HUBUNGAN ANTARA *BIG FIVE PERSONALITY* DENGAN PERILAKU *DOOMSCROLLING* PADA GENERASI Z

TUGAS AKHIR
SKRIPSI

DEWI LESTARI
46121110043

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2026

lib.mercubuana.ac.id

HUBUNGAN ANTARA *BIG FIVE PERSONALITY* DENGAN PERILAKU *DOOMSCROLLING* PADA GENERASI Z

TUGAS AKHIR
SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

DEWI LESTARI
46121110043

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2026

lib.mercubuana.ac.id

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:	Dewi Lestari
NIM	:	46121110043
Fakultas/Program Studi	:	Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul:
"Hubungan Antara *Big Five Personality* Dengan Perilaku *Doomscrolling* Pada Generasi Z" 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.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 8 September 2026



Dewi Lestari

lib.mercubuana.ac.id

PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

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

Nama	: Dewi Lestari
NIM	: 46121110043
Program Studi	: S1 Psikologi

dengan judul
" Hubungan Antara *Big Five Personality* Dengan Perilaku *Doomscrolling* Pada Generasi Z", telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 27 Agustus 2026 didapatkan nilai persentase sebesar 27%.

Jakarta, 27 Agustus 2026
Administrator Turnitin

Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

UNIVERSITAS MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama	:	Dewi Lestari
NIM	:	46121110043
Fakultas/Program Studi	:	Psikologi
Judul Tugas Akhir	:	Hubungan antara *big five personality* dengan *doomscrolling* pada generasi Z

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 8 September 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing

Dr. Istiqomah, M.Si
NIDN/NUPTK: 0025117105

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 8 September 2026
Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi	Ketua Program Studi Psikologi
Laila Meiliyandrie indah Wardani, Ph.D	Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog
NIDN/NUPTK: 0316058002	NIDN/NUPTK: 0324068701

lib.mercubuana.ac.id

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Tugas Akhir ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr Andi Adriansyah, M. Eng. Selalu Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph. D. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog. Selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
4. Ibu Dr Istiqomah S.Psi, M.Si. Selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing penulis menyelesaikan Tugas Akhir.
5. Ibu Erna Multahada, S.HI., S.Psi., M.Si. Selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberi pendampingan, motivasi serta bersedia menjadi pendengar yang tidak menghakimi untuk penulis selama berkuliah.
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang selama ini telah memberikan pengetahuan sampai saya selesai mengerjakan Tugas Akhir.
7. Kedua orang tua penulis, dua sosok yang sangat berjasa dalam kehidupan penulis, Bapak Paino dan Ibu Vivi Ani Solaikhah yang selalu mendukung, terima kasih atas doa yang tidak pernah terputus, sujud-sujud panjangnya setiap malam untuk menjadi benteng terkuat dalam hidup penulis. Dalam setiap proses yang penulis jalani, papa dan mama selalu menjadi tempat pulang, sumber semangat, dan alasan penulis untuk tetap bertahan, bahkan di saat merasa lelah dan ragu. Terima kasih karena tidak pernah berhenti percaya dan selalu mendukung penulis hingga akhirnya dapat menyelesaikan tugas akhir.
8. Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 8 September 2026

Penulis

lib.mercubuana.ac.id

LAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB

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

Nama	:	Dewi Lestari
NIM	:	46121110043
Fakultas/Program Studi	:	Psikologi
Judul Tugas Akhir	:	Hubungan antara *big five personality* dengan *doomscrolling* pada generasi Z

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, mengalih media/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.

Jakarta, 8 September 2026
Yang menyatakan,



(Dewi Lestari)

UNIVERSITAS MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

HUBUNGAN ANTARA *BIG FIVE PERSONALITY* DENGAN PERILAKU *DOOMSCROLLING* PADA GENERASI Z

DEWI LESTARI

ABSTRAK

Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi pada Generasi Z dapat mendorong konsumsi informasi yang berlebihan terhadap berita negatif dan meningkatkan perilaku *doomscrolling*, yaitu kecenderungan kompulsif menggulir linimasa untuk mencari berita buruk meskipun menimbulkan ketidaknyamanan psikologis. Tidak semua individu menunjukkan tingkat *doomscrolling* yang sama, sehingga karakteristik kepribadian diduga berperan sebagai faktor internal yang memengaruhi kerentanan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *Big Five Personality* (*Extraversion, Agreeableness, Conscientiousness, Emotional Stability,* dan *Intellect*) dengan perilaku *doomscrolling* pada Generasi Z di Indonesia. Penelitian kuantitatif korelasional *cross-sectional* ini melibatkan 399 pengguna aktif media sosial berusia 18-29 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan secara daring menggunakan *International Personality Item Pool-Big Five Markers* (IPIP-BFM-25) versi Indonesia dan *Doomscrolling* Scale versi Indonesia, yang keduanya memiliki reliabilitas dan validitas konstruk yang baik. Karena data tidak berdistribusi normal, analisis dilakukan dengan korelasi Spearman's Rho. Hasil menunjukkan bahwa *Conscientiousness* (r = -0,129), *Emotional Stability* (r = -0,198), dan *Intellect* (r = -0,216) memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *doomscrolling*, dengan kekuatan hubungan yang lemah. Artinya, semakin tinggi ketiga karakteristik tersebut, semakin rendah kecenderungan *doomscrolling*. Sementara itu, *Extraversion* dan *Agreeableness* tidak memiliki hubungan yang signifikan. Uji tambahan *Mann-Whitney U* menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat *doomscrolling* yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan laki-laki, sedangkan laki-laki memiliki skor *Emotional Stability* dan *Extraversion* yang lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa kontrol diri, kestabilan emosi, dan kapasitas evaluasi kognitif dapat berperan sebagai faktor protektif internal terhadap *doomscrolling* pada Generasi Z. Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar bagi program literasi digital dan layanan kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi.

Kata kunci: *Big Five Personality*, *Doomscrolling*, Generasi Z, Media Sosial.

lib.mercubuana.ac.id

THE RELATIONSHIP BETWEEN BIG FIVE PERSONALITY AND DOOMSCROLLING BEHAVIOR AMONG GENERATION Z

DEWI LESTARI

ABSTRACT

High levels of social media usage among Generation Z can drive excessive consumption of negative news and increase "doomscrolling"—a compulsive tendency to scroll through feeds in search of bad news, despite the resulting psychological discomfort. Since not all individuals exhibit the same level of doomscrolling, personality traits are hypothesized to act as internal factors influencing this vulnerability. This study aimed to examine the relationship between Big Five personality traits (Extraversion, Agreeableness, Conscientiousness, Emotional Stability, and Intellect) and doomscrolling behavior among Generation Z in Indonesia. This quantitative, cross-sectional correlational study involved 399 active social media users aged 18–29, selected via purposive sampling. Data were collected online using the Indonesian versions of the International Personality Item Pool-Big Five Markers (IPIP-BFM-25) and the Doomscrolling Scale; both instruments demonstrated good reliability and construct validity. As the data were not normally distributed, analysis was conducted using Spearman's Rho correlation. The results revealed that Conscientiousness (r = -0.129), Emotional Stability (r = -0.198), and Intellect (r = -0.216) had significant, albeit weak, negative correlations with doomscrolling. This implies that higher levels of these three traits are associated with a lower tendency to doomscroll. Conversely, Extraversion and Agreeableness showed no significant relationship. Additional Mann-Whitney U tests indicated that women exhibited significantly higher levels of doomscrolling than men, whereas men scored higher in Emotional Stability and Extraversion. These findings suggest that self-control, emotional stability, and cognitive evaluation capacity may serve as internal protective factors against doomscrolling among Generation Z. The study's results are intended to inform digital literacy programs and mental health services within university settings.

Keywords: *Big Five Personality, Doomscrolling, Generation Z, Social media.*

lib.mercubuana.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL 0
HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI ii
PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK* iii
HALAMAN PENGESAHAN iv
KATA PENGANTAR v
LAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI vi
ABSTRAK vii
ABSTRACT viii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1. Latar Belakang 1
1.2. Rumusan Masalah 6
1.3. Tujuan Penelitian 7
1.4. Manfaat Penelitian 7
1.4.1. Manfaat teoritis 7
1.4.2. Manfaat praktis 7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 8
2.1. *Doomscrolling* 8
2.1.1. Definisi *Doomscrolling* 8
2.1.2. Dimensi *Doomscrolling* 8
2.1.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Doomscrolling* 9
2.2. *Big Five Personality* 11
2.2.1. Pengertian *Big Five Personality* 11
2.2.2. Dimensi *Big Five Personality* 12
2.3. Penelitian Terdahulu 13
2.4 Dinamika Penelitian 20
2.5 Kerangka Berpikir 23

UNIVERSITAS MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

2.6 Hipotesis 23
BAB III METODE PENELITIAN 24
3.1 Desain Penelitian 24
3.2 Populasi dan Sampel 24
3.2.1 Populasi 24
3.2.2 Sample 24
3.3 Definisi Operasional 26
3.3.1 *Big Five Personality* 26
3.3.2 Perilaku *Doomscrolling* 26
3.4 Instrumen Penelitian 27
3.4.1 Alat Ukur *Big Five Personality* 27
3.4.2 Alat Ukur *Doomscrolling* 30
3.5 Validitas dan Reliabilitas 31
3.5.1 Uji Validitas Konstruk 31
3.5.2 Uji Reliabilitas 32
3.5.3 Analisis Item 33
3.5.3.1 Analisis Item Alat Ukur *Big Five Personality* 33
3.6 Analisis Data yang Digunakan 35
3.6.1 Analisis Deskriptif 35
3.6.2 Uji Asumsi Klasik 36
3.6.3 Uji Hipotesis 36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 37
4.1. Pelaksanaan Penelitian 37
4.2 Gambaran Umum Responden 37
4.2.1 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia 38
4.2.2 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 39
4.5. Kategorisasi Responden 40
4.5.1 Kategorisasi *Extraversion* 40
4.5.2 Kategorisasi *Agreeableness* 41
4.5.3 Kategorisasi *Conscientiousness* 42
4.5.4 Kategorisasi *Emotional Stability* 43
4.5.5 Kategorisasi *Intellect* 44

lib.mercubuana.ac.id

4.5.6 Kategorisasi *Doomscrolling* 45
4.6. Uji Asumsi Klasik 47
4.6.1 Uji Normalitas 47
4.7. Analisis Hipotesis 48
4.7.1 Uji Korelasi Antar Variabel 48
4.7.2 Uji Beda Kategori Jenis Kelamin (Mann-Whitney) 50
4.8. Pembahasan 51
BAB V PENUTUP 55
5.1 Kesimpulan 55
5.2 Keterbatasan Penelitian 55
5.3 Kelebihan Penelitian 56
5.4 Saran 56
5.4.1 Saran Teoritis 56
5.4.2 Saran Praktis 57
DAFTAR PUSTAKA 59
LAMPIRAN 611

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu 13
Tabel 3.1 Penentuan Jumlah Sampel 25
Tabel 3.2 Pedoman Skor Instrumen IPIP-BFM-25 28
Tabel 3.3 Blueprint Instrument IPIP-BFM-25 28
Tabel 3.4 Pedoman Skor Instrument *Doomscrolling* Scale 30
Tabel 3.5 Blueprint Instrument *Doomscrolling* Scale 31
Tabel 3.6 Uji Validitas Konstruk 32
Tabel 3.7 Uji Reliabilitas 33
Tabel 3.8 Analisis Item Alat Ukur *Big Five Personality* 33
Tabel 3.9 Analisis Item Alat Ukur Doomscrolling 35
Tabel 4.1 Data Demografi Usia 38
Tabel 4.2 Data Demografi Jenis Kelamin 39
Tabel 4.3 Analisis Deskriptif 40
Tabel 4.4 Kategorisasi Hipotetik *Extraversion* 41
Tabel 4.5 Kategorisasi Empirik *Extraversion* 41
Tabel 4.6 Kategorisasi Hipotetik *Agreeableness* 42
Tabel 4.7 Kategorisasi Empirik *Agreeableness* 42
Tabel 4.8 Kategorisasi Hipotetik *Conscientiousness* 43
Tabel 4.9 Kategorisasi Empirik *Conscientiousness* 43
Tabel 4.10 Kategorisasi Hipotetik *Emotional Stability* 44
Tabel 4.11 Kategorisasi Empirik *Emotional Stability* 44
Tabel 4.12 Kategorisasi Hipotetik *Intellect* 45
Tabel 4.13 Kategorisasi Empirik *Intellect* 45
Tabel 4.14 Kategorisasi Hipotetik *Doomscrolling* 46
Tabel 4.15 Kategorisasi Empirik *Doomscrolling* 46
Tabel 4.16 Hasil Uji Normalitas 47
Tabel 4.17 Hasil Uji Linearitas 48
Tabel 4.18 Hasil Uji Hipotesis 49
Tabel 4.19 Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin 50

UNIVERSITAS MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir 23

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Kuesioner Penelitian 61
Lampiran 2. Uji Kualitas Instrumen 66
Lampiran 3 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi 69
Lampiran 4 Gambaran Umum Responden.....73
Lampiran 5 Uji Asumsi Klasik 74
Lampiran 6 Uji Hipotesis 75
Lampiran 7 Bukti Bimbingan Tugas Akhir 77
Lampiran 8 Curiculum Vittae 78

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id