

GUIDING WORLD JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING
Volume 09, Nomor 02
Tahun 2026
E-ISSN: 2614-3585

DOI: 1033627

Dinamika Doomscrolling: Kelelahan Kognitif dan Perilaku Menunda Tugas pada Mahasiswa Gen Z

The Dynamics of Doomscrolling: Cognitive Fatigue and Procrastination Among Gen Z University Students

Fadhilah Alimah Zahra[1], Nur Azizah[2]
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
Email: alimahzahra273@gmail.com

Abstrak: *Doomscrolling lazim ditemukan pada mahasiswa Generasi Z, tetapi kaitannya dengan kelelahan kognitif dan perilaku menunda tugas jarang dikaji sebagai satu rangkaian pengalaman. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan dinamika doomscrolling, kelelahan kognitif, dan perilaku menunda tugas akademik pada mahasiswa Generasi Z, serta merumuskan implikasinya bagi layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan wawancara semi-terstruktur terhadap 13 informan yang dipilih secara purposif. Data dianalisis menggunakan analisis tematik enam tahap dan diperiksa keabsahannya melalui triangulasi sumber, member check, serta audit trail. Hasil penelitian menunjukkan bahwa doomscrolling dipicu oleh kejenuhan, kelelahan, dan persepsi tugas yang berat lalu dipakai untuk memperbaiki suasana hati dalam jangka pendek. Scrolling yang berkepanjangan diikuti kelelahan kognitif berupa kesulitan berkonsentrasi, rentang perhatian yang memendek, penurunan energi mental, serta keluhan fisik. Kelelahan ini menurunkan kapasitas mengerjakan tugas dan mendorong penundaan, yang berujung pada tugas menumpuk, penurunan kualitas pekerjaan, gangguan tidur, serta munculnya rasa bersalah dan kecemasan menjelang tenggat. Ketiganya membentuk siklus yang saling memperkuat. Untuk keluar dari siklus ini, informan menggunakan pembatasan akses, penataan prioritas, pemecahan tugas menjadi target kecil, pemulihan perhatian, dan dukungan sosial. Layanan bimbingan dan konseling perlu berfokus pada regulasi emosi, manajemen distraksi digital, dan penguatan regulasi diri akademik mahasiswa.*
Kata Kunci: *Doomscrolling; Kelelahan kognitif; Mahasiswa Generasi Z; Prokrastinasi akademik*

Abstract: *Doomscrolling has become a common pattern of social media consumption among Generation Z students, yet its links to cognitive fatigue and task delay have rarely been examined as one connected experience. This study aims to describe the dynamics of doomscrolling, cognitive fatigue, and academic task delay among Generation Z students, and to draw out their implications for guidance and counseling services in higher education. The study used a qualitative descriptive design with semi-structured interviews of 13 purposively selected informants. Data were analyzed using six-phase thematic analysis and verified through source triangulation, member checking, and an audit trail. The findings show that doomscrolling is*

triggered by boredom, fatigue, and the perception of demanding tasks, and is used to repair mood in the short term. Prolonged scrolling is followed by cognitive fatigue: difficulty concentrating, a shortened attention span, reduced mental energy, and physical complaints. This fatigue reduces the capacity to work on assignments and leads to task delay, with consequences such as piled-up assignments, declining work quality, disrupted sleep, and feelings of guilt and anxiety as deadlines approach. Together, the three form a self-reinforcing cycle. To break the cycle, informants used access restriction, priority setting, breaking tasks into smaller targets, attention restoration, and social support. Guidance and counseling services should therefore focus on emotion regulation, digital distraction management, and students' academic self-regulation.
Keywords: *Academic procrastination; Cognitive fatigue; Doomscrolling; Generation Z students*

PENDAHULUAN

Media sosial sudah menjadi bagian dari keseharian mahasiswa. Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia mencatat penetrasi internet nasional mencapai 81,7% atau setara dengan 235,26 juta jiwa, dengan Generasi Z sebagai kelompok berpenetrasi tertinggi, yakni 89,02% (APJII, 2026). Karena hampir selalu terhubung, mahasiswa mengerjakan tugas sambil terus menerima notifikasi dan konten baru, sehingga perhatian mereka mudah beralih dari tugas ke hiburan digital. Salah satu pola yang sering muncul adalah doomscrolling, yaitu kebiasaan menggulir umpan media sosial secara terus-menerus dan sulit dihentikan, khususnya terhadap konten yang bermuatan negatif atau memicu emosi (Sharma et al., 2022). Doomscrolling juga berkaitan dengan tekanan psikologis, penggunaan media sosial yang bermasalah, dan penurunan kesejahteraan (Satici et al., 2023), serta berperan memediasi distres psikologis dalam konteks krisis (Anand et al., 2022). Di Indonesia, doomscrolling dilaporkan lazim terjadi pada Generasi Z dan bervariasi berdasarkan intensitas penggunaan media sosial (Fidella et al., 2025; Syakira et al., 2025).

Dampak konsumsi media digital yang berkepanjangan juga menyentuh aspek kognitif. Paparan informasi yang padat dan berpindah-pindah menuntut pengalihan perhatian yang berulang, dan individu dengan kebiasaan multitasking media terbukti menunjukkan kontrol kognitif yang lebih lemah dalam menyaring gangguan (Ophir et al., 2009). Akibatnya, mahasiswa dapat mengalami kelelahan kognitif, yaitu kondisi menurunnya kapasitas atensi terarah yang membuat tugas akademik terasa lebih berat dan lebih lambat diselesaikan (Kaplan, 1995).

Kelelahan ini berkaitan dengan perilaku menunda tugas. Prokrastinasi dipahami sebagai kegagalan regulasi diri yang dipengaruhi oleh keengganan terhadap tugas, impulsivitas, dan rendahnya efikasi diri (Steel, 2007), sekaligus sebagai upaya untuk memprioritaskan perbaikan suasana hati jangka pendek dengan mengorbankan kepentingan diri di masa depan (Sirois & Pychyl, 2013). Media sosial adalah pengalihan yang paling mudah dijangkau, dan mahasiswa kerap menggunakannya untuk menunda tugas (Meier et al., 2016). Penelitian pada pengguna video pendek juga menunjukkan bahwa kecanduan konten singkat meningkatkan prokrastinasi akademik, baik secara langsung maupun melalui melemahnya kontrol atensi (Xie et al., 2023).

Namun, sebagian besar kajian tersebut bersifat kuantitatif dan menempatkan ketiga variabel tersebut secara terpisah. Belum banyak penelitian yang menggambarkan bagaimana mahasiswa sendiri memaknai keterkaitan antara doomscrolling, kelelahan kognitif, dan perilaku menunda tugas sebagai satu rangkaian pengalaman yang berulang, serta bagaimana temuan tersebut dapat diterjemahkan menjadi layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dinamika ketiga fenomena tersebut pada mahasiswa Generasi Z serta merumuskan implikasi praktisnya bagi layanan bimbingan dan konseling.

Pemahaman ini penting bagi konselor di perguruan tinggi. Mahasiswa yang datang ke layanan konseling biasanya mengeluhkan sulit mengatur waktu atau prestasi yang menurun, sementara penghindaran emosional dan kelelahan atensi yang mendasarinya jarang teridentifikasi. Tanpa memahami mekanisme ini, intervensi cenderung berhenti pada anjuran mengurangi penggunaan gawai, yang sulit dijalankan mahasiswa secara konsisten. Penelitian ini menjawab tiga pertanyaan, yaitu bagaimana doomscrolling muncul dalam konteks pengerjaan tugas akademik, bagaimana mahasiswa mendeskripsikan kelelahan kognitif yang menyertainya, dan bagaimana keduanya berkaitan dengan perilaku menunda tugas.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan rancangan deskriptif. Rancangan tersebut dipilih karena tujuan penelitian adalah memahami makna dan pola pengalaman subjektif mahasiswa terhadap doomscrolling, kelelahan kognitif, dan perilaku menunda tugas, bukan untuk menguji hubungan antarvariabel (Creswell & Poth, 2018). Dengan rancangan ini, peneliti dapat menyajikan pengalaman informan tanpa memaksakan kerangka teori tertentu sejak awal, sehingga tema disusun dari data lapangan.

Informan berjumlah 13 mahasiswa yang termasuk dalam Generasi Z dan dipilih secara purposive. Kriteria inklusi meliputi: (1) berstatus mahasiswa aktif; (2) menggunakan media sosial secara rutin dalam keseharian; (3) pernah mengalami scrolling yang berlangsung lebih lama dari yang direncanakan; dan (4) pernah menunda pengerjaan tugas akademik. Pengambilan data dilakukan dalam KKN Kolaborasi UIN Saifuddin Zuhri dengan UIN Sunan Gunung Djati pada Agustus 2026, dengan rentang usia informan 20-22 tahun dan sebaran semester 6. Jumlah informan ditetapkan hingga data dinilai jenuh, yaitu ketika wawancara tambahan tidak lagi menghasilkan tema baru.

Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur secara luring dengan durasi rata-rata 20-35 menit per informan. Pedoman wawancara disusun berdasarkan tiga konstruk penelitian dan mencakup lima domain pertanyaan, yaitu pola penggunaan media sosial, pemicu dan pengalaman doomscrolling, manifestasi kelelahan kognitif, bentuk serta konsekuensi perilaku menunda tugas, dan strategi yang digunakan informan untuk mengatasinya. Seluruh wawancara direkam dengan persetujuan informan, kemudian ditranskripsikan verbatim.

Pedoman wawancara terlebih dahulu ditelaah oleh Ibu Nur Azizah pada bidang bimbingan dan konseling untuk memastikan kesesuaian butir pertanyaan dengan konstruk yang diteliti, lalu diujicobakan secara terbatas untuk memeriksa keterbacaan pertanyaan. Prosedur pengumpulan data berlangsung dalam 4 langkah. Pertama, peneliti melakukan penjajakan awal untuk mengidentifikasi calon

informan yang memenuhi kriteria. Kedua, peneliti menyampaikan tujuan penelitian dan meminta persetujuan partisipasi. Ketiga, wawancara dilaksanakan sesuai kesepakatan waktu dengan masing-masing informan, disertai pertanyaan pendalaman apabila jawaban dinilai belum cukup rinci. Keempat, hasil transkripsi dikembalikan kepada informan untuk dikonfirmasi sebelum dianalisis.

Analisis data dilakukan dengan analisis tematik dalam 6 tahap (Braun & Clarke, 2006). Pada tahap pertama, peneliti membaca ulang seluruh transkrip untuk membangun keakraban dengan data. Pada tahap kedua, peneliti menyusun kode awal untuk setiap satuan makna yang relevan. Tahap ketiga, kode-kode tersebut dikelompokkan menjadi tema potensial. Tahap keempat, tema ditinjau ulang terhadap kode dan keseluruhan data untuk memastikan koherensi internal serta perbedaan yang jelas antartema. Tahap kelima, setiap tema didefinisikan dan diberi nama. Tahap keenam, temuan disusun menjadi laporan yang menautkan data dengan literatur. Proses reduksi, penyajian, dan penarikan simpulan berlangsung secara interaktif dan berulang (Miles et al., 2020).

Keabsahan data dijaga melalui 4 kriteria (Lincoln & Guba, 1985). Kredibilitas diperoleh melalui triangulasi sumber antarinforman dan member check terhadap ringkasan hasil wawancara. Transferabilitas diupayakan melalui deskripsi konteks dan karakteristik informan yang memadai. Dependabilitas dijaga melalui audit trail berupa dokumentasi transkrip, catatan pengodean, dan riwayat pengembangan tema. Konfirmabilitas dijaga dengan menahan praanggapan peneliti dan menautkan setiap tema pada kutipan data.

Dari sisi etika, seluruh informan memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian dan memberikan persetujuan untuk berpartisipasi. Partisipasi bersifat sukarela dan informan berhak mengundurkan diri kapan saja. Identitas informan disamarkan menggunakan kode R1 sampai R13 agar tidak dapat ditelusuri kembali dan data hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis tematik terhadap 13 transkrip menghasilkan lima tema utama, yaitu pemicu doomscrolling, manifestasi kelelahan kognitif, bentuk dan konsekuensi perilaku menunda tugas, siklus keterkaitan antarketiganya, serta strategi regulasi diri yang dikembangkan oleh informan. Karakteristik informan dan pola penggunaan media sosial disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Informan dan Pola Penggunaan Media Sosial

Kode	Usia	Jenis Kelamin	Platform/konten dominan	Konteks pemicu utama	Dampak yang paling menonjol
R1	22	P	TikTok, Instagram	Bosan, lelah, stres, malas memulai tugas	Sulit konsentrasi, tugas menumpuk
R2	22	L	TikTok, Instagram, X	Tugas rumit, tidak memahami tugas, menunggu mood	Sulit memulai tugas, begadang
R3	21	L	Instagram	Konten lucu, tugas dianggap sulit	Fokus tidak bertahan lama, pusing
R4	20	P	TikTok	Kebuntuan saat mencari referensi, waktu luang	Sakit kepala, rentang konsentrasi memendek
R5	21	P	Instagram Reels, TikTok, YouTube	Tugas menumpuk, kecemasan akademik	Brain fog, pengerjaan tugas melambat

Kode	Usia	Jenis Kelamin	Platform/konten dominan	Konteks pemicu utama	Dampak yang paling menonjol
R6	20	P	Media sosial (umum)	Beban revisi proposal yang dipersepsi berat	Sulit fokus pada aktivitas berdurasi panjang
R7	22	L	Instagram	Malas dan bosan mengerjakan tugas	Sulit memahami materi, hasil kurang memuaskan
R8	21	P	Media sosial, film	Jenuh saat mengerjakan tugas, kelelahan sosial	Mata lelah, lemas, motivasi menurun
R9	21	P	Video pendek	Rasa penasaran dan penelusuran informasi lanjutan	Kelebihan informasi, pikiran buyar
R10	21	L	Video pendek	Lelah mengerjakan tugas, rasa malas	Konsentrasi berkurang, mudah terdistraksi
R11	21	L	Media sosial (umum)	Kejenuhan dan kebiasaan yang terbentuk	Mata lelah, enggan beraktivitas
R12	21	P	Film melalui gawai	Pusing dan jenuh di sela pengerjaan tugas	Sulit mengembalikan fokus, malas berpikir
R13	22	P	Instagram, TikTok,	Bosan pada malam hari, konten menarik	Burnout, brain fog, energi fokus menurun

Doomscrolling sebagai Strategi Regulasi Suasana Hati

Informan tidak merencanakan doomscrolling. Perilaku ini muncul sebagai respons terhadap kondisi afektif tertentu. Seluruh informan menyatakan bahwa scrolling berlangsung lebih lama daripada yang mereka duga. Sebaran pemicunya disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Pemicu Doomscrolling dalam Konteks Pengerjaan Tugas Akademik

Subtema pemicu	Indikator pengalaman informan	n (dari 13)
Kejenuhan dan kebosanan	Media sosial dibuka ketika merasa bosan, jenuh, atau mumet di sela pengerjaan tugas	6
Kelelahan dan beban tugas	Tugas dipersepsi berat, rumit, atau menemui kebuntuan sehingga muncul dorongan menghindar	7
Keengganan memulai	Rasa malas memulai tugas dan keinginan menunggu munculnya mood	6
Daya tarik konten dan algoritma	Konten yang terus menyesuaikan minat membuat durasi scrolling melampaui rencana	6
Stres dan kecemasan akademik	Scrolling dilakukan untuk meredakan tekanan akibat tugas yang belum selesai	2

Tabel 2 memperlihatkan bahwa pemicu yang paling sering disebut adalah kelelahan dan beban tugas (7 informan), disusul kejenuhan, keengganan memulai, dan daya tarik konten (masing-masing 6 informan). Tiga dari empat pemicu teratas berupa kondisi internal. Ketika tugas terasa tidak menyenangkan, media sosial menjadi pelarian yang paling mudah dijangkau. Pola ini konsisten dengan penjelasan bahwa prokrastinasi merupakan upaya untuk memprioritaskan perbaikan suasana hati jangka pendek (Sirois & Pychyl, 2013) dan bahwa keengganan terhadap tugas merupakan salah satu prediktor terkuat penundaan (Steel, 2007).

R2 menggambarkan hal itu ketika kebingungan memahami tugas membuatnya beralih ke media sosial dengan alasan beristirahat sebentar sambil menunggu mood, sedangkan R4 mengalami kebuntuan setelah mencari referensi menjelang tenggat esai dan memilih scrolling sebagai hiburan yang kemudian berlangsung jauh lebih lama. Faktor desain platform memperkuat kecenderungan tersebut: enam informan menyebut konten yang terus menyesuaikan diri dengan minat membuat mereka sulit berhenti, sebagaimana juga ditemukan pada pengguna Generasi Z di Indonesia (Fidella et al., 2025; Syakira et al., 2025).

Manifestasi Kelelahan Kognitif

Setelah melakukan scrolling berkepanjangan, informan melaporkan penurunan kapasitas berpikir yang terwujud dalam tiga dimensi, sebagaimana disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Manifestasi Kelelahan Kognitif yang Dilaporkan Informan

Dimensi	Manifestasi yang dilaporkan	n (dari 13)
Kognitif	Kesulitan berkonsentrasi dan mempertahankan fokus pada tugas	11
Kognitif	Penurunan energi mental dan keengganan berpikir	6
Kognitif	Sensasi pikiran penuh atau berkabut (brain fog)	3
Kognitif	Rentang perhatian memendek dan cepat merasa bosan	3
Konatif	Kesulitan memulai tugas dan kebutuhan untuk mengatur ulang fokus	3
Konatif	Melambatnya kecepatan penyelesaian tugas	3
Fisik	Mata lelah, pusing, dan sakit kepala	5

Kesulitan berkonsentrasi merupakan manifestasi yang paling sering dilaporkan, yang disebut oleh 11 dari 13 informan. Beberapa informan menggambarkannya sebagai pikiran yang terasa penuh atau berkabut, sementara yang lain menyebut rentang perhatian yang memendek akibat kebiasaan mengonsumsi konten berdurasi singkat. Gambaran ini sejalan dengan temuan bahwa kebiasaan multitasking media berkaitan dengan lemahnya kontrol kognitif dalam menyaring gangguan (Ophir et al., 2009), serta dengan konsep kelelahan atensi terarah yang menuntut pemulihan sebelum individu dapat kembali fokus (Kaplan, 2022). Lima informan juga melaporkan keluhan fisik, sehingga penanganannya perlu mencakup pengaturan pola istirahat, tidak hanya aspek mental. Intensitas kelelahan bervariasi antarinforman. R3 dan R10 menilai dampaknya masih ringan dan belum mengganggu penyelesaian tugas, sementara R5 menggambarkan kondisi berpikir yang berkabut sehingga menulis satu paragraf pun terasa berat, dan R9 melaporkan kelebihan informasi yang membuat pertanyaan sederhana terasa sulit dipikirkan. Variasi ini mengindikasikan bahwa tingkat kelelahan kognitif berbeda antarindividu, kemungkinan terkait durasi paparan dan beban akademik yang sedang dihadapi.

Bentuk dan Konsekuensi Perilaku Menunda Tugas

Kelelahan kognitif berlanjut dengan menurunnya kesediaan untuk memulai atau melanjutkan tugas. Bentuk penundaan dan konsekuensinya disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Bentuk Perilaku Menunda Tugas dan Konsekuensinya

Bentuk penundaan	Gambaran perilaku	Konsekuensi yang dirasakan
Pengalihan ke media digital	Membuka media sosial atau menonton sebelum dan di sela pengerjaan tugas	Waktu produktif terbuang; tugas menumpuk (n = 5)

Bentuk penundaan	Gambaran perilaku	Konsekuensi yang dirasakan
Penundaan mendekati tenggat	Tugas baru dikerjakan beberapa jam sebelum batas pengumpulan	Pengerjaan terburu-buru; kualitas menurun (n = 5)
Meremehkan tuntutan tugas	Tugas dinilai mudah atau masih dapat dikerjakan nanti	Kecemasan meningkat menjelang tenggat (n = 5)
Penghindaran melalui aktivitas lain	Tidur, mengerjakan pekerjaan rumah, atau keluar rumah	Lega sementara, diikuti perasaan tidak tenang (n = 4)
Menunggu kondisi ideal	Menunda hingga mood atau kesiapan dianggap muncul	Waktu pengerjaan menyempit; begadang (n = 4)

Konsekuensi yang dilaporkan bergerak dari rasa lega sementara menjadi tekanan yang lebih besar. Informan menggambarkan tugas yang menumpuk, pengerjaan yang terburu-buru menjelang tenggat, penurunan kualitas hasil, gangguan waktu tidur akibat begadang, serta munculnya rasa bersalah, penyesalan, dan kepanikan. Satu informan bahkan menggambarkan kondisi terhenti dan sulit melakukan apa pun saat tekanan memuncak. Dengan kata lain, menunda melalui media sosial memberi rasa lega sesaat, tetapi menimbulkan biaya akademik dan psikologis sesudahnya, sebagaimana dilaporkan dalam penggunaan media sosial sebagai sarana prokrastinasi mahasiswa (Meier et al., 2016) dan penggunaan konten video pendek (Xie et al., 2023). Penundaan juga terjadi pada tugas yang dianggap mudah. R9 justru menunda tugas yang dinilai mudah karena merasa masih memiliki banyak waktu dan belum melihat rekan lain menyelesaikannya, sedangkan R11 menunda karena menganggap tugas tersebut sepele. Jadi, selain keengganan terhadap tugas berat, salah menilai waktu dan tuntutan tugas juga dapat memicu penundaan.

Siklus Doomscrolling, Kelelahan Kognitif, dan Prokrastinasi

Seluruh informan menilai bahwa ketiga fenomena tersebut saling berkaitan. Sebagian menggambarkannya sebagai efek domino dan sebagian lain sebagai lingkaran yang sulit diputus. Dari keseluruhan narasi informan, peneliti menyusun model siklus pada Gambar 1.



Gambar 1. Siklus Doomscrolling, Kelelahan Kognitif, dan Perilaku Menunda Tugas

Pada Gambar 1, siklus berawal dari cara informan memandang tugas. Ketika tugas dinilai berat, sulit, atau membosankan, doomscrolling dipilih sebagai sarana untuk meredakan ketidaknyamanan. Scrolling yang berkepanjangan kemudian menimbulkan kelelahan kognitif yang menurunkan kapasitas untuk mengerjakan tugas, sehingga penundaan menjadi semakin mungkin terjadi. Penundaan tersebut memunculkan tekanan tenggat, kecemasan, dan rasa bersalah, yang kemudian mendorong informan kembali mencari pengalihan. Kajian terdahulu umumnya menempatkan doomscrolling sebagai prediktor atau mediator distres psikologis (Anand et al., 2022; Satici et al., 2023). Temuan ini menambahkan bahwa doomscrolling juga dapat menjadi konsekuensi dari tekanan akademik yang tidak terkelola. Intensitas siklus ini juga berbeda-beda. Pada informan dengan tenggat yang masih longgar, dampak yang dirasakan terbatas pada hilangnya waktu produktif. Sebaliknya, ketika tenggat semakin dekat, siklus berputar lebih cepat dan menghasilkan tekanan yang lebih berat, mulai dari begadang hingga kondisi terhenti yang membuat informan sulit memulai apa pun. Jarak terhadap tenggat tampaknya menentukan seberapa cepat siklus berputar, sejalan dengan penjelasan bahwa penundaan tugas dipengaruhi oleh jarak waktu antara usaha dan imbalan (Steel, 2007).

Strategi Regulasi Diri dan Implikasinya bagi Layanan Bimbingan dan Konseling

Informan juga berupaya keluar dari siklus tersebut. Strategi yang mereka gunakan, beserta implikasinya bagi layanan bimbingan dan konseling, disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Strategi Informan dan Implikasinya bagi Layanan Bimbingan dan Konseling

Strategi informan	Bentuk penerapan	Implikasi bagi layanan bimbingan dan konseling
Pembatasan akses digital (n = 7)	Menjauhkan gawai, menutup aplikasi, mematikan notifikasi atau data seluler	Pelatihan manajemen distraksi digital dan penataan lingkungan belajar
Penataan waktu dan prioritas (n = 7)	Menyusun jadwal, timeline, dan skala prioritas tugas	Bimbingan kelompok bertema manajemen waktu dan penetapan tujuan akademik
Pemecahan tugas (n = 4)	Menyicil tugas dan menetapkan target kecil yang dapat segera dimulai	Konseling individual dengan teknik self-management dan behavioral activation
Pemulihan perhatian (n = 9)	Istirahat singkat, tidur sejenak, berjalan keluar, mendengarkan musik	Psikoedukasi tentang pemulihan atensi dan pengelolaan kelelahan kognitif
Time-boxing (n = 2)	Penggunaan timer dan teknik Pomodoro 25/5	Latihan terstruktur regulasi diri dalam layanan bimbingan belajar
Dukungan sosial (n = 3)	Mengerjakan tugas bersama teman dan meminta dorongan keluarga	Peer support dan pelibatan kelompok belajar sebagai sumber akuntabilitas

Tabel 5 memperlihatkan bahwa strategi yang paling banyak digunakan bersifat reaktif, yakni pemulihan setelah kelelahan terjadi dan pembatasan akses ketika scrolling dirasa berlebihan. Strategi preventif, seperti pemecahan tugas menjadi

target kecil dan penggunaan time-boxing, justru paling sedikit digunakan meskipun dinilai paling membantu oleh informan yang menerapkannya. Di titik inilah konselor perguruan tinggi dapat berperan. Anjuran mengurangi media sosial saja tidak cukup. Mahasiswa perlu dibantu menguatkan regulasi diri akademik, termasuk keterampilan memulai tugas tanpa menunggu mood, penataan lingkungan belajar yang minim distraksi, serta pengelolaan emosi negatif yang memicu penghindaran. Layanan bimbingan kelompok, konseling individual dengan teknik self-management, dan psikoedukasi tentang pemulihan atensi dapat digabungkan menjadi satu paket intervensi yang menyasar setiap tahap siklus, tidak hanya perilaku scrolling.

PENUTUP

Penelitian ini menyimpulkan bahwa doomscrolling, kelelahan kognitif, dan perilaku menunda tugas pada mahasiswa Generasi Z membentuk siklus yang saling menguatkan dan berulang. Siklus tersebut berawal dari persepsi terhadap tugas sebagai sesuatu yang berat, sulit, atau membosankan, yang mendorong penggunaan media sosial sebagai strategi regulasi suasana hati jangka pendek. Scrolling yang berkepanjangan menimbulkan kelelahan kognitif berupa kesulitan berkonsentrasi, penurunan energi mental, rentang perhatian yang memendek, dan keluhan fisik, sehingga kapasitas untuk mengerjakan tugas menurun dan penundaan menjadi semakin mungkin terjadi. Penundaan tersebut menghasilkan tugas yang menumpuk, penurunan kualitas pekerjaan, gangguan tidur, serta rasa bersalah dan kecemasan menjelang tenggat, yang pada akhirnya kembali menjadi pemicu pengalihan berikutnya. Secara teoretis, temuan ini menunjukkan bahwa doomscrolling dapat menjadi sebab sekaligus akibat tekanan akademik. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan oleh konselor perguruan tinggi untuk merancang layanan yang menyasar setiap tahap siklus melalui penguatan regulasi diri akademik, manajemen distraksi digital, dan pengelolaan emosi. Penelitian ini terbatas pada jumlah informan yang relatif kecil dan data yang bersumber dari laporan diri, sehingga penelitian lanjutan disarankan menggunakan desain longitudinal atau pengukuran objektif terhadap penggunaan gawai, serta menguji efektivitas intervensi bimbingan dan konseling yang dikembangkan berdasarkan model siklus ini.

DAFTAR PUSTAKA

Anand, N., Sharma, M. K., Thakur, P. C., Mondal, I., Sahu, M., Singh, P., & Singh, R. (2022). Doomsurfing and doomscrolling mediate psychological distress in the COVID-19 lockdown: Implications for awareness of cognitive biases. *Perspectives in Psychiatric Care*, *58*(1), 170–172. https://doi.org/10.1111/ppc.12803

APJII. (2026). *Survei Profil Internet Indonesia 2026*. APJII. https://survei.apjii.or.id/

Braun, V., & Clarke, V. (2026). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches*. Sage publications.

Fidella, V., Panggabean, S., Aabidah, S., & Budani, M. (2025). Doomscrolling on Gen-Z social media users, Twitter, and Instagram. *Motiva: Jurnal Psikologi*,

8(1), 74–82. https://doi.org/10.31293/mv.v8i1.8646
Kaplan, S. (2022). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, *15*(3), 169–182. https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2
Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (2022). *Naturalistic Inquiry*. SAGE Publications.
Meier, A., Reinecke, L., & Meltzer, C. E. (2016). Facebocrastination? Predictors of using Facebook for procrastination and its effects on students' well-being. *Computers in Human Behavior*, *64*, 65–76. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.011
Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis : a methods sourcebook / Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, Johnny Saldaña.* (Fourth edition.). SAGE.
Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *106*(37), 15583–15587. https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106
Satici, S. A., Gocet Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, B. (2023). Doomscrolling Scale: Its association with personality traits, psychological distress, social media use, and well-being. *Applied Research in Quality of Life*, *18*(2), 833–847. https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7
Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K. (2022). The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds. *Technology, Mind, and Behavior*, *3*(1), 144–156. https://doi.org/10.1037/tmb0000059
Sirois, F., & Pychyl, T. (2023). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, *7*(2), 115–127. https://doi.org/10.1111/spc3.12011
Steel, P. (2022). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, *133*(1), 65–94. https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65
Syakira, N. R., Ifdil, I., & Khairati, A. (2025). Analisis doomscrolling pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin, usia, dan intensitas penggunaan media sosial. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *13*(2), 561–577. https://doi.org/10.29210/1164100
Xie, J., Xu, X., Zhang, Y., Tan, Y., Wu, D., Shi, M., & Huang, H. (2023). The effect of short-form video addiction on undergraduates' academic procrastination: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1298361. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1298361