

PENGARUH DOOMSCROLLING TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI LINGKUNGAN I KELURAHAN PAYA ROBA KECAMATAN BINJAI BARAT

¹Azizah Batubara, ²Faisal Sirait, ³Muhammad Rico

¹azizahbatubara89@gmail.com, ²faisalsirait.budidaya@gmail.com,

³muhammadrigo0999@gmail.com

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh doomscrolling terhadap kualitas tidur pada remaja di Lingkungan I Kelurahan Paya Roba Kecamatan Binjai Barat. Jenis penelitian kuantitatif. Populasi penelitian remaja di Lingkungan I Kelurahan Paya Roba dengan karakteristik sedang aktif menggunakan media sosial dan memiliki akses terhadap perangkat digital seperti smartphone. Teknik pengambilan sampel menggunakan insidental sampling, dengan jumlah sebanyak 17 remaja yang memenuhi kriteria pada saat penelitian berlangsung. Analisis data yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan dari hasil uji hipotesis bahwa data signifikansi yaitu $0,001 < 0,05$, hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara doomscrolling terhadap kualitas tidur pada remaja di Lingkungan I Kelurahan Paya Roba.

Kata Kunci : Doomscrolling, Kualitas Tidur.

Abstract

This study aims to determine the effect of doomscrolling on sleep quality among adolescents in Neighborhood I, Paya Roba Urban Village, West Binjai District. This is a quantitative study. The study population consists of adolescents in Neighborhood I, Paya Roba Urban Village, who are active social media users and have access to digital devices such as smartphones. Incidental sampling was used, involving 17 adolescents who met the criteria during the study period. Data analysis involved normality tests, homogeneity tests, and hypothesis testing. The hypothesis test results showed a significance value of 0.001 ($p < 0.05$), demonstrating a significant effect of doomscrolling on sleep quality among adolescents in Neighborhood I, Paya Roba Urban Village.

Keywords: Doomscrolling, Sleep Quality.

A. PENDAHULUAN

Seiring perkembangan teknologi dan informasi di era modern yang semakin pesat mendorong munculnya berbagai platform media sosial yang kini menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara masyarakat, khususnya remaja, berinteraksi dengan dunia. Hal tersebut dapat dilihat dari kemajuan teknologi smartphone yang telah menjadi alat utama bagi pengguna media sosial (Down, Read and Article, 2025).

Penggunaan internet sangat memudahkan dalam mengakses berbagai informasi, baik melalui website maupun berbagai ragam aplikasi yang disediakan, mengakibatkan banyak orang khususnya remaja sepanjang waktu mengakses internet, sehingga menimbulkan kecanduan internet khususnya penggunaan media sosial. Media sosial memberikan dampak yang berarti bagi penggunanya, dimana dengan adanya berbagai fitur-fitur yang menarik dan penggunaan yang cenderung mudah membuat para penggunanya merasa susah untuk lepas dari media sosial.

Di balik kemudahan akses yang ditawarkan, terdapat berbagai dampak negatif yang perlu diperhatikan. Salah satu fenomena yang sedang marak dan berpengaruh terhadap kesehatan dan fisik remaja adalah doomscrolling. Doomscrolling merujuk pada kebiasaan terus-menerus menggulir layar perangkat digital untuk mengonsumsi konten terutama berita atau informasi negatif secara kompulsif, meskipun hal tersebut menimbulkan perasaan cemas, takut, atau stres fisik (Riehm et al., 2019). Istilah ini pertama kali populer selama pandemi global, ketika banyak individu merasa perlu terus memantau perkembangan situasi meski hal itu justru memperburuk kesehatan mental mereka (Pew Research Center, 2022). Doomscrolling diartikan sebagai perilaku kompulsif untuk terus-menerus mengonsumsi aliran berita negatif melalui perangkat digital, meskipun informasi tersebut menimbulkan perasaan tidak nyaman, cemas, atau putus asa (Natalia Imakulata Kornely, 2025). Doomscrolling yaitu kecenderungan terus menggulir berita negatif meskipun menimbulkan dampak emosional yang merugikan (Dwi and Cahya, 2026).

Doomscrolling merujuk pada kebiasaan scrolling media sosial secara berlebihan dan terus-menerus Doomscrolling muncul dari keinginan untuk selalu mengetahui berita terkini, terutama yang bersifat negatif, dan berkembang menjadi perilaku menggulir berita secara memaksa dan berlebihan. Pengguna media sosial khususnya remaja termotivasi untuk terus mengikuti berita yang berpotensi berdampak pada diri sendiri dan orang-orang terdekat, sehingga remaja sering menelusuri platform media online secara terus-menerus untuk mencari informasi (Faunesya and Ardoni, 2025).

Kebiasaan doomscrolling, terutama sebelum tidur sering menyebabkan insomnia. Paparan konten negatif dan perbandingan sosial yang tidak realistis seringkali memperburuk kondisi psikologis pengguna. Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memicu tekanan aspek psikologis, seperti stres dan kecemasan pada individu (Fitriah et al., 2023). Paparan berkepanjangan terhadap konten negatif melalui media sosial dapat memperkuat persepsi ancaman secara berlebihan dan memicu respons stres yang terus-menerus. Remaja yang sering terpapar berita negatif cenderung mengalami lebih banyak dampak emosional negatif dan lebih sedikit pengalaman emosional positif. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat mengganggu kestabilan emosi dan kesehatan mental secara keseluruhan. Lebih jauh lagi, tingginya frekuensi paparan terhadap berbagai informasi di media sosial juga mendorong munculnya fenomena fear of missing out (FOMO), yaitu ketakutan untuk tertinggal dari pembaruan terkini yang beredar secara daring (Kresna et al., 2024). Paparan berita negatif jangka panjang dapat memengaruhi persepsi realitas dan meningkatkan kecemasan, stres, dan gejala depresi akibat meningkatnya aktivitas kognitif dan paparan cahaya layar (Dwi and Cahya, 2026).

Berdasarkan teori arousal dari Robert E. Thayer, dijelaskan bahwa tingkat aktivasi psikofisiologis seseorang memengaruhi berbagai fungsi tubuh dan mental, termasuk kemampuan untuk tidur. Fenomena doomscrolling dapat meningkatkan stimulasi atau rangsangan sehingga membuat otak tetap waspada dan sulit beristirahat (Harvey, 2002). Individu yang terlibat dalam doomscrolling menunjukkan gejala insomnia yang signifikan dan penurunan kualitas tidur secara subjektif (Pahlevan, dkk., 2022). Remaja banyak menghabiskan waktu untuk online media sosial, termasuk pada malam hari. Hal ini juga dapat mengganggu proses tidur sehingga kualitas serta pola tidur menjadi buruk, sebagaimana harus tidur tanpa beban pikiran. Pada faktanya saat akan mulai tidur, mereka tetap menghiraukan pemberitahuan dari ponsel/smartphone ataupun masih berkeutuk dengan media sosial dalam waktu yang lama sehingga berdampak pada kualitas tidur (Olla, et al., 2024).

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis vital yang mendukung pertumbuhan fisik, fungsi kognitif, regulasi emosi, dan kesehatan mental. Remaja membutuhkan tidur selama 8–10 jam per malam untuk mencapai performa optimal dalam aktivitas harian. Hal ini mengakibatkan remaja menghabiskan banyak waktunya untuk menggunakan media sosial yang nantinya dapat mengganggu masalah tidur yang berujung pada buruknya kualitas tidur remaja (Athiutama et al., 2023).

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang, gelisah, lesu, apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Kualitas tidur merupakan aspek penting dalam tumbuh kembang remaja. Kualitas tidur yang baik akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun. Tidur yang cukup sangat penting bagi kesehatan fisik dan mental remaja (Maulinda, Priasmoro and Fani, 2025).

Di wilayah perkotaan seperti Kota Binjai, khususnya di Lingkungan I Kelurahan Paya Roba, Kecamatan Binjai Barat, penetrasi teknologi digital sangat tinggi. Berdasarkan observasi awal dengan tokoh masyarakat Bapak Mitra Gunawan menyatakan sebagian besar remaja (usia 13–18 tahun) memiliki akses penuh terhadap smartphone dan internet sepanjang hari, termasuk pada malam hari sebelum tidur. Banyak dari mereka mengaku menghabiskan waktu sepanjang malam hanya untuk menggulir media sosial. Remaja melakukan scrolling di dalam rumah maupun di luar rumah. Jarang remaja setelah pulang sekolah membuka buku atau mengulangi pelajaran di rumah, remaja lebih senang memainkan smartphonanya, yang mengkhawatirkan, konten yang dikonsumsi sering kali bersifat negatif mulai dari berita kriminal, konflik sosial, hoaks, hingga konten provokatif yang memicu kecemasan, tetapi juga hidup dalam lingkungan sosial yang kompetitif dan penuh tekanan akademik. Hal ini menimbulkan kekhawatiran akan potensi dampak doomscrolling terhadap kualitas tidur mereka.

Oleh karena itu, penting untuk melakukan kajian empiris yang mengukur secara langsung pengaruh doomscrolling terhadap kualitas tidur remaja. Mengingat usia remaja merupakan masa pertumbuhan yang membutuhkan pola tidur yang cukup dan berkualitas agar perkembangan otak dan fisik berjalan optimal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pengaruh doomscrolling terhadap kualitas

tidur pada remaja di Lingkungan I Kelurahan Paya Roba Kecamatan Binjai Barat, sehingga dapat menjadi dasar untuk mengembangkan solusi yang tepat guna mengatasi permasalahan tersebut

B. KAJIAN TEORI

1. Doomscrolling

Doomscrolling merupakan perilaku seseorang yang terus-menerus menggulir media sosial, situs berita, atau platform digital lainnya untuk mencari informasi terutama yang bersifat negatif, menakutkan, atau menyedihkan meskipun hal tersebut membuat perasaan cemas, stres, atau tidak nyaman sehingga perilaku tersebut berubah menjadi kebiasaan yang berefek negatif.

2. Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan kondisi tidur yang memungkinkan seseorang memperoleh istirahat dan pemulihan secara optimal sehingga merasa segar dan bugar ketika bangun. Kualitas tidur tidak hanya berkaitan dengan lamanya tidur, tetapi juga kemudahan untuk memulai dan mempertahankan tidur, kenyamanan tidur, serta kondisi tubuh dan pikiran setelah bangun.

Tidur memiliki peran penting dalam pemulihan tubuh, fungsi sistem saraf, pembentukan ingatan, proses belajar, konsentrasi, pengaturan emosi, dan kesehatan fisik maupun mental. Kurang tidur dapat menyebabkan kelelahan, mudah marah, sulit berkonsentrasi, serta menurunkan kemampuan belajar dan pengambilan keputusan.

C. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah remaja Remaja di Lingkungan I Kelurahan Paya Roba Kecamatan Binjai Barat dengan karakteristik sedang aktif menggunakan media sosial dan memiliki akses terhadap perangkat digital seperti smartphone. Karena penelitian ini fokus pada remaja yang memiliki kebiasaan doomscrolling tidak semua anggota populasi memenuhi kriteria, juga dikarenakan keterbatasan waktu, tenaga dan biaya maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah bagian dari non probability sampling yaitu Insidental sampling. Insidental sampling adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu sesuai (Hardani, Nur Hikmatul Auliya, et al., 2020). Jumlah sampel yang sesuai karakteristik dalam penelitian ini sebanyak 17 orang remaja. Teknik pengumpulan data penelitian berupa angket. Angket menggunakan skala Likert. Teknik analisis data yang akan digunakan adalah: uji normalitas, uji linieritas dan analisis regresi linear sederhana.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan mengetahui pengaruh *doomscrolling* terhadap kualitas tidur pada remaja di Lingkungan I Kelurahan Paya Roba Kecamatan Binjai Barat. Pelaksanaan penelitian yang dimulai

dengan menyebarkan angket *doomscrolling* yang terdiri dari 30 item dan angket kualitas tidur sebanyak 30 item. Data angket dibagikan kepada 17 orang remaja sebagai sampel penelitian dengan menggunakan skala *Likert*.

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas menggunakan pengujian *Kolmogorov Smirnov*, yaitu metode pengujian normalitas yang efektif dan valid digunakan untuk sampel berjumlah kecil. Dalam penelitian ini subjek penelitian berjumlah 17 orang remaja. Sehingga pengujian normalitas menggunakan *Kolmogorov Smirnov* sangat cocok untuk penelitian ini. Uji normalitas dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 24. Adapun hasil hitung dari uji normalitas pada sampel penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Hitung Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		17
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	16.55973926
Most Extreme Differences	Absolute	.155
	Positive	.155
	Negative	-.106
Test Statistic		.155
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Pada tabel hasil hitung uji normalitas *one sample kolmogorov-Smirnov* dapat diketahui nilai sig. 0.200 atau $0.200 > 0.05$, Karena nilai signifikansi $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

b. Uji Reabilitas

Uji Realibilitas merupakan pengukuran dalam penelitian ini dilakukan dengan menghitung *cronbach alpha* untuk mengukur konsisten atau tidak angket dalam penelitian yang digunakan untuk mengukur pengaruh tidaknya variabel X dengan variabel Y. Sebelum dilakukannya pengujian reliabilitas harus ada dasar pengambilan keputusan yaitu alpha sebesar 0,60. Variabel yang dianggap reliabel jika nilai variabel tersebut lebih besar dari $> 0,60$ jika lebih kecil maka variabel yang diteliti tidak bisa dikatakan reliabel karena $< 0,60$. Hasil dari pengujian reliabilitas pada variabel penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas *Doomscrolling*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.936	22

Hasil uji reliabilitas pada variabel *doomscrolling* dapat dilihat bahwa *cronbach's alpha* pada variabel ini lebih tinggi dari pada nilai dasar yaitu $0,936 > 0,60$ hasil tersebut membuktikan bahwa semua pernyataan dalam kuesioner dinyatakan reliabel.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Kualitas Tidur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.959	26

Sedangkan Hasil uji reliabilitas pada variabel kualitas tidur dapat dilihat bahwa *cronbach's alpha* pada variabel ini lebih tinggi dari pada nilai dasar yaitu $0,959 > 0,60$, maka dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian ini reliabel atau memiliki tingkat konsistensi internal yang baik.

c. Uji Linearitas

Uji Linearitas digunakan untuk mengetahui adanya hubungan yang linear atau tidak secara signifikansi antara variabel. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan taraf signifikansi (sig) 0,05. Berikut merupakan hasil dari uji linearitas SPSS vers.24, yaitu:

Tabel 4. Hasil Hitung Uji Linearitas

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y* X	Between Groups	(Combined)	3533.882	15	235.592	.267	.928
		Linearity	28.283	1	28.283	.032	.887
		Deviation from Linearity	3505.599	14	250.400	.284	.918
	Within Groups		882.000	1	882.000		
	Total		4415.882	16			

Berdasarkan hasil uji linearitas di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada Deviation From Linearity sebesar $0.918 > 0,05$ dapat kita ketahui jika nilai signifikansi pada tabel lebih besar dari 0,05 atau ($0,05 < \text{sig}$), maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel terdapat hubungan yang linear, sehingga asumsi linearitas terpenuhi antara variabel X *doomscrolling* dan Variabel Y kualitas tidur.

d. Regresi Linear Sederhana

Setelah melakukan uji normalitas dan uji linieritas pada data pengaruh *doomscrolling* terhadap kualitas, maka langkah selanjutnya akan dilakukan analisis statistik regresi linier sederhana.

Table 6. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	78.110	15.852		.000
	Doom scoling	-.087	.280	-.803	.001

a. Dependent Variable: KualitasTidurY

Tabel diatas menunjukkan bahwa persamaan regresi *doomscrolling* (X) dan kualitas tidur (Y) adalah :

$$Y = 78.110 + 0.087X.$$

Konstanta (α) = 78,110. artinya, jika tidak ada aktivitas *doomscrolling* (X=0), maka skor kualitas tidur dasar adalah 12,450 dan koefisien regresi (b) = 0,087 artinya, setiap kenaikan 1 satuan pada intensitas *Doomscrolling*, akan menyebabkan kenaikan skor Kualitas Tidur sebesar 0,087 satuan. Nilai signifikansi untuk variabel *doomscrolling* adalah 0,001. Karena $0,0001 < 0,05$, maka dan H_a diterima. Ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *doomscrolling* terhadap kualitas tidur pada remaja di Lingkungan I Kelurahan Paya Roba.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *doomscrolling* terhadap kualitas tidur pada remaja di Lingkungan I Kelurahan Paya Roba, Kecamatan Binjai Barat. Hal ini dibuktikan melalui uji normalitas diperoleh hasil sebesar $0,200 > 0,05$ maka data menunjukkan berdistribusi normal. Sedangkan hasil uji linearitas diperoleh hasil sebesar $0,918 > 0,05$ maka variabel tersebut dinyatakan signifikan. Pada hasil analisis data yang menggunakan regresi linier sederhana, berdasarkan hasil dari nilai signifikansi dari tabel *Coefficients* diperoleh bahwa nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variabel X (*doomscrolling*) terhadap variabel Y (kualitas tidur) dimana hal ini mengacu pada dasar kaidah yang digunakan dalam uji regresi linear sederhana, bahwa jika nilai signifikansi $< 0,05$, artinya variabel X berpengaruh terhadap variabel Y. sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima, dimana hipotesis (H_a): terdapat pengaruh *doomscrolling* terhadap kualitas tidur pada remaja di Lingkungan I Kelurahan Paya Roba Kecamatan Binjai Barat.

Hasil ini sesuai penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sa'idah & Aryani (2025) dalam jurnal penelitian konseling & psikoterapi meneliti perilaku *doomscrolling* pada remaja di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

doomscrolling merupakan kebiasaan mengakses informasi negatif secara terus-menerus yang dapat memicu kecemasan dan mengganggu keseimbangan kehidupan sehari-hari remaja. Selain itu, isi konten yang sering kali penuh kecemasan dan berita negatif menambah beban psikologis anak. Akibatnya, pikiran terus aktif memikirkan banyak hal sehingga sulit untuk merasa tenang sebelum tidur. Penelitian ini relevan karena menunjukkan bahwa *doomscrolling* berdampak pada kesehatan mental, yang secara tidak langsung berkaitan dengan kualitas tidur.

Doomscrolling menjadi fenomena yang semakin marak terjadi di kalangan remaja pengguna aktif media sosial. Aktivitas ini membuat remaja sulit berhenti menggulir layar ponsel meskipun sudah larut malam. Kebiasaan tersebut ternyata berdampak serius pada kualitas tidur yang semakin terganggu dan menyebabkan tubuh kurang beristirahat. Jika dibiarkan, kondisi ini bisa menimbulkan masalah kesehatan fisik maupun psikologis pada generasi muda. Paparan cahaya biru (*blue light*) dari layar ponsel saat malam hari dapat menekan produksi hormon melatonin dalam tubuh. Hormon melatonin berperan penting mengatur siklus tidur alami sehingga terganggu akibat penggunaan gawai berlebihan.

Fenomena ini semakin relevan pada remaja generasi Z yang memiliki keterikatan tinggi dengan teknologi digital dan media sosial. Karakteristik remaja yang memiliki rasa ingin tahu tinggi serta kebutuhan untuk terus terhubung membuat mereka lebih rentan terhadap perilaku *doomscrolling*. Ditambah dengan algoritma media sosial yang dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna, remaja cenderung sulit menghentikan aktivitas menggulir layar, terutama pada malam hari.

Kebiasaan tersebut pada akhirnya menciptakan pola penggunaan media yang tidak terkontrol, yang berdampak pada terganggunya waktu istirahat. Kurangnya durasi dan kualitas tidur dapat berdampak lebih lanjut pada kesehatan fisik, seperti kelelahan, serta kesehatan psikologis, seperti meningkatnya stres dan kecemasan.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui *teori cognitive arousal* yang dikemukakan oleh Harvey (2002), yang menyatakan bahwa peningkatan aktivitas kognitif dan emosional sebelum tidur dapat menghambat proses permulaan tidur. Perilaku *doomscrolling*, yang ditandai dengan konsumsi informasi negatif secara terus-menerus, memicu aktivasi pikiran yang berlebihan, kecemasan, serta ketegangan emosional. Kondisi ini menyebabkan otak tetap berada dalam kondisi siaga (*hyperarousal*), sehingga individu mengalami kesulitan untuk merasa rileks dan memulai tidur. Selain itu, dari perspektif biologis, paparan cahaya biru (*blue light*) dari layar gawai juga berperan dalam menurunkan kualitas tidur. Cahaya biru diketahui dapat menekan produksi hormon melatonin, yaitu hormon yang berfungsi mengatur ritme sirkadian dan siklus tidur-bangun. Ketika produksi melatonin terganggu, tubuh akan mengalami kesulitan untuk mengenali waktu istirahat, sehingga waktu tidur menjadi lebih larut dan kualitas tidur menurun.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan Katz, Blumler, dan Gurevitch (1974) teori *Uses and Gratifications*. Teori ini menjelaskan bahwa individu menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan tertentu, seperti kebutuhan informasi, hiburan, maupun pelarian dari stres. Pada remaja, kebutuhan untuk selalu *up-to-date* terhadap informasi sering kali mendorong mereka untuk terus mengakses media sosial, bahkan hingga larut malam. Namun, ketika konsumsi media tersebut didominasi oleh konten negatif atau menimbulkan kecemasan, maka dampaknya justru berbalik menjadi merugikan, termasuk terhadap kesehatan mental dan kualitas tidur.

Oleh karena itu, penting adanya kesadaran dari remaja untuk mengontrol penggunaan media sosial, terutama menjelang waktu tidur. Selain itu, peran orang tua dan guru sangat penting dalam memberikan edukasi serta pengawasan terhadap penggunaan gawai. Upaya seperti pembatasan waktu penggunaan (*screen time*), penerapan kebiasaan tidur yang sehat (*sleep hygiene*), serta peningkatan literasi digital dapat menjadi langkah preventif dalam mengurangi dampak negatif *doomscrolling* terhadap kualitas tidur.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data pada analisis regresi linear sederhana nilai signifikansi sebesar 0,001. Karena $0,0001 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara doomscrolling terhadap kualitas tidur pada remaja di Lingkungan I Kelurahan Paya Roba. Remaja dengan intensitas doomscrolling yang tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan remaja yang memiliki intensitas rendah. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi dan pengendalian penggunaan media digital, khususnya sebelum waktu tidur, guna meningkatkan kualitas tidur remaja.

F. SARAN

Remaja disarankan untuk lebih bijak dalam menggunakan media sosial, khususnya dalam mengonsumsi informasi yang bersifat negatif. Remaja diharapkan dapat mengatur waktu penggunaan gadget, terutama pada malam hari sebelum tidur, serta menerapkan kebiasaan tidur yang sehat.

G. DAFTAR PUSTAKA

- Athiutama, A. *et al.* (2023) 'Penggunaan Media Sosial Dan Kualitas Tidur Pada Remaja', *Jurnal Keperawatan Rafflesia*, 5(1), pp. 57–64. Available at: <https://doi.org/10.33088/jkr.v5i1.867>.
- Dwi, R. and Cahya, W. (2026) 'Doomscrolling Dalam Kehidupan Akademik Mahasiswa : Studi Fenomenologi Doomscrolling In Student ' s Academic Life : A Phenomenological Study Abstrak', 13(01), pp. 402–413.
- Faunesya and Ardoni (2025) 'The Doomscrolling Phenomenon of Oversharing Information on Social Media among Students of the Library and Information

- Science Study Program at Padang State University', *Journal of Scinary: Science of Information and Library*, 03(01), pp. 19–26.
- Fitriah, A., Juliansyah, D., Salamah, U., Anugrah Utama, M., Falah, O. K., Miaty, A., Razzan, M. R., & Taqiyurrisal, M. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Perguruan Tinggi. *Educate : Journal Of Education and Learning*, 1(1), 32–38.
- Hardani et al. (2020) *Buku Metode Penelitian Kualitatif*, *Revista Brasileira de Linguística Aplicada*.
- Harvey, A. G. (2002). A cognitive model of insomnia. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 869–893.
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1974). Utilization of mass communication by the individual. Dalam J. G. Blumler & E. Katz (Eds.), *The Uses of Mass Communications: Current Perspectives on Gratifications Research*. Beverly Hills: Sage Publications.
- Kresna, J., Lutfiana, S. A., Putri, A. S., & Valentiya, C. W. (2024). 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.
- Maulinda, N. Dela, Priasmoro, D.P. and Fani, R. (2025). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. '*Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*', 10 (1), pp. 1–8.
- Natalia Imakulata Kornely (2025) 'Dampak "Doomscrolling" Berita Negatif terhadap Kesehatan Mental dan Kualitas Tidur pada Dewasa Awal', *SOKO GURU: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(3), pp. 30–44. Available at: <https://doi.org/10.55606/sokoguru.v5i3.6449>.
- Olla, U.W., Hartati, I., Ajmain. 2024. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMP Negeri 1 Simpang. *Public Health Journal 1* (3), 67-70. <https://doi.org/10.62710/t6xptt>
- Pahlevan, A., dkk. 2022. "Perilaku Doomscrolling dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental di Era Digital." *Jurnal Psikologi Digital*, Vol. 5 No. 2, hlm. 123–135.
- Pew Research Center. (2022). *The State of Online News Consumption in 2022*. Washington, DC: Pew Research Center.
- Riehm, K. E., Holingue, C., Kalb, L. G., Bennett, M. E., Kapadia, D., & Stuart, E. A. (2021). Associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among US youth. *JAMA Psychiatry*, 78(12), 1–9.
- Sa'idah, I., & Aryani, A. (2025). Doomscrolling behavior among Indonesian adolescents: Psychological correlates and digital media usage patterns. *Journal of Counseling & Psychotherapy Research*, 1(1).

H. LAMPIRAN



Photo bersama Kepala Lingkungan I



Remaja Mengerjakan Angket dari *Google Form*