

**HUBUNGAN *DOOMSCROLLING* DENGAN *ANXIETY* PADA
MAHASISWA PENGGUNA TIKTOK DI KOTA MALANG**

SKRIPSI



Oleh :

Anis Lailatul Muhimmah

NIM. 220401110056

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

**HUBUNGAN DOOMSCROLLING DENGAN ANXIETY PADA
MAHASISWA PENGGUNA TIKTOK DI KOTA MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam
memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh

Anis Lailatul Muhimmah

NIM.220401110056

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026**

HUBUNGAN DOOMSCROLLING DENGAN ANXIETY PADA MAHASISWA PENGGUNA TIKTOK DI KOTA MALANG

SKRIPSI

Oleh

Anis Lailatul Muhimmah

NIM.220401110056

Telah di setujui oleh :

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Yusuf Ratu Agung,M.A NIP. 198010202015031002		4/2 2026
Dosen Pembimbing 2 Prof. Dr.H. Rahmat Aziz,M.Si NIP. 97008132001121001		4/2 2026

Malang, 7 Januari 2026

Mengetahui,

Studi Program Sudi

Dr. Fina Hidayati, M.A

NIP.198610092015032002



**HUBUNGAN DOOMSCROLLING DENGAN ANXIETY PADA
MAHASISWA PENGGUNA TIKTOK DI KOTA MALANG**

SKRIPSI

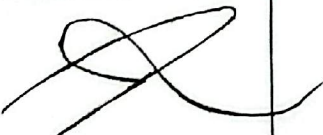
Oleh

Anis Lailatul Muhimmah

NIM.220401110056

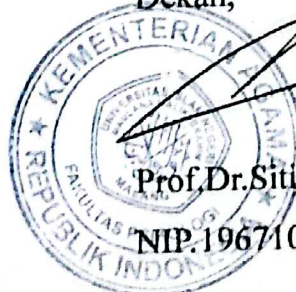
Telah di ujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan
Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi Pada
Tanggal 30 Januari 2025

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian Yusuf Ratu Agung, M.A NIP. 198010202015031002		4/2 2026
Ketua Penguji Prof.Dr.H.Rahmat Aziz, M.Si NIP. 97008132001121001		4/2 2026
Penguji Utama Prof.Dr.Ali Ridho.M.Si NIP. 197804292006041001		3/2 2026

Disahkan oleh,

Dekan,



Prof.Dr.Siti Mahmudah, M.Si

NIP.196710291994032001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu 'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

HUBUNGAN DOOMSCROLLING DENGAN ANXIETY PADA MAHASISWA PENGGUNA TIKTOK DI KOTA MALANG

Yang di tulis oleh :

Nama : Anis Lailatul Muhimmah
NIM : 220401110056
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk di ujikan dalam sidang skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr.wb.

Malang, 4 Februari 2026
Dosen Pembimbing 1,



Yusuf Ratu Agung M.A
NIP. 19801020 2015031002

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN DOOMSCROLLING
DENGAN ANXIETY PADA MAHASISWA
PENGUNA TIKTOK DI KOTA MALANG**

Yang di tulis oleh :

Nama : Anis Lailatul Muhimmah
NIM : 220401110056
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk di ujikan dalam sidang skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 4 Februari 2026
Dosen Pembimbing 2,



Prof. Dr. Rahmat Aziz M.Psi
NIP.197008132001121001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anis Lailatul Muhimmah

NIM : 220401110056

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **HUBUNGAN DOOMSCROLLING DENGAN ANXIETY PADA MAHASISWA PENGGUNA TIKTOK DI KOTA MALANG**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 2 Februari 2026

Penulis



Anis Lailatul Muhimmah
NIM.220401110056

MOTTO

“Aku membahayakan nyawa ibuku untuk lahir kedunia, dan aku membuat punggung ayahku terkena panas terik matahari terlalu lama untuk memberiku kelayakan hidup hingga jadi sarjana, jadi tidak mungkin aku tidak ada artinya”

(penulis)

*“Perang telah usai, aku bisa pulang
Kubaringkan panah dan berteriak (MENANG)”
(Nadin Amizah)*

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفُ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ۝ ٢٨٦

“Allah tidak membeani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya . Dia mendapat (pahala) dari (keijakan) yang dikerjakannya mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang di perbuatnya”

(Al-Baqoroh : 286)

PERSEMBAHAN

Addalamualaikum Wr.Wb

Degan penuh kerendahan hati saya ucapkan puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikn rahmat dan hidayah-nya sehingga penulis diberikan kemudahan dalam menyelesaikan penelitian akhir ini dengan baik.

Terimakasih atas motivasi, dukungan serta do'a dari semua pihak yang telah ikut serta dalam penyelesaian pembuatan laporan akhir saya yang berjudul “Hubungan Doomscrolling Dengan Anxiety Pada Mahasiswa Pengguna Tiktok Di Kota Malang”. Penulis banyak terimakasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa , yang telah memberikan rahmat dan hidayah-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan ini dengan baik.
2. Orang Tua Ibu & Alm. Ayah saya, terimakasih kepada ibunda saya yang cantik dan baik hati yang mengusahakan agar saya tetap merasa baik di sela-sela lelah saya menghadapi kuliah terutama di semester akhir ini. Saya juga ucapkan terimakasih kepada laki-laki cinta pertama saya yaitu ayah saya yang kemarin Desember baru di ambil tuhan. Skripsi ini penulis persembahkan untuk Ayah tercinta yang telah berpulang lebih dahulu. Terima kasih atas doa, kasih sayang, dan keteladanan yang senantiasa hidup dalam setiap langkah penulis. Meski raga tak lagi hadir, nasihat dan nilai-nilai yang Ayah tanamkan menjadi kekuatan yang terus mengiringi perjalanan penulis hingga titik ini. Semoga setiap usaha dan pencapaian ini menjadi amal jariyah dan doa yang terus mengalir untuk Ayah di sisi-Nya.terimakasih juga atas dedikasimu, terimakasih karena usahamu di terik

matahari yang membakar punggung mu kau tetap mengusahakan agar putrimu kelak jadi sarjana, terimakasih kepada 2 orang yang paling saya sayangi

3. Kakak saya dan adik kandung saya, karya ini aku persembahkan untuk kakakku tercinta dan adikku tersayang. Terima kasih telah menjadi kekuatan dan alasan bagiku untuk terus berjuang. Semoga Allah selalu menjaga dan meridhai langkah kita.
4. Karya ini aku persembahkan untuk kakek tercinta kakek dan almarhumah nenek tersayang. Terima kasih atas doa, kasih sayang, serta keteladanan yang selalu menjadi penerang langkah hidupku. Semoga Allah senantiasa menjaga kakek dan melapangkan tempat terbaik di sisi-Nya untuk nenek.
5. Sahabat-sahabat saya Bulan, Gita, Shindi, Diah ismiatul, Uroh, Shendy, Zaenah, Ika, Shiva, Tria, dan teman -temen dari PPTQ Ulin-Nuha saya ucapkan terimakasih karena telah membersamai saya dalam mengerjakan skripsi dan menjadi teman pendengar yang baik buat saya
6. Orang yang belum bisa saya sebut namanya terimakasih karena selalu membantu saya, dan selalu ada setiap saya membutuhkan, menjadi teman pendengar dan menjadi penasihat yang baik buat saya.

KATA PENGANTAR

Segala puji atas hadirat Allah SWT dengan segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini dengan tepat waktu. Dalam proses penyusunan proposal skripsi ini, penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak, penyusunan proposal skripsi ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Pd., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, MSI, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak. Yusuf Ratu Agung, M. Si, dan Prof. Dr. H.Rahmat Aziz, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan berharga selama penyusunan proposal ini.
4. Seluruh dosen dan cerita akademika Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang atas segala ilmu yang telah diberikan.
5. Kedua orang tua, keluarga besar, dan saudara-saudara atas doa, kasih sayang, dan dukungan tanpa henti dalam setiap langkah penulis.
6. Sahabat-sahabat seperjuangan, sahabat dari rumah, teman pondok dan orang dekat saya yang senantiasa menjadi sumber motivasi, tempat berbagi, dan penyemangat hingga proposal ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan penelitian ini.

Malang, 4 Januari 2026

Penulis

Anis Lailatul Muhimmah

22040111005

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS	iv
NOTA DINAS	v
SURAT PERNYATAAN	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PEREMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii
خلاصة.....	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Anxiety.....	12
1. Definisi Anxiety	12
2. Aspek-Aspek Anxiety	13
3. Faktor-Faktor Anxiety	15
4. Anxiety dalam Perspektif Islam	19
5. Alat Ukur Anxiety (Kecemasan).....	20

B.	Doomscrolling.....	21
1.	Definisi Doomscrolling.....	21
2.	Penyebab Doomscrolling	25
3.	Aspek- Aspek Doomscrolling	27
4.	Dampak Doomscrolling	28
5.	Alat Ukur Doomscrolling.....	29
6.	Doomscrolling , materialistik, dan coping dalam psikologi islam.....	30
C.	Hubungan Doomscrolling terhadap Anxiety.....	32
D.	Kerangka Konseptual	34
E.	Hipotesis.....	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		36
A.	Desain Penelitian.....	36
B.	Rancangan Penelitian	37
C.	Identifikasi Variabel Penelitian	38
D.	Definisi Operasional.....	40
1.	Doomscrolling.....	40
2.	Anxiety.....	41
E.	Populasi dan Sampel Penelitian	42
1.	Karakteristik Partisipan.....	42
2.	Sampel.....	43
3.	Teknik Pengambilan Sampel.....	45
F.	Instrumen Penelitian.....	45
1.	Skala Doomscrolling.....	46
2.	Skala Anxiety	48
3.	Prosedur Adaptasi Instrumen	50
G.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	53
H.	Analisis data	57
1.	Analisis Deskriptif	58
2.	Uji Independent Sample t-Test.....	59
3.	Uji Asumsi Klasik	60
4.	Uji Hipotesis.....	61
BAB IV		63

A.	Pelaksanaan Penelitian	63
1.	Deskripsi Subjek Penelitian	63
2.	Waktu dan Tempat.....	64
3.	Prosedur Penelitian.....	64
B.	Hasil Penelitian	65
1.	Uji Analisis Deskriptif.....	65
2.	Uji Asumsi Klasik/ Uji Prasyarat	67
3.	Uji Hipotesis.....	71
a.	Uji Hubungan Doomscrolling dengan Anxiety.....	71
C.	Pembahasan.....	74
BAB V		81
A.	Kesimpulan	81
B.	Saran.....	81
C.	Keterbatasan.....	83
REFERENSI		85
LAMPIRAN		92

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor Doomscrolling	47
Tabel 3. 2 Blueprint Doomscrolling Scale	47
Tabel 3. 3 Skor Responden Jawaban Anxiety	49
Tabel 3. 4 Blueprint Skala GAD-7	49
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Doomscrolling Scale	54
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas GAD-7	55
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas DS & GAD-7	57
Tabel 3. 8 Klasifikasi Kategorisasi	59
Tabel 3. 9 Intrepretasi Kekuatan Hubungan	62
Tabel 4. 1 Hasil Uji Statistik Deskriptif	65
Tabel 4. 2 Kategorisasi Tingkat Doomscrolling	66
Tabel 4. 3 Kategorisasi Tingkat Anxiety	66
Tabel 4. 4 Uji Normalitas	67
Tabel 4. 5 Uji Linearitas	69
Tabel 4. 6 Uji Homogenitas	70
Tabel 4. 7 Uji Hipotesis menggunakan Pearson	71
Tabel 4. 8 Intervensi Koefisien Korelasi	72
Tabel 4. 9 Uji Independent Sample T-tes Berdasarkan Jenis Kelamin	72
Tabel 4. 10 Uji Korelasi Indikator Doomscrolling dengan Anxiety	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Hubungan antara Variabel (X) dan (Y)	34
Gambar 3. 1 Tahap Adaptasi Instrumen Doomscrolling	53

LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisisioner Penelitian	84
Lampiran 2 Jawaban Kuisisioner.....	86
Lampiran 3 Validitas Doomscrolling.....	106
Lampiran 4 Validitas GAD-7.....	110
Lampiran 5 Reabilitas Doomscrolling	111
Lampiran 6 Reabilitas GAD-7	111
Lampiran 7 Uji Normalitas	111
Lampiran 8 Uji Linearitas	112
Lampiran 9 Uji Homogenitas.....	112
Lampiran 10 Uji Independent T-Test	112
Lampiran 11 Deskriptif Statistic	113
Lampiran 12 Uji Kolerasi.....	113

ABSTRAK

Muhimmah, Anis Lailatul. 220401110056, Hubungan Doomscrolling dengan Anxiety pada Mahasiswa Pengguna TikTok di Kota Malang, 2026

Dosen Pembimbing : 1. Yusuf Ratu Agung, M.A

2. Prof. Dr. Rahmat Aziz, M.Si

Kata kunci: doomscrolling, anxiety, mahasiswa, TikTok, kesehatan mental

Perkembangan media sosial yang semakin pesat, khususnya TikTok, telah memunculkan berbagai fenomena perilaku digital, salah satunya adalah doomscrolling, yaitu kebiasaan mengonsumsi konten negatif secara berlebihan dan berulang. Perilaku ini diduga memiliki dampak terhadap kesehatan mental, terutama kecemasan (anxiety), yang banyak dialami oleh mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa awal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara doomscrolling dengan anxiety pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Malang, mengidentifikasi perbedaan tingkat doomscrolling berdasarkan jenis kelamin, serta mengetahui indikator doomscrolling yang memiliki hubungan paling kuat dengan anxiety.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan doomscrolling dengan anxiety pada mahasiswa yang menggunakan platform TikTok di Kota Malang, dan melihat hubungan yang paling kuat dari masing-masing peindikator doomscrolling terhadap anxiety, selain itu penelitian ini juga untuk membandingkan intensitas pengguna perempuan dan laki-laki.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian adalah mahasiswa pengguna TikTok di Kota Malang sebanyak 300 mahasiswa yang tersebar di Kota Malang dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Doomscrolling yang diadaptasi dari Sharma dan skala kecemasan Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7).

Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara doomscrolling dan anxiety dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,539$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi perilaku doomscrolling, semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa. Selain itu, hasil uji perbedaan menunjukkan adanya perbedaan tingkat doomscrolling berdasarkan jenis kelamin.

ABSTRACT

Muhimmah, Anis Lailatul. 220401110056. *The Relationship between Doomscrolling and Anxiety among TikTok-Using University Students in Malang City*, 2026.

Supervisors:

1. Yusuf Ratu Agung, M.A.
2. Prof. Dr. Rahmat Aziz, M.Si.

Keywords: Doomscrolling, anxiety, university students, TikTok, mental health

The rapid development of social media, particularly TikTok, has given rise to various digital behavioral phenomena, one of which is doomscrolling—defined as the habit of excessively and repeatedly consuming negative content. This behavior is believed to have an impact on mental health, especially anxiety, which is commonly experienced by university students as a group in early adulthood. This study aims to examine the relationship between doomscrolling and anxiety among TikTok-using university students in Malang City, identify differences in doomscrolling levels based on gender, and determine which doomscrolling indicators have the strongest relationship with anxiety.

This research seeks to investigate the relationship between doomscrolling and anxiety among university students who use the TikTok platform in Malang City, as well as to identify the strongest relationship between each doomscrolling indicator and anxiety. In addition, this study also compares the intensity of doomscrolling behavior between female and male students.

This study employs a quantitative approach with a correlational research design. The research subjects consist of 300 TikTok-using university students in Malang City, selected using purposive sampling techniques. The instruments used in this study are the Doomscrolling Scale adapted from Sharma and the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) anxiety scale.

The results of the analysis indicate a positive and significant relationship between doomscrolling and anxiety, with a correlation coefficient of $r = 0.539$ and $p = 0.000$ ($p < 0.05$), suggesting that higher levels of doomscrolling behavior are associated with higher levels of anxiety among students. Furthermore, the results of the difference test show significant differences in doomscrolling levels based on gender.

خلاصة

محيمة، أنيس ليلي. ٢٠٢٢، ٦٥٠٠١١١٠٤٠٢٢، العلاقة بين التصفح السلبي والقلق لدى طلاب الجامعات الذين يستخدمون تطبيق تيك توك في مدينة مالانج، ٢٠٢٦
المشرف:

١. يوسف راتو أغونغ، ماجستير

٢. الأستاذ الدكتور رحمت عزيز، ماجستير

الكلمات المفتاحية: التصفح السلبي، القلق، طلاب الجامعات، تيك توك، الصحة النفسية

أدى التطور السريع لوسائل التواصل الاجتماعي، وخاصةً تيك توك، إلى ظهور العديد من الظواهر السلوكية الرقمية، ومنها التصفح السلبي، وهو عادة استهلاك المحتوى السلبي بشكل مفرط ومتكرر. ويُعتقد أن لهذا السلوك تأثيراً على الصحة النفسية، وخاصةً القلق، الذي يُعاني منه عادةً طلاب الجامعات في بداية مرحلة البلوغ. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين التصفح السلبي والقلق لدى طلاب الجامعات الذين يستخدمون تطبيق تيك توك في مدينة مالانج، وتحديد الاختلافات في مستويات التصفح السلبي بناءً على الجنس، وتحديد مؤشرات التصفح السلبي التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقلق.

تهدف هذه الدراسة أيضاً إلى فحص العلاقة بين التصفح السلبي والقلق لدى طلاب الجامعات الذين يستخدمون منصة تيك توك في مدينة مالانج، وتحديد أقوى ارتباط بين كل مؤشر من مؤشرات التصفح السلبي والقلق. كما تقارن هذه الدراسة شدة سلوك التصفح السلبي بين المستخدمين من الذكور والإناث.

استخدمت هذه الدراسة منهجاً كمياً بتصميم ارتباطي. شملت عينة الدراسة 300 طالب جامعي يستخدمون تيك توك في مدينة مالانج، تم اختيارهم باستخدام أسلوب العينة الهادفة. استُخدمت في هذه الدراسة أدوات قياس التصفح (GAD-7) السلبي، وهي مقياس التصفح السلبي المُعدّل من مقياس شارما، ومقياس اضطراب القلق العام-7.

$r =$ أظهر التحليل وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائية بين التصفح السلبي للأخبار والقلق، بمعامل ارتباط قدره ، مما يشير إلى أنه كلما زاد التصفح السلبي للأخبار، زادت مستويات ($p < 0.05$) $p = 0.000$ وقيمة 0.539 القلق لدى الطلاب. علاوة على ذلك، أشارت نتائج اختبار الفروق إلى وجود اختلافات في مستويات التصفح السلبي للأخبار بناءً على الجنس.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anxiety atau kecemasan merupakan keadaan psikologis seseorang yang menggambarkan perasaan khawatir, tidak tenang dan rasa takut yang berlebihan ketika menghadapi sesuatu. Menurut laporan dari WHO (*World Health Organization*) pada (World Health Organization, 2025), tingkat anxiety di kalangan remaja dan dewasa muda pada usia 10-24 tahun terus meningkat secara terus menerus. Gangguan emosional umum ini terjadi pada remaja. Gangguan kecemasan (*anxiety*) paling umum terjadi pada kelompok usia remaja dan usia dewasa awal, tapi gangguan ini lebih rentan terjadi pada remaja akhir menuju dewasa awal. Perkiraan sekitar 4,1% remaja usia 10-14 tahun dan 5,3% remaja usia 17 tahun keatas memiliki gangguan kecemasan. Pada tahun ini satu dari 7 anak yang berada pada kelompok remaja dan dewasa muda mengalami gangguan mental, yang mencangkup dari beban penyakit global pada kelompok usia tersebut. Depresi, kecemasan dan gangguan perilaku adalah penyebab utama penyakit dan kecacatan di kalangan remaja.

Perkembangan teknologi di era modern ini semakin lama semakin pesat yang mendorong munculnya banyak platform media sosial dan sekarang telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari (Laila et al., 2025). Menurut data, mayoritas mahasiswa di Indonesia memiliki intensitas penggunaan media sosial yang lumayan tinggi. Media sosial memiliki peran yang teramat penting sebagai media komunikasi, informasi, dan sarana

sosialisasi, namun juga sekaligus dapat mempengaruhi kondisi para penggunaanya termasuk pada tingkat kecemasan (Cahyani et al., 2024).

Berdasarkan laporan dari Kompas (2025), TikTok menempati posisi teratas sebagai salah satu media sosial yang populer dan paling banyak digunakan di Indonesia, hal ini diungkap dari laporan terbaru Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) dengan judul Survei Profil Internet Indonesia 2025. APJII mengumpulkan data melalui wawancara secara tatap muka kepada 8.700 responden (yaitu WNI dengan mayoritas pengguna berasal dari kalangan muda berumur minimal 13 tahun) di 38 provinsi. Dari total responden yang disebutkan sekitar 35,7% mengakses TikTok, lebih banyak dari tahun 2024 yaitu sebesar 18,61%. Media sosial ini menawarkan konten yang menarik dan mudah diakses, sehingga mempermudah mahasiswa untuk mengisi waktu luang dan mendapatkan berbagai informasi secara cepat. Pada tahun 2025 menurut We Are Social dan Meltwater yang dilansir dari dataloka (Nouvan, 2025).

Indonesia menjadi pengguna TikTok terbanyak dengan jumlah 194,37 juta pengguna per juli. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi secara pesat telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia (Woran et al., 2020). Salah satu fenomena yang muncul sebagai dampak dari kemudahan terhadap akses internet adalah munculnya berbagai tren perilaku digital yang kini menjadi bagian yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan masyarakat. Fenomena ini semakin menjadi

perhatian karena berpotensi menimbulkan dampak psikologis yang serius seperti peningkatan tingkat kecemasan dan stress (Irda, 2020).

Salah satu bentuk tren perilaku digital tersebut adalah *doomscrolling*. Istilah ini menunjukkan pada kebiasaan seseorang yang terus-menerus mengonsumsi dan menggulir berita-berita negatif yang berada di sosial media atau di portal berita daring, meskipun hal tersebut dapat menimbulkan perasaan sedih, cemas atau bahkan bisa tertekan (Wafal et al., 2024). Doomscrolling sering kali didorong oleh keinginan untuk selalu update berita terkini, tetapi secara tidak sadar menyebabkan paparan terhadap konten negatif yang berlebihan, dan akhirnya dapat mengikis kesehatan mental pengguna. Doomscrolling juga muncul seiring dengan arus informasi yang terus mengalir di era digital, dimana individu akan merasa sulit untuk berhenti membaca meskipun konten yang dikonsumsi menimbulkan dampak emosional yang buruk (Ahmad & Murad, 2020).

Perilaku ini sering dikaitkan dengan meningkatnya perasaan khawatir, stress dan gangguan-gangguan kecemasan lainnya terutama pada pengguna aktif media sosial. Pada penelitian Internasional menyatakan adanya korelasi positif antara doomscrolling dan tingkat kecemasan serta depresi, seperti yang diungkapkan pada (Jurnal et al., 2023).

Fenomena doomscrolling sangat relevan dengan situasi dunia digital saat ini, karena interaksi saat ini terutama di media sosial menjadi bagian menyeluruh dari kehidupan sehari-hari. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Shahabhang dkk pada penelitian yang berjudul “ *Give Your*

Thumb a Break " from Surfing Tragic Post (2022) menunjukkan bahwa fenomena doomscrolling, yaitu kegiatan membaca berita atau konten negatif yang di lakukan secara terus-menerus dan itu dapat menekan emosional seseorang, yang dapat memperburuk kondisi kecemasan seseorang. Situasi ini diperparah oleh faktor ekonomi dan kondisi sosial politik. Ketidakpastian ekonomi, tekanan akademik dan adanya rasa takut terhadap kesehatan diri sendiri dan keluarga, serta adanya tekanan akademik menjadi faktor pendukung munculnya perilaku doomscrolling dan meningkatnya kecemasan (*anxiety*) (Sa & Aryani, 2025). Fenomena ini menunjukkan bahwa mahasiswa di Malang, sebagai bagian dari populasi muda Indonesia sangat rentan terhadap dampak psikologis dari perilaku digital yang tidak sehat.

Beberapa hasil dari literatur sebelumnya ,telah menemukan bahwa dampak doomscrolling, terutama pada platform media sosial seperti TikTok, memiliki korelasi yang signifikan dengan tingkat kecemasan pada pengguna platform ini. Berdasarkan analisis dari beberapa studi terdahulu Chochol, MD, Gandhi, K., & Croarkin (2025), dalam jurnal mereka mengenai media sosial dan kecemasan pada remaja, menunjukkan bahwa paparan konten negatif dapat memperburuk kondisi psikologis seseorang.

Penelitian mengenai hubungan doomscrolling dengan anxiety pernah diteliti oleh Muhammad Wafa mengenai Hubungan Antara Doomscrolling dan Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Islam Sumatera Utara, yang menyajikan data yang mendukung bahwa paparan pada media sosial tanpa batas terhadap informasi secara online dapat meningkatkan

tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa. Hal ini mengisyaratkan bahwa media sosial, ketika digunakan secara berlebihan, dapat menjadi salah satu penyebab utama peningkatan kecemasan, terutama di kalangan kelompok usia muda yang menghabiskan sebagian besar waktu mereka di lingkungan digital. Sementara temuan dari penelitian sebelumnya berfokus pada aspek umum dari penggunaan media sosial, penelitian ini memberikan perhatian khusus pada aktivitas doomscrolling di platform TikTok, yang secara khusus dikaitkan dengan peningkatan kecemasan (Wafa, 2024).

Selain itu, studi yang dilakukan oleh Wafa dkk (2024), menyoroti hubungan langsung antara doomscrolling dan kecemasan, terutama dalam konteks mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Islam Sumatera Utara. Penelitian tersebut memperkuat pemahaman bahwa doomscrolling dapat memperburuk kondisi kecemasan, sejalan dengan temuan sebelumnya yang menggambarkan dampak media sosial secara umum.

Pembeda pada penelitian ini adalah letak fokus yang lebih spesifik, yaitu membahas mengenai hubungan antara doomscrolling dengan anxiety pada mahasiswa yang menggunakan platform TikTok di Malang. Pada penelitian sebelumnya membahas mengenai penggunaan media sosial secara umum dan melakukannya pada subjek tertentu yaitu di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera dan menemukan bahwa perilaku doomscrolling memiliki pengaruh positif dengan kecemasan (Wafa, 2024). Tapi, pada penelitian sebelumnya masih terbatas pada konteks akademik tertentu dan belum spesifik mengenai platform TikTok dimana platform ini memiliki karakteristik algoritma *infinite*

scroll dan pada penelitian ini fokus pada subjek mahasiswa Kota Malang. Selain itu, pada sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan diluar konteks sosial dan budaya mahasiswa Indonesia secara umum, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan pada mahasiswa di wilayah lain seperti wilayah Kota Malang. Berdasarkan hal tersebut, peneliti berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan meneliti hubungan antara perilaku doomscrolling dan anxiety pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Malang dengan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan alat ukur yang terstandar, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris yang lebih terukur dan relevan, dan memperkaya literatur psikologi digital dalam konteks Indonesia.

Penelitian ini dibuat untuk mengidentifikasi persamaan dan perbedaan di antara studi-studi terdahulu dan penelitian yang sedang dilakukan. Walaupun pada penelitian sebelumnya sudah cukup luas dalam menangani masalah ini, perbedaan yang mencolok mengenai penelitian terdahulu dan penelitian ini dapat ditemukan dalam pendekatan penelitian yang digunakan saat ini, yaitu dengan fokus lebih dalam pada aplikasi TikTok. Selain itu, ada perbedaan dalam konteks geografis, di mana fokus penelitian ini adalah pada mahasiswa di Kota Malang, dan memberikan pandangan yang lebih lokal dibandingkan penelitian sebelumnya. Pada penelitian milik Sharma (2022) sebagai orang yang mengembangkan alat ukur DS ini hanya untuk validasi alat ukur saja, untuk penelitian dari Satıcı (2023) digunakan untuk menganalisis hubungan doomscrolling dengan beberapa variabel seperti *fear of missing out* (FoMO), cyberchondria, dan anxiety secara keseluruhan. Pada penelitian milik

Muhammad Wafa (2024) meneliti tentang hubungan doomscrolling dengan kecemasan tapi tidak fokus pada platform tertentu dan belum menganalisis indikator-indikator doomscrolling secara spesifik, seperti indikator apa yang paling berpengaruh terhadap kecemasan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut bagaimana karakteristik konten TikTok yang unik berkaitan dengan fenomena doomscrolling dapat memicu kecemasan. Dengan kata lain, memberikan pengakuan kontribusi pada penelitian sebelumnya, penelitian ini berupaya untuk menambah wawasan dengan memeriksa variabel-variabel spesifik yang belum sepenuhnya diuraikan di dalam literatur saat ini. Fokus yang lebih besar pada alat ukur yang lebih relevan dengan kondisi aktual pengguna TikTok di Malang juga menjadi bagian dari perbedaan yang ingin dicapai melalui penelitian ini.

Urgensi mengetahui hubungan antara *doomscrolling* dan *anxiety* sangat penting dilihat dari aspek praktis dan teoritis. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan atau pihak terkait dalam mengembangkan strategi literasi digital dan program kesehatan mental yang efektif. Jika fenomena ini tidak segera ditangani, risiko meningkatnya gangguan stress, kecemasan, dan gangguan kesehatan mental lain di kalangan mahasiswa dapat berdampak pada proses akademik, kualitas hidup dan produktivitas mereka. Dari aspek teoritis, penelitian ini juga berkontribusi dalam memperkaya literatur mengenai psikologi digital dan beberapa perilaku media sosial lain di Indonesia, dan memperdalam pemahaman mengenai faktor-faktor psikologis yang dapat mempengaruhi perilaku konsumsi berita negatif secara daring. Hasil

penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengambil kebijakan, institusi pendidikan, dan lembaga psikologi untuk merancang program edukasi dan intervensi yang lebih efektif, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengelolaan konsumsi media digital secara sehat.

Berdasarkan pada kondisi tersebut, mulai munculah pertanyaan tentang sejauh mana fenomena doomscrolling ini berhubungan dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa pengguna media sosial TikTok di Malang. Fenomena ini dapat memunculkan kebutuhan untuk mengkaji secara empiris hubungan antara dua variabel tersebut agar bisa memberikan gambaran yang lebih komprehensif dan dasar pengembangan intervensi yang tepat. Oleh karena itu, penelitian ini akan memfokuskan untuk menjawab pertanyaan tersebut sebagai langkah awal dalam memahami dan mengatasi dampak psikologis dari perilaku konsumsi berita negatif di era digital. Penelitian ini di fokuskan pada upaya memahami bagaimana perilaku doomscrolling memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa pengguna TikTok di Malang. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris yang baru mengenai hubungan doomscrolling dan kecemasan dalam konteks mahasiswa pengguna TikTok di Indonesia, yang selama ini belum terlalu banyak diteliti.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, rumusan masalah dari penelitian ini

1. Apakah ada hubungan antara doomscrolling dengan anxiety pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Malang?

2. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat doomscrolling pada mahasiswa laki-laki dan perempuan pengguna TikTok di Kota Malang
3. Indikator perilaku doomscrolling manakah yang memiliki hubungan paling kuat dengan tingkat anxiety pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Malang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah

1. Mengetahui hubungan antara doomscrolling dengan kecemasan (anxiety) pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Malang.
2. Menjelaskan mengenai perbedaan antara tingkat doomscrolling pada mahasiswa laki-laki dan perempuan pengguna TikTok di Kota Malang.
3. Untuk mengidentifikasi indikator perilaku doomscrolling yang memiliki hubungan paling kuat dengan tingkat anxiety pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Malang.

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis pada penelitian ini adalah untuk menambah literatur dalam bidang psikologi digital dan perilaku menggunakan media sosial, khususnya mengenai perilaku doomscrolling, terhadap kesehatan mental terutama dalam konteks *anxiety* dengan difokuskan pada mahasiswa pengguna TikTok. Hasil penelitian ini juga dapat memperkuat teori-teori yang

menjelaskan antara hubungan dari paparan informasi negatif secara terus-menerus dengan munculnya *anxiety* (kecemasan). Penelitian ini dapat memberikan bukti empiris mengenai mekanisme psikologis yang terjadi pada mahasiswa sebagai kelompok rentan. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan media sosial, kesehatan mental, dan perilaku digital.

2. Manfaat Praktis

a. Mahasiswa

Mahasiswa sebagai pengguna TikTok, dapat menggunakan hasil ini untuk meningkatkan kesadaran mengenai dampak negatif dari doomscrolling terhadap kesehatan mental mereka, terutama dalam konteks anxiety, sehingga mahasiswa dapat mengelola penggunaan media sosial dengan lebih bijak.

b. Lembaga Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi perguruan tinggi di Kota Malang untuk merancang program edukasi yang tujuannya untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan yang memiliki keterkaitan dengan pengguna media sosial.

c. Peneliti dan Praktisi Psikologi

Penelitian ini bisa menjadi tambahan literatur ilmiah mengenai pengaruh perilaku digital dan media sosial terhadap kesehatan mental, sebagai bahan referensi dan pengembangan intervensi, selain itu penelitian ini juga bisa menjadi acuan awal untuk penelitian lanjutan yang lebih mendalam dan

komprehensif mengenai doomscrolling dan kecemasan di berbagai konteks.

d. Masyarakat

Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat di lingkungan masyarakat untuk memberikan informasi dan kesadaran kepada khalayak luas mengenai dampak negatif dari doomscrolling terhadap kesehatan mental, terutama lingkup kecemasan. Hal ini penting karena untuk peningkatan pemahaman masyarakat agar lebih bijak dalam menggunakan media sosial dan mengelola konsumsi informasi, selain itu penelitian ini juga diharapkan bisa mendorong masyarakat untuk menciptakan kebiasaan digital yang sehat dengan cara membatasi waktu scrolling dan memilih konten yang lebih positif serta membangun, sehingga hal ini dapat mencegah meningkatnya tingkat stress dan kecemasan yang diakibatkan oleh paparan berita negatif yang berlebihan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini memaparkan landasan teori yang menjadi dasar dalam penelitian, yang mencakup pembahasan mengenai variabel perilaku doomscrolling dan kecemasan (anxiety). Pada bagian akhir bab ini juga akan dijelaskan mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut serta perumusan hipotesis yang mendasari penelitian ini.

A. Anxiety

Pada bagian ini akan dijelaskan mengenai definisi, aspek-aspek, faktor-faktor yang mempengaruhi, dan pandangan anxiety dalam perspektif islam dan alat ukur kecemasan:

1. Definisi Anxiety

Anxiety atau yang sering di kenal dengan gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang memiliki tanda-tanda kecemasan dan khawatir atau takut yang berlebihan (Soen et al., 2021). Gangguan ini bisa menyebabkan seseorang merasa cemas sendiri meskipun tidak ada alasan yang jelas di berbagai situasi misalnya sekolah, pekerjaan, dan dalam kegiatan sosial.

Clark dan Wells (1995) mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan respons seseorang terhadap ancaman yang dirasakan oleh seseorang baik ancaman yang dirasakan tersebut nyata atau hanya perasaan imajinasi, dan hal ini dapat menyebabkan ketegangan fisik dan psikologis. Dalam penelitian ini,

variabel kecemasan dioperasionalkan sebagai tingkat khawatir dan ketakutan yang dialami mahasiswa karena menjadi pengguna media sosial, khususnya pada platform TikTok (Richard G. Heimberg, 1995).

Menurut American Psychological Association (2020), Anxiety adalah ekspresi perasaan kepada situasi yang dianggap mengancam seseorang dan bisa mempengaruhi fungsi kognitif dan fisik pada seseorang. Kondisi psikologis ini biasanya ditandai dengan perasaan takut, gelisah, khawatir, deg-degan yang muncul sebagai respons terhadap ancaman yang dirasakan, dalam konteks psikologi, kecemasan dibedakan menjadi beberapa jenis seperti kecemasan secara umum (*generalized anxiety*), kecemasan situasional, dan kecemasan patologis.

Gejala umumnya seperti merasakan cemas, ketegangan otot, insomnia, susah berkonsentrasi, mudah lelah, perubahan bentuk fisik misalnya jantung berdebar dan pusing (Oktamarina et al., 2022). Keadaan ini memiliki pengaruh negatif yang cukup besar pada fungsi sosial dan psikologis pada para penderitanya, biasanya untuk penanganan menggunakan psikoterapi seperti Cognitive Behavior Therapy (CBT) (Soen et al., 2021). Tingkat gangguan kecemasan di Indonesia tergolong tinggi, terutama pada kalangan remaja dan dewasa muda, hal ini menunjukkan perlunya perhatian khusus untuk ditangani dan di cegah sejak dini (Hidayat et al., 2025).

2. Aspek-Aspek Anxiety

Menurut Spitzer, Kroenke, Williams, dan Löwe (2006) dalam jurnal berjudul "*A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder (The*

GAD-7)” , kecemasan (anxiety) merupakan salah satu gangguan mental yang paling umum dialami individu di populasi umum maupun di layanan kesehatan primer. Spitzer menjelaskan bahwa kecemasan pada dasarnya adalah kondisi emosional yang ditandai oleh rasa gugup, kekhawatiran berlebihan, ketegangan, dan kesulitan mengendalikan pikiran negatif terhadap berbagai peristiwa atau kemungkinan buruk yang belum tentu terjadi. Gangguan kecemasan menyeluruh (Generalized Anxiety Disorder/GAD) ditandai oleh kekhawatiran yang menetap dan sulit dikontrol, disertai gejala fisik seperti gelisah, tegang, sulit tidur, dan sulit berkonsentrasi (Spitzer et al., 2006). Menurut Spitzer anxiety terdiri dari 3 aspek yaitu :

- a. Aspek Kognitif : aspek kognitif ini biasanya terjadi karena adanya perubahan atau bahkan gangguan dalam proses berpikir, misal kesulitan berkonsentrasi, merasa takut tidak bisa menyelesaikan masalah, mempunyai pikiran negatif yang berlebihan, takut dirinya mendapat evaluasi yang negatif, biasanya juga sulit mengambil keputusan.
- b. Aspek Afektif (emosional) : aspek ini meliputi perasaan emosional yang biasanya di alami oleh seseorang saat kecemasan itu muncul, perasaan emosional ini seperti tegang, gelisah, takut, kecewa, tidak sabar,. Perasaan ini adalah respons afektif yang akan langsung dirasakan oleh individu saat menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan atau anxiety.
- c. Aspek Fisiologis/somatik : aspek ini melibatkan gejala fisik yang muncul saat seseorang mengalami keadaan cemas, misalnya sesak napas, napas terasa lebih cepat, dada menjadi nyeri, denyut jantung meningkat,

merasakan mual, menghasilkan keringat yang lebih dari biasanya, gemeteran, mulut terasa kering, otot menjadi tegang, insomnia. Respons ini merupakan bagian dari sistem saraf otonom yang aktif saat sedang mengalami kecemasan atau stres.

3. Faktor-Faktor Anxiety

Menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2014), dalam jurnal milik (Isharyoto, 2022) ada beberapa faktor utama yang menyebabkan kecemasan, yaitu:

a. Teori Psikologis

Dalam teori psikologis terdiri dari 3 bidang utama yaitu:

1) Teori Psikoanalitik

Menurut Freud, kecemasan atau anxiety memiliki fungsi sebagai sinyal peringatan ego jika suatu dorongan tidak pantas dan untuk melawan tekanan internal seseorang. Karena penekanan yang tepat bisa membatasi hasrat bawah sadar, sehingga sangat ideal digunakan untuk mengembalikan keseimbangan psikologis tanpa memunculkan gejala, seperti konversi, regresi dan perhatian yang dapat mengakibatkan perkembangan gejala dan gambaran gangguan *neurotik* tradisional seperti fobia, histeria, neurosis *obsesif-kompulsif* jika represi terbukti tidak efektif sebagai pertahanan.

2) Teori perilaku (*behavioral theory*)

Pada teori ini dikemukakan konsep gangguan kecemasan umum dimana kecemasan yang menetap tidak disebabkan oleh pemicu tertentu yang dapat dikenali.

3) Teori eksistensial

Pada teori ini stimulus lingkungan spesifik tertentu bisa menimbulkan kecemasan. Perilaku maladaptif dan gangguan emosional yang dapat di dahului dengan pola pikir yang cacat, atau tidak produktif.

b. Faktor Biologis:

Kecemasan ini memiliki dasar biologis yang kuat. Penelitian lain menunjukkan jika gangguan kecemasan itu terjadi karena adanya ketidakseimbangan neurotransmitter yang ada dalam otak seperti serotonin, GABA (*Asam Gamma-Aminobutirat*), dan norepinephrin:

- 1) Serotonin memiliki peran dalam regulasi mood dan emosi, yaitu menjaga suasana hati yang stabil, ketika kadarnya rendah seseorang akan cenderung merasa mudah gelisah atau depresi.
- 2) GABA (*Asam Gamma-Aminobutirat*), berfungsi sebagai rem alami dalam sistem saraf, menenangkan aktivitas otak yang berlebihan. Jika GABA rendah , otak akan sulit untuk menekan respons stres, maka akibatnya seseorang akan lebih mudah panik.
- 3) Norepinephrin memiliki keterkaitan dengan sistem kewaspadaan, kadarnya yang terlalu tinggi bisa membuat tubuh berada dalam kondisi “siaga bahaya” secara terus-menerus, walaupun tidak ada

ancaman secara nyata. Kondisi biologis ini menerangkan kenapa sebagian orang lebih rentan mengalami kecemasan dibanding yang lain, bahkan tidak ada pemicu eksternal yang jelas (Bragdon, 2024).

c. Faktor Psikodinamik

Dalam perspektif psikodinamik yang dikembangkan oleh Sigmund Freud, kecemasan bisa dilihat sebagai hasil konflik yang terkadang orang-orang itu sendiri tidak menyadari, khususnya mengenai id, ego, dan super ego. Id mendorong pemenuhan kebutuhan dasar secara langsung atau instan, sedangkan super ego menuntut moralitas dan aturan sosial. Jika ego berada di tengah untuk menjadi penengah antara id dan super ego, ketika ego tidak mampu mengatasi tekanan atau tuntutan yang bertentangan, maka kecemasan akan muncul. Misalnya ada seorang mahasiswa yang ingin bersenang-senang (ini sebagai dorongan id), tetapi juga harus merasa disiplin dalam belajar (sebagai tuntutan super ego), individu bisa mengalami perasaan cemas karena ego merasa kewalahan untuk menyeimbangkan antara id dan superego. Pandangan ini menekankan jika kecemasan sering kali merupakan sinyal akan adanya konflik psikologis yang lebih dalam (Suite, 2024).

d. Faktor Perilaku dan Kognitif

Dilihat dari sudut pandang perilaku, kecemasan bisa dipelajari melalui hidup, ketika seseorang pernah mengalami kecelakaan lalu lintas bisa jadi individu ini akan cemas dan takut saat ingin naik

kendaraan. Keadaan ini *dikenal* dengan pengkondisian klasik (*classical conditioning*). Dari perspektif kognitif, kecemasan timbul karena munculnya pola pikir yang irasional atau adanya distorsi kognitif. Seseorang yang merasa cemas cenderung membesar-besarkan kemungkinan buruk (*catastrophizing*) atau berfikiran “hitam putih” ketika sedang menilai situasi. Contoh yang related dan banyak misalannya ada seorang mahasiswa yang merasa gagal saat sekali melaksanakan ujian bisa merasa bahwa dirinya “pasti akan gagal total” dalam hidup. Pikiran ini membuat kecemasan bertahan dan sulit sekali dikendalikan.

e. Faktor Lingkungan

Selanjutnya yakni faktor lingkungan sosial dan pengalaman hidup, hal ini juga berpengaruh terhadap kecemasan. Adanya tekanan akademik, beban pekerjaan, selalu di tuntun oleh keluarga, atau bahkan pertemanan yang sedang tidak harmonis bisa menjadi penyebab utama. Peristiwa besar yang terjadi dalam kehidupan seperti kehilangan orang yang dicintai, perceraian, ekonomi yang tidak stabil dan hal sederhana yang sering terjadi pada mahasiswa yaitu presentasi di depan kelas tekanan yang biasanya di lakukan orang tua agar anaknya memenuhi standar orang tua juga bisa menjadi sumber kecemasan yang nyata. Faktor lingkungan ini menjelaskan kenapa kecemasan sering meningkat di masa-masa yang penuh dengan

tuntutan, seperti menjelang ujian atau menghadapi perubahan besar dalam kehidupan (Ningsih, 2024).

4. Anxiety dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif islam kecemasan (*anxiety*) bisa diartikan sebagai bagian dari ujian hidup yang Allah berikan kepada hambanya. Islam memandang bahwa manusia tidak bisa lepas dari rasa takut, gelisah, cemas, ataupun khawatir karena itu adalah fitrah yang melekat pada diri manusia. Namun, kecemasan akan menjadi masalah jika itu dirasakan secara berlebihan, melelahkan iman, dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Secara psikologi spiritual, islam memandang kecemasan sering muncul karena adanya kelemahan dalam tawakal dan adanya keyakinan terhadap ketentuan Allah yaitu (*qadha dan qadar*). Ketika seseorang terlalu khawatir pada masa depannya, dan terlalu terikat dengan dunia, atau kurangnya menyandarkan diri kepada sang pencipta, kecemasan bisa menjadi semakin besar. Maka dari itu, al-Quran banyak menekankan akan pentingnya sabar, tawakal, dan selalu ingat kepada Allah (*dzikrullah*) sebagai cara untuk menenangkan hati (Aminudin, 2024).

Para ulama' menyatakan bahwa salah satu penyebab kegelisahan adalah hati yang jauh dari Allah. Ibnu Qayyim al-Jauziyah menerangkan bahwa hati manusia tidak akan pernah merasa tentram kecuali ia mengingat Allah SWT. Dengan demikian, dalam perspektif islam, kecemasan dapat diredakan dengan cara penguatan iman, do'a, shalat, dzikir, dan yakin penuh terhadap rahmat Allah.

Salah satu ayat al-Quran yang relevan dengan membahas anxiety terdapat dalam QS. Al-Baqarah (2): 155, yang berbunyi :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya : “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan.

Dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.” QS.

Al-Baqarah (2):155

Pada surat Al-Baqarah ini menjelaskan jika rasa takut (al-khawf) adalah bagian dari ujian yang pasti akan dialami oleh manusia. Dalam konteks psikologi modern, rasa takut atau khawf yang berlebihan yang artinya tidak pada takarannya bisa dianggap sebagai kecemasan (*anxiety*). Tapi, islam mengajarkan bahwa kecemasan dapat di kelola dengan rasa sabar, iman dan, pasrah kepada Allah. Dapat disimpulkan bahwa *anxiety* ini bukan hanya fenomena psikologis seseorang, tetapi juga fenomena spiritual. Hal ini bisa menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada sang pencipta jika menghadapinya dengan sabar dan tawakal, atau bahkan sebaliknya akan menjadi beban berat apabila tidak diimbangi dengan kekuatan iman.

5. Alat Ukur Anxiety (Kecemasan)

Alat ukur yang dikembangkan oleh Spitzer ini adalah *Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)* yang terdiri dari 7 item untuk mengukur tingkat kecemasan yang dialami oleh seseorang selama dua minggu terakhir. Setiap

item berbentuk pernyataan mengenai gejala kecemasan, responden diminta untuk menilai gejala tersebut dengan memilih salah satu dari jawaban yang “tidak sama sekali” sampai dengan “sering”.

GAD-7 ini sudah banyak digunakan di berbagai penelitian ataupun ahli praktik klinis karena memiliki validitas dan reliabilitas yang sangat baik. Beberapa pada penelitian yang pernah menggunakan GAD-7 milik Spitzer adalah Larasati dari Universitas Trisakti dan masih banyak penelitian kesehatan mental yang menggunakan GAD-7 ini untuk mengevaluasi kecemasan dalam populasi umum ataupun pasien klinis. Selain itu instrumen ini juga sangat berguna dalam pelaksanaan skrining cepat kecemasan umum dan sering diaplikasikan pada penelitian epidemiologi, psikologi klinis dan beberapa praktik di fakultas kesehatan. GAD-7 pada penelitian ini telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Larasati sehingga peneliti mengadopsi instrumen ini tanpa mengubah apapun.

B. Doomscrolling

Pada bagian ini akan dijelaskan mengenai definisi variabel doomscrolling, penyebab, dan dampak doomscrolling:

1. Definisi Doomscrolling

Doomscrolling merupakan kebiasaan seseorang yang menghabiskan waktu secara berlebihan untuk membaca atau sekedar melihat beberapa konten dan berita yang sifatnya negatif di internet atau media sosial (Hernawati¹ et al., 2025). Istilah doomscrolling adalah

gabungan dari 2 kata yaitu “doom” yang artinya kehancuran atau malapetaka dan “scrolling yang artinya menggulirkan layar secara terus-menerus (Lilyloulundine et al., 2021).

Istilah ini pertama kali dicetuskan oleh Ashik Siddique yang sekarang menjadi ketua bersama Democratic Socialists of Amerika, doomscrolling digunakan pada tahun 2018 dan terus mendapatkan daya tarik pada awal tahun 2020-an dimana pada saat itu terjadi beberapa peristiwa seperti pandemi COVID-19, invasi Rusia ke Ukraina dan masih banyak lagi yang semuanya telah dicatat telah memperburuk praktik doomscrolling. Istilah ini mengacu pada aktivitas menggulir (*scrolling*) tiada henti yang membawa pengguna ke arus informasi yang penuh dengan kabar buruk, sehingga hal ini dapat mengakibatkan perasaan cemas dan perasaan stres. (Paulsen & Fuller, 2020).

Fenomena ini semakin lama semakin meluas selama peristiwa-peristiwa global misalnya seperti yang terjadi di Indonesia kemarin protes sosial terhadap ke tidak puasan politik dengan membuat konten-konten yang negatif, demo besar besaran karena kenaikan pajak di Indonesia yang terjadi pada tahun 2025, demo karena banyaknya pejabat yang dzolim dan munculnya provokator dengan menyebarkan berita hoaxes untuk tidak keluar rumah terlebih dahulu karena ada penyerangan sniper di berbagai sudut kota, selain itu juga konflik internasional dan gerakan non blok juga bisa menjadi pemicu, kekerasan dalam rumah tangga serta perselingkuhan yang menyebabkan beberapa orang merasa takut untuk menikah atau

sekarang banyak menyebutnya dengan “*marriage is scary*”. Dan populasi muda seperti generasi z ini tercatat paling banyak melakukan doomscrolling (Arya, 2024).

Fenomena ini disebabkan karena beberapa faktor psikologis. Salah satunya adalah bias negatif, dimana otak manusia secara alami dan impulsif lebih tertarik pada berita buruk karena adanya evolusi untuk mendeteksi bahaya yang memberikan ketergantungan hidup. Dari sisi lain yakni dengan desain teknologi, pada fitur “*infinite scroll*” yang memungkinkan konten harus dimuat tanpa ada titik berhenti alami juga dapat memperluas tren doomscrolling. Pada algoritma media sosial yang menjadi peran utama konten memicu reaksi emosional, terutama yang memiliki sifat negatif dan sensasional, sehingga para pengguna semakin sulit berhenti untuk menggulir dan terus terlibat dalam kebiasaan buruk ini (George et al., 2024; Latief et al., 2025).

Menurut para ahli yang berasal dari Harvard Medical Scholl, doomscrolling mempunyai dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental. Kebiasaan doomscrolling ini bisa menyebabkan peningkatan stres dan memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental. Menurut Dr. Richard Molina menyatakan bahwa media konten yang didominasi oleh berita kekerasan dan bahaya dapat membuat otak terus-menerus waspada dan stres, sehingga menimbulkan “popcorn brain” yaitu sensasi otak yang seperti meledak akibat overstimulasi dari informasi yang sangat banyak dan negatif

(Salamon, 2024) Platform TikTok menyajikan informasi dalam bentuk konten singkat yang bersifat cepat, visual, dan emosional, sehingga batas antara realitas dan konstruksi semu menjadi semakin kabur. Sebagian konten yang beredar di TikTok memang bersumber dari peristiwa nyata, seperti isu sosial, ekonomi, atau politik yang sedang terjadi. Namun, informasi tersebut sering kali disajikan secara terpotong, disederhanakan, atau dibingkai ulang sesuai dengan kepentingan atensi dan algoritma, sehingga makna realitas yang diterima pengguna tidak sepenuhnya utuh. Kondisi ini menyebabkan pengguna lebih banyak menerima potongan realitas dibandingkan pemahaman yang komprehensif.

Di sisi lain, TikTok juga memproduksi realitas semu melalui narasi personal, opini subjektif, dramatisasi, serta konten yang mengedepankan sensasi emosional. Konten semacam ini sering kali dikemas seolah-olah representasi kebenaran, meskipun tidak didukung oleh konteks, data, atau sumber yang jelas. Ketika konten real dan semu bercampur dalam satu alur konsumsi yang berkelanjutan, individu menjadi sulit membedakan antara fakta, opini, dan konstruksi sosial. Situasi ini memperkuat perilaku doomscrolling, karena pengguna terdorong untuk terus mencari klarifikasi dan kepastian atas informasi yang ambigu.

Dalam konteks psikologis, paparan informasi yang bersifat ambigu dan emosional ini dapat meningkatkan kecemasan, terutama ketika konten yang dikonsumsi berkaitan dengan ancaman masa depan, krisis ekonomi, atau standar keberhasilan hidup. Selain itu, representasi gaya hidup ideal

dan pencapaian materi yang ditampilkan secara repetitif menciptakan ilusi realitas yang tidak sepenuhnya sesuai dengan kondisi nyata sebagian besar individu. Realitas semu tersebut berpotensi memperkuat perbandingan sosial dan orientasi materialistik, sehingga pengguna semakin terjebak dalam siklus doomscrolling yang sulit dihentikan.

Dengan demikian, informasi di TikTok tidak sepenuhnya dapat dikategorikan sebagai real maupun semu, melainkan merupakan konstruksi realitas digital yang dibentuk oleh algoritma, kepentingan atensi, dan respons emosional pengguna. Kondisi ini menuntut kemampuan regulasi diri dan pemaknaan nilai hidup yang lebih matang agar individu tidak terjebak dalam konsumsi informasi negatif yang berlebihan dan dampak psikologis yang menyertainya.

2. Penyebab Doomscrolling

Menurut Sena Gume (2024) beberapa penyebab doomscrolling sebagai berikut :

a. Butuh informasi

Kebutuhan akan informasi bisa menjadi pemicu munculnya perilaku doomscrolling pada seseorang, dalam situasi krisis misalnya saat pandemi COVID-19, banyak orang perlu informasi karena mereka sedang menghadapi kondisi yang tidak pasti dan tidak dapat melakukan aktivitas diluar secara berlebihan, akibatnya mereka mencari beberapa informasi yang hanya bisa diakses di berbagai media termasuk TikTok. Sayangnya, alih-alih menenangkan, informasi yang

ditemukan malah seringkali justru bersifat negatif, sehingga dapat memperkuat siklus doomscrolling(Nurislaminingsih, n.d.).

b. Kondisi psikologis

Faktor kondisi psikologis ini juga memperkuat perilaku ini. Individu yang mengalami stres dan tingkat kecemasan tinggi cenderung memiliki dorongan yang berulang untuk mencari informasi terbaru. Mereka berharap dengan mengetahui lebih banyak informasi maka rasa cemas yang dimiliki akan berkurang . Namun, yang terjadi justru sebaliknya, paparan informasi negatif dalam jumlah besar dapat memperkeruh kondisi dan meningkatkan rasa tertekan dan beban psikologis.

c. Algoritma media sosial

Algoritma media sosial menjadi salah satu penyebab perilaku doomscrolling karena platform digital yang secara sistematis menampilkan konten yang bersifat emosional, sensasional atau bahkan negatif karena konten yang semacam ini lebih mudah menarik perhatian banyak orang dengan cara tiba-tiba lewat beranda akibatnya dapat meningkatkan keterlibatan pengguna. Karena ini individu tanpa sadar terjebak dalam arus berita yang negatif secara terus-menerus yang muncul di lini masa mereka (Andini & Yahfizham, 2024). Seperti yang kejadian baru-baru ini banyak yang terjadi pembunuhan dan perceraian suami istri, hal itu dapat mengakibatkan kecemasan pada

seseorang bahkan trauma bagi yang ingin memiliki rumah tangga, dan menganggap hal itu adalah sebuah ancaman.

d. FOMO (Fear of Missing Out)

Faktor FOMO (*Fear of Missing Out*) atau biasa orang-orang menyebutnya rasa takut tertinggal informasi yang penting. Banyak dari mereka yang merasa harus selalu mengikuti perkembangan terbaru agar tidak tertinggal, baik hal itu terkait isu global, nasional, maupun lingkungan yang berada didekatnya. Perasaan takut inilah yang bisa membuat individu sulit berhenti menggulir, walaupun mereka menyadari bahwa informasi yang dibaca lebih banyak memiliki sifat menekan daripada menenangkan (Taswiyah, 2022).

3. Aspek- Aspek Doomscrolling

Menurut Sharma, Lee, dan Johnson (2022), doomscrolling adalah suatu perilaku media yang bersifat kompulsif, yaitu individu yang cenderung terus menelusuri berita negatif di media sosial secara berulang dan sulit untuk di hentikan. Berdasarkan pada analisis faktor yang dilakukan melalui pengembangan skala, dimana hasil dari analisis faktor menemukan jika doomscrolling adalah konstruk unidimensional yang terdiri dari satu aspek saja yaitu kompulsif (*compulsive*) dan kebiasaan menelusuri berita negatif (*habitual negative news brosing*). Meskipun sifatnya unidimensional perilaku doomscrolling ini terdiri dari beberapa bentuk manifestasi perilaku dan pengalaman yang saling berkaitan yaitu:

- a. Kecenderungan kompulsif (Urge to seek bad news) : dorongan kuat dan berulang untuk terus scroll berita yang negatif meskipun seseorang tersebut sudah menyadari adanya dampak
- b. Kehilangan kontrol waktu (Lost of control) : kecenderungan seseorang yang menelusuri media sosial dengan kesadaran yang kurang penuh, dan akhirnya menjadi rutinitas.
- c. Reaksi emosional negatif (Emotional and psychological responsif): menggambarkan ketertarikan yang berlebihan kepada informasi yang bernada pesimis, tragedi, atau bahkan krisis yang dapat menimbulkan anxiety atau kecemasan.
- d. Keterjebakan emosional (Emotional emprapment) : kondisi seseorang saat dia merasa takut, cemas dan panik saat melihat berita buruk tapi, tetap melanjutkan aktivitasnya untuk menscroll informasi tersebut.

4. Dampak Doomscrolling

Doomscrolling memberikan banyak dampak poterutama dalam aspek psikologis, berikut adalah beberapa dampak doomscrolling pada aspek psikologis:

- a. Kecemasan, stress, dan depresi

Perilaku ini dapat mengakibatkan kecemasan stres, dan depresi, ketika individu yang secara terus menerus terpapar berita negatif melalui media sosial cenderung dapat mengalami peningkatan rasa khawatir dan ketegangan emosional, dan jika ini terus dibiarkan dalam jangka panjang dapat mengakibatkan gangguan mood (Kaydırmacı & Geçirme, 2024)

b. Gangguan tidur dan konsentrasi

Kebiasaan perilaku doomscrolling sampai larut malam dapat mengganggu ritme tidur, sementara paparan informasi yang berlebihan dapat membuat seseorang sulit fokus dalam aktivitasnya sehari-hari, terutama dalam konteks akademik dan pekerjaan, tentunya ini sangat mengganggu keseharian karena ke tidak fokuskan terhadap pekerjaan (Sa & Aryani, 2025).

c. Kesejahteraan mental

Rasa cemas yang terus meningkat, yang ditambah dengan kebiasaan mengonsumsi konten atau berita negatif, dapat membuat individu lebih rentan mengalami kelelahan psikologis dan menurunnya kualitas hidup (Rodrigues, 2022).

d. Produktivitas

Dampak yang lain adalah produktivitas, waktu yang seharusnya bisa digunakan untuk belajar, bekerja, istirahat justru dihabiskan untuk melakukan doomscrolling. Hal ini dapat berdampak negatif karena menurunkan performa akademik ataupun profesional karena energi mental yang terkuras oleh paparan konten yang bersifat negatif (Rodrigues, 2022).

5. Alat Ukur Doomscrolling

Alat ukur doomscrolling ini adalah alat ukur yang dikembangkan oleh Sharma, Lee, dan Jhonson (2022), yang terkenal dengan nama *doomscrolling scale*, instrumen ini terdiri dari beberapa item untuk mengukur aspek kecanduan informasi negatif dan intensitas perilaku

doomscrolling. *Doomscrolling Scale* ini pertama kali diperkenalkan pada tahun 2022 yang dirancang untuk melihat perilaku individu secara terus menerus mencari informasi berita negatif secara mendalam di media sosial, meskipun dampak dari perilaku tersebut dapat menimbulkan efek emosional yang kuat.

Alat ukur ini juga pernah di validasi oleh Satıcı (2023) yang digunakan untuk menguji validitas dan reliabilitas DS ini dalam konteks yang berbeda. Pengukuran ini terdiri dari 502 orang dengan usia 18-73 tahun dan rata rata yang diperoleh adalah 26, 53 tahun. Selain itu DS ini juga pernah diadaptasi dalam konteks Indonesia oleh peneliti lokal yaitu Wafa dari Universitas Sumatera untuk mengukur perilaku doomscrolling pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera dengan rentang usia mahasiswa pada umumnya. Namun pada penelitian ini adaptasi dilakukan secara mandiri sesuai dengan prosedur adaptasi dan disesuaikan secara tetap untuk mempertahankan karakteristik asli skala dari Sharma selaku orang yang pertama mengembangkan skala ini. Instrumen ini terdiri dari 15 item yang mana 15 item ini hanya memiliki aspek utama atau undimensional, tetapi aspek utama ini terdiri dari 4 indikator.

6. Doomscrolling , materialistik, dan coping dalam psikologi islam

Perilaku doomscrolling yang dilakukan secara berulang berpotensi menimbulkan kecenderungan materialisme, khususnya ketika individu terpapar konten media digital yang menekankan standar keberhasilan, keamanan hidup,

dan kebahagiaan berbasis kepemilikan materi. Paparan tersebut mendorong individu untuk menilai nilai diri dan kualitas hidup melalui indikator-indikator eksternal, seperti pencapaian ekonomi dan gaya hidup ideal. Dalam kondisi kecemasan, orientasi materialistik ini semakin menguat karena individu berupaya mencari rasa aman dan kepastian melalui aspek duniawi, meskipun pada akhirnya tidak memberikan ketenangan psikologis yang berkelanjutan. Dengan demikian, doomscrolling tidak hanya berdampak pada peningkatan kecemasan, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan pola pikir materialistik yang dapat mengganggu keseimbangan psikologis individu.

Sebagai bentuk penanganan yang lebih mendasar, coping spiritualistik dalam kerangka Psikologi Islam dapat berfungsi sebagai mekanisme adaptif untuk mereduksi kecenderungan tersebut. Praktik spiritual seperti dzikir, doa, dan muhasabah membantu individu menenangkan emosi, menurunkan kecemasan, serta mengarahkan kembali orientasi hidup dari pencapaian material menuju makna batiniah. Selain itu, penanaman sikap qana'ah dan tawakkal berperan penting dalam membatasi dorongan perbandingan sosial dan ketergantungan pada validasi eksternal. Dengan demikian, coping spiritualistik tidak hanya membantu individu mengelola kecemasan, tetapi juga mencegah penguatan sifat materialisme yang muncul seiring dengan perilaku doomscrolling. Sebagai upaya penanganan yang lebih mendasar, pendekatan spiritualistik menjadi penting untuk membantu individu keluar dari orientasi materialistik yang dipicu oleh kecemasan dan perilaku doomscrolling. Pendekatan ini menekankan penguatan makna hidup, ketenangan batin, serta kesadaran bahwa sumber ketenteraman tidak sepenuhnya

berasal dari pemenuhan materi. Dalam perspektif Islam, ketenangan psikologis dikaitkan dengan kedekatan spiritual kepada Allah, sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an bahwa *hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram* (QS. Ar-Ra'd: 28)

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : *"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram"*.

Nilai ini relevan dalam konteks penelitian, karena spiritualitas dapat berfungsi sebagai mekanisme coping yang adaptif untuk mengelola kecemasan, mengurangi ketergantungan pada validasi eksternal, serta mengarahkan individu pada orientasi hidup yang lebih seimbang antara kebutuhan duniawi dan batiniah. Dengan demikian, penguatan spiritualitas berpotensi tidak hanya menurunkan kecemasan, tetapi juga mencegah terbentuknya pola doomscrolling dan materialisme yang berkelanjutan.

C. Hubungan Doomscrolling terhadap Anxiety

Beberapa penelitian ada yang menunjukkan bahwa doomscrolling memiliki Hubungan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan (anxiety) misalnya, pada penelitian yang di lakukan oleh Al-Wafa dkk (2024) terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara menemukan adanya hubungan positif antara doomscrolling dan kecemasan. Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin sering mahasiswa

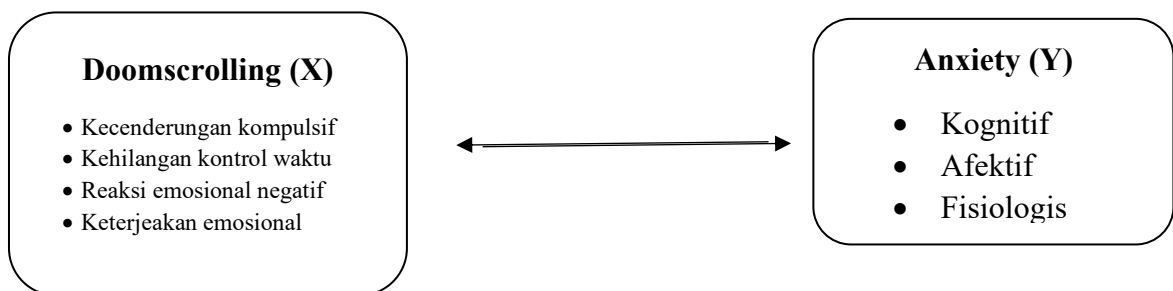
melakukan doomscrolling, maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang mereka alami. Hal ini dapat terjadi karena seringnya paparan informasi negatif yang secara terus-menerus dan memuat individu sulit bisa mengendalikan rasa cemas selain itu hal ini juga bisa memperburuk kondisi psikologis mereka.

Penelitian lain yang serupa di tulis oleh Hawwa dkk (2025), dalam penelitiannya mengenai kecanduan media sosial dan kecemasan yang terjadi pada usia dewasa muda dan remaja, pada penelitian ini dijelaskan bahwa doomscrolling memiliki peran sebagai mediator yang dapat memperkuat pengaruh kecanduan media sosial terhadap kecemasan. Dengan kata lain individu yang kecanduan media sosial ini akan lebih rentan mengalami kecemasan saat mereka juga sering melakukan kegiatan doomscrolling. Pada dua penelitian ini di terangkan bahwa doomscrolling tidak hanya berpotensi meningkatkan kecemasan, tapi juga dapat menjadi faktor yang memperburuk dan memperkuat kejelasan kecemasan terhadap individu.

Gap research pada penelitian ini adalah ketidak fokus yang lebih spesifik, yaitu membahas mengenai hubungan antara doomscrolling dengan anxiety pada mahasiswa yang menggunakan platform TikTok di Malang. Pada penelitian sebelumnya membahas mengenai penggunaan media sosial secara umum dan melakukannya pada subjek tertentu yaitu di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera (Wafa, 2024), sedangkan pada penelitian ini fokus pada platform TikTok dimana biasanya memiliki karakteristik algoritma *infinite scroll* dan fokus pada subjek mahasiswa Kota Malang. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dan instrumen terstandar (DS dan GAD-7),

penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris yang lebih terukur dan relevan, dan memperkaya literatur psikologi digital dalam konteks Indonesia.

D. Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1 Hubungan antara Variabel (X) dan (Y)

Keterangan :

X : Variabel Independen

Y : Variabel Dependen

↔ : Hubungan

E. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual yang sudah digambarkan, maka hipotesis yang di ajukan oleh penelitian ini adalah:

H₁ : Adanya hubungan antara *doomscrolling* dengan *anxiety* terhadap mahasiswa pengguna TikTok di Malang.

H₂ : Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat *doomscrolling* pada laki-laki dan perempuan.

H₃ : Terdapat salah satu indikator perilaku doomscrolling yang memiliki hubungan paling kuat dengan tingkat anxiety pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Malang.

H₀ : Tidak ada hubungan antara *doomscrolling* dengan *anxiety* terhadap mahasiswa pengguna TikTok di Malang.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectionial untuk mengetahui korelasi antara intensitas doomscrolling dengan tingkat kecemasan. Menurut Siyoto dan Sodik (2015), penelitian kuantitatif merupakan penelitian ilmiah yang sistematis dan tersusun terhadap bagian-bagian dan fenomena serta hubungan-hubungannya. Menurut Sugiyono (2013) metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, dan analisis data yang bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Pendekatan ini digunakan karena pada penelitian ini berfokus kepada pengujian antara hubungan 2 variabel, yaitu doomscrolling dan anxiety, yang datanya berupa angka dari hasil kuesioner yang telah disebarkan. Filsafat positivisme yang mendasari metode ini memandang realitas sebagai suatu yang konkret, teramati, terukur, dan memiliki hubungan sebab-akibat (kausal). Dengan demikian, pendekatan kuantitatif dianggap paling sesuai untuk menjawab rumusan masalah penelitian ini secara objektif, sistematis, dan terukur (Mulyadi, 2011).

B. Rancangan Penelitian

Penelitian ini dirancang menggunakan kuantitatif korelasional untuk mengetahui hubungan antara perilaku doomscrolling dengan anxiety pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Malang. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form yang terdiri dari beberapa bagian, yaitu lembar persetujuan (*informed consent*), data demografis, dan instrumen penelitian. Pada bagian *informed consent*, akan dijelaskan mengenai tujuan penelitian, jaminan kerahasiaan data partisipan, dan menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi pada penelitian ini. Selain itu ada pertanyaan penyaring untuk memastikan bahwa responden merupakan pengguna TikTok minimal 3 bulan terakhir. Pemilihan periode tiga bulan ini didasarkan pada pertimbangan jika rentang waktu tersebut sudah cukup representatif untuk menggambarkan perilaku dan kondisi psikologis terkini partisipan, serta meminimalkan bias ingatan terhadap pengalaman yang terlalu lampau.

Selanjutnya, pada bagian data demografis memuat identitas partisipan yang meliputi nama, usia, program studi, instansi, serta durasi penggunaan TikTok. Setelah itu, responden akan mengisi kuesioner penelitian yang terdiri dari dua alat ukur, yaitu alat ukur doomscrolling DS (*Doomscrolling Scale*) dan alat ukur anxiety GAD-7 (*Generalized Anxiety Disorder-7*). Diakhir kuesioner terdapat pernyataan penutup sebagai bentuk apresiasi kepada partisipan, disertai dengan mencantumkan nomor e-wallet yang akan digunakan dalam pemberian hadiah kepada sepuluh responden terpilih. Proses penyebaran kuesioner akan dilakukan melalui berbagai media sosial seperti

TikTok, WhatsApp, Instagram, dan Threads untuk memperluas jangkauan responden di wilayah Kota Malang.

Pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap, yaitu untuk uji coba instrumen setelah proses adaptasi pada tanggal 15 Oktober 2025, dan pengambilan data utama pada tanggal 10-30 November 2025. Penelitian ini bersifat *cross-sectional*, sehingga pengambilan data dapat dilakukan hanya satu kali pada satu titik tertentu. Desain *cross sectional* ini dipilih karena lebih efisien dan memungkinkan peneliti memperoleh data secara cepat dalam jangka waktu tertentu tanpa melakukan pengukuran berulang. Selain itu pendekatan ini juga sejalan dengan karakteristik penelitian korelasional yang berfokus pada pengujian hubungan antar variabel. Maka dari itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai sejauh mana perilaku doomscrolling berkaitan dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Malang.

C. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel penelitian adalah tahap penting dalam proses perancangan penelitian yang berfungsi untuk menentukan unsur-unsur utama yang akan diteliti secara jelas dan terukur. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah doomscrolling. Variabel bebas (*independent variable*) merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan pada variabel terikat. Tujuan dari variabel ini adalah menjelaskan dan memberikan prediksi perubahan yang terjadi pada variabel lain (Sugiyono, 2013). Dalam kata lain variabel bebas ini biasanya disebut juga sebagai prediktor atau variabel

independen. Dikutip dari buku ajar metodologi penelitian kuantitatif karya Muslich Anshori dan Sri Iswati variabel bebas adalah apabila ada dua variabel yang saling berhubungan, sedangkan bentuk hubungannya adalah jika perubahan variabel yang satu mempengaruhi variabel lain, maka variabel yang memengaruhi disebut variabel bebas. Dalam penelitian ini, perilaku doomscrolling diposisikan sebagai variabel bebas karena dianggap dapat memengaruhi kecemasan pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Malang.

Sementara itu, variabel terikat dalam penelitian ini adalah anxiety (kecemasan). Menurut Sugiyono (2013) Variabel terikat adalah variabel yang di pengaruhi, atau disebut dengan variabel tidak bebas/ bergantung (dependent variabel). Variabel ini biasanya disebut dengan variabel output, krite konsekuen. Dengan kata lain variabel terikat adalah hasil atau dampak yang timbul akibat dari perubahan pada variabel bebas. Dalam penelitian ini anxiety di posisikan menjadi variabel terikat karena tingkat kecemasan mahasiswa pengguna TikTok diduga juga dipengaruhi oleh intensitas perilaku doomscrolling yang mereka lakukan. Anxiety sendiri adalah kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan tegang, khawatir, dan munculnya gejala fisik seperti jantung berdebar, sulit konsentrasi dan otot menjadi tegang. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diketahui sejauh mana perilaku doomscrolling ini berhubungan dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Malang.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional menurut Sugiyono (2013) adalah penjabaran dari variabel penelitian kedalam indikator-indikator yang bisa di ukur menggunakan instrumen tertentu, sehingga variabel yang bersifat abstrak dapat diubah menjadi data konkret dan dapat dianalisis secara statistik. Berikut adalah definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Doomscrolling

Doomscrolling pada penelitian ini adalah sebagai variabel X atau sebagai *variabel independent*. Doomscrolling didefinisikan sebagai perilaku seseorang yang cenderung terus-menerus menelusuri dan membaca berita atau konten negatif ketika sedang menggunakan media sosial khususnya yang berkaitan dengan tragedi krisis, atau isu-isu yang dapat menimbulkan kekhawatiran, walaupun perilaku tersebut dapat berdampak buruk pada kondisi psikologis seseorang. Perilaku ini menggambarkan bentuk penggunaan media sosial yang tidak adaptif dan bersifat kompulsif. Variabel doomscrolling diukur menggunakan *Doomscrolling Scale* yang di kembangkan oleh Sharma, Lee, dan Jhonson (2022) dan telah di validasi oleh Satıcı, Tekin, Deniz, dan Satıcı Begüm (2023). Skala ini terdiri dari 15 item dengan satu aspek utama yaitu aspek undimensional yang mempresentasikan perilaku doomscrolling. Meskipun instrumen ini hanya terdiri dari satu aspek saja tapi satu aspek ini mengukur 4 indikator yaitu kecenderungan kompulsif, kehilangan kontrol waktu, reaksi emosional negatif, dan keterjebakan emosional. Responden diminta untuk memberikan jawaban pada skala likert dengan memilih salah

satu dari 7 pilihan yang akan disebarkan, mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju.

Skor doomscrolling diperoleh dari menjumlahkan responden pada item skala. Jika semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi tingkat kecenderungan individu untuk melakukan doomscrolling. Sebaliknya, jika skor yang diperoleh lebih rendah dalam mencari dan konsumsi berita negatif di media sosial. Maka dari itu, skor total doomscrolling memperlihatkan sejauh mana perilaku doomscrolling ini hadir dalam kehidupan responden. Semua item bersifat favorable (positif).

2. Anxiety

Dalam penelitian ini *anxiety* di artikan sebagai kondisi psikologis seseorang yang ditandai dengan perasaan khawatir yang berlebihan, sulit untuk konsentrasi, mudah tersinggung, dan gejala fisik lain seperti gelisah dan insomnia. Pada variabel anxiety ini diukur menggunakan *Generalized Anxiety Disorder Scale (GAD-7)* yang di kembangkan oleh (Spitzer et al., 2006), dan terdiri dari 7 item yang menilai frekuensi gejala kecemasan selama 2 minggu terakhir. Para responden diminta untuk memberikan jawaban pada skala likert 4 poin yang dimulai dengan tidak sama sekali hingga hampir setiap hari. Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) merupakan instrumen yang hingga saat ini masih banyak digunakan dalam penelitian kesehatan mental. Studi terbaru tahun 2024 menunjukkan bahwa GAD-7 tetap memiliki validitas dan reliabilitas yang baik pada berbagai populasi, baik klinis maupun non-klinis. Penelitian psikometrik di Peru pada populasi umum membuktikan bahwa

GAD-7 relevan digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan dengan konsistensi internal yang kuat, sehingga memperkuat posisinya sebagai alat ukur kecemasan yang masih digunakan secara luas pada penelitian kontemporer (Villarreal-zegarra et al., 2024). Skor total yang di peroleh menunjukkan tingkat keparahan kecemasan, karena semakin tinggi pula tingkat anxiety yang di alami individu (Hawwa et al., 2025).

Anxiety pada penelitian ini terdiri dari 3 aspek (Spitzer et al., 2006) yaitu :

- a. Aspek Kognitif
- b. Aspek Emosional/Afektif
- c. Aspek Fisiologis/ Somatik

E. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Karakteristik Partisipan

Populasi adalah seluruh wilayah atau generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Partisipan dalam penelitian ini ialah mahasiswa aktif dari Kota Malang. Pemilihan karakteristik ini didasarkan pada penelitian terdahulu dan menyoroti hubungan antara penggunaan media sosial secara berlebihan dengan meningkatnya kecemasan pada individu di usia remaja akhir sampai dewasa awal, dengan usia rentang 18-25 tahun lebih (Satici, Tekin, et al., 2023; Wafa1 et al., 2024). Mahasiswa dengan usia rentang tersebut umumnya berada pada fase perkembangan dengan berbagai tuntutan akademik dan sosial yang dapat memicu stress dan perilaku penggunaan

media sosial khususnya TikTok secara kompulsif, misalnya doomscrolling. Periode ini juga dianggap tepat untuk meneliti bagaimana perilaku doomscrolling dapat memengaruhi tingkat kecemasan, mengingat mahasiswa sering menggunakan TikTok sebagai sarana hiburan sekaligus pelarian dari tekanan psikologis (Jabeen et al., 2023).

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang diambil melalui teknik tertentu dan telah dianggap dapat mewakili populasi secara keseluruhan (Sugiyono, 2013). Menurut Suharsimi Arikunto teknik pengambilan sampel dilakukan secara cermat sehingga mendapatkan sampel yang benar-benar dapat berfungsi sebagai keadaan populasi yang sebenarnya (Kresnadi, 2015). Penentuan jumlah sampel dilakukan dengan menggunakan rumus milik Lemeshow (1991) Rumus ini digunakan karena jumlah populasi mahasiswa pengguna TikTok di Kota Malang tidak diketahui secara pasti. Dengan menggunakan pendekatan ini, diharapkan sampel yang akan diperoleh dapat benar-benar mewakili karakteristik populasi yang akan dituju, sehingga hasil dari penelitian dapat menggambarkan hubungan antara doomscrolling dengan kecemasan pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Malang. Rumus Lemeshow banyak digunakan dalam penelitian sosial dan psikologi untuk memperkirakan jumlah sampel minimum dari populasi besar dengan tingkat kesalahan tertentu. Berikut adalah rumus yang akan digunakan pada penelitian ini :

Perhitungan

$$n_0 = \frac{Z^2 p q}{e^2}$$

$Z = 1.96$ (level kepercayaan 95%)

$p = 0.5$ (proporsi tidak diketahui $\rightarrow$ nilai maksimum)

$q = 1 - p = 0.5$

$e = 0.06$ (margin of error 6%)

Berdasarkan perhitungan rumus diatas, maka jumlah sampel yang ditetapkan dalam penelitian ini, sebagai berikut :

$$n_0 = \frac{1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}{0.06^2}$$

$$n_0 = \frac{3.8416 \times 0.25}{0.0036}$$

$$n_0 = \frac{0.9604}{0.0036} = 266.77$$

Artinya, jika populasi tidak diketahui, maka penelitian perlu mengambil minimal 267 sampel agar hasil penelitian bisa dianggap representatif dan valid. Meskipun demikian, peneliti menentukan jumlah partisipan sebanyak 300 orang untuk mengantisipasi kemungkinan terjadinya data yang tidak lengkap, tidak memenuhi kriteria yang ditetapkan dan tidak valid, sehingga jumlah sampel yang akan dianalisis tetap memenuhi standar kekuatan statistik dari analisis yang ditetapkan. Metode ini sering digunakan pada penelitian survei atau pada penelitian dengan populasi besar dan tidak pasti tau mengenai jumlahnya.

Dengan menggunakan pendekatan ini, meskipun tidak diketahui jumlah populasi secara pastinya, ukuran sampel yang diambil tetap dapat memberikan

hasil penelitian yang valid dan telah mewakili beberapa karakteristik populasi dengan tingkat kepercayaan dan toleransi kesalahan yang telah ditentukan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan pada kriteria tertentu, yaitu mahasiswa aktif sebagai pengguna aplikasi TikTok yang berada di Kota Malang bulan taraf kesalahan 6%.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling* dengan menetapkan kriteria tertentu bagi partisipan. Teknik ini dipilih karena populasi mahasiswa yang berada di Kota Malang tidak diketahui secara jumlah pastinya, dan tidak semua mahasiswa memenuhi kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian. Kriteria partisipan yang telah ditetapkan yaitu berfokus pada mahasiswa aktif pengguna TikTok di Kota Malang dengan minimal pengguna TikTok selama 3 bulan. Kriteria tersebut ditetapkan agar responden yang terlibat benar-benar relevan dengan variabel penelitian, yaitu perilaku doomscrolling dan tingkat anxiety (Fachreza et al., 2024)

F. Instrumen Penelitian

Pada penelitian instrumen penelitian yang digunakan berupa angket atau kuesioner. Kuesioner adalah instrumen yang digunakan untuk mengukur sesuatu peristiwa yang isinya berupa pertanyaan untuk mendapatkan informasi terkait penelitian yang dilakukan. Kuesioner berfungsi sebagai alat ukur yang

mengumpulkan data yang baik dan benar, tergantung validitas dan reliabilitasnya. Kuesioner yang baik dapat ditentukan dari validitas dan reliabilitas statistiknya, salah satunya dengan diuji melalui uji product momen Pearson untuk validitas dan Cronbach's alpha untuk reliabilitas (Amalia et al., 2022). Penelitian ini menggunakan dua alat ukur sesuai dengan variabel yang digunakan yaitu doomscrolling dan anxiety. Berdasarkan variabel tersebut maka skala yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Skala Doomscrolling

Instrumen pengukuran pada perilaku doomscrolling pada penelitian ini adalah adaptasi dari instrumen yang dikembangkan oleh Sharma, Lee, dan Johnson (2022) dalam jurnalnya yang berjudul "*The Dark at the End of the tunnel : Doomscrolling on Social Media Newsfeeds*". Tujuannya adalah untuk mengukur kecenderungan individu dalam melakukan perilaku doomscrolling. Instrumen ini bersifat unidimensional yaitu hanya terdiri dari satu aspek utama, tapi skala ini mencakup beberapa indikator. Indikator perilaku doomscrolling terdiri dari kecenderungan individu untuk terus menelusuri berita negatif secara kompulsif, kehilangan kontrol terhadap waktu, mengalami reaksi emosional negatif dan menyadari adanya dampak perilakunya terhadap isi beranda dan algoritma media sosial. Respons diukur menggunakan skala Likert 7 poin yang akan ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 3. 1 Skor Doomscrolling

No.	Jawaban	Bobot Skor
1.	Sangat Tidak Setuju (STS)	1
2.	Tidak Setuju (TS)	2
3.	Agak Tidak Setuju (ATS)	3
4.	Netral (N)	4
5.	Agak Setuju(AS)	5
6.	Setuju (S)	6
7.	Sangat Setuju (SS)	7

Tabel 3. 2 Blueprint Doomscrolling Scale

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item	Contoh item
VARIABEL DOOMSCROLLING	Unidimensional	Kecenderungan kompulsif	1, 3, 8, 9, 10	“Saya merasa terdorong untuk mencari berita buruk”
		Kehilangan kontrol waktu	2, 4, 5, 11	“Saya begadang untuk mencoba menemukan lebih banyak berita negatif”
		Reaksi emosional negatif	6, 7, 12, 14, 15	“ketika saya sedang online , saya merasa

		seakan-akan sesuatu yang buruk akan terjadi”
Keterjebakan emosional	13	“ Pencarian saya di media sosial mungkin membuat saya menjadi lebih negatif”

2. Skala Anxiety

Pada penelitian ini, anxiety (kecemasan) adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan khawatir berlebihan, kesulitan konsentrasi, mudah tersinggung, dan gejala fisik seperti gelisah dan insomnia. Variabel kecemasan di ukur menggunakan Generalized Anxiety Disorder Scale (GAD-7) yang di kembangkan oleh Spitzer et al. (2006). Skala ini terdiri dari 7 item yang menilai frekuensi gejala kecemasan selama dua minggu terakhir. Responden diminta memberikan jawaban pada skala Likert 4 poin, mulai dari 1 (tidak pernah sama sekali) sampai 4 (hampir setiap hari) selama 2 minggu terakhir. Skor total yang diperoleh menggambarkan tingkat keparahan kecemasan, semakin tinggi skor maka menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih berat. Pada versi adaptasi dari Indonesia dari GAD-7 yang dipakai dalam penelitian ini merupakan adaptasi yang telah melalui proses validitas dan reliabilitas oleh para ahli di Indonesia, sehingga alat ukur ini terpercaya dan

valid digunakan dalam konteks penelitian di Indonesia Spitzer (2006) dan di adaptasi oleh Larasati (2015) dari Universitas Trisakti.

Tabel 3. 3 Skor Responden Jawaban Anxiety

No.	Jawaban	Bobot Skor
1.	Tidak pernah sama sekali	0
2.	Jarang (beberapa hari)	1
3.	Sering (lebih dari separuh waktu)	2
4.	Selalu (Hampir setiap hari)	3

Tabel 3. 4 Blueprint Skala GAD-7

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor	Deskripsi
ANXIETY	Emosional	Perasaan gelisah dan sebab sebab doomscrolling	1, 6	“Merasa gugup, cemas atau khawatir”
	Kognitif	Tidak mampu mengendalikan perasaan	2, 3, 7	“Tidak dapat berhenti atau mengendalikan rasa khawatir”
	Fisiologis/Somatik	Gejala tubuh akibat kecemasan seperti	4, 5	“Kesulitan bersantai atau rileks”

insomnia, sulit

rileks

3. Prosedur Adaptasi Instrumen

Proses adaptasi instrumen pada penelitian ini dilakukan pada variabel X yaitu *Doomscrolling Scale* oleh (Sharma et al., 2022). Ketika melakukan adaptasi instrumen diperlukan beberapa langkah yang perlu dilaksanakan. Berikut adalah langkah-langkah adaptasi instrumen menurut Hambelton (2005):

- a. Menerjemahkan instrumen kedalam bahasa Indonesia (forward translation)

Ketika mengadaptasi instrumen, kita terlebih dahulu mempertimbangkan terjemahnya kedalam bahasa yang akan jadi target . pada bagian ini prosesnya membutuhkan perhatian yang luar biasa untuk memastikan jika instrumen pada versi akhir tidak hanya cocok untuk konteks baru tapi juga konsisten dengan versi yang asli.

- b. Back translation

Pada tahap *back-to-back translation* digunakan dalam proses adaptasi alat ukur psikologis kebahasa sasaran untuk memastikan kesetaraan makna, konteks dan kejelasan item yang telah di terjemahkan. Proses ini penting dilakukan agar instrumen tetap memiliki validitas isi (content validity) dan kesetaraan konseptual dari versi asli dan versi terjemahan, sehingga hasil pengukuran akan tetap akurat dan dapat dibandingkan secara ilmiah. Pada

tahap back translation, yaitu menerjemahkan kembali hasil terjemahan bahasa indonesia ke bahasa Inggris oleh penerjemah yang berbeda dan tidak mengetahui versi asli instrumen. Hasil terjemahan balik ini akan dibandingkan dengan versi semua untuk menilai kesesuaian makna, istilah, dan struktur kalimat.

c. Penilaian Oleh Ahli (Expert Judgement)

Pada tahap ini, instrumen yang sudah diterjemahkan dikonsultasikan kepada beberapa yang ahli di dibidang psikologi untuk menilai kesesuaian bahasa, relevansi isi, dan kejelasan konstruk yang diukur. Hasil penelitian ini akan menjadi dasar dalam melakukan penyempurnaan redaksi item agar instrumen mempunyai validitas isi yang memadai.

d. Uji Coba Terbatas (Pilot Test)

Selanjutnya setelah expert judgement dilakukan uji coba tes terhadap sejumlah kecil responden yang memiliki karakteristik sama dengan populasi penelitian. Uji coba ini dilakukan dengan tujuan melihat apakah item mudah dipahami, tidak menimbulkan kata-kata yang ambigu, dan tetap mengukur aspek yang sama seperti dalam versi aslinya. Uji coba terbatas (pilot test) dilakukan pada 100 responden yang memiliki karakteristik serupa dengan sampel penelitian utama. Tujuan dilakukan uji coba ini adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman item oleh responden, dan

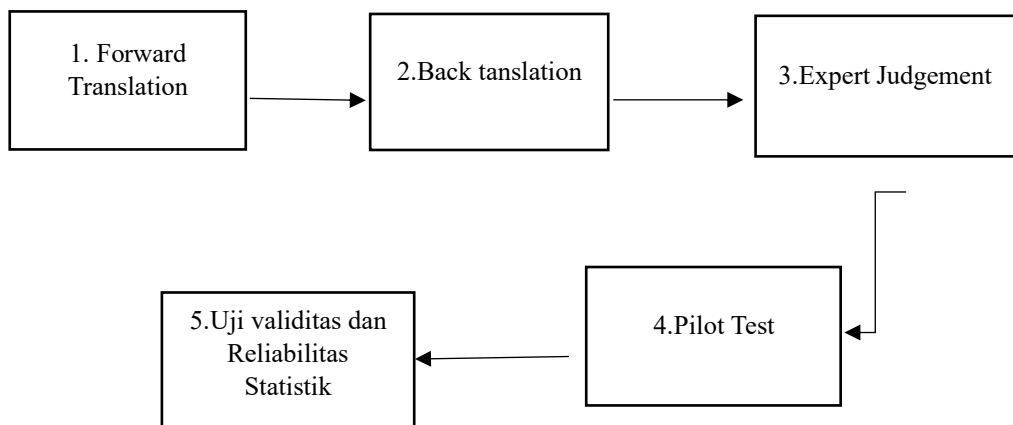
menghitung validitas, reliabilitas awal dari skala yang telah diadaptasi sebelum digunakan pada penelitian utama.

e. Uji Validitas dan Reliabilitas Statistik

Tahap terakhir yaitu melakukan uji validitas dan reliabilitas statistik, yang bertujuan untuk memastikan jika instrumen yang telah diadaptasi memiliki tingkat kesahihan yang baik sebelum digunakan dalam penelitian utama. Dengan mengikuti tahapan ini diharapkan instrumen yang telah diadaptasi benar-benar representatif terhadap konstruk yang akan diukur dan relevan dengan konteks budaya Indonesia. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan pada hasil uji coba dengan jumlah responden sebanyak 100 responden menunjukkan seluruh instrumen yang digunakan memiliki tingkat validitas yang sangat baik dan reliabilitas yang sangat tinggi, yaitu 0.960 yang mana hasil ini menunjukkan konsistensi internal yang cukup kuat dan stabil dari setiap item dalam skala tersebut. Hasil analisis validitas dan reliabilitas ini akan disajikan dalam bentuk tabel pada laporan akhir.

Hasil uji pilot ini memberikan gambaran jika instrumen yang dikembangkan ini sangat baik digunakan dalam penelitian utama karena dapat secara konsisten dan akurat mengukur perilaku doomscrolling yang berkaitan dengan kecemasan dan faktor lain yang diteliti. Keberhasilan validitas dan reliabilitas yang tinggi ini

bisa menjadi dasar untuk melanjutkan pengumpulan data secara luas dan menjamin keandalan hasil penelitian secara keseluruhan.



Gambar 3. 1 Tahap Adaptasi Instrumen Doomscrolling

G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas adalah aspek penting yang ada dalam pengembangan instrumen penelitian karena membahas ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam mengukur apa yang seharusnya di ukur. Menurut Azwar (2012), validitas adalah sejauh mana skor yang diperoleh dari suatu tes atau instrumen benar-benar mencerminkan konstruk psikologis yang diukur. Dalam kerangka teori skor murni klasik, validitas dilihat sebagai kedekatan antara skor tampak (X) dengan skor murni (T), sehingga ketika semakin kecil perbedaan di antara keduanya, maka akan semakin tinggi validitasnya. Validitas berbeda dengan reabilitas, jika reabilitas

menekankan pada konsistensi hasil pengukuran. Kesimpulannya, validitas tidak hanya dipahami sebagai sifat dari instrumen, tapi juga dari penggunaannya untuk tujuan tertentu, dan proses yang berkelanjutan yang harus terus disempurnakan dengan perkembangan teori dan konteks penggunaannya (Hendryadi, 2017).

Uji coba alat ukur skala dilakukan pada mahasiswa/i Kota Malang yang memenuhi syarat menjadi subjek, yaitu menggunakan media sosial TikTok. Standar untuk menentukan validitas memiliki korelasi $\geq 0,279$ dengan sampel yang diuji sebanyak 100 orang dengan taraf signifikan 0,05. Adapun uji validitas pada penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Skala Doomscrolling

Uji validitas pada skala doomscrolling ini memiliki 15 item dan ditunjukkan kepada 100 responden. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa seluruh 15 item tersebut valid dengan regresi sebagai berikut:

Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas *Doomscrolling Scale*

Item	R Hitung	R tabel	Keterangan
X1	0.674	0.1946	Valid
X2	0.723	0.1946	Valid
X3	0.489	0.1946	Valid
X4	0.858	0.1946	Valid
X5	0.840	0.1946	Valid
X6	0.788	0.1946	Valid
X7	0.722	0.1946	Valid

X8	0.875	0.1946	Valid
X9	0.553	0.1946	Valid
X10	0.841	0.1946	Valid
X11	0.879	0.1946	Valid
X12	0.75	0.1946	Valid
X13	0.861	0.1946	Valid
X14	0.792	0.1946	Valid
X15	0.817	0.1946	Valid

b. Skala Anxiety

Uji validitas pada skala anxiety memiliki 7 item dan diajukan kepada 100 responden. Peneliti mendapatkan hasil bahwa keseluruhan item sebanyak 7 item dinyatakan valid. Dengan regresi sebagai berikut:

Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas GAD-7

Variabel	R Hitung	R Tabel	Keterangan
Y1	0.816	0.1946	Valid
Y2	0.862	0.1946	Valid
Y3	0.803	0.1946	Valid
Y4	0.832	0.1946	Valid
Y5	0.762	0.1946	Valid
Y6	0.716	0.1946	Valid
Y7	0.846	0.1946	Valid

2. Reliabilitas Alat Ukur

Indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau diandalkan dalam memberikan hasil pengukuran yang konsisten adalah reabilitas. Sebuah instrumen akan dikatakan reliabel jika menghasilkan data yang stabil dan tidak berubah meskipun pengukuran dilakukan berulang kali pada kondisi yang sama (Sugiono et al., 2020). Uji reabilitas biasanya dilakukan setelah instrumen terbukti valid, karena instrumen yang tidak valid tidak perlu di uji lebih lanjut. Salah satu metode yang paling sering digunakan untuk menguji reabilitas adalah koefisiensi Conbach's Alpha (α). suatu instrumen akan dikatakan memiliki reabilitas yang baik apabila nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,6 yang menandakan instrumen tersebut konsisten dan bisa di andalkan untuk mengukur variabel penelitian (Amanda et al., 2019).

Berdasarkan uji hasil *Case Processing Summary*, diketahui bahwa jumlah data yang valid sebanyak 100 responden (100%) dan tidak ada data yang di keluarkan dari proses analisis. Hasil ini telah menunjukkan bahwa seluruh responden memberikan jawab secara lengkap, sehingga data layak digunakan untuk penguji reliabilitas. Berdasarkan hasil pengolahan data, diketahui bahwa instrumen doomsscrolling dan anxiety sama-sama memiliki data valid dari 100 responden, dengan tidak ada data yang di keluarkan (*exluded cases* = 0). Hal ini menunjukkan bahwa kedua instrumen tersebut memenuhi syarat kelayakan untuk dilakukan analisis lebih lanjut. Hasil uji reliabilitas tersebut menunjukkan bahwa setiap

instrumen memiliki nilai Cronbach's Alpha yang tinggi, dan menandakan jika setiap item memiliki keterkaitan dan konsistensi yang baik dalam mengukur konstruk yang sama.

Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas DS & GAD-7

No.	Skala	<i>Alpha cronbach</i>	Keterangan
1.	Doomscrolling	0.960	<i>Reliable</i>
2.	Anxiety	0.906	<i>Reliable</i>

Hasil uji reliabilitas terhadap kedua skala tersebut dapat dikatakan *reliable* karena skala tersebut memiliki nilai cronbach alpha diatas 0,6, yang berarti bahwa ketiga skala tersebut reliable dan dinyatakan pantas dijadikan sebagai alat ukur.

H. Analisis data

Metode analisis data merupakan sebuah cara yang digunakan untuk mengelola data yang telah didapatkan dari sebuah penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan dua jenis metode analisis data, yaitu analisis data deskriptif dan analisis korelasi Pearson product moment. Analisis data deskriptif adalah analisis statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah dikumpulkan (Sugiyono, 2013). Korelasi Pearson product moment digunakan untuk melukiskan hubungan antara 2 buah variabel yang sama-sama berjenis interval atau rasio (Tulus, 2015). Analisis korelasi Pearson product moment dalam penelitian ini akan menggunakan program SPSS (Statistical Product and Service Solution) versi 26.

Untuk menentukan normalitas dan linieritas pada data , maka dilakukan uji prasyarat agar dapat dianalisa dengan menggunakan regresi dengan uji normalitas dan uji linieritas. Hal ini dilakukan karena merupakan syarat untuk melakukan uji analisis simple regression dengan tujuan menarik kesimpulan yang tidak menyimpang dari kebenaran. Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui normalitas sebaran data penelitian, yaitu taraf signifikan lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) berarti data berdistribusi normal. Tapi, jika taraf signifikan kurang dari itu maka data distribusi tidak normal.

1. Analisis Deskriptif

Tujuan analisis deskriptif adalah untuk memberikan gambaran yang jelas dan ringkas mengenai data yang dikumpulkan (Sugiyono, 2013). Data mentah yang telah diperoleh dianalisis dalam beberapa tahap yaitu :

Mean Hipotetik

Mencari *mean* hipotetik dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$M = \frac{1}{2} (i \text{ Max} + i \text{ Min}) \times \Sigma$$

Keterangan:

M	: <i>Mean</i> Hipotetik
i Max	:Skor tertinggi
i Min	:Skor terendah
Σ	: Jumlah dalam Skala

Standar Deviasi

Setelah *mean* diketahui, selanjutnya mencari standar deviasi (SD),

Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$SD = \frac{1}{6} (i \text{ Max} - i \text{ Min})$$

Keterangan:

SD : Standar Deviasi

i Max : Skor tertinggi subyek

i Min : Skor terendah subyek

Kategorisasi

Untuk mengetahui tingkat doomscrolling dan anxiety pada mahasiswa pengguna TikTok di Malang, maka akan digolongkan berdasarkan klasifikasi kategorisasi dengan rumus.

Tabel 3. 8 Klasifikasi Kategorisasi

RENTANG SKOR	KATEGORI
$X < (Mi - 1 SDi)$	Rendah
$(Mi - 1 SDi) \leq X \leq (Mi + 1 SDi)$	Sedang
$X > (Mi + 1 SDi)$	Tinggi

2. Uji Independent Sample t-Test

Uji Independent Sample t-Test digunakan dalam penelitian ini untuk mendeskripsikan dan membandingkan rata-rata tingkat doomscrolling antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Uji ini dipilih karena variabel jenis kelamin terdiri atas dua kelompok yang saling independen, sedangkan variabel doomscrolling diukur dalam bentuk data kuantitatif. Sebelum dilakukan uji perbedaan, data terlebih dahulu diuji untuk memastikan terpenuhinya asumsi statistik, yaitu uji normalitas dan

uji homogenitas varians. Pemenuhan kedua asumsi tersebut diperlukan agar hasil uji Independent Samples t-Test dapat diinterpretasikan secara tepat. Dengan demikian, penggunaan uji ini bertujuan untuk memberikan gambaran awal mengenai perbedaan rerata doomscrolling berdasarkan jenis kelamin tanpa terlebih dahulu menarik kesimpulan inferensial .

3. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui bahwa data dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Distribusi data yang normal adalah salah satu syarat penting untuk menggunakan uji statistik parametrik seperti korelasi pearson product moment (Setyawan, n.d.)

b. Uji linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas (*doomscrolling*) dan variabel terikat (*anxiety*) bersifat linear. Hubungan yang linear menunjukkan jika adanya peningkatan ataupun penurunan pada satu variabel akan diikuti oleh peningkatan atau penurunan yang sama pada variabel lainnya atau searah (Dewi, 2011).

c. Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan uji prasyarat statistik yang bertujuan untuk mengetahui apakah varians data dari dua atau lebih kelompok bersifat sama (homogen). Uji ini penting dilakukan sebelum analisis statistik parametrik, khususnya pada uji perbandingan antar kelompok seperti *Independent Samples t-Test* dan *ANOVA*, karena perbedaan varians yang signifikan dapat

memengaruhi keakuratan hasil analisis. Data dinyatakan memenuhi asumsi homogenitas apabila nilai signifikansi uji lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan varians yang signifikan antar kelompok yang dibandingkan. Salah satu uji yang paling umum digunakan untuk menguji homogenitas varians adalah Levene's Test, karena relatif robust terhadap penyimpangan normalitas data (Field, 2018; Ghozali, 2021)

4. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara doomscrolling dengan anxiety pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Malang. Teknik analisis yang digunakan ialah uji korelasi Pearson Product Moment, karena kedua variabel ini memiliki berskala interval dan memenuhi asumsi normalitas dan linearitas (Akbar et al., 2023). Berikut adalah rumus korelasi pearson product moment.

$$r_{xy} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n(\sum X^2) - (\sum X)^2][n(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

Kriteria pengambilan keputusan :

- a. Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, maka hipotesis dapat diterima, yang menandakan terdapatnya hubungan yang signifikan antara doomscrolling dan anxiety.
- a. Jika nilai Sig. (2-tailed) > 0,05, maka hipotesis ditolak, yang menandakan tidak ada hubungan yang signifikan antara 2 variabel.

Interpretasi kekuatan hubungan koefisien korelasi menurut (Sugiyono, 2013) adalah sebagai berikut :

Tabel 3. 9 Intrepretasi Kekuatan Hubungan

Koefisien korelasi	Tingkat hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80 0 1,00	Sangat Kuat

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Malang dengan jumlah respons sebanyak 300 responden. Karakteristik responden terdiri dari usia 18-24 tahun, dengan komposisi jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Seluruh responden adalah pengguna aktif platform TikTok yang minimal sudah menjadi pengguna selama 3 bulan terakhir. Sebagian besar mahasiswa menggunakan TikTok untuk hiburan, informasi, dan berita.

Penelitian ini memperoleh data dari 300 responden yang merupakan mahasiswa pengguna media sosial TikTok di Kota Malang yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner secara daring. Sebelum dilakukan analisis statistik, data yang terkumpul melalui kuesioner terlebih dahulu melalui proses screening dan pembersihan data (data cleaning) untuk memastikan kelayakan data yang akan dianalisis. Berdasarkan hasil proses tersebut, ditemukan bahwa 3 data responden tidak memenuhi kriteria penelitian, antara lain ketidaksesuaian dengan kriteria yang telah ditentukan yaitu salah satu tidak menggunakan TikTok minimal 3 bulan dan 2 bukan mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di Kota Malang. Dengan demikian, jumlah data responden yang layak digunakan dalam analisis

penelitian ini adalah sebanyak 297 responden. Data inilah yang selanjutnya dianalisis untuk menjawab tujuan penelitian dan menguji hipotesis yang telah dirumuskan.

2. Waktu dan Tempat

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan November 2025 mulai tanggal 16 November sampai tanggal 12 Desember 2025. Pengambilan ini dilaksanakan selama 26 hari. Seluruh proses pengumpulan data berjalan lancar dengan memasifkan pamflet berjudul “Calling for Responden” ke berbagai platform seperti TikTok, WhatsApp, Threads, dan Instagram.

3. Prosedur Penelitian

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini diawali dengan penyusunan instrumen penelitian berupa skala perilaku doomscrolling (DS) dan skala kecemasan GAD-7 yang kemudian dikemas dalam bentuk kuesioner Google Form. Sebelum kuesioner disebarkan, peneliti mencantumkan informed consent untuk memastikan bahwa responden memberikan persetujuan secara sadar dan sukarela untuk mengisi formulir. Setelah instrumen siap, peneliti menentukan sasaran responden yaitu mahasiswa pengguna TikTok yang berdomisili di Kota Malang. Kuesioner kemudian disebarkan melalui berbagai media, seperti group WhatsApp, Instagram, dan jaringan mahasiswa, dengan menggunakan teknik purposive sampling. Responden yang memenuhi kriteria dapat

langsung mengisi kuesioner secara online tanpa batasan waktu pengisian tertentu. Selama proses pengumpulan data, peneliti melakukan pemantauan berkala untuk memastikan jumlah responden terpenuhi sesuai kebutuhan penelitian. Setelah data terkumpul, peneliti mengunduh dan menyimpan seluruh hasil pengisian Google Form melalui Spleed sheet untuk kemudian dilanjutkan ke tahap pengolahan dan analisis data.

B. Hasil Penelitian

1. Uji Analisis Deskriptif

Pengukuran statistik deskriptif variabel ini perlu dilakukan untuk melihat gambaran data secara umum seperti nilai rata-rata (Mean), Tertinggi (Max), terendah (min), dan standar deviasi masing-masing variabel yaitu Doomscrolling (X) dan Anxiety (Y). Mengenai hasil Uji Statistik Deskriptif penelitian dapat dilihat pada tabel 4.1 sebagai berikut

Tabel 4. 1 Hasil Uji Statistik Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Standar Deviasi
Doomscrolling	297	15,00	100,00	60,00	23,11
Anxiety	297	0,00	21,00	11,07	5,37
Valid N (listwise)		297			

Keterangan: N valid (listwise) = 297.

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai tingkat doomscrolling dan kecemasan (anxiety) pada 297 responden. Hasil statistik deskriptif ditampilkan pada tabel berikut. Berdasarkan hasil perhitungan, variabel doomscrolling memiliki rentang skor antara 15 hingga 100, dengan nilai rata-rata (mean)

sebesar 60,00 dan standar deviasi sebesar 23,11. Nilai ini menunjukkan bahwa tingkat doomscrolling para responden cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi, ditinjau dari penyebaran skor yang cukup luas dan rata-rata yang berada di atas titik tengah skala. Sementara itu, variabel kecemasan (anxiety) menunjukkan rentang skor antara 0 hingga 21, dengan rata-rata sebesar 11,07 dan standar deviasi 5,37. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat kecemasan responden berada pada kategori sedang, ditandai oleh nilai rata-rata yang berada di tengah-tengah rentang skala kecemasan. Jumlah total responden yang menyediakan data lengkap untuk kedua variabel adalah 297 orang, sehingga analisis dapat dilakukan secara komprehensif dan reliabel. Selanjutnya, untuk memperoleh gambaran tingkat variabel secara lebih mendalam, dilakukan kategorisasi data menggunakan rumus $Mi \pm 1 SDi$ sebagaimana tercantum pada Tabel 3.7.

Tabel 4. 2 Kategorisasi Tingkat Doomscrolling

RENTANG SKOR	TOTAL	KATEGORI
$X < (60,00 - 1(23,11))$	$X < 36,89$	Rendah
$(60,00 - 1(23,11)) \leq X \leq (60,00 + 1(23,11))$	$36,89 \leq X \leq 83,11$	Sedang
$X > (60,00 + 1(23,11))$	$X > 83,11$	Tinggi

Tabel 4. 3 Kategorisasi Tingkat Anxiety

RENTANG SKOR	TOTAL	KATEGORI
--------------	-------	----------

$X < (11,07 - 1(5,37))$	$X < 5,7$	Rendah
$(11,07 - 1(5,37)) \leq X \leq ((11,07 + 1(5,37)))$	$5,7 \leq X \leq 16,44$	Sedang
$X > (11,07 + 1(5,37))$	$X > 16,44$	Tinggi

Berdasarkan perhitungan tersebut, variabel doomscrolling berada pada kategori sedang, dengan rentang skor antara 36,89 hingga 83,11. Sementara itu, variabel anxiety juga berada pada kategori sedang, dengan rentang skor antara 5,7 hingga 16,44.

Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum tingkat kecemasan responden berada pada kategori sedang atau moderat, dengan variasi tingkat kecemasan antar responden yang tergolong moderat. Secara keseluruhan, hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini cenderung memiliki tingkat doomscrolling dan kecemasan pada kategori sedang, sehingga data dinilai memadai untuk dianalisis lebih lanjut untuk melihat hubungan atau pengaruh antar variabel penelitian.

2. Uji Asumsi Klasik/ Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Tabel 4. 4 Uji Normalitas

Variabel	N	Statistik K-S	Asymp. Sig.	Monte Carlo Sig.	Keterangan
Unstandardized Residual	297	0.057	0.021	0.277	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas residual menggunakan One-Sample Kolmogorov–Smirnov Test dengan pendekatan Monte Carlo, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,282 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa residual model regresi berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas dalam analisis regresi telah terpenuhi. Meskipun nilai Asymp. Sig. (2-tailed) menunjukkan angka di bawah 0,05, hal tersebut dapat terjadi karena uji Kolmogorov–Smirnov bersifat sensitif pada ukuran sampel yang besar ($N = 297$). Oleh karena itu, pendekatan Monte Carlo digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan karena lebih stabil dan robust dalam menilai normalitas residual pada sampel besar.

b. Uji Linearitas

Pengujian linearitas hubungan antarvariabel tidak hanya bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan tersebut signifikan, tetapi juga untuk memastikan bahwa pola hubungan benar-benar membentuk garis lurus. Oleh karena itu, dalam penelitian ini indikator utama yang digunakan adalah Deviation from Linearity, bukan hanya untuk menilai Linearity. Nilai Linearity hanya menunjukkan keberadaan hubungan linear yang signifikan antara dua variabel, namun tidak mampu mendeteksi adanya penyimpangan bentuk hubungan. Suatu hubungan dapat

menunjukkan nilai linearity yang signifikan, tetapi pada saat yang sama memiliki pola hubungan melengkung atau non-linear, sehingga tidak memenuhi asumsi dasar analisis parametrik. Sebaliknya, Deviation from Linearity secara spesifik menguji apakah hubungan antarvariabel menyimpang secara signifikan dari garis linear. Apabila nilai signifikansi deviation from linearity lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat penyimpangan hubungan, sehingga hubungan benar-benar bersifat linear dan layak dianalisis menggunakan korelasi Pearson atau regresi linear.

Tabel 4. 5 Uji Linearitas

Hubungan Variabel	F	Sig.	Keterangan
Doomscrolling – Anxiety	0.826	0.840	Tidak terdapat penyimpangan linear

Dalam penelitian ini, nilai signifikansi deviation from linearity sebesar 0,840 ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa hubungan antara doomscrolling dan anxiety tidak mengalami penyimpangan dari pola linear, sehingga asumsi linearitas terpenuhi dan analisis parametrik dapat dilakukan secara sah.

c. Uji Homogenitas

Uji homogenitas pada penelitian ini dilakukan untuk memastikan keberagaman data antar kelompok sampel perempuan dan laki-laki, yang merupakan syarat penting sebelum melakukan uji statistik lanjutan yaitu independent sampel t-test agar hasilnya valid dan tidak bias. Berikut adalah tabel uji homogenitas

Tabel 4. 6 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
LagY	Based on Mean	.999	69	212	.488
	Based on Median	.569	69	212	.997
	Based on Median and with adjusted df	.569	69	132.840	.995
	Based on trimmed mean	.949	69	212	.592

Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan Levene's Test pada variabel LagY, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,488 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa varians data LagY antar kelompok bersifat homogen, sehingga asumsi homogenitas varians dalam analisis statistik telah terpenuhi. Dengan terpenuhinya asumsi tersebut, analisis selanjutnya dapat dilakukan menggunakan uji parametrik sesuai dengan tujuan penelitian.

3. Uji Hipotesis

a. Uji Hubungan Doomscrolling dengan Anxiety

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya

hubungan antara perilaku doomscrolling dan tingkat kecemasan pada responden. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment, karena data telah memenuhi asumsi normalitas residual dan linearitas hubungan antar variabel.

Tabel 4. 7 Uji Hipotesis menggunakan Pearson

Correlations			
		Doomscrolling	Anxiety
Doomscrolling	Pearson Correlation	1	.539**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	297	297
Anxiety	Pearson Correlation	.539**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	297	297

Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,539$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara perilaku doomscrolling dan tingkat kecemasan ditolak, sedangkan hipotesis alternatif (H_1) yang menyatakan terdapat hubungan antara perilaku doomscrolling dan tingkat kecemasan diterima. Hasil ini mengindikasikan bahwa perilaku doomscrolling memiliki hubungan positif dan signifikan dengan tingkat kecemasan, di mana semakin tinggi perilaku doomscrolling maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami responden.

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,80-1,00	Sangat Kuat
0,60-0,79	Kuat
0,40-0,59	Cukup Kuat
0,20-0,39	Rendah
0,00-0,19	Sangat Rendah

Nilai koefisien korelasi Pearson sebesar $r = 0,530$ menunjukkan bahwa hubungan antara perilaku doomscrolling dan tingkat kecemasan berada pada kategori cukup kuat (moderat). Hubungan tersebut bersifat positif, yang mengindikasikan bahwa peningkatan perilaku doomscrolling diikuti oleh peningkatan tingkat kecemasan pada responden. Meskipun tidak termasuk dalam kategori sangat kuat, nilai korelasi ini menunjukkan bahwa perilaku doomscrolling memiliki keterkaitan yang cukup berarti dengan tingkat kecemasan, sehingga layak untuk diperhatikan dalam konteks kesehatan mental mahasiswa.

b. Uji Perbedaan Tingkat Doomscrolling Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4. 9 Uji Independent Sample T-test Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	t	df	Sig. (2-tailed)
Laki-laki	90	56,19	24,607			
Perempuan	207	61,66	22,283	-1,884	295	0,061

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa mahasiswa perempuan memiliki rata-rata skor doomscrolling yang lebih tinggi ($M = 61,66$) dibandingkan mahasiswa laki-laki ($M = 56,19$). Selanjutnya, hasil

uji homogenitas menggunakan Levene's Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,125 ($p > 0,05$), yang mengindikasikan bahwa varians data doomscrolling antara kedua kelompok bersifat homogen, sehingga analisis perbedaan dapat dilakukan menggunakan uji Independent Samples T-Test dengan asumsi varians yang sama (*Equal variances assumed*). Hasil uji t menunjukkan nilai $t = -1,884$, $df = 295$, dan Sig. (2-tailed) = 0,061 ($p > 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun secara deskriptif mahasiswa perempuan memiliki tingkat doomscrolling yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki, perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat doomscrolling yang bermakna antara mahasiswa laki-laki dan perempuan.

c. Uji Hubungan Indikator Doomscrolling dengan Anxiety

Tabel 4. 10 Uji Korelasi Indikator Doomscrolling dengan Anxiety

Variabel	X1	X2	X3	X4	Anxiety (Y)
X1	1	0,878	0,811	0,722	0,461
X2	0,878	1	0,870	0,735	0,525
X3	0,811	0,870	1	0,812	0,534
X4	0,722	0,735	0,812	1	0,486
Anxiety (Y)	0,461	0,525	0,534	0,486	1

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson antara indikator perilaku doomscrolling dan tingkat anxiety, diperoleh bahwa seluruh indikator

doomscrolling yang meliputi X1, X2, X3, dan X4 memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan anxiety ($p < 0,01$). Nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa indikator X3 memiliki hubungan paling kuat dengan anxiety ($r = 0,534$), diikuti oleh indikator X2 ($r = 0,525$), X4 ($r = 0,486$), dan X1 ($r = 0,461$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas indikator X3 dalam perilaku doomscrolling, maka semakin tinggi pula tingkat anxiety yang dialami oleh mahasiswa. Dengan demikian, indikator X3 dapat dianggap sebagai aspek doomscrolling yang paling dominan hubungannya dengan anxiety dalam penelitian ini.

C. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku doomscrolling memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan tingkat anxiety pada mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas perilaku doomscrolling yang dilakukan, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami. Doomscrolling sebagai perilaku konsumsi informasi negatif secara berlebihan melalui media sosial dapat memicu respons psikologis berupa kekhawatiran, ketegangan emosional, serta peningkatan kewaspadaan terhadap ancaman, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap munculnya anxiety. Kondisi ini dapat dijelaskan melalui perspektif psikologi kognitif, di mana paparan informasi negatif yang berulang dapat membentuk pola pikir maladaptif dan meningkatkan

persepsi ancaman, sehingga individu menjadi lebih rentan terhadap kecemasan.

Doomscrolling tidak hanya berkaitan dengan konsumsi berita negatif, tetapi juga mencakup paparan berlebihan terhadap konten yang dipersepsikan positif. Pada media sosial seperti TikTok, konten positif sering kali disajikan dalam bentuk pencapaian hidup, kesuksesan finansial, gaya hidup ideal, motivasi instan, atau narasi kebahagiaan yang tampak sempurna. Meskipun secara konten terlihat konstruktif, konsumsi yang dilakukan secara terus-menerus dan kompulsif tetap dapat memicu kelelahan mental, perbandingan sosial, serta tekanan psikologis untuk memenuhi standar tertentu. Dalam kondisi kecemasan, individu cenderung menggunakan konten tersebut sebagai sarana mencari harapan, validasi, atau pelarian emosional. Namun, paparan berulang justru dapat memperkuat ketidakpuasan diri dan orientasi eksternal, sehingga memperpanjang siklus doomscrolling. Dengan demikian, esensi doomscrolling terletak bukan pada muatan konten semata negatif atau positif melainkan pada pola konsumsi yang berlebihan, tidak terkontrol, dan berdampak pada kesejahteraan psikologis.

Kehebatan algoritma TikTok terletak pada kemampuannya dalam menyajikan konten secara adaptif berdasarkan pola interaksi pengguna, tanpa keberpihakan pada muatan positif maupun negatif. Algoritma ini bekerja dengan memprioritaskan tingkat keterlibatan seperti durasi menonton, pengulangan tayangan, komentar, dan interaksi lainnya,

sehingga konten yang mampu mempertahankan perhatian pengguna akan terus direkomendasikan. Dalam konteks ini, nilai suatu konten tidak ditentukan oleh dampak psikologisnya, melainkan oleh seberapa besar konten tersebut memicu respons pengguna. Akibatnya, baik konten yang bersifat informatif, inspiratif, maupun yang memicu kecemasan dan perbandingan sosial memiliki peluang yang sama untuk tersebar luas apabila menghasilkan keterlibatan tinggi. Kondisi ini menjadikan pengguna rentan terjebak dalam pola konsumsi konten yang berulang dan intens, terutama ketika berada dalam kondisi emosional tertentu, seperti kecemasan, sehingga memperkuat perilaku doomscrolling secara tidak disadari.

Selain itu, hasil analisis perbedaan berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa secara deskriptif mahasiswa perempuan memiliki rata-rata skor doomscrolling yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Namun demikian, hasil uji statistik menunjukkan bahwa perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun terdapat perbedaan nilai rata-rata, perilaku doomscrolling tidak secara nyata dipengaruhi oleh jenis kelamin. Hal ini menunjukkan bahwa doomscrolling merupakan fenomena yang bersifat universal di kalangan mahasiswa, di mana baik laki-laki maupun perempuan memiliki peluang yang relatif sama untuk terlibat dalam perilaku tersebut. Faktor-faktor lain seperti intensitas penggunaan media sosial, regulasi emosi, kebutuhan informasi, dan kemampuan kontrol diri

kemungkinan memiliki peran yang lebih besar dibandingkan jenis kelamin dalam memengaruhi perilaku doomscrolling. Lebih lanjut, hasil analisis korelasi antara indikator doomscrolling dan anxiety menunjukkan bahwa seluruh indikator doomscrolling memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan anxiety. Temuan ini menegaskan bahwa setiap aspek perilaku doomscrolling berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan mahasiswa. Namun demikian, indikator X3 merupakan indikator yang memiliki hubungan paling kuat dengan anxiety dibandingkan indikator lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa aspek doomscrolling yang berkaitan dengan keterlibatan psikologis yang mendalam terhadap konten negatif, seperti kesulitan menghentikan konsumsi informasi atau keterikatan emosional terhadap berita yang mengkhawatirkan, memiliki dampak yang lebih besar terhadap peningkatan kecemasan. Keterlibatan emosional yang berlebihan terhadap konten negatif dapat memperkuat proses ruminasi dan memperpanjang respons stres, sehingga individu lebih mudah mengalami anxiety.

Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa paparan konten negatif secara terus-menerus melalui media digital dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis, khususnya kecemasan. Dalam konteks mahasiswa, tekanan akademik, tuntutan sosial, serta akses informasi yang tidak terbatas melalui media sosial dapat memperkuat dampak negatif doomscrolling terhadap kesehatan mental. Mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan regulasi

emosi dan kontrol diri yang memadai cenderung lebih rentan terjebak dalam siklus doomscrolling, yang pada akhirnya memperburuk kondisi psikologis mereka.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa doomscrolling merupakan perilaku yang memiliki implikasi signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa, khususnya dalam meningkatkan anxiety. Meskipun tidak terdapat perbedaan yang signifikan berdasarkan jenis kelamin, perilaku doomscrolling tetap perlu mendapat perhatian serius sebagai faktor risiko psikologis. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif dan intervensi psikologis yang berfokus pada pengelolaan penggunaan media sosial secara sehat, peningkatan kesadaran terhadap dampak psikologis konten negatif, serta pengembangan kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami peran doomscrolling dalam dinamika kesehatan mental mahasiswa di era digital.

Orang melakukan doomscrolling bukan karena mereka suka hal negatif, tapi karena otak manusia memang tidak diciptakan untuk hidup di dunia yang terus menampilkan krisis tanpa henti. Secara biologis, otak kita punya mekanisme "*negativity bias*" kecenderungan untuk lebih cepat menangkap ancaman dibandingkan hal netral atau positif. Dulu ini berguna untuk bertahan hidup, tapi di era media sosial mekanisme ini justru dieksploitasi. Setiap berita buruk, konflik, dan kegagalan orang lain membuat otak masuk ke mode waspada, lalu memaksa individu untuk

terus menggulir layar seolah-olah sedang mencari “akhir dari bahaya” yang sebenarnya tidak pernah selesai. Doomscrolling sering terjadi bukan saat seseorang ingin tahu saja, tetapi saat ia merasa kehilangan kendali atas hidupnya sendiri. Ketika realitas terasa stagnan ekonomi sulit, tuntutan akademik tinggi, masa depan tidak pasti mengakses berita dan konten negatif memberi ilusi kontrol “*aku tahu apa yang terjadi di dunia*”. Ironisnya, semakin banyak informasi dikonsumsi, semakin besar kecemasan yang muncul, sehingga individu terdorong untuk terus mencari informasi lanjutan sebagai upaya meredakan ketegangan. Di sinilah doomscrolling berubah dari kebiasaan menjadi lingkaran psikologis yang melelahkan.

Doomscrolling juga berkaitan dengan penderitaan yang terasa lebih jujur dibandingkan harapan. Konten negatif sering kali terasa lebih realistis daripada narasi motivasi atau konten positif yang terkesan palsu. Bagi sebagian orang, melihat kegagalan, krisis, dan ketidakadilan justru membuat mereka merasa tidak sendirian dalam penderitaan. Tanpa disadari, individu membangun ikatan emosional dengan ketidaknyamanan itu sendiri, sehingga doomscrolling menjadi ruang aman yang aneh tidak menyenangkan, tetapi familiar. Dalam konteks nilai hidup, doomscrolling juga dapat memperlihatkan kekosongan makna. Ketika tujuan hidup tidak lagi berakar pada nilai spiritual atau makna transendental, individu cenderung mencari pengganti makna melalui informasi duniawi, termasuk berita buruk dan perbandingan sosial. Paparan berulang terhadap gaya

hidup ideal, krisis ekonomi, dan standar kesuksesan material memperkuat rasa kurang dan gagal, sehingga individu terjebak antara kecemasan dan orientasi materialistik. Doomscrolling akhirnya bukan sekadar kebiasaan digital, melainkan cerminan kegelisahan eksistensial manusia yang kehilangan arah ketenangan batin.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara perilaku doomscrolling dan tingkat kecemasan pada mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hal ini dibuktikan melalui uji korelasi Pearson Product Moment yang menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,539$ dengan tingkat signifikansi $p < 0,01$. Nilai korelasi tersebut berada pada kategori sedang (cenderung kuat), yang mengindikasikan bahwa perilaku doomscrolling memiliki keterkaitan yang cukup berarti dengan tingkat kecemasan mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas perilaku doomscrolling yang dilakukan oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dirasakan. Temuan ini menegaskan bahwa doomscrolling bukan hanya sekadar kebiasaan dalam mengakses media digital, melainkan merupakan perilaku yang berpotensi memberikan dampak psikologis, khususnya terhadap kesehatan mental. Meskipun demikian, hubungan yang ditemukan tidak bersifat sangat kuat, sehingga dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada mahasiswa juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar perilaku doomscrolling.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, maka peneliti dapat memberikan saran, yaitu :

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dalam mengelola penggunaan media digital, khususnya dalam membatasi konsumsi informasi negatif yang berlebihan. Pengembangan kemampuan regulasi diri, seperti mengatur waktu penggunaan media sosial dan memilah konten yang dikonsumsi, diharapkan dapat membantu menekan kecenderungan doomscrolling serta mengurangi tingkat kecemasan.

2. Bagi Pembaca

Selain sebagai dampak, kecemasan juga dapat berperan sebagai pemicu munculnya perilaku doomscrolling. Individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi cenderung menggunakan media sosial secara berlebihan sebagai bentuk coping yang kurang adaptif untuk mencari kepastian, ketenangan, atau distraksi dari perasaan tidak nyaman. Oleh karena itu, penanganan kecemasan perlu menjadi fokus utama sebelum atau bersamaan dengan upaya pengendalian perilaku doomscrolling. Intervensi seperti pelatihan regulasi emosi, manajemen stres, peningkatan self-awareness, serta penguatan dukungan sosial diharapkan dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan, sehingga kecenderungan melakukan doomscrolling juga dapat berkurang secara signifikan.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat memberikan perhatian terhadap isu kesehatan mental mahasiswa dengan menyediakan program edukasi literasi digital, konseling psikologis, serta pelatihan manajemen stres. Upaya tersebut dapat membantu mahasiswa memahami dampak

psikologis dari perilaku doomscrolling dan mendorong penggunaan media digital yang lebih sehat dan adaptif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi hubungan antara doomscrolling dan kecemasan, seperti kontrol diri, regulasi emosi, dukungan sosial, atau tingkat literasi digital. Selain itu, penelitian lanjutan dapat menggunakan pendekatan kualitatif atau metode eksperimen untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai mekanisme psikologis yang mendasari perilaku doomscrolling.

C. Keterbatasan

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain penggunaan desain kuantitatif korelasional yang tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat antara doomscrolling dan tingkat kecemasan secara lebih detail, serta teknik pengambilan sampel accidental/purposive sampling yang membatasi generalisasi hasil ke seluruh populasi mahasiswa yang hanya dilakukan di Kota Malang`. Selain itu, data diperoleh melalui kuesioner self-report sehingga rentan terhadap bias jawaban, sementara pengambilan data dilakukan dalam waktu yang relatif singkat sehingga tidak menangkap perubahan perilaku doomscrolling maupun kecemasan secara dinamis. Variabel luar seperti kondisi akademik, masalah keluarga, dan faktor psikologis lain juga tidak sepenuhnya terkontrol, ditambah fokus penelitian yang hanya mencakup

pengguna TikTok sehingga temuan belum mewakili perilaku doomscrolling di platform media sosial lainnya.

REFERENSI

- Ahmad, A. R., & Murad, H. R. (2020). *The Impact of Social Media on Panic During the COVID-19 Pandemic in Iraqi Kurdistan : Online Questionnaire Study Corresponding Author : 22, 1–11*. <https://doi.org/10.2196/19556>
- Akbar, R., Sukmawati, U. S., & Katsirin, K. (2023). *Analisis data penelitian kuantitatif (pengujian hipotesis asosiatif korelasi)*. 1(3). <https://doi.org/10.59996/jurnalpelitanusantara.v1i3.350>
- Amalia, R. N., Dianingati, R. S., & Annisa, E. (2022). *Pengaruh jumlah responden terhadap hasil uji validitas dan reliabilitas kuesioner pengetahuan dan perilaku swamedikasi*. 9–15.
- Amanda, L., Yanuar, F., & Devianto, D. (2019). *Partisipasi Politik Masyarakat Kota Padang*. VIII(1), 179–188.
- Aminudin, R. H. (2024). *Gangguan kecemasan (anxiety disorder) dalam al- qur ' an (studi penafsiran atas kitab tafsir fi zhilalil qur ' an karya sayyid quthb)*. 53020200029.
- Andini, A. T., & Yahfizham. (2024). *Analisis algoritma pemrograman dalam media sosial terhadap pola konsumsi konten*. 2(1), 286–296.
- ANXIETY. (2020). American Psychological Assosiation.
- Arya, L. (2024). *Doomscrolling pada media sosial*. 3–5.
- Bragdon, L. (2024). *Neuroscience and psychiatry : open access the neurobiology of anxiety disorders*. 140616(5), 259–261. [https://doi.org/10.47532/npoa.2024.7\(5\).259-261](https://doi.org/10.47532/npoa.2024.7(5).259-261)
- Cahyani, S. T., Yunita, R., & Subardjo, S. (2024). *Perbedaan Kecemasan Pada*

- Mahasiswa Ditinjau Dari Penggunaan Media Sosial Ig & Tiktok. 5(12), 1718–1731.*
- Dewi, S. R. (2011). *Analisis hubungan antara pelatihan dan insentif dengan peningkatan kinerja karyawan PT. Royal standard karawang. 13.*
- Fachreza, K. A., Harvian, M., Zahra, N., Islam, M. I., Daffa, M., & Wardiyah, M. L. (2024). *Analisis komparatif antara probability dan nonprobability dalam penelitian pemasaran. 1(3).*
- Fairuz, R. S., & Pertiwi, W. K. (2025). *Survei: TikTok Jadi Media Sosial Terpopuler di Indonesia Artikel ini telah tayang di Kompas.com dengan judul “Survei: TikTok Jadi Media Sosial Terpopuler di Indonesia.” Kompas. <https://tekno.kompas.com/read/2025/08/12/09290097/survei-tiktok-jadi-media-sosial-terpopuler-di-indonesia>*
- George, A. S., Baskar, T., George, A. . H., & Karthikeyan, M. . (2024). *reclaiming ur Minds : Mitigating the Negative Impacts of excessive doomscrolling. September. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13737987>*
- Hawwa, B., Arif, Z., & Taj, S. (2025). *Impact of Social Media Addiction on Anxiety : Mediating Role of Doom-scrolling Among Young Adults. Social Sciens & Humanity Reseach Review, 1991–2001.*
- Hendryadi. (2017). *Vaaliditas Isi : Tahap Awal Pengembangan Kuisisioner Hendr yadi. 2(2), 169–178.*
- Hernawati¹, R., Manek², A. M., & Sasea, T. (2025). *Peran Literasi Digital Dalam Memoderasi Pengaruh Doom Spending, Doom Scrolling Dan Fear Of Missing Out Terhadap Perilaku Pengelolaan Keuangan Generasi Z Di Kota*

Kupang. 18(1), 41–58.

Hidayat, R. M., Rifki, A., & Rachman, I. F. (2025). *Dampak paparan konten negatif di TikTok dan instagram terhadap kesehatan mental siswa : Kajian literatur. 3.*

Irda, S. (2020). Analisis Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kecemasan Masyarakat : Literatur Review. *KESEHATAN, 1(1), 7.*

Isharyoto, C. M. (2022). *Hubungan antara adversity quotient dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di universitas islam sultan agung semarang. 000, 243–249.*

Jabeen, F., Tandon, A., Sithipolvanichgul, J., & Srivastava, S. (2023). Social media-induced fear of missing out (FoMO) and social media fatigue : The role of narcissism , comparison and disclosure. *Journal of Business Research, 159(February), 113693.*
<https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2023.113693>

Jurnal, K., Bahasa, K., Sosial, M., & Berbahasa, K. (2023). *dan Pengajarannya The Impact of TikTok Social Media on Children ' s Language Politeness. 9(2), 527–541.*

Kaydırması, F., & Geçirme, B. G. (2024). Doomscrolling : A Review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2024;, 16(4), 595–603.* <https://doi.org/10.18863/pgy.1416316>

Kresnadi, H. (2015). *Pengaruh penggunaan model example non example terhadap hasil belajar IPS kelas IV SD. 1–8.*

Laila, N. N., Natasya, H., & Zakiatul, S. (2025). *Pengaruh Doomscrolling*

terhadap Kecemasan Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Jakarta.

Larasati, A. (2015). *Uji Validitas, Uji Reliabilitas dan Uji Diagnostik Instrumen Generalized Anxiety Disorder-7(GAD-7) Versi Bahasa Indonesia Pada Pasien Epilepsi Dewasa.* 7.

Latief, R., Islam, U., & Alauddin, N. (2025). *Relasi scrolling culture terhadap kesehatan mental netizen di media sosial.* July. <https://doi.org/10.24252/al-irsyadal-nafs.v12i1.60374>

Lemeshow, S. K. L. S. (1991). *Sample Size Determination in Health Studies.*

Lilyloulundine, Lopez, G., Christaby, & Jesscatian. (2021). *Doomscrolling.* Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/wiki/Talk:Doomscrolling>

Mulyadi, M. (2011). *Peneitian kuantitatif dan kualitatif serta pemikiran dasar menggabungkannya.* 15(1), 127–138.

Ningsih, W. (2024). *Cognitive behavior therapy untuk menurunkan gejala gangguan cemas menyeluruh pada remaja.* 9. <https://doi.org/10.22219/procedia.v12i1.29000>

Nouvan. (2025). *Indonesia Jadi Negara Pengguna TikTok Terbanyak di Dunia 2025.* Dataloka. <https://dataloka.id/humaniora/4424/indonesia-jadi-negara-pengguna-tiktok-terbanyak-di-dunia-2025/>

Nurislaminingsih, R. (n.d.). *Layanan Pengetahuan tentang Covid-19 di Lembaga Informasi.* 19–37.

Oktamarina, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., & Nurjanah, S. (2022). *Gangguan Kecemasan (anxiety disorder) Pada Anak Usia Dini.* 16(16), 118–134.

- Paulsen, P., & Fuller, D. (2020). *Scrolling for data or doom during COVID-19 ?* 490–491.
- Richard G. Heimberg, P. . (1995). *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*.
https://books.google.co.id/books/about/Social_Phobia.html?id=rXrekuSy2bsC&redir_esc=y
- Rodrigues, E. V. (2022). *Doomscrolling – threat to Mental Health and Well-being : A Review*. <https://doi.org/10.31690/ijnr.2022.v08i04.002>
- Sa, I., & Aryani, A. (2025). *Doomscrolling Behavior among Indonesian Adolescents : Psychological Correlates and Digital Media Usage Patterns*. 1(1), 1–7.
- Salamon, M. (2024). *Constantly consuming distressing news can take a toll on our health. Learn how to safeguard your well-being*. Harvard Women's Health Watch. <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/doomscrolling-dangers>
- Satici, S. A., Gocet Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, B. (2023). Doomscrolling Scale: its Association with Personality Traits, Psychological Distress, Social Media Use, and Wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 18(2), 833–847. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7>
- Satici, S. A., Tekin, E. G., Deniz, M. E., & Satici, B. (2023). Doomscrolling Scale : its Association with Personality Traits ,. *Applied Research in Quality of Life*, 833–847. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7>
- Setyawan, D. A. (n.d.). *Ptunjuk praktikum uji normalitas & homogenitas data*

dengan SPSS.

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*, 00(00), 1–20. <https://doi.org/10.1080/15213269.2022.2157287>

Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K. (2022). *Special collection : technology in a time of socil distancing*.

Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi*.

Soen, C. C., Hardjasasmita, I. M., & Ulitua, A. E. (2021). *Generalized Anxiety Disorder : Diagnosis and Treatment*. 1(2), 133–138.

Spitzer, Robert L. MD, Kroenke, Kurt, M., & Williams, J. B. . (2006). A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder The GAD-7. *JAMA International Medicine*.

Sugiono, Noerdjanah, & Wahyu, A. (2020). *Uji validitas dan reliabilitas alat ukur SG posture evaluation*. 5(1), 55–61.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*.

Suite. (2024). *Understanding anxiety from a psychodynamic perspective*. Forbes Individual and Family Therapy. <https://www.forbesift.com/blog/understanding-anxiety-from-a-psychodynamic-perspective>

Tariq, A., Gray, E., Gregory, A. M., & Chan, S. W. Y. (2025). *Emotional Vulnerability in Adolescents (EVA) Study: Identifying Potential*

Biopsychosocial Markers for Adolescent Depressive Symptoms and Well - Being. <https://doi.org/10.1002/mhs2.70010>

Taswiyah. (2022). *Mengantisipasi gejala fear of missing out (FoMO) terhadap dampak social global 4 . 0 dan 5 . 0 melalui subjective weel-being dan joy of missing out (JoMO)*. 8(1), 103–119.

Villarreal-zegarra, D., Paredes-angeles, R., Mayo-puchoc, N., Arenas-minaya, E., Huarcaya-victoria, J., & Copez-lonzoy, A. (2024). *Psychometric properties of the GAD-7 (General Anxiety Disorder-7): a cross-sectional study of the Peruvian general population*. 1–8.

Wafa, M. A. Al. (2024). Hubungan Doomscrolling dengan Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. *Skripsi*.

Wafa1, M. A. Al, Darungan2, T. S., , Surya Akbar3, R., & Damanik, Z. (2024). The Relathionsip of Domscrolling with Anxiety in Students of the Faculty of Medicine, Islamic University of North Sumatra. *Asian Journal of Healthy and Science*, 3(7), 188–196.

Woran, K., Kundre, R. M., Pondaag, F. A., Program, M., Ilmu, S., Kedokteran, F., Sam, U., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., & Sam, U. (2020). *Analisis hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja*. 8, 1–10.

World Health Organization. (2025). *Kesehatan mental remaja*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

1	ayu	3	3	1	1	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	5	36	3	2	3	2	2	2	2	16
2	Zea	3	6	2	2	5	2	1	1	7	3	5	1	2	2	1	43	4	3	2	2	1	4	4	20
3	Bella	7	5	2	6	5	5	5	3	3	3	5	3	2	5	3	62	3	3	4	3	2	3	4	22
4	Nafis	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	2	2	2	2	2	2	2	14
5	minah	4	5	5	3	3	4	3	5	3	6	6	2	3	5	3	60	3	3	3	4	1	4	2	20
6	Nayya	5	6	5	3	2	1	2	5	7	1	6	2	2	2	3	52	3	3	4	3	4	4	2	23
7	Aas	5	6	5	5	5	5	5	5	6	5	6	6	6	5	5	80	2	3	3	2	2	2	2	16
8	raihana	1	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	21	2	2	2	1	2	2	2	13
9	Luvena	4	4	1	1	2	1	2	1	4	2	1	1	3	4	3	34	3	3	2	3	3	2	2	18
10	Lintang Mahardhika	5	7	1	4	5	4	2	4	4	4	1	5	4	4	4	58	4	4	4	3	2	4	3	24
11	Ila HN	6	6	5	6	6	5	6	6	6	5	5	5	7	6	6	86	2	1	2	1	1	2	1	10
12	Agus	2	1	5	1	2	1	1	1	6	1	1	1	2	2	1	28	1	1	3	1	1	3	1	11
13	Thoriq Raihan Aryanto	2	1	1	1	1	5	6	4	7	7	7	1	4	1	1	49	2	2	4	1	1	3	4	17
14	ipaa	4	3	6	3	4	1	1	6	6	4	5	4	6	4	4	61	1	1	3	3	2	3	3	16
15	nañis	4	3	6	1	4	1	1	1	5	1	1	1	1	1	2	33	2	2	3	3	1	2	1	14
16	Ali ridho	5	5	4	4	5	5	5	4	6	4	5	5	5	5	5	72	2	3	3	2	3	3	3	19

17	Najahah	2	3	3	4	2	1	2	5	6	4	3	4	4	5	5	53	2	2	3	2	1	2	3	15
18	early	6	2	4	1	5	2	2	3	3	1	1	1	4	4	4	43	3	2	4	1	2	1	2	15
19	Anim	7	2	3	3	3	1	1	5	5	5	2	4	3	4	4	52	1	1	1	1	1	1	1	7
20	rara	4	6	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	65	4	3	3	3	3	3	3	22
21	Imro	4	1	4	4	1	1	1	2	2	1	1	1	3	4	1	31	3	2	2	2	1	3	3	16
22	rara	2	1	2	1	1	1	5	1	1	1	1	1	2	1	1	22	2	1	2	2	1	1	2	11
23	laila	4	5	2	2	2	2	3	2	5	2	2	2	2	3	2	40	2	2	2	2	2	2	1	13
24	Firdaus	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	4	4	4	4	2	4	4	26
25	Abi	6	6	4	4	5	4	4	5	5	4	5	2	5	5	2	66	4	4	4	3	2	3	4	24
26	Erliana	6	6	6	4	6	4	4	6	6	4	4	4	4	4	4	72	3	3	3	3	3	3	3	21
27	Caca	4	5	6	4	7	5	6	6	7	4	6	7	5	7	5	84	3	4	3	4	4	4	3	25
28	weni	4	5	5	4	3	3	5	5	6	3	2	2	3	4	3	57	2	2	2	2	3	2	2	15
29	Delvania	5	5	4	5	5	5	6	4	6	5	5	5	5	4	5	74	2	3	4	4	3	3	2	21
30	sasaa	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	90	3	3	3	3	3	3	3	21
31	sindi	4	4	3	3	1	3	3	4	5	2	2	2	2	2	4	44	3	2	4	3	1	3	3	19
32	Linda	5	6	6	5	3	2	3	7	7	6	3	2	6	7	7	75	3	4	4	3	2	2	3	21

33	Syifaa Hibatillah Damayanti	3	4	1	3	2	1	1	1	7	1	1	1	2	2	2	32	1	1	1	1	1	1	1	7
34	Sandi	6	2	6	1	6	5	7	3	5	6	7	5	6	7	2	74	2	3	3	2	1	4	3	18
35	Amalia	6	5	5	6	5	3	5	6	7	2	3	2	2	1	2	60	2	2	1	1	1	2	1	10
36	hfiz	3	3	5	2	1	1	2	2	7	3	1	2	3	3	3	41	2	3	3	2	1	1	2	14
37	lala	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	5	4	4	4	4	56	2	2	2	2	2	2	2	14
38	marsaaa	6	7	7	7	4	7	5	3	7	5	6	2	6	6	4	82	4	4	3	4	3	2	4	24
39	Eka Ardiana	7	6	7	6	6	7	6	6	7	7	6	5	5	6	6	93	4	4	3	4	3	3	4	25
40	jelly	6	6	7	5	6	5	4	5	6	4	5	4	5	5	3	76	3	4	2	3	3	4	3	22
41	Alya Aulia Salsabila	6	6	4	4	5	4	4	7	7	5	5	5	6	5	5	78	3	1	3	1	1	1	3	13
42	Grace	5	5	4	4	5	4	6	5	6	4	5	3	4	5	4	69	3	3	4	4	3	4	4	25
43	Mia	2	6	6	2	6	2	6	2	6	2	2	2	6	6	6	62	3	3	3	3	3	3	3	21
44	Anis	7	6	6	7	7	5	5	6	6	7	6	5	5	6	6	90	3	4	3	3	3	4	3	23
45	Zeevana	3	5	4	3	5	6	4	4	7	4	3	2	5	6	4	65	3	2	4	3	2	3	3	20
46	putri	6	6	7	7	5	5	7	4	5	6	6	7	6	6	7	90	4	4	3	3	4	4	4	26
47	AN	6	5	5	4	4	3	4	3	5	5	3	4	5	4	4	64	2	3	3	3	3	3	3	20
48	Wina	2	1	2	2	3	3	4	1	5	2	2	3	1	2	3	36	4	4	3	2	1	2	3	19

49	Helmilia Putri	6	6	7	4	5	6	6	6	5	3	4	2	7	1	5	73	4	4	4	4	4	4	4	28
50	Zahro	1	7	5	4	5	5	2	5	7	4	3	7	5	5	7	72	1	2	3	4	3	4	2	19
51	Silvi	5	6	5	6	4	7	4	5	6	6	7	5	5	4	6	81	3	3	4	3	2	3	4	22
52	Kay	6	5	7	5	6	4	6	7	7	6	5	4	7	6	5	86	2	3	3	1	3	2	2	16
53	manda	4	4	5	3	4	4	4	4	6	5	5	3	4	4	4	63	3	2	3	2	3	3	2	18
54	Kyoko	5	6	5	3	5	5	7	6	7	5	6	6	7	6	5	84	3	4	3	3	2	3	3	21
55	rina	2	6	2	2	2	6	3	3	5	3	3	3	3	5	3	51	2	2	2	2	2	2	2	14
56	arin	4	5	6	4	6	5	6	5	7	4	5	5	5	6	4	77	3	3	4	4	3	4	3	24
57	Veliza	5	6	7	7	6	6	4	6	7	7	7	6	6	7	7	94	4	3	4	4	4	4	4	27
58	ica	6	5	6	7	5	4	5	5	6	7	5	5	5	6	5	82	3	3	2	2	2	2	3	17
59	fafaa	4	4	3	2	3	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	39	2	1	1	1	1	2	1	9
60	Naila	5	6	5	4	5	4	3	6	7	6	5	5	6	6	6	79	2	2	3	2	2	2	3	16
61	Noeha	5	5	2	2	5	2	2	2	3	1	2	2	2	3	5	43	2	2	2	2	2	2	2	14
62	Fadil	1	1	5	4	5	4	4	5	5	4	4	6	6	5	4	63	1	1	1	1	1	1	1	7
63	Kar	2	2	3	4	4	1	4	6	4	2	5	5	3	4	5	54	3	2	4	4	1	3	2	19
64	Nabila	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	4	5	6	5	87	4	4	3	4	2	4	4	25

65	Zaenah amala	5	6	5	6	5	3	3	3	4	5	4	3	2	3	5	62	3	2	2	2	1	1	2	13
66	Rani	5	6	6	7	5	5	7	6	5	6	7	7	7	6	7	92	4	3	3	4	3	3	4	24
67	Devi	4	5	6	7	2	4	6	5	7	1	2	1	3	4	6	63	3	4	3	4	3	4	3	24
68	Mel	7	6	5	5	6	7	5	6	5	6	4	7	7	7	7	90	3	4	4	3	3	4	4	25
69	Yoga	6	7	5	6	5	6	7	6	5	6	5	7	6	5	7	89	3	3	4	3	3	3	3	22
70	Celline	5	5	2	2	6	1	1	2	3	3	1	1	3	3	1	39	2	2	3	2	1	3	3	16
71	sdila	4	5	3	6	3	3	3	5	5	5	3	2	2	5	3	57	3	2	3	2	1	3	3	17
72	Della F	7	5	5	4	4	1	1	1	6	4	1	4	7	5	5	60	2	2	4	3	2	3	4	20
73	Dewi	5	5	4	4	6	2	2	6	4	5	5	4	5	5	6	68	3	3	3	3	2	3	3	20
74	Riyan	5	6	6	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	73	1	1	1	1	1	1	1	7
75	My	2	3	4	5	4	3	5	5	5	3	3	3	5	5	3	58	2	2	2	2	2	2	2	14
76	Pevi	5	6	7	7	6	4	4	6	7	7	7	6	5	5	5	87	3	3	4	2	2	3	3	20
77	Key	7	6	7	7	7	7	7	6	5	5	6	7	6	6	7	96	4	3	4	4	4	4	3	26
78	Rochas	6	4	7	6	5	6	6	7	4	5	7	6	5	6	7	87	4	3	4	2	3	4	1	21
79	Fika	7	6	7	7	6	7	7	6	6	5	7	7	7	7	6	98	4	3	4	4	3	2	3	23
80	Jimmy	6	3	2	3	4	4	2	5	5	4	4	2	3	2	2	51	3	2	4	4	3	2	2	20

81	Subandi	3	2	1	2	4	1	4	1	3	2	1	3	3	1	5	36	1	4	3	1	1	1	2	13
82	mia	5	4	5	1	7	2	6	2	3	2	4	2	5	6	5	59	3	2	4	2	3	2	4	20
83	Leni	4	6	5	3	2	4	6	3	7	3	4	1	3	6	3	60	4	3	4	2	4	4	3	24
84	Jilan ailsa salsabila	4	7	4	2	1	1	2	3	7	1	1	1	4	3	1	42	2	2	2	3	2	4	2	17
85	Salwa	5	6	6	3	5	5	6	4	7	2	5	2	5	5	6	72	4	3	4	3	3	4	4	25
86	Heny	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	90	2	2	2	2	2	2	2	14
87	Rani	5	4	6	7	5	5	6	7	7	5	4	7	5	7	4	84	4	3	3	3	3	4	3	23
88	Dinara	2	2	2	2	1	1	2	4	5	2	2	1	1	2	1	30	1	1	2	2	1	3	2	12
89	Wahyu Tya	5	5	2	3	1	2	2	1	7	1	1	1	6	7	3	47	4	2	4	3	2	2	4	21
90	Neyra	7	7	5	5	6	5	5	4	7	6	7	5	5	6	6	86	2	3	3	2	2	3	3	18
91	Nayomita	3	4	4	2	2	2	3	4	6	2	2	1	2	5	2	44	3	4	3	3	4	3	3	23
92	Zamel	6	4	6	5	7	5	6	4	5	5	4	5	6	6	5	79	4	4	4	4	4	4	4	28
93	anisa	6	7	6	6	6	3	3	6	6	4	6	5	6	6	6	82	3	2	4	4	3	3	3	22
94	Zia	7	6	5	4	6	5	4	5	6	7	6	5	4	7	6	83	3	2	3	2	2	3	3	18
95	Sinta	4	5	6	4	5	3	3	4	4	5	4	3	3	4	3	60	1	2	2	1	1	2	1	10
96	Najwa	3	4	3	2	2	1	3	4	3	1	1	2	3	2	1	35	3	3	4	2	2	3	4	21

97	Shelli	6	6	5	3	5	2	5	5	7	6	5	4	5	7	5	76	4	4	3	3	4	4	3	25
98	lisa	3	4	5	3	3	1	1	2	4	4	2	2	1	2	4	41	2	2	3	3	2	4	3	19
99	Nadia	2	2	2	2	2	3	2	2	7	2	2	1	2	6	1	38	4	3	3	3	3	4	4	24
100	Evelyn	6	7	5	6	6	4	6	7	7	5	6	5	5	6	7	88	3	2	2	3	2	3	4	19
101	bryan	6	7	7	3	7	6	3	2	6	2	7	6	6	5	3	76	2	1	3	2	1	2	2	13
102	Devi	6	6	4	7	6	5	6	6	6	6	6	4	6	5	6	85	4	3	4	4	4	4	4	27
103	Chasandra	6	5	6	6	5	4	4	5	6	6	6	4	4	7	6	80	4	4	4	3	3	3	3	24
104	liza	3	5	4	5	5	3	7	2	7	2	2	1	7	6	5	64	4	3	4	4	3	4	4	26
105	Festia	5	6	2	2	4	2	5	2	7	3	2	1	3	5	3	52	3	2	3	2	2	4	3	19
106	aura	2	3	2	3	4	2	1	2	2	1	3	2	1	2	3	33	2	2	1	2	1	1	1	10
107	Azra Razaq	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	30	2	1	2	2	1	2	2	12
108	Kamila	1	1	1	1	1	1	5	3	1	1	1	1	3	2	1	24	4	4	4	4	2	3	4	25
109	Lia	5	6	5	5	6	5	7	7	6	5	6	5	5	5	6	84	3	2	3	2	3	3	4	20
110	Jake	5	6	6	2	3	2	2	6	7	7	6	6	6	1	2	67	2	1	2	1	1	2	4	13
111	ALFINA DWI LESTARI	6	7	6	4	1	1	4	1	4	1	4	2	1	1	1	44	2	2	3	2	2	3	2	16
112	Tya	4	5	1	2	1	2	2	4	4	2	3	2	1	5	4	42	2	3	3	2	2	3	2	17

113	fia	5	5	5	5	6	7	6	7	5	4	4	4	6	5	3	77	4	4	4	3	3	4	2	24
114	Abdul	4	2	5	4	2	6	4	3	4	5	4	2	4	3	2	54	4	4	2	2	3	2	1	18
115	Nazwaa	6	4	5	2	2	2	2	5	6	2	5	1	5	2	2	51	2	2	3	2	1	1	4	15
116	Rey	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	2	2	3	1	2	2	3	15
117	Zikri	3	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	4	2	2	34	3	3	3	3	2	3	3	20
118	el	4	3	6	2	5	5	3	5	5	5	5	1	5	5	2	61	2	2	3	2	2	3	3	17
119	Lia	7	5	7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	79	4	4	4	4	4	4	4	28
120	Maulida	1	5	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	2	2	3	3	1	1	2	14
121	Apeng	4	2	2	2	4	2	2	2	5	2	2	2	4	4	2	41	2	2	2	2	2	3	2	15
122	tamam cantik	4	4	3	5	6	1	1	4	5	5	1	1	1	1	4	46	2	2	3	2	1	3	4	17
123	Azza	4	2	2	2	2	4	5	3	4	3	4	3	3	5	4	50	1	2	2	2	1	2	2	12
124	Davin	4	5	3	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	3	1	31	2	2	2	2	3	1	3	15
125	Rani	6	5	2	1	2	1	1	2	6	2	2	1	5	5	2	43	4	3	4	3	3	3	4	24
126	Dimas	4	4	5	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	28	1	3	1	3	1	1	1	11
127	Bedes	2	2	1	1	1	2	1	2	5	2	1	1	1	2	1	25	1	1	1	1	1	2	2	9
128	Roji Rohmatillah	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	18	3	2	4	4	2	2	3	20

129	Rudianto	4	6	7	1	3	7	2	4	5	7	1	4	3	6	6	66	1	1	1	1	1	1	1	7
130	Ika Imro'atul Istiqomah	6	1	4	2	6	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	40	1	1	2	1	1	1	2	9
131	pita	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	3	3	3	3	3	3	3	21
132	rohman	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	19	1	1	1	1	1	1	1	7
133	MHR	4	2	1	2	6	4	5	6	4	2	4	4	4	7	3	58	2	2	1	4	3	1	2	15
134	Fikran	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	20	2	1	3	2	1	3	3	15
135	cindy	5	5	4	3	5	4	5	4	4	5	5	3	5	4	4	65	2	3	3	2	2	3	3	18
136	Firdaus	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	4	1	4	4	4	4	4	25
137	Handhala	5	3	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	23	4	3	3	4	2	3	3	22
138	Izzi	5	4	5	2	6	2	2	6	6	4	5	4	4	4	3	62	2	3	2	2	2	2	3	16
139	Lita	7	3	5	5	5	3	1	1	2	2	2	1	2	1	1	41	4	4	4	3	3	4	4	26
140	Syahrul	2	3	1	2	1	3	2	2	5	2	2	2	1	2	1	31	3	3	3	2	3	3	3	20
141	Rifan	4	4	4	6	6	3	3	5	6	6	6	4	4	3	2	66	2	2	2	2	2	2	2	14
142	Alam	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1	1	1	1	1	1	1	7
143	Melati	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	1	1	2	1	1	1	1	8
144	Alfan	4	3	5	3	1	2	4	3	5	4	5	5	3	2	4	53	2	2	4	4	2	2	2	18

145	Fiaa	6	4	2	3	1	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	38	2	1	2	3	2	2	2	14
146	sasa	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60	4	3	4	2	3	2	3	21
147	Ristin	6	5	5	5	6	4	4	4	7	4	6	5	5	7	6	79	2	2	2	3	2	1	2	14
148	Silvester Stalone rahalus	2	6	7	3	1	2	1	3	5	4	1	4	1	1	1	42	1	1	1	1	1	1	1	7
149	Silfi Afila Puspitasari	5	5	4	3	4	3	3	3	5	4	3	3	2	3	3	53	2	2	2	2	2	2	2	14
150	Candra	1	1	1	4	3	7	7	4	1	4	7	7	7	3	3	60	2	3	2	1	1	1	1	11
151	Husnun	4	4	4	5	2	2	2	2	7	4	2	2	2	2	2	46	2	2	2	2	1	2	2	13
152	Zulfia	6	5	6	4	3	2	4	3	6	5	3	5	2	4	5	63	2	2	3	3	3	2	2	17
153	Septiana	6	5	6	7	5	6	6	7	7	5	6	5	7	6	5	89	4	3	4	2	3	3	4	23
154	milzam	5	6	2	2	2	2	2	2	6	3	5	2	2	3	3	47	2	2	1	1	1	3	2	12
155	bella	2	2	2	2	2	2	4	3	5	2	2	2	5	5	2	42	2	3	3	3	2	2	4	19
156	Rayhan Nugraha	2	6	5	7	5	6	6	5	5	5	6	6	7	4	6	81	3	2	2	2	2	3	3	17
157	devinta	3	6	3	4	5	1	5	2	1	5	1	1	1	4	4	46	4	3	4	4	3	3	4	25
158	Thalia	3	1	1	3	3	3	3	3	5	2	4	3	3	3	3	43	3	2	3	2	2	3	3	18
159	bina	7	7	5	5	4	2	3	2	7	4	7	2	3	4	4	66	3	2	4	2	1	4	4	20
160	keysha	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	2	1	2	1	1	1	1	9

161	Dewi	6	7	5	6	6	7	7	7	7	6	7	5	6	6	5	93	4	3	4	3	3	4	4	25
162	Aurel	7	6	7	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	98	3	3	2	3	2	2	2	17
163	Olivia	4	7	5	4	6	5	5	4	7	5	5	4	6	4	5	76	2	3	4	4	2	3	4	22
164	Elvira	2	4	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	22	2	2	1	2	1	3	2	13
165	toni	4	2	1	2	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	25	2	2	2	2	2	2	2	14
166	pati	6	5	5	6	4	5	6	5	5	6	4	5	6	5	5	78	3	3	4	3	4	4	3	24
167	Devi	4	5	5	3	4	4	5	5	4	5	5	6	5	5	6	71	3	3	4	3	3	3	3	22
168	Gofar	2	5	3	6	7	4	6	5	6	7	3	4	5	4	6	73	4	3	2	4	1	2	3	19
169	Intan	1	1	4	4	4	2	1	2	5	6	4	2	3	4	3	46	1	1	1	2	2	1	1	9
170	Kayla	5	4	5	3	2	1	2	5	4	2	4	2	5	6	5	55	3	4	3	4	3	4	3	24
171	Nida	4	5	4	3	3	1	3	1	3	1	1	2	2	2	3	38	2	2	2	2	2	1	1	12
172	dewii	4	4	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	2	4	4	42	3	2	4	2	1	3	4	19
173	Anisa Dina	1	1	1	1	1	1	2	1	6	1	1	1	1	1	1	21	2	2	3	2	2	3	3	17
174	Devita	4	2	1	4	3	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	28	2	2	3	2	2	1	2	14
175	Reza	3	3	3	1	3	3	2	1	5	3	1	1	5	4	3	41	1	2	3	3	2	1	2	14
176	Dhista	5	2	5	2	2	2	2	2	5	2	2	2	1	2	2	38	1	1	1	1	1	1	1	7

177	nada	4	4	3	2	2	1	1	2	3	2	3	2	2	1	2	34	2	1	2	2	1	2	2	12
178	mikhael	4	5	2	1	3	4	4	1	4	2	4	1	4	3	2	44	2	2	3	3	2	2	3	17
179	riski	1	5	2	4	7	6	7	7	1	7	3	7	7	7	7	78	1	2	4	3	2	1	3	16
180	Bima T. Wijaya	5	2	2	2	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	26	1	1	2	1	1	1	1	8
181	nia	4	2	4	1	4	2	2	2	6	2	2	2	2	2	2	39	2	2	2	2	1	1	2	12
182	CALISTA	4	5	7	3	3	7	5	2	2	2	4	2	1	3	4	54	4	4	4	4	3	2	4	25
183	Zainal	4	5	3	2	3	1	2	4	5	2	2	1	1	5	2	42	3	1	3	1	1	2	1	12
184	Sayyi	4	5	3	5	6	4	4	6	3	4	5	6	3	6	4	68	3	2	4	2	3	2	2	18
185	Ayu setiawati	7	6	6	7	6	7	6	7	7	6	7	7	7	7	7	100	2	3	2	1	2	2	1	13
186	Dila	6	6	5	7	6	7	6	5	5	6	7	5	6	7	6	90	4	3	4	4	3	3	4	25
187	Dwi	5	7	7	6	6	7	7	2	4	4	6	2	4	7	5	79	4	3	4	4	2	1	4	22
188	Ross	7	5	1	1	2	1	1	2	7	2	1	1	1	1	1	34	2	4	1	2	2	3	3	17
189	Rifa	5	6	6	7	6	3	3	6	7	7	7	6	6	6	6	87	3	2	3	2	3	2	3	18
190	Acil	5	5	3	2	2	5	4	2	2	2	2	2	2	6	2	46	3	3	3	3	3	3	3	21
191	qorik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	4	2	20	3	2	1	1	2	2	2	13
192	wasiatul maghfiroh	3	3	2	2	2	2	4	2	5	2	2	3	2	3	3	40	2	2	2	3	2	3	2	16

193	nafis	5	4	2	1	3	1	2	1	6	2	2	2	2	3	2	38	3	2	4	3	2	3	3	20
194	kiki	4	3	1	1	2	1	2	3	5	1	1	1	1	2	2	30	2	1	2	1	1	2	2	11
195	kiya	6	7	4	4	6	2	7	4	4	4	4	4	4	4	4	68	3	3	4	4	3	4	3	24
196	Lia	6	7	6	6	7	6	7	6	7	6	6	7	3	6	7	93	2	3	4	3	4	4	3	23
197	Mutammimah Putri	2	2	2	1	3	2	2	2	6	2	2	2	2	2	2	34	3	2	2	2	2	2	2	15
198	Shiha	4	7	4	3	5	7	5	5	7	6	2	6	7	7	6	81	2	2	2	3	1	1	2	13
199	Alvi	4	3	3	3	3	2	4	2	3	3	2	2	4	4	3	45	3	3	3	3	2	2	3	19
200	Khansa	2	3	3	4	3	3	3	3	7	3	3	3	3	3	3	49	3	3	2	3	2	2	2	17
201	Febrian	6	7	6	7	7	6	7	7	7	6	6	7	6	5	5	95	3	3	4	3	3	4	3	23
202	nikita	5	6	3	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	32	1	2	1	1	1	1	1	8
203	Yulia	5	6	7	5	5	6	7	5	6	6	5	7	6	7	5	88	3	2	3	4	2	4	4	22
204	Dewi	5	6	7	5	6	5	3	6	7	7	6	7	6	7	7	90	3	3	4	4	3	4	4	25
205	Auriel	6	7	7	6	6	2	2	6	7	5	6	2	5	5	6	78	4	3	4	3	3	4	2	23
206	Sabila	6	4	1	4	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	53	3	3	3	3	3	2	2	19
207	Devi F R	6	5	7	6	5	3	1	5	7	7	6	5	2	4	7	76	2	2	3	2	2	2	3	16
208	kris	7	1	5	3	5	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	47	3	2	3	1	2	2	1	14

209	Sal	6	3	5	7	6	2	5	6	6	5	6	2	5	6	2	72	2	1	2	2	1	3	1	12
210	P G	7	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	27	2	2	3	2	2	2	2	15
211	naswa	7	4	6	6	6	2	3	5	4	2	5	3	3	6	7	69	2	4	3	1	1	1	3	15
212	Nita	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	5	6	5	94	4	3	4	4	3	4	4	26
213	faras	6	6	6	6	6	6	3	2	5	5	4	4	2	6	5	72	2	3	2	2	3	2	2	16
214	nazwa	5	6	6	6	7	4	4	5	5	5	4	5	4	4	5	75	3	2	4	2	2	3	3	19
215	Yunita	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	97	4	3	4	3	3	4	3	24
216	nana	6	4	5	4	5	2	3	5	6	5	4	5	5	6	4	69	3	3	4	2	2	3	3	20
217	diyan	5	6	6	5	7	7	5	4	6	5	6	5	7	7	6	87	3	4	4	3	4	4	3	25
218	Eryko Aditya Putra Pratama	1	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	21	1	4	1	1	1	1	1	10
219	Amanda	7	5	7	5	1	7	5	4	7	4	7	1	7	4	3	74	4	4	4	2	3	3	4	24
220	isan	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	17	1	3	2	3	1	4	3	17
221	giska	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60	1	1	2	1	1	1	1	8
222	Nailatun Muzayyanatul Izza lofff	4	4	3	1	1	5	5	3	3	2	1	1	2	4	1	40	4	4	4	4	4	4	4	28
223	Cip	3	3	3	4	5	2	3	5	6	2	2	1	3	2	2	46	3	3	3	2	2	2	2	17
224	lutfin	4	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	23	1	1	1	1	1	2	1	8

225	Nadiya	4	2	2	1	2	2	2	1	4	2	4	1	2	2	2	33	1	1	3	2	1	1	2	11
226	Ela	6	5	4	4	3	3	3	4	5	5	4	5	5	5	5	66	3	2	3	2	2	4	3	19
227	Sela	7	6	6	5	6	6	5	6	7	5	5	6	6	5	6	87	3	3	4	3	3	4	4	24
228	Lismar	5	6	7	6	7	6	7	5	6	7	6	5	7	5	6	91	3	4	3	4	3	4	3	24
229	diqi	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	22	2	2	1	1	1	2	1	10
230	Melati	6	6	6	5	5	5	6	5	7	5	5	5	5	6	6	83	4	3	4	3	3	3	3	23
231	Hanna	3	3	2	1	1	2	3	2	4	2	2	1	2	2	2	32	1	1	1	1	1	1	1	7
232	wawa	6	2	4	1	3	4	3	4	5	4	1	2	1	2	2	44	1	1	1	2	1	2	2	10
233	Salsa	5	4	5	6	4	7	6	6	7	3	4	2	3	6	2	70	2	3	4	1	1	4	4	19
234	farhan	5	6	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	2	30	3	3	3	2	1	2	2	16
235	aca	5	3	4	4	6	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	44	2	2	3	2	1	3	1	14
236	razzan	6	5	6	6	5	6	6	7	7	7	6	6	6	6	7	92	4	3	3	4	3	4	3	24
237	tessa	6	7	7	6	7	6	7	7	6	7	6	6	6	7	7	98	4	3	3	4	3	3	4	24
238	Poppy	6	7	6	6	7	7	6	7	6	6	7	7	6	7	6	97	3	4	3	4	4	4	3	25
239	Rafli	7	6	6	7	7	6	7	6	7	6	7	6	6	7	6	97	2	2	3	2	2	2	3	16
240	icha	7	6	6	5	4	1	2	5	6	5	5	6	5	6	6	75	3	4	4	3	2	2	4	22

241	kana	5	3	3	2	4	1	2	3	6	2	3	1	2	4	2	43	2	2	3	2	1	1	2	13
242	Nabila	6	5	4	5	5	2	2	4	6	4	6	5	3	4	3	64	3	3	2	2	3	2	2	17
243	Dewi	5	5	6	6	6	5	7	7	6	5	6	6	5	5	6	86	3	4	3	3	3	3	3	22
244	Kevin	5	5	4	6	6	7	5	5	6	5	5	6	6	5	6	82	3	2	3	3	2	3	2	18
245	Meil	4	4	2	1	2	2	3	2	5	5	2	3	1	1	4	41	2	1	2	1	1	2	1	10
246	aajil	2	3	1	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	29	2	1	2	2	1	2	2	12
247	Hafsyah Maulani	6	2	1	2	2	5	4	3	6	3	1	1	1	4	1	42	4	3	4	3	2	4	4	24
248	Putri	4	4	4	5	3	3	3	3	7	1	1	1	1	4	1	45	2	2	2	2	2	3	2	15
249	Kirana	6	6	5	4	4	3	4	4	5	4	4	5	6	6	6	72	3	3	4	3	2	3	3	21
250	widya	6	4	4	4	4	3	4	3	5	4	5	4	4	4	4	62	2	3	3	3	3	2	3	19
251	azza	7	5	6	7	6	5	7	6	5	6	7	6	5	7	6	91	3	3	4	3	4	3	4	24
252	Azif	4	5	3	3	2	1	1	4	6	1	2	1	1	2	1	37	2	2	3	2	2	3	1	15
253	putri	7	3	6	3	3	1	2	6	6	3	7	1	4	5	3	60	2	2	3	3	2	1	2	15
254	Chindy	5	6	7	5	7	6	7	6	5	6	7	5	5	7	6	90	3	4	3	4	3	4	3	24
255	diah	6	7	5	6	7	6	6	6	7	6	6	5	6	6	6	91	4	4	4	3	3	4	4	26
256	Kezia	7	6	5	7	6	5	4	5	6	7	6	5	4	5	6	84	1	1	1	1	2	2	2	10

257	sasa	6	6	7	5	6	5	3	6	6	6	7	7	5	6	6	87	4	3	4	3	4	4	3	25
258	dhiaz	4	4	4	4	4	6	5	5	4	4	5	5	4	4	4	66	4	3	3	2	4	2	2	20
259	Adam	6	7	5	6	4	5	5	6	6	5	5	5	6	5	5	81	3	4	3	3	3	4	4	24
260	dea	6	6	5	6	7	6	5	5	6	7	6	7	4	5	5	86	3	2	3	4	3	3	2	20
261	lamya	5	2	6	3	3	2	1	3	6	1	1	1	2	3	3	42	2	1	1	1	1	1	1	8
262	Shalma	5	6	7	6	7	5	7	6	7	5	7	7	6	6	7	94	4	3	4	4	2	3	4	24
263	El	5	5	6	5	6	7	5	5	6	7	7	6	6	7	7	90	2	2	3	3	3	3	3	19
264	Anton	2	2	2	2	2	2	2	1	6	6	2	2	2	2	6	41	2	2	2	1	1	2	2	12
265	Ragil	5	4	5	6	6	4	4	6	5	4	5	5	6	5	5	75	4	3	3	3	2	2	3	20
266	Ajeng	6	7	6	7	6	3	3	6	7	3	6	4	5	7	6	82	2	2	1	2	2	3	4	16
267	Mila Margaretha	6	2	5	2	4	2	2	5	6	3	6	3	6	7	6	65	3	4	4	3	2	3	4	23
268	fifi	7	6	6	7	5	6	6	5	7	6	7	5	5	7	5	90	3	4	3	4	3	3	4	24
269	Haliza	7	4	6	4	5	3	3	5	7	5	6	2	1	3	4	65	4	4	3	2	2	4	4	23
270	Ajeng	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	36	2	2	1	1	2	2	1	11
271	Kendeis	5	6	7	5	6	6	6	6	6	4	6	6	5	7	5	86	3	4	3	4	3	3	3	23
272	Rizqa	7	5	5	3	5	2	6	6	7	5	5	5	5	6	6	78	4	3	4	3	2	3	2	21

273	El	7	6	1	4	1	1	2	1	2	2	3	3	1	4	1	39	3	2	2	1	1	1	1	11
274	Ivan Rizal Nur Ardhian	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	5	2	2	36	2	2	2	2	3	2	2	15
275	Sukma	5	4	6	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	55	2	2	2	2	2	2	2	14
276	Lailatul norma s	3	4	3	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	5	1	29	1	1	2	1	1	2	1	9
277	Ifti	1	2	2	2	2	2	3	2	7	2	5	2	2	4	2	40	2	3	3	2	2	4	2	18
278	arina	6	6	4	2	6	3	5	5	6	4	3	4	4	6	4	68	3	3	3	3	2	2	3	19
279	Anisa	5	5	4	3	5	3	5	5	5	3	3	3	5	5	3	62	4	3	4	4	3	3	4	25
280	riski	6	3	3	5	3	5	6	2	2	1	5	3	3	3	2	52	2	1	2	2	1	2	3	13
281	Mia	6	7	7	4	7	6	5	7	5	7	6	7	6	6	7	93	4	4	3	4	4	4	3	26
282	eca	2	2	2	1	2	1	2	1	5	1	1	1	1	1	1	24	3	3	3	2	2	3	3	19
283	rizqah	3	5	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	37	3	2	2	2	2	3	3	17
284	kiki	5	7	6	5	5	5	5	6	7	5	5	5	7	7	5	85	3	3	4	3	3	4	4	24
285	Jay	6	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	77	2	2	3	2	1	2	2	14
286	Chris	7	6	5	3	7	5	7	4	6	7	6	5	5	4	6	83	3	2	4	3	2	4	4	22
287	Vidi	5	4	4	5	4	3	3	5	7	5	4	3	4	3	4	63	2	2	3	2	2	3	3	17
288	Rida	6	4	5	4	5	5	4	6	4	5	4	6	6	5	5	74	2	3	2	3	4	2	2	18

289	fadhiil	6	7	3	5	5	5	6	6	7	7	5	3	6	7	6	84	3	3	4	4	4	3	3	24
290	Fendi	6	7	5	6	7	5	6	7	7	6	6	7	6	7	5	93	3	2	3	3	4	3	4	22
291	Mala	7	6	6	7	7	5	4	7	6	7	6	7	4	5	4	88	3	4	4	3	2	3	4	23
292	aashi	5	7	7	5	5	6	4	6	7	6	4	5	3	5	5	80	2	1	3	2	2	3	4	17
293	Dika	7	5	6	6	7	4	3	4	5	5	5	3	4	5	4	73	3	2	2	2	3	3	3	18
294	tomy	6	5	7	5	7	6	4	6	7	6	5	5	6	6	7	88	3	1	3	2	4	3	2	18
295	Velia	6	2	5	2	2	3	1	3	2	3	2	3	1	5	2	42	3	2	3	1	3	2	3	17
296	Raihan	6	7	6	7	4	5	6	7	6	4	6	6	7	6	6	89	4	3	3	2	4	4	3	23
297	SIFA	7	6	6	4	6	5	6	7	5	6	5	6	7	5	6	87	4	3	3	4	4	3	4	25
298	Yani	5	6	7	6	7	6	5	7	7	4	5	7	3	6	6	87	3	4	4	3	4	4	4	26
299	Ali	5	7	5	7	5	6	7	7	5	5	7	6	6	7	6	91	4	3	4	4	3	4	4	26
300	Mohammad	6	7	6	7	6	6	5	5	7	7	6	6	7	7	5	93	4	4	3	3	4	4	3	25

Lampiran 3 Validitas Doomscrolling

		Correlations															
		X0 1	X0 2	X0 3	X0 4	X0 5	X0 6	X0 7	X0 8	X0 9	X1 0	X1 1	X1 2	X1 3	X1 4	X1 5	TOT AL
X01	Pearso n Correl ation	1 1**	.56 1**	.53 5**	.51 5**	.64 2**	.41 6**	.42 6**	.54 2**	.35 3**	.55 5**	.53 0**	.55 5**	.42 3**	.52 0**	.48 4**	.674 **
	Sig. (2- tailed)		.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.000
	N	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0
X02	Pearso n Correl ation	.56 1**	1 9**	.71 9**	.58 9**	.51 7**	.45 7**	.46 6**	.55 4**	.45 8**	.56 9**	.58 3**	.56 0**	.55 6**	.56 8**	.49 8**	.723 **
	Sig. (2- tailed)	.00 0		.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.000
	N	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0
X03	Pearso n Correl ation	.53 5**	.71 9**	1 9**	.72 6**	.63 4**	.64 6**	.61 7**	.71 5**	.51 6**	.60 2**	.69 7**	.68 7**	.69 4**	.69 1**	.69 2**	.849 **
	Sig. (2- tailed)	.00 0	.00 0		.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.000
	N	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0
X04	Pearso n Correl ation	.51 5**	.58 9**	.72 6**	1 9**	.72 9**	.72 5**	.69 1**	.74 3**	.36 1**	.75 6**	.72 7**	.72 3**	.75 1**	.62 6**	.64 7**	.858 **
	Sig. (2- tailed)	.00 0	.00 0	.00 0		.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.000
	N	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0

X05	Pearson	.64 2**	.51 7**	.63 4**	.72 9**	1	.70 6**	.64 1**	.68 6**	.38 4**	.68 9**	.70 0**	.76 8**	.74 3**	.58 2**	.64 4**	.840 **
	Correlation																
	Sig. (2-tailed)	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0		.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.000
X06	N	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	100
	Pearson	.41 6**	.45 7**	.64 6**	.72 5**	.70 6**	1	.68 5**	.75 9**	.36 4**	.65 5**	.64 1**	.70 1**	.67 1**	.48 8**	.57 4**	.788 **
	Correlation																
X07	Sig. (2-tailed)	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0		.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.000
	N	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	100
	Pearson	.42 6**	.46 6**	.61 7**	.69 1**	.64 1**	.68 5**	1	.74 1**	.32 9**	.62 3**	.62 0**	.59 6**	.65 0**	.59 5**	.60 4**	.772 **
X08	Correlation																
	Sig. (2-tailed)	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0		.00 0	.00 1	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.000
	N	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	100
X09	Pearson	.54 2**	.55 4**	.71 5**	.74 3**	.68 6**	.75 9**	.74 1**	1	.37 5**	.79 5**	.78 7**	.77 3**	.73 2**	.62 1**	.68 1**	.875 **
	Correlation																
	Sig. (2-tailed)	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0		.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.000
X09	N	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	100
	Pearson	.35 3**	.45 8**	.51 6**	.36 1**	.38 4**	.36 4**	.32 9**	.37 5**	1	.39 2**	.47 2**	.40 5**	.41 7**	.46 1**	.35 6**	.553 **
	Correlation																
X09	Sig. (2-tailed)	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 1	.00 0		.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.000
	N	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	100
	Pearson	.35 3**	.45 8**	.51 6**	.36 1**	.38 4**	.36 4**	.32 9**	.37 5**	1	.39 2**	.47 2**	.40 5**	.41 7**	.46 1**	.35 6**	.553 **
	Correlation																
X09	Sig. (2-tailed)	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 1	.00 0		.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.000
	N	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	100
	Pearson	.35 3**	.45 8**	.51 6**	.36 1**	.38 4**	.36 4**	.32 9**	.37 5**	1	.39 2**	.47 2**	.40 5**	.41 7**	.46 1**	.35 6**	.553 **
	Correlation																

N		10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	100	
X10	Pearson Correlation	.55 5**	.56 9**	.60 2**	.75 6**	.68 9**	.65 5**	.62 3**	.79 5**	.39 2**	1	.76 6**	.79 0**	.70 0**	.57 6**	.63 8**	.841**
	Sig. (2-tailed)	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0		.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.000
	N	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	100
X11	Pearson Correlation	.53 0**	.58 3**	.69 7**	.72 7**	.70 0**	.64 1**	.62 0**	.78 7**	.47 2**	.76 6**	1	.84 4**	.77 9**	.68 6**	.72 1**	.879**
	Sig. (2-tailed)	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0		.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.000
	N	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	100
X12	Pearson Correlation	.55 5**	.56 0**	.68 7**	.72 3**	.76 8**	.70 1**	.59 6**	.77 3**	.40 5**	.79 0**	.84 4**	1	.77 8**	.59 8**	.72 2**	.875**
	Sig. (2-tailed)	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0		.00 0	.00 0	.00 0	.000
	N	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	100
X13	Pearson Correlation	.42 3**	.55 6**	.69 4**	.75 1**	.74 3**	.67 1**	.65 0**	.73 2**	.41 7**	.70 0**	.77 9**	.77 8**	1	.68 8**	.74 8**	.861**
	Sig. (2-tailed)	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0		.00 0	.00 0	.000
	N	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	100
X14	Pearson Correlation	.52 0**	.56 8**	.69 1**	.62 6**	.58 2**	.48 8**	.59 5**	.62 1**	.46 1**	.57 6**	.68 6**	.59 8**	.68 8**	1	.78 1**	.792**

	Sig. (2-tailed)	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.000
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
X15	Pearson	.48	.49	.69	.64	.64	.57	.60	.68	.35	.63	.72	.72	.74	.78	1	.817
	Correlation	4**	8**	2**	7**	4**	4**	4**	1**	6**	8**	1**	2**	8**	1**		**
	Sig. (2-tailed)	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00		.000
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
TOTAL	Pearson	.67	.72	.84	.85	.84	.78	.77	.87	.55	.84	.87	.87	.86	.79	.81	1
	Correlation	4**	3**	9**	8**	0**	8**	2**	5**	3**	1**	9**	5**	1**	2**	7**	
	Sig. (2-tailed)	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 4 Validitas GAD-7

		Correlations						
		Y01	Y02	Y03	Y04	Y05	Y06	Y07
Y01	Pearson Correlation	1	.668**	.608**	.700**	.570**	.427**	.648**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
Y02	Pearson Correlation	.668**	1	.695**	.672**	.694**	.493**	.672**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
Y03	Pearson Correlation	.608**	.695**	1	.571**	.524**	.442**	.662**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000

	N	100	100	100	100	100	100	100	100
Y04	Pearson Correlation	.700**	.672**	.571**	1	.616**	.533**	.610**	.832**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100
Y05	Pearson Correlation	.570**	.694**	.524**	.616**	1	.455**	.500**	.762**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100
Y06	Pearson Correlation	.427**	.493**	.442**	.533**	.455**	1	.632**	.716**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100
Y07	Pearson Correlation	.648**	.672**	.662**	.610**	.500**	.632**	1	.846**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100
TOTAL	Pearson Correlation	.816**	.862**	.803**	.832**	.762**	.716**	.846**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 5 Reabilitas Doomscrolling

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.960	15

Lampiran 6 Reabilitas GAD-7

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.908	7

Lampiran 7 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			Unstandardized Residual
N			297
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		.0000000
	Std. Deviation		4.52436842
Most Extreme Differences	Absolute		.057
	Positive		.039
	Negative		-.057
Test Statistic			.057
Asymp. Sig. (2-tailed)			.021 ^c
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.		.277 ^d
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.265
		Upper Bound	.288

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Based on 10000 sampled tables with starting seed 2000000.

Lampiran 8 Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Anxiety *	Between	(Combined)	3938.507	83	47.452	2.199	.000
Doomscrolling	Groups	Linearity	2476.126	1	2476.126	114.737	.000
		Deviation from Linearity	1462.381	82	17.834	.826	.840
Within Groups			4596.712	213	21.581		
Total			8535.219	296			

Lampiran 9 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance^a

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Variabel	Based on Mean	2.366	1	295	.125
	Based on Median	2.223	1	295	.137
	Based on Median and with adjusted df	2.223	1	293.426	.137
	Based on trimmed mean	2.384	1	295	.124

a. There are no valid cases for Variabel when KODE = .000. Statistics cannot be computed for this level.

Lampiran 10 Uji Independent T-Test

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference		Lower	Upper
Doomscrolling	Equal variances assumed	2.366	.125	-1.884	295	.061	-5.473	2.905		-11.190	.244
	Equal variances not assumed			-1.812	155.255	.072	-5.473	3.021		-11.440	.495

Lampiran 11 Deskriptif Statistic

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Doomscrolling	297	15.00	100.00	60.0034	23.10778
Anxiety	297	7.00	28.00	18.0774	5.36984
Valid N (listwise)	297				

Lampiran 12 Uji Kolerasi

Correlations			
		Doomscrolling	Anxiety
Doomscrolling	Pearson Correlation	1	.539**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	297	297
Anxiety	Pearson Correlation	.539**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	297	297