

ARTIKEL PENELITIAN

## **Pengaruh *Doomscrolling* Terhadap *Mental Well-being* Dimediasi Oleh *Psychological Distress* Pada Pengguna Media Sosial X Generasi Z**

MUHAMAD RAYDAVA HANSYA & RAHKMAN ARDI\*  
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *doomscrolling* terhadap *mental well-being* dimediasi oleh *psychological distress* pada pengguna media sosial X Generasi Z. Generasi Z merupakan generasi yang paling banyak menyatakan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh negatif terhadap kesehatan mental. Penggunaan sosial media yang bermasalah membuat individu rentan melakukan *doomscrolling* yang dapat menyebabkan naiknya *psychological distress* dan menurunnya *mental well-being*. *Doomscrolling* mengacu pada kebiasaan unik media di mana pengguna media sosial terus-menerus memperhatikan informasi negatif di saluran berita mereka tentang krisis, bencana, dan tragedi. Penelitian ini dilakukan menggunakan tipe penelitian kuantitatif melalui metode survey. Partisipan penelitian berjumlah 190 responden Generasi Z berusia 18-25 tahun. Analisis data menggunakan analisis mediasi menggunakan *bootstrapping*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat bukti yang mendukung bahwa *psychological distress* dapat memediasi secara signifikan dan negatif hubungan secara tidak langsung antara *doomscrolling* dengan *mental well-being* pada pengguna media sosial X Generasi Z.

**Kata kunci:** *Doomscrolling, Psychological Distress, Mental Well-being, X, Generasi Z*

### **ABSTRACT**

This study aims to investigate the effect of *doomscrolling* on *mental well-being*, which is mediated by *psychological distress* among Generation Z social media users on X. Generation Z is the generation that most often states that the use of social media has a negative influence on mental health. Problematic use of social media makes individuals vulnerable to *doomscrolling* which can cause increased *psychological distress* and decreased *mental well-being*. *Doomscrolling* is a unique media habit in which social media users pay constant attention to negative information on their news channels about crises, disasters and tragedies. This research was conducted using quantitative survey methods. The research participants were 190 Generation Z respondents aged 18-25 years. The data analysis employs mediation analysis through the use of *bootstrapping*. The research results indicate *psychological distress* can significantly and negatively mediate the indirect relationship between *doomscrolling* and *mental well-being* in Generation Z social media users on X.

**Keywords:** *Doomscrolling, Psychological Distress, Mental Well-being, X, Generation Z*

## PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, media sosial telah menjadi bagian besar dan bermakna dalam kehidupan kita sehari-hari. Individu, baik dewasa maupun remaja, menggunakan media sosial secara saling melengkapi, untuk berinteraksi secara pribadi dengan anggota keluarga dan teman, dan/atau untuk berinteraksi secara publik dengan audiens yang lebih luas yaitu teman, kenalan, dan kolega dan juga sebagai sumber berita yang *up to date*. Sejalan dengan melonjaknya penggunaan media sosial, penelitian mengenai potensi dampaknya terhadap *well-being* juga telah terakumulasi secara dramatis.

Survei global yang dilakukan oleh McKinsey Health Institute's (MHI's) pada tahun 2022 menunjukkan bahwa media sosial dipandang sebagai media dengan dampak positif sekaligus negatif terhadap kesehatan mental, sosial, spiritual, dan fisik penggunaannya (Coe dkk., 2023). Secara global, penelitian McKinsey Health Institute's (MHI's) pada tahun 2022 menunjukkan bahwa semakin tua usia pengguna, maka dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental semakin rendah (Coe dkk., 2023). Generasi Z merupakan generasi yang paling banyak menyatakan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh negatif terhadap kesehatan mental yaitu 27%. Sedangkan generasi milenial sebanyak 19%; generasi X sebanyak 14%; dan generasi *baby boomers* sebanyak 9% (Coe dkk., 2023). Generasi Z yang menggunakan media sosial sebanyak kurang dari dan lebih dari 2 jam sama-sama menyatakan bahwa media sosial berdampak negatif terhadap kesehatan mental mereka. (Coe dkk., 2023).

Dampak buruk penggunaan media sosial pada *well-being* individu dapat mengalami *Psychological distress*. Penelitian dari Vannucci dkk. (2017) menemukan bahwa penggunaan media sosial harian yang lebih tinggi dikaitkan dengan gejala kecemasan disposisional yang lebih besar dan peningkatan kemungkinan mengalami gangguan kecemasan pada sampel *emerging adulthood*.

Terdapat beberapa faktor seseorang dapat mengalami *psychological distress* dan menyebabkan rendahnya *well-being* pada pengguna media sosial, salah satunya yaitu penggunaan sosial media yang berlebihan. Valkenburg, (2022) menemukan intensitas penggunaan sosial media yang tinggi secara konsisten dikaitkan dengan *well-being* yang rendah, gejala depresi/depresi yang lebih tinggi dan kecemasan yang lebih tinggi. Penggunaan media sosial yang tinggi berhubungan dengan *mental well-being* dan tingkat kebahagiaan yang lebih rendah (Twigg dkk., 2020). *Systematic review* yang dilakukan oleh Keles dkk., (2020) menemukan *time spent, activity, dan investment* di sosial media berkorelasi dengan depresi, kecemasan dan tekanan psikologis pada remaja. Penggunaan sosial media yang berlebihan membuat individu semakin terpapar dengan berita dan konten yang ada di sosial media. Penelitian dari Gao dkk., (2020) menyatakan paparan media sosial tentang Covid-19 berhubungan positif dengan kecemasan tinggi dan depresi. Penelitian dari de Hoog & Verboon (2020) yang menyatakan individu yang terpapar berita negatif berhubungan dengan pengaruh negatif dan lebih sedikit pengaruh positif. Dengan semakin terpapar nya individu dengan konten dan berita yang ada di sosial media, membuat individu takut ketinggalan dengan *update* terkini di sosial media yang membuat perilaku *Fear of missing out* terjadi. Savitri (2019) menemukan semakin tinggi FOMO, semakin rendah tingkat *psychological well-being* pengguna media sosial *emerging adulthood*. Penggunaan sosial media yang berlebihan dan FOMO membuat penggunaan sosial media semakin bermasalah. Valkenburg (2022) menemukan *problematic sosial media use* berkaitan dengan rendah nya *well-being*, kebahagiaan dan kepuasan hidup, juga berkaitan positif dengan *psychological distress*, depresi dan kecemasan. Penelitian dari Zhou dkk, (2023) menemukan bahwa *problematic sosial media use* secara konsisten berkorelasi positif dengan risiko kesehatan mental (depresi, kecemasan, stress dan kesepian). Penggunaan sosial media yang bermasalah membuat individu rentan melakukan *doomscrolling*. *Doomscrolling* adalah paparan berita negatif secara terus-menerus di media sosial dan feed berita yang umumnya didefinisikan sebagai kebiasaan menelusuri media sosial dan feed berita di mana pengguna

secara obsesif mencari informasi yang menyedihkan dan negatif (Satici dkk., 2022). Menurut Sharma dkk. (2022) *doomscrolling* berhubungan positif dengan *General sosial media use, passive use, FOMO, problematic sosial media use, dan anxiety* dan juga berhubungan negatif dengan *positive affect*. Sejalan dengan penelitian dari Satici dkk. (2022) yang menyatakan *doomscrolling* berhubungan positif dengan *FOMO, sosial media addiction, dan sosial media daily hour*, tetapi juga menemukan bahwa *doomscrolling* secara signifikan dan negatif berhubungan dengan *life satisfaction, mental well-being, dan harmony in life*, dan berhubungan positif dengan *psychological distress*. Shabahang dkk. (2023) menemukan bahwa *doomscrolling* dikaitkan dengan depresi yang lebih besar, peningkatan kecemasan di masa depan, kesejahteraan psikologis yang lebih rendah, dan kepuasan hidup yang lebih rendah.

Penelitian dari Satici dkk. (2022) juga menemukan bahwa *psychological distress* memediasi hubungan antara *doomscrolling* dengan *life satisfaction, mental well-being, dan harmony in life*. Dengan kata lain, individu yang lebih banyak terlibat dengan *doomscrolling* lebih besar kemungkinannya untuk mengalami *psychological distress* yang pada akhirnya berujung pada rendahnya *life satisfaction, mental well-being, dan harmony in life*. Dalam penelitian dari Sharma dkk. (2022), meskipun *doomscrolling* memiliki hubungan negatif yang kecil dengan *positive emotion*, hal ini tidak berhubungan dengan ukuran *psychological well-being* yang lebih luas, sementara penelitian dari Satici dkk. (2022) dan Shabahang dkk. (2023) menemukan sebaliknya (ada hubungan yang signifikan dan negatif).

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa konsumsi berita yang negatif dapat memberikan konsekuensi buruk terhadap pembacanya yang mengakibatkan terjadinya *psychological distress* dan menurunnya *well-being*. Dalam penyelidikan terhadap efek psikologis dari berita yang disiarkan televisi, Szabo dan Hopkinson (2007) menemukan bahwa menonton siaran berita berdurasi 15 menit menyebabkan peningkatan kecemasan dan gangguan suasana hati pada mahasiswa. De Hoog dan Verboon (2020) menemukan bahwa persepsi negatif yang lebih tinggi terhadap sebuah berita dikaitkan dengan lebih banyak pengaruh negatif (yaitu rasa tidak aman, kesepian, kecemasan, kejengkelan, dan rasa bersalah) dan lebih sedikit pengaruh positif (yaitu keceriaan, relaksasi, dan rasa puas). Johnston dan Davey (1997) menunjukkan bahwa berita yang bervalensi negatif dapat memperburuk kecemasan, suasana hati yang sedih, dan menimbulkan kekhawatiran pribadi. Penelitian mengenai dampak keterlibatan dengan berita mengenai tragedi atau peristiwa yang meresahkan masyarakat, seperti berita tentang kekerasan atau kejahatan, telah menemukan bahwa tingginya tingkat keterpaparan terhadap liputan berita tentang peristiwa yang mengecewakan dikaitkan dengan peningkatan kecemasan (Garfin dkk., 2020)(Thompson dkk., 2019). Penelitian dari McLaughlin dkk. (2022) menemukan bahwa mereka yang memiliki tingkat konsumsi berita bermasalah yang tinggi secara signifikan lebih mungkin mengalami penyakit mental dan fisik dibandingkan mereka yang memiliki tingkat konsumsi berita bermasalah yang lebih rendah.

Penelitian selanjutnya yang disarankan oleh Sharma dkk. (2022) yaitu menguji *doomscrolling* di salah satu media sosial karena setiap platform memiliki keterjangkauan yang berbeda dan representasi konten yang berbeda, perbedaan ini tidak dibahas dalam penelitian ini. Sharma dkk. (2022) juga menemukan tidak adanya hubungan antara *doomscrolling* dan penggunaan (vs. tidak ada penggunaan) platform yang berpusat pada berita, X dan Facebook. Menurut data dari Demandsage tahun 2023, X menjadi platform no 1 dalam hal penemuan. 55% pengguna X mengakses platform ini secara rutin untuk mendapatkan berita dengan X adalah pilihan #1 untuk mendapatkan berita di antara semua platform media sosial lainnya. Penelitian dari Hansen dkk., (2011) menemukan bahwa berita negatif lebih banyak di-*retweet* daripada berita positif. Sejalan dengan penelitian dari Schöne dkk., (2021) mengatakan lebih banyak persebaran konten dan cuitan negatif dalam situasi politik di X. Penelitian lainnya menemukan orang-orang yang terpapar pada berita-berita bernada negatif di X cenderung merasa lebih marah dan jijik serta lebih bersedia mencari informasi tentang berita-berita negatif (Park, 2015). Penelitian ini akan menguji lebih lanjut mengenai peran dari *psychological distress* dalam memediasi pengaruh

*doomscrolling* terhadap *mental well-being* pada pengguna media sosial X Generasi Z.

## METODE

### *Desain Penelitian*

Peneliti menggunakan metode penelitian survei melalui pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah sebuah metode penelitian dengan pendekatan ilmiah yang disusun secara sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta hubungan-hubungannya dan teknik perhitungan dengan data statistik guna menguji hipotesis yang telah ditentukan (Neuman, 2014). Penelitian ini akan mengkaji model hubungan *Doomscrolling* dengan *Mental Well-being* yang dimediasi oleh *Psychological Distress*.

### *Partisipan*

Kriteria partisipan penelitian ini adalah pengguna media sosial X, dan Generasi Z berusia 18 – 25 tahun. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *accidental sampling*. Penentuan jumlah partisipan pada penelitian ini menggunakan *Monte Carlo Simulation*. *Efek size* yang dimasukkan didasarkan atas riset Satici dkk. (2022) dimana hubungan antara X dan Y ( $r = -0.15$ ) X dan M ( $r = 0.44$ ), dan untuk M ke Y ( $r = -0.63$ ). *Efek size* dari riset Satici dkk. (2022) tersebut dibagi dua untuk mencegah inflasi *efek size* pada studi ini, dan dikarenakan tidak ada standard deviasi dalam penelitian satici maka dimasukkan standard error sebesar 0.03, maka peneliti mengumpulkan jumlah partisipan minimal sebanyak 172 responden ( $Musia = 22.0$ ;  $SDusia = 1.706$ ; 75,8% perempuan).

### *Pengukuran*

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berjumlah tiga instrumen, yaitu *Doomscrolling Scale* (untuk mengukur tingkat *doomscrolling*) berisi 15 item dengan skala Likert 1-7 poin, *Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)* (untuk mengukur tingkat *mental well-being*) berjumlah 14 aitem dengan skala Likert 1–5, dan *Depression Anxiety Stress Scales 21 (DASS-21)* (untuk mengukur tingkat *psychological distress*) yang memiliki 21 aitem dengan skala Likert 0-4.

Sebelum instrumen penelitian digunakan, dilakukan validasi terlebih dahulu menggunakan validitas muka, validitas isi, dan uji keterbacaan. Validitas muka dan isi dilakukan dengan *professional judgement* dari Dosen Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya dan Universitas Buana Perjuangan Karawang. Didapatkan skor CVI untuk alat ukur *doomscrolling*, *mental well-being*, dan *psychological distress* dengan masing-masing 1, yang artinya ketiga skala tersebut memiliki item-item yang relevan, penting, dan jelas untuk mengukur tiap konstruk.

Reliabilitas juga dilakukan untuk melihat seberapa konsisten suatu alat ukur (Neuman, 2014). Didapatkan reliabilitas skor atas alat ukur *Doomscrolling* menunjukkan reliabilitas tinggi ( $\alpha = 0.950$ ), alat ukur *Mental Well-being* menunjukkan reliabilitas tinggi ( $\alpha = 0.915$ ), dan alat ukur *Psychological Distress* menunjukkan reliabilitas tinggi ( $\alpha = 0.936$ ).

### *Analisis Data*

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji mediasi menggunakan *bootstrapping* sebanyak 1000 kali untuk melihat model hubungan langsung antar variabel independen dan dependen, dan melihat *indirect effect* yang dibawakan oleh variabel mediator. Seluruh analisis data untuk penelitian ini dilakukan menggunakan perangkat lunak *Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP) for Windows* ver. 0.18.3

## HASIL PENELITIAN

### *Analisis Statistik Deskriptif*

Peneliti melakukan uji analisis deskriptif ditemukan bahwa doomscrolling memiliki *mean* sebesar 49.232 ( $SD=20.921$ ;  $Min=15$ ;  $Max=98$ ) artinya *doomscrolling* oleh partisipan berada di kategori sedang. Pada *mental well-being* didapatkan *mean* sebesar 49.737 ( $SD=9.274$ ;  $Min=25$ ;  $Max=70$ ) artinya *mental well-being* partisipan berada di kategori sedang. Terakhir, *psychological distress* didapatkan *mean* sebesar 26.932 ( $SD=13.728$ ;  $Min=0$ ;  $Max=61$ ) yang berarti *psychological distress* dari partisipan berada di kategori sedang.

### *Analisis Regresi Bootstrapping*

Analisis mediasi menggunakan metode analisis regresi *bootstrapping* untuk menguji peran *psychological distress* yang memediasi hubungan antara *doomscrolling* terhadap *mental well-being*. Analisis menemukan menunjukkan bahwa variabel *doomscrolling* tidak dapat menjelaskan secara langsung mengenai pengaruh terhadap *mental well-being* ( $B=0.285$   $CI_{95}$  [0.124; 0.451],  $SE=0.150$ ,  $p=0.057$ ), sementara variabel *psychological distress* dapat menjelaskan secara tidak langsung secara negatif hubungan antara kedua variabel, *doomscrolling* dengan *mental well-being* ( $B=-0.268$   $CI_{95}$  [-0.388; -0.177],  $SE=0.109$ ,  $p=0.014$ ). Total keseluruhan tiga prediktor, yaitu *doomscrolling*, *psychological distress*, dan *mental well-being* tidak dapat menjelaskan secara signifikan pengaruh *doomscrolling* terhadap *mental well-being* ( $B=0.017$   $CI_{95}$  [-0.126; 0.156],  $SE=0.076$ ,  $p=0.821$ ). Namun, dapat disimpulkan terdapat pengaruh dari variabel *psychological distress* yang memediasi atau yang menjelaskan hubungan secara tidak langsung antara variabel *doomscrolling* dengan *mental well-being*.

Selain itu, *interaction effect* juga bisa dilihat melalui koefisien jalur (*Path Coefficient*). Variabel *doomscrolling* berkoelasi secara positif dan berpengaruh secara signifikan terhadap *psychological distress* ( $B=0.545$   $CI_{95}$  [0.415; 0.664],  $SE=0.091$ ,  $p<.001$ ). Selanjutnya variabel *psychological distress* berkorelasi secara negatif dan berpengaruh secara sangat signifikan terhadap *mental well-being* ( $B=-0.492$   $CI_{95}$  [-0.659; -0.334],  $SE=0.151$ ,  $p=0.001$ ). Sementara variabel *doomscrolling* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *mental well-being* ( $B=0.285$   $CI_{95}$  [0.124; 0.451],  $SE=0.150$ ,  $p=0.057$ ).

## DISKUSI

Hasil uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa *psychological distress* dapat memediasi secara signifikan hubungan antara *doomscrolling* dengan *mental well-being* pada pengguna media sosial X generasi Z, yang artinya semakin tinggi pengguna terlibat dalam melakukan *doomscrolling*, maka semakin tinggi juga pengguna mengalami *psychological distress* dan memiliki dampak yaitu menurunnya tingkat *mental well-being* pada pengguna X generasi Z.

Hasil temuan hipotesis ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang serupa yang dilakukan oleh Satici dkk. (2022) yang menemukan bahwa *psychological distress* memediasi hubungan antara *doomscrolling* dengan *life satisfaction*, *mental well-being*, dan *harmony in life*, dan juga *doomscrolling* berhubungan secara signifikan dan negatif dengan *mental well-being* dan berhubungan positif dengan *psychological distress*. Dengan kata lain, individu yang lebih banyak terlibat dengan *doomscrolling* lebih besar kemungkinannya untuk mengalami *psychological distress* yang pada akhirnya berujung pada rendahnya *life satisfaction*, *mental well-being*, dan *harmony in life*. Penemuan ini juga sejalan dengan penelitian dari Shabahang dkk. (2023) yang menemukan bahwa *doomscrolling* berkaitan dengan depresi yang lebih besar, peningkatan kecemasan di masa depan, dan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah.

Hal ini dikarenakan sifat *doomscrolling* yang kompulsif dan berlebihan dalam membaca berita dan konten negatif di sosial media X dan didukung juga oleh penelitian *doomscrolling* sebelumnya yang menyatakan *doomscrolling* mempunyai hubungan yang positif dengan asosiasi sedang hingga tinggi

terhadap *problematic internet/sosial media use*, *sosial media addiction*, dan FOMO (Sharma dkk., 2022); (Satici et al., 2022). Penelitian serupa secara longitudinal dari Zhou dkk., (2023) menemukan bahwa *problematic sosial media use* secara konsisten berkorelasi positif dengan risiko kesehatan mental (depresi, kecemasan, stress dan kesepian) kepada mahasiswa dan tingkat keparahan PSMU di uji ke-3 secara signifikan lebih tinggi dibandingkan tingkat keparahan PSMU di uji ke-1. Penelitian meta analisis dari Valkenburg (2022) menemukan *problematic sosial media use* berhubungan dengan *well-being*, *happiness* dan *life satisfaction* yang lebih rendah dan berhubungan positif dan tinggi terhadap *psychological distress* (*depression/depressive symptoms* dan *anxiety*). Penelitian longitudinal dari Santini dkk., (2024) juga menemukan bahwa setiap peningkatan gejala *sosial media addiction* secara signifikan dapat memprediksi secara positif depresi dan kesepian dan memprediksi secara negatif terhadap *mental well-being* dan dibandingkan tanpa gejala, *sosial media addiction* dikaitkan dengan peningkatan risiko depresi dan berdampak negatif pada *mental well-being*. Roberts & David, (2020) menemukan FOMO berkaitan secara negatif dengan *sosial connection* dan *subjective well-being* dan FOMO mempunyai efek negatif tidak langsung terhadap *well-being* melalui intensitas media sosial dan melalui koneksi sosial.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan beberapa penelitian yang membahas konsekuensi maladaptif dari berita negatif dan paparan media sosial. Penelitian dari Buchanan dkk. (2021) menemukan bahwa paparan singkat terhadap berita tentang COVID-19 melalui sosial media menghasilkan penurunan dampak positif dan optimisme secara langsung dan signifikan jika dibandingkan dengan kelompok yang tidak terpapar informasi, sehingga menghasilkan tingkat tekanan psikologis yang lebih tinggi dan tingkat kesejahteraan yang lebih rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Price dkk., (2022) juga menemukan bahwa paparan media sosial secara teratur, dikaitkan dengan peningkatan depresi dan PTSD, bahkan ketika memperhitungkan kesehatan mental sebelum pandemi dan unikinya tidak ditemukan hubungan terhadap paparan media secara tradisional (seperti koran). Penelitian dari McLaughlin dkk., (2022) juga menemukan bahwa mereka yang memiliki tingkat konsumsi berita bermasalah yang lebih tinggi secara signifikan lebih mungkin mengalami penyakit mental dan fisik dibandingkan mereka yang memiliki tingkat konsumsi berita bermasalah yang lebih rendah, bahkan ketika dikontrol oleh demografi, ciri kepribadian, dan penggunaan berita secara keseluruhan.

Dalam penelitian ini variabel *doomscrolling* tidak dapat menjelaskan hubungan secara langsung mengenai pengaruhnya terhadap *mental well-being*. Penemuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sharma dkk. (2022), meskipun *doomscrolling* memiliki hubungan negatif yang kecil dengan *positive emotion*, tetapi tidak menunjukkan adanya hubungan dengan *psychological well-being*. Penelitian dari Satici dkk. (2022) juga menemukan dalam uji analisis mediasi, *doomscrolling* tidak dapat menjelaskan hubungan secara langsung mengenai pengaruhnya terhadap *mental well-being*. Hal ini mungkin menandakan bahwa hubungan *doomscrolling* dengan variabel *well-being* tidak dapat dilakukan secara langsung dan harus melalui mediasi atau moderasi dengan variabel tertentu, salah satunya yaitu dengan variabel *psychological distress*. Penelitian serupa yang meneliti tentang *online vigilance* (adanya hubungan yang signifikan dan positif dengan asosiasi tinggi antara *doomscrolling* dengan *online vigilance* (Sharma dkk., 2022)), menemukan *online vigilance* berkorelasi positif dengan *perceived stress* (Reinecke dkk., 2018), tetapi pengujian *online vigilance* menemukan sedikit atau bahkan tidak ada efek terhadap indikator *well-being* (Johannes dkk., 2021). Penelitian sebelumnya menemukan, hubungan langsung antara *online vigilance* dan *well-being* tidak signifikan dan *online vigilance* berhubungan secara tidak langsung dengan *well-being* melalui tingkat *mindfulness* yang lebih rendah (Johannes dkk., 2018), dan *online vigilance* mungkin tidak berhubungan langsung dengan *well-being*, namun lebih disebabkan oleh *absentmindedness* atau stress (Reinecke dkk., 2018), dan ada kemungkinan bahwa mekanisme mediasi harus dipertimbangkan ketika menyelidiki konsep media sosial/*online vigilance* dan *well-being* (Johannes dkk., 2018; Johannes dkk., 2021). Hal ini dibuktikan

juga bahwa *doomscrolling* berhubungan positif dengan *anxiety* dan *psychological distress*, berhubungan negatif dengan *positive affect* dan berhubungan positif dengan *neuroticism* (Sharma dkk., 2022);(Satici dkk., 2022). Faktor lainnya mungkin dikarenakan sifat *doomscrolling* yaitu pola kebiasaan penggunaan media, terkait dengan motif pengawasan berita dan kewaspadaan *online* dan merupakan sebuah kebiasaan yang dikembangkan sebagai respons terhadap bagaimana krisis global dan lokal terjadi di saluran berita yang ditargetkan dan tidak ada habisnya, tetapi ketika berita atau konten negatif ini tidak relevan bagi individu dan tidak berdampak pada diri sendiri maupun orang terdekat, bisa jadi menyebabkan tidak ada pengaruh positif atau negatif terhadap *psychological distress* dan *mental well-being*. Sejalan dengan penelitian dari de Hoog & Verboon, (2020) yang menemukan berita negatif memiliki dampak yang lebih kuat terhadap pengaruh negatif ketika relevansi pribadi kepada berita tinggi. Hal ini sejalan juga dengan sistem algoritma yang dipunyai media sosial X yaitu menyajikan *tweet* atau cuitan yang relevan berdasarkan orang yang anda ikuti (*In-Network*) dan dari orang yang tidak anda ikuti (*Out-Network*) sebesar masing-masing 50%, dengan *out-network* menampilkan *tweet* atau cuitan yang menurut X relevan dengan menganalisis keterlibatan orang-orang yang diikuti atau mereka yang memiliki minat serupa dan juga laman *Trend For You* untuk melihat apa yang sedang terjadi saat ini (X's Recommendation Algorithm, 2023). Dari system algoritma X dalam menampilkan *tweet* atau cuitan, 50% *out-network* dan laman *Trend For You* belum tentu menampilkan konten atau berita negatif yang relevan kepada penggunaanya.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan terdapat hubungan antara *doomscrolling*, *psychological distress* dan *mental well-being* dengan penggunaan sosial media X. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Satici dkk. (2022) yang menemukan bahwa *doomscrolling* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan media sosial dan platform berita X dan tidak ada hubungan apa pun antara *doomscrolling* dan platform media sosial lainnya. Menurutnya hal ini dapat dijelaskan oleh fakta bahwa platform media sosial lain cenderung tidak bertindak seperti sumber berita seperti X. Penelitian dari Jeri-Yabar dkk., (2019) juga menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dikaitkan dengan gejala depresi pada mahasiswa, dan lebih menonjol pada mereka yang lebih memilih penggunaan X dibandingkan Facebook dan Instagram. Penelitian dari Oldemburgo De Mello dkk., (2024) menemukan bahwa penggunaan X selama 30 menit berhubungan dengan penurunan *well-being* dengan penggunaan pasif dikaitkan dengan *well-being* yang lebih rendah.

## SIMPULAN

Setelah melakukan pengambilan data dan pengujian hipotesis, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat bukti yang mendukung bahwa *psychological distress* dapat memediasi secara signifikan hubungan tidak langsung antara *doomscrolling* dengan *mental well-being* pada pengguna media sosial X generasi Z, yang artinya semakin tinggi pengguna terlibat dalam melakukan *doomscrolling*, maka semakin tinggi juga pengguna mengalami *psychological distress* dan memiliki dampak yaitu menurunnya tingkat *mental well-being* pada pengguna X generasi Z. Hasil temuan hipotesis ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang serupa yang dilakukan oleh Satici dkk. (2022) yang menemukan bahwa *psychological distress* memediasi hubungan antara *doomscrolling* dengan *mental well-being*.

Saran untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian secara kausal (sebab-akibat) yang dapat menjelaskan penyebab sebenarnya. Oleh karena itu, diperlukan studi eksperimental dan longitudinal untuk menguji hubungan sebab akibatnya.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada seluruh pihak, terutama partisipan yang telah bersedia ikut serta terhadap proses penelitian ini.

## DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Muhamad Raydava Hansya dan Rahkman Ardi tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang memungkinkan mengambil untung dari diterbitkannya naskah.

## REFERENSI

- Buchanan, K., Aknin, L. B., Lotun, S., & Sandstrom, G. M. (2021). Brief exposure to social media during the COVID-19 pandemic: Doom-scrolling has negative emotional consequences, but kindness-scrolling does not. *PLoS ONE*, *16*(10 October), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257728>
- Coe, E., Doy, A., Enomoto, K., & Healy, C. (2023). *Gen Z mental health: The impact of tech and social media*. McKinsey Health Institute. <https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/gen-z-mental-health-the-impact-of-tech-and-social-media>
- de Hoog, N., & Verboon, P. (2020). Is the news making us unhappy? The influence of daily news exposure on emotional states. *British Journal of Psychology*, *111*(2), 157–173. <https://doi.org/10.1111/bjop.12389>
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H., & Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS ONE*, *15*(4), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- Garfin, D. R., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2020). The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure. *Health Psychology*, *39*(5), 355–357. <https://doi.org/10.1037/hea0000875>
- Hansen, L. K., Arvidsson, A., Nielsen, F. A., Colleoni, E., & Etter, M. (2011). Good friends, bad news - Affect and virality in X. *Communications in Computer and Information Science*, *185 CCIS(PART 2)*, 34–43. [https://doi.org/10.1007/978-3-642-22309-9\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-642-22309-9_5)
- Jeri-Yabar, A., Sanchez-Carbonel, A., Tito, K., Ramirez-delCastillo, J., Torres-Alcantara, A., Denegri, D., & Carreazo, Y. (2019). Association between social media use (X, Instagram, Facebook) and depressive symptoms: Are X users at higher risk? *International Journal of Social Psychiatry*, *65*(1), 14–19. <https://doi.org/10.1177/0020764018814270>
- Johannes, N., Meier, A., Reinecke, L., Ehlert, S., Setiawan, D. N., Walasek, N., Dienlin, T., Buijzen, M., & Veling, H. (2021). The relationship between online vigilance and affective well-being in everyday life: Combining smartphone logging with experience sampling. *Media Psychology*, *24*(5), 581–605. <https://doi.org/10.1080/15213269.2020.1768122>
- Johannes, N., Veling, H., Dora, J., Meier, A., Reinecke, L., & Buijzen, M. (2018). Mind-wandering and mindfulness as mediators of the relationship between online vigilance and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *21*(12), 761–767. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0373>



- Johnston, W. M., & Davey, G. C. L. (1997). The psychological impact of negative TV news bulletins: The catastrophizing of personal worries. *British Journal of Psychology*, *88*(1), 85–91. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1997.tb02622.x>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, *25*(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- McLaughlin, B., Gotlieb, M. R., & Mills, D. J. (2022). Caught in a Dangerous World: Problematic News Consumption and Its Relationship to Mental and Physical Ill-Being. *Health Communication*, *00*(00), 1–11. <https://doi.org/10.1080/10410236.2022.2106086>
- Neuman, W. L. (2002). Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches. In *Teaching Sociology* (Vol. 30, Issue 3). <https://doi.org/10.2307/3211488>
- Oldemburgo De Mello<sup>1</sup>, V., Cheung<sup>1</sup>, F., Inzlicht<sup>1,2</sup>, M., & Rotman, <sup>2</sup>. (n.d.). *Main Manuscript for X use in the everyday life: Exploring how X use predicts well-being, polarization, and sense of belonging*. 1–26.
- Park, C. S. (2015). Applying “Negativity Bias” to X: Negative News on X, Emotions, and Political Learning. *Journal of Information Technology and Politics*, *12*(4), 342–359. <https://doi.org/10.1080/19331681.2015.1100225>
- Price, M., Legrand, A. C., Brier, Z. M. F., van Stolk-Cooke, K., Peck, K., Dodds, P. S., Danforth, C. M., & Adams, Z. W. (2022). Doomscrolling During COVID-19: The Negative Association Between Daily Social and Traditional Media Consumption and Mental Health Symptoms During the COVID-19 Pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *14*(8), 1338–1346. <https://doi.org/10.1037/tra0001202>
- Reinecke, L., Klimmt, C., Meier, A., Reich, S., Hefner, D., Knop-Huelss, K., Rieger, D., & Vorderer, P. (2018). Permanently online and permanently connected: Development and validation of the Online Vigilance Scale. In *PLoS ONE* (Vol. 13, Issue 10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205384>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The Social Media Party: Fear of Missing Out (FoMO), Social Media Intensity, Connection, and Well-Being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, *36*(4), 386–392. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>
- Santini, Z. I., Caspar, L., Susan, T., & Janne, A. (2024). Health as well as Perceived and Objective Social Isolation in Denmark : A Longitudinal Analysis of a Nationwide Survey Linked to Register Data. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *0123456789*. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01283-3>
- Satici, S. A., Gocet Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, B. (2022). Doomscrolling Scale: its Association with Personality Traits, Psychological Distress, Social Media Use, and Wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*, *0123456789*. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7>
- Savitri, J. A. (2019). Impact of Fear of Missing Out on Psychological Well-Being Among Emerging Adulthood Aged Social Media Users. *Psychological Research and Intervention*, *2*(2), 23–30. <https://doi.org/10.21831/pri.v2i2.30363>
- Schöne, J. P., Parkinson, B., & Goldenberg, A. (2021). Negativity Spreads More than Positivity on X After Both Positive and Negative Political Situations. *Affective Science*, *2*(4), 379–390. <https://doi.org/10.1007/s42761-021-00057-7>
- Shabahang, R., Kim, S., Hosseinkhanzadeh, A. A., Aruguete, M. S., & Kakabaraee, K. (2023). “Give Your

Thumb a Break” from Surfing Tragic Posts: Potential Corrosive Consequences of Social Media Users’ Doomscrolling. *Media Psychology*, 26(4), 460–479.  
<https://doi.org/10.1080/15213269.2022.2157287>

Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K. (2022). Supplemental Material for The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds. *Technology, Mind, and Behavior*, 3(1).  
<https://doi.org/10.1037/tmb0000059.supp>

Szabo, A., & Hopkinson, K. L. (2007). Negative psychological effects of watching the news in the television: Relaxation or another intervention may be needed to buffer them! *International Journal of Behavioral Medicine*, 14(2), 57–62. <https://doi.org/10.1007/BF03004169>

Thompson, R. R., Jones, N. M., Holman, E. A., & Silver, R. C. (2019). Media exposure to mass violence events can fuel a cycle of distress. *Science Advances*, 5(4), 1–7.  
<https://doi.org/10.1126/sciadv.aav3502>

Twigg, L., Duncan, C., & Weich, S. (2020). Is social media use associated with children’s well-being? Results from the UK Household Longitudinal Study. *Journal of Adolescence*, 80(August 2019), 73–83. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.02.002>

Valkenburg, P. M. (2022). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, 45. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006>

Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. C. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207(July 2016), 163–166.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>

Zhou, W., Yan, Z., Yang, Z., & Hussain, Z. (2023). Problematic social media use and mental health risks among first-year Chinese undergraduates: a three-wave longitudinal study. *Frontiers in Psychiatry*, 14(September), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1237924>