

Perbedaan Perilaku Doomscrolling Pada Mahasiswa Rantau Dan Non-rantau Di Yogyakarta

Natalia Rinir Trinala, Yohanes Heri Widodo*, 

Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta

 nataliaririn14@gmail.com heripsy2@gmail.com

Submitted: 23-07-2026

Revised: 27-07-2026

Accepted: 28-07-2026

ABSTRACT:

This study employed a comparative quantitative method. The objectives of this research were to determine: (1) the differences in doomscrolling behavior between migrant and non-migrant students in Yogyakarta, (2) the level of doomscrolling behavior among migrant students in Yogyakarta, and (3) the level of doomscrolling behavior among non-migrant students in Yogyakarta. The participants of this study were migrant and non-migrant students currently enrolled in universities in Yogyakarta, aged between 18–29 years. The total number of participants was 212. The instrument used in this study was a doomscrolling behavior scale consisting of 27 items. The reliability of the scale was categorized as high, with a coefficient of 0.886. Since the assumptions of normality and homogeneity were not met, a non-parametric independent t-test, namely the Mann-Whitney U Test, was used. The results of the data analysis showed that: (1) there is a significant difference in doomscrolling behavior between migrant and non-migrant students ($p < 0.05$). The doomscrolling behavior of migrant students was higher than that of non-migrant students, with mean scores of 79.22 and 73.63, respectively. (2) The majority of migrant students' doomscrolling behavior fell into the moderate category (54%). (3) The majority of non-migrant students' doomscrolling behavior also fell into the moderate category (49%).

KEYWORDS: Doomscrolling Behavior, Migrant Students, Non-Migrant Students

Copyright holder: © Trinala, R.T., Widodo, Y.H. (2026).	Published by: Scidacplus Journal website: https://journal.scidacplus.com/index.php/sscij/	E-ISSN: This article is under: 
How to cite: Trinala, R.T., Widodo, Y.H. (2026). Perbedaan Perilaku Doomscrolling Pada Mahasiswa Rantau Dan Non-rantau Di Yogyakarta. <i>Social Science and Contemporary Issues Journal</i> , 1(1).		

PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi platform dengan tingkat penggunaan tertinggi karena kemampuannya memenuhi berbagai kebutuhan masyarakat, mulai dari kebutuhan sosial seperti membangun hubungan dan komunitas, kebutuhan informasi dengan akses berita dan pengetahuan secara real-time, hingga kebutuhan komunikasi yang praktis dan efisien. Selain itu media sosial tidak hanya mempermudah interaksi antarindividu, tetapi juga mengubah cara masyarakat berperilaku dan beradaptasi dalam kehidupan modern yang serba cepat. Media sosial merupakan platform digital yang memungkinkan pengguna untuk membuat, berbagi, dan berinteraksi dengan konten dalam berbagai bentuk, seperti teks, gambar, dan video. Kemudahan akses dan jangkauan yang luas, media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari banyak orang di seluruh dunia. Tidak semua penggunaan media sosial bersifat memiliki perilaku positif. Terdapat perilaku negatif, salah satunya adalah fenomena perilaku doomscrolling, yaitu kebiasaan terus-menerus menelusuri dan membaca berbagai informasi atau berita negatif di media sosial.

Perilaku doomscrolling merupakan kebiasaan terus-menerus menggulir dan membaca berita atau konten negatif, terutama yang berkaitan dengan peristiwa buruk atau krisis, tanpa henti, hingga membuat individu sulit untuk berhenti meskipun merasa tidak nyaman secara emosional. Secara lebih spesifik, Brek & Sapoh (2024) menjabarkan perilaku doomscrolling sebagai kebiasaan terus-menerus mengakses atau melihat berbagai konten negatif dan menyedihkan di dunia online, yang kini banyak disorot karena pengaruhnya terhadap kesejahteraan pengguna serta cara mereka memproses informasi. Dengan demikian, perilaku doomscrolling dapat dipahami sebagai pola penggunaan media digital yang tidak sehat, di mana individu terjebak dalam siklus pencarian informasi negatif yang berulang, sehingga berpotensi mengganggu kondisi psikologis dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Menurut Usman & Huma (2025) perilaku doomscrolling merupakan perilaku menelusuri atau menggulir konten berita yang bernuansa negatif maupun menyedihkan secara terus-menerus melalui media sosial. Fenomena ini umumnya diidentifikasi berdasarkan durasi waktu yang dihabiskan saat mengakses konten tersebut, karakteristik isi informasi yang dikonsumsi, serta reaksi emosional yang muncul sebagai respons terhadap paparan berita tersebut. Selain itu Musiał (2025) juga menyatakan bahwa perilaku doomscrolling, merujuk pada perilaku menjelajahi internet secara kompulsif, sulit dikendalikan, bahkan cenderung obsesif, dengan tujuan mencari dan mengikuti berita-berita bernada negatif. Aktivitas ini mencakup berbagai isu, mulai dari peristiwa nasional dan global hingga informasi lokal, seperti kabar yang berkaitan dengan situasi keamanan di lingkungan atau kota tempat individu tersebut tinggal.

Menurut Anand dkk., (2022) perilaku doomscrolling dapat memicu berbagai respons emosional seperti kecemasan yang kuat, rasa tidak pasti, kekhawatiran, ketakutan, serta tekanan psikologis. Kondisi emosional tersebut kemudian berdampak pada munculnya hambatan dalam memulai tidur, menurunnya kualitas tidur, berkurangnya nafsu makan, melemahnya minat beraktivitas, hingga rendahnya motivasi untuk menjalankan tugas sehari-hari. Perilaku doomscrolling yang berlebihan dapat memperburuk kondisi psikologis individu dan memicu pola hidup yang menjadi tidak teratur.

Temuan empiris yang dipaparkan oleh Sa'idah & Aryani (2025) juga menunjukkan gambaran yang cukup mengkhawatirkan terkait perilaku doomscrolling pada remaja. Dalam penelitian kuantitatif yang mereka lakukan terhadap 600 responden berusia 18 tahun di wilayah Jakarta, Yogyakarta, dan Surabaya, tercatat bahwa 494 responden atau sekitar 82,3% melaporkan melakukan perilaku doomscrolling sedikitnya empat kali dalam sepekan. Rata-rata durasi tiap sesi perilaku doomscrolling mencapai kurang lebih 45 menit, dengan kecenderungan aktivitas ini paling sering terjadi pada malam hari, yakni antara pukul 21.00 hingga 01.00. Menariknya, sekitar 65,8% dari responden baru menyadari bahwa kebiasaan tersebut termasuk perilaku yang tidak sehat setelah mereka mulai merasakan konsekuensi negatif, seperti gangguan tidur dan menurunnya kemampuan konsentrasi dalam belajar.

Ditemukan beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku doomscrolling yakni menurut Sharma dkk., (2022) perilaku doomscrolling muncul sebagai respons terhadap

berbagai faktor yang umumnya mendorong individu untuk mencari dan memperhatikan informasi bernada negatif. Perilaku ini muncul karena kondisi internal individu, misalnya berkurangnya kemampuan untuk mengendalikan diri, serta oleh aspek teknologi seperti akses tanpa batas pada beranda media dan sistem rekomendasi algoritmik. Selain itu, situasi sosial yang sedang bergejolak, seperti konflik politik maupun bencana alam, turut menjadi pemicu meningkatnya kecenderungan seseorang untuk terus menelusuri berita negatif.

Menurut Sharma dkk., (2022) perilaku doomscrolling dapat dikenali melalui pola tindakan dan dorongan yang menunjukkan kebiasaan mengakses berita-berita negatif secara berulang di media sosial. Bentuk-bentuk perilaku tersebut antara lain 1) Adanya dorongan yang terus-menerus untuk menelusuri dan mengikuti berita bernuansa negatif di media sosial tanpa jeda. 2) Pola perilaku yang berlangsung secara otomatis dan berulang, bahkan sering kali terjadi tanpa disadari oleh individu. 3) Tindakan yang dipicu oleh motivasi untuk selalu mendapatkan pembaruan informasi terbaru, khususnya yang mengandung konten negatif.

Menurut Wafa dkk., (2024) perilaku doomscrolling dapat menimbulkan berbagai dampak negatif dalam kehidupan individu diantaranya adalah 1) Kebiasaan mengonsumsi berita-berita bernuansa negatif secara berlebihan dapat mengganggu fokus dan konsentrasi dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, karena perhatian mudah teralihkan oleh konten yang memicu emosi negatif. 2) Paparan informasi yang terus-menerus bersifat buruk atau mengkhawatirkan berpotensi meningkatkan tingkat kecemasan dan stres, yang pada akhirnya memengaruhi kestabilan emosi. 3) Lebih lanjut, kebiasaan ini juga dapat mengganggu pola tidur akibat kecenderungan untuk terus memeriksa informasi, terutama pada malam hari, sehingga berdampak pada kondisi fisik dan kesehatan mental secara keseluruhan. 4) Dalam jangka panjang, perilaku doomscrolling dapat menurunkan motivasi dan keterlibatan individu dalam berbagai aspek kehidupan, karena energi dan perhatian lebih banyak tersita pada konten negatif dibandingkan pada aktivitas yang produktif dan bermakna.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif untuk menguji perbedaan perilaku doomscrolling antara mahasiswa rantau dan non-rantau di Yogyakarta. Variabel independen dalam penelitian ini adalah status mahasiswa (rantau dan non-rantau), sedangkan variabel dependen adalah perilaku doomscrolling. Partisipan penelitian merupakan mahasiswa aktif berusia 18–29 tahun yang sedang menempuh pendidikan di Yogyakarta, dengan jumlah responden berkisar antara 75–150 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner berbasis Google Form dengan skala Likert. Instrumen penelitian mengukur perilaku doomscrolling berdasarkan aspek intensitas mengakses konten negatif, kesulitan menghentikan aktivitas, dan dorongan untuk terus mencari informasi negatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji asumsi yang telah dilakukan, diketahui bahwa data dalam penelitian ini tidak memenuhi asumsi normalitas ($p < 0,05$) dan juga tidak memenuhi asumsi homogenitas ($p < 0,05$). Karena kedua syarat utama dalam penggunaan uji parametrik tidak terpenuhi, maka uji Independent Sample T-Test tidak dapat digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini. Oleh karena itu, analisis data dilanjutkan dengan menggunakan uji nonparametrik, yaitu Mann-Whitney U Test, yang sesuai digunakan untuk membandingkan dua kelompok independen ketika data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil pengujian, diperoleh nilai U sebesar 419 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,007. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam perilaku doomscrolling antara mahasiswa rantau dan non-rantau di Yogyakarta.

Tabel 1. Doomscrolling antara mahasiswa rantau dan non-rantau

	U	df	p
<i>Doomscrolling</i>	419		.007

Untuk mengetahui berapa perbedaan nilai rata-rata (mean) perilaku doomscrolling antara kelompok mahasiswa rantau dan non-rantau. Kelompok mahasiswa rantau memiliki nilai mean yang lebih tinggi, yaitu sebesar 79,22, dibandingkan dengan mahasiswa non-rantau yang memiliki nilai mean sebesar 73,63. Perbedaan ini menunjukkan bahwa secara deskriptif, mahasiswa rantau cenderung memiliki tingkat perilaku doomscrolling yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa non-rantau.

Tabel 2. Doomscrolling antara mahasiswa rantau dan non-rantau

	Kelompok	N	Mean
<i>Doomscrolling</i>	Non-rantau	106	73.63
	Rantau	106	79.22

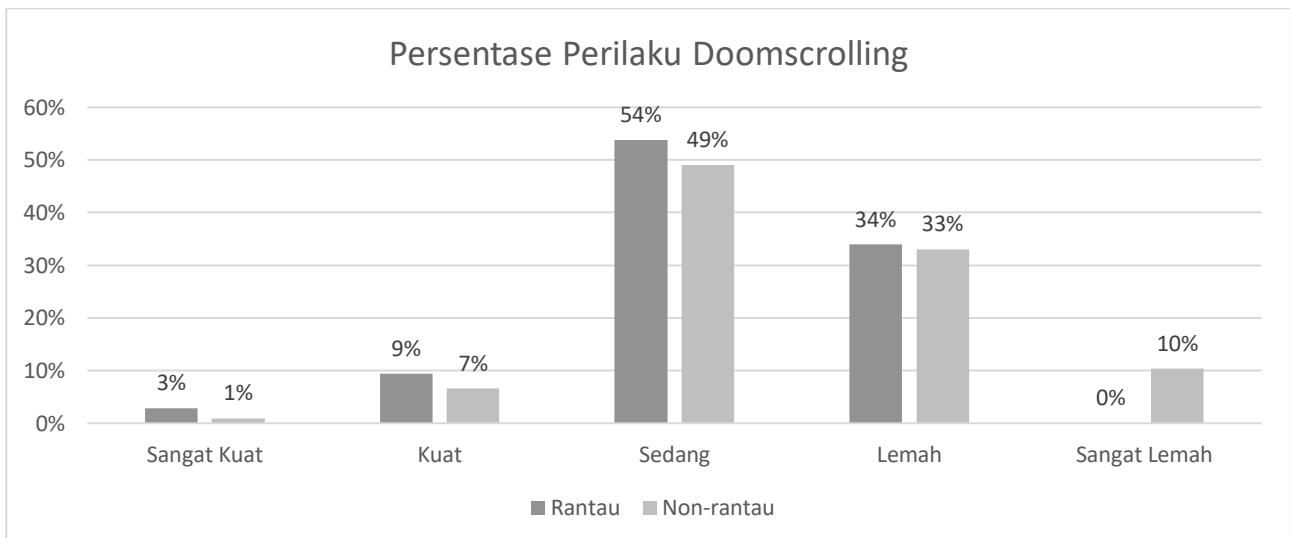
Hasil Kategorisasi

Apabila dilihat melalui diagram batang, kategori mahasiswa rantau dan non-rantau yang memiliki perilaku doomscrolling sebagai berikut:

Tabel 3. Kategori mahasiswa rantau dan non-rantau

Kriteria	Interval	Frekuensi Rantau	Persentase Rantau	Frekuensi Non-rantau	Persentase Non-rantau
Sangat Kuat	$108 < X$	3	3%	1	1%
Kuat	$90 < X < 108$	10	9%	7	7%
Sedang	$72 < X < 90$	57	54%	52	49%
Lemah	$54 < x < 72$	36	34%	35	33%
Sangat Lemah	$X < 54$	0	0%	11	10%
	Jumlah	106	100%	106	100%

Apabila dilihat melalui diagram batang, kategori mahasiswa rantau dan non-rantau yang memiliki perilaku doomscrolling sebagai berikut:

**Gambar 1. Persentase Perilaku Doomscrolling**

Melalui tabel dan juga grafik di atas maka dapat dijelaskan bahwa tingkat perilaku doomscrolling mahasiswa rantau sebagai berikut: terdapat 3 (3%) mahasiswa rantau yang dikategorisasikan perilaku doomscrollingnya sangat kuat (SK), 10 (9%) mahasiswa rantau yang dikategorisasikan perilaku doomscrollingnya kuat (K), 57 (54%) mahasiswa rantau yang dikategorisasikan perilaku doomscrollingnya sedang (S), 36 (34%) mahasiswa rantau yang dikategorisasikan perilaku doomscrollingnya lemah (L), 0 (0%) mahasiswa rantau dan non-rantau yang dikategorisasikan perilaku doomscrollingnya sangat lemah (SL).

Melalui tabel dan juga grafik di atas maka dapat dijelaskan bahwa tingkat perilaku doomscrolling mahasiswa non-rantau sebagai berikut: terdapat 1 (1%) mahasiswa non-rantau yang dikategorisasikan perilaku doomscrollingnya sangat kuat (SK), 7 (7%) mahasiswa non-rantau yang dikategorisasikan perilaku doomscrollingnya kuat (K), 52 (49%) mahasiswa non-rantau yang dikategorisasikan perilaku doomscrollingnya sedang (S), 35 (33%) mahasiswa non-rantau yang dikategorisasikan perilaku doomscrollingnya

lemah (L), 11 (10%) mahasiswa non-rantau yang dikategorisasikan perilaku doomscrollingnya sangat lemah (SL).

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan perilaku doomscrolling pada mahasiswa rantau dan non-rantau di Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok tersebut. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji Mann-Whitney U Test yang menunjukkan nilai signifikansi. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan perilaku doomscrolling antara mahasiswa rantau dan non-rantau dapat diterima. Secara deskriptif, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa rantau memiliki tingkat perilaku doomscrolling yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa non-rantau.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat perilaku doomscrolling mahasiswa rantau berada pada persentase (54%) mahasiswa rantau yang dikategorisasikan perilaku doomscrollingnya sedang. Faktor penyebab mahasiswa rantau melakukan perilaku doomscrolling tidak dapat dijelaskan oleh satu aspek saja, melainkan merupakan hasil interaksi antara faktor emosional dan sosial sebagaimana dikemukakan oleh Muhtar dkk., (2025) dalam konteks mahasiswa rantau, kedua faktor ini cenderung lebih kompleks karena adanya proses adaptasi terhadap lingkungan baru. Hal ini sejalan dengan yang dijelaskan oleh Mariatul & Muluk, (2024) yang menyatakan terdapat beberapa faktor yang dapat memicu munculnya gangguan psikologis pada mahasiswa baru meliputi tekanan dalam bidang akademik, perubahan lingkungan yang signifikan, pergeseran dalam hubungan sosial, serta tuntutan tanggung jawab finansial. Selain itu, mahasiswa juga dihadapkan pada interaksi dengan individu yang memiliki beragam ide dan pandangan, kebutuhan untuk mulai mengambil keputusan penting, proses pencarian dan pembentukan identitas diri, perkembangan menuju kematangan seksual, serta pemikiran terkait perencanaan masa depan setelah menyelesaikan pendidikan.

Menurut Rathakrishnan dkk., (2021) Secara emosional, mahasiswa rantau rentan mengalami tekanan psikologis seperti stres akibat tuntutan akademik, rasa kesepian karena jauh dari keluarga, serta kecemasan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Kondisi ini mendorong individu mencari pelarian melalui media sosial. Aktivitas perilaku doomscrolling kemudian menjadi cara untuk mengalihkan perhatian dari perasaan negatif, meskipun justru berpotensi memperburuk kondisi emosional seperti kecemasan dan kelelahan mental. Mengenai dukungan sosial Satwika dkk., (2021) juga berpendapat bahwa, keterbatasan dukungan sosial secara langsung juga menjadi pemicu utama. Mahasiswa rantau sering kali belum memiliki jaringan pertemanan yang kuat di lingkungan baru, sehingga interaksi sosial lebih banyak dilakukan secara daring. Lingkungan digital yang dipenuhi arus informasi negatif, seperti berita krisis, konflik, atau peristiwa traumatis, memperkuat kecenderungan perilaku doomscrolling. Selain itu, kebutuhan untuk tetap

terhubung dengan dunia luar dan mengikuti perkembangan informasi membuat mahasiswa terus menerus mengakses media sosial tanpa kontrol yang jelas.

Temuan lain juga dijelaskan oleh Factor dkk., (2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa rantau sering berada dalam kondisi yang lebih rentan secara psikologis. Mahasiswa yang merantau harus beradaptasi dengan lingkungan baru, jauh dari keluarga, serta memiliki keterbatasan dukungan sosial secara langsung. Kondisi tersebut dapat menimbulkan perasaan kesepian, stres, maupun kecemasan. Dalam situasi ini, media sosial sering kali menjadi sarana pelarian atau coping mechanism untuk mengurangi perasaan negatif yang dialami. Namun, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol justru dapat mengarah pada perilaku doomscrolling.

Hal ini sejalan dengan pendapat Sharma dkk., (2022) yang menyatakan bahwa perilaku doomscrolling dipengaruhi oleh faktor internal seperti rendahnya kontrol diri, serta faktor eksternal seperti kemudahan akses terhadap informasi dan algoritma media sosial yang terus menyajikan konten serupa. Selain itu, Anand dkk., (2022) juga menjelaskan bahwa individu cenderung terus mencari informasi negatif sebagai upaya untuk memahami situasi yang tidak pasti, meskipun hal tersebut justru memperburuk kondisi emosional mereka.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat perilaku doomscrolling mahasiswa non-rantau berada pada persentase (49%) mahasiswa non-rantau yang dikategorisasikan perilaku doomscrollingnya sedang. Disisi lain, mahasiswa non-rantau cenderung memiliki tingkat perilaku doomscrolling yang lebih rendah. Hal ini dapat dijelaskan karena mahasiswa non-rantau umumnya masih berada di lingkungan yang dekat dengan keluarga dan memiliki dukungan sosial yang lebih stabil. Dukungan tersebut berperan penting dalam membantu individu mengelola stres dan emosi secara lebih adaptif, sehingga tidak terlalu bergantung pada media sosial sebagai sarana pelarian.

Secara keseluruhan, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang (54%) dan cenderung ke arah lemah. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku doomscrolling memang cukup umum terjadi di kalangan mahasiswa, baik yang berstatus rantau maupun non-rantau, namun intensitasnya masih relatif terkendali. Kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui faktor kognitif sebagaimana diungkapkan oleh Muhtar dkk (2025), di mana individu memiliki kemampuan untuk mengelola prosesberpikarnya, seperti mengontrol perhatian, mengevaluasi informasi, serta menyadari dampak dari konsumsi media yang berlebihan. Mahasiswa pada umumnya telah memiliki kapasitas regulasi kognitif yang cukup baik, sehingga mereka tidak sepenuhnya terjebak dalam pola perilaku doomscrolling yang berlebihan, melainkan masih mampu membatasi atau menghentikan perilaku tersebut.

KESIMPULAN

Perbedaan Perilaku Doomscrolling

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam perilaku doomscrolling antara mahasiswa rantau dan mahasiswa non-rantau di Yogyakarta. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji Mann-

Whitney U Test yang menunjukkan nilai signifikansi sehingga hipotesis penelitian diterima.

Perilaku Doomscrolling Mahasiswa Rantau

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat perilaku doomscrolling mahasiswa rantau berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 54%. Perilaku doomscrolling pada mahasiswa rantau dipengaruhi oleh interaksi faktor emosional dan sosial yang saling berkaitan. Kondisi tersebut semakin kompleks karena mahasiswa rantau harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Perbedaan.

Perilaku Doomscrolling Mahasiswa Non-rantau

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat perilaku doomscrolling mahasiswa non-rantau berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 49%. Mahasiswa non-rantau cenderung memiliki tingkat doomscrolling yang lebih rendah karena masih berada dekat dengan keluarga dan lingkungan sosial yang mendukung. Dukungan sosial tersebut membantu mahasiswa mengelola stres dan emosi secara lebih adaptif sehingga tidak terlalu bergantung pada media sosial sebagai bentuk pelarian.

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). Domsurfing 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>
- Brek, Y., & Sapoh, F. (2024). Menemukan Damai di Tengah Badai Digital: Bimbingan Pastoral Konseling untuk Mengatasi Doomscrolling. *DELAHA: Journal of Theological Sciences*, 1(1), 11-27. <https://doi.org/10.70420/tzpjf602>
- Factor, R. S., Glass, L., Baertschi, D., & Laugeson, E. A. (2022). Remote PEERS® for preschoolers: A pilot parent-mediated social skills intervention for young children with social challenges over telehealth. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1008485. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1008485>
- Mariatul Qiptiah, D., & Muluk, M. (2024). Gambaran Tekanan Psikologis Pada Mahasiswa Baru Di Universitas Mochammad Sroedji Jember. *Educouns Guidance: Journal of Educational and Counseling Guidance*, 1(2), 9-21. <https://doi.org/10.70079/egjecg.v1i2.55>
- Muhtar, A. A. A., Yosep, I., & Hernawaty, T. (2025). Factors Influencing Doomscrolling Behavior in Generation Z College Students Social Media Users: Scoping Review. 5(11).
- Musiał, E. (2025). Doomscrolling - A Harmful Trend On The Web. Analysis Of The Phenomenon. *Zeszyty Naukowe SGSP*, 2(93), 193-210. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0055.0622>
- Rathakrishnan, B., Bikar Singh, S. S., Kamaluddin, M. R., Ghazali, M. F., Yahaya, A., Mohamed, N. H., & Krishnan, A. R. (2021). Homesickness and Socio-Cultural Adaptation towards Perceived Stress among International Students of a Public

- University in Sabah: An Exploration Study for Social Sustainability. Sustainability, 13(9), 4924. <https://doi.org/10.3390/su13094924>
- Sa'idah, I., & Aryani, A. (2025). Perilaku Doomscrolling pada Remaja Indonesia: Korelasi Psikologis dan Pola Penggunaan Media Digital.
- Satwika, P. A., Setyowati, R., & Anggawati, F. (2021). Dukungan Emosional Keluarga dan Teman Sebaya terhadap Self-Compassion pada Mahasiswa saat Pandemi COVID-19. Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, 11(3), 304. <https://doi.org/10.26740/jptt.v11n3.p304-314>
- Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K. (2022). The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds. Technology, Mind, and Behavior, 3(1). <https://doi.org/10.1037/tmb0000059>
- Usman, Dr. S., & Huma, T. (2025). Impact of Doom Scrolling on Mental Well-being among Media Students in Karachi. Annals of Human and Social Sciences, 6(II). [https://doi.org/10.35484/ahss.2025\(6-II\)30](https://doi.org/10.35484/ahss.2025(6-II)30)
- Wafa, M. A. A., Darungan, T. S., Akbar, S., & Damanik, Z. (2024). Hubungan Doomscrolling dengan Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sumatera Utara. 3(7). <https://ajhsjournal.ph/index.php/gp>