

**PERANAN *DOOMSCROLLING* TERHADAP KECEMASAN
MASA DEPAN PADA MAHASISWA
DI KALIMANTAN SELATAN**

Skripsi

**Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
Untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh

Nasywa Rahima

2210914220018

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

Juli, 2026

Skripsi

PERANAN *DOOMSCROLLING* TERHADAP KECEMASAN MASA DEPAN PADA MAHASISWA DI KALIMANTAN SELATAN

dipersiapkan dan disusun oleh

Nasywa Rahima

telah dipertahankan di depan dewan penguji

pada tanggal 20 Juli 2026

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama

Anggota Dewan Penguji Lain


Firdha Yuserina, M.Psi, Psikolog
NIP. 199204192019032019


Dr. Novitawati, S.Psi., M.Pd.
NIP. 197611062006042002

Pembimbing Pendamping


Ainun Alkaff, M.Psi., Psikolog.
NIP. 199406012025062004


Marina Dwi Mayangsari, M.Psi., Psikolog
NIP. 198403022008122002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi


Dr. Sibila Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 198302172008122001
Ketua Jurusan Psikologi

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Baniarharu, 27 Juni 2026



Nasywa Rahima
2210914220018

ABSTRAK

PERANAN *DOOMSCROLLING* TERHADAP KECEMASAN MASA DEPAN PADA MAHASISWA DI KALIMANTAN SELATAN

Nasywa Rahima

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya peranan *doomscrolling* terhadap kecemasan mahasiswa di Kalimantan Selatan. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah ada peranan *doomscrolling* secara positif terhadap kecemasan masa depan mahasiswa di Kalimantan Selatan. Semakin tinggi intensitas *doomscrolling* maka semakin tinggi kecemasan masa depan yang dirasakan oleh individu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Partisipan pada penelitian ini terdiri dari 109 mahasiswa yang sedang berkuliah di berbagai universitas di Kalimantan Selatan. Teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah *purposive sampling*. Data penelitian diperoleh melalui kuesioner yang disebarakan secara daring dan terdiri dari dua skala yang mengukur variabel *doomscrolling* (*social media doomscrolling*) dan kecemasan masa depan (*future anxiety scale*). Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan adanya peranan positif antara *doomscrolling* dan kecemasan masa depan. Temuan ini menyatakan bahwa semakin tinggi intensitas *doomscrolling* yang dilakukan individu, semakin tinggi pula kecemasan masa depan yang dirasakan. Variabel *doomscrolling* memberikan kontribusi efektif sebesar 17,2% terhadap kecemasan masa depan. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *doomscrolling* berperan dalam memengaruhi kecemasan masa depan pada mahasiswa di Kalimantan Selatan. Temuan ini diharapkan dapat menjadi bahan literasi digital untuk meningkatkan kesadaran individu untuk bijak dalam mengelola media sosial.

Kata kunci: *doomscrolling*, kecemasan masa depan, mahasiswa, Kalimantan Selatan

ABSTRACT

THE ROLE OF DOOMSCROLLING IN FUTURE ANXIETY AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN SOUTH KALIMANTAN

Nasywa Rahima

This study examined the role of doomscrolling in future anxiety among university students in South Kalimantan. It was hypothesized that doomscrolling would significantly predict future anxiety, such that higher levels of doomscrolling would be associated with higher levels of future anxiety. A quantitative cross-sectional design was employed. The participants were 109 university students from various universities in South Kalimantan who were selected through purposive sampling. Data were collected through an online questionnaire comprising two instruments measuring doomscrolling (the Social Media Doomscrolling Scale) and future anxiety (the Future Anxiety Scale). Data were analyzed using simple linear regression. The results revealed that doomscrolling significantly predicted future anxiety. These findings suggest that the higher the intensity of doomscrolling, the greater the level of future anxiety experienced by university students. Doomscrolling accounted for 17.2% of the variance in future anxiety and significantly predicted future anxiety among university students in South Kalimantan. The findings are expected to contribute to digital literacy initiatives by raising awareness of the importance of responsible social media use.

Keywords: doomscrolling, future anxiety, university students, South Kalimantan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT. atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Peranan *Doomscrolling* Terhadap Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswa di Kalimantan Selatan”, baik dan tepat pada waktunya. Skripsi ini ditulis guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.) pada program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan karena keterbatasan ilmu yang dimiliki. Tetapi, berkat dukungan, bantuan, bimbingan, dukungan, serta doa sehingga dari berbagai pihak yang telah diberikan pada penelitian ini sehingga penelitian ini bisa terselesaikan. Pada kesempatan kali ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH, FISCM, selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan kepada penulis selama menjalani perkuliahan di fakultas ini.
2. Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Jurusan Psikologi, Universitas Lambung Mangkurat, atas segala dukungan, fasilitas, dan kesempatan yang telah diberikan kepada penulis dalam menjalani perkuliahan di Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat.

3. Ibu Firdha Yuserina, M.Psi., Psikolog. selaku pembimbing utama dan ibu Ainun Alkaff, M.Psi., Psikolog. Selaku pembimbing pendamping yang telah mencurahkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, masukan, dan arahan selama penyusunan skripsi ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Novitawati, S.Psi., M.Pd. selaku penguji utama dan ibu Ibu Marina Dwi Mayangsari, M.Psi., Psikolog selaku penguji pendamping atas segala masukan yang sangat bermanfaat bagi penyusunan skripsi ini.
5. Kepada kedua orang tua tercinta dan kakak adik tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral dan material sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
6. Kepada sobatku tercinta, Zada yang menemani saya dari awal perkuliahan hingga saat penyusunan skripsi ini dengan segala suka dukanya. Terima kasih telah menemani proses penyusunan ini dimanapun kapanpun kehadiranmu menjadi satu hal yang akan selalu aku syukuri.
7. Kepada Shofa, Nuril, dan semua temanku yang tidak bisa kusebutkan satu persatu yang turut serta memberikan semangat dan menerima keluh kesah selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga kalian semua Bahagia selalu.
8. Kepada idola penulis Ahn Yujin, Yoon Jiyeon, dan seluruh idol yang menemani penulis dengan karya-karyanya selama proses penyusunan skripsi ini sehingga penulis bisa bersemangat dalam menggarap skripsi ini.
9. Kepada semua responden mahasiswa yang telah bersedia mengikuti penelitian ini sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik

10. Kepada gadis kecil bernama Nasywa Rahima. Terima kasih telah kuat menghadapi hidup yang penuh lika-liku ini. Terima kasih sudah bertahan dan berjuang demi meraih gelar ini, tidak mudah tapi kamu telah melaluinya *good job*.

Penulis sadar skripsi ini masih terdapat kekurangan dalam penelitian ini sehingga peneliti terbuka dengan kritik dan saran yang membangun agar skripsi ini menjadi lebih baik.

Banjarbaru, 6 Juli 2026

Nasywa Rahima

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	8
1.5 Signifikansi Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Kecemasan Masa Depan (<i>Future Anxiety</i>)	12
2.1.1 Definisi Kecemasan Masa Depan.....	12
2.1.2 Aspek-aspek Kecemasan Masa Depan.....	13
2.1.3 Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Masa Depan.....	15

2.2 <i>Doomscrolling</i>	16
2.2.1 Definisi <i>Doomscrolling</i>	16
2.2.2 Aspek <i>Doomscrolling</i>	17
2.2.3 Faktor Penyebab <i>Doomscrolling</i>	18
2.2.4 Dampak <i>Doomscrolling</i>	19
2.3 Peranan <i>Doomscrolling</i> Terhadap Kecemasan Masa Depan	20
2.4 Landasan Teori	22
2.5 Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1 Rancangan Penelitian	26
3.2 Identifikasi, Konseptualisasi, dan Operasionalisasi Variabel Penelitian ..	27
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian	27
3.2.2 Definisi Konseptual dan Operasional Variabel	27
3.3 Subjek dan Tempat Penelitian	28
3.4 Teknik Pengumpulan Data	29
3.4.1 Instrumen Penelitian	30
3.4.2 Adaptasi Alat Ukur	32
3.4.3 Seleksi Aitem, Validitas, dan Reliabilitas Alat Ukur	34
3.4.4 Pelaksanaan Uji Coba	36
3.5 Analisis Data	42
3.5.1 Uji Normalitas Residual	42
3.5.2 Uji Linearitas	43
3.5.3 Uji Heteroskedastisitas	44

3.5.4 Uji Hipotesis.....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
4.1 Gambaran Subjek Penelitian.....	45
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	47
4.3 Hasil Penelitian	50
4.3.1 Deskripsi Data Penelitian	50
4.3.2 Hasil Analisis Data Penelitian.....	53
4.4 Pembahasan	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	66
5.1 Kesimpulan	66
5.2 Saran.....	67
5.2.1 Bagi Mahasiswa (Subjek Penelitian).....	67
5.2.2 Bagi Masyarakat.....	67
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	67
5.2.4 Bagi Institusi	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN.....	74