



**HUBUNGAN ANTARA *DOMSCROLLING* DENGAN KECEMASAN PADA
MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL**

SKRIPSI

Oleh:

DINDA SAFIRA WARDAH

NIM 46122010213

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2026**



**HUBUNGAN ANTARA *DOMSCROLLING* DENGAN KECEMASAN PADA
MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan
Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

DINDA SAFIRA WARDAH

NIM 46122010213

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2026**

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dinda Safira Wardah

NIM : 46122010213

Fakultas/Program Studi : Psikologi

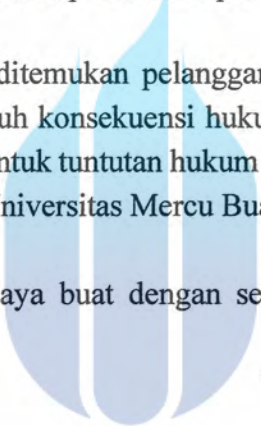
Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul:

“Hubungan Antara *Doomscrolling* dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial” adalah hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiarisme, pelanggaran hak cipta, atau konten ilegal dalam bentuk apapun dan tidak melanggar hukum atau hak pihak manapun.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia menanggung seluruh konsekuensi hukum dan membebaskan Universitas Mercu Buana dari segala bentuk tuntutan hukum dan saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 19 Februari 2026


UNIVERSITAS
MERCU BUANA



Dinda Safira Wardah

PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama : Dinda Safira Wardah
NIM : 46122010213
Program Studi : S1 Psikologi

dengan judul

“ Hubungan antara *doomscrolling* dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial ”,
telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 23 Januari 2026
didapatkan nilai persentase sebesar 27%.

Jakarta, 23 Januari 2026

Administrator Turnitin

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Dinda Safira Wardah
Fakultas/Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN ANTARA *DOOMSCROLLING*
DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA
PENGUNA MEDIA SOSIAL

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 02 Februari 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing

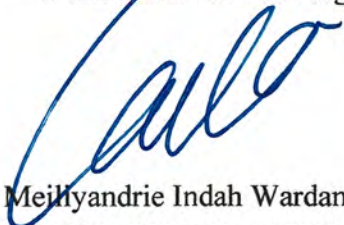


Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog
NIDN/NUPT: 0315099102

U N I V E R S I T A S

Jakarta, 19 Februari 2026
Mengetahui,
M E R C U B U A N A

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meilhyandrie Indah Wardani, Ph.D
NIDN/NUPTK: 0316058002

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog
NIDN/NUPTK: 0324068701

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT, karena atas Rahmat dan Hidayah-Nya yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Doomscrolling* dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan mencapai gelar Sarjana Psikologi di Universitas Mercu Buana. Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan Skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyelesaikan Skripsi ini. Ungkapan terimakasih penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Andi Adriansyah, M.Eng. selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberikan arahan, meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bantuan serta bimbingan dalam mengerjakan skripsi ini.
6. Kedua orang tua saya, mama dan ayah terimakasih selalu mendoakan, memberi dukungan, serta semangat sampai saya bisa didetik ini.
7. Kakaku, yang telah membantu serta memberikan semangat, sehingga skripsi ini bisa selesai.
8. Teman-teman Intern UMBCAN, yaitu ica, hana, indri, zahra, anton, fikri, andal yang selalu membantu ketika saya bingung dalam pengerjaan skripsi ini, dan memberikan dukungan serta semangat.
9. Teman-teman perjuangan kuliah, yaitu nevi, susan, kisty dan caca yang senantiasa memberikan dukungan serta semangat.

10. Romeo Mulia Pratama, yang telah membantu, memberi dukungan dan semangat selalu, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik
11. Teman-teman keluarga topik, yang selalu memberikan semangat dan dukungan.
12. Seluruh pihak-pihak yang tidak dapat saya sebutkan namanya satu persatu, yang sudah memberikan doa dan semangat dalam penulisan skripsi ini.

Semoga segala kebaikan dan pertolongan semuanya mendapat berkah dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna karena keterbatasan ilmu yang penulis miliki. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak terkait.



Jakarta, 19 Februari 2026

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Dinda Safira Wardah

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dinda Safira Wardah
NIM : 46122010213
Fakultas/Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : Hubungan Antara *Doomscrolling* dengan
Kecemasan Pada Mahasiswa Pengguna Media
Sosial

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 19 Februari 2026

Yang menyatakan,

(Dinda Safra Wardah)

HUBUNGAN ANTARA *DOOMSCROLLING* DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL

DINDA SAFIRA WARDAH

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku *Doomscrolling* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa pengguna media sosial. *Doomscrolling* merupakan kecenderungan individu untuk secara berlebihan dan berulang mengonsumsi informasi negatif melalui media sosial, yang diduga dapat berdampak pada kesehatan mental, khususnya kecemasan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif strata satu (S1) yang menggunakan media sosial, dengan jumlah responden sebanyak 162 mahasiswa yang diperoleh melalui teknik accidental sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Doomscrolling* Scale yang dikembangkan oleh Sharma et al. (2022) dan subskala kecemasan dari Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) oleh Lovibond dan Lovibond (1995). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dengan kekuatan hubungan yang kuat antara *Doomscrolling* dengan kecemasan pada mahasiswa pengguna media sosial, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi Spearman's Rho (r) sebesar 0,725. Semakin tinggi perilaku *Doomscrolling* yang dilakukan mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dirasakan. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku konsumsi konten negatif secara berlebihan di media sosial berpotensi memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dan pengelolaan penggunaan media sosial yang lebih sehat guna meminimalkan dampak negatif terhadap kesehatan mental.

Kata Kunci: *Doomscrolling*, Kecemasan, Mahasiswa, Media Sosial

THE RELATIONSHIP BETWEEN DOOMSCROLLING AND ANXIETY IN STUDENT USERS OF SOCIAL MEDIA

DINDA SAFIRA WARDAH

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between Doomscrolling behavior and anxiety levels among university students who use social media. Doomscrolling refers to the tendency to excessively and repeatedly consume negative information on social media, which is believed to negatively affect mental health, particularly anxiety. This study employed a quantitative approach with a correlational research design. The participants were 162 undergraduate students who actively use social media, selected using an accidental sampling technique. Data were collected using the Doomscrolling Scale developed by Sharma et al. (2022) and the anxiety subscale of the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) developed by Lovibond and Lovibond (1995). Data analysis was conducted using Spearman correlation analysis due to non-normal data distribution. The results showed a significant positive relationship with a strong correlation between Doomscrolling and anxiety among social media-using students, as indicated by a Spearman's Rho correlation coefficient (r) of 0.725. Higher levels of Doomscrolling were associated with higher levels of anxiety. These findings suggest that excessive exposure to negative content on social media can exacerbate anxiety among students. Therefore, promoting healthier social media consumption and increasing awareness of digital well-being are essential to reduce the negative impact on students' mental health

Keywords: Doomscrolling, Anxiety, University Students, Social Media

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	0
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI.....	ii
PERNYATAAN <i>SIMILARITY CHECK</i>	iii
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB.....	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Teoritis	5
1.4.2 Praktis.....	5
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Kajian Pustaka.....	6
2.1.1 Kecemasan	6
2.1.2 <i>Doomscrolling</i>	9
2.2 Penelitian Terdahulu	12
2.3 Dinamika Penelitian	21
2.4 Kerangka Berpikir	22
2.5 Hipotesis.....	23
BAB III	24

METODE PENELITIAN	24
3.1 Desain Penelitian.....	24
3.2 Populasi dan Sampel	24
3.2.1 Populasi.....	24
3.2.2 Sampel.....	24
3.2.3 Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.3 Definisi Operasional.....	25
3.3.1 Kecemasan	25
3.3.2 <i>Doomscrolling</i>	25
3.4 Instrumen Penelitian.....	26
3.4.1 <i>Depression Anxiety and Stress Scale-21 (DASS-21)</i>	26
3.4.2 <i>Doomscrolling Scale</i>	27
3.5 Pengujian Alat Ukur	28
3.5.1 Uji Validitas	28
3.5.2 Uji Reabilitas.....	31
3.6 Teknik Analisis Data.....	32
3.6.1 Analisis Deskriptif	32
3.6.2 Analisis Inferensial	33
3.6.3 Uji Hipotesis	33
3.6.4 Uji Beda	34
BAB IV	36
PEMBAHASAN	36
4.1 Gambaran Umum Subjek.....	36
4.1.1 Kuesioner Penelitian	36
4.1.2 Karakteristik Subjek Penelitian.....	36
4.2 Hasil	41
4.2.1 Hasil Deskriptif	41
4.2.2 Kategorisasi Data	42
4.2.3 <i>Doomscrolling</i>	43
4.2.4 Kecemasan	44
4.3 Uji Asumsi.....	44
4.3.1 Uji Normalitas.....	44

4.3.2 Uji Linearitas.....	46
4.4 Uji Hipotesis.....	46
4.4.1 Hasil Uji Korelasi Spearman Rho	46
4.4.2 Uji Beda	48
4.5 Uji Korelasi Antar Dimensi.....	51
4.6 Hasil dan Pembahasan.....	52
BAB V.....	55
KESIMPULAN DAN SARAN	55
5.1 Kesimpulan.....	55
5.2 Keterbatasan Penelitian	55
5.3 Keunikan Penelitian	56
5.4 Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	65



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1. Penelitian Terkait	12
Tabel 3. 1. Blue Print Depression Anxiety and Stress Scale-21 (DASS-21).....	26
Tabel 3. 2. Blue Print Doomscrolling Scale.....	28
Tabel 3. 3. Hasil Validitas Variabel Doomscrolling	29
Tabel 3. 4. Hasil Validitas Variabel Kecemasan.....	30
Tabel 4. 1. Frekuensi Jenis Kelamin	37
Tabel 4. 2. Frekuensi Usia.....	37
Tabel 4. 3. Frekuensi Semester	38
Tabel 4. 4. Frekuensi Media Sosial yang Sering Digunakan	38
Tabel 4. 5. Frekuensi Informasi yang Diikuti di Media Sosial	39
Tabel 4. 6. Frekuensi Durasi Penggunaan Media Sosial per Hari	40
Tabel 4. 7. Frekuensi Membuka Media Sosial per Hari	40
Tabel 4. 8. Hasil Analisa Deskriptif variabel penelitian	41
Tabel 4. 9. Kategorisasi Hipotetik Alat Ukur	43
Tabel 4. 10. Kategorisasi Hipotetik Doomscrolling	43
Tabel 4. 11. Kategorisasi Hipotetik Kecemasan	44
Tabel 4. 12. Uji Normalitas.....	45
Tabel 4. 13. Hasil Uji Linearitas	46
Tabel 4. 14. Uji Hipotesis	46
Tabel 4. 15. Uji Beda Jenis Informasi.....	48
Tabel 4. 16. Uji Beda Durasi Penggunaan	50
Tabel 4. 17. Hasil Data Pengujian Antar Dimensi kecemasan	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1. Kerangka Berpikir	23
-------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuisioner Penelitian	65
Lampiran 2. Penentuan Sample dengan G*Power	76
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas (Aiken V)	76
Lampiran 4. Hasil Uji Reabilitas.....	77
Lampiran 5. hasil kategori Doomscrolling.....	78
Lampiran 6. hasil kategori kecemasan	78
Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas	78
Lampiran 8. hasil uji Linearitas	80
Lampiran 9. hasil uji korelasi Doomscrolling dengan kecemasan.....	81
Lampiran 10. Hasil Uji Beda Kruskal Walls	81
Lampiran 11. Hasil Uji Korelasi Antardimensi Kecemasan.....	83
Lampiran 12. Hasil Similiarity.....	83

