

Peran *Doomscrolling* terhadap Tingkat Gejala Depresi pada *Emerging Adults* Pengguna Media Sosial

Wening Sekar Galih¹, Haidar Buldan Thontowi²

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

E-mail: weningsekargalih@mail.ugm.ac.id¹, haidarbuldan@ugm.ac.id²

Abstrak. Depresi merupakan masalah kesehatan mental yang rentan dialami *emerging adults*, kelompok usia yang sedang menghadapi tuntutan perkembangan dan tingginya paparan media digital. Salah satu perilaku penggunaan media sosial yang berisiko adalah *doomscrolling*, yaitu kebiasaan mengonsumsi informasi negatif secara berlebihan dan kompulsif. Paparan konten negatif yang berulang dapat memicu aktivasi kognitif berupa kekhawatiran dan ruminasi, sehingga memperkuat kecenderungan munculnya gejala depresi. Penelitian ini bertujuan mengetahui peran *doomscrolling* terhadap tingkat gejala depresi pada *emerging adults* pengguna media sosial. Hipotesis penelitian ini adalah bahwa *doomscrolling* berperan positif terhadap peningkatan tingkat gejala depresi *emerging adults* pengguna media sosial. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasional dengan metode seleksi partisipan *purposive sampling*. Analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa *doomscrolling* dapat memprediksi tingkat gejala depresi secara signifikan, dengan variansi sebesar 18,1% ($B = 0.146$; $R^2 = 0.181$; $p < 0.001$). Penemuan ini mengindikasikan bahwa tingkat *doomscrolling* yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat gejala depresi yang lebih tinggi pula pada kelompok usia *emerging adults*.

Kata kunci: depresi, doomscrolling, emerging adults, media sosial

Abstract. Depression is a prevalent mental health concern among emerging adults, who are particularly vulnerable due to developmental demands and high exposure to digital media. One maladaptive online behavior associated with psychological distress is doomscrolling, defined as the excessive and compulsive consumption of negative information. Repeated exposure to negative content may trigger cognitive activation in the form of worry and rumination, thereby reinforcing depressive symptoms. This study aimed to examine the role of doomscrolling in predicting depressive symptoms among emerging adult social media users. It was hypothesized that doomscrolling would positively predict depressive symptoms. A quantitative correlational design was employed, with participants selected through purposive sampling. Doomscrolling was measured using the Doomscrolling Scale and depressive symptoms were assessed using the PHQ-9. Simple linear regression analysis revealed a significant positive relationship between doomscrolling and depressive symptoms. Doomscrolling significantly predicted depressive symptoms, accounting for 18.1% of the variance ($B = 0.146$; $R^2 = 0.181$; $p < 0.001$). These findings indicate that higher levels of doomscrolling are associated with greater depressive symptom severity among emerging adults.

Keywords: depression, doomscrolling, emerging adults, social media