HUBUNGAN *DOOMSCROLLING* DENGAN KESEHATAN JIWA PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 KOTA JAMBI

Nia Marliana[1], Riska Amalya Nasution[2*], Lisa Anita Sari[3],Yuliana[4],Febri Tri Andini.[5]
[1,2,3,4,5] Program Studi Keperawatan,Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi, Jambi, Indonesia
[1]riskanasution@unja.ac.id, [2]niamarliana744@gmail.com, [3]lisa.anitasari@unja.ac.id, [4]yuliana_fkik@unja.ac.id, [5]febri.triandini@unja.ac.id

ABSTRACT

Social media use among adolescents has increased alongside the development of digital technology. One behavior that deserves attention is doomscrolling*, which refers to the habit of continuously accessing negative information. Among students at SMA Negeri 1 Kota Jambi, some were found to frequently follow information on social media until they lost track of time, had difficulty stopping their social media use, and experienced feelings of sadness and worry after viewing certain content. This study aimed to determine the relationship between* doomscrolling *and mental health among adolescents at SMA Negeri 1 Kota Jambi. This study used a quantitative design with a* cross-sectional *approach. The study population consisted of 1,069 students, with a sample of 100 respondents selected using* purposive sampling*. The instruments used were the* Social Media Doomscrolling Scale *(SMDS) to measure* doomscrolling *and the* Patient Health Questionnaire-9 *(PHQ-9) to assess depressive symptoms. Data were collected using questionnaires and analyzed using the Kendall's Tau correlation test. The results showed that 78% of respondents had a low level of* doomscrolling*, while 37% experienced mild depressive symptoms. Bivariate analysis showed a significant relationship between* doomscrolling *and mental health (p = 0.002; r = 0.281), with a positive direction and weak correlation strength. These findings indicate that the higher the level of* doomscrolling*, the greater the mental health problems experienced by adolescents. In conclusion, there was a relationship between* doomscrolling *and mental health among adolescents at SMA Negeri 1 Kota Jambi.*

Keywords: *Doomscrolling, Negative information, Mental health, Social media, Adolescents*

ABSTRAK

Penggunaan media sosial pada remaja meningkat seiring perkembangan teknologi digital. Salah satu perilaku yang perlu diperhatikan adalah *doomscrolling*, yaitu kebiasaan mengakses informasi negatif secara terus-menerus. Pada siswa SMA Negeri 1 Kota Jambi ditemukan adanya kebiasaan mengikuti informasi di media sosial hingga lupa waktu, kesulitan menghentikan penggunaan media sosial, serta perasaan sedih dan khawatir setelah melihat konten tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *doomscrolling* dengan kesehatan jiwa pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian terdiri atas 1.069 siswa, dengan sampel sebanyak 100 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Social Media Doomscrolling Scale* (SMDS) untuk mengukur *doomscrolling* dan *Patient Health Questionnaire-9* (PHQ-9) untuk menilai gejala depresi. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner dan dianalisis menggunakan uji korelasi Kendall Tau. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 78% responden memiliki tingkat doomscrolling rendah dan 37% mengalami gejala depresi ringan.Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *doomscrolling* dan kesehatan jiwa (p = 0,002; r = 0,281), dengan arah hubungan positif dan kekuatan korelasi lemah. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat doomscrolling, semakin tinggi juga masalah kesehatan jiwa yang dialami remaja. Kesimpulannya, terdapat hubungan antara doomscrolling dengan kesehatan jiwa pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Jambi.

Kata Kunci: *Doomscrolling,* Informasi negatif, Kesehatan jiwa, Media sosial, Remaja.

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara remaja berkomunikasi dan memperoleh informasi melalui media sosial. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024) mencatat bahwa pengguna internet di Indonesia mencapai 221,56 juta orang dengan tingkat penetrasi sebesar 79,5%. Di Provinsi Jambi, akses internet pada penduduk berusia lima tahun ke atas meningkat dari 41,34% pada tahun 2020 menjadi 56,07% pada tahun 2021(Badan Pusat

Statistik Provinsi Jambi, 2022). Meskipun media sosial memudahkan akses informasi, penggunaannya secara berlebihan dapat berkaitan dengan permasalahan psikologis, salah satunya melalui perilaku *doomscrolling*.

Doomscrolling merupakan kebiasaan menelusuri informasi negatif secara terus-menerus, seperti berita mengenai bencana, kecelakaan, dan konflik. Shabahang et al. (2022) membahas potensi dampak negatif perilaku tersebut terhadap pengguna media sosial. Doomscrolling dapat berdampak negatif pada remaja. Paparan informasi negatif secara terus-menerus dapat menyebabkan kecemasan, stres, rasa takut, dan suasana hati yang buruk. Perilaku ini juga dapat membuat remaja sulit membatasi penggunaan media sosial, mengganggu aktivitas sehari-hari, serta meningkatkan ketergantungan terhadap informasi digital.

Kondisi tersebut perlu diperhatikan pada remaja karena kesehatan jiwa berperan penting dalam perkembangan emosional, sosial, dan kemampuan menghadapi tekanan.(World Health Organization, 2024) melaporkan peningkatan penggunaan media sosial bermasalah pada remaja dari 7% pada tahun 2018 menjadi 11% pada tahun 2022, sedangkan(Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS, 2023)) melaporkan bahwa sekitar 35% remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan jiwa dalam 12 bulan terakhir.

Secara global (World Health Organization, 2024) (2024) juga melaporkan bahwa sekitar 14% remaja usia 10–19 tahun mengalami gangguan kesehatan jiwa. Sementara itu, berdasarkan(Kebijakan Pembangunan, Kementerian, & Ri, 2023), prevalensi masalah kesehatan jiwa pada kelompok usia 15–24 tahun di Provinsi Jambi sebesar 2,8%, sedangkan pada penduduk yang sedang bersekolah sebesar 2,9%. Data tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan jiwa pada remaja juga menjadi perhatian di tingkat daerah.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa *doomscrolling* dapat berhubungan dengan berbagai permasalahan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh (Najla et al. 2025) menemukan hubungan yang signifikan antara *doomscrolling* dan kecemasan pada

mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah (*p* 0,001 =) Sementara itu (Ardianti at al. 2026) mengkaji hubungan *doomscrolling* dengan *psychological distress* pada Generasi Z di Kota Pekanbaru (*p* = 0,000)sedangkan (Khalik, 2025) meneliti hubungan *doomscrolling* dengan depresi pada mahasiswa (*p* = 0,05) Penelitian-penelitian tersebut memberikan gambaran mengenai keterkaitan *doomscrolling* dengan kondisi psikologis. Selain itu, penelitian di Kota Jambi yang dilakukan oleh (Maghfirah & Keshy 2025) meneliti penggunaan gawai dan kaitannya dengan kualitas tidur serta prestasi akademik siswa SMA Negeri 8 Kota Jambi dengan nilai (*p* = 0,010)

Berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media digital dapat dikaji kaitannya dengan berbagai aspek kehidupan remaja. Sejalan dengan permasalahan tersebut, studi pendahuluan dilakukan pada Maret 2026 melalui wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling serta 15 siswa SMA Negeri 1 Kota Jambi. Hasilnya menunjukkan bahwa 11 siswa mengikuti informasi di media sosial hingga lupa waktu, 10 siswa tidur lebih larut setelah menggunakan media sosial, dan 9 siswa kesulitan berhenti menggunakan media sosial meskipun memiliki kegiatan lain. Beberapa siswa juga merasa sedih, khawatir, atau kurang percaya diri setelah melihat konten tertentu.

Temuan tersebut menunjukkan adanya fenomena penggunaan media sosial yang perlu dikaji lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku doomscrolling dengan kesehatan jiwa pada siswa SMA Negeri 1 Kota Jambi.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan perilaku *doomscrolling* dengan kesehatan jiwa pada siswa di SMA Negeri 1 Kota Jambi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X, XI, dan XII di SMA Negeri 1 Kota Jambi yang berjumlah 1.069 siswa. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 100 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria siswa yang aktif menggunakan media sosial setiap hari. Variabel independen dalam penelitian ini adalah perilaku *doomscrolling*,

sedangkan variabel dependen adalah kesehatan jiwa.

Perilaku *doomscrolling* diukur menggunakan kuesioner *Social Media Doomscrolling Scale* (SMDS) yang terdiri atas 8 item, sedangkan kesehatan jiwa diukur menggunakan *Patient Health Questionnaire-9* (PHQ-9) yang terdiri atas 9 item untuk menilai gejala depresi. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada responden. Data yang terkumpul kemudian diolah melalui tahap *editing, coding, entry,* dan *cleaning*, lalu dianalisis menggunakan program IBM SPSS. Analisis data terdiri atas analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan durasi penggunaan media sosial, serta distribusi frekuensi perilaku *doomscrolling* dan kesehatan jiwa. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Kendall Tau untuk mengetahui hubungan perilaku *doomscrolling* dengan kesehatan jiwa pada siswa di SMA Negeri 1 Kota Jambi, dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi pada 31 Agustus 2026 dengan nomor 331/DST/UN21.8.9/PT.01.04/2026.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Karakteristik di SMA Negeri 1 Kota Jambi (n = 100)

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	40	40,0
Perempuan	60	60,0
Total	**100**	**100**
Usia		
15 Tahun	36	36,0
16 tahun	32	32,0
17 tahun	30	30,0
18 tahun	2	2,0
Total	**100**	**100**
Durasi penggunaan media sosial		
< 2 Jam	11	11,0
2-4 Jam	46	46,0
> 4 Jam	43	43,0
Total	**100**	**100**

Berdasarkan Tabel 1 jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 100 siswa. Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 60 responden (60,0%). Berdasarkan usia, responden terbanyak berada pada kelompok usia 15 tahun yaitu sebanyak 36 responden (36,0%). Berdasarkan durasi penggunaan media sosial, ditemukan bahwa sebanyak 43 responden (43,0%)

menggunakan media sosial lebih dari 4 jam per hari.

Tabel 2. **Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan *Doomsrolling* (n = 100)**

Kategori Tingkat D*oomscrolling*	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	78	78,0
Sedang	19	19,0
Tinggi	3	3,0
Total	**100**	**100**

Berdasarkan Tabel 2 sebagian besar responden memiliki tingkat *doomscrolling* kategori rendah, yaitu sebanyak 78 responden (78,0%).

Tabel 3. **Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Gambaran Kesehatan jiwa (n = 100)**

Kategori Kesehatan Jiwa	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Minimal	30	30,0
Ringan	37	37,0
Sedang	22	22,0
Cukup Berat	4	4,0
Berat	7	7,0
Total	**100**	**100**

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kesehatan jiwa ringan sebanyak 37 responden (37,0%).

Tabel 4. **Hubungan *Doomscrolling* dengan Kesehatan Jiwa (n = 100)**

Doomscrolling	**Kesehatan Jiwa**												**r**	***p-Value***
	minimal		**Ringan**		**rendah**		**Cukup berat**		**Berat**		**Total**			
	f	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**n**	**%**		
Rendah	26	26,0	33	33,0	14	14,0	2	2,0	3	**3,0**	78	78,0	0,281	0,002
sedang	3	3,0	4	4,0	8	8,0	2	2,0	2	2,0	19	19,0		
Tinggi	1	1,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	2	2,0	3	3,0		
Total	30	30,0	37	37,0	22	22,0	4	4,0	7	7,0	100	100,0		

Berdasarkan table 4 hasil analisis bivariat menggunakan uji Kendall Tau, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,002 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *doomscrolling* dengan kesehatan jiwa pada siswa SMA Negeri 1 Kota Jambi.

Kekuatan hubungan antara kedua variabel dapat dilihat dari nilai

koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,281 yang menunjukkan arah korelasi positif dengan kekuatan hubungan lemah. Hasil ini mengindikasikan adanya hubungan searah antara tingkat *doomscrolling* dan kesehatan jiwa responden. Semakin tinggi tingkat doomscrolling pada siswa, semakin tinggi pula gejala gangguan kesehatan jiwa yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah tingkat doomscrolling, semakin rendah pula gejala tersebut.

2. Pembahasan

Gambaran *Doomsrolling* Pada Remaja di SMA Negeri 1 Kota Jambi

Gambaran *doomscrolling* pada responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori rendah sebanyak 78 responden (78,0%), kategori sedang sebanyak 19 responden (19,0%), dan kategori tinggi sebanyak 3 responden (3,0%). Hasil ini menunjukkan bahwa perilaku mengakses informasi negatif secara berulang belum menjadi kebiasaan yang dominan pada mayoritas responden. Meskipun demikian, fenomena *doomscrolling* tetap perlu mendapat perhatian karena remaja aktif menggunakan media sosial dan terpapar berbagai informasi digital setiap hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Saingo (2026) yang menunjukkan bahwa 50,8% remaja memiliki kecenderungan *doomscrolling* rendah. Hasil serupa ditemukan oleh (Zahra et al. 2026), dengan mayoritas siswa berada pada kategori rendah sebesar 69,26%. Penelitian Hasyim juga menunjukkan bahwa 131 responden (56%) berada pada kategori *doomscrolling* rendah.

Doomscrolling merupakan perilaku mengakses informasi negatif secara berulang melalui media sosial atau platform digital(Shabahang et al. 2022). Perilaku ini dapat dijelaskan melalui *Behavioral Reinforcement Theory*, yaitu perilaku cenderung diulang apabila memberikan penguatan. Rasa penasaran terhadap informasi terbaru dapat mendorong seseorang untuk terus mencari dan membaca informasi negatif(Skinner, 2014). Rendahnya *doomscrolling* dapat dipengaruhi faktor internal, seperti bias kognitif dan kontrol diri, serta faktor eksternal, seperti algoritma media sosial, *Fear of Missing Out* (*FoMO*), dan intensitas penggunaan media sosial(Qolbi et al. 2026).

Hasil analisis per item menunjukkan bahwa pernyataan P3,

yaitu “berita negatif yang saya lihat di media sosial meningkat seiring waktu”, memperoleh skor tertinggi. Sebanyak 54 responden (54,0%) menyatakan setuju hingga sangat setuju. Hal ini menunjukkan bahwa paparan berita negatif masih ditemukan pada remaja, meskipun sebagian besar responden memiliki tingkat *doomscrolling* rendah. Remaja menggunakan media sosial untuk berbagai tujuan, seperti berkomunikasi, mencari hiburan, mengikuti tren, dan memperoleh informasi(Purboningsih et al., 2023).

Gambaran Kesehatan Jiwa pada Remaja di SMA Negeri 1 Kota Jambi

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden mengalami gejala depresi ringan sebesar 37%, diikuti kategori minimal sebesar 30%, sedang sebesar 22%, berat sebesar 7%, dan cukup berat sebesar 4%. Hasil ini sejalan dengan penelitian(Putri et al. 2022) yang melaporkan gejala depresi ringan sebesar 36,4% serta(Pangaribuan et al. 2025) sebesar 53,4% pada siswa SMA Negeri 3 Palu. Keluhan yang paling banyak dilaporkan dalam penelitian ini adalah masalah tidur, yaitu sebanyak 82 responden (82%). Pada masa remaja, kondisi psikologis juga berkaitan dengan proses perkembangan identitas diri dan interaksi dengan lingkungan sosial(Adams & Berzonsky, 2003). Selain itu, gejala depresi perlu diperhatikan karena dapat berkaitan dengan fungsi sosial dan pencapaian akademik remaja(Lee et al. 2024). Meskipun sebagian besar responden berada pada kategori gejala depresi minimal dan ringan, masih terdapat responden dengan gejala depresi sedang, cukup berat, dan berat. Kondisi ini perlu diperhatikan karena gejala depresi yang tidak ditangani dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, hubungan sosial, serta pencapaian akademik remaja(Lee et al., 2024). Oleh karena itu, dukungan keluarga dan sekolah diperlukan agar remaja memiliki tempat untuk bercerita, memperoleh bantuan, dan menghadapi permasalahan yang dialami. Dukungan sosial yang baik diharapkan dapat membantu remaja mengelola tekanan psikologis dan mencegah gejala depresi berkembang menjadi lebih berat (Putri et al. 2026).

Hubungan *Doomsrolling* dengan Kesehatan Jiwa Pada Remaja di SMA Negeri 1 Kota Jambi

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara perilaku

doomscrolling dengan kesehatan jiwa pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Jambi, dengan nilai *p-value* sebesar 0,002 (p<0,05), sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Nilai koefisien korelasi uji Kendall Tau sebesar 0,281 menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan korelasi yang lemah. Hubungan positif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi perilaku *doomscrolling*, maka semakin tinggi pula kecenderungan masalah kesehatan jiwa pada remaja. Hal ini dapat berkaitan dengan paparan informasi negatif secara berulang yang dapat memicu kekhawatiran, kecemasan, dan tekanan psikologis. Sebaliknya, semakin rendah perilaku *doomscrolling*, maka semakin rendah pula kecenderungan masalah kesehatan jiwa yang berkaitan dengan perilaku tersebut. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian(Najla et al., 2025) yang menemukan adanya pengaruh signifikan *doomscrolling* terhadap kecemasan mahasiswa. Penelitian (Fitri & Rochmawati, 2026) juga menunjukkan bahwa *doomscrolling* merupakan prediktor gejala depresi pada remaja SMA. Hal ini dapat berkaitan dengan paparan informasi negatif secara berulang yang dapat memicu kekhawatiran, kecemasan, dan tekanan psikologis pada remaja. Oleh karena itu, kebiasaan mengakses informasi negatif secara terus-menerus perlu diperhatikan karena dapat berkaitan dengan kondisi kesehatan jiwa remaja.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan antara *doomscrolling* dengan kesehatan jiwa pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Jambi dengan nilai *p-value* sebesar 0,002 dan korelasi sebesar 0,281. Hubungan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi perilaku *doomscrolling*, semakin meningkat pula masalah kesehatan jiwa pada remaja

DAFTAR PUSTAKA

Adams, G. R., & Berzonsky, M. D. (2003). *Blackwell Handbook of Adolescence*.

Biostatistic Epidemiology & Population Healt. (2023). The Prevalence of Adolescent Mental Disorders in Indonesia An Analysis of Indonesia National Mental Health Survey (I-NAMHS) Departemen Biostatistics, Epidemiology and Population Health (BEPH).

Fadia Indah Ardianti, Lisfarika Napitupulu, & Sigit Nugroho. (2026). The Relationship

Between Doomscrolling and Psychological Distress Among Generation Z in Pekanbaru City Article Info. *Journal of Psychology Today*, *4*(1), 84–94.

Fitri, D., & Rochmawati, R. (2026). Doomscrolling Sebagai Prediktor Gejala Depresi Pada Remaja Sma: Studi Cross-Sectional Di Depok Dan Bogor. *Paedagogy : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, *6*(3), 2892–2903. https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i3.10051

Kebijakan Pembangunan, B., Kementerian, K., & Ri, K. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*. Kemenkes BKPK.

Lee, X., Griffin, A., Ragavan, M. I., & Patel, M. (2024, May 1). Adolescent mental health and academic performance: determining evidence-based associations and informing approaches to support in educational settings. *Pediatric Research*. Springer Nature. https://doi.org/10.1038/s41390-024-03098-3

Maghfirah, & Keshy. (2025). Hubungan Kecanduan Penggunaan Gawai Terhadap Kualitas Tidur Dan Prestasi Akademik Siswa Di SMA Negeri 8 Kota Jambi. *Sekripsi*.

Najla Nazihah, Nur Najmi Laila, Hilda Natasya, Siti Zakiatul, & Harianti Fauziyatul. (2025). Pengaruh Doomscrolling terhadap Kecemasan Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Jakarta. *Jurnal Ilmiah Teknik Informatika Dan Komunikasi*, *5*(1), 262–271. https://doi.org/10.55606/juitik.v5i1.1265

Pangaribuan, H., Emy Nurmalisa, & Arifuddin. (2025). Implementasi Program Screening dan Edukasi Kesehatan Mental sebagai Upaya Deteksi Dini pada Siswa SMA Negeri 3 Palu. *Maret*, *4*(2), 59–68. https://doi.org/10.33860/jpml.v4i2.3943

Purboningsih, E. R., Massar, K., Hinduan, Z. R., Agustiani, H., Ruiter, R. A. C., & Verduyn, P. (2023). Perception and use of social media by Indonesian adolescents and parents: A qualitative study. *Frontiers in Psychology*, *13*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.985112

Putri Amalia, R., Damaiyanti, M., & Rahmah Fitriani, D. (2026). *Sekolah Menengah Atas Di Samarinda The Relationship Between Social Support And Depression Among High School Students In Samarinda* (Vol. 12).

Putri, B. A., Syahidah, B. D., & Setyowibowo, H. (2022). Memelihara Kesehatan Mental Selama Pandemi Covid-19: Rancangan Pengembangan Panduan Pendampingan Psikososial Siswa SMA. *Psikodimensia*, *21*(1), 49–61.

https://doi.org/10.24167/psidim.v21i1.4049

Qolbi, N., Buchori, S., & Negeri Makassar, U. (2026). Analisis Faktor Penyebab Perilaku Doomscrolling Di Media Sosial (Studi Kasus Siswa Di SMPN 1 Takalar), *21*(2). https://doi.org/10.31603/hfgqfx03

Riyan Anugerah Khalik. (2025). Hubungan Antara Perilaku Doomscrolling Dengan Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mercu Buana. *Skripsi*. Retrieved from https://lib.mercubuana.ac.id

Shabahang, R., Kim, S., Hosseinkhanzadeh, A. A., Aruguete, M. S., & Kakabaraee, K. (2022). "Give Your Thumb a Break" from Surfing Tragic Posts: Potential Corrosive Consequences of Social Media Users' Doomscrolling. *Media Psychology*, *26*(4), 460–479. https://doi.org/10.1080/15213269.2022.2157287

Skinner, B. F. (2014). *Science And Human Behavior*. Retrieved from http://bfskinner.org/store/

Survei APJII_ Penetrasi internet di Indonesia 2026 capai 81,7 persen - ANTARA News. (n.d.).

World Health Organization. (2024). *Teens, screens and mental health*. Retrieved from

Zahra, F., Rajbina, W., & Hotifah, Y. (2026). *Profile Of Doomscrolling Among Junior High School Students And Its Implications For Guidance And Counseling Services* (Vol. 15). Retrieved from https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/sosioedukasi/index