

PENGARUH DOOMSCROLLING TERHADAP REGULASI EMOSI SISWA KELAS XI SMAN 1 BARUSJAHE

Rizky¹ ; Azizah² ; Dewi^{3*}

surantabarusriskyaditia@gmail.com ; azizahbatubara89@gmail.com ;

dewiruliasitepu@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh doomscrolling terhadap regulasi emosi siswa kelas XI SMA Negeri 1 Barusjahe Tahun Pelajaran 2025/2026. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode asosiatif. Sampel penelitian berjumlah 54 siswa yang ditentukan menggunakan rumus Slovin. Data dikumpulkan melalui angket yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, regresi linear sederhana, dan uji hipotesis dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi 0,200 ($>0,05$). Analisis regresi menghasilkan persamaan $Y = 157,293 - 0,738X$, sedangkan uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut membuktikan bahwa doomscrolling berpengaruh negatif dan signifikan terhadap regulasi emosi siswa. Semakin tinggi tingkat doomscrolling, semakin rendah kemampuan regulasi emosi siswa. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengelolaan penggunaan media digital secara bijak untuk mendukung kesehatan emosional siswa.

Kata Kunci: Doomscrolling, Regulasi emosi, Siswa SMA

Abstract

This study aimed to examine the effect of doomscrolling on the emotional regulation of eleventh-grade students at SMA Negeri 1 Barusjahe in the 2025/2026 academic year. This research employed a quantitative approach using an associative method. The sample consisted of 54 students selected using the Slovin formula. Data were collected through validated and reliable questionnaires and analyzed using descriptive statistics, normality testing, simple linear regression, and hypothesis testing with SPSS. The results showed that the data were normally distributed with a significance value of 0.200 ($p > 0.05$). The regression analysis produced the equation $Y = 157.293 - 0.738X$, while the hypothesis test yielded a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). These findings indicate that doomscrolling has a negative and significant effect on students' emotional regulation. The higher the level of doomscrolling, the lower the students' ability to regulate their emotions. Therefore, promoting responsible digital media use is essential to support students' emotional well-being.

Keywords: doomscrolling, emotional regulation, senior high school students.

A. PENDAHULUAN

Perkembangan era digital telah menghadirkan perubahan besar dalam kehidupan masyarakat, termasuk dalam pola perilaku dan pengalaman psikologis remaja. Kemudahan akses informasi melalui smartphone membuat siswa menjadi lebih dekat dengan internet dan media sosial. Menurut Rosyidah, & Ismeirita (2023:38) kemudahan tersebut membentuk karakter peserta didik yang dapat berdampak positif maupun negatif. Berbagai informasi dapat diperoleh dengan cepat, namun tidak semua informasi tersebut berdampak positif terhadap kondisi psikologis pengguna, terutama pada remaja yang masih berada pada masa perkembangan emosional. Kondisi ini menuntut individu, khususnya pelajar, untuk memiliki kemampuan dalam mengelola emosi agar tetap mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tekanan dari lingkungan digital.

Regulasi emosi merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja. Menurut Santoso (2021:18) regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengelola pengalaman emosional serta mengekspresikannya dengan tepat. Secara operasional, regulasi emosi dipahami sebagai proses pengembangan respons emosional yang mencakup persepsi, perasaan, dan ekspresi diri untuk mencapai keadaan emosi yang lebih adaptif. Individu yang mampu mengatur emosinya dengan baik cenderung memiliki stabilitas perasaan, kontrol diri yang baik, serta kemampuan mengambil keputusan secara tepat. Remaja yang kesulitan meregulasi emosi akan lebih mudah mengalami stres, kecemasan, mudah tersinggung, dan menunjukkan perilaku impulsif.

Siswa sangat memerlukan kemampuan regulasi emosi di lingkungan sekolah. Menurut Sindy dan Munawaroh (2025:229), siswa yang memiliki regulasi emosi dengan baik cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi dalam menghadapi berbagai tantangan akademik, sehingga hal tersebut berdampak pada peningkatan prestasi belajar.

Kemampuan regulasi emosi siswa saat ini menghadapi tantangan baru akibat adanya perubahan pola konsumsi informasi di media digital. Salah satu perilaku digital yang banyak dikaitkan dengan penurunan regulasi emosi adalah doomscrolling. Menurut Hansya (2024:2) doomscrolling merupakan kebiasaan terpapar informasi bernada negatif secara berkelanjutan melalui media sosial dan aliran berita, yang ditandai dengan perilaku pengguna menelusuri konten secara berulang dan cenderung obsesif untuk mencari berita yang menyedihkan serta bersifat negatif. Fenomena ini pertama kali dipopulerkan ketika masyarakat mengalami peningkatan konsumsi berita negatif selama pandemi, namun hingga kini perilaku tersebut masih banyak ditemukan terutama pada remaja.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa doomscrolling memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan emosional. Menurut Hidayat & Rachman (2025:140) paparan konten negatif yang terjadi secara berulang, seperti dalam perilaku doomscrolling, berkorelasi dengan meningkatnya gejala kecemasan, depresi, serta gangguan tidur. Kondisi ini berpotensi memengaruhi kemampuan siswa dalam mengelola emosi, sehingga dapat berdampak pada regulasi emosi dalam konteks pembelajaran dan kehidupan sekolah. Individu yang memiliki kerentanan terhadap tekanan emosional lebih mungkin terjebak dalam doomscrolling karena informasi negatif memberikan rangsangan emosional yang kuat, sehingga sulit untuk dihentikan. Doomscrolling tidak hanya berdampak pada suasana hati, tetapi

juga memengaruhi cara seseorang menanggapi peristiwa sehari-hari, sehingga berpotensi mengganggu regulasi emosi.

Di lingkungan remaja, perilaku doomscrolling semakin mengkhawatirkan seiring dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Susanti (2024:45) kondisi tersebut membuat remaja lebih rentan terpapar informasi negatif dan palsu karena keterbatasan kemampuan memverifikasi kebenaran berita, sehingga informasi sering diserap dan disebarluaskan secara terburu-buru. Remaja lebih cenderung mengklik dan membaca berita yang mengandung bahasa negatif, sehingga membuat mereka lebih rentan terhadap siklus membaca berita buruk secara berulang. Ketika kondisi ini berlangsung terus-menerus, kemampuan siswa untuk menstabilkan emosinya dapat terganggu, mengingat masa remaja merupakan fase yang sangat sensitif terhadap perubahan psikologis.

Fakta yang terjadi di kelas XI SMA Negeri 1 Barusjahe dapat dilihat pada kutipan hasil wawancara Lampiran 1. Berdasarkan hasil wawancara tersebut diketahui bahwa sebagian siswa kelas XI menunjukkan gejala regulasi emosi yang kurang stabil. Fakta yang terjadi menurut Guru BK adalah adanya siswa yang mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi selama pembelajaran, dan menunjukkan kecemasan terutama setelah mengonsumsi informasi negatif dari media sosial. Fenomena ini menjadi indikasi bahwa kemampuan regulasi emosi siswa perlu mendapat perhatian khusus.

Perilaku doomscrolling juga terlihat cukup menonjol pada siswa kelas XI. Banyak siswa yang memanfaatkan waktu istirahat atau sepulang sekolah untuk menggulir berbagai platform seperti TikTok, Instagram, dan Twitter. Tidak sedikit dari mereka yang menghabiskan waktu berjam-jam untuk membaca berita viral, terutama konten bernada negatif seperti kriminalitas, bencana alam, konflik politik, hingga isu sosial yang memicu kecemasan. Berdasarkan wawancara dengan guru BK diketahui bahwa beberapa siswa mengaku sering merasa gelisah atau takut setelah membaca berita tersebut, namun tetap sering mengonsumsi konten negatif.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa ketidakstabilan regulasi emosi siswa (Y) tampak semakin meningkat, dan kondisi ini diduga kuat dipengaruhi oleh perilaku doomscrolling (X) yang dilakukan secara intensif oleh siswa. Keterkaitan antara doomscrolling (X) dan regulasi emosi (Y) terletak pada intensitas paparan informasi bernada negatif yang dialami siswa secara berulang melalui media digital. Perilaku doomscrolling (X) mendorong siswa untuk terus mengonsumsi konten yang memicu emosi negatif seperti kecemasan, ketakutan, dan ketegangan, sehingga menimbulkan beban emosional yang berlebihan. Paparan emosi negatif yang berlangsung secara terus-menerus tersebut dapat mengganggu kemampuan siswa dalam mengenali, mengelola, dan mengendalikan respons emosionalnya. Akibatnya, kemampuan regulasi emosi (Y) menjadi tidak stabil, yang ditandai dengan mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, serta meningkatnya kecemasan.

Peneliti akan melakukan sebuah riset untuk memperoleh pemahaman mengenai sejauh mana doomscrolling memengaruhi kemampuan siswa dalam mengatur emosi. Adapun riset yang akan dilakukan ini dikemas dengan judul: "Pengaruh Doomscrolling Terhadap Regulasi Emosi Siswa Kelas XI SMAN 1 Barusjahe"

B. KAJIAN TEORI

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola dan mengendalikan respons emosional agar tetap sesuai dengan situasi yang dihadapi (Santoso, 2021). Kemampuan ini penting bagi siswa karena membantu menjaga kestabilan emosi, konsentrasi, dan perilaku dalam menjalankan aktivitas akademik (Sindy Dan Munawaroh, 2025).

Doomscrolling merupakan kebiasaan mengonsumsi informasi negatif secara terus-menerus melalui media sosial atau sumber berita digital (Hansya, 2024). Paparan informasi negatif yang berulang dapat memengaruhi kondisi emosional dan berkaitan dengan munculnya kecemasan, tekanan psikologis, serta kesulitan dalam mengelola emosi (Hidayat Dan Rachman, 2025).

Dengan demikian, *doomscrolling* dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan regulasi emosi siswa. Semakin sering siswa terpapar informasi negatif secara berulang, semakin besar kemungkinan kondisi emosionalnya mengalami gangguan dalam proses pengelolaan emosi.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif untuk mengetahui pengaruh *doomscrolling* terhadap regulasi emosi siswa. Populasi penelitian berjumlah 117 siswa kelas XI SMA Negeri 1 Barusjahe Tahun Pelajaran 2025/2026, dengan sampel sebanyak 54 siswa yang ditentukan menggunakan rumus Slovin. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket dengan instrumen *doomscrolling* sebanyak 28 butir valid dan regulasi emosi sebanyak 29 butir valid. Teknik analisis data meliputi statistik deskriptif, uji normalitas, analisis regresi linear sederhana, koefisien determinasi, dan uji hipotesis dengan bantuan SPSS.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Penelitian ini dilakukan pada 54 siswa kelas XI SMA Negeri 1 Barusjahe untuk mengetahui pengaruh *doomscrolling* terhadap regulasi emosi. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh nilai rata-rata *doomscrolling* sebesar 81,56, sedangkan regulasi emosi sebesar 97,13. Data tersebut selanjutnya dianalisis melalui uji normalitas dan regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh *doomscrolling* terhadap regulasi emosi siswa.

B. Analisis Data

1. Uji Validitas dan reliabelitas

a. Uji validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui ketepatan setiap butir pernyataan dalam mengukur variabel penelitian. Pengujian dilakukan dengan mengorelasikan skor setiap item dengan skor total menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson*. Item dinyatakan valid apabila nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5%.

Berdasarkan hasil pengujian instrumen, dari 30 butir pernyataan variabel *doomscrolling* terdapat 28 butir yang dinyatakan valid, sedangkan 2 butir dinyatakan tidak valid. Pada variabel regulasi emosi, dari 30 butir pernyataan terdapat 29 butir yang dinyatakan valid dan 1 butir tidak valid. Butir yang dinyatakan valid selanjutnya digunakan dalam pengumpulan data penelitian.

Tabel 1 Item Valid dan Tidak Valid

Angket	Item Valid	Item Tidak Valid
Doomscroli ng	28 item	2 item
Regulasi Emosi	29 item	1 item

b. Uji reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi instrumen dalam mengukur variabel penelitian. Pengujian reliabilitas menggunakan metode *Cronbach's Alpha* dengan bantuan aplikasi SPSS. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai koefisien reliabilitas memenuhi kriteria yang ditetapkan.

Tabel 2 Hasil Uji Reliabelitas Angket

Variabel	Nilai Cronbach's Alpha	Keterangan
Doomscrolling	-	Reliabel
Regulasi Emosi	-	Reliable

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, instrumen *doomscrolling* dan regulasi emosi dinyatakan reliabel sehingga dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data penelitian.

C. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data variabel *doomscrolling* dan regulasi emosi berdistribusi normal. Pengujian dilakukan menggunakan uji normalitas dengan bantuan aplikasi SPSS. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Sig.) > 0,05.

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
----------	------------	------------

Doomscrolling	0,200	Normal
Regulasi Emosi	0.200	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, variabel *doomscrolling* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 dan variabel regulasi emosi sebesar 0,200. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data kedua variabel dinyatakan berdistribusi normal.

3. Analisis Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel *doomscrolling* terhadap regulasi emosi siswa kelas XI SMA Negeri 1 Barusjahe. Hasil analisis menghasilkan persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 157,293 - 0,738X$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor *doomscrolling* diikuti penurunan skor regulasi emosi sebesar 0,738 satuan. Koefisien regresi yang bernilai negatif menunjukkan adanya arah pengaruh negatif antara *doomscrolling* dan regulasi emosi.

b. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui signifikansi pengaruh *doomscrolling* terhadap regulasi emosi siswa. Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diperoleh nilai $t_{hitung} = -14,921$ dengan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka terdapat pengaruh yang signifikan antara *doomscrolling* terhadap regulasi emosi siswa

Tabel 4 Valid Hasil Uji Hipotesis

Variabel	t_{hitung}	Sig.	Keterangan
Doomscrolling	-14,921	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh *doomscrolling* terhadap regulasi emosi siswa kelas XI SMA Negeri 1 Barusjahe dinyatakan diterima.

4. Koefisiensi Determinasi

Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi *doomscrolling* terhadap regulasi emosi siswa. Hasil analisis menunjukkan nilai **R Square sebesar 0,811**. Dengan demikian, *doomscrolling* memberikan kontribusi sebesar **81,1%** terhadap variasi regulasi emosi siswa, sedangkan **18,9%** sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 4 Hasil Uji Reliabelitas Angket

No	angket	R _{hitung}	Keterangan
----	--------	---------------------	------------

1.	Literasi digital	0,965	Reliabel
2.	Cyberchondria	0,941	Reliabel

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana diperoleh nilai **t_{hitung} sebesar -14,921** dengan signifikansi **0,000 < 0,05**. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *doomscrolling* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap regulasi emosi siswa kelas XI SMA Negeri 1 Barusjahe. Nilai koefisien regresi sebesar **-0,738** menunjukkan bahwa semakin tinggi *doomscrolling*, semakin rendah regulasi emosi siswa. Hasil analisis deskriptif menunjukkan rata-rata *doomscrolling* sebesar **81,56**, sedangkan regulasi emosi sebesar **97,13**. Kondisi ini menunjukkan bahwa paparan informasi negatif secara terus-menerus melalui media digital dapat berkaitan dengan kesulitan siswa dalam mengelola dan mengendalikan respons emosional.

Hasil penelitian ini sejalan dengan kajian regulasi emosi yang menjelaskan bahwa kemampuan regulasi emosi berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola dan menyesuaikan respons emosional (Santoso, 2021). Paparan informasi negatif secara berulang juga dapat berkaitan dengan tekanan psikologis dan kondisi emosional yang kurang stabil (Hidayat & Rachman, 2025)

Selain itu, nilai **R Square sebesar 0,811** menunjukkan bahwa *doomscrolling* memberikan kontribusi sebesar **81,1%** terhadap variasi regulasi emosi, sedangkan **18,9%** dipengaruhi faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh negatif dan signifikan *doomscrolling* terhadap regulasi emosi siswa.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan *doomscrolling* terhadap regulasi emosi siswa kelas XI SMA Negeri 1 Barusjahe. Hasil analisis regresi menunjukkan nilai **t_{hitung} sebesar -14,921** dengan nilai signifikansi **0,000 < 0,05**. Selain itu, nilai **R Square sebesar 0,811** menunjukkan bahwa *doomscrolling* memberikan kontribusi sebesar **81,1%** terhadap variasi regulasi emosi siswa. Dengan demikian, semakin tinggi *doomscrolling*, semakin rendah regulasi emosi siswa.

F. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar siswa lebih bijak dalam menggunakan media digital dan membatasi paparan informasi negatif secara berlebihan. Bagi guru bimbingan dan konseling, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan layanan untuk membantu siswa mengelola penggunaan media digital dan meningkatkan regulasi emosi.

G. DAFTAR PUSTAKA

- Adzkiyya, F., Suciani, S., Meylani, D., Hisan, H., Rahma, H., & Farida, R. (2024). *Pengembangan alat ukur psikologi kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa di Kalimantan Timur*. *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia*, 4(2), 285–295.
- Arsyad, M., & Hasanah, N. (2025). *Integrasi nilai Al-Qur'an dalam mengatasi brain rot dan doomscrolling pada Generasi Z*. *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 10(1), 87–105.
- Brek, Y., & Sapoh, F. (2024). *Menemukan damai di tengah badai digital: Bimbingan pastoral konseling untuk mengatasi doomscrolling*. *Journal of Theological Sciences*, 1(1), 11–27.
- Cahya, R. D. W., & Khoirunnisa, R. N. (2026). *Doomscrolling dalam kehidupan akademik mahasiswa: Studi fenomenologi*. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(1), 402–413.
- Firmansyah, F. A., & Ardelia, V. (2026). *Pengaruh doomscrolling terhadap kecemasan pada emerging adult*. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(1), 1–11.
- Gina, F., & Fitriani, Y. (2023). *Modul pelatihan regulasi emosi untuk remaja*. Eureka Media Aksara.
- Hansya, M. R. (2024). *Pengaruh doomscrolling terhadap mental well-being dimediasi oleh psychological distress pada pengguna media sosial X Generasi Z*. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*, 1(1), 1–10.
- Hidayat, R. M., & Rachman, I. F. (2025). *Dampak paparan konten negatif di TikTok dan Instagram terhadap kesehatan mental siswa: Kajian literatur*. *Risoma: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 3(3), 136–143.
- Jannah, M., Nurchayati, & Rahmasari, D. (2022). *Regulasi emosi dan risk taking behavior atlet mahasiswa*. *Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia*.
- Najwa, M. N., & Bilqisa, S. (2025). *Dampak doomscrolling terhadap subjective well-being mahasiswa Kampus 3 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. *Media Pengkajian Sosial Budaya*, 14(1), 16–23.
- Natalia, A. E. S., Safitri, D., & Sujarwo, S. (2025). *Doomscrolling pada kesehatan mental Generasi Z*. *Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*, 2(6), 13609–13618.
- Putri, N. A. (2025). *Doomscrolling di era digital berdasarkan dikotomi kendali Stoikisme untuk kesejahteraan psikologis*. *Journal of Health, Medical, and Psychological Studies*, 1(1), 48–55.
- Rosyidah, A. N., & Ismeirita, I. (2023). *Analisis penggunaan media sosial dalam pembentukan karakter peserta didik*. *Research and Development Journal of Education*, 9(1), 34–44.

- Santoso, A. (2021). *Mengontrol emosi menjadi seni (Ekspresis tulisan emosi)*. Global Aksara Pres.
- Sindy, S. S., & Munawaroh, H. (2025). Keterkaitan regulasi emosi dan prestasi akademik siswa: Perspektif psikologi pendidikan. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 2(3), 229–237
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sujarweni, W. (2019). *SPSS untuk penelitian*. Pustaka Baru Press.
- Susanti, M. (2024). Penguatan literasi media digital dalam melawan penyebaran berita hoax terhadap anak dan remaja. *Indonesian Journal of Multidisciplinary Expertise*, 2(2), 44–49.
- Syakira, N. R., Ifdil, 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.