

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir telah menghadirkan perubahan besar dalam pola hidup masyarakat, termasuk di bidang pendidikan. Mahasiswa sebagai bagian dari generasi muda merupakan kelompok yang paling dekat dengan teknologi, terutama internet dan media sosial. Akses informasi yang cepat, kemudahan komunikasi, serta peluang membangun jejaring menjadikan media digital sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan akademik mahasiswa. Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 215,63 juta jiwa atau sekitar 78,19% dari total populasi. Kelompok usia 19–34 tahun mendominasi penggunaan ini, yang sekaligus merepresentasikan mayoritas mahasiswa di Indonesia.² Data ini menunjukkan bahwa aktivitas digital mahasiswa tidak hanya tinggi, tetapi juga intensif, sehingga pola belajar dan kehidupan akademik mereka tidak dapat dilepaskan dari pengaruh media digital.

Aktivitas digital yang tinggi tersebut tidak hanya menyediakan manfaat, tetapi juga memunculkan tantangan baru. Salah satu fenomena digital yang banyak muncul pada mahasiswa adalah *doomscrolling*, yaitu kebiasaan menggulir informasi secara terus-menerus meskipun informasi tersebut

² APJII. (2023). Laporan Survei Internet APJII 2023. <https://apjii.or.id/survei>

menimbulkan kecemasan, kelelahan mental, atau tidak relevan dengan kebutuhan akademik. Oeldorf-Hirsch dan Sindik menyebut bahwa *doomscrolling* merupakan bentuk perilaku konsumsi informasi berlebihan yang mendorong individu untuk selalu memperbarui berita secara kompulsif tanpa mempertimbangkan kualitas maupun manfaatnya.³

Kebiasaan ini pada awalnya sering muncul dari keinginan mengetahui berita terbaru, tetapi kemudian berkembang menjadi pola konsumsi adiktif yang sulit dikendalikan.⁴

Dampak *doomscrolling* tidak hanya berkaitan dengan kesehatan mental, tetapi juga berdampak pada cara mahasiswa menjalani rutinitas akademiknya. Kondisi ini penting karena fenomenologi berfokus pada bagaimana pengalaman tersebut dimaknai mahasiswa dalam kehidupan akademik sehari-hari. Elhai menunjukkan bahwa individu yang sering melakukan *doomscrolling* cenderung mengalami peningkatan stres psikologis dan kesulitan tidur.⁵ Hal serupa juga dikemukakan oleh Bashir & Bhat yang menegaskan bahwa kebiasaan tersebut dapat memperburuk kondisi emosional dan menurunkan kemampuan individu untuk mengatur fokus.⁶

³ Oeldorf-Hirsch, A., & Sindik, A. (2022). *Doomscrolling* during information overload: Cognitive and emotional outcomes. *Computers in Human Behavior*, 135, 107361. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107361>

⁴ Nabi, R. L., Prestin, A., & So, J. (2021). *Doomscrolling* and the perpetuation of negative emotion: Social media use during times of crisis. *Media Psychology*, 24(8), 993–1014. <https://doi.org/10.1080/15213269.2021.1927131>

⁵ Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (FoMO): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of internet use and psychiatric symptoms. *Current Psychiatry Reports*, 23(6), 13. <https://doi.org/10.1007/s11920-021-01241-3>

⁶ Bashir, H., & Bhat, S. A. (2022). *Doomscrolling*: The dark side of digital media. *Journal of Content, Community & Communication*, 15(8), 95–102. <https://doi.org/10.31620/JCCC.06.22/09>

Kehidupan akademik mahasiswa dapat terganggu oleh munculnya *doomscrolling* sebagai pola penggunaan media digital yang tidak terkontrol. Penelitian Rozgonjuk menunjukkan bahwa perilaku penggunaan media sosial secara kompulsif berkorelasi dengan prokrastinasi akademik dan penurunan prestasi belajar. Kebiasaan menggulir informasi secara berlebihan membuat mahasiswa kehilangan waktu produktif, sulit berkonsentrasi saat belajar, serta menunda pengerjaan tugas.⁷ Chao juga menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang intensif dapat mengganggu regulasi emosi mahasiswa dan menurunkan motivasi akademik. Kondisi tersebut sering menempatkan mahasiswa pada situasi tarik menarik-menarik antara kebutuhan untuk belajar dan dorongan untuk terus mengakses informasi. Fenomena ini memperlihatkan bahwa *doomscrolling* bukan hanya kebiasaan digital, tetapi pengalaman yang dapat membentuk cara mahasiswa menjalani dan memaknai kehidupan akademiknya. Desain algoritma media sosial yang menggunakan sistem gulir tanpa akhir mendorong mahasiswa untuk terus terhubung. Situasi ini berdampak pada bagaimana mereka memaknai dorongan digital tersebut dalam hubungannya dengan aktivitas akademik.

Platform digital dirancang untuk menghadirkan konten secara terus-menerus dengan sistem *infinite scroll* sehingga pengguna terdorong untuk terus mengakses tanpa jeda. Banjir informasi dari berbagai isu mulai dari politik, ekonomi, hiburan, hingga gosip populer menciptakan *information overload*

⁷ Rozgonjuk, D., et al. (2020). Problematic social media use and procrastination. *Computers in Human Behavior*, 109, 106342. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106342>

yang mendorong mahasiswa untuk tetap menggulir layar meskipun merasa lelah. Fenomena ini menjadikan *doomscrolling* lebih dari sekadar kebiasaan, melainkan sebagai bentuk keterikatan digital yang sulit diputus.⁸

Keterkaitan *doomscrolling* dengan fenomena psikologis lain seperti *Fear Of Missing Out* (FOMO) juga memperkuat posisinya dalam dinamika mahasiswa.⁹ Przybylski menjelaskan bahwa FOMO adalah kecemasan ketika individu merasa tertinggal dari informasi atau aktivitas sosial yang dilakukan orang lain. Dalam konteks mahasiswa, FOMO membuat mereka terdorong untuk selalu memantau media sosial agar tidak ketinggalan tren atau berita terbaru.¹⁰ Fenomena ini penting dikaji melalui pendekatan fenomenologi, karena setiap mahasiswa dapat memberikan makna dan pengalaman emosional yang berbeda terhadap tekanan digital dalam kehidupan akademik mereka. Dengan demikian, *doomscrolling* bukan hanya perilaku individu yang terisolasi, melainkan juga bagian dari ekosistem psikososial mahasiswa di era digital.

Walaupun fenomena *doomscrolling* semakin nyata, penelitian di Indonesia masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian hanya menyoroti penggunaan media sosial secara umum, adiksi internet, atau dampaknya

⁸ Chao, C. M., et al. (2020). The impact of social media on academic performance: A literature review. *Educational Technology Research and Development*. <https://doi.org/10.1007/s11423-019-09785-4>

⁹ Nabi, R. L., Prestin, A., & So, J. (2021). *Doomscrolling* and the perpetuation of negative emotion: Social media use during times of crisis. *Media Psychology*, 24(8), 993–1014. <https://doi.org/10.1080/15213269.2021.1927131>

¹⁰ 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>

terhadap kesehatan mental. Kajian yang secara khusus meneliti *doomscrolling*, apalagi dikaitkan dengan makna kehidupan akademik mahasiswa, masih jarang ditemukan. Sebagian penelitian yang ada lebih banyak menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial atau tingkat kecemasan, bukan menggali pengalaman subjektif mahasiswa secara mendalam. Kesenjangan inilah yang perlu dijawab, yaitu dengan meneliti bagaimana mahasiswa memahami dan memaknai kehidupan akademiknya di tengah fenomena *doomscrolling*.¹¹

Walaupun fenomena *doomscrolling* semakin nyata, penelitian di Indonesia masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian hanya menyoroti penggunaan media sosial secara umum, adiksi internet, atau dampaknya terhadap kesehatan mental. Kajian yang secara khusus meneliti *doomscrolling*, apalagi dikaitkan dengan makna kehidupan akademik mahasiswa, masih jarang ditemukan. Sebagian penelitian yang ada lebih banyak menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial atau tingkat kecemasan, bukan menggali pengalaman subjektif mahasiswa secara mendalam. Kesenjangan inilah yang perlu dijawab, yaitu dengan meneliti bagaimana mahasiswa memahami dan memaknai kehidupan akademiknya di tengah fenomena *doomscrolling*.

¹¹ Hidayat, A., & Haryanto, A. (2022). Hubungan FOMO dengan perilaku konsumtif mahasiswa pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(1), 45–56. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v8i1.34567>

Penelitian ini memiliki kebaruan dibandingkan penelitian-penelitian sebelumnya. Sebagian besar penelitian terdahulu mengenai *doomscrolling* berfokus pada pengukuran tingkat perilaku, hubungan antarvariabel, atau dampaknya terhadap kesehatan mental dan akademik dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Sementara itu, penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi interpretatif untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa dalam memaknai kehidupan akademiknya di tengah fenomena *doomscrolling*. Fokus penelitian tidak hanya pada perilaku *doomscrolling* itu sendiri, tetapi pada bagaimana mahasiswa mengalami, menginterpretasikan, dan memberi makna terhadap benturan antara tuntutan akademik dengan kebiasaan mengakses informasi digital secara berlebihan. Dengan demikian, penelitian ini berupaya mengungkap dimensi pengalaman dan pemaknaan yang belum banyak dijelaskan dalam penelitian-penelitian sebelumnya.

UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung merupakan salah satu perguruan tinggi keagamaan negeri yang memiliki mahasiswa dengan latar belakang sosial dan geografis yang beragam. Sebagian besar mahasiswa tinggal di pondok pesantren atau kos di sekitar kampus, serta memiliki akses internet yang relatif mudah dan stabil. Kondisi tersebut menjadikan aktivitas akademik mahasiswa tidak terlepas dari penggunaan media digital dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti selama menjalani aktivitas akademik, ditemukan bahwa penggunaan media sosial secara intensif sering terjadi pada waktu malam hari, terutama setelah kegiatan perkuliahan selesai. Pada waktu tersebut, mahasiswa cenderung mengakses berbagai konten digital secara terus-menerus, termasuk konten berita dan media sosial yang bersifat berlebihan. Pola ini menunjukkan adanya kecenderungan *doomscrolling* yang berpotensi memengaruhi kesiapan mahasiswa dalam menjalani aktivitas akademik keesokan harinya. Pengalaman tersebut juga diungkapkan langsung oleh mahasiswa yang terlibat dalam fenomena ini. Salah satu mahasiswa menyampaikan:

AA, usia 21 tahun, perempuan.

“Aku sebenarnya mau tidur jam 11, tapi malah lanjut buka TikTok sampai hampir jam 2. Besoknya kuliah jadi ngantuk banget aku.” (R1)¹²

Dari pernyataan tersebut, peneliti menemukan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengendalikan penggunaan media digital meskipun menyadari adanya tuntutan akademik yang harus dipenuhi. *Doomscrolling* tidak hanya menyebabkan kelelahan fisik akibat kurang tidur, tetapi juga memunculkan perasaan bersalah dan penurunan kesiapan mental saat mengikuti perkuliahan. Pengalaman ini menunjukkan adanya konflik batin antara keinginan untuk terus terhubung dengan arus informasi digital dan tanggung jawab akademik yang harus dijalani.

¹² Keterangan Responden 1 (R1), Observasi Awal Peneliti, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, Oktober 2025.

Pengalaman serupa juga disampaikan oleh responden lain yang mengalami kesulitan dalam mengelola kehidupan akademik akibat kebiasaan doomscrolling. Hal ini terlihat dari pernyataan berikut:

YP, 23 tahun, Perempuan.

“Kalau lagi banyak tugas justru malah kepikiran buka berita terus, padahal udah tau kalau ujung-ujungnya nggak jadi ngerjain tugas.”
(R2)¹³

Dari pernyataan tersebut, peneliti menemukan bahwa responden mengalami kondisi psikologis yang dilematis ketika menghadapi tuntutan akademik. Alih-alih fokus menyelesaikan tugas, responden justru terdorong untuk terus mengakses informasi digital, khususnya berita. *Doomscrolling* dalam konteks ini tidak hanya berfungsi sebagai kebiasaan mengisi waktu, tetapi juga menjadi bentuk pelarian dari tekanan akademik yang dirasakan. Meskipun responden memiliki kesadaran bahwa perilaku tersebut berdampak pada tertundanya pengerjaan tugas, dorongan untuk terus menggulir informasi tetap lebih dominan. Hal ini menunjukkan adanya konflik batin antara kesadaran akan tanggung jawab akademik dan kecenderungan untuk mencari distraksi digital, yang pada akhirnya memengaruhi cara responden memaknai proses belajar dan peran akademiknya.

Selain pengalaman yang dialami oleh responden pertama dan kedua, mahasiswa lain juga menunjukkan dinamika yang berbeda dalam memaknai doomscrolling dan kehidupan akademiknya.

¹³ Keterangan Responden 2 (R2), Observasi Awal Peneliti, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, Oktober 2025.

RR, 22 tahun, perempuan.

“Kayak takut ketinggalan info, jadi buka-buka terus... tapi habis itu malah nggak fokus belajar.” (R3)¹⁴

Pernyataan ini menunjukkan bahwa responden merasakan adanya tekanan psikologis berupa ketakutan tertinggal informasi yang sedang ramai dibicarakan. Dorongan tersebut membuat responden terus mengakses media digital secara berulang, meskipun berdampak pada menurunnya fokus belajar. Dalam konteks kehidupan akademik, kondisi ini menggambarkan bagaimana perhatian dan energi mental responden terpecah antara tuntutan akademik dan kebutuhan untuk terus terhubung dengan arus informasi digital. Akibatnya, proses belajar tidak lagi dimaknai sebagai aktivitas yang utuh dan fokus, melainkan sebagai aktivitas yang sering terganggu oleh kecemasan akan kehilangan informasi. Hal ini memengaruhi kualitas keterlibatan akademik dan pengalaman belajar responden secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian pengalaman para responden tersebut, dapat dipahami bahwa fenomena *doomscrolling* telah menjadi bagian dari keseharian mahasiswa dan berkelindan secara langsung dengan kehidupan akademik mereka. *Doomscrolling* tidak hanya muncul sebagai kebiasaan penggunaan media digital, tetapi juga sebagai respons psikologis terhadap tekanan akademik, tuntutan tugas, serta kecemasan akan tertinggal informasi. Kondisi ini menimbulkan konflik batin pada mahasiswa, di mana mereka berada pada

¹⁴ Keterangan Responden 3 (R3), Observasi Awal Peneliti, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, Oktober 2025.

persimpangan antara tuntutan akademik dan dorongan untuk terus terhubung dengan arus informasi digital.

Pengalaman-pengalaman tersebut menunjukkan bahwa kehidupan akademik mahasiswa tidak lagi dimaknai semata-mata sebagai aktivitas belajar formal, melainkan sebagai proses yang dipengaruhi oleh dinamika psikologis dan kebiasaan digital. Mahasiswa menyadari dampak *doomscrolling* terhadap fokus belajar, motivasi akademik, kualitas tidur, serta keterlibatan dalam perkuliahan, namun pada saat yang sama merasa kesulitan untuk melepaskan diri dari kebiasaan tersebut. Hal ini mengindikasikan adanya pencarian makna dalam menjalani peran akademik di tengah tekanan dan distraksi digital yang terus-menerus.

Penelitian ini menjadi penting untuk menggali lebih dalam bagaimana mahasiswa memaknai kehidupan akademiknya dalam fenomena *doomscrolling*, bukan sekadar melihat perilaku penggunaan media digital. Pendekatan fenomenologi interpretatif dipandang relevan untuk memahami pengalaman batin, refleksi, serta cara mahasiswa memberi makna terhadap perjalanan akademiknya di era digital saat ini.

Pemilihan mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung sebagai partisipan penelitian bukan dimaksudkan untuk melakukan generalisasi terhadap seluruh mahasiswa di Indonesia, melainkan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman hidup partisipan yang mengalami fenomena *doomscrolling*. Dalam penelitian fenomenologi interpretatif, kedalaman pengalaman dan proses pemaknaan

partisipan menjadi aspek yang lebih penting dibandingkan luasnya cakupan populasi. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada pengalaman mahasiswa dalam konteks akademik yang mereka alami secara nyata.

Berdasarkan fenomena tersebut, terlihat bahwa *doomscrolling* tidak hanya berdampak pada aspek teknis kehidupan akademik seperti keterlambatan mengerjakan tugas atau penurunan konsentrasi belajar, tetapi juga berdampak pada cara mahasiswa memahami dan menilai peran akademiknya. Mahasiswa mengalami proses internal berupa pertimbangan, pergulatan, dan refleksi terhadap kebiasaan digital yang mereka lakukan, terutama ketika kebiasaan tersebut berbenturan dengan tuntutan akademik yang harus dipenuhi. Pengalaman ini bersifat personal dan berbeda pada setiap mahasiswa, tergantung pada latar belakang, kondisi psikologis, serta cara mereka memaknai aktivitas akademik dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, fenomena ini tidak cukup dipahami hanya melalui pengukuran perilaku atau dampak yang tampak di permukaan, melainkan perlu ditelaah melalui pemahaman mendalam terhadap pengalaman subjektif mahasiswa dalam menjalani kehidupan akademiknya di tengah intensitas penggunaan media digital. Untuk memahami pengalaman subjektif dan proses pemaknaan mahasiswa secara mendalam, penelitian menggunakan pendekatan fenomenologi interpretatif.

Pendekatan fenomenologi interpretatif memberikan landasan metodologis untuk mengkaji pengalaman tersebut secara mendalam. melalui narasi pribadi, refleksi, dan interpretasi mahasiswa, penelitian ini berupaya

menemukan esensi pengalaman akademik yang terpengaruh oleh *doomscrolling* serta bagaimana mahasiswa merespon, menerima, atau menegosiasikan kondisi digital dalam kehidupan akademiknya. Pendekatan ini memungkinkan penelitian bergerak melampaui deskripsi perilaku digital menuju pemahaman yang lebih dalam mengenai proses batin dan pemaknaan individu.

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoritis dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini mengisi kekosongan kajian fenomenologis tentang *doomscrolling* dan kehidupan akademik mahasiswa di Indonesia. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan dalam merumuskan strategi pendampingan akademik, layanan konseling, dan program literasi digital yang lebih sensitif terhadap pengalaman nyata mahasiswa. Temuan penelitian diharapkan membantu mahasiswa memahami dinamika digital dalam kehidupannya serta mengelola aktivitas akademik secara lebih bermakna dan seimbang.

B. Fokus dan Pertanyaan Penelitian

Fokus penelitian ini adalah memahami makna kehidupan akademik mahasiswa yang memiliki pengalaman *doomscrolling* dalam rutinitas kesehariannya. Penelitian ini memusatkan perhatian pada bagaimana pengalaman subjektif mahasiswa mengenai benturan antara tuntutan akademik seperti manajemen waktu, motivasi belajar, konsentrasi, dan tanggung jawab akademik dengan dorongan internal maupun eksternal untuk terus mengakses

media sosial melalui aktivitas doomscrolling. Keberadaan *doomscrolling* dalam kehidupan mahasiswa bukan sekedar fenomena perilaku digital, tetapi sebuah dinamika psikologis yang dapat memengaruhi cara mahasiswa memandang proses belajar, menyelesaikan tugas, mengelola waktu, serta memaknai tujuan akademiknya. Dalam pendekatan fenomenologi interpretatif, pengalaman akademik dipahami sebagai rangkaian peristiwa yang tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga emosional, sosial, dan eksistensial. Oleh karena itu, fokus penelitian diarahkan untuk menggali bagaimana mahasiswa menafsirkan pengalaman batin, seperti rasa tertekan, rasa kehilangan fokus, dilema antara keinginan untuk produktif dan kebutuhan akan pelarian digital, serta bagaimana pengalaman tersebut membentuk makna terhadap kehidupan akademik yang mereka jalani.

Penelitian ini juga memberi perhatian pada bagaimana mahasiswa memberikan arti terhadap perubahan rutinitas akademik akibat *doomscrolling*, seperti terganggunya pola tidur, terganggunya ritme belajar, munculnya prokrastinasi, serta penurunan konsentrasi. Makna-makna tersebut dianggap penting karena mencerminkan bagaimana mahasiswa memahami diri mereka sebagai pelaku akademik di tengah arus digital yang terus bergerak cepat. Selain itu, fokus penelitian menyoroti bagaimana mahasiswa menilai nilai, tujuan, dan esensi dari aktivitas akademik ketika perilaku doomscrolling hadir sebagai distraksi yang kuat dalam kehidupan sehari-hari.

Pendekatan fenomenologis interpretatif (*Interpretative Phenomenological Analysis/IPA*) digunakan untuk memahami secara

mendalam bagaimana mahasiswa menghayati, menginterpretasi, dan memberi makna terhadap dinamika kehidupan akademiknya di tengah intensitas *doomscrolling*. Fokus penelitian tidak diarahkan untuk mengukur perilaku *doomscrolling*, melainkan untuk menangkap cara mahasiswa memaknai pengalaman akademik ketika berhadapan dengan kebiasaan digital yang sering menimbulkan konflik dalam proses belajar.

Penelitian ini tidak bertujuan mengukur tingkat *doomscrolling*, tetapi memahami makna subjektif yang dilekatkan mahasiswa pada pengalaman akademiknya, baik sebagai proses belajar maupun sebagai perjalanan pribadi yang sarat tantangan. Dengan demikian, fokus penelitian ini menempatkan kehidupan akademik mahasiswa sebagai realitas yang tidak statis, tetapi dipengaruhi oleh interaksi antara tuntutan akademik dan dinamika penggunaan media digital.

Penelitian ini diharapkan menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana mahasiswa membangun makna, tujuan, serta sikap terhadap aktivitas akademiknya di tengah tantangan budaya digital yang semakin kuat. Temuan penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih humanistik dan kontekstual mengenai kehidupan akademik mahasiswa pada era media digital.

Berdasarkan fokus tersebut, pertanyaan penelitian yang ingin dijawab dalam studi ini adalah :

1. Bagaimana mahasiswa mengalami dan memaknai kehidupan akademiknya ketika berada dalam situasi *doomscrolling*?

2. Bagaimana mahasiswa menginterpretasikan benturan antara tuntutan akademik dan kecenderungan untuk terus menggulir informasi digital secara berlebih?
3. Bagaimana mahasiswa memaknai dampak *doomscrolling* terhadap motivasi, fokus belajar, serta kualitas perjalanan akademiknya?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami dan menggali pengalaman subjektif mahasiswa dalam menjalani kehidupan akademik mereka di tengah fenomena *doomscrolling*. Penelitian ini diarahkan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang bagaimana mahasiswa memaknai keterlibatan mereka dalam konsumsi informasi digital yang intens, yang sering kali berdampak pada keseharian akademik, manajemen waktu belajar, motivasi, dan konsentrasi.

Secara lebih spesifik, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menggali dan memahami bagaimana mahasiswa mengalami serta memaknai kehidupan akademiknya ketika berada dalam situasi *doomscrolling*.
2. Mengungkap bagaimana mahasiswa menginterpretasikan benturan antara tuntutan akademik dengan kecenderungan untuk terus menggulir informasi digital secara berlebihan.

3. Menjelaskan bagaimana mahasiswa menafsirkan dampak *doomscrolling* terhadap motivasi belajar, konsentrasi, dan kualitas perjalanan akademiknya.

Dengan tujuan-tujuan ini, penelitian diharapkan memberikan kontribusi akademik dalam ranah psikologi pendidikan, khususnya mengenai interaksi mahasiswa dengan dunia digital dan dampaknya terhadap kehidupan akademik. Selain itu, hasil penelitian juga diharapkan dapat memberikan masukan praktis bagi institusi pendidikan, dosen, dan mahasiswa sendiri mengenai strategi pengelolaan waktu, konsentrasi, dan motivasi belajar di era digital, di mana *doomscrolling* menjadi fenomena yang tidak bisa diabaikan.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat yang luas, baik dari segi teoritis maupun praktis, terkait pemahaman pengalaman mahasiswa dalam menghadapi fenomena *doomscrolling* dan dampaknya terhadap kehidupan akademik mereka.

1. Kegunaan Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi pendidikan, khususnya dalam kajian mengenai pengalaman mahasiswa dalam menghadapi dinamika penggunaan media digital. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologi interpretatif, penelitian ini berupaya mengungkap pengalaman subjektif mahasiswa secara mendalam, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana

perilaku *doomscrolling* memengaruhi motivasi belajar, konsentrasi, manajemen waktu, serta refleksi akademik mereka. Temuan penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya literatur terkait makna kehidupan akademik mahasiswa dalam konteks budaya digital yang berkembang pesat.¹⁵

2. Kegunaan Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan memberi manfaat bagi beberapa pihak:

- a. Bagi mahasiswa: Penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi bagi mahasiswa untuk lebih menyadari pola konsumsi informasi digital mereka, memahami dampak *doomscrolling* terhadap kehidupan akademik, serta mengembangkan strategi manajemen waktu dan motivasi belajar yang lebih efektif.
- b. Bagi dosen dan tenaga pendidik: Hasil penelitian dapat menjadi referensi dalam merancang metode pembelajaran dan bimbingan akademik yang lebih adaptif terhadap kondisi digital mahasiswa. Dengan memahami pengalaman mahasiswa secara mendalam, dosen dapat menyesuaikan pendekatan pedagogik agar lebih responsif terhadap tantangan digital dan kebutuhan belajar mahasiswa (Sarwono, 2011).¹⁶
- c. Bagi institusi pendidikan, khususnya UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung: Penelitian ini memberikan informasi kontekstual

¹⁵ Cresswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

¹⁶ Sarwono, S. W. (2011). *Psikologi Sosial: Teori dan Penelitian*. Jakarta: Salemba Humanika.

mengenai dinamika mahasiswa dalam menghadapi konsumsi informasi digital berlebihan. Hal ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk merancang program pendampingan akademik, layanan konseling, maupun kebijakan kampus terkait penggunaan media digital.

- d. Bagi penelitian selanjutnya: Penelitian ini menyediakan data dan pemahaman yang dapat dijadikan landasan bagi penelitian lebih lanjut mengenai interaksi mahasiswa dengan media digital, fenomena *doomscrolling*, dan dampaknya pada aspek psikologi pendidikan atau pendidikan tinggi secara umum.

E. Penegasan Istilah

1. Kehidupan Akademik Mahasiswa

Kehidupan akademik mahasiswa merujuk pada seluruh pengalaman, aktivitas, dan dinamika yang dialami mahasiswa di perguruan tinggi yang berkaitan langsung dengan proses belajar dan tanggung jawab akademik. Aktivitas ini mencakup perkuliahan, tugas, ujian, seminar, penelitian, serta keterlibatan dalam organisasi kemahasiswaan dan forum ilmiah. Selain aspek formal, kehidupan akademik juga mencakup dimensi psikologis dan sosial mahasiswa, seperti manajemen waktu, motivasi belajar, tekanan prestasi, interaksi dengan dosen dan teman sejawat, serta adaptasi terhadap sistem pendidikan yang diterapkan di kampus.

Dalam konteks lokal UIN SATU Tulungagung, kehidupan akademik mahasiswa tidak hanya terkait kegiatan di kelas, tetapi juga interaksi mereka dengan lingkungan sekitar kampus, termasuk aktivitas belajar di rumah kos atau di perpustakaan. Beberapa mahasiswa menyatakan: “Kadang saya belajar sambil buka media sosial, niatnya sekadar istirahat sebentar, tapi bisa sampai satu jam, baru sadar tugas belum selesai.” Kutipan ini menunjukkan bagaimana kehidupan akademik mahasiswa saling terkait dengan penggunaan media digital sehari-hari, yang memengaruhi fokus, manajemen waktu, dan pengalaman belajar mereka.¹⁷

2. *Doomscrolling*

Doomscrolling adalah kebiasaan terus-menerus menggulir informasi di media sosial atau platform berita digital, khususnya konten negatif, mengkhawatirkan, atau pesimis. Aktivitas ini sering dilakukan tanpa kesadaran penuh, menjadi rutinitas yang tampak “normal” dalam keseharian digital mahasiswa. Fenomena ini dapat memengaruhi fokus, motivasi, dan pengalaman akademik mahasiswa, karena waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar atau beristirahat malah tersita untuk konsumsi informasi digital.

Di lingkungan UIN SATU Tulungagung, beberapa mahasiswa mengungkapkan pengalaman serupa: “Awalnya cuma cek berita sebentar,

¹⁷ Slamet, I., & Santosa, R. (2022). Kehidupan akademik mahasiswa dan tantangan digital di perguruan tinggi Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tinggi*, 13(2), 45-60. <https://jurnalpendidikantinggi.id/kehidupan-akademik>

tapi tanpa sadar sudah *scroll* satu jam lebih. Besoknya tugas menumpuk, tapi tetap sulit berhenti.”

Doomscrolling dalam penelitian ini dipahami sebagai konteks yang membingkai pengalaman akademik mahasiswa, bukan sebagai perilaku yang diukur secara statistik.¹⁸

3. Mahasiswa UIN SATU Tulungagung

Mahasiswa UIN SATU Tulungagung adalah individu yang menempuh pendidikan S1 dan berada dalam tahap perkembangan akademik, sosial, dan emosional yang khas. Mereka menghadapi tantangan seperti adaptasi terhadap sistem perkuliahan, tekanan akademik, ekspektasi lingkungan, serta pengelolaan waktu belajar dan aktivitas sosial.

Subjek penelitian dipilih dari mahasiswa yang secara aktif menjalani kehidupan akademik dan memiliki interaksi digital intens, khususnya yang menunjukkan kecenderungan *doomscrolling*. Pemilihan mahasiswa dari lingkungan kos dekat kampus, perpustakaan, dan area akademik memungkinkan penggalan pengalaman yang kontekstual, spesifik, dan relevan dengan realitas.¹⁹

¹⁸ Prasetyo, A., & Wibowo, H. (2023). Pengaruh konsumsi berita digital terhadap fokus akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 70-85. <https://ejournal.unisula.ac.id/jpp/vol15/iss1/5>

¹⁹ UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. (2023). Profil mahasiswa dan penggunaan teknologi informasi. Laporan internal institusi.

4. Studi Fenomenologi

Studi fenomenologi adalah pendekatan penelitian kualitatif yang bertujuan memahami pengalaman subjektif individu terhadap fenomena tertentu, dengan fokus menemukan esensi atau makna terdalam dari pengalaman tersebut. Pendekatan ini berakar dari filsafat Edmund Husserl dan dikembangkan oleh Heidegger, Schutz, Van Manen, dan tokoh lainnya.²⁰

Dalam penelitian ini, studi fenomenologi digunakan untuk memahami bagaimana mahasiswa UIN SATU Tulungagung mengalami dan memberi makna pada kehidupan akademiknya ketika juga terpapar *doomscrolling*. Penelitian fenomenologis menekankan perspektif internal partisipan, perasaan, refleksi, dan pemahaman mereka, tanpa menilai hubungan sebab-akibat. Proses *epoche* dilakukan untuk menunda asumsi peneliti, agar pengalaman partisipan dapat tersaji secara jernih dan mendalam melalui wawancara, observasi, dan analisis tematik.²¹

²⁰ Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.

²¹ Van Manen, M. (2016). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy* (2nd ed.). Routledge.