehari-hari pengguna media sosial.

METODE PENELITIAN

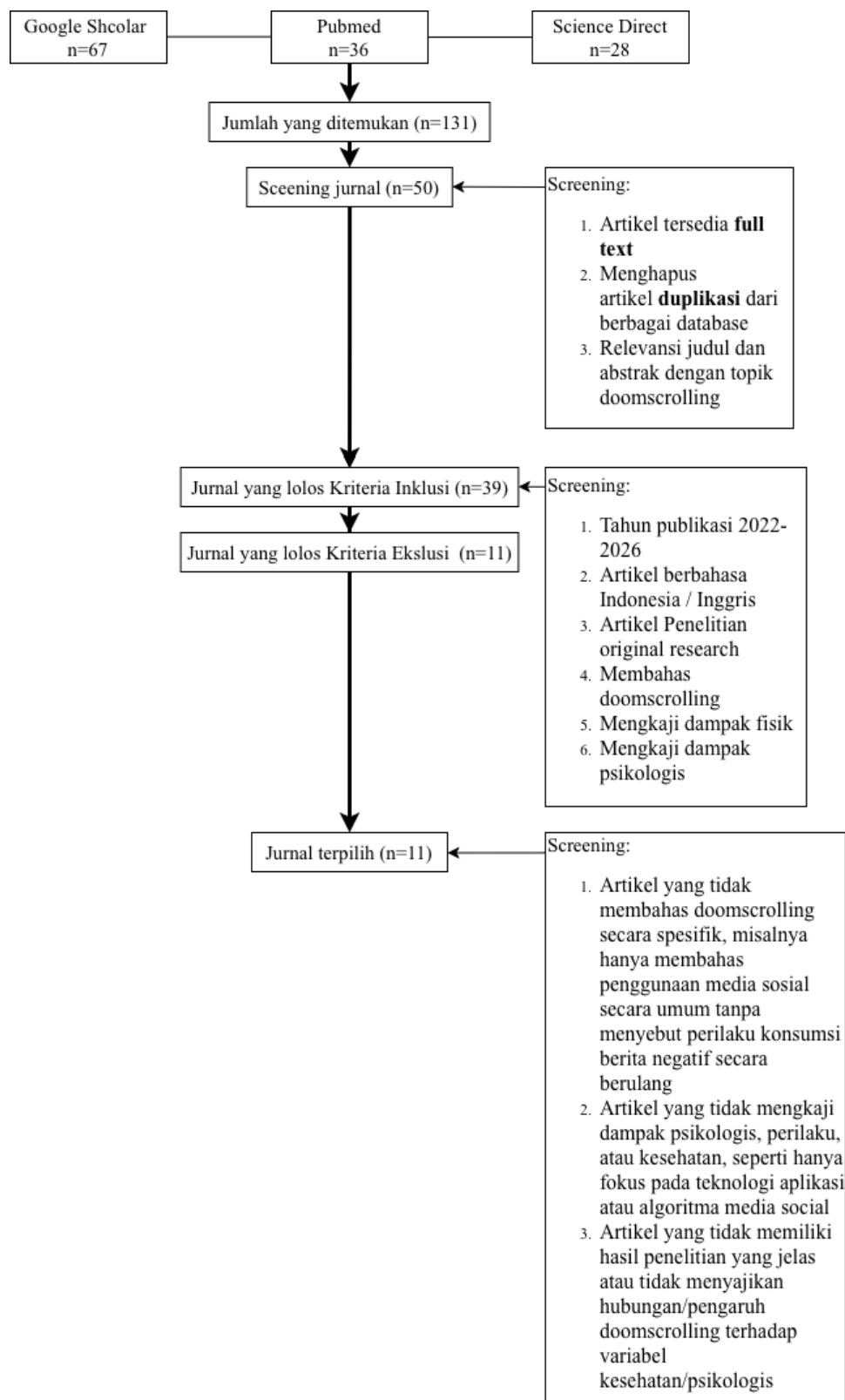
Proses pencarian dan pemilihan artikel dilakukan secara bertahap melalui database Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect dengan menggunakan kata kunci "*doomscrolling*", "*physical impact*", "*psychological impact*", "*mental health*", serta kata kunci lain yang relevan. Berdasarkan pencarian awal, diperoleh sebanyak 131 artikel. Selanjutnya dilakukan screening awal dengan mempertimbangkan ketersediaan artikel dalam bentuk full text, penghapusan artikel yang terduplikasi, serta relevansi judul dan abstrak dengan fokus penelitian. Setelah proses tersebut, diperoleh 50 artikel untuk diseleksi lebih lanjut.

Dari 50 artikel tersebut, dilakukan seleksi berdasarkan kriteria inklusi, yaitu artikel yang diterbitkan pada tahun 2022-2026, berbahasa Indonesia atau Inggris, merupakan artikel penelitian original, membahas *doomscrolling* secara spesifik, serta mengkaji dampak fisik dan psikologis dari perilaku *doomscrolling*. Berdasarkan proses tersebut, diperoleh 39 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Selanjutnya dilakukan penilaian berdasarkan kriteria eksklusi, yaitu artikel yang tidak membahas *doomscrolling* secara spesifik, hanya membahas penggunaan media sosial atau teknologi aplikasi tanpa mengkaji dampak kesehatan atau psikologis, serta artikel yang tidak menyajikan hasil penelitian yang jelas. Dari proses tersebut diperoleh 11 artikel yang sesuai dengan fokus penelitian. Kesebelas artikel terpilih kemudian dianalisis dan disajikan dalam bentuk tabel untuk mengidentifikasi karakteristik penelitian serta temuan mengenai dampak fisik dan psikologis yang berkaitan dengan perilaku *doomscrolling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan menggunakan pengumpulan dan pengolahan database.



Gambar 1. Kerangka Operasional Database Literatur

Berdasarkan hasil telaah terhadap 11 artikel yang memenuhi kriteria penelitian, diperoleh gambaran bahwa penelitian mengenai *doomscrolling* telah dilakukan dengan berbagai pendekatan dan pada beberapa kelompok populasi. Sebagian besar penelitian dilakukan di Indonesia, sedangkan penelitian lainnya dilakukan di China, London, dan Mesir. Tahun publikasi artikel berada pada rentang 2024-2026 dengan metode penelitian yang beragam, meliputi pendekatan kuantitatif, kualitatif, korelasional, *cross-sectional*, *regresi linear*, serta studi kasus deskriptif. Variabel yang dikaji dalam penelitian terdahulu juga cukup beragam, terutama berkaitan dengan kondisi psikologis, kesehatan mental, kualitas tidur, kelelahan digital, dan perilaku akademik.

Hasil kajian menunjukkan bahwa dampak psikologis merupakan salah satu temuan yang paling banyak ditemukan dalam penelitian mengenai *doomscrolling*. Penelitian Prayoga¹ et al., (2025) menunjukkan bahwa semakin tinggi perilaku *doomscrolling* pada mahasiswa, semakin tinggi pula *psychological distress* yang dialami, meskipun *doomscrolling* dalam penelitian tersebut hanya menjelaskan kontribusi sebesar 10,2% terhadap *psychological distress*. Temuan serupa ditemukan pada penelitian Aditya Firmansyah & Ardelia, (2022) yang menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara *doomscrolling* dengan kecemasan pada kelompok *emerging adult* ($F = 74,12$; $p < 0,001$). Selain itu, penelitian Ghouri, (2026) menemukan bahwa *doomscrolling* berkorelasi positif dengan stres dan *emotional distress* serta menjadi salah satu prediktor signifikan terhadap *anhedonia*.

Dampak psikologis juga terlihat pada penelitian yang mengkaji hubungan *doomscrolling* dengan kecemasan, stres, dan emosi negatif. Penelitian Yang et al., (2024) di China menemukan adanya korelasi signifikan antara *doomscrolling* dengan depresi, kecemasan, dan kecanduan *smartphone*, serta menunjukkan bahwa *doomscrolling* yang lebih intens berkaitan dengan tingkat stres psikologis yang lebih tinggi. Sementara itu, penelitian Fidella et al., (2025) pada Generasi Z di Indonesia menemukan empat tema utama yang berkaitan dengan *doomscrolling*, yaitu rasa ingin tahu, *Fear of Missing Out* (FoMO), kecemasan atau kekhawatiran, dan stres. Penelitian Santoso & Al Afghani, (2026) juga menunjukkan bahwa *doomscrolling* dan FoMO secara bersama-sama berhubungan positif dan signifikan dengan *negative affect* pada Generasi Z, seperti kecemasan, ketakutan, dan perasaan tidak nyaman.

Selain aspek psikologis, hasil *literature review* menunjukkan adanya dampak *doomscrolling* terhadap aspek fisik, terutama kualitas tidur. Natalia Imakulata Kornely, (2025) menunjukkan bahwa semakin tinggi *intensitas doomscrolling* berita negatif pada dewasa awal, semakin tinggi tingkat kecemasan dan gejala depresi serta semakin buruk kualitas tidur. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Sholihah¹ & Sakinah², n.d., (2026) pada mahasiswa STIKES HAKLI Semarang yang menemukan adanya hubungan signifikan antara *intensitas doomscrolling* dengan kualitas tidur ($p < 0,05$), dengan kecenderungan bahwa semakin tinggi *intensitas doomscrolling*, semakin buruk kualitas tidur mahasiswa.

Dampak lain yang ditemukan dalam hasil penelitian adalah kelelahan digital dan perubahan perilaku sehari-hari. Penelitian Ardelisma et al., (2026) menunjukkan bahwa peningkatan perilaku *doomscrolling* cenderung memperparah kelelahan digital pada Generasi Z, sedangkan literasi media sosial yang baik dapat menurunkan risikonya. Penelitian Fitriani¹ & Wardani², n.d., (2026) juga menunjukkan bahwa *doomscrolling* cenderung dilakukan pada waktu senggang dan sebelum tidur, sehingga dapat memunculkan emosi negatif, menurunkan fokus, serta menggeser waktu belajar efektif. Kondisi tersebut berkaitan dengan munculnya *prokrastinasi* akademik, seperti menunda memulai atau menyelesaikan tugas dan mengerjakan tugas mendekati tenggat waktu.

Secara keseluruhan, hasil dari 11 artikel menunjukkan bahwa *doomscrolling* berkaitan dengan berbagai dampak psikologis dan fisik. Dampak psikologis yang paling sering ditemukan meliputi kecemasan, stres, *psychological distress*, depresi, *emotional distress*, *negative affect*, dan anhedonia. Sementara itu, dampak fisik yang paling konsisten ditemukan adalah penurunan kualitas tidur, disertai kelelahan digital dan gangguan aktivitas sehari-hari. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa *doomscrolling* berkaitan dengan pola penggunaan media sosial yang berlangsung terutama pada waktu sebelum tidur, sehingga aspek psikologis dan fisik dapat muncul secara bersamaan.

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, dapat dilihat bahwa penelitian terdahulu lebih banyak menyoroti dampak psikologis dibandingkan dampak fisik. Namun, beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa *doomscrolling* juga berkaitan dengan kualitas tidur dan kelelahan digital. Dengan demikian, hasil *literature review* ini menunjukkan bahwa *doomscrolling* merupakan perilaku yang tidak hanya berkaitan dengan kondisi emosional dan psikologis, tetapi juga dengan aspek kesehatan fisik, khususnya kualitas tidur.

Tabel 1. Hasil Telaah Artikel

Nama Penulis (Tahun)	Lokasi dan Negara	Hasil Penelitian
(Aditya Firmansyah & Ardelia, 2022)	Indonesia	Hasil menunjukkan bahwa <i>doomscrolling</i> memiliki pengaruh signifikan yang positif terhadap kecemasan ($F = 74.12, p = <.001$). Secara deskriptif, mayoritas partisipan berada pada kategori <i>doomscrolling</i> rendah hingga sedang. Temuan ini menegaskan bahwa perilaku <i>doomscrolling</i> berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan pada emerging adult
(Yang et al., 2024)	China	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Skala <i>Doomscrolling</i> memiliki struktur satu faktor dan koefisien konsistensi internal sekitar 0,98, yang menunjukkan bahwa skala ini sangat valid dan reliabel. Selain itu, ditemukan bahwa <i>doomscrolling</i> memiliki korelasi yang signifikan dengan depresi, kecemasan, dan kecanduan smartphone.

		Ini menunjukkan bahwa perilaku <i>doomscrolling</i> yang lebih intens dikaitkan dengan tingkat stres psikologis yang lebih tinggi. Hasilnya menunjukkan bahwa <i>doomscrolling</i> adalah komponen penting yang dapat memperburuk kondisi kesehatan mental, terutama bagi mahasiswa.
(Fidella et al., 2025)	Indonesia	Hasil penelitian menunjukkan empat tema utama yang berhubungan dengan perilaku <i>doomscrolling</i> Generasi Z: rasa ingin tahu (curiosity), FOMO (fear of missing out), kecemasan/khawatiran, dan stres. FOMO dan rasa ingin tahu mendorong orang untuk mencari dan mengikuti informasi, termasuk informasi negatif. Meskipun demikian, menyaksikan berita atau konten negatif secara teratur dapat meningkatkan kecemasan dan stres. Selain itu, ditemukan bahwa <i>Doomscrolling</i> dapat berdampak pada kualitas tidur, suasana hati, dan produktivitas siswa.
(Nakhla, 2025)	Mesir	Studi menunjukkan bahwa <i>doomscrolling</i> dan FoMO secara bersama-sama berpengaruh positif dan signifikan terhadap emosi negatif pada Generasi Z. Artinya, semakin tinggi intensitas <i>doomscrolling</i> dan FoMO, semakin meningkat emosi negatif seperti kecemasan, ketakutan, marah, dan

		ketidaknyamanan. Analisis regresi juga menunjukkan kontribusi sebesar 19,5%, yang berarti kedua faktor ini berperan cukup besar dalam menjelaskan variasi emosi negatif. Hal ini menegaskan bahwa paparan informasi negatif berulang dan kecemasan sosial digital turut memperburuk kondisi emosional Generasi Z.
(Prayoga1 et al., 2025)	Indonesia	Semakin tinggi perilaku <i>doomscrolling</i> pada mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat <i>psychological distress</i> yang dialami. Namun, penelitian ini hanya menjelaskan kontribusi sebesar 10,2%, sehingga masih terdapat faktor lain yang berhubungan dengan <i>psychological distress</i> mahasiswa.
(Natalia Imakulata Kornely, 2025)	Indonesia	Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas perilaku <i>doomscrolling</i> berita negatif berhubungan dengan kondisi kesehatan mental dan kualitas tidur pada dewasa awal. Semakin tinggi intensitas <i>doomscrolling</i>, semakin tinggi tingkat kecemasan dan gejala depresi serta semakin buruk kualitas tidur pada dewasa awal.
(Santoso & Al Afghani, 2026)	Indonesia	<i>Doomscrolling</i> dan FoMO secara bersama-sama berpengaruh positif dan signifikan terhadap dampak negatif pada Generasi Z. Ini berarti bahwa perilaku <i>doomscrolling</i> dan FoMO yang lebih tinggi dikaitkan dengan emosi negatif

		seperti kecemasan, ketakutan, dan perasaan tidak nyaman.
(Fitriani1 & Wardani2, t.t., 2026)	Indonesia	Hasil menunjukkan <i>doomscrolling</i> cenderung terjadi pada waktu senggang dan sebelum tidur, memunculkan emosi negatif, menurunkan fokus, serta menggeser waktu belajar efektif. Kondisi tersebut berkontribusi pada prokrastinasi akademik berupa penundaan memulai/menyelesaikan tugas dan pola kerja mendekati tenggat.
(Sholihah1 & Sakinah2, n.d., 2026)	Indonesia	Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan antara intensitas <i>doomscrolling</i> dengan kualitas tidur mahasiswa dengan nilai p-value < 0,05. Semakin tinggi intensitas <i>doomscrolling</i> , maka semakin buruk kualitas tidur mahasiswa
(Ghouri, 2026)	London	Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku <i>doomscrolling</i> berkorelasi positif dengan stres dan distress emosional. Semakin banyak responden melakukan <i>doomscrolling</i> , semakin tinggi stres dan distress emosional mereka. Selain itu, hasil analisis regresi menunjukkan bahwa <i>doomscrolling</i> dan stres merupakan prediktor signifikan terhadap anhedonia, dengan <i>doomscrolling</i> sebagai prediktor paling kuat. Di sisi lain, stres emosional tidak memiliki dampak yang signifikan. Sebagai

		hasilnya, model regresi yang digunakan terbukti signifikan dan dapat menjelaskan sekitar 60,8% variasi anhedonia yang ditemukan pada individu yang disurvei. Secara keseluruhan, penelitian ini menemukan bahwa <i>doomscrolling</i> menyebabkan stres dan gangguan emosional serta mengurangi kemampuan orang untuk menikmati kesenangan (anhedonia)
(Ardelisma et al., 2026)	Indonesia	Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan <i>doomscrolling</i> cenderung memperparah kelelahan digital, sedangkan literasi media sosial yang baik dapat menurunkan risikonya. Dengan demikian, penguatan literasi media sosial menjadi strategi penting untuk meminimalisasi dampak negatif penggunaan media sosial pada Gen Z

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil telaah *literatur*, *doomscrolling* merupakan perilaku mengonsumsi informasi negatif secara berulang yang berkaitan dengan kesehatan psikologis, kesehatan fisik, dan aktivitas sehari-hari. Prayoga1 et al., (2025) mengidentifikasi rasa ingin tahu dan *fear of missing out* (FoMO) sebagai faktor yang mendorong individu terus mengakses informasi, meskipun dapat menimbulkan kecemasan dan stres. Prayoga1 et al., (2025) membahas keterkaitan *doomscrolling* dengan *psychological distress* pada mahasiswa, sedangkan Ghouri, (2026) menemukan hubungan *doomscrolling* dengan stres, *emotional distress*, dan *anhedonia*. Temuan ini menunjukkan bahwa *doomscrolling* berkaitan dengan kondisi emosional individu, meskipun tidak selalu membuktikan hubungan sebab-akibat.

Pada aspek fisik, Sholihah1 & Sakinah2, n.d., (2026) menemukan hubungan signifikan antara *intensitas doomscrolling* dan kualitas tidur mahasiswa. Penggunaan media sosial secara berulang, terutama menjelang tidur, berpotensi mengurangi waktu istirahat dan membuat individu sulit berhenti memikirkan informasi yang dikonsumsi. Selain itu, Ardelisma et al., (2026) menemukan bahwa *doomscrolling* berhubungan positif dengan kelelahan digital, sedangkan literasi media sosial berhubungan negatif

dengan kelelahan tersebut. Dalam aktivitas sehari-hari, *doomscrolling* juga dapat berkaitan dengan terganggunya pengaturan waktu, konsentrasi, dan produktivitas.

Secara keseluruhan, *doomscrolling* berkaitan dengan interaksi faktor individu dan lingkungan digital. FoMO, rasa ingin tahu, paparan informasi negatif yang berulang, serta kurangnya pengaturan penggunaan media sosial dapat mempertahankan perilaku tersebut. Dampaknya dapat berkaitan dengan kecemasan, stres, gangguan kualitas tidur, dan kelelahan digital. Oleh karena itu, literasi media sosial, pembatasan waktu penggunaan perangkat, pemilihan informasi, dan pemeliharaan pola tidur sehat dapat dipertimbangkan sebagai upaya mengelola perilaku *doomscrolling*. Namun, hasil penelitian perlu ditafsirkan dengan memperhatikan perbedaan karakteristik responden dan desain penelitian, serta tidak menganggap *doomscrolling* sebagai satu-satunya penyebab masalah kesehatan fisik maupun psikologis.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil *literature review* terhadap 11 artikel, *doomscrolling* berkaitan dengan berbagai dampak terhadap kesehatan psikologis dan fisik pengguna media sosial. Dampak psikologis meliputi kecemasan, stres, *psychological distress*, depresi, *emotional distress*, *negative affect*, dan *anhedonia*. Sementara itu, dampak fisik yang ditemukan terutama berupa penurunan kualitas tidur dan kelelahan digital. Selain itu, *doomscrolling* juga berkaitan dengan penurunan fokus, berkurangnya waktu belajar efektif, dan prokrastinasi akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa *doomscrolling* perlu diperhatikan karena berkaitan dengan kesehatan individu secara menyeluruh, meskipun dampaknya dapat dipengaruhi oleh karakteristik individu dan pola penggunaan media sosial.

Dalam praktik keperawatan, upaya yang dapat dilakukan meliputi edukasi mengenai penggunaan media sosial secara sehat, pengaturan waktu penggunaan, pembatasan akses sebelum tidur, peningkatan literasi digital, serta pengenalan tanda-tanda gangguan psikologis dan tidur. Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental dengan populasi yang lebih beragam untuk memperjelas hubungan *doomscrolling* dengan kesehatan fisik dan psikologis serta mengembangkan intervensi keperawatan yang sesuai.

B. Saran

Berdasarkan hasil kajian, individu pengguna media sosial, terutama mahasiswa dan Generasi Z, disarankan untuk mengenali tanda-tanda *doomscrolling*, membatasi durasi penggunaan media sosial, memilih sumber informasi yang kredibel, serta menghindari penggunaan gawai menjelang tidur karena *intensitas doomscrolling* berkaitan dengan kualitas tidur yang buruk. Penguatan literasi media sosial juga perlu dilakukan karena literasi yang baik berkaitan dengan risiko kelelahan digital yang lebih rendah. Bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat, dan institusi pendidikan, temuan ini dapat menjadi dasar untuk memberikan edukasi penggunaan media sosial yang sehat, mengenali dini keluhan psikologis dan gangguan tidur, serta menyelenggarakan program literasi digital dan manajemen waktu. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan desain *longitudinal* atau eksperimental dengan populasi yang lebih beragam untuk memperjelas hubungan sebab-akibat, mengkaji lebih banyak dampak fisik di luar kualitas tidur, serta menguji efektivitas intervensi keperawatan dalam

mengurangi perilaku *doomscrolling*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Firmansyah, F., & Ardelia, V. (2022). *Pengaruh Doomscrolling terhadap Kecemasan pada Emerging Adult The Effect of Doomscrolling on Anxiety in Emerging Adult*. 13(01), 1-11. <https://doi.org/10.26740.cjpp.1-11>
- Ardelisma, A., Nurbani, ;, & Feni Khairifa, ; (2026). PENGARUH DOOMSCROLLING DAN LITERASI MEDIA SOSIAL TERHADAP KELELAHAN DIGITAL GEN Z DI MEDAN: STUDI KUANTITATIF. *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO : Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Sosial Dan Informasi*, 11(1), 10-25. <https://doi.org/10.52423/jikuho.v11i1.1879>
- Camadan, F., & Uzunoğlu, Ö. (2026). The role of FoMO and nomophobia in explaining the relationship between doomscrolling and poor sleep quality. *BMC Psychology*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03865-9>
- Fidella, V., Panggabean, S. A. A., Aabidah, S., & Budiani, M. S. (2025). Doomscrolling on Gen-Z Social Media Users Twitter and Instagram. *MOTIVA: JURNAL PSIKOLOGI*, 8(1), 74. <https://doi.org/10.31293/mv.v8i1.8646>
- Fitriani¹, L. A., & Wardani², S. Y. (n.d.). *DAMPAK DOOMSCROLLING TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA DI ERA DIGITAL*.
- Ghouri, S. (2026). Impact of doomscrolling on Stress, emotional Distress, and anhedonia among women aged 20-59: A Cross-Sectional survey. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 36(3). <https://doi.org/10.1016/j.jbct.2026.100604>
- Nakhla, M. I. M. (2025). Doomscrolling and Digital Brain Rot: The Psychological Impact of Short-Form Media on Egyptian Youth. *Journal of Posthumanism*, 5(7), 175-195. <https://doi.org/10.63332/joph.v5i7.2750>
- Natalia Imakulata Kornely. (2025). Dampak “Doomscrolling” Berita Negatif terhadap Kesehatan Mental dan Kualitas Tidur pada Dewasa Awal. *SOKO GURU: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(3), 30-44. <https://doi.org/10.55606/sokoguru.v5i3.6449>
- Prayoga¹, A., Sagala, D. M., & Annisa, N. M. (2025). Scroll Tak Berujung, Pikiran Tak Tenang: Dampak Doomscrolling terhadap Psychological Distress pada Mahasiswa di Indonesia (Endless Scrolling, Restless Mind: The Impact of Doomscrolling on Psychological Distress among University Students in Indonesia). *Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TIN) 2025*, 3(01), 236-251.
- Santoso, S., & Al Afghani, A. A. (2026). Caught in a Flood of Negative Information: Doomscrolling and Fear of Missing Out (FoMO) as Predictors of Negative Affect in Generation Z. *PSIKODIMENSIA*, 25(1), 20-29. <https://doi.org/10.24167/psidim.v25i1.14708>
- Sholihah¹, N. A., & Sakinah², S. (n.d.). *HUBUNGAN INTENSITAS DOOMSCROLLING PADA MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA AKTIF STIKES HAKLI SEMARANG*. Retrieved <http://e-journalppmunsa.ac.id/index.php/jrktl>
- 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). <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06006-5>