

HUBUNGAN INTENSITAS DOOMSCROLLING PADA MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA AKTIF STIKES HAKLI SEMARANG

Nur Arifatus Sholihah^{1*}, Siti Sakinah²

¹ STIKES HAKLI, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

² STIKES Maranatha, Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

Penulis Korespondensi: arifatus93@gmail.com

Article Info	Abstrak
Article History <i>Received: 17 Mei 2026</i> <i>Revised: 24 Mei 2026</i> <i>Published: Juni 2026</i>	Doomscrolling pada media sosial menjadi perilaku digital yang semakin sering dilakukan mahasiswa dan berpotensi menurunkan kualitas tidur akibat paparan informasi negatif secara terus-menerus, terutama sebelum tidur. Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan fisik, mental, konsentrasi belajar, dan produktivitas akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas doomscrolling pada media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa aktif STIKES HAKLI. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif analitik dengan desain cross sectional. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei–Juni 2026 dengan jumlah responden sebanyak 50 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berbasis Google Form mengenai intensitas doomscrolling dan kualitas tidur mahasiswa. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji Chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat doomscrolling kategori sedang hingga tinggi serta kualitas tidur yang buruk. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan antara intensitas doomscrolling dengan kualitas tidur mahasiswa dengan nilai p-value < 0,05. Semakin tinggi intensitas doomscrolling, maka semakin buruk kualitas tidur mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memengaruhi kualitas tidur mahasiswa sehingga diperlukan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang lebih bijak dan penerapan pola tidur sehat.
Keywords <i>Doomscrolling;</i> <i>Kualitas Tidur;</i> <i>Mahasiswa;</i> <i>Media Sosial;</i> <i>Perilaku Digital;</i>	

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dan media sosial telah membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat, khususnya pada kalangan mahasiswa. Media sosial seperti TikTok, Instagram, X, dan YouTube menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari mahasiswa karena digunakan sebagai sarana komunikasi, hiburan, pencarian informasi, hingga kebutuhan akademik. Kemudahan akses internet menyebabkan mahasiswa dapat menggunakan media sosial kapan saja dan di mana saja melalui smartphone. Penggunaan media sosial yang semakin meningkat memberikan berbagai manfaat, namun juga dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun mental apabila digunakan secara berlebihan (Wang et al., 2021).

Salah satu fenomena yang saat ini semakin sering terjadi akibat penggunaan media sosial berlebihan adalah intensitas doomscrolling. Doomscrolling merupakan perilaku seseorang yang terus-menerus melihat, membaca, atau menggulir informasi negatif melalui media sosial dalam waktu yang lama dan sulit dihentikan. Perilaku ini biasanya dilakukan secara tidak sadar, terutama pada malam hari sebelum tidur. Paparan informasi negatif secara terus-menerus dapat

memicu kecemasan, stres, overthinking, dan kelelahan emosional pada individu (Camadan & Uzunoğlu, 2025).

Mahasiswa aktif STIKES HAKLI menjadi salah satu kelompok yang rentan mengalami doomscrolling karena tingginya intensitas penggunaan gadget dan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas akademik yang memanfaatkan teknologi digital menyebabkan mahasiswa lebih sering terhubung dengan internet. Selain digunakan untuk keperluan pembelajaran, media sosial juga dimanfaatkan mahasiswa sebagai sarana hiburan dan relaksasi setelah menjalani aktivitas perkuliahan. Akan tetapi, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menyebabkan mahasiswa menghabiskan waktu berjam-jam untuk scrolling media sosial, bahkan hingga menjelang waktu tidur (Brailovskaia et al., 2023).

Kebiasaan menggunakan media sosial sebelum tidur dapat memengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Kualitas tidur merupakan kondisi tidur seseorang yang mencakup kenyamanan tidur, durasi tidur, kemudahan memulai tidur, dan kondisi tubuh saat bangun tidur. Tidur yang berkualitas sangat penting bagi mahasiswa karena berpengaruh terhadap kesehatan fisik, kesehatan mental, konsentrasi belajar, dan produktivitas akademik. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik cenderung lebih fokus dalam mengikuti perkuliahan dan memiliki kemampuan berpikir yang lebih optimal (Kurniawan et al., 2022).

Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan kelelahan, kantuk pada siang hari, menurunnya konsentrasi belajar, gangguan emosional, hingga penurunan prestasi akademik. Penggunaan smartphone sebelum tidur juga dapat menghambat produksi hormon melatonin akibat paparan cahaya biru dari layar gadget sehingga seseorang menjadi lebih sulit tidur (Exelmans & Van den Bulck, 2021). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memberikan dampak terhadap pola tidur mahasiswa.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Penelitian Wang et al. (2021) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk pada remaja dan dewasa muda. Penelitian Camadan dan Uzunoğlu (2025) juga menunjukkan bahwa doomscrolling dapat meningkatkan kecemasan dan berhubungan dengan gangguan kualitas tidur. Selain itu, penelitian Brailovskaia et al. (2023) menjelaskan bahwa Fear of Missing Out (FoMO) berperan dalam meningkatkan penggunaan media sosial secara berlebihan sehingga individu lebih rentan mengalami doomscrolling.

Meskipun penelitian mengenai penggunaan media sosial dan kualitas tidur telah banyak dilakukan, penelitian yang secara khusus membahas hubungan intensitas doomscrolling pada media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa aktif masih terbatas, terutama di Indonesia. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak membahas kecanduan media sosial atau penggunaan gadget secara umum tanpa meneliti perilaku doomscrolling secara spesifik. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (gap analysis) terkait hubungan intensitas doomscrolling dengan kualitas tidur mahasiswa.

Fenomena doomscrolling menjadi penting untuk diteliti karena perilaku tersebut semakin

sering terjadi pada mahasiswa dan berpotensi memengaruhi kesehatan fisik maupun mental. Mahasiswa yang sering melakukan doomscrolling cenderung mengalami gangguan pola tidur akibat penggunaan media sosial yang berlebihan pada malam hari. Apabila kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus, maka dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup dan produktivitas akademik mahasiswa. Selain itu, kualitas tidur mahasiswa juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti stres akademik, beban tugas perkuliahan, kondisi kesehatan mental, konsumsi kafein, aktivitas fisik, dan kebiasaan penggunaan gadget sebelum tidur. Namun, penelitian ini difokuskan pada hubungan intensitas doomscrolling pada media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa.

Hasil pengamatan awal yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan media sosial selama 4–6 jam per hari dan memiliki kebiasaan membuka media sosial sebelum tidur. Beberapa mahasiswa juga mengaku sulit menghentikan aktivitas scrolling, mengalami overthinking setelah melihat konten tertentu, tidur larut malam, serta merasa kurang segar saat bangun pagi. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kemungkinan hubungan antara intensitas doomscrolling dengan kualitas tidur mahasiswa.

Penelitian ini memiliki kebaruan dibandingkan penelitian sebelumnya karena secara khusus meneliti hubungan intensitas doomscrolling pada media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa aktif STIKES HAKLI. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai dampak perilaku digital terhadap kesehatan mahasiswa, khususnya terkait kualitas tidur. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan edukasi kesehatan digital dan promosi pola tidur sehat pada mahasiswa.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan intensitas doomscrolling pada media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa aktif STIKES HAKLI. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya penggunaan media sosial secara bijak serta menjaga kualitas tidur untuk mendukung kesehatan dan produktivitas akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Desain cross sectional digunakan untuk mengetahui hubungan antara intensitas doomscrolling pada media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa dalam satu waktu pengamatan. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antarvariabel menggunakan data numerik dan analisis statistik sehingga hasil penelitian dapat diukur secara objektif.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April–Mei 2026 di STIKES HAKLI. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang memiliki akses dan menggunakan media sosial setiap hari. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria responden yaitu mahasiswa aktif, menggunakan media sosial setiap hari, serta bersedia menjadi responden penelitian. Teknik tersebut digunakan karena peneliti menentukan responden sesuai dengan karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah intensitas doomscrolling pada media sosial, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur mahasiswa. Doomscrolling diartikan sebagai perilaku melihat dan menggulir informasi negatif secara terus-menerus melalui media sosial, sedangkan kualitas tidur merupakan kondisi tidur seseorang yang meliputi durasi tidur, kenyamanan tidur, kemudahan memulai tidur, dan kondisi tubuh saat bangun tidur.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berbasis Google Form yang disebarluaskan secara daring melalui media sosial dan grup komunikasi mahasiswa. Penggunaan Google Form dipilih karena mempermudah proses penyebaran dan pengumpulan data serta lebih efisien dari segi waktu dan biaya. Instrumen penelitian terdiri dari pertanyaan mengenai intensitas doomscrolling dan kualitas tidur responden. Responden diminta mengisi kuesioner sesuai dengan kondisi yang dialami.

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden, tingkat intensitas doomscrolling, dan kualitas tidur mahasiswa. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara intensitas doomscrolling dengan kualitas tidur mahasiswa menggunakan uji Chi-square. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan narasi agar lebih mudah dipahami.

Sebelum pengisian kuesioner, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan diminta memberikan persetujuan (informed consent). Identitas responden dijaga kerahasiaannya dan data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan intensitas doomscrolling pada media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa aktif STIKES HAKLI. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner berbasis Google Form kepada mahasiswa aktif yang menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Responden penelitian merupakan mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian dan bersedia mengisi kuesioner secara lengkap. Hasil penelitian dianalisis untuk mengetahui karakteristik responden, tingkat intensitas doomscrolling, kualitas tidur mahasiswa, serta hubungan antara kedua variabel tersebut.

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin dan durasi penggunaan media sosial per hari. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden menggunakan media sosial lebih dari 4 jam per hari dan sering mengakses media sosial pada malam hari sebelum tidur.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	36
Perempuan	32	64
<i>Penggunaan Media sosial</i>		
<i>1-3 Jam</i>	10	20
<i>4-6 Jam</i>	25	50
<i>> 6 jam</i>	15	30

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 32 orang (64%). Berdasarkan durasi penggunaan media sosial, mayoritas responden menggunakan media sosial selama 4–6 jam per hari sebanyak 25 orang (50%).

Tingkat Intensitas Doomscrolling Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat intensitas doomscrolling pada kategori sedang hingga tinggi. Mahasiswa mengaku sering melihat informasi negatif di media sosial dan sulit menghentikan aktivitas scrolling, terutama sebelum tidur.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Doomscrolling

Tingkat Doomscrolling	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	8	16
Sedang	27	54
Tinggi	15	30

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat intensitas doomscrolling kategori sedang sebanyak 27 orang (54%). Responden dengan kategori tinggi sebanyak 15 orang (30%), sedangkan kategori rendah sebanyak 8 orang (16%).

Kualitas Tidur Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang kurang baik. Responden mengaku sering tidur larut malam, sulit memulai tidur, dan merasa kurang segar saat bangun pagi.

Tabel 3. Distribusi Kualitas Tidur Mahasiswa

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	17	34
Buruk	33	66

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 33 orang (66%), sedangkan responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 17 orang (34%).

Hubungan Intensitas Doomscrolling dengan Kualitas Tidur Mahasiswa

Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji Chi-square untuk mengetahui hubungan antara intensitas doomscrolling pada media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat intensitas doomscrolling tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan mahasiswa dengan tingkat intensitas doomscrolling rendah.

Tabel 4. Hubungan Doomscrolling dengan Kualitas Tidur Mahasiswa

Doomscrolling	Kualitas Tidur Baik	Kualitas Tidur Buruk	Total	P value	Koefisiensi
Rendah	6	2	8		
Sedang	10	17	27		
Tinggi	1	14	15	0,002	0,462
Total	17	33	50		

Sumber: Data Primer, 2026

Hasil uji Chi-square menunjukkan nilai p-value = 0,002 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas doomscrolling pada media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa. Hasil analisis kekuatan hubungan menggunakan Contingency Coefficient diperoleh nilai koefisien sebesar 0,462 yang menunjukkan bahwa hubungan antara intensitas doomscrolling dengan kualitas tidur mahasiswa termasuk dalam kategori hubungan sedang dengan arah hubungan positif. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas doomscrolling mahasiswa, maka semakin buruk kualitas tidurnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat intensitas doomscrolling kategori sedang hingga tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa cukup sering melihat dan menggulir informasi negatif pada media sosial dalam waktu yang lama. Tingginya penggunaan media sosial pada mahasiswa menyebabkan mereka lebih mudah terpapar

berbagai informasi digital, termasuk konten negatif yang dapat memicu kecemasan dan overthinking.

Mahasiswa menjadi kelompok yang rentan mengalami doomscrolling karena aktivitas akademik dan sosial yang sangat dekat dengan penggunaan internet dan media sosial. Selain digunakan untuk kebutuhan akademik, media sosial juga dimanfaatkan sebagai sarana hiburan dan relaksasi. Akan tetapi, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol menyebabkan mahasiswa sulit menghentikan aktivitas scrolling, terutama pada malam hari sebelum tidur.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Mahasiswa mengaku sering tidur larut malam, sulit memulai tidur, dan merasa kurang segar saat bangun pagi. Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh penggunaan smartphone sebelum tidur yang membuat otak tetap aktif menerima informasi dari media sosial.

Paparan cahaya biru dari layar smartphone dapat menghambat produksi hormon melatonin sehingga menyebabkan seseorang mengalami kesulitan tidur. Selain itu, paparan informasi negatif pada media sosial juga dapat meningkatkan kecemasan dan overthinking yang berdampak pada penurunan kualitas tidur mahasiswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Exelmans dan Van den Bulck (2021) yang menyatakan bahwa penggunaan smartphone sebelum tidur berhubungan dengan gangguan kualitas tidur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Camadan dan Uzunoglu (2025) yang menunjukkan bahwa doomscrolling berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk karena dapat meningkatkan kecemasan dan stres psikologis. Penelitian Wang et al. (2021) juga menjelaskan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur pada remaja dan dewasa muda.

Namun, kualitas tidur mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh intensitas doomscrolling, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti stres akademik, beban tugas perkuliahan, kondisi kesehatan mental, konsumsi kafein, aktivitas fisik, dan kebiasaan penggunaan gadget sebelum tidur. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa secara lebih mendalam.

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan, khususnya perilaku intensitas doomscrolling, dapat memberikan dampak terhadap kesehatan mahasiswa, terutama kualitas tidur. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial dan membatasi penggunaan smartphone sebelum tidur agar kualitas tidur tetap terjaga.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa aktif STIKES HAKLI memiliki tingkat intensitas doomscrolling pada kategori sedang hingga tinggi serta kualitas tidur yang buruk. Analisis bivariat menggunakan uji Chi-square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas doomscrolling pada media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa dengan nilai $p\text{-value} = 0,002 (<0,05)$.

Semakin tinggi intensitas doomscrolling mahasiswa, maka semakin buruk kualitas tidurnya. Perilaku melihat dan menggulir informasi negatif secara terus-menerus pada media sosial dapat menyebabkan mahasiswa tidur lebih larut, sulit memulai tidur, dan merasa kurang segar saat bangun pagi. Paparan informasi negatif dan penggunaan smartphone sebelum tidur juga dapat meningkatkan kecemasan serta mengganggu pola tidur mahasiswa.

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan, khususnya perilaku intensitas doomscrolling, dapat memberikan dampak terhadap kesehatan mahasiswa terutama kualitas tidur. Mahasiswa diharapkan dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial, membatasi penggunaan smartphone sebelum tidur, serta menerapkan pola tidur yang sehat untuk menjaga kesehatan dan produktivitas akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimoradi, Z., Lin, C. Y., Broström, A., Bülow, P. H., Bajalan, Z., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2022). Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 47, 101219.
- Brailovskaia, J., Margraf, J., & Schneider, S. (2023). Fear of missing out, mental health, and social media use among young adults. *Current Psychology*, 42(8), 6452–6460.
- Camadan, F., & Uzunoğlu, Ö. (2025). The role of FoMO and nomophobia in explaining the relationship between doomscrolling and poor sleep quality. *BMC Psychology*, 13(1), 1–10.
- Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2021). Bedtime mobile phone use and sleep in adults. *Social Science & Medicine*, 148, 93–101.
- Hale, L., & Guan, S. (2021). Screen time and sleep among adolescents and young adults. *Sleep Health*, 7(3), 305–311.
- Kurniawan, A., Putri, D. A., & Rahmawati, N. (2022). Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 120–127.
- Nasution, R., & Sari, M. (2023). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur mahasiswa. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(1), 45–52.
- Pratama, R., & Lestari, D. (2022). Hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur mahasiswa. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 88–95.
- Saputra, F., & Hidayani, W. (2024). Doomscrolling behavior and mental health among college students. *International Journal of Public Health Research*, 14(1), 22–29.
- Wang, H., Zhang, L., & Wu, C. (2021). Social media use and sleep quality among young adults. *Sleep Health*, 7(5), 552–558.
- World Health Organization. (2022). *Mental health and digital technology*. Geneva: World Health Organization.
- Yuliana, N., & Putra, A. (2023). Perilaku penggunaan media sosial pada mahasiswa dan dampaknya terhadap kesehatan tidur. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(1), 34–41.