

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Transformasi digital telah mengubah pola konsumsi informasi di masyarakat, terutama pada generasi muda yang secara demografis mendominasi penggunaan media sosial. Berdasarkan laporan *We Are Social dan Hootsuite*, terdapat sekitar 167 juta pengguna aktif media sosial di Indonesia, dan 54,1% dari total pengguna tersebut berasal dari kelompok usia 18–34 tahun. Generasi ini tidak hanya menjadi pengguna pasif, melainkan juga menjadi pelaku aktif dalam mencari, membagikan, dan merespons informasi digital yang beredar.

Kemudahan dalam mengakses media sosial memungkinkan individu menerima berbagai jenis informasi secara cepat dan tanpa batas. Karakteristik media sosial yang terbuka dan minim proses penyaringan, memudahkan individu dalam menerima informasi yang bersifat negatif seperti berita kekerasan, konflik politik, hingga krisis sosial.¹ Kondisi tersebut menandakan bahwa individu sangat rentan terhadap berbagai konten informasi yang mereka konsumsi secara intensif setiap harinya.² Keterpaparan terhadap ancaman dan ketidakpastian ini berpotensi merusak pandangan individu terhadap stabilitas dan cara mereka memandang lingkungan sekitarnya.

Ketika individu terus-menerus terpapar informasi negatif, mereka akan cenderung melihat dunia sebagai tempat yang tidak aman dan penuh ketidakpastian. Menurut Richard Lazarus, individu akan menilai informasi yang diterima sebagai ancaman atau tidak, dan

¹ Allcott and Gentzkow, "Social Media and Fake News in the 2016 Election."

² Ndraha et al., "Pendidikan Kewarganegaraan Sebagai Pilar Anti Radikalisme Dan Ekstremisme. Universitas Esa Unggul."

penilaian ini akan memengaruhi respons emosional serta cara berpikirnya.³ Cara pandang ini tidak hanya berdampak pada kondisi saat ini, tetapi juga dapat memengaruhi bagaimana individu memaknai masa depan. Dalam psikologi, cara individu memandang masa depan dijelaskan melalui konsep orientasi waktu. Zimbardo dan Boyd menjelaskan bahwa individu memiliki cara tertentu dalam memahami masa lalu, menjalani masa kini, dan mempersiapkan masa depan.⁴ Orientasi waktu ini berperan penting dalam menentukan pengambilan keputusan, perencanaan hidup, serta arah tujuan yang ingin dicapai.

Ketika orientasi terhadap masa depan mulai dipengaruhi oleh persepsi negatif dan ketidakpastian, maka diperlukan pemahaman mengenai bagaimana individu memandang dan merencanakan masa depan tersebut, yang dalam psikologi dikenal sebagai *future time perspective*. *Future time perspective* merujuk pada sejauh mana individu memandang masa depan secara positif, menetapkan tujuan, dan merencanakan langkah untuk mencapai tujuan tersebut. Individu dengan *future time perspective* tinggi menunjukkan orientasi hidup jangka panjang, kemampuan menetapkan prioritas, dan resiliensi yang baik terhadap tekanan.⁵ Sebaliknya, individu dengan *future time perspective* rendah cenderung impulsif, mudah menyerah, dan kesulitan melihat peluang di masa depan.⁶

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor eksternal seperti pengalaman hidup, lingkungan sosial, dan paparan media dapat memengaruhi *future time perspective* seseorang.⁷ Individu yang hidup dalam kondisi sosial tidak menentu atau sering terpapar

³ Lazarus, "Progress on a Cognitive-Motivational-Relational Theory of Emotion."

⁴ Zimbardo and Boyd, "Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric."

⁵ Zimbardo and Boyd.

⁶ Lens et al., "Future Time Perspective as a Motivational Variable: Content and Extension of Future Goals Affect the Quantity and Quality of Motivation."

⁷ Lens et al.

informasi negatif memiliki kecenderungan mengalami penurunan *future time perspective*.⁸ Hal ini disebabkan karena persepsi ketidakpastian masa depan membuat individu lebih fokus pada kondisi saat ini daripada merencanakan masa depan.

Future time perspective berperan penting dalam perencanaan karir pada generasi muda. Orientasi masa depan yang jelas berkaitan dengan kepuasan hidup dan ketahanan psikologis pada usia muda.⁹ Sebaliknya, individu dengan *future time perspective* rendah cenderung menunjukkan kesulitan dalam merencanakan masa depan dan kurang memiliki arah tujuan. Salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi *future time perspective* adalah pola konsumsi informasi. Di era digital, media sosial memungkinkan individu terpapar berbagai informasi secara terus-menerus. Paparan informasi ini tidak selalu bersifat positif, minimnya penyaringan informasi yang didapatkan membuat individu lebih rentan terpapar berbagai informasi negatif, seperti berita kriminalitas, krisis ekonomi, isu sosial, maupun isu-isu lain yang menimbulkan kekawatiran.¹⁰ Kemudahan akses informasi melalui media sosial membuat sebagian individu terus mencari dan mengikuti berita-berita negatif yang beredar. Kecenderungan ini dikenal dengan istilah *doomscrolling*.

Doomscrolling merupakan perilaku terus-menerus mengakses berita atau konten negatif (seperti krisis, bencana, atau konflik) meskipun hal tersebut membuat pembacanya merasa cemas atau tertekan. Istilah ini pertama kali populer selama pandemi COVID-19 ketika masyarakat menghabiskan banyak waktu untuk mengakses berita buruk tentang

⁸ Kooij et al., "Future Time Perspective: A Systematic Review and Meta-Analysis."

⁹ Prenda and Lachman, "Planning for the Future: A Life Management Strategy for Increasing Control and Life Satisfaction in Adulthood."

¹⁰ Besalti and Satici, "Online Learning Satisfaction and Internet Addiction During Covid-19 Pandemic: A Two-Wave Longitudinal Study."

krisis global.¹¹ *Doomscrolling* digambarkan sebagai perilaku maladaptif yang muncul karena dorongan kognitif untuk mencari kepastian di tengah ketidakpastian, namun justru berujung pada peningkatan kecemasan dan rasa tidak berdaya.¹²

Pengguna media sosial seperti X (*Twitter*), banyak mengungkapkan kelelahan mental setelah membaca informasi tentang krisis ekonomi, korupsi, atau konflik politik. Misalnya, tagar seperti *#indonesiatidakbaikbaik saja* dan *#kaburajadulu* kerap mencuat sebagai bentuk ekspresi publik terhadap kondisi sosial-politik yang mereka anggap tidak membaik. Penelitian Hansya dan Ardi menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas *doomscrolling*, maka semakin tinggi tingkat kecemasan serta semakin rendah *subjective well-being* pada Generasi Z.¹³ Individu yang lebih sering terpapar berita negatif secara terus-menerus lebih mudah memiliki perasaan cemas, pesimis, dan kehilangan motivasi untuk merencanakan masa depan. Dalam psikologi klinis, fenomena menggambarkan bagaimana perilaku konsumsi informasi dapat memengaruhi *well-being* dan fungsi adaptif individu.¹⁴

Kondisi emosional negatif yang dihasilkan dari *doomscrolling* tidak hanya berdampak jangka pendek seperti stres atau kelelahan mental, tetapi juga dapat memengaruhi orientasi jangka panjang terhadap kehidupan. Paparan berulang terhadap stimulus negatif dapat menimbulkan *distorsi kognitif* seperti pemikiran irasional dan perasaan tidak berdaya.¹⁵ Distorsi semacam ini dapat menghambat perkembangan

¹¹ Oeldorf-Hirsch and Srinivasan, "An Unavoidable Convenience: How Post-Millennials Engage with the News That Finds Them on Social and Mobile Media."

¹² Besalti and Satici, "Online Learning Satisfaction and Internet Addiction During Covid-19 Pandemic: A Two-Wave Longitudinal Study."

¹³ Hansya and Ardi, "Pengaruh Doomscrolling Terhadap Mental Well-Being Dimediasi Oleh Psychological Distress Pada Pengguna Media Sosial X Generasi Z."

¹⁴ Hansya and Ardi.

¹⁵ Beck and Fleming, "A Brief History of Aaron T. Beck, MD, and Cognitive Behavior Therapy."

psikologis, terutama pada mahasiswa yang sedang berada dalam masa transisi menuju kedewasaan dan pembentukan arah hidup.

Gangguan pada aspek kognitif dan emosional akibat *doomscrolling* secara langsung berdampak pada penurunan *future time perspective*. Fenomena ini selaras dengan temuan yang menjelaskan bahwa penggunaan media sosial berlebihan dapat mengganggu fungsi eksekutif otak seperti pengambilan keputusan dan perencanaan masa depan.¹⁶ Gangguan pada aspek kognitif ini secara tidak langsung mengurangi kemampuan individu untuk memvisualisasikan masa depan secara realistis dan positif. Oleh karena itu, *doomscrolling* diduga berhubungan dengan *future time perspective*.

Selain itu, paparan berulang terhadap berita negatif berhubungan dengan munculnya gejala stres pascatrauma (*post-traumatic stress symptomatology*) pada individu yang sensitif terhadap isu sosial dan peristiwa krisis.¹⁷ Efek semacam ini, jika terjadi secara kumulatif, dapat menurunkan harapan, kepercayaan diri, dan makna terhadap masa depan. Artinya, *doomscrolling* bukan sekadar perilaku digital, tetapi juga berpotensi menimbulkan dampak psikologis mendalam yang berhubungan dengan orientasi masa depan.

Mahasiswa merupakan bagian dari generasi muda yang terhubung dengan dunia digital. Mahasiswa berada pada fase perkembangan yang menuntut kemampuan untuk merencanakan masa depan secara lebih matang, baik dalam aspek akademik maupun karir. Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan terhadap beberapa mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung mengenai pandangan mereka terhadap masa depan, diperoleh informasi bahwa sebagian mahasiswa masih merasa bingung mengenai arah

¹⁶ Besalti and Satici, "Online Learning Satisfaction and Internet Addiction During Covid-19 Pandemic: A Two-Wave Longitudinal Study."

¹⁷ Holman et al., "Media Exposure to Collective Trauma, Mental Health, and Functioning: Does It Matter What You See?"

masa depan. Mereka juga mengungkapkan bahwa berita-berita negatif yang muncul, seperti berita mengenai tingginya angka pengangguran, persaingan kerja, kondisi ekonomi yang tidak menentu, serta berbagai permasalahan politik di Indonesia, sering kali menimbulkan kekhawatiran.

Informan pertama mengungkapkan bahwa rasa cemas dan pesimisme terhadap masa depan kerap muncul setelah melihat berbagai berita mengenai kondisi politik Indonesia dan kebijakan pemerintah yang dianggap kurang berpihak kepada masyarakat. Paparan informasi tersebut membuat informan merasa khawatir terhadap kondisi negara di masa mendatang, termasuk peluang kerja dan kesejahteraan hidup yang akan dihadapinya. Sementara itu, informan kedua menyampaikan bahwa rasa khawatir muncul setelah ia sering mengonsumsi berita mengenai kondisi ekonomi Indonesia yang dianggap semakin sulit dan tidak menentu. Informasi tersebut membuatnya ragu untuk bekerja sesuai dengan bidang studi yang sedang ditempuh sehingga menimbulkan kekhawatiran terhadap rencana karir yang telah disusun. Adapun informan ketiga mengaku sering mengalami kebingungan mengenai arah dan tujuan masa depannya setelah terlalu sering membaca berbagai berita negatif yang beredar di media sosial. Informasi mengenai persaingan kerja, ketidakpastian ekonomi, dan berbagai permasalahan sosial membuatnya semakin ragu dalam menentukan langkah setelah lulus kuliah.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat diketahui bahwa paparan informasi negatif melalui media sosial berpotensi memengaruhi mahasiswa dalam mempersepsikan masa depan. Meskipun jenis informasi yang dikonsumsi berbeda-beda, ketiga informan memberikan jawaban yang serupa berupa munculnya kecemasan, keraguan, pesimisme, dan ketidakpastian dalam memandang masa depan. Temuan awal ini mengindikasikan

adanya indikasi *doomscrolling* yang terjadi pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa paparan informasi negatif tidak hanya memunculkan respons kecemasan dan pesimisme, tetapi juga berpotensi memengaruhi cara mahasiswa memandang, merencanakan, dan mengantisipasi masa depannya.

Doomscrolling dipilih sebagai variabel penelitian karena menggambarkan bentuk perilaku konsumsi informasi digital yang berpotensi memberikan dampak langsung terhadap kondisi kognitif dan emosional individu. Sampai saat ini, penelitian mengenai *doomscrolling* masih relatif baru dan umumnya berfokus pada kecemasan atau stres digital.¹⁸ Sementara itu, penelitian mengenai *future time perspective* di Indonesia lebih banyak membahas kaitannya dengan motivasi akademik dan kinerja belajar.¹⁹ Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian kuantitatif untuk menguji hubungan antara *doomscrolling* dan *future time perspective* pada mahasiswa. Penelitian yang secara langsung menguji hubungan antara *doomscrolling* dan *future time perspective* pada mahasiswa masih terbatas, khususnya dalam konteks mahasiswa perguruan tinggi di Indonesia. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan psikologi berbasis digital serta memperkaya kajian mengenai dampak psikologis dari perilaku konsumsi informasi digital pandangan masa depan generasi muda.

¹⁸ Laila, Natasya, and Zakiatul, "Pengaruh Doomscrolling Terhadap Kecemasan Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Jakarta Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi , Universitas Negeri Islam Syarif Hidayatullah Hidup Di Tengah Ekosistem Digital . Dalam Artikel The Dark at the End Of."

¹⁹ Kurniawati and Dewi, "Pengaruh Future Time Perspective Terhadap Kematangan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir."

B. Identifikasi Masalah

Penelitian ini berfokus pada *doomscrolling* yang mudah diakses oleh generasi muda, serta bagaimana pengaruhnya terhadap *future time perspective* mereka. Maka, beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Maraknya pemberitaan negatif di media sosial

Meningkatnya jumlah dan intensitas pemberitaan negatif mengenai kondisi sosial, ekonomi, dan politik Indonesia yang beredar di media sosial membuat generasi muda semakin sering terpapar pada informasi yang bersifat pesimistis. Paparan yang terus-menerus terhadap berita negatif berpotensi memengaruhi cara pandang individu terhadap masa depan.

2. Minimnya penelitian yang mengkaji dampak *doomscrolling* terhadap aspek psikologis positif.

Sebagian besar penelitian terdahulu berfokus pada dampak *doomscrolling* terhadap kesehatan mental negatif, seperti kecemasan (anxiety), stres, dan depresi. Namun, masih sedikit penelitian yang menyoroti pengaruh *doomscrolling* terhadap aspek psikologis yang bersifat positif, seperti *future time perspective*, yaitu sejauh mana individu memandang masa depan sebagai sesuatu yang terbuka dan penuh peluang.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, adapun rumusan masalah yang dianggap penting untuk diketahui, guna untuk menyelesaikan penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana tingkat *doomscrolling* pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

2. Bagaimana tingkat *future time persective* pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?
3. Apakah terdapat hubungan *doomscrolling* dengan *future time perspective* pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian, yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat *doomscrolling* pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
2. Untuk mengetahui tingkat *future time persective* pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
3. Untuk mengetahui hubungan *doomscrolling* dengan *future time perspective* pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

E. Kegunaan Penelitian

Adapum kegunaan penelitian dari penelitian dari segi teoritis maupun segi praktis, sebagai berikut:

a. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam ranah psikologi positif. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai *future time perspective* sebagai salah satu aspek penting dalam memahami respon psikologis individu terhadap dinamika informasi di era digital.

b. Kegunaan Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi peneliti dan memberikan masukan bagi pendidik, konselor, dan pembuat kebijakan mengenai pentingnya memperhatikan dampak *doomscrolling* terhadap mentalitas generasi muda, serta menjadi dasar dalam pengembangan program literasi media dan penguatan *future time perspective* generasi muda.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian yaitu batasan permasalahan yang diangkat oleh peneliti atau penulis guna memudahkan untuk dilaksankannya penelitian agar tetap terfokus dan efisien. Dalam hal ini, penelitian ini dibatasi pada mahasiswa dengan usia 18–25 tahun di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Kelompok usia ini termasuk dalam kategori generasi muda yang aktif menggunakan media sosial dan memiliki kecenderungan tinggi terhadap perilaku *doomscrolling*, yaitu kebiasaan terus-menerus mengonsumsi berita negatif di platform digital.

G. Penegasan Variabel

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel utama yang diteliti.

1. Variabel bebas (X) adalah perilaku *doomscrolling*, yang merujuk kecenderungan individu untuk terus-menerus menggulir dan mengonsumsi berita negatif melalui media digital, khususnya media sosial, meskipun hal tersebut menimbulkan dampak emosional yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, ketakutan, atau pesimisme terhadap masa depan.
2. Variabel terikat (Y) adalah *future time perspective*, yang mengacu pada persepsi individu mengenai masa depan, yang mencakup sejauh mana seseorang memandang

masa depan sebagai ruang terbuka dengan banyak peluang (*focus on opportunities*) atau terbatas oleh waktu dan kondisi (*focus on limitations*).²⁰ *future time perspective* menggambarkan cara individu berpikir, merasakan, dan memaknai masa depan serta bagaimana pandangan tersebut memengaruhi penetapan tujuan dan perilaku masa kini.

H. Sistematika Penulisan

Penulisan dalam penelitian ini terdiri dari enam bab, dengan masing-masing bab menjelaskan:

Bab I Pendahuluan. Dalam bab ini akan dijelaskan mengenai latar belakang, permasalahan penelitian yang diangkat, tujuan serta manfaat penelitian, ruang lingkup dan keterbatasan penelitian, penegasan istilah, dan sistematika penelitian.

Bab II Landasan Teori. Pada bab ini akan diuraikan berbagai teori yang relevan dengan penelitian, hasil penelitian yang mendukung topik penelitian tentang berita negatif dan harapan. Selain itu juga terdapat kajian mengenai kerangka konseptual dan hipotesis penelitian.

Bab III Metode Penelitian. Bab ini akan menguraikan mengenai rancangan penelitian yang berisi pendekatan dan jenis penelitian, variabel penelitian, subyek, alat ukur, prosedur penelitian, dan metode analisis data yang digunakan.

Bab IV Hasil Penelitian. Pada bab ini akan disampaikan mengenai hasil temuan penelitian yang berupa gambaran responden, hasil uji statistik serta makna dari hasil yang diperoleh.

Bab V Pembahasan. Pada bab ini memaparkan hasil serta penguatan atas temuan penelitian dengan teori dan penelitian terdahulu yang relevan

²⁰ Kooij et al., "Future Time Perspective: A Systematic Review and Meta-Analysis."

Bab VI Kesimpulan dan Saran. Pada bab ini diuraikan kesimpulan dari hasil yang diperoleh dan saran dari penelitian ini.