

PENGARUH MANAJEMEN WAKTU TERHADAP TINGKAT DOOMSCROLLING PADA SISWA MADRASAH ALIYAH SWASTA (MAS) RAUSHAN FIKRI ISLAMIC SCHOOL

Karina Br Sembiring¹ ; Risma Dina² ; Usman Alhudawi³

¹karinasembiring25@gmail.com ²rismadina817@gmail.com

³usmanalhudawi60@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh manajemen waktu terhadap tingkat doomscrolling di kalangan siswa di Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Raushan Fikri Islamic School. Riset ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan deskriptif. Populasi penelitian dihuni oleh 80 siswa, kemudian sekitar 40 siswa ditetapkan sebagai partisipan melalui teknik purposive sampling. Penghimpunan data mengandalkan instrumen berbentuk angket. Tahap pengolahan data memperlihatkan bahwa sebaran data memenuhi asumsi normalitas serta pola keterkaitan antarkomponen bersifat linear. Luaran analisis regresi linear menghasilkan nilai R Square sekitar 0,971, sedangkan besaran R tercatat berada pada kisaran 0,985. Studi ini menunjukkan bahwa manajemen waktu berkontribusi 97,1% terhadap tingkat doomscrolling, sedangkan faktor lain di luar penelitian menyumbang 2,9%. Hasil uji F sekitar 1278,668 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sedangkan hasil uji t sekitar 35,758 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Jadi, bisa disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan manajemen waktu terhadap tingkat doomscrolling di kalangan siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Raushan Fikri Islamic School.

Kata Kunci: manajemen waktu, doomscrolling, media sosial, siswa.

Abstract

This study aimed to determine the effect of time management on the level of doomscrolling among students at Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Raushan Fikri Islamic School. This study employed a quantitative approach using a descriptive method. The population consisted of 80 students, while the sample included 40 students selected through purposive sampling. The research instrument used was a questionnaire. The results showed that the data were normally distributed and had a linear relationship. Simple linear regression analysis revealed a correlation coefficient (R) of 0.985 and a coefficient of determination (R Square) of 0.971. These findings indicate that time management contributed 97.1% to the level of doomscrolling, while the remaining 2.9% was influenced by other factors outside the scope of this study. The F-test yielded a value of 1278.668 with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$), while the t-test yielded a value of 35.758 with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). Therefore, it can be concluded that there is a significant effect of time management on the level of doomscrolling among students at Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Raushan Fikri Islamic School.

Keywords: time management, doomscrolling, social media, students..

A. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah memicu pergeseran yang cukup besar dalam pola kehidupan masyarakat, terutama di kalangan remaja. Akses menuju internet dan media sosial yang semakin praktis membuat beragam informasi dapat dijangkau dalam waktu singkat tanpa banyak hambatan. Remaja menjadi salah satu kelompok yang paling intens memanfaatkan media sosial karena didorong oleh kebutuhan untuk berinteraksi, mencari hiburan, sekaligus menghimpun berbagai informasi. Menurut Santrock dalam (Lestari & Wulanyani, 2024), masa remaja adalah tahap perkembangan yang ditandai dengan peningkatan pengetahuan dan kesadaran terhadap konteks sosial dan teknologi. Situasi ini membuat remaja menghabiskan lebih banyak waktu menggunakan media digital dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Tingkat penggunaan media sosial yang tinggi bisa memiliki berbagai efek, baik positif maupun negatif. Doomscrolling adalah salah satu fenomena yang muncul seiring meningkatnya penggunaan media sosial. Menurut (Shabahang dkk, 2022), doomscrolling adalah praktik fokus pada konten atau cerita negatif melalui media sosial atau internet. Sejalan dengan itu, (Satici dkk, 2023) menjelaskan bahwa doomscrolling adalah kecenderungan seseorang untuk menggunakan waktu singkat guna mengakses informasi yang bisa menimbulkan kecemasan, kekhawatiran, dan ketidakpastian tentang masa depan. Selain itu, Menurut Dinilhaq dan Ardoni (2025), *doomscrolling* berawal dari dorongan pengguna media sosial untuk terus mengikuti kabar paling mutakhir, terutama yang bernuansa negatif. Dorongan tersebut kemudian berkembang menjadi kecenderungan yang makin kuat hingga membuat individu terus-menerus menelusuri dan membaca berita secara mendalam. Studi ini bukan cuma tentang penggunaan media sosial yang luas, tapi juga menekankan pentingnya setiap orang untuk terus mengumpulkan informasi.

Fenomena doomscrolling semakin umum di kalangan remaja. Penelitian Sa'idah dan Aryani (2025) mengungkapkan bahwa sekitar 82,3% remaja melakukan doomscrolling dengan intensitas sekitar 4–7 kali dalam setiap sesi, disertai durasi rata-rata 45 menit per sesi. Kajian tersebut juga memperlihatkan bahwa kebiasaan doomscrolling dapat memicu berbagai dampak yang kurang menguntungkan, seperti meningkatnya kecemasan, terganggunya pola tidur, hingga merosotnya motivasi belajar. Temuan ini sejalan dengan Syakira dkk. (2025) yang menjelaskan bahwa semakin panjang waktu yang dihabiskan seseorang di media sosial, semakin kuat pula kecenderungannya terjebak dalam doomscrolling. Atas dasar itu, fenomena doomscrolling layak dipandang sebagai persoalan yang membutuhkan perhatian lebih, khususnya di lingkungan pendidikan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Raushan Fikri, ditemukan bahwa ada siswa yang sering menggunakan media sosial dalam waktu yang lama sambil melakukan kegiatan yang sulit dihentikan dan terus-menerus. Kegiatan tersebut dilakukan baik sebelum pelajaran dimulai, saat pelajaran berlangsung, maupun setelah sekolah. Selain itu, ada siswa yang kurang menyukai kegiatan belajar, mengalami keterbatasan waktu, dan menunjukkan penurunan konsentrasi selama proses pembelajaran akibat penggunaan media sosial. Situasi ini menunjukkan adanya risiko doomscrolling, yang bisa memengaruhi kegiatan

akademik siswa. Selain itu, manajemen waktu juga menjadi salah satu faktor yang bisa memengaruhi tingkat doomscrolling.

Manajemen waktu merujuk pada kemampuan seseorang untuk merencanakan, mengatur, dan mengelola penggunaan waktu secara efektif melalui penetapan tujuan, prioritas, pengorganisasian aktivitas, dan pengendalian terhadap berbagai gangguan. Menurut Davidson (dalam Aula dkk, 2024), manajemen waktu dimaknai dengan cara melakukan pelibatan terhadap penyelesaian tugas dengan lebih efisien dan penggunaan waktu secara bijaksana. Orang yang punya keterampilan manajemen waktu yang baik biasanya bisa mengatur waktunya dengan efektif dan menghindari aktivitas yang nggak produktif. Menurut Macan (1994), orang yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang buruk cenderung lebih sering melakukan aktivitas yang menghambat produktivitas, seperti menggunakan media sosial secara seadanya. Akibatnya, diharapkan mahasiswa akan lebih mahir dalam menggunakan media sosial sehingga efek negatif dari penggunaannya tidak akan berdampak pada diri mereka sendiri (Humaiyah, Dina, & Afni, 2024).

Beberapa studi membuktikan dalam masing-masing risetnya bahwa manajemen waktu dan penggunaan media digital memiliki korelasi. Menurut (Azizah & Muslikah, 2021), manajemen waktu memiliki dampak negatif dan signifikan terhadap penggunaan smartphone oleh mahasiswa. Selain itu, (Rao, 2025) menjelaskan bahwa kurangnya keterampilan manajemen waktu dan penggunaan media sosial tanpa batas bisa menyebabkan menurunnya fokus belajar dan meningkatnya waktu yang dihabiskan untuk scrolling. Sebaliknya, penelitian (Sa'i dkk, 2025) menunjukkan bahwa kemampuan mengatur waktu berkaitan dengan meningkatnya doomscrolling di kalangan remaja pengguna media sosial.

Meskipun banyak penelitian telah mempelajari manajemen waktu dan doomscrolling, sebagian besar penelitian masih melihat kedua variabel ini secara langsung. Penelitian yang secara khusus meneliti pengaruh manajemen waktu terhadap tingkat doomscrolling di kalangan siswa Madrasah Aliyah masih tergolong sedikit. Karena itu, penting untuk melakukan penelitian ini guna memberikan bukti empiris mengenai pengaruh manajemen waktu terhadap tingkat doomscrolling di kalangan siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Raushan Fikri.

Berdasarkan penelitian yang disebutkan sebelumnya, tujuan dari studi ini adalah untuk memahami dampak manajemen waktu terhadap tingkat doomscrolling di kalangan siswa di Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Raushan Fikri.

B. KAJIAN TEORI

Manajemen waktu merupakan kemampuan individu dalam mengatur, membagi, memanfaatkan, dan mengendalikan waktu agar berbagai aktivitas dapat diselesaikan secara efektif dan terencana. Davidson (dalam Aula dkk., 2024) menjelaskan bahwa manajemen waktu melibatkan penyelesaian tugas secara lebih efisien dan penggunaan waktu secara bijaksana. Sejalan dengan itu, Dejanasz (dalam Winarno & Mujahid, 2024) menjelaskan bahwa manajemen waktu merupakan bentuk manajemen diri yang membantu individu bertindak lebih teratur dan bertanggung jawab dalam menjalankan aktivitas. Macan (1994) mengemukakan bahwa manajemen waktu mencakup penetapan tujuan dan prioritas, mekanisme manajemen waktu, preferensi terhadap pengorganisasian, serta kontrol terhadap

waktu. Maka, dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengatur, dan mengendalikan penggunaan waktu dengan menetapkan prioritas serta menghindari aktivitas yang dapat menghambat pencapaian tujuan.

Doomscrolling merupakan kecenderungan individu untuk terus-menerus menggulir dan mengonsumsi informasi, khususnya konten atau berita bernuansa negatif, melalui media sosial maupun internet. Satici dkk. (2023) menjelaskan bahwa doomscrolling merupakan kebiasaan menghabiskan waktu dalam durasi panjang untuk mengikuti berbagai berita yang mengkhawatirkan melalui internet. Shabahang dkk. (2023) menjelaskan bahwa doomscrolling merupakan kecenderungan menelusuri informasi secara berlebihan di media sosial dengan fokus pada berita-berita negatif. Perilaku tersebut dapat berlangsung berulang dan sulit dihentikan karena adanya dorongan untuk terus mengetahui perkembangan informasi. Shabahang dkk. (2023) mengemukakan bahwa doomscrolling memiliki aspek *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptoms*, *conflict*, dan *relapse*. Maka, dapat disimpulkan bahwa doomscrolling merupakan perilaku menggulir dan mengonsumsi informasi negatif secara terus-menerus, berulang, dan sulit dihentikan melalui media sosial atau internet.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk meneliti pengaruh manajemen waktu terhadap tingkat doomscrolling di kalangan siswa di Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Raushan Fikri. Sebanyak delapan puluh siswa dari kelas X, XI, dan XII menjadi populasi dalam penelitian ini. Dari jumlah tersebut, 40 siswa dipilih untuk penelitian menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria berikut: mereka berusia antara 16 hingga 18 tahun, menggunakan ponsel selama 5 -7 jam per hari, dan memiliki tingkat doomscrolling yang tinggi.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik non-tes yang menggunakan skala Likert. Alat penelitian terdiri dari skala manajemen waktu yang didasarkan pada berbagai aspek manajemen waktu, menurut Macan (1994). Aspek-aspek ini meliputi prioritas dan tujuan, mekanisme manajemen waktu, preferensi tentang organisasi, dan manajemen waktu itu sendiri. Sebaliknya, skala doomscrolling didasarkan pada faktor-faktor yang diidentifikasi oleh (Shabahang dkk, 2022), termasuk *salience*, modulasi suasana hati, toleransi, gejala putus zat, konflik, dan kambuh.

Sebelum digunakan dalam penelitian, validitas dan reliabilitas instrumen diperiksa untuk memastikan akurasi pengukuran. Analisis data dilakukan menggunakan uji prasyarat yang mencakup uji linearitas dan normalitas. Untuk memahami pengaruh manajemen waktu terhadap tingkat doomscrolling di kalangan siswa di Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Raushan Fikri, hipotesis kemudian diuji menggunakan analisis regresi linier dengan bantuan Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 20.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data

Dalam penelitian ini, 40 siswa dari Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Raushan Fikri dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria penelitian. Meski begitu, distribusi jawaban didasarkan pada kelas tingkat yang ditunjukkan di Tabel 1.

Tabel 1 Tabel deskriptif responden

No	Kelas	Jumlah Responden	Persentase (%)
1	X	15 siswa	37,5%
2	XI	15 siswa	37,5%
3	XII	10 siswa	25%
Total		40 siswa	100%

2. Analisis Data

a. Variable Manajemen Waktu

1) Skor Hipotetik dan Skor Empirik

Tabel 2 Skor Hipotetik dan Empirik

Skor Hipotetik				Skor Empirik			
Min	Maks	Mean	SD	Min	Maks	Mean	SD
31	124	77,5	15,5	57	81	70,53	5,921

Analisis variabel deskriptif tentang manajemen waktu menunjukkan bahwa instrumen penelitian terdiri dari tiga puluh satu pernyataan. Berdasarkan hasil analisis, skor hipotetik memiliki minimum 31, maksimum 124, rata-rata 77,5, dan deviasi standar 15,5. Sebaliknya, skor minimum adalah 57, skor maksimum 81, rata-ratanya 70,53, dan deviasi standar 5,921. Hasil perbandingan skor hipotetik dan empirik menunjukkan bahwa rata-rata skor empirik lebih rendah daripada skor hipotetik ($70,53 < 77,5$). Ini menunjukkan bahwa keterampilan manajemen waktu siswa di Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Raushan Fikri secara konsisten berada di bawah rata-rata teori. Akibatnya, kemampuan siswa untuk merencanakan, mengorganisir, dan mengatur penggunaan waktu masih agak terbatas dibandingkan dengan kondisi ideal yang diharapkan.

Hasil penelitian selanjutnya dianalisis secara deskriptif dengan mengklasifikasikan skala sesuai data yang diperoleh. Meski begitu, kategori manajemen waktu bisa ditunjukkan di Tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3 Kategori Manajemen Waktu

No	Kategori	Kriteria
1	Tinggi	$\bar{X} > 79,209$
2	Sedang	$75,791 \leq \bar{X} \leq 79,209$
3	Rendah	$\bar{X} < 75,791$

2) Kategorisasi Data

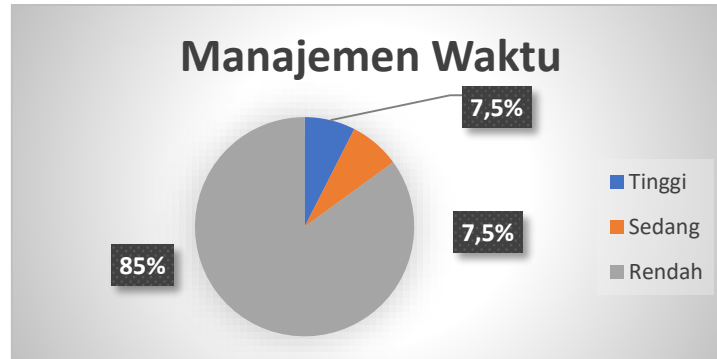
Kategorisasi data menggunakan skor hipotetik norma sebagai berikut:

Tabel 4 Kategori Manajemen Waktu

No	Kategorisasi	Jumlah Orang	Persentase
1	Tinggi	3 orang	7,5%
2	Sedang	3 orang	7,5%
3	Rendah	34 orang	85%
Total		40 orang	100%

Analisis data menunjukkan bahwa proporsi mahasiswa dengan manajemen waktu tinggi sekitar 7,5%, manajemen waktu sedang sekitar 7,5%, dan manajemen waktu rendah sekitar 85%. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masuk dalam kategori rendah dalam hal manajemen waktu. Hal ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa masih kesulitan mengatur waktu mereka secara efektif dalam kegiatan sehari-hari, terutama dalam kegiatan belajar. Rendahnya kemampuan manajemen waktu bisa mengakibatkan mahasiswa kurang mampu menentukan prioritas, mengatur waktu secara efektif, dan mengendalikan penggunaan waktu terkait dengan kegiatan yang kurang produktif.

Distribusi kategori manajemen waktu di antara mahasiswa ditunjukkan dalam diagram berikut..



b. Variabel Tingkat Doomscrolling

1) Skor Hipotetik dan Skor Empirik

Tabel 5. Skor Hipotetik dan Skor Resiliensi

Skor Hipotetik				Skor Empirik			
Min	Maks	Mean	SD	Min	Maks	Mean	SD
25	100	62,5	12,5	28	81	57,18	12,285

Analisis variabel deskriptif tingkat doomscrolling menunjukkan bahwa instrumen penelitian terdiri dari 25 pernyataan. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh skor hipotetik dengan minimal 25, maksima 100, rata-rata 62,5, dan standar deviasi 12,5. Sebaliknya, skor minimal adalah 28, skor maksima 81, rata-rata 57,18, dan standar deviasi 12,285. Hasil perbandingan antara skor hipotetik dan empirik menunjukkan bahwa rata-rata skor empirik lebih rendah daripada skor hipotetik ($57,18 < 62,5$). Selain itu, standar deviasi empirik juga lebih kecil daripada standar deviasi hipotetik ($12,285 < 12,5$). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat doomscrolling di kalangan siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Raushan Fikri Islamic School secara umum lebih rendah daripada rata-rata teori. Akibatnya, keterlibatan siswa dalam doomscrolling, yang melibatkan membaca dan mengonsumsi informasi secara santai melalui media sosial, tergolong rendah.

2. Kategorisasi Data

Kategorisasi data menggunakan skor hipotetik dengan norma sebagai berikut:

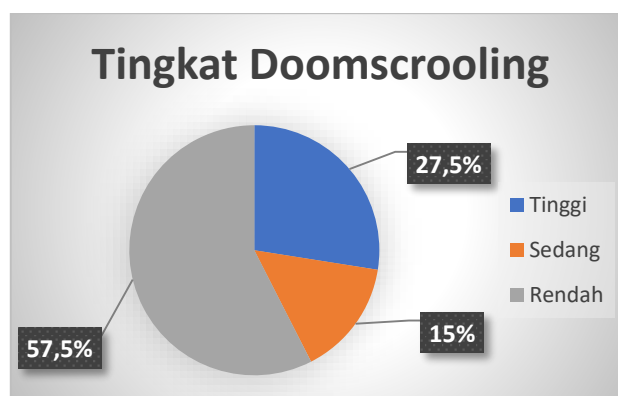
Tabel 6. Kategori Tingkat Doomscrolling

No Kategorisasi Jumlah Orang Persentase

1	Tinggi	11 orang	27,5%
2	Sedang	6 orang	15%
3	Rendah	23 orang	57,5%
Total		40 orang	100%

Analisis data menunjukkan bahwa proporsi siswa dengan tingkat doomscrolling adalah 27,5% di kategori tinggi, 15% di kategori sedang, dan 57,5% di kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa jumlah siswa yang termasuk kategori rendah cukup banyak dalam hal doomscrolling. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan terbatas untuk terlibat dalam aktivitas yang melibatkan pengumpulan dan konsumsi informasi secara teratur, terutama informasi negatif yang diperoleh melalui media sosial atau internet.

Distribusi tingkat doomscrolling di antara siswa bisa dilihat pada diagram berikut.



3. Uji Asumsi

Sebagai bagian dari analisis regresi sederhana, dibuat asumsi untuk memastikan bahwa distribusi data penelitian normal. Tujuan dari uji normalitas ini adalah untuk mengidentifikasi adanya penyimpangan dalam

distribusi data. Selain uji normalitas, uji linearitas dan uji hipotesis juga akan dilakukan.

a. Uji Normalitas

Pengusutan normalitas data dilakukan guna melihat apakah sebaran data masih mengikuti distribusi normal atau justru keluar dari pola tersebut. Pada penelitian ini, pengusutannya mengandalkan One-Sample Kolmogorov–Smirnov Test melalui IBM SPSS Statistics. Data dinilai aman dari persoalan normalitas ketika skor Asymp. Sig. yang muncul sanggup menembus batas signifikansi yang telah ditentukan pada riset.

Meski begitu, tabel berikut menunjukkan hasil dari uji normalitas:

Tabel 7. Normalitas

Variabel	N	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Manajemen Waktu	40	0,109	Normal
Tingkat Doomscrolling	40	0,200	Normal

b. Uji Linearitas

Analisis linearitas dijalankan untuk memastikan apakah pola keterkaitan antara variabel manajemen waktu dan doomscrolling mengikuti arah yang bersifat linear. Pada riset ini, pemeriksaan linearitas dilakukan dengan bantuan IBM SPSS Statistics. Keterhubungan kedua variabel dipandang memenuhi asumsi linear apabila nilai Deviation from Linearity yang dihasilkan melampaui batas signifikansi penelitian.

Tabel 8. Linearitas

No	Nilai	Keterangan
1.	0,926	Linearitas

Sig 0,926 > 0,05 adalah hasil dari uji linearitas. Ini menunjukkan bahwa datanya linier.

c. Uji Hipotesis

Tahap pembuktian hipotesis dijalankan untuk menelaah apakah self-diagnosis online memberikan kontribusi terhadap cyberchondria pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Budidaya Binjai. Pengujian dilakukan melalui analisis regresi linier berbantuan IBM SPSS Statistics. Hipotesis dinyatakan memperoleh dukungan apabila angka probabilitas hasil analisis masih berada di bawah taraf signifikansi penelitian, sedangkan hipotesis tidak memperoleh dukungan apabila angka

tersebut melampaui batas signifikansi yang telah ditetapkan. Rangkuman luaran regresi linier sederhana disajikan pada tabel berikut.

Uji hipotesis dilakukan untuk melihat apakah manajemen waktu berpengaruh terhadap tingkat doomscrolling di kalangan siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Raushan Fikri Islamic School. Pembuktian hipotesis dijalankan melalui analisis regresi linier dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 20. Hipotesis dinyatakan memperoleh dukungan apabila angka probabilitas yang dihasilkan berada di bawah taraf signifikansi penelitian. Sebaliknya, apabila angka probabilitas melampaui batas tersebut, hipotesis tidak memperoleh dukungan. Rangkuman luaran analisis regresi linier disajikan pada tabel berikut.

Tabel 7. Hasil Uji Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.985	.971	.970	2.114

Merujuk pada luaran analisis regresi linier yang tersaji dalam Tabel 7, besaran koefisien korelasi (R) tercatat sekitar 0,985. Nilai tersebut mengisyaratkan bahwa keterkaitan antara manajemen waktu dan tingkat doomscrolling pada siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Raushan Fikri berada pada kategori sangat kuat. Di sisi lain, koefisien determinasi (R Square) mencapai sekitar 0,971. Besaran ini memberi gambaran bahwa manajemen waktu mampu menerangkan sekitar 97,1% variasi tingkat doomscrolling, sedangkan sekitar 2,9% sisanya berkaitan dengan unsur lain yang tidak dicakup dalam penelitian ini.

Tabel 8. Hasil Uji Anova

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	5715.907	1	5715.907	1278.668	.000
Residual	169.868	38	4.470		
Total	5885.775	39			

Berdasarkan hasil ANOVA di Tabel 8, nilai Fhitung sekitar 1278,668, dan tingkat signifikansinya sekitar 0,000. Dengan demikian, model regresi yang diterapkan dalam penelitian ini dapat dinilai layak karena angka probabilitas yang dihasilkan masih berada di bawah taraf signifikansi penelitian, sehingga model tersebut dinyatakan memiliki kebermaknaan secara statistic, yaitu signifikan.

Tabel 8. Hasil Uji Coefficients

Model	Unstandardized Coefficients (B)	Std. Error Beta	t	Sig.
(Constant)	-104.179	4.525	—	.000
Manajemen Waktu	2.288	.064	.985	35.758 .000

Berdasarkan hasil uji koefisien pada Tabel 9, konstanta (a) sekitar -104,179, dan koefisien regresi (b) kira-kira 2,288. Dengan demikian, persamaan regresi linear sederhana dalam penelitian ini adalah:

Selain itu, persamaan regresi berikut diperoleh:

$$Y = -104,179 + 2,288X$$

Koefisien regresi menunjukkan bahwa manajemen waktu memiliki korelasi negatif dengan tingkat doomscrolling. Dengan demikian, setiap kenaikan dalam kemampuan manajemen waktu cenderung diiringi oleh penurunan tingkat doomscrolling. Di samping itu, besaran t hitung tercatat sekitar 35,758 dengan angka probabilitas 0,000 yang masih berada di bawah taraf signifikansi penelitian. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa hipotesis penelitian memperoleh dukungan. Oleh sebab itu, manajemen waktu dapat dinyatakan memiliki kontribusi yang bermakna dalam menjelaskan perubahan tingkat doomscrolling pada siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Raushan Fikri Islamic School.

F. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat doomscrolling di kalangan siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Raushan Fikri Islamic School. Hal ini ditunjukkan oleh hasil analisis regresi linier yang menunjukkan tingkat signifikansi sekitar $0,000 < 0,05$, yang menunjukkan validitas hipotesis penelitian. Selain itu, koefisien determinasi (R^2) adalah 0,971, yang berarti manajemen waktu berkontribusi 97,1% terhadap tingkat doomscrolling di kalangan siswa, sedangkan faktor lain yang tidak diteliti dalam studi ini berkontribusi 2,9%.

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen waktu adalah salah satu faktor yang secara signifikan memengaruhi tingkat doomscrolling

mahasiswa. Menurut Macan (1994), manajemen waktu adalah kemampuan seseorang untuk merencanakan, mengatur, dan mengendalikan penggunaan waktu melalui penetapan tujuan, penentuan prioritas, pengorganisasian aktivitas, dan kesadaran penggunaan waktu. Orang yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik bisa mengatur waktu mereka dengan efektif sehingga mereka bisa mengurangi waktu yang dihabiskan untuk kegiatan yang kurang produktif, seperti menggunakan media sosial.

Hasil dari studi ini juga konsisten dengan teori yang dikemukakan oleh Shabahang dkk. (2023), yang menyatakan bahwa doomscrolling adalah kebiasaan terus-menerus mengakses dan menganalisis informasi, terutama informasi negatif, sehingga orang cenderung kurang terlibat dalam kegiatan tersebut. Ketika mahasiswa memiliki keterampilan manajemen waktu yang terbatas, mereka lebih mungkin mengendalikan penggunaan media sosial dan mengatur waktu mereka dengan efektif. Situasi ini bisa meningkatkan kemungkinan terjadinya doomscrolling karena mahasiswa memiliki lebih banyak waktu untuk mengakses berbagai informasi online tanpa tujuan yang jelas.

Selain itu, penelitian Azizah dan Muslikah (2025) menunjukkan bahwa keterampilan manajemen waktu memengaruhi penggunaan media digital oleh remaja. Orang yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik lebih disiplin dalam menggunakan media sosial dibandingkan dengan mereka yang keterampilan manajemen waktunya buruk. Dengan manajemen waktu yang baik, siswa bisa menyeimbangkan kegiatan belajar, kegiatan sosial, dan penggunaan media sosial dengan lebih lancar.

Temuan dari studi ini juga sejalan dengan penelitian Rao (2025), yang menjelaskan bahwa kemampuan seseorang dalam manajemen waktu bisa memudahkan mereka untuk berselancar di media sosial. Ketika seseorang tidak punya pemahaman yang jelas tentang kegiatan mereka dan tidak bisa memprioritaskan, menggunakan media sosial menjadi lebih sulit. Akibatnya, orang bisa memerlukan waktu lebih lama untuk mengakses informasi yang tidak langsung terkait dengan kebutuhan utama mereka.

Berdasarkan temuan penelitian, kerangka teori, dan penelitian empiris, bisa disimpulkan bahwa manajemen waktu memiliki peran penting dalam mengurangi dampak negatif doomscrolling pada siswa. Saat siswa semakin mahir mengatur waktu mereka, mereka cenderung lebih jarang melakukan doomscrolling. Sebaliknya, ketika keterampilan manajemen waktu siswa menurun, kemungkinan mereka melakukan doomscrolling meningkat. Karena itu, penting bagi sekolah, guru bimbingan dan konseling, serta siswa itu sendiri untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu sebagai salah satu strategi untuk mengurangi doomscrolling.

E. KESIMPULAN

Riset ini diarahkan untuk mengkaji seberapa besar kontribusi manajemen waktu terhadap tingkat doomscrolling pada siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Raushan Fikri. Berdasarkan luaran analisis regresi linier sederhana, angka probabilitas yang dihasilkan tercatat sebesar 0,000 atau masih berada di bawah taraf signifikansi penelitian, sehingga

hipotesis yang diajukan memperoleh dukungan. Temuan tersebut mengisyaratkan bahwa manajemen waktu memiliki keterkaitan yang bermakna dalam menjelaskan perubahan tingkat doomscrolling pada kalangan siswa.

Di samping itu, luaran analisis memperlihatkan koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,971. Besaran tersebut mengindikasikan bahwa manajemen waktu sanggup menjelaskan sekitar 97,1% perubahan pada tingkat doomscrolling, sedangkan 2,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak ikut dibahas dalam penelitian ini. Temuan tersebut menegaskan bahwa manajemen waktu menjadi salah satu unsur yang paling dominan dalam menekan kecenderungan doomscrolling pada siswa.

Sebagai akibatnya, bisa disimpulkan bahwa seiring meningkatnya kemampuan siswa untuk merencanakan, mengatur, dan mengelola waktu mereka, begitu juga dengan kemauan mereka untuk terlibat dalam doomscrolling. Selain itu, kemampuan mengelola waktu dengan efektif mungkin akan meningkatkan motivasi siswa untuk menggunakan waktu dengan bijak saat mengakses dan menganalisis informasi melalui media sosial atau internet.

G. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan bagi siswa untuk meningkatkan kemampuan dalam mengatur dan mengendalikan waktu, khususnya dalam menggunakan media sosial agar tidak mengganggu aktivitas belajar. Bagi pihak sekolah, khususnya guru BK, diharapkan dapat memberikan layanan bimbingan yang berkaitan dengan manajemen waktu dan penggunaan media sosial secara bijak. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat doomscrolling serta menggunakan jumlah responden yang lebih luas.

H. DAFTAR PUSTAKA

- Aula, S. T., Shifa, R. N., & Aini, D. K. (2024). *Analisis Strategi Management Waktu dalam Meningkatkan Produktivitas Belajar Untuk Menghindari Stress Akademik Pada Mahasiswa. Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*. 2(3), 91–113.
- Azizah, M. N., Muslikah. (2021). *Hubungan Antara Manajemen Waktu Dan Regulasi Diri Dengan Kecanduan Smarthphone*. Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha (JIBK). 12(1).
- Dinilhaq, M. I. & Ardoni. (2025). *Motif Perilaku Doomscrolling Di Media Sosial Pada Mahasiswa Program Studi Perpustakaan Dan Ilmu Informasi Universitas Negeri Padang*. Jurnal Pendidikan Tambusai. 9(2), 21784–21793.

- Humaiyah, H., Dina, R., Afni, K. (2024). Dampak Self-Disclosure Di Media Sosial Terhadap Pembentukan Self-Concept Siswa Kelas Xi Sma Swasta Bintang Langkat. *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*. Vol 13, No 1. Hal 1-5.
- Lestari, N. K. A. I., & Wulanyani, N. M. S. (2024). *Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Narsistik Pada Remaja Di Media Sosial : Literatur Review*. *Jornal Of Social Science Research*. 4 (3), 12178-12196.
- Macan, T. H. (1994). *Time Management : Test of a Process Model*. *Journal Of Applied Psychology*. 79(3), 381–391.
- Rao, S. (2025). *Time Management for Students : Challenges and the Impact of Social Media*. *Innovapath*. 1(1).
- Sa'i, M., Nugroho, P. A., & Umar, I. (2025). *Remaja di Era Digital : Menangkal Efek Negatif Doomscrolling dan Fomo Terhadap Siswa SMP Ihyaussalafiyah Surabaya*. *Indonesian Journal on Education (IJoEd)* 1(4), 402–410.
- Sa'idah, I., & Aryani, A. (2025). *Doomscrolling Behavior among Indonesian Adolescents : Psychological Correlates and Digital Media Usage Patterns*. *Jurnal Of Counseling & Psychotherapy Research (JCPR)*. 1(1), 1–7.
- Satici, S. A., Tekin, E. G., Deniz, M. E., & Satici, B.(2023). Doomscrolling Scale : its Association with Psychological Distress, Social Media Use, And Welbeing. *Applied Research in Quality of Life*. 18(2). 833–847.
- Shabahang, R., Kim, S., Hosseinkhanzadeh, A. A., Aruguete, M. S., & Kakabaraee, K. (2022). “ Give Your Thumb a Break ” from Surfing Tragic Posts : Potential Corrosive Consequences of Social Media Users ' Doomscrolling. *Media Psychology*, 00(00), 1–20.
- Syakira, N. R., Ifdil, I., & Khairati, A. (2025). Analisis Doomscrolling Pada Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*. 13(2), 561-577