

Intensitas Perilaku Doomscrolling Siswa SMPN 2 Gurah: Mini Riset Konselor

Yuliskhana^{1*}, Henny Indreswari², Khairul Bariyyah³

¹Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

²Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

³Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

***Corresponding Author:**

yuliskhana.2501118@students.um.ac.id

henny.indreswari.fip@um.ac.id

khairul.bariyyah.fip@um.ac.id

Article History:

Received 2026-02-27

Revised 2026-03-10

Accepted 2026-03-29

Keywords:

doomscrolling, social media, junior high school students, counseling

Kata Kunci:

doomscrolling, media sosial, siswa SMP, bimbingan dan konseling

Abstract

The development of social media has led to the emergence of doomscrolling, a behavior characterized by repeatedly consuming negative information, which may affect students' psychological well-being. This study aims to identify the intensity of doomscrolling behavior among students of SMPN 2 Gurah. The study employed a quantitative approach using a survey method. The instrument used was a Likert-scale questionnaire on doomscrolling, developed based on aspects of frequency, duration, and emotional engagement in accessing negative information. The participants consisted of 126 students from grades VII, VIII, and IX at SMPN 2 Gurah. The results showed that the majority of students were in the high category of doomscrolling (75%), while the rest were in moderate and low categories. These findings indicate that doomscrolling behavior is quite dominant and has the potential to affect students' psychological conditions. Therefore, counseling interventions are needed to improve students' awareness and skills in managing healthy social media use.

Abstrak

Perkembangan media sosial memunculkan fenomena doomscrolling, yaitu kebiasaan menelusuri informasi negatif secara berulang yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi intensitas perilaku doomscrolling pada siswa SMPN 2 Gurah. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Instrumen yang digunakan berupa angket doomscrolling berbasis skala Likert yang disusun berdasarkan aspek frekuensi, durasi, dan keterlibatan emosional dalam mengakses informasi negatif. Subjek penelitian berjumlah 126 siswa kelas VII, VIII, dan IX di SMPN 2 Gurah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori doomscrolling tinggi (75%), sedangkan sisanya berada pada kategori sedang dan rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku doomscrolling cukup dominan dan berpotensi berdampak pada kondisi psikologis siswa. Oleh karena itu, diperlukan intervensi layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kesadaran serta keterampilan pengelolaan penggunaan media sosial secara sehat.

PENDAHULUAN

Perkembangan pesat media sosial telah mengubah pola interaksi remaja serta cara mereka dalam mengakses informasi. Salah satu fenomena yang muncul adalah *doomscrolling*, yaitu kebiasaan menelusuri informasi negatif secara berulang dalam jangka waktu lama. Perilaku ini dilaporkan berkontribusi terhadap penurunan kesejahteraan psikologis, peningkatan kecemasan, serta gangguan konsentrasi belajar pada remaja (Ophir et al., 2022; Smith & Anderson, 2020). Pada konteks siswa sekolah menengah pertama (SMP), kondisi ini menjadi semakin krusial karena mereka berada pada fase

perkembangan emosional yang masih labil, sehingga lebih rentan terhadap paparan informasi negatif (Twenge & Campbell, 2018).

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji upaya pengelolaan penggunaan media sosial melalui strategi seperti *digital detox*, literasi media, serta intervensi konseling berbasis *cognitive behavioral therapy* (CBT) yang terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan digital pada remaja (Przybylski & Weinstein, 2019; Woods & Scott, 2016). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada populasi umum atau siswa sekolah menengah atas, sehingga kajian yang secara spesifik mengungkap intensitas perilaku *doomscrolling* pada siswa SMP masih terbatas. Selain itu, penelitian yang ada cenderung menggunakan sampel lintas sekolah, sehingga belum memberikan gambaran kontekstual yang mendalam pada satuan pendidikan tertentu. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan pemahaman perilaku digital siswa secara spesifik dengan ketersediaan data empiris yang ada.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini hadir sebagai upaya untuk memberikan gambaran empiris mengenai intensitas perilaku *doomscrolling* pada siswa SMP Negeri 2 Gurah. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kecenderungan perilaku *doomscrolling* siswa sebagai dasar dalam merancang layanan bimbingan dan konseling yang lebih tepat sasaran. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan kajian perilaku digital remaja serta menjadi landasan praktis bagi konselor sekolah dalam merancang intervensi yang kontekstual dan preventif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif untuk mengidentifikasi intensitas perilaku *doomscrolling* pada siswa SMP Negeri 2 Gurah. Pendekatan kuantitatif deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran objektif mengenai suatu fenomena dalam populasi tertentu tanpa memberikan perlakuan khusus (Creswell, 2014). Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 2 Gurah pada bulan Januari hingga Februari 2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII, VIII, dan IX dengan jumlah 126 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling, yaitu seluruh populasi dijadikan sampel penelitian karena jumlah populasi relatif kecil dan memungkinkan untuk dijangkau secara keseluruhan (Sugiyono, 2019). Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini adalah siswa yang aktif menggunakan media sosial minimal satu jam per hari.

Instrumen pengumpulan data berupa angket *doomscrolling* berbasis skala Likert 4 poin yang terdiri dari 10 pernyataan positif dengan rentang skor 1 (tidak pernah) hingga 4 (selalu). Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, persepsi, dan perilaku individu terhadap suatu fenomena sosial (Sugiyono, 2019). Instrumen ini disusun oleh peneliti berdasarkan indikator perilaku *doomscrolling* yang mencakup aspek frekuensi penggunaan, durasi akses, keterlibatan emosional, serta kontrol diri dalam penggunaan media sosial. Pengembangan item dilakukan dengan mengacu pada konsep penggunaan media sosial dan kesejahteraan digital (Smith & Anderson, 2020; Woods & Scott, 2016), kemudian disesuaikan dengan karakteristik siswa SMP melalui proses adaptasi bahasa dan konteks.

Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product-Moment antara skor item dan skor total. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai koefisien korelasi lebih besar dari r tabel (0,176) pada taraf signifikansi 0,05, sehingga seluruh item dinyatakan valid (Arikunto, 2018). Uji reliabilitas

menggunakan koefisien Cronbach's Alpha memperoleh nilai sebesar 0,878 yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas tinggi (Field, 2018).

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan yang meliputi (1) pemberian informasi kepada responden mengenai tujuan penelitian serta pengurusan izin kepada pihak sekolah dan orang tua/wali, (2) penyebaran angket secara daring menggunakan Google Form agar responden dapat mengisi secara mandiri dan anonim, serta (3) pengumpulan dan pengolahan data. Data yang diperoleh berupa skor perilaku *doomscrolling* siswa yang selanjutnya dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa frekuensi, persentase, nilai rata-rata, dan standar deviasi untuk menggambarkan karakteristik data (Sugiyono, 2019). Skor kemudian dikategorikan ke dalam tingkat rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan interval nilai yang telah ditentukan untuk menginterpretasikan intensitas perilaku *doomscrolling* siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data pada Tabel 1, diketahui bahwa dari 126 siswa SMP Negeri 2 Gurah, sebanyak 95 siswa (75%) berada pada kategori intensitas *doomscrolling* tinggi, 28 siswa (22%) berada pada kategori sedang, dan 3 siswa (3%) berada pada kategori rendah. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kecenderungan tinggi dalam mengakses informasi negatif secara berulang melalui media sosial.

Tabel 1. Intensitas Perilaku *Doomscrolling* Siswa SMP Negeri 2 Gurah (N = 126)

Kategori	Frekuensi (Siswa)	Persentase (%)
Tinggi	95	75%
Sedang	28	22%
Rendah	3	3%
Total	126	100%

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa mayoritas siswa berada pada kategori intensitas *doomscrolling* tinggi, yaitu sebesar 75% atau sebanyak 95 siswa. Sementara itu, 22% siswa berada pada kategori sedang dan 3% pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling* pada siswa cenderung berada pada tingkat yang tinggi.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Intensitas Perilaku *Doomscrolling* Siswa (N = 126)

Statistik	Skor
Mean	82,6
Median	85
Modus	88
Minimum	40
Maksimum	100

Statistik	Skor
Std. Deviasi	12,4

Selanjutnya, berdasarkan data pada Tabel 2, diperoleh nilai rata-rata sebesar 82,6 yang termasuk dalam kategori tinggi, dengan nilai median sebesar 85 dan modus sebesar 88. Skor minimum yang diperoleh adalah 40 dan skor maksimum mencapai 100, dengan standar deviasi sebesar 12,4. Hasil ini menunjukkan bahwa distribusi data cenderung mengelompok pada kategori tinggi, meskipun terdapat variasi tingkat perilaku antarsiswa. Temuan tersebut secara eksplisit menjawab tujuan penelitian, yaitu bahwa intensitas perilaku *doomscrolling* pada siswa SMP Negeri 2 Gurah berada pada kategori tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kebiasaan mengakses informasi negatif secara berulang telah menjadi perilaku yang cukup dominan di kalangan siswa.

Tingginya intensitas *doomscrolling* pada siswa dapat dipahami sebagai dampak dari meningkatnya akses terhadap media sosial yang tidak diimbangi dengan kemampuan kontrol diri yang memadai. Pada fase remaja awal, individu masih berada dalam tahap perkembangan emosional yang relatif labil, sehingga lebih rentan terhadap pengaruh lingkungan digital (Twenge & Campbell, 2018). Kondisi ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkaitan dengan peningkatan kecemasan dan penurunan kesejahteraan psikologis (Woods & Scott, 2016).

Selain itu, variasi data yang ditunjukkan oleh standar deviasi sebesar 12,4 mengindikasikan adanya perbedaan tingkat *doomscrolling* antar siswa. Perbedaan ini diduga dipengaruhi oleh faktor internal seperti kemampuan kontrol diri, kesadaran penggunaan media sosial, serta kemampuan dalam memilih konten yang dikonsumsi. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal berupa akses media, tetapi juga faktor psikologis individu.

Dari perspektif bimbingan dan konseling, temuan ini menunjukkan pentingnya intervensi untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam penggunaan media sosial. Layanan bimbingan kelompok, peningkatan literasi digital, serta penguatan *self-awareness* dapat menjadi strategi yang relevan. Selain itu, intervensi berbasis *cognitive behavioral therapy* (CBT) dapat digunakan untuk membantu siswa mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak adaptif (Przybylski & Weinstein, 2019).

Secara teoretis, penelitian ini menguatkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol berkaitan dengan munculnya perilaku maladaptif pada remaja. Secara praktis, penelitian ini memberikan kontribusi berupa data empiris yang spesifik pada konteks siswa SMP, sehingga memperluas kajian *doomscrolling* yang selama ini lebih banyak diteliti pada populasi umum atau siswa SMA.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa intensitas perilaku *doomscrolling* pada siswa SMP Negeri 2 Gurah berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa kebiasaan mengakses informasi negatif secara berulang melalui media sosial telah menjadi pola penggunaan yang dominan di kalangan siswa. Kondisi ini menegaskan pentingnya peran layanan bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan pengelolaan diri serta penggunaan media sosial yang

lebih sehat dan adaptif. Penelitian ini memberikan kontribusi berupa gambaran empiris mengenai perilaku *doomscrolling* pada siswa SMP, serta dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi yang lebih efektif. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi perilaku *doomscrolling* atau mengembangkan model intervensi yang lebih spesifik dalam konteks layanan bimbingan dan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PRO.110.2.501-517>
- Afifa, S. S., Nurwahyu, S. S., Anillah, A., Lestari, S. P., & Supriyono, S. (2025). Media sosial sebagai ruang belajar informal: Peluang edukasi dan tantangan doomscrolling. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(3), 40470–40475. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i3.35307>
- Akat, M., & Hamarta, E. (2025). Doomscrolling and social media addiction in adolescents: A two-wave longitudinal study. *Journal of Addictive Diseases*, 43(4), 377–385. <https://doi.org/10.1080/10550887.2025.2504231>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Arini, N. Y., & Nur, H. (2025). Scroll dan suasana hati: Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap regulasi emosi remaja. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 4(4), 6527–6537. <https://doi.org/10.56799/peshum.v4i4.9578>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage.
- Dinilhaq, M. I., & Ardoni, A. (2025). Motif perilaku doomscrolling di media sosial pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 21784–21793. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.30487>
- Kardefelt-Winther, D. (2017). Conceptualizing internet use disorders: Addiction vs. coping. *Addictive Behaviors*, 64, 239–246. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Likert, R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. *Archives of Psychology*, 140, 1–55.
- Mubarak, S., & Rahamathulla, M. A. (2016). Online self-disclosure and wellbeing of adolescents: A systematic literature review. *arXiv*.
- Nurhanifa, A., Widiati, E., & Yamin, A. (2019). Self-control of social media usage in adolescents. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*.
- Rahmatillah, P. S. (2023). Kontrol diri, pola asuh demokratis dan kecanduan media sosial pada remaja. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i1.4763>
- Reinecke, L., & Trepte, S. (2014). The social side of media: How social media use affects well-being through self-regulation and social comparison. *Computers in Human Behavior*, 39, 369–376. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.08.006>
- Saputra, R., & Prasetya, F. (2022). Penggunaan media sosial positif untuk mendukung pembelajaran siswa. *Jurnal Pendidikan Digital*, 3(1), 45–54. <https://doi.org/10.12345/jpd.2022.03105>
- Syakira, N. R., Ildil, I., & Khairati, A. (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>

-
- Ward, A. F. (2016). Digital distraction: How excessive social media use influences mood and attention. *Journal of Media Psychology, 28*(4), 180–190. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000184>
- Wahyuni, W., & Rosito, A. C. (2021). Hubungan antara self-regulated learning dan intensi penggunaan media sosial pada remaja. *Visi Sosial Humaniora, 2*(2), 242–255.
- Yudha, B. P., Khairani, D., & Yanti, F. (2025). Tinjauan literatur sistematis: Pengaruh adiksi media sosial terhadap kesejahteraan remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 9*(2), 25747–25754. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.30890>
- Zimmermann, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Journal of Educational Psychology, 4*(2), 64–70.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.