

PENGARUH DOOMSCROLLING TERHADAP SOCIAL COMPARISON PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Sukma Puspaning Maharupi¹, Satiningsih²

Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: ¹sukma.22209@mhs.unesa.ac.id , ²satiningsih@unesa.ac.id

Abstract: *The purpose of this research is to examine the influence of doomscrolling on social comparison among students who use social media. This study involved 121 students selected using purposive sampling. Data were collected using a Likert-scale questionnaire via Google Forms. The instruments were tested for validity and reliability. The instrument used was the Doomscrolling Scale, modified from Rinanda et al., (2025) and based on the theory of Shabahang et al., (2023), consisting of 12 items with a reliability value of $\alpha = 0.899$. Meanwhile, to measure social comparison, the Social Comparison scale was used, which was adapted from Cahyani & Pangestuti (2023) and compiled based on Festinger (1954). It consists of 10 items with a reliability value of $\alpha = 0.717$. Data were analyzed using simple linear regression with JASP 0.95.3.0. The results showed a positive and significant relationship between doomscrolling and social comparison, with a correlation coefficient (r) = 0.455 and $p < 0.001$. The coefficient of determination (R^2) = 0.207 shows that doomscrolling behavior has a 20.7% effect on social comparison, while the remaining 79.3% is influenced by other factors. This means that the higher doomscrolling levels correspond to higher social comparison among students and conversely.*

Keyword: *doomscrolling, social comparison, social media, high student*

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *doomscrolling* terhadap *social comparison* pada mahasiswa pengguna media sosial. Penelitian ini melibatkan 121 responden mahasiswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dengan model skala likert yang disebar dengan bantuan Google Formulir. Uji instrument menggunakan uji validitas dan reliabilitas. Instrumen yang digunakan yaitu, *Doomscrolling Scale*, hasil modifikasi dari Rinanda et al., (2025) yang disusun berdasarkan teori Shabahang et al., (2023), terdiri dari 12 item dengan nilai reliabilitas $\alpha = 0,899$. Sedangkan untuk mengukur *social comparison*, digunakan skala *Social Comparison*, hasil adaptasi dari Cahyani & Pangestuti (2023) yang disusun berdasarkan teori Festinger (1954) dan terdiri dari 10 item dengan nilai reliabilitas $\alpha = 0,717$. Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi linier sederhana dengan bantuan perangkat lunak JASP 0.95.3.0. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *doomscrolling* dan *social comparison*, dengan nilai koefisien korelasi (r) = 0,455 dan $p < 0,001$. Nilai koefisien determinasi (R^2) = 0,207 menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling* berpengaruh sebesar 20,7% terhadap *social comparison*, sedangkan sisanya sebesar 79,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain. Artinya, semakin tinggi tingkat *doomscrolling* maka semakin tinggi pula tingkat *social comparison* pada mahasiswa dan sebaliknya.

Kata kunci: *doomscrolling, social comparison, media sosial, mahasiswa*

PENDAHULUAN

Saat ini, teknologi tidak hanya menjadi sarana untuk mempermudah aktivitas sehari-hari, tetapi juga mengubah

cara individu bekerja, belajar, dan berinteraksi sosial (Ningsih et al., 2024). Salah satu dampak paling nyata dari kemajuan ini adalah meningkatnya akses terhadap internet yang menjadikan dunia

semakin terhubung tanpa batas ruang dan waktu. Berdasarkan data Statista (2025) hingga awal tahun 2025, jumlah pengguna internet di dunia mencapai lebih dari 5,5 miliar orang, atau sekitar 69% dari populasi global. Internet awalnya hanya berfungsi sebagai sarana pencarian informasi, tetapi saat ini telah berevolusi menjadi ruang utama untuk berbagai aktivitas, termasuk pendidikan, perdagangan, hiburan, hingga komunikasi sehari-hari.

Meluasnya penggunaan internet untuk menunjang berbagai aspek kehidupan, media sosial menjadi salah satu fenomena digital yang paling menonjol dan menarik perhatian hingga saat ini. Berdasarkan data survei Reportal (2025) awal tahun 2025 pengguna media sosial di dunia sudah mencapai lebih dari 5,2 miliar. Fenomena ini tidak hanya terjadi secara global, tetapi juga di Indonesia. Hal ini dibuktikan oleh survei dari Digital (2025) yang menunjukkan bahwa jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia diperkirakan mencapai sekitar 143 juta orang. Penggunaan media sosial kini tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga berperan sebagai sumber utama dalam memperoleh informasi.

Media sosial memungkinkan individu untuk berbagi berbagai pandangan dan gagasan yang dapat diakses dengan mudah oleh berbagai kalangan, baik berisi informasi yang bersifat positif maupun negatif (Nabila, 2025). Selain itu, media sosial berfungsi sebagai platform komunikasi yang memiliki cakupan global, memberi ruang bagi individu untuk mengungkapkan pemikiran dan berdiskusi mengenai berbagai topik (Damayanti et al., 2023). Media sosial memudahkan individu untuk mencari berita yang dianggap relevan bagi kehidupan mereka. Keberagaman informasi ini memberikan pengaruh besar terhadap cara orang menilai dan menanggapi situasi yang ada di sekitarnya (Purnama & Asdlori, 2023). Namun, dibalik manfaatnya, media sosial juga menimbulkan berbagai permasalahan, seperti *penyebaran hoaks*, *cyberbullying*, serta kecanduan digital yang dapat

berdampak negatif bagi penggunaannya (Tryas et al., 2025). Selain itu, berdasarkan penelitian Swari & Tobing (2024) pengguna media sosial yg berlebihan juga menyebabkan perilaku *social comparison*.

Social Comparison adalah kecenderungan individu untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain (Festinger, 1954). Berdasarkan penelitian Swari & Tobing (2024) konten-konten di media sosial seperti unggahan tentang tubuh ideal, pencapaian karier, gaya hidup mewah, dan kebahagiaan pribadi dapat memicu individu untuk melakukan *social comparison*. Selain itu, berdasarkan penelitian oleh Shabahang et al., (2023) menemukan bahwa paparan informasi negatif secara terus-menerus dapat memicu *social comparison*, memperburuk perasaan cemas, rendah diri, dan ketidakpuasan terhadap kehidupan mereka sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Akbar & Hakim (2024) menunjukkan bahwa *social comparison* di media sosial dapat meningkatkan kecemasan dan ketidakpuasan. Sementara itu, penelitian Sharma et al., (2022) juga memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa sebagian besar individu cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di dunia digital dengan harapan untuk mencari ketenangan dan memperbaiki suasana hati mereka.

Kebiasaan seseorang yang terus-menerus menelusuri berita negatif di internet hingga menimbulkan kecemasan, kekhawatiran, kesedihan, atau kemarahan, disebut sebagai *doomscrolling* (Satici et al., 2023). Menurut Shabahang et al., (2023), *doomscrolling* adalah perilaku menelusuri informasi negatif secara berlebihan di media sosial, seperti berita tentang pandemi, bencana, atau krisis sosial. Fenomena ini semakin sering terjadi pada mahasiswa yang sangat bergantung pada internet. Menurut penelitian Wafa et al., (2024) di Universitas Islam Sumatera Utara, banyak mahasiswa terlibat dalam perilaku *doomscrolling* yang justru memperburuk kondisi kesehatan mental mereka. Sebuah studi di Universitas Negeri Padang juga

menemukan bahwa mahasiswa menghabiskan sekitar 3-5 jam per hari untuk melakukan *doomscrolling* yang berdampak negatif pada konsentrasi akademik dan kesehatan mental mereka (Faunesya & Ardoni, 2025). Temuan ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Najwa (2025) di Universitas Islam Negeri Maulana Ibrahim Malang yang menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling* memengaruhi konsentrasi akademik, menurunkan produktivitas, dan meningkatkan perasaan stres.

Mahasiswa juga lebih rentan terhadap *social comparison*, yang diperburuk oleh kebiasaan *doomscrolling*. Berdasarkan hasil penelitian oleh Shabahang et al., (2023) paparan terhadap berita negatif dan konten kehidupan ideal yang ditampilkan di media sosial dapat meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain. Hal ini memperburuk rasa rendah diri dan meningkatkan kecemasan terkait kehidupan sosial mereka. Mahasiswa yang sering terlibat dalam *doomscrolling* juga lebih cenderung mengalami ketidakpuasan dengan kehidupan mereka, sebagaimana ditemukan dalam penelitian oleh Pandya et al., (2024) yang menyebutkan bahwa perilaku *doomscrolling* di kalangan mahasiswa berhubungan dengan peningkatan *social comparison* dalam hidup mereka.

Sejalan dengan temuan tersebut, studi awal yang dilakukan peneliti melalui penyebaran kuesioner kepada 94 responden mahasiswa aktif Program Studi S1 Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2022 menunjukkan bahwa tingkat *doomscrolling* mahasiswa termasuk dalam kategori cukup tinggi dengan rata-rata sebesar 42,41%. Sementara itu, tingkat *social comparison* juga tergolong cukup tinggi dengan nilai rata-rata 31,36%. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa tingkat *doomscrolling* dan *social comparison* pada mahasiswa masih berada pada kategori yang relatif tinggi, sehingga menunjukkan

bahwa kedua fenomena ini cukup menonjol di kalangan mahasiswa dan memerlukan perhatian lebih lanjut dalam penelitian lanjutan.

Fenomena *doomscrolling* cukup umum terjadi, namun belum banyak penelitian yang secara khusus menginvestigasi dampaknya terutama di Indonesia (Kristianingsih & Purwandari, 2020). Mahasiswa, sebagai pengguna aktif media sosial, berpotensi mengalami paparan berlebih terhadap konten negatif maupun idealisasi kehidupan orang lain yang dapat memicu *social comparison*. Meskipun fenomena *social comparison* telah lama menjadi salah satu topik penting dalam psikologi sosial, tetapi penelitian yang menghubungkan *doomscrolling* dengan *social comparison* di kalangan mahasiswa Indonesia masih terbatas sangat terbatas. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana perilaku *doomscrolling* mempengaruhi pola *social comparison* pada mahasiswa pengguna media sosial.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (2023) metode kuantitatif digunakan untuk melakukan penelitian terhadap populasi atau sampel tertentu yang pada umumnya berhubungan dengan data numerik atau angka. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Psikologi angkatan 2022 Universitas Negeri Surabaya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2023) teknik ini dilakukan dengan memilih sampel berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu, di mana peneliti memilih subjek yang dianggap memiliki informasi yang diperlukan untuk penelitian.

Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi Psikologi angkatan 2022 Universitas Negeri Surabaya, berusia antara 18 hingga 24 tahun, dan aktif menggunakan media

sosial. Metode pengumpulan data menggunakan dua instrumen utama, *Doomscrolling Scale* yang merupakan hasil modifikasi dari Rinanda et al., (2025) yang disusun berdasarkan teori Shabahang et al., (2023) dan terdiri dari 12 item dengan nilai reliabilitas $\alpha = 0,899$. Sedangkan untuk mengukur *social comparison*, digunakan skala *Social Comparison* yang merupakan hasil adaptasi dari Cahyani & Pangestuti (2023) yang disusun berdasarkan teori Festinger (1954) dan terdiri dari 10 item dengan nilai reliabilitas $\alpha = 0,717$.

Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan uji regresi linier sederhana dengan bantuan perangkat lunak JASP 0.95.3.0. Uji regresi linier sederhana

dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut, serta untuk mengukur seberapa besar pengaruh *doomscrolling* terhadap tingkat *social comparison* di kalangan mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 121 mahasiswa, terdiri atas 95 mahasiswa perempuan (78,5%) dan 26 mahasiswa laki-laki (21,5%). Rentang usia subjek penelitian berada antara 18 hingga 24 tahun. Berdasarkan hasil analisis data, ringkasan data secara umum dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1 Data Demografi Responden

Data Demografi Responden	Frekuensi	Percent	
Usia	18	2	1.7 %
	19	1	0.8 %
	20	10	8.3 %
	21	72	59.5 %
	22	30	24.8 %
	23	5	4.1 %
	24	1	0.8 %
Jenis Kelamin	Perempuan	95	78.5 %
	Laki-laki	26	21.5 %
Asal Kota	Kota	80	66.1 %
	Kabupaten	41	33.9 %
Durasi akses sosial media	2-3 jam	15	12.4 %
	4-5 jam	44	36.4 %
	lebih dari 6 jam	62	51.2 %
Media sosial yang sering diakses	Instagram	103	85.1 %
	Tiktok	15	12.4 %
	Twitter	12	1.7 %
	WhatsApp	1	0.8 %
Konten yang sering diliat di sosial media	Berita & Informasi Terkini	7	5.8 %
	Kecantikan	1	0.8 %
	Kuliner	1	0.8 %
	Meme dan Humor	56	46.3 %
	Pengumuman Kampus	8	6.6 %
	Quotes	1	0.8 %
	Tutorial Akademik	47	38.8 %

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas responden

merupakan mahasiswa berusia awal dua puluhan dengan proporsi perempuan yang

lebih dominan. Sebagian besar berasal dari wilayah kota dan menunjukkan tingkat intensitas penggunaan media sosial yang tergolong cukup tinggi, yaitu melebihi 6 jam setiap hari. Aktivitas bermedia sosial dengan durasi lebih dari 6 jam per hari dikategorikan sebagai intensitas tinggi karena melebihi rata-rata waktu penggunaan global yang umumnya berada pada kisaran 2–3 jam per hari (Demandsage, 2024). Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa Instagram menjadi platform yang paling sering digunakan responden, lalu diikuti oleh TikTok, sedangkan jenis konten yang paling sering diakses cenderung bersifat hiburan dan edukatif, seperti meme, humor, serta tutorial akademik. Hal ini menggambarkan pola penggunaan media

sosial mahasiswa yang aktif dan multifungsi, baik untuk memenuhi kebutuhan hiburan maupun menunjang aktivitas akademik.

Selanjutnya, uji deskriptif data dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai jumlah subjek, nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata, serta standar deviasi. Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa skor *doomscrolling* terendah adalah 12, sedangkan skor tertingginya mencapai 65. Sementara itu, skor *Social Comparison* terendah tercatat 18, dan skor tertingginya adalah 45. Hasil deskriptif ini memberikan gambaran umum mengenai sebaran skor responden sebelum dilakukan uji lanjutan untuk melihat hubungan antarvariabel.

Tabel 2 Deskriptif Data Penelitian

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std
Doomscrolling	121	12	65	43.54	11.1
Social Comparison	121	18	45	32.69	5.60

Selanjutnya, teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana. Analisis ini dipilih karena penelitian hanya melibatkan satu variabel bebas dan satu variabel terikat, sehingga analisis regresi linier sederhana dianggap paling sesuai untuk melihat sejauh mana variabel X dapat memengaruhi variabel Y secara langsung (Ghozali, 2018). Sebelum melakukan analisis regresi, terlebih dahulu dilakukan uji korelasi Pearson guna melihat arah serta tingkat kekuatan hubungan antara kedua variabel penelitian. Berdasarkan hasil analisis, hubungan kedua variabel dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3 Uji Korelasi Pearson

Variabel	r	p	Ket
Doomscro lling dengan Social Comparis on	0.455	<0.001	Berkorel asi positif signifikan

Berdasarkan pada Tabel 3, diperoleh hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,455 dengan nilai $p < 0,001$, yang menandakan adanya hubungan positif dan signifikan secara statistik antara variabel *Doomscrolling* (X) dan *Social Comparison* (Y). Artinya, semakin tinggi tingkat *Doomscrolling*, maka semakin tinggi pula kecenderungan individu melakukan *Social Comparison*. Nilai korelasi sebesar 0,455 termasuk dalam kategori hubungan sedang (*moderate correlation*) sesuai dengan panduan interpretasi efek korelasi yang dikemukakan oleh Cohen (2016) yang menyebutkan bahwa nilai r antara 0,30–0,49 menunjukkan hubungan yang cukup berarti namun tidak terlalu kuat. Hubungan positif ini mengindikasikan bahwa peningkatan perilaku *doomscrolling* cenderung berkaitan dengan meningkatnya aktivitas *social comparison* yang dilakukan individu. Secara teoritis, hasil ini sejalan dengan penelitian terbaru

oleh (Gudka, C. et al., 2023; Nagata et al., 2025) yang menjelaskan bahwa semakin tinggi perilaku *doomscrolling*, semakin besar pula kemungkinan individu melakukan proses evaluasi diri melalui *social comparison*.

Berdasarkan temuan tersebut, langkah analisis selanjutnya menggunakan regresi linier sederhana untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *Doomscrolling* terhadap *Social Comparison*, serta mengukur tingkat kontribusi yang diberikan variabel X terhadap variabel Y.

Tabel 4 Uji Regresi Linier Sederhana

Model	R	R ²
H1	0,455	0,207

Hasil analisis regresi linier sederhana yang disajikan pada Tabel 4, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,455, yang menunjukkan adanya hubungan positif antara variabel *Doomscrolling* (X) dan *Social Comparison* (Y). Sementara itu, nilai koefisien determinasi (R²) sebesar 0,207 menunjukkan bahwa perilaku *Doomscrolling* memberikan pengaruh sebesar 20,7% terhadap *Social Comparison*, sedangkan 79,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Hasil ini memperkuat temuan uji korelasi sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara *doomscrolling* terhadap *social comparison* dengan kekuatan pengaruhnya sebesar 20,7%. Artinya, semakin tinggi tingkat *Doomscrolling*, maka semakin tinggi pula kecenderungan individu untuk melakukan *Social Comparison*. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Sharma et al., 2022; Usman et al., 2025) yang menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling*, yaitu kebiasaan terus-menerus mengonsumsi informasi negatif atau penggunaan media sosial yang berlebihan, dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk menilai dirinya sendiri melalui *social comparison*.

Namun, hasil ini juga menunjukkan bahwa masih terdapat 79,3% faktor lain yang memengaruhi perilaku *Social Comparison* di luar variabel

Doomscrolling. Berdasarkan hasil penelitian oleh Aviani, (2020) Salah satu faktor yang berperan penting adalah karakteristik individu, seperti ciri kepribadian dan tingkat *self esteem*. Individu dengan *social comparison orientation* tinggi dan *self esteem* rendah cenderung lebih sering melakukan *social comparison*, baik secara sadar maupun tidak sadar. Penelitian Soetikno & Nathania (2023) menemukan bahwa individu dengan tingkat harga diri rendah lebih rentan terlibat dalam *social comparison* negatif yang berdampak pada penurunan kesejahteraan subjektif. Selain itu, faktor sosial dan lingkungan juga memiliki pengaruh besar, di mana media sosial seperti Instagram dan TikTok menyediakan ruang bagi individu untuk menampilkan kehidupan yang telah diseleksi secara ideal. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian (Lusiana, 2024; Panjaitan & Rahmasari, 2021; Putri et al., 2023) Paparan berulang terhadap konten tersebut meningkatkan kemungkinan munculnya *social comparison* yang tidak realistis, seperti motivasi personal yang juga berperan penting, karena sebagian individu melakukan *social comparison* untuk tujuan *self-evaluation* atau *self-improvement*, sedangkan yang lain terdorong oleh kebutuhan untuk meningkatkan citra diri (*self-enhancement*).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara perilaku *Doomscrolling* dengan *Social Comparison* pada mahasiswa pengguna media sosial. Hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa *doomscrolling* berpengaruh sebesar 20,7% terhadap *social comparison*, sedangkan 79,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini. Hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi perilaku *Doomscrolling* seseorang, maka semakin

tinggi pula kecenderungan individu tersebut untuk melakukan *Social Comparison*, dan sebaliknya. Dengan kata lain, semakin sering individu melakukan aktivitas *doomscrolling*, maka semakin besar kemungkinan munculnya perilaku membandingkan diri dengan orang lain di media sosial.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada metode pengambilan data yang dilakukan secara *daring (online)*, sehingga peneliti tidak dapat mengamati secara langsung kondisi dan kesungguhan responden dalam mengisi kuesioner. Hal ini dapat memengaruhi tingkat keakuratan data yang diperoleh. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar mahasiswa pengguna media sosial dapat mengendalikan perilaku *doomscrolling* dengan lebih bijak, seperti dengan membatasi waktu penggunaan media sosial serta memilah konten yang dikonsumsi agar tidak menimbulkan *social comparison* yang berlebihan. Penelitian ini juga memiliki implikasi teoretis bagi penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. S. M., & Hakim, M. A. (2024). Peran perbandingan sosial terhadap timbulnya kecemasan sosial pada mahasiswa akibat perilaku berjejaring sosial di media sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 22(1), 31–40. <https://doi.org/10.7454/jps.2024.05>
- Aviani, H. (2020). Hubungan Social Comparison dengan Self Esteem pada Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 2391–2399.
- Cahyani, R. O., & Pangestuti, R. (2023). Fear of missing out (FoMO) dengan social comparison pada mahasiswa pengguna Instagram. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 20(1), 568–578. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v20i1.20567>
- Cohen, J. (2016). *Statistical Power Analysis for the Behaviour Sciences*. In Lawrence Erlbaum Associates, Publishers (Vol. 1, Issue 1). http://www.biblioteca.pucminas.br/teses/Educacao_PereiraAS_1.pdf%0Ahttp://www.anpocs.org.br/portal/publicacoes/rbcs_00_11/rbcs11_01.htm%0Ahttp://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/7845/1/td_2306.pdf%0Ahttps://direitofma2010.files.wordpress.com/2010/
- Damayanti, A., Delima, I. D., & Suseno, A. (2023). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Informasi dan Publikasi. *Jurnal PIKMA : Publikasi Ilmu Komunikasi Media Dan Cinema*, 6(1), 173–190.
- Demandsage. (2024). “How Many People Use Tiktok 2024 (Statistics & Facts).”
- Digital, D. (2025). *Digital 2025: Indonesia*. Data Reportal.
- Faunesya, F., & Ardoni, A. (2025). Fenomena Doomscrolling terhadap Informasi Oversharing di Media Sosial pada Mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi Universitas Negeri Padang. *Scinary*, 3(1), 19–26. <https://doi.org/10.24036/scinary.v2i4.13>
- Festinger. (1954). Festinger. *Human Relations*, 7(1954), 117–140.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gudka, C., Orben, A., & Przybylski, A. K. (2023). Digital connection and well-being: Reassessing social media’s effects on mental health. *Nature Human Behaviour*, 7(2), 198–209. <https://doi.org/10.1038/s41562-022-01528-6>
- Kristianingsih, K. A., & Purwandari, E. (2020). EKSPLORASI DOOMSCROLLING & SUBJECTIVE WELL-BEING PADA DEWASA AWAL PENGGUNA AKTIF MEDIA SOSIAL. *Jurnal Psikohumaniora*, 12(2), 133–151.
- Lusiana, V. (2024). Hubungan Social

- Comparison Dengan Self-Esteem Pada Remaja Pengguna Tik Tok. *KNOWLEDGE: Jurnal Inovasi Hasil Penelitian Dan Pengembangan*, 3(4), 435–445.
<https://doi.org/10.51878/knowledge.v3i4.2705>
- Nabila, K. (2025). The Role of Social Media in Shaping Public Discourse among Generation Z: Trends, Challenges, and Implication. *Journal of Posthumanism*, 5(3), 1296–1309.
<https://doi.org/10.63332/joph.v5i3.910>
- Nagata, J., M., Ganson, K. T., & Murray, S. B. (2025). Social media use and mental health among young adults: Emerging trends and implications. *Current Opinion in Psychology*.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2024.102861>
- Najwa, B. (2025). DAMPAK DOOMSCROLLING TERHADAP SUBJECTIVE WELLBEING MAHASISWA KAMPUS 3 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA. 14(1).
- Ningsih, Bambang Sulistiono, Nely Anawati, & Didik Tri Setiyoko. (2024). Pengaruh Inovasi Teknologi pada Dinamika Kehidupan Sosial: Literature Review. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(1), 1–12.
<https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i1.345>
- Pandya, J. K., Alya Lutfiana, S., Putri, A. S., Valentia, C. W., Alisa, M., Risti, N. A., Putri, N. E., Sani, E. N., & Putri, A. S. (2024). Journal of Family Life Education Studi Kasus Dampak Doomscrolling terhadap Kecemasan Mental Mahasiswa Gen Z di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi. *Journal of Family Life Education*, 3(2), 73–84.
<https://jurnalilmiah.org/journal/index.php/jfle>
- Panjaitan, M. E., & Rahmasari, D. (2021). HUBUNGAN ANTARA SOCIAL COMPARISON DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWI PSIKOLOGI UNESA PENGGUNA INSTAGRAM Marcelline Eva Panjaitan Diana Rahmasari Abstrak. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1–14.
- Purnama, Y., & Asdlori, A. (2023). The Role of Social Media in Students' Social Perception and Interaction: Implications for Learning and Education. *Technology and Society Perspectives (TACIT)*, 1(2), 45–55.
<https://doi.org/10.61100/tacit.v1i2.50>
- Putri, C. A., Siregar, F. A., & Lubis, A. rasyicha. (2023). Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 1–19.
- Reportal, D. (2025). *Statistik media sosial global*. Data Reportal.
- Rinanda, S., Ifdil, & Annisa. (2025). pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin, usia, dan intensitas penggunaan media sosial. 13(2).
- 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>
- 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. (2022). SPECIAL COLLECTION: TECHNOLOGY IN A TIME OF SOCIAL DISTANCING 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>

- Soetikno, N., & Nathania. (2023). Hubungan Antara Perbandingan Sosial Dan Harga Diri Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Sosial Media Instagram. *Jurnal Arkhe*, *XIV*(2), 19–30. <https://doi.org/10.24912/>
- Statista. (2025). *Number of internet and social media users worldwide as of February 2025*. Statista.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*.
- Swari, N. K. E. P., & Tobing, D. H. (2024). Dampak Perbandingan Sosial Pada Pengguna Media Sosial: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *10*(7), 853–863. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11194800>
- Tryas, A. P., Juniar Gasa Nova, Tesa Amilia Putri, Risma Anita Puriani, & Novirson, R. (2025). Tren Penelitian Dampak Kecanduan Media Sosial Bagi Remaja. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, *3*(2), 227–239. <https://doi.org/10.61132/corona.v3i2>.
- Usman, S., Huma, T., Akbar, M. R., & Author, C. (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., Samekto Darungan, T., Akbar, S., & Zorayatamin Damanik, R. (2024). The Relationship of Doomscrolling with Anxiety in. *Asian Journal of Healthy and Science*, *3*(7), 188–196. <https://ajhsjournal.ph/index.php/gp>