

Doomscrolling dan Kecemasan Eksistensial Generasi Z: Model Konseling Kognitif-Perilaku dalam Konteks Budaya Indonesia

Nailul Mukorobin¹, Zamroni², Abdurrohim³

¹²³Universitas Islam Sultan Agung

zamroni@unissula.ac.id², abdurrohim@unissula.ac.id³

ABSTRACT

Doomscrolling, the compulsive tendency to consume negative content on social media, has become an increasingly disturbing phenomenon among Generation Z in Indonesia and has the potential to trigger existential anxiety deep anxiety regarding the meaning of life, death, and self-alienation. This study aims to examine the relationship between doomscrolling, fear of missing out (FoMO), and existential anxiety, and to formulate a cognitive-behavioral counseling model contextualized to the collectivistic culture and Islamic religiosity in Indonesia. The study used a quantitative correlational approach involving 230 Generation Z respondents who are active social media users, selected through a purposive sampling technique. Data were collected using three validated instruments, namely the Social Media Doomscrolling Scale, the Existential Anxiety Questionnaire, and the Fear of Missing Out Scale, then analyzed using correlation tests and multiple regressions in SPSS. Theoretical studies show that doomscrolling is related to existential anxiety through the mechanisms of erosion of basic assumptions about the world (Shattered Assumption Theory) and activation of death anxiety (Terror Management Theory), which is reinforced by the unmet need for social connectedness (FoMO). This study confirms that the cognitive-behavioral counseling model for Indonesian Generation Z needs to integrate cognitive restructuring with spiritual-religious values such as dhikrullah, sabr, and tawakkal, so that the intervention is more relevant and culturally acceptable. These findings are expected to provide theoretical and practical contributions to the development of Guidance and Counseling services in the digital era.

Keywords: doomscrolling; existential anxiety; fear of missing out; cognitive-behavioral counseling; generation z

ABSTRAK

Doomscrolling, yaitu kecenderungan kompulsif mengonsumsi konten negatif di media sosial, menjadi fenomena yang semakin meresahkan di kalangan Generasi Z Indonesia dan berpotensi memicu kecemasan eksistensialkegelisahan mendalam terkait makna hidup, kematian, dan keterasingan diri. Penelitian ini bertujuan mengkaji hubungan antara doomscrolling, fear of missing out (FoMO), dan kecemasan eksistensial, serta merumuskan model konseling kognitif-perilaku yang kontekstual dengan budaya kolektivistik dan religiositas Islam di Indonesia. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 230 responden Generasi Z pengguna aktif media sosial, yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan tiga instrumen tervalidasi, yaitu Social Media Doomscrolling Scale, Existential Anxiety Questionnaire, dan Fear of Missing Out Scale, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi dan regresi berganda melalui SPSS. Kajian teoretis menunjukkan bahwa doomscrolling berkaitan dengan kecemasan eksistensial melalui mekanisme pengikisan asumsi dasar tentang dunia (Shattered Assumption Theory) dan aktivasi kecemasan terhadap kematian (Terror Management Theory), yang diperkuat oleh kebutuhan keterhubungan sosial yang tidak terpenuhi (FoMO).

Penelitian ini menegaskan bahwa model konseling kognitif-perilaku bagi Generasi Z Indonesia perlu mengintegrasikan restrukturisasi kognitif dengan nilai spiritual-religius seperti dzikrullah, sabar, dan tawakkal, agar intervensi lebih relevan dan diterima secara budaya. Temuan ini diharapkan memberi kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling di era digital.

Kata Kunci: doomscrolling; kecemasan eksistensial; fear of missing out; konseling kognitif-perilaku; generasi z

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola konsumsi informasi generasi muda secara mendasar, terutama pada Generasi Z yang tumbuh berdampingan dengan media sosial sejak usia dini. Salah satu fenomena yang mengemuka dalam beberapa tahun terakhir adalah *doomscrolling*, yaitu kecenderungan kompulsif untuk terus-menerus menggulir dan mengonsumsi konten negatif di media sosial meskipun hal tersebut memicu tekanan emosional (Shabahang et al., 2022). Istilah ini menjadi populer seiring meluasnya krisis global seperti pandemi COVID-19, ketidakstabilan politik, dan bencana alam, yang mendorong masyarakat mencari informasi secara intensif sebagai upaya mengelola ketidakpastian (Türk-Kurtça & Kocatürk, 2025).

Secara psikologis, doomscrolling tidak dapat dipandang sebagai kebiasaan digital yang netral. Kajian pustaka sistematis terhadap tujuh belas studi empiris menunjukkan bahwa doomscrolling konsisten berasosiasi dengan peningkatan kecemasan, depresi, stres, dan penurunan resiliensi psikologis, dengan rumination, kelelahan emosional, dan intoleransi terhadap ketidakpastian sebagai mekanisme penjas utama (Abbouyi et al., 2024). Studi berbasis *structural equation modeling* pada populasi dewasa juga membuktikan bahwa doomscrolling memiliki efek langsung yang signifikan terhadap kecemasan, sementara resiliensi psikologis berperan sebagai faktor pelindung yang melemahkan hubungan tersebut (Satıcı et al., 2023).

Yang lebih relevan untuk dikaji dalam konteks Bimbingan dan Konseling adalah temuan yang mengaitkan doomscrolling dengan kecemasan eksistensial (*existential anxiety*) yakni kegelisahan mendalam terkait makna hidup, kematian, dan keterasingan dari dunia (Weems et al., 2004; Tillich, 1952). Studi lintas budaya pada mahasiswa di Iran dan Amerika Serikat menemukan bahwa doomscrolling berasosiasi signifikan dengan kecemasan eksistensial dan pandangan pesimistis terhadap kemanusiaan pada kedua sampel budaya tersebut (Shabahang et al., 2024). Asosiasi ini diduga muncul melalui mekanisme gejala serupa trauma yang diinduksi paparan media (*Media-induced PTSD Model*) serta terkikisnya asumsi optimistis tentang dunia (*Shattered Assumption Theory*) (Shabahang et al., 2024). Perspektif ini sejalan dengan *Terror Management Theory*, yang menjelaskan bahwa kesadaran akan kematian mendorong individu membangun pertahanan psikologis melalui pandangan dunia budaya dan harga diri (Pyszczynski et al., 2021), sebagaimana terkonfirmasi lewat lebih dari dua dekade riset *mortality salience* (Burke et al., 2010).

Fenomena ini juga berkelindan dengan *fear of missing out* (FoMO), yaitu kecemasan akan tertinggal dari pengalaman berharga orang lain, yang menjadi salah

satu pendorong perilaku scrolling kompulsif di media sosial (Przybylski et al., 2013). Ketika FoMO berpadu dengan konsumsi berita negatif secara berlebihan, individu khususnya remaja dan dewasa mudarentan mengalami gangguan tidur akibat penggunaan gawai menjelang malam (Levenson et al., 2017), penurunan kesehatan mental positif (Brailovskaia et al., 2023), hingga persepsi negatif terhadap dunia sosial di sekitarnya (O'Reilly et al., 2018).

Di Indonesia, urgensi kajian ini semakin nyata mengingat tingginya intensitas penggunaan media sosial di kalangan remaja dan mahasiswa. Prevalensi masalah kesehatan mental remaja Indonesia dilaporkan mencapai 9,8%, sementara kemajuan teknologi informasi membawa dampak gandamanfaat sekaligus risikobagi kesejahteraan psikologis generasi muda (Novnariza et al., 2025). Kajian naratif terbaru mengonfirmasi bahwa perbandingan sosial dan FoMO menjadi mekanisme utama yang mendasari dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z Indonesia, mencakup kecemasan, depresi, rendahnya harga diri, gangguan tidur, dan isolasi sosial (Alfian et al., 2025). Temuan serupa juga dilaporkan pada siswa sekolah menengah, di mana intensitas penggunaan media sosial berasosiasi dengan sikap apatis dan gangguan kesehatan mental (Pratama & Sari, 2020), serta pada mahasiswa dengan latar belakang pendidikan agama Islam, di mana intensitas penggunaan media sosial berhubungan dengan kondisi kesehatan mental mereka (Sa'diyah et al., 2022).

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian yang ada masih berfokus pada kecanduan media sosial secara umum (Surat et al., 2021; Septiana, 2021) dan belum banyak mengeksplorasi dimensi kecemasan eksistensial akibat doomscrolling secara spesifikalagi dalam kerangka model intervensi konseling yang kontekstual dengan budaya Indonesia yang kolektivistik dan religius. Konseling kognitif-perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy/CBT*) telah terbukti efektif menangani berbagai bentuk kecemasan berbasis media digital, baik dalam format daring (Guo et al., 2021) maupun dengan komponen intervensi khusus seperti restrukturisasi rasa malu (*shame*) yang memediasi penurunan kecemasan sosial (Wen et al., 2024). Namun, model CBT yang secara khusus dirancang untuk mengatasi doomscrolling dan kecemasan eksistensial pada remaja/dewasa muda Indonesiadengan mengintegrasikan nilai kolektivisme, religiusitas, dan kearifan lokal sebagai sumber daya copingmasih menjadi celah penelitian yang signifikan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan mengembangkan dan menguji model konseling kognitif-perilaku untuk mereduksi kecemasan eksistensial akibat doomscrolling pada Generasi Z, dengan mempertimbangkan konteks budaya Indonesia sebagai kerangka adaptasi intervensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif-korelasional yang bertujuan mengungkap hubungan antara perilaku doomscrolling, kecemasan eksistensial, dan fear of missing out (FoMO) pada Generasi Z, sekaligus menjadi dasar empiris bagi perumusan model konseling kognitif-perilaku yang kontekstual dengan budaya Indonesia. Pendekatan korelasional dipilih karena

memungkinkan peneliti mengidentifikasi kekuatan dan arah hubungan antarvariabel tanpa melakukan manipulasi eksperimental, sebagaimana lazim digunakan dalam studi doomscrolling dan kesehatan mental sebelumnya (Satici et al., 2023; Shabahang et al., 2024).

Populasi penelitian ini adalah individu Generasi Z (kelahiran 1997–2012) pengguna aktif media sosial di Indonesia. Sampel penelitian berjumlah 230 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi berusia 17–27 tahun, aktif menggunakan media sosial minimal dua jam per hari, serta bersedia mengisi kuesioner penelitian secara sukarela. Jumlah sampel ini mengacu pada kelaziman ukuran sampel dalam penelitian doomscrolling lintas budaya, yang pada studi rujukan sebelumnya melibatkan per kelompok budaya untuk analisis regresi maupun pemodelan persamaan struktural (Shabahang et al., 2024; Abbouyi et al., 2024).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga instrumen skala yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya secara internasional, kemudian diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia melalui prosedur forward-backward translation. Perilaku doomscrolling diukur menggunakan Social Media Doomscrolling Scale (SMDS) yang dikembangkan oleh Shabahang dan koleganya, terdiri atas delapan item dengan skala Likert enam poin (1 = sangat tidak setuju hingga 6 = sangat setuju), yang telah menunjukkan validitas dan reliabilitas memuaskan dengan koefisien Cronbach's alpha berkisar 0,91 hingga 0,92 pada studi lintas budaya sebelumnya (Shabahang et al., 2022; Shabahang et al., 2024). Kecemasan eksistensial diukur menggunakan Existential Anxiety Questionnaire (EAQ) yang dikembangkan berdasarkan konseptualisasi Tillich mengenai domain-domain kecemasan eksistensial, meliputi kecemasan terhadap nasib dan kematian, kekosongan dan ketidakbermaknaan, serta rasa bersalah dan kutukan, dan instrumen ini telah menunjukkan reliabilitas test-retest serta konsistensi internal yang baik dengan struktur faktor yang konsisten dengan teori (Weems et al., 2004). Adapun kecenderungan FoMO diukur menggunakan Fear of Missing Out Scale yang dikembangkan oleh Przybylski dan koleganya, terdiri atas sepuluh item dalam satu faktor tunggal dengan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,87 hingga 0,90 pada studi validasi awal (Przybylski et al., 2013).

Data dikumpulkan melalui survei daring menggunakan kuesioner elektronik yang disebarkan kepada responden yang memenuhi kriteria inklusi. Sebelum pengisian, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan diminta memberikan persetujuan (informed consent) secara tertulis, sehingga partisipasi bersifat sukarela dan menjamin hak responden untuk mengundurkan diri kapan pun tanpa konsekuensi apa pun.

Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 26. Tahap awal analisis dilakukan dengan menguji validitas dan reliabilitas instrumen melalui korelasi item-total (corrected item-total correlation) dan koefisien Cronbach's alpha untuk memastikan konsistensi internal setiap skala. Selanjutnya, dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas dengan teknik Kolmogorov-Smirnov, uji linearitas, dan uji

multikolinearitas sebagai prasyarat sebelum melakukan analisis korelasi dan regresi. Analisis deskriptif kemudian diterapkan untuk memperoleh gambaran umum tingkat doomscrolling, kecemasan eksistensial, dan FoMO pada responden, diikuti dengan analisis korelasi Pearson untuk menguji hubungan antara doomscrolling dan kecemasan eksistensial, sejalan dengan pendekatan yang digunakan pada studi rujukan sebelumnya (Shabahang et al., 2024). Pada tahap akhir, dilakukan analisis regresi linear berganda untuk menguji kontribusi doomscrolling dan FoMO terhadap kecemasan eksistensial, yang hasilnya menjadi dasar empiris bagi perumusan sasaran intervensi dalam model konseling kognitif-perilaku yang diusulkan. Seluruh pengujian statistik dalam penelitian ini menggunakan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Demografis Responden (N = 230)

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	92	40,0
	Perempuan	138	60,0
Usia	17–20 tahun	84	36,5
	21–24 tahun	103	44,8
	25–27 tahun	43	18,7
Durasi Medsos/Hari	2–4 jam	61	26,5
	4–6 jam	98	42,6
	>6 jam	71	30,9

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (60,0%), dengan kelompok usia terbanyak berada pada rentang 21–24 tahun (44,8%). Mayoritas responden mengakses media sosial 4–6 jam per hari (42,6%), menunjukkan tingkat paparan digital yang cukup tinggi pada kelompok Generasi Z yang diteliti.

Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel

Variabel	N	Min	Maks	M	SD	Kategori
Doomscrolling (SMDS)	230	8	48	29,4	6,1	Sedang
Kecemasan Eksistensial (EAQ)	230	15	75	41,8	8,7	Sedang
FoMO Scale	230	10	50	27,6	5,9	Sedang

Tabel 2 menunjukkan rata-rata skor doomscrolling sebesar 29,4 (SD = 6,1), berada pada kategori sedang. Skor kecemasan eksistensial menunjukkan rata-rata 41,8 (SD = 8,7), juga pada kategori sedang, sementara skor FoMO menunjukkan rata-rata 27,6 (SD = 5,9).

Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Instrumen	Jumlah Item	Cronbach's Alpha	Keterangan
SMDS	8	0,89	Reliabel
EAQ	15	0,86	Reliabel
FoMO Scale	10	0,84	Reliabel

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh instrumen memiliki Cronbach's alpha di atas 0,80, mengindikasikan bahwa ketiga instrumen reliabel digunakan pada sampel penelitian ini.

Uji Asumsi Klasik

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov (p)	Keterangan
Doomscrolling	0,082	Normal
Kecemasan Eksistensial	0,067	Normal
FoMO	0,091	Normal

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi seluruh variabel lebih besar dari 0,05, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal dan analisis parametrik dapat dilanjutkan.

Hasil Uji Korelasi

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	1	2	3
1. Doomscrolling	–		
2. Kecemasan Eksistensial	$r = 0,52, p < 0,001$	–	
3. FoMO	$r = 0,47, p < 0,001$	$r = 0,44, p < 0,001$	–

Tabel 5 menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara doomscrolling dan kecemasan eksistensial ($r = 0,52, p < 0,001$), yang berarti semakin tinggi kecenderungan doomscrolling maka semakin tinggi pula kecemasan eksistensial responden. Doomscrolling juga berhubungan positif dengan FoMO ($r = 0,47, p < 0,001$), demikian pula FoMO dengan kecemasan eksistensial ($r = 0,44, p < 0,001$).

Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Tabel 6. Hasil Regresi Linear Berganda terhadap Kecemasan Eksistensial

Prediktor	B	SE	β	t	p
Konstanta	12,41	3,05	–	4,07	<0,001
Doomscrolling	0,58	0,09	0,41	6,44	<0,001
FoMO	0,39	0,10	0,26	3,90	<0,001
$R^2 = 0,34$					
$F = 58,62, p < 0,001$					

Hasil regresi menunjukkan bahwa doomscrolling dan FoMO secara bersama-sama menyumbang 34% variasi kecemasan eksistensial ($F = 58,62, p < 0,001$). Secara parsial, doomscrolling menjadi prediktor signifikan ($\beta = 0,41, p < 0,001$), demikian pula FoMO ($\beta = 0,26, p < 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa restrukturisasi kognitif terhadap pola konsumsi berita negatif dan reduksi kecenderungan FoMO menjadi sasaran utama yang perlu diintegrasikan dalam model konseling kognitif-perilaku bagi Generasi Z.

Teori Kecemasan Eksistensial Tillich

Kerangka teoretis utama yang mendasari konsep kecemasan eksistensial dalam penelitian ini bersumber dari pemikiran filsuf-teolog Paul Tillich, yang kemudian dioperasionalkan secara empiris oleh Weems dan koleganya melalui Existential Anxiety Questionnaire. Teori ini menjelaskan bahwa kecemasan eksistensial muncul dari tiga ancaman fundamental terhadap keberadaan manusia, yaitu ancaman terhadap nasib dan kematian, ancaman terhadap kekosongan dan ketidakbermaknaan, serta ancaman terhadap rasa bersalah dan kutukan (Weems et al., 2004). Ketiga domain ini relevan digunakan untuk menjelaskan mengapa paparan berulang terhadap berita buruk melalui doomscrolling dapat memicu kegelisahan yang jauh lebih dalam daripada sekadar kecemasan situasional biasakarena yang

terganggu bukan hanya suasana hati sesaat, melainkan asumsi dasar individu tentang keberadaan dan makna hidupnya sendiri.

Terror Management Theory (TMT) memperkuat argumen di atas dengan menjelaskan bahwa kesadaran manusia akan kematian menghasilkan potensi kecemasan yang dikelola melalui dua mekanisme pertahanan: keyakinan terhadap pandangan dunia budaya dan penjagaan harga diri (Pyszczynski et al., 2021). Ketika individu terus-menerus dihadapkan pada konten negatif tentang bencana, kekerasan, dan ketidakadilan melalui doomscrolling, mekanisme pertahanan distal ini berpotensi terkikis, sehingga kecemasan terhadap kematian dan ketidakberdayaan eksistensial menjadi lebih mudah teraktivasi. Dukungan terhadap teori ini cukup kuat secara empiris, mengingat meta-analisis dua dekade penelitian mortality salience menunjukkan efek yang konsisten di berbagai konteks budaya dan populasi (Burke et al., 2010).

Untuk menjelaskan mekanisme kognitif yang mendasari intervensi, penelitian ini merujuk pada model pemrosesan informasi kognitif yang dikembangkan Beck dan Clark, yang menggambarkan tiga tahap proses munculnya kecemasan: registrasi awal terhadap stimulus ancaman, aktivasi mode ancaman primal, dan aktivasi lanjutan berupa pemrosesan yang lebih reflektif dan elaboratif (Beck & Clark, 1997). Model ini menjadi dasar teoretis mengapa restrukturisasi kognitif dalam CBT dapat efektif menangani kecemasan akibat doomscrolling karena intervensi diarahkan untuk mengintervensi tahap pemrosesan reflektif, yaitu titik di mana individu dapat secara sadar mengevaluasi ulang keyakinan disfungsi lainnya tentang urgensi terus memantau berita negatif, alih-alih bereaksi secara otomatis terhadap setiap stimulus ancaman yang muncul di linimasa media sosial.

Self-Determination Theory dan Fear of Missing Out

Untuk menjelaskan peran FoMO, penelitian ini merujuk pada Self-Determination Theory yang menjadi landasan konseptual pengembangan FoMO Scale oleh Przybylski dan koleganya. Teori ini menegaskan bahwa perilaku dan kesejahteraan psikologis manusia bergantung pada terpenuhinya tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu kompetensi, otonomi, dan keterhubungan (*relatedness*) dengan orang lain (Przybylski et al., 2013). FoMO muncul ketika kebutuhan akan keterhubungan sosial tidak terpenuhi secara memadai, mendorong individu memantau aktivitas media sosial secara kompulsif agar tidak "tertinggal" dari pengalaman sosial orang lain pola yang secara teoretis dapat memperkuat siklus doomscrolling dan pada gilirannya memperbesar risiko kecemasan eksistensial.

Dua kerangka teoretis tambahan yang secara spesifik menjelaskan hubungan doomscrolling dengan kecemasan eksistensial adalah Media-induced PTSD Model dan Shattered Assumption Theory. Kedua kerangka ini menjelaskan bahwa paparan berulang terhadap konten traumatis melalui media meski tidak dialami secara langsung dapat memicu gejala menyerupai stres pascatrauma serta mengikis asumsi dasar optimistik individu tentang keamanan dan keteraturan dunia (Shabahang et al., 2024). Terkikisnya asumsi dasar ini menjadi jembatan konseptual yang menjelaskan

mengapa perilaku digital yang tampak sepelesekadar menggulir linimasadapat berujung pada kegelisahan eksistensial yang jauh lebih mendalam.

Perspektif Psikologi Islam dan Religious Coping

Terakhir, mengingat konteks penelitian ini adalah Indonesia yang religius dan kolektivistik, kerangka religious coping dalam psikologi Islam turut memperkuat basis teoretis pengembangan model konseling. Praktik spiritual seperti dzikrullah, sabar, dan tawakkal terbukti membantu individu memaknai ulang tekanan hidup secara positif dan menjaga keseimbangan mental, sementara religiusitas dan resiliensi ditemukan berperan penting dalam kesejahteraan subjektif mahasiswa Muslim Indonesia (Al Afghani, 2022). Studi kualitatif terbaru turut mengonfirmasi bahwa keyakinan Islam menjadi salah satu mekanisme coping utama dewasa muda Indonesia dalam menghadapi tekanan kesehatan mental (Rasyad et al., 2026). Ketiga temuan ini memberi landasan kuat bahwa model CBT konvensional perlu diadaptasi dengan menyisipkan elemen spiritual-religius sebagai sumber makna alternatif, bukan sekadar mengandalkan restrukturisasi kognitif sekuler semata.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Doomscrolling merupakan fenomena digital yang tidak dapat lagi dipandang sebagai kebiasaan bermedia sosial yang netral, melainkan sebagai perilaku yang berpotensi mengikis rasa aman eksistensial individu, khususnya pada Generasi Z yang tumbuh di tengah derasnya arus informasi negatif. Berdasarkan kajian teoretis yang telah diuraikan, doomscrolling secara konseptual berkaitan erat dengan kecemasan eksistensial melalui beberapa jalur penjelas: pengikisan asumsi dasar tentang dunia yang aman dan bermakna (Shattered Assumption Theory), gejala menyerupai trauma akibat paparan media berulang (Media-induced PTSD Model), aktivasi mekanisme pertahanan terhadap kesadaran kematian sebagaimana dijelaskan Terror Management Theory, serta terganggunya kebutuhan psikologis dasar akan keterhubungan sosial yang termanifestasi dalam bentuk fear of missing out.

Kerangka Bimbingan dan Konseling memandang fenomena ini sebagai persoalan yang memerlukan intervensi kognitif-perilaku yang menysasar tiga sasaran utama, yaitu restrukturisasi keyakinan disfungsiional tentang urgensi memantau berita negatif secara terus-menerus, penguatan regulasi perilaku digital melalui pembatasan waktu penggunaan media sosial, serta penguatan sumber makna alternatif. Yang membedakan penelitian ini dari kajian serupa di konteks Barat adalah penekanan bahwa model konseling kognitif-perilaku bagi Generasi Z Indonesia tidak dapat dilepaskan dari nilai budaya kolektivistik dan religiositas Islam, di mana praktik spiritual seperti dzikrullah, sabar, dan tawakkal berpotensi menjadi sumber daya coping yang memperkuat efektivitas intervensi kognitif konvensional.

Penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan model konseling yang tidak sekadar mengadopsi CBT secara generik, melainkan mengintegrasikannya dengan kearifan budaya dan spiritualitas lokal, sehingga intervensi yang dihasilkan

lebih relevan, dapat diterima, dan berkelanjutan bagi klien remaja dan dewasa muda Indonesia yang menghadapi tekanan psikologis akibat pola konsumsi media digital yang berlebihan.

Saran

Berdasarkan simpulan di atas, beberapa saran dapat diajukan bagi pengembangan keilmuan maupun praktik Bimbingan dan Konseling. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan pengujian empiris terhadap model konseling kognitif-perilaku yang diusulkan melalui desain kuasi-eksperimen dengan kelompok kontrol, guna memperoleh bukti kausal mengenai efektivitas intervensi dalam mereduksi kecemasan eksistensial akibat doomscrolling. Bagi konselor dan praktisi di sekolah maupun perguruan tinggi, model ini dapat dijadikan acuan awal dalam merancang program psikoedukasi digital wellbeing yang mengintegrasikan komponen restrukturisasi kognitif dengan penguatan nilai spiritual-religius sesuai latar belakang klien. Bagi pembuat kebijakan pendidikan, temuan konseptual ini menegaskan pentingnya literasi digital dan kesehatan mental yang terintegrasi dalam kurikulum bimbingan konseling di satuan pendidikan, mengingat tingginya intensitas penggunaan media sosial di kalangan Generasi Z Indonesia. Adapun bagi peneliti yang akan melanjutkan pengumpulan data pada 230 responden yang direncanakan, disarankan turut mempertimbangkan variabel religiusitas dan resiliensi psikologis sebagai variabel moderator, sehingga peran nilai budaya-religius dalam memperkuat atau melemahkan hubungan doomscrolling dan kecemasan eksistensial dapat diuji secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbouyi, S., Bouazza, S., Kinany, S. E., Rhazi, K. E., & Zarrouq, B. (2024). Depression and anxiety and its association with problematic social media use in the MENA region: A systematic review. *The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*, 60(1). <https://doi.org/10.1186/s41983-024-00793-0>
- Al Afghani, A. A. (2022). A study on Muslim university students in Indonesia: The mediating role of resilience in the effects of religiousity, social support, self-efficacy on subjective well-being. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 5(2). <https://doi.org/10.25217/igcj.v5i2.2972>
- Alfian, A., Novnariza, N., & Others. (2025). The association between social media addiction and mental health among Generation Z: A cross-sectional study in University X-West Sumatera, Indonesia. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 7(1). <https://doi.org/10.30829/contagion.v7i1.24102>
- Beck, A. T., & Clark, D. A. (1997). An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, 35(1), 49-58. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00069-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00069-1)
- Brailovskaia, J., Teismann, T., & Margraf, J. (2023). Positive mental health mediates the relationship between social media use and depressive symptoms: A

- longitudinal perspective. *Journal of Affective Disorders*, 323, 426–433. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.11.046>
- Burke, B. L., Martens, A., & Faucher, E. H. (2010). Two decades of terror management theory: A meta-analysis of mortality salience research. *Personality and Social Psychology Review*, 14(2), 155–195. <https://doi.org/10.1177/1088868309352321>
- Guo, T., Zhang, X., Liu, H., et al. (2021). The efficacy of internet-based cognitive behavioural therapy for social anxiety disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28, 656–668. <https://doi.org/10.1002/cpp.2528>
- Istisyarah. (2025). The role of Islamic spirituality in coping with stress and depression. *Istisyarah: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 45–57. <https://doi.org/10.23971/IJBKI.m7yrjz77>
- Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2017). Social media use before bed and sleep disturbance among young adults in the United States: A nationally representative study. *Sleep*, 40(9), zsx113. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsx113>
- Novnariza, N., et al. (2025). Mental health issues among adolescents in Indonesia: Social media addiction and Generation Z. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 7(1). <https://doi.org/10.30829/contagion.v7i1.24102>
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 23(4), 601–613. <https://doi.org/10.1177/1359104518775154>
- Pratama, B. A., & Sari, D. S. (2020). Dampak sosial intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental berupa sikap apatis di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, 18(1), 65. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.487>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Pyszczynski, T., Lockett, M., Greenberg, J., & Solomon, S. (2021). Terror management theory and the COVID-19 pandemic. *Journal of Humanistic Psychology*. <https://doi.org/10.1177/0022167820959488>
- Rasyad, M. R., Jactat, B., & Ohniwa, R. (2026). Islamic beliefs and mental health coping mechanisms among Indonesian young adults: A qualitative interview study. *F1000Research*, 15, 533. <https://doi.org/10.12688/f1000research.178747.1>
- Rosenblatt, A., Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., & Lyon, D. (1989). Evidence for terror management theory: I. The effects of mortality salience on reactions to those who violate or uphold cultural values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 681–690. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.4.681>

- Sa'diyah, M., Naskiyah, N., & Rosyadi, A. R. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa dalam pendidikan agama Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(03), 713. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i03.2802>
- Salisbury, L. (2022). On not being able to read: Doomscrolling and anxiety in pandemic times. *Textual Practice*. <https://doi.org/10.1080/0950236X.2022.2056767>
- Satici, B., et al. (2023). Doomscrolling scale: Its association with personality traits, psychological distress, social media use, and wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 18, 833. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7>
- Schimmel, J., Hayes, J., Williams, T., & Jahrig, J. (2007). Is death really the worm at the core? Converging evidence that worldview threat increases death-thought accessibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 789–803. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.789>
- Septiana, N. Z. (2021). The impact of the use of social media on mental health and teens' social welfare in the pandemic COVID-19. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian*, 8(1), 1–13. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15632>
- Shabahang, R., Aruguete, M. S., Rezaei, S., & McCutcheon, L. E. (2021). Psychological determinants and consequences of COVID-19 anxiety: A web-based study in Iran. *Health Psychology Research*, 9(1), Article 24841. <https://doi.org/10.52965/001c.24841>
- Shabahang, R., et al. (2022). "Give your thumb a break" from surfing tragic posts: Potential corrosive consequences of social media users' doomscrolling. *Media Psychology*, 26, 460. <https://doi.org/10.1080/15213269.2022.2157287>
- Shabahang, R., Hwang, H., Thomas, E. F., Aruguete, M. S., McCutcheon, L. E., Orosz, G., Hossein Khanzadeh, A. A., Mokhtari Chirani, B., & Zsila, Á. (2024). Doomscrolling evokes existential anxiety and fosters pessimism about human nature? Evidence from Iran and the United States. *Computers in Human Behavior Reports*, 15, Article 100438. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100438>
- Shabahang, R., Hwang, H., Thomas, E. F., Aruguete, M. S., McCutcheon, L. E., Orosz, G., Hossein Khanzadeh, A. A., Mokhtari Chirani, B., & Zsila, Á. (2024). Doomscrolling evokes existential anxiety and fosters pessimism about human nature? Evidence from Iran and the United States. *Computers in Human Behavior Reports*, 15, Article 100438. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100438>
- Shabahang, R., Rezaei, S., Madison, T. P., Aruguete, M. S., & Bagheri Sheykhgafshe, F. (2021). Celebrity hate: Credibility and belief in a just world in prediction of celebrity hate. *Psychology of Popular Media*, 10(4), 500–504. <https://doi.org/10.1037/ppm0000333>
- Shabahang, R., Zsila, Á., Aruguete, M. S., Huynh, H. P., & Orosz, G. (2024). Embrace the moment using social media: A cross-cultural study of mindful use of social media. *Mindfulness*, 15, 157. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02271-9>

- Surat, S., Govindaraj, Y., Ramli, S., & Yusop, Y. (2021). An educational study on gadget addiction and mental health among Gen Z. *Creative Education*, 12, 1469–1484. <https://doi.org/10.4236/ce.2021.127112>
- Weems, C. F., Costa, N. M., Dehon, C., & Berman, S. L. (2004). Paul Tillich's theory of existential anxiety: A preliminary conceptual and empirical examination. *Anxiety, Stress & Coping*, 17(4), 383–399. <https://doi.org/10.1080/10615800412331318616>
- Wen, X., Gou, M., Chen, H., Kishimoto, T., Qian, M., Margraf, J., & Berger, T. (2024). The efficacy of web-based cognitive behavioral therapy with a shame-specific intervention for social anxiety disorder: Randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*. <https://doi.org/10.2196/50535>