

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna kehidupan akademik mahasiswa dalam fenomena *doomscrolling*. Fenomena *doomscrolling* dipahami sebagai aktivitas menggulir informasi digital secara terus-menerus yang dilakukan mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari dan berpotensi memengaruhi pengalaman akademiknya. Penelitian ini berfokus pada bagaimana mahasiswa mengalami dan memaknai kehidupan akademiknya dalam situasi *doomscrolling*, bagaimana mahasiswa memaknai benturan antara tuntutan akademik dan kecenderungan melakukan *doomscrolling*, serta bagaimana mahasiswa memaknai dampak *doomscrolling* terhadap kehidupan akademiknya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Partisipan penelitian berjumlah lima mahasiswa aktif yang dipilih menggunakan teknik *purposive* sampling berdasarkan pengalaman mereka dalam menggunakan media sosial dan melakukan aktivitas *doomscrolling*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan dokumentasi. Analisis data menggunakan langkah-langkah *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), yaitu membaca dan memahami transkrip secara berulang, membuat catatan awal, mengembangkan tema-tema emergen, menghubungkan tema-tema yang ditemukan, serta melakukan analisis lintas kasus untuk memperoleh tema-tema utama penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memaknai kehidupan akademiknya dalam situasi *doomscrolling* sebagai pengalaman yang berkaitan dengan kebutuhan memperoleh hiburan, mengurangi tekanan akademik, serta menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan perkuliahan. Mahasiswa juga memaknai adanya benturan antara tanggung jawab akademik dan dorongan untuk terus melakukan *scrolling* sebagai konflik antara kewajiban akademik dengan kebutuhan memperoleh kenyamanan emosional melalui media sosial. Selain itu, mahasiswa memaknai dampak *doomscrolling* secara ambivalen, yaitu memberikan manfaat berupa hiburan dan akses informasi, tetapi juga menimbulkan konsekuensi

berupa berkurangnya fokus belajar, penundaan tugas akademik, kesulitan mengelola waktu, serta menurunnya kualitas pengalaman akademik.

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa *doomscrolling* tidak hanya merupakan perilaku penggunaan media sosial semata, tetapi juga menjadi bagian dari pengalaman mahasiswa dalam memaknai kehidupan akademiknya di tengah perkembangan teknologi digital dan tuntutan akademik yang dihadapi.

Kata Kunci: *doomscrolling*, kehidupan akademik, mahasiswa, media sosial, *interpretative phenomenological analysis*.

ABSTRACT

This study aims to understand the meaning of students' academic life in the phenomenon of doomscrolling. Doomscrolling is understood as the activity of continuously scrolling through digital information, which has become part of students' daily lives and has the potential to influence their academic experiences. This study focuses on how students experience and interpret their academic life in the context of doomscrolling, how they perceive the conflict between academic demands and the tendency to engage in doomscrolling, and how they interpret the impact of doomscrolling on their academic life.

This study employed a qualitative approach using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The participants consisted of five active university students selected through purposive sampling based on their experiences in using social media and engaging in doomscrolling activities. Data were collected through in-depth interviews and documentation. The data were analyzed using the stages of Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), including reading and re-reading the transcripts, making initial notes, developing emergent themes, identifying connections among themes, and conducting cross-case analysis to generate the main themes of the study.

The findings revealed that students interpreted their academic life in the context of doomscrolling as an experience related to the need for entertainment, relief from academic pressure, and adaptation to various academic demands. Students also perceived a conflict between academic responsibilities and the urge to continue scrolling through social media, which reflects the tension between academic obligations and the need for emotional comfort. Furthermore, students interpreted the impact of doomscrolling as ambivalent. On the one hand, it provided entertainment and access to information; on the other hand, it led to decreased learning focus, academic procrastination, difficulties in time management, and a decline in the quality of academic experiences.

In conclusion, doomscrolling is not merely a social media usage behavior but also a part of students' experiences in interpreting and understanding their academic life amid the development of digital technology and academic demands.

Keywords: doomscrolling, academic life, students, social media, Interpretative Phenomenological Analysis (IPA).

الملخص

يهدف هذا البحث إلى فهم معنى الحياة الأكاديمية لدى الطلاب في ظاهرة التصفح المفرط للمعلومات الرقمية (Doomscrolling). وتُفهم هذه الظاهرة على أنها سلوك يتمثل في التمرير المستمر للمعلومات الرقمية عبر وسائل التواصل الاجتماعي والمنصات الإلكترونية المختلفة، مما قد يؤثر في الخبرات الأكاديمية للطلاب. ويركز هذا البحث على كيفية عيش الطلاب لحياتهم الأكاديمية وفهمها في ظل ظاهرة التصفح المفرط للمعلومات الرقمية، وكيفية إدراكهم للصراع بين المتطلبات الأكاديمية والرغبة المستمرة في متابعة المحتوى الرقمي، وكذلك كيفية تفسيرهم لتأثير هذه الظاهرة على حياتهم الأكاديمية.

استخدم هذا البحث المنهج الكيفي بأسلوب التحليل الظاهراتي التفسيري (Interpretative Phenomenological Analysis / IPA). وتكوّن المشاركون من خمسة طلاب جامعيين تم اختيارهم بطريقة العينة القصدية (Purposive Sampling) بناءً على خبراتهم في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وممارستهم لظاهرة التصفح المفرط للمعلومات الرقمية. وتم جمع البيانات من خلال المقابلات المتعمقة والوثائق. أما تحليل البيانات فقد تم وفق خطوات التحليل الظاهراتي التفسيري، والتي تشمل قراءة النصوص المقابلات عدة مرات، وتدوين الملاحظات الأولية، واستخراج الموضوعات الناشئة، وربط الموضوعات بعضها ببعض، ثم إجراء تحليل مقارنة بين الحالات للوصول إلى الموضوعات الرئيسة للبحث.

أظهرت نتائج البحث أن الطلاب يفسرون حياتهم الأكاديمية في ظل ظاهرة التصفح المفرط للمعلومات الرقمية بوصفها تجربة ترتبط بالحاجة إلى الترفيه، والتخفيف من الضغوط الأكاديمية، والتكيف مع متطلبات الدراسة الجامعية. كما أظهرت النتائج أن الطلاب يدركون وجود صراع بين مسؤولياتهم الأكاديمية والرغبة في الاستمرار في تصفح وسائل التواصل الاجتماعي، مما يعكس التوتر بين الواجبات الأكاديمية والحاجة إلى الراحة النفسية. بالإضافة إلى ذلك، فسر الطلاب آثار هذه الظاهرة على نحو مزدوج؛ فمن جهة توفر لهم الترفيه والوصول إلى المعلومات، ومن جهة أخرى تؤدي إلى انخفاض التركيز في التعلم، وتأجيل المهام الأكاديمية، وصعوبة إدارة الوقت، وتراجع جودة الخبرة الأكاديمية.

وخلص البحث إلى أن ظاهرة التصفح المفرط للمعلومات الرقمية لا تقتصر على كونها سلوكًا مرتبطًا باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي فحسب، بل تعد جزءًا من خبرة الطلاب في فهم حياتهم الأكاديمية وتفسيرها في ظل التطور التكنولوجي الرقمي والمتطلبات الأكاديمية المتزايدة.

الكلمات المفتاحية: التصفح المفرط للمعلومات الرقمية (Doomscrolling)، الحياة الأكاديمية، الطلاب، وسائل التواصل الاجتماعي، التحليل الظاهراتي التفسيري (IPA).