

Perbedaan Perilaku *Doomscrolling* Pada Laki-laki dan Perempuan Gen-Z

Brigitta Yella Trinanda, Yohanes Heri Widodo*, 

Universitas Sanata Dharma, Indonesia

brigittayella123@gmail.com herypsy2@gmail.com

Submitted:

Revised:

Accepted:

ABSTRACT:

This study employed a quantitative method with a comparative design. The objectives of this research were: 1) to identify differences in doomscrolling behavior between Gen Z males and females; 2) to determine the level of doomscrolling behavior among Gen Z males; and 3) to determine the level of doomscrolling behavior among Gen Z females. The subjects of this study were Gen Z males and females. A total of 170 respondents participated in this study, consisting of 85 males and 85 females. The research was conducted in Yogyakarta, with data collected using an online questionnaire distributed via Google Forms. The measurement instrument used was a doomscrolling behavior scale that had undergone validity testing, resulting in 27 valid items. Reliability testing using Cronbach's alpha yielded a coefficient of 0.886, indicating good reliability. Since the data did not meet the assumption test (not normal), the researcher used the non-parametric Mann-Whitney U Test. Based on the data analysis results: 1) there is a significant difference in doomscrolling behavior between Gen Z males and females, with a p-value of 0.001. Doomscrolling behavior among males is higher (mean= 71.329) compared to females (mean= 66.432); 2) most doomscrolling behavior in the male group falls into the moderate category (45%); and 3) most doomscrolling behavior in the female group falls into the low category (60%).

KEYWORDS: Doomscrolling behavior, gender, Gen-z**Copyright holder:**

© Trinanda, B,Y., Widodo, Y,H (2026)

Published by:

Scidacplus

E-ISSN:

This article is under:

**Journal website:**<https://journal.scidacplus.com/index.php/sscij/>**How to cite:**Trinanda, B,Y., Widodo, Y,H (2026). Perbedaan Perilaku *Doomscrolling* Pada Laki-laki dan Perempuan Gen-Z. *Social Science and Contemporary Issues Journal*, 1(1).**PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada abad ke-21 telah membawa dunia memasuki era digital, yaitu masa di mana aktivitas manusia semakin bergantung pada teknologi berbasis internet dan media sosial. Munculnya perangkat seperti smartphone, komputer, dan tablet membuat akses terhadap berbagai informasi menjadi sangat cepat dan mudah tanpa harus dibatasi oleh ruang dan waktu. Teknologi saat ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga telah mengubah cara individu bekerja, belajar, bersosialisasi, dan mencari hiburan.

Pada masa digital saat ini, penggunaan media sosial sudah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Kemudahan akses terhadap berbagai platform seperti *Instagram*, *X* (sebelumnya *Twitter*), *TikTok*, serta situs berita daring memungkinkan individu untuk selalu terhubung dengan informasi terkini. Akan tetapi, di sisi lain, kemudahan ini juga bisa menimbulkan dampak negatif, salah satunya adalah

kecenderungan individu untuk terpapar konten atau berita negatif secara berlebihan, yang pada akhirnya bisa memengaruhi kesehatan mental.

Menurut (Shabahang et al., 2023) perilaku *doomscrolling* merupakan kebiasaan seseorang untuk terus menerus menggulir atau menelusuri konten digital secara berlebihan, terutama yang berisikan terkait berita atau informasi negatif seperti bencana alam, konflik sosial, pandemi, atau isu-isu lainnya yang menimbulkan rasa cemas, stress, dan ketakutan. Istilah ini pertama kali muncul pada tahun 2020, disaat pandemi COVID-19 melanda dunia dan banyak orang cenderung terus memperbarui informasi negatif terkait pandemi, sehingga memicu rasa takut dan kecemasan yang berlebihan (Mannell & Meese, 2022). Menurut (Dominguez-Rodriguez et al., 2025) perilaku *doomscrolling* merupakan kebiasaan ketika seseorang terus mencari dan membaca berita-berita tanpa henti, walaupun informasi tersebut membuat individu semakin cemas atau tertekan. Perilaku ini biasanya terjadi karena penasaran atau keinginan untuk tetap mengetahui perkembangan situasi, tetapi justru membuat pikiran menjadi penuh dengan kekhawatiran. Jadi, bisa diartikan bahwa perilaku *doomscrolling* merupakan kebiasaan terus-menerus mencari dan membaca berita negatif secara berlebihan, yang bisa membuat seseorang semakin cemas, takut, bahkan tertekan. Fenomena ini sering muncul disaat banyak orang yang merasa harus selalu memperbarui informasi yang sebenarnya justru menambah kekhawatiran. Meskipun menyadari dampak buruknya, individu yang mengalami perilaku *doomscrolling* sering kali sulit untuk berhenti karena dorongan rasa penasaran dan kebutuhan untuk tetap mengikuti perkembangan situasi yang terjadi.

Secara teoritis, semakin tinggi perilaku *doomscrolling*, semakin besar pula tingkat kecemasan yang cenderung dialami oleh individu. Menurut (Scammon, 2025) perilaku *doomscrolling* seperti penggunaan media sosial secara pasif, sering membuat seseorang larut terlalu dalam saat menelusuri informasi. Hal ini dapat menyebabkan waktu penggunaan menjadi lebih lama tanpa disadari, serta membuat individu menjadi sangat fokus dan terus-menerus mengikuti konten negatif.

Fakta lain menurut (Naila Rinanda Syakira et al., 2025) kebiasaan menelusuri dan membaca informasi secara terus-menerus terutama di media sosial bisa mengakibatkan suasana hati menjadi penuh tekanan atau tidak nyaman. Meskipun tidak semua individu menyadari bahwa hal tersebut bisa berdampak negatif pada suasana hati, akan tetapi mereka tetap terus membaca satu demi satu berita atau informasi dan akan kesulitan untuk berhenti mengonsumsi informasi yang justru membuat individu yang terjebak semakin cemas dan stress.

Menurut (Liu & Ma, 2019) hal ini bukannya mengurangi stress akan tetapi individu yang terjebak pada kebiasaan seperti ini justru mengabdikan waktu lebih banyak untuk menelusuri berita-berita di media sosial dengan keinginan supaya bisa memperbaiki suasana hati menjadi lebih baik. (Robertson et al., 2023) juga mengatakan bahwa informasi yang bersifat negatif atau fenomenal terbukti bisa menyebar lebih cepat dan luas daripada dengan berita yang bersifat positif, dan juga lebih menarik perhatian karena mengandung emosi negatif seperti kemarahan, ketakutan, dan kecemasan.

Seperti yang dikatakan oleh (Rodrigues, 2022) laporan yang menunjukkan bahwa sekitar 59% masyarakat di India tidur melewati waktu tidur ideal, yaitu pukul 11 malam.

Salah satu penyebab utamanya adalah kebiasaan menelusuri media sosial yang membuat mereka tetap terjaga di malam hari. Selain itu, data juga menunjukkan bahwa satu dari empat orang di India mengalami insomnia. Aktivitas penggunaan media sosial pada malam hari juga meningkat sebesar 57% dibanding dengan tahun-tahun sebelum pandemi.

Menurut (Wathelet et al., 2022) dalam survei potong lintang yang dilakukan di Prancis pada April-Mei 2020 dengan melibatkan lebih dari 69.000 mahasiswa, ditemukan sekitar 45% responden menghabiskan waktu lebih dari 30 menit di setiap harinya untuk menonton atau mengakses konten informasi terkait pandemi. Tingginya intensitas paparan informasi tersebut menunjukkan bahwa media digital menjadi sumber utama masyarakat dalam memperoleh berita selama masa pandemi COVID-19. Kondisi ini juga dapat meningkatkan kecenderungan perilaku *doomscrolling*, yaitu kebiasaan mengonsumsi berita negatif secara berlebihan yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental, seperti meningkatnya kecemasan dan stres.

Selain itu, (Jalan et al., 2022) juga menjelaskan bahwa individu yang menghabiskan lebih banyak waktu setiap hari untuk menonton berita tentang Covid-19 cenderung mengalami peningkatan gejala depresi, kecemasan, dan stress. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian yang melibatkan lebih dari 6.300 partisipan di Amerika Serikat. Temuan tersebut menunjukkan bahwa paparan berita negatif secara terus-menerus dapat memberikan dampak psikologis yang kurang baik, terutama ketika individu tidak mampu membatasi konsumsi informasi digital yang diterima setiap hari.

(Anand et al., 2022) mengatakan bahwa ada berbagai faktor yang menyebabkan fenomena perilaku *doomscrolling*, salah satunya adalah kecenderungan manusia untuk memahami situasi yang tidak pasti dan mencari informasi yang belum mereka ketahui. Namun, dalam proses mencari berita yang optimis tersebut, individu justru lebih sering menemukan dan membaca berita yang bersifat meragukan. Hal ini kemudian memperburuk perasaan menjadi cemas, khawatir, tidak pasti, dan panik. Akibatnya, terbentuk sebuah lingkaran setan yang membuat individu terus terjebak dalam perilaku *doomscrolling* di internet dan mengalami emosi serta stress yang tidak menyenangkan.

Selain itu, menurut (Dominguez-Rodriguez et al., 2025) rasa ingin terus mengikuti informasi-informasi penting membuat mereka sulit untuk berhenti. Secara emosional, perilaku *doomscrolling* muncul karena adanya ketergantungan pada emosi negatif. Individu cenderung mencari konten yang memicu perasaan sedih, takut, atau marah karena sensasi emosionalnya membuat mereka bisa mengulangi perilaku *doomscrolling* itu, dikarenakan hal tersebut bisa memberikan validasi terhadap emosionalnya dengan menemukan orang lain yang memiliki perasaan yang serupa agar mereka tidak merasa sendirian saat merasa stress. Pada faktor sosialnya, lingkungan digital ikut memengaruhi terjadinya perilaku *doomscrolling*. Urutan media sosial lebih menuju pada konten negatif yang menarik emosi, sehingga pengguna, terutama mahasiswa akan lebih mudah terpengaruhnya. lingkungan digital yang cepat dan tanggap semakin memperkuat kebiasaan ini karena informasi baru selalu muncul setiap saat.

Di era revolusi industri 4.0, kehadiran media sosial telah banyak mengubah aktivitas generasi muda, terutama selama pandemi Covid-19. Pandemi juga mempercepat

transformasi digital, sehingga generasi muda menjadi semakin sering menggunakan dan cenderung lebih bergantung pada media sosial yang dituliskan oleh (Arianto, 2022).

Menurut jurnal dari (Naila Rinanda Syakira et al., 2025) penelitian mengenai perilaku *doomscrolling* masih lebih banyak berfokus pada hubungannya dengan kecemasan, stres, depresi, serta intensitas penggunaan media sosial. Penelitian yang membahas perbedaan perilaku *doomscrolling* berdasarkan jenis kelamin, khususnya pada Gen-Z di Indonesia, masih belum banyak dilakukan. Padahal, laki-laki dan perempuan memiliki karakteristik yang berbeda dalam mengelola emosi, menghadapi tekanan psikologis, serta menggunakan media sosial, sehingga kemungkinan terdapat perbedaan kecenderungan perilaku *doomscrolling* pada keduanya. Tetapi pada jurnal yang dituliskan oleh (Theodoratou et al., 2023) menyatakan bahwa perempuan cenderung menggunakan strategi menghadapi masalah yang berfokus pada emosi dan penghindaran, sedangkan laki-laki lebih sering menggunakan strategi yang berfokus pada penyelesaian masalah. Saat mengalami tekanan psikologis, laki-laki cenderung kurang ekspresif dalam mengungkapkan emosi atau mencari dukungan sosial dibandingkan perempuan. Kondisi tersebut kemungkinan dapat memengaruhi cara laki-laki menghadapi tekanan psikologis, termasuk melalui penggunaan media sosial secara berlebihan untuk mencari informasi atau distraksi. Namun, hubungan antara karakteristik tersebut dengan perilaku *doomscrolling* masih perlu dikaji lebih lanjut, khususnya pada Gen-Z. Perempuan biasanya menggunakan kemampuan mengekspresikan emosi negatif, seperti mencari dukungan emosional atau melakukan distraksi untuk menghadapi tekanan psikologis. Hal ini dikarenakan perempuan cenderung lebih ekspresif dalam mengutarakan permasalahannya dan membuat tingkat perilaku *doomscrolling* tersebut rendah. Selain itu, nilai standar deviasi yang lebih tinggi pada beberapa aspek pada laki-laki menunjukkan bahwa pengalaman *doomscrolling* mereka lebih beragam dibandingkan perempuan. Meskipun terdapat perbedaan intensitas dan aspek tertentu berdasarkan jenis kelamin, secara umum perilaku *doomscrolling* tetap dialami oleh laki-laki maupun perempuan, hanya saja bentuk dan alasannya dapat berbeda. Meskipun beberapa penelitian sebelumnya telah membahas perilaku *doomscrolling* dan kaitannya dengan kesehatan mental, penelitian yang secara khusus membandingkan perilaku *doomscrolling* pada laki-laki dan perempuan Gen-Z masih terbatas, terutama pada konteks masyarakat Indonesia. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada hubungan *doomscrolling* dengan kecemasan, stres, depresi, atau penggunaan media sosial secara umum, sehingga belum banyak penelitian yang mengkaji bagaimana perbedaan jenis kelamin dapat memengaruhi kecenderungan perilaku tersebut. Padahal, laki-laki dan perempuan memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi tekanan psikologis, mengelola emosi, serta menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian mengenai perbedaan *doomscrolling* berdasarkan jenis kelamin menjadi penting karena Gen-Z merupakan generasi yang paling dekat dengan teknologi digital dan memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Jika perilaku *doomscrolling* tidak dipahami secara lebih mendalam, maka hal tersebut dapat berdampak pada meningkatnya kecemasan, stres akademik, gangguan tidur, hingga menurunnya kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang dapat memberikan gambaran mengenai perbedaan perilaku *doomscrolling* pada laki-laki dan perempuan Gen-Z agar

dapat diketahui kelompok mana yang lebih rentan mengalami perilaku tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis dalam bidang Bimbingan dan Konseling (BK), khususnya sebagai dasar bagi guru BK maupun konselor dalam menyusun layanan yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa atau peserta didik di era digital. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat membantu konselor memahami karakteristik perilaku *doomscrolling* berdasarkan jenis kelamin sehingga layanan pencegahan, pendampingan, maupun psikoedukasi terkait penggunaan media sosial yang sehat dapat diberikan secara lebih tepat sasaran.

Berdasarkan variabel yang sudah dipaparkan terdapat penelitian terdahulu yang serupa dengan penelitian yang diambil oleh peneliti. Penelitian yang dilakukan oleh (Güme, 2024) fenomena perilaku *doomscrolling* mulai banyak diteliti sejak meningkatnya penggunaan media sosial selama pandemi COVID-19, beberapa penelitian menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling* berkaitan dengan berbagai faktor psikologis seperti kecemasan, stress, depresi, serta penggunaan media sosial yang berlebihan. Selain itu, perilaku *doomscrolling* juga ditemukan memiliki hubungan dengan FOMO (*fear of missing out*), kecanduan media sosial, serta karakteristik kepribadian tertentu seperti rendahnya control diri.

Peneliti lain yang menuliskan pada jurnal (Mannell & Meese, 2022) juga menunjukkan bahwa konsumsi berita secara berlebihan, terutama pada masa krisis, dapat menimbulkan kelelahan informasi dan berdampak pada kesejahteraan psikologis individu. Dalam kondisi tersebut, sebagai individu memilih membatasi konsumsi berita sebagai strategi untuk menjaga kesehatan mental mereka. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif melalui wawancara mendalam kepada 104 penduduk Victoria dan mengadakan wawancara lanjutan untuk memahami pengalaman individu dalam menghindari berita akibat paparan informasi negatif yang berlebihan.

Penelitian lainnya yang berasal dari jurnal (Sharma et al., 2022) terdapat penelitian yang mengembangkan perilaku *doomscrolling* scale untuk mengukur perilaku *doomscrolling* serta mengkaji hubungannya dengan berbagai variabel psikologis seperti kecemasan, penggunaan media sosial, dan kebiasaan mengakses berita. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey terhadap pengguna media sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu dengan membandingkan tingkat perilaku *doomscrolling* antara laki-laki dan perempuan Gen-Z menggunakan instrument pengukuran perilaku *doomscrolling* yang belum banyak dikembangkan dalam penelitian sebelumnya.

Dari penjelasan yang sudah dipaparkan maka, perilaku *doomscrolling* memang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti FOMO (*fear of missing out*), stres, kecemasan, serta kebiasaan penggunaan media sosial. Namun, penelitian ini memfokuskan pada perbedaan jenis kelamin karena penelitian mengenai *doomscrolling* berdasarkan laki-laki dan perempuan, khususnya pada Gen-Z Indonesia, masih terbatas. Selain itu, laki-laki dan perempuan diketahui memiliki perbedaan dalam cara menghadapi tekanan psikologis, mengekspresikan emosi, serta menggunakan media sosial, sehingga diduga dapat memengaruhi kecenderungan perilaku *doomscrolling*. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti

tertarik untuk meneliti perbedaan perilaku *doomscrolling* pada laki-laki dan perempuan Gen-Z.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif untuk mengetahui perbedaan perilaku *doomscrolling* antara laki-laki dan perempuan pada generasi Z. Variabel independen adalah jenis kelamin, sedangkan variabel dependen adalah perilaku *doomscrolling*, yaitu kebiasaan mengonsumsi informasi negatif secara terus-menerus melalui media digital.

Penelitian dilakukan secara daring melalui kuesioner *Google Form* pada Oktober 2025 hingga Maret 2026 dengan partisipan Gen-Z berusia 14–29 tahun yang aktif menggunakan media sosial. Sampel berjumlah 170 responden dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*.

Instrumen penelitian berupa skala Likert *doomscrolling* yang awalnya terdiri dari 30 item dan disesuaikan menjadi 29 item. Hasil uji validitas menunjukkan 27 item valid, sedangkan uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,886 yang menunjukkan reliabilitas tinggi.

Analisis data menggunakan uji *Independent Sample t-test* untuk membandingkan kedua kelompok, dengan uji normalitas dan homogenitas sebagai syarat. Jika asumsi tidak terpenuhi, digunakan uji *Mann-Whitney*. Kriteria signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$, serta dilakukan kategorisasi skor untuk menggambarkan tingkat *doomscrolling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karena data tidak berdistribusi normal, maka peneliti menggunakan *Mann-Whitney U Test* untuk mengetahui perbedaan tingkat *doomscrolling* antara laki-laki dan perempuan. Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat *doomscrolling* pada laki-laki dan perempuan.

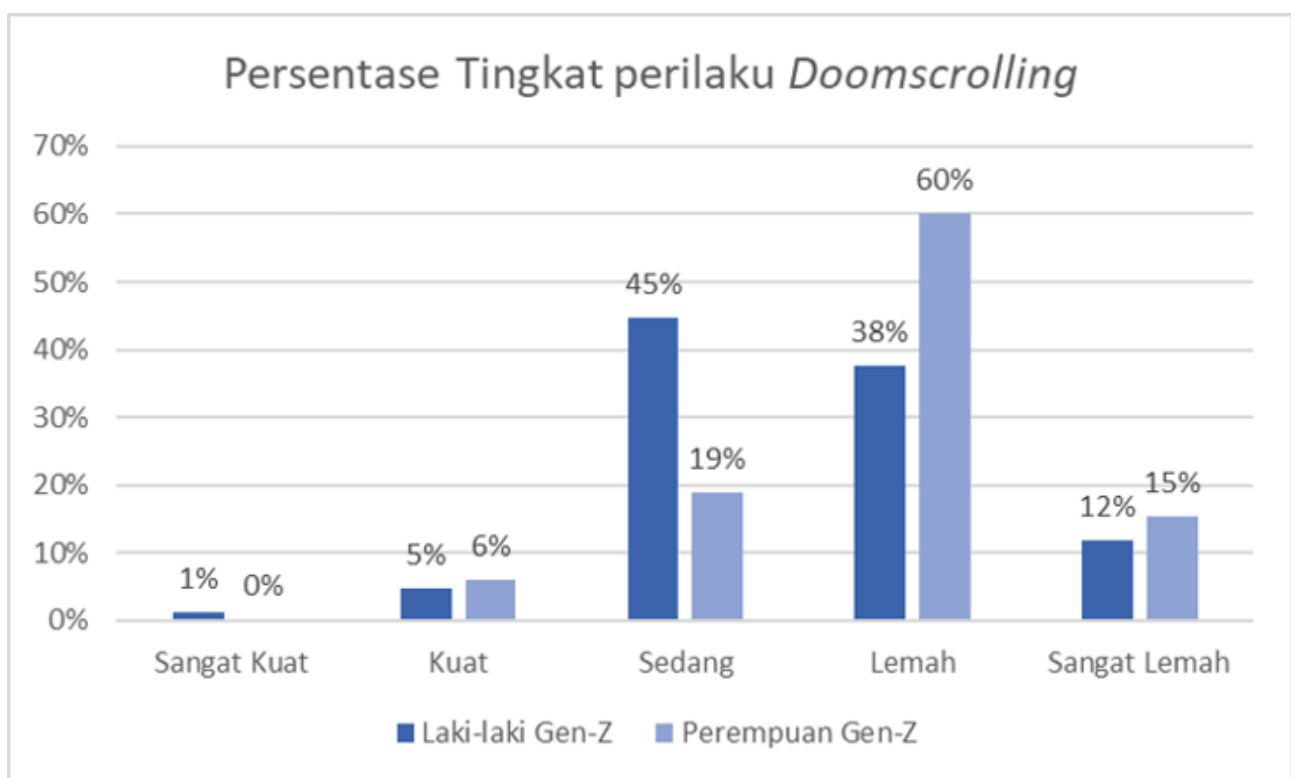
Tabel 1. *doomscrolling* pada laki-laki dan perempuan

		P	
<i>doomscrolling</i>		0,827	
	Group	N	Mean
<i>doomscrolling</i>	Laki-laki	85	71.329
	Perempuan	85	66.435

Berdasarkan hasil statistik deskriptif, diketahui bahwa jumlah responden pada masing-masing kelompok adalah sama, yaitu 85 responden laki-laki dan 85 responden perempuan. Rata-rata (*mean*) tingkat *doomscrolling* pada kelompok laki-laki sebesar 71,329 sedangkan pada kelompok perempuan rata-ratanya sebesar 66,435

Tabel 2. Hasil Kategorisasi

Kriteria	Internal	Frekuensi Laki-laki Gen-Z	Persentase	Frekuensi Perempuan Gen-Z	Persentase
Sangat Kuat	$108 < X$	1	1%	0	0%
Kuat	$90 < X \leq 108$	4	5%	5	6%
Sedang	$72 < X \leq 90$	38	45%	16	19%
Lemah	$54 < X \leq 72$	32	38%	51	60%
Sangat Lemah	$X < 54$	10	12%	13	15%
Jumlah		85	100%	85	100%



Gambar 1. Tingkat Perilaku Doomscrolling

Melalui Tabel dan Diagram diatas maka dapat di jelaskan bahwa pada kedua kelompok tersebut adalah sebagai berikut:

Kelompok laki-laki

Terdapat 1 (1%) laki-laki Gen-Z memiliki tingkat perilaku *doomscrolling* dengan kategorisasi sangat kuat (SK), terdapat 4 (5%) laki-laki Gen-z memiliki tingkat perilaku *doomscrolling* dengan kategorisasi kuat (K), terdapat 38 (45%) laki-laki Gen-Z memiliki tingkat perilaku *doomscrolling* dengan kategorisasi sedang (S), terdapat 32 (38%) laki-laki Gen-Z memiliki tingkat perilaku *doomscrolling* dengan kategorisasi lemah (L), terdapat 10 (12%) laki-laki Gen-Z memiliki tingkat perilaku *doomscrolling* dengan kategorisasi sangat lemah (SL).

Kelompok perempuan

Terdapat 0 (0%) perempuan Gen-Z memiliki tingkat perilaku *doomscrolling* dengan kategorisasi sangat kuat (SK), terdapat 5 (6%) perempuan Gen-Z memiliki tingkat perilaku *doomscrolling* dengan kategorisasi kuat (K), terdapat 16 (19%) perempuan Gen-Z memiliki tingkat perilaku *doomscrolling* dengan kategorisasi sedang (S), terdapat 51 (60%) perempuan Gen-Z memiliki tingkat perilaku *doomscrolling* dengan kategorisasi lemah (L), terdapat 13 (15%) perempuan Gen-Z memiliki tingkat perilaku *doomscrolling* dengan kategorisasi sangat lemah (SL).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat perbedaan perilaku *doomscrolling* antara laki-laki dan perempuan Gen-Z. Hasil analisis menunjukkan bahwa laki-laki memiliki kecenderungan perilaku *doomscrolling* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Namun demikian, perbedaan antara kedua kelompok tersebut tidak terlalu jauh sehingga hasil penelitian perlu diinterpretasikan secara hati-hati dan tidak menunjukkan perbedaan yang sangat besar secara substantif.

Hasil kategorisasi juga menunjukkan bahwa laki-laki cenderung berada pada kategori sedang, sedangkan perempuan lebih banyak berada pada kategori rendah. Selain itu, kategori perilaku *doomscrolling* yang sangat tinggi lebih banyak ditemukan pada laki-laki dibandingkan perempuan. Temuan ini menunjukkan bahwa laki-laki cenderung lebih sering terlibat dalam aktivitas *doomscrolling* dibandingkan perempuan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Theodoratou et al., 2023) yang menyatakan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam menghadapi tekanan psikologis. Laki-laki cenderung kurang mengekspresikan emosi secara terbuka, sedangkan perempuan lebih cenderung mencari dukungan emosional atau berbagi cerita dengan orang lain. Perbedaan tersebut diduga memengaruhi cara individu menggunakan media sosial ketika menghadapi tekanan atau rasa cemas akibat paparan informasi negatif.

Temuan penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui karakteristik penggunaan media sosial pada Gen-Z. Generasi ini tumbuh di era digital dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi sehingga lebih mudah terpapar berbagai informasi secara terus-menerus. Ketika individu terus mencari informasi terkait situasi yang dianggap penting atau mengkhawatirkan, kebiasaan tersebut dapat berkembang menjadi perilaku *doomscrolling*. Pada laki-laki, aktivitas mencari informasi secara berulang diduga lebih sering dilakukan sebagai cara untuk memahami situasi atau mengurangi ketidakpastian, sehingga meningkatkan kecenderungan untuk terus menggulir berita negatif.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Lissitsa & Kagan, 2026) yang menjelaskan bahwa *doomscrolling* sering digunakan individu sebagai cara untuk menghadapi emosi negatif dan memahami kondisi yang sedang terjadi. Dalam kondisi penuh ketidakpastian, individu cenderung terus mencari informasi agar merasa lebih tenang atau memiliki kontrol terhadap situasi. Akan tetapi, kebiasaan tersebut justru dapat membuat individu semakin terpapar informasi negatif dan sulit berhenti mengakses berita.

Di sisi lain, perempuan dalam penelitian ini menunjukkan kecenderungan perilaku

doomscrolling yang lebih rendah. Kemungkinan hal tersebut berkaitan dengan kecenderungan perempuan yang lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi dan mencari dukungan sosial ketika mengalami tekanan psikologis. Dengan adanya dukungan emosional dan komunikasi dengan orang lain, perempuan diduga tidak terlalu bergantung pada konsumsi informasi negatif secara terus-menerus sebagai cara menghadapi kecemasan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jenis kelamin dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan perilaku *doomscrolling* pada Gen-Z. Meskipun demikian, perilaku *doomscrolling* tidak hanya dipengaruhi oleh jenis kelamin saja, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti intensitas penggunaan media sosial, kecemasan, stres, FOMO (*fear of missing out*), serta kebiasaan mengakses berita digital. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan perilaku *doomscrolling* agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena tersebut.

REFERENSI

- Anand, N., Sharma, M. K., Thakur, P. C., Mondal, I., Sahu, M., Singh, P., J., A. S., Kande, J. S., Ms, N., & Singh, R. (2022). Doomsurfing and *doomscrolling* mediate psychological distress in COVID-19 lockdown: Implications for awareness of cognitive biases. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(1), 170–172. <https://doi.org/10.1111/ppc.12803>
- Arianto, B. (2022). Dampak Media Sosial Bagi Perubahan Perilaku Generasi Muda di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Social Politics and Governance (JSPG)*, 3(2), 118–132. <https://doi.org/10.24076/JSPG.2021v3i2.659>
- Camadan, F., & Uzunoglu, Ö. (2025). The role of FoMO and nomophobia in explaining the relationship between *doomscrolling* and poor sleep quality. *BMC Psychology*, 14(1), 115. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03865-9>
- Dominguez-Rodriguez, A., Apprich, F., Friehs, M. A., Van Der Graaf, S., & Steinrücke, J. (2025). Climate change news and *doomscrolling*: An examination of influencing factors and psychological effects. *Acta Psychologica*, 255, 104925. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104925>
- Francis, T., & Hoefel, F. (2018). 'True Gen': Generation Z and its implications for companies.
- Güme, S. (2024). *Doomscrolling*: A Review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 16(4), 595–603. <https://doi.org/10.18863/pgy.1416316>
- Jalan, M., Riehm, K., Agarwal, S., Gibson, D., Labrique, A., & Thrul, J. (2022). Burden of mental distress in the US associated with trust in media for COVID-19 information. *Health Promotion International*, 37(6), daac162. <https://doi.org/10.1093/heapro/daac162>
- Lissitsa, S., & Kagan, M. (2026). Adverse childhood experiences, loneliness, and *doomscrolling* on social media newsfeeds among adult men across Generations X, Y, Z. *Frontiers in Sociology*, 11, 1700210. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2026.1700210>
- Liu, C., & Ma, J.-L. (2019). Adult Attachment Style, Emotion Regulation, and Social Networking Sites Addiction. *Frontiers in Psychology*, 10, 2352. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02352>

- Mannell, K., & Meese, J. (2022). From Doom-Scrolling to News Avoidance: Limiting News as a Wellbeing Strategy During COVID Lockdown. *Journalism Studies*, 23(3), 302–319. <https://doi.org/10.1080/1461670X.2021.2021105>
- Nadhifah, H. A., Sucipto, M. A. B., Sudibyo, H., & Sucipto, M. A. B. (2024). TINGKAT PERILAKU KONSUMTIF GENERASI Z PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS PANCASAKTI.
- Naila Rinanda Syakira, Ifdil, I., & Annisaislami Khairati. (2025). Analisis *doomscrolling* pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin, usia, dan intensitas penggunaan media sosial. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 13(2), 561–577. <https://doi.org/10.29210/1164100>
- Rachmawati, D. (2019). Welcoming Gen Z in Job World (Selamat Datang Generasi Z di dunia kerja).
- Robertson, C. E., Pröllochs, N., Schwarzenegger, K., Pärnamets, P., Van Bavel, J. J., & Feuerriegel, S. (2023). Negativity drives online news consumption. *Nature Human Behaviour*, 7(5), 812–822. <https://doi.org/10.1038/s41562-023-01538-4>
- Rodrigues, E. V. (2022). *Doomscrolling* – threat to Mental Health and Well-being: A Review. *International Journal of Nursing Research*, 08(04), 127–130. <https://doi.org/10.31690/ijnr.2022.v08i04.002>
- Scammon, C. N. (2025). *DOOMSCROLLING, MENTAL HEALTH AND COPING*.
- Shabahang, R., Kim, S., Hosseinkhanzadeh, A. A., Aruguete, M. S., & Kakabaraee, K. (2023). “Give Your Thumb a Break” from Surfing Tragic Posts: Potential Corrosive Consequences of Social Media Users’ *Doomscrolling*. *Media Psychology*, 26(4), 460–479. <https://doi.org/10.1080/15213269.2022.2157287>
- Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K. (2022a). The dark at the end of the tunnel: *Doomscrolling* on social media newsfeeds. *Technology, Mind, and Behavior*, 3(1). <https://doi.org/10.1037/tmb0000059>
- Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K. (2022b). The dark at the end of the tunnel: *Doomscrolling* on social media newsfeeds. *Technology, Mind, and Behavior*, 3(1). <https://doi.org/10.1037/tmb0000059>
- Supratiknya, A. (2014). Pengukuran Psikologis.
- Tayyab Hussain, A. N. (2025). FROM SCREENS TO STRAIN: A STUDY OF MULTISCREEN ADDICTION, *DOOMSCROLLING*, AND DIGITAL BURNOUT IN YOUNG ADULTS. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.17745747>
- Theodoratou, M., Farmakopoulou, I., Kougioumtzis, G., Kaltsouda, A., Siouti, Z., Sofologi, M., Gkintoni, E., & Tsitsas, G. (2023). Emotion-focused coping, social support and active coping among University students: Gender differences. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 14(1), 5–9. <https://doi.org/10.15406/jpcpy.2023.14.00720>
- Wathelet, M., Vincent, C., Fovet, T., Notredame, C.-E., Habran, E., Martignène, N., Baubet, T., Vaiva, G., & D’Hondt, F. (2022). Evolution in French University Students’ Mental Health One Month After the First COVID-19 Related Quarantine: Results From the COSAMe Survey. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 868369. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.868369>

Zis, S. F., Effendi, N., & Roem, E. R. (2021). Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial dan Generasi Z di Era Digital. *Satwika : Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial*, 5(1), 69–87. <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i1.15550>