

Hubungan *Doomscrolling* terhadap *Self-harm* pada Remaja

Aulia Azizah¹, Aziza Fitriah², Dyta Setawati Hariyono³

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Auliaazizah043@gmail.com, aziza.fitriah@gmail.com, nandhita007@gmail.com

ABSTRAK

Fenomena *self-harm* pada remaja menunjukkan peningkatan yang signifikan dan menjadi isu kesehatan mental yang semakin mengkhawatirkan di masyarakat. Paparan konten negatif yang berulang melalui media sosial berkontribusi terhadap munculnya tekanan emosional, seperti kecemasan, ketidakberdayaan, dan keputusasaan. Salah satu bentuk perilaku penggunaan media sosial yang berpotensi memperkuat kondisi tersebut adalah *doomscrolling*, yaitu kecenderungan mengonsumsi berita negatif secara kompulsif dan berlebihan. Kondisi ini dapat memperburuk regulasi emosi remaja dan meningkatkan kerentanan terhadap perilaku *self-harm* sebagai bentuk koping maladaptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *doomscrolling* dan *self-harm* pada remaja di Banjarmasin. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Instrumen yang digunakan adalah *Doomscrolling Scale* dan *Self-harm Inventory*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah 200 responden berusia 12–21 tahun. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *doomscrolling* dan *self-harm* ($r = 0,558$; $p < 0,001$). Semakin tinggi tingkat *doomscrolling*, semakin tinggi kecenderungan *self-harm* pada remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa *doomscrolling* berpotensi menjadi faktor risiko dalam peningkatan perilaku *self-harm*. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan kajian psikologi klinis terkait perilaku digital dan kesehatan mental remaja.

Kata kunci: *Doomscrolling*, Remaja, *Self-harm*

ABSTRACT

The phenomenon of self-harm among adolescents has shown a significant increase and has become a growing mental health concern in society. Repeated exposure to negative content on social media contributes to emotional distress, such as anxiety, helplessness, and hopelessness. One pattern of social media use that may intensify this condition is doomscrolling, defined as the compulsive and excessive consumption of negative news. This behavior can impair adolescents' emotional regulation and increase their vulnerability to self-harm as a form of maladaptive coping. This study aims to examine the relationship between doomscrolling and self-harm among adolescents in Banjarmasin. A quantitative approach with a correlational design was employed. The instruments used were the Doomscrolling Scale and the Self-harm Inventory. The sampling technique was purposive sampling, involving 200 respondents aged 12–21 years. The results showed a significant positive correlation between doomscrolling and self-harm ($r = 0.558$; $p < 0.001$). Higher levels of doomscrolling are associated with higher tendencies of self-harm among adolescents. These findings indicate that doomscrolling may serve as a risk factor for increasing self-harm behavior. This study contributes to the development of clinical psychology literature, particularly in understanding the impact of digital behavior on adolescent mental health.

Keywords: *Adolescence, Doomscrolling, Self-harm*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi yang berkembang antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa (Saifuddin, 2021). Menurut Santrock (2012) perubahan pada biologis, kognitif dan sosioemosional remaja dimulai dari perkembangan fungsi seksual dari perubahan bentuk fisik maupun hormon dalam tubuh hingga proses berpikir abstrak, logis dan idealis serta kemandirian. Remaja memiliki tanggung jawab yang semakin besar karena harus mempersiapkan dirinya menuju kedewasaan sehingga menyebabkan konflik dalam dirinya (Fajaruddin & Sahrul, 2024). Sebagian remaja juga cenderung kesulitan dalam mengekspresikan emosi secara memadai yang tidak sebanding dengan peristiwa yang menimbulkan konflik pada dirinya (Santrock, 2012). Salah satu ekspresi emosi negatif atau cara mengatasi tekanan emosional adalah *Self-harm* atau menyakiti diri sendiri. *Self-harm* menjadi respon individu untuk mengekspresikan emosi negatif ataupun menjadi mekanisme koping maladaptif melalui rasa sakit fisik untuk mengatasi tekanan emosional atau stressor tanpa berniat untuk mengakhiri hidup (Insani & Savira, 2023).

Self-harm pada remaja secara umum seringkali dimulai sejak usia muda hingga dapat berlanjut hingga dewasa (Fajaruddin & Sahrul, 2024). Penyebab dari *Self-harm* ini berasal dari berbagai faktor psikologis seperti merasa kesepian, tidak bisa menahan emosi, harga diri yang rendah, tidak mampu mengekspresikan emosi dengan baik, depresi, ingin perhatian orang lain, frustrasi, sulit menerima kenyataan dan merasa tidak berguna (Bidayah, dkk., 2023). Penelitian lainnya juga menambahkan bahwa *Self-harm* dilakukan karena ketidakmampuan remaja dalam mengatasi masalah, kesulitan yang tinggi dalam menghadapi pengalaman negatif dan tingkat toleransi yang rendah terhadap tekanan, lingkungan yang buruk, konten menyakiti diri sendiri, trauma serta pola komunikasi orangtua atau masalah. Selain itu, kecemasan yang berlebih juga dapat memicu perilaku *Self-harm* (Saputra, dkk, 2022). Dampak dari *Self-harm* adalah memunculkan rasa puas dan kecanduan serta rasa cemas setelah melakukan *Self-harm* itu sendiri (Malumbot, dkk, 2020).

Fenomena *Self-harm* terungkap melalui studi pendahuluan pada subjek berinisial F, P, S dan J. Subjek F mengaku bahwa menyayat pergelangan tangannya menggunakan silet untuk meluapkan emosi negatif yang ia rasakan. Setelah ia menyayat pergelangan tangannya dan terluka ia memperoleh efek lega. Pada subjek P, ketika ia merasa tertekan secara emosional karena masalah yang dihadapinya ia merendahkan dirinya dengan pikiran negatif yang menyalahkan dirinya sendiri hingga merasa dirinya tidak pantas bersama siapapun. Ia juga mengalami penurunan nafsu makan dan mood menjadi kurang baik. Subjek P mengonsumsi berita-berita negatif pada *newsfeed* yang memperparah kondisi emosionalnya hingga ia merasa dirinya tidak berdaya. Subjek S menyatakan bahwa ia merendahkan dirinya sendiri dengan menyalahkan dirinya sendiri akibat emosi negatif atau tekanan emosional yang ia rasakan. Hal tersebut membuatnya tidak ingin memenuhi nutrisi tubuhnya dengan tidak makan maupun tidur berjam-jam. Subjek S juga mengonsumsi berita negatif hingga ia merasa tidak berdaya dan menyalahkan dirinya sendiri karena merasa tidak berguna. Hal ini pula yang memperparah kondisi emosional subjek. Sementara, pada subjek J, ia menyatakan bahwa ia memilih tidak memenuhi kebutuhan nutrisi tubuhnya dengan tidak makan akibat tekanan emosional ia rasakan. Ia juga merendahkan dirinya dengan pikiran negatif seperti menyalahkan dirinya sendiri atas masalah yang ia hadapi dan terkadang secara tidak sadar mengigit kuku jarinya dan menyendiri di kamar. Dari semua subjek studi pendahuluan didapati bahwa adanya *Self-harm* pada diri subjek.

Penggunaan media sosial oleh remaja yang melakukan *Self-harm* rata-rata berada di level yang tinggi yaitu, 8 jam perhari di internet terutama pada *platform tiktok*. Apabila remaja terpapar konten negatif seperti *bullying*, *body shaming*, tren berbahaya maupun berita yang negatif dapat membuat remaja merasa terisolasi, cemas maupun memunculkan emosi negatif sehingga remaja semakin rentan untuk melakukan *Self-harm* (Udam, dkk., 2024). Konsisten dengan penelitian sebelumnya paparan dari media sosial terutama konten negatif *tiktok* juga berpengaruh pada remaja untuk melakukan *Self-harm* sebesar 21,4% (Salsabila & Rahmasari, 2024). Tinjauan dari penelitian Vidal dkk (2020) menemukan bahwa adanya hubungan antara media sosial dan depresi pada remaja. Paparan dari konten *Self-harm* khususnya pada media *platform* Instagram memiliki hubungan dengan keinginan mencelakai diri sendiri, bunuh diri maupun gangguan emosional dari rentang usia 18 – 29 tahun di Amerika Serikat (Arendt, dkk., 2019). Remaja cenderung mudah terpengaruh oleh media sosial dikarenakan kurangnya kemampuan dalam berpikir panjang, kurangnya ketahanan dalam menghadapi tantangan serta kurangnya rasa cinta pada diri sendiri (Katodhia & Sinambela, 2020). Salah satu perilaku dalam menggunakan media sosial dengan mengonsumsi berita negatif dan terkini secara kompulsif disebut dengan *Doomscrolling* (Sharma, dkk., 2022).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *doomscrolling* berkaitan dengan peningkatan kecemasan, depresi, stres, dan penurunan kesejahteraan psikologis (Satici et al., 2023; Shabahang et al., 2022). *Doomscrolling* terjadi saat individu terus mengonsumsi informasi negatif secara kompulsif melalui *newsfeed* media sosial (Sharma et al., 2022). Penelitian lain menemukan korelasi positif antara *doomscrolling* dan kecemasan, serta peningkatan tekanan emosional akibat paparan berita negatif berulang (Shabahang et al., 2024). Studi di Indonesia juga menunjukkan bahwa *doomscrolling* berkaitan dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa (Yang et al., 2024). Selain itu, paparan konten negatif secara terus-menerus memperkuat *rumination*, kelelahan emosional, dan ketidakpastian yang berdampak pada kondisi psikologis individu (Bouncompagni, 2023).

Namun, hasil penelitian tidak sepenuhnya konsisten. Beberapa temuan menunjukkan bahwa *doomscrolling* juga berkaitan dengan *positive affect* atau dorongan untuk mencari informasi sebagai bentuk kontrol terhadap situasi, meskipun efeknya tidak stabil (Groot & Klein, 2022). Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa dampak *doomscrolling* belum sepenuhnya jelas, terutama apakah perilaku ini hanya berhenti pada gangguan emosional atau dapat berkembang menjadi perilaku maladaptif yang lebih ekstrem seperti *self-harm*. Penelitian sebelumnya lebih banyak menguji hubungan *doomscrolling* dengan kecemasan, depresi, dan kesejahteraan psikologis, tanpa menguji kaitannya langsung dengan *self-harm*. Penelitian pada remaja juga masih terbatas, khususnya pada

HUBUNGAN *DOOMSCROLLING* TERHADAP SELF-HARM PADA REMAJA

populasi di Indonesia. Penelitian ini secara spesifik menguji hubungan antara *doomscrolling* dan *self-harm* pada remaja di Banjarmasin untuk menjawab ketidakjelasan tersebut.

Berdasarkan uraian, peneliti ingin melihat hubungan antara *Doomscrolling* dengan *Self-harm* pada remaja. Peneliti merasa perlunya penelitian lebih lanjut karena belum adanya penelitian secara eksplisit mengenai *Doomscrolling* terhadap *Self-harm*, terutama sebagai bahan tinjauan pada ranah psikologi klinis. Selain itu, penelitian ini dilakukan karena belum adanya fokus penelitian pada populasi remaja di Banjarmasin. Selain itu, penelitian ini dilakukan agar memperluas pemahaman terkait *Doomscrolling* dan *selfharm* pada masyarakat luas yang dimana saat ini istilah *Doomscrolling* masih belum cukup familiar di masyarakat. Penelitian ini juga dilakukan dengan harapan memberikan wawasan bagi pengguna media sosial agar mampu lebih bijak dalam menggunakan media sosial serta adanya kebijakan yang strategis dari pemangku kebijakan seperti pemerintah atau pihak berwenang dalam mengelola informasi di media sosial.

METODE PENELITIAN

Variabel atau Konsep yang diteliti

Penelitian ini melibatkan antara dua variabel utama yakni variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah *Doomscrolling* yaitu perilaku mengonsumsi berita negatif dan terkini secara berlebihan dan kompulsif di *newsfeed* atau umpan berita media sosial. Sedangkan variabel terikat (Y) pada penelitian ini adalah *Self-harm* yaitu perilaku menyakiti diri sendiri dengan sengaja tanpa niat untuk bunuh diri untuk mengatasi masalah emosi atau rasa sakit secara emosional.

Metode Sampling

Populasi dari penelitian ini berjumlah 176.251 remaja di Banjarmasin berdasarkan data statistik BPS 2024. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yang melibatkan partisipan remaja berusia 12 – 21 tahun, pengguna aktif media sosial dengan minimal penggunaan 2 jam perhari dan berdomisili di Banjarmasin, Kalimantan Selatan. *Purposive sampling* merupakan metode pengambilan sampel secara sengaja dengan memilih elemen sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang dianggap relevan dalam suatu penelitian (Azwar, 2022). Total sampel berdasarkan *A Priori Power Analysis* pada software G*Power.3.1.9.7 dalam penelitian sebanyak 194 responden. Semakin besar ukuran sampel maka semakin besar peluangnya untuk mewakili populasi yang baik (Azwar, 2022).

Subjek Penelitian

Penelitian ini memperoleh 225 responden dan dihilangkan 25 responden karena tidak memenuhi kriteria responden pada penelitian sehingga total responden pada penelitian ini adalah 200 responden. Adapun data demografi responden selengkapnya di Tabel 1.

Deskripsi	Kategori	Jumlah (N)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	75	37,5
	Perempuan	125	62,5
Usia	12–14 tahun	23	11,5
	15–17 tahun	21	10,5
	18–21 tahun	156	78,0
Domisili	Banjarmasin Barat	36	18,0
	Banjarmasin Selatan	61	30,5
	Banjarmasin Tengah	27	13,5
	Banjarmasin Timur	18	9,0
	Banjarmasin Utara	58	29,0

Table 1. Data Demografi Responden

Berdasarkan tabel 1 total responden penelitian ini berjumlah 200 responden yang berusia 12 – 21 tahun di Banjarmasin. Terdapat mayoritas jenis kelamin perempuan yang berjumlah 125 responden (62,5%). Sementara itu, mayoritas rentang usia dari

200 responden ini berada di usia 18 - 21 tahun yang berjumlah 156 responden (78%). Kemudian, sebaran wilayah responden terbanyak berdomisili di Banjarmasin Selatan dengan total 61 (30,5%) dan di Banjarmasin Utara dengan total 58 responden (29%)..

Instrumen Penelitian

Pengukuran variabel terikat menggunakan *Self-harm Inventory* yang dikembangkan oleh Sansone et al. (1998) dan telah diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Kusumadewi et al. (2019). Instrumen ini terdiri dari 22 aitem yang mencakup perilaku menyakiti diri secara langsung, tidak langsung, perilaku berisiko, dan aspek kognitif. Format respons menggunakan skala dikotomis (0 = tidak, 1 = ya). Nilai reliabilitas menunjukkan koefisien Cronbach's α sebesar 0,831. Hasil uji validitas aitem berada pada rentang 0,28–0,67 sehingga seluruh aitem dinyatakan layak digunakan.

Pengukuran variabel bebas menggunakan *Doomscrolling Scale* yang dikembangkan oleh Sharma et al. (2022). Instrumen ini bersifat unidimensional dengan jumlah 15 aitem. Proses adaptasi dilakukan melalui terjemahan ke bahasa Indonesia menggunakan pendekatan *team-based translation*. Validitas isi diuji menggunakan Aiken's V dengan nilai berkisar antara 0,75–0,92, menunjukkan seluruh aitem berada pada kategori valid. Format respons menggunakan skala Likert 7 poin (1 = sangat tidak setuju hingga 7 = sangat setuju). Nilai reliabilitas menunjukkan koefisien Cronbach's α sebesar 0,960.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan di antara variabel – variabel (Azwar, 2022). Desain korelasional ini dipilih untuk melihat dan memahami hubungan *Doomscrolling* terhadap *Self-harm* pada remaja di kota Banjarmasin.

Prosedur Pengambilan Data

Penelitian ini dilakukan dengan beberapa tahapan agar sesuai dengan prosedur yang diinginkan. Peneliti akan menentukan alat ukur yang digunakan sesuai dengan penelitian, kemudian melakukan perizinan pada kedua alat ukur yang akan digunakan. Peneliti akan melakukan adaptasi alat ukur *Doomscrolling scale* oleh Sharma dkk. (2022) dari bahasa inggris ke bahasa Indonesia dengan menggunakan adaptasi dari Behr. (2016) dengan proses tahapan *team base approach*. Seluruh proses adaptasi akan didokumentasikan untuk memberikan transparansi dan sebagai bukti proses tahapan adaptasi tersebut.

Pada tahap pertama, proses penerjemahan alat ukur dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia dibantu oleh 2 orang penerjemah. Setelah memperoleh kesepakatan hasil akhir terjemahan dari 2 penerjemah yang dikaji oleh tim secara kolaboratif, maka dilanjutkan dengan proses penilaian kualitatif dengan revidi oleh *rater*. Penilaian ini dilakukan oleh 7 *rater* ahli di bidangnya dan penilaian kuantitatif dilakukan dengan perhitungan nilai koefisien validitas isi menggunakan *Aiken's V*. Pada hasil kuesioner yang telah di adaptasi di uji kembali keterbacaannya dengan 13 responden yang target penelitian untuk memastikan keefektifannya.

Setelah melakukan *try out* dengan 106 responden berdomisili di luar Banjarmasin, peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas pada kedua alat ukur agar sesuai dengan tujuan penelitian. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan untuk menilai sejauh mana alat ukur penelitian dapat menghasilkan hasil yang konsisten dan terpercaya (Azwar, 2022).

Parameter	Cronbach's α	Average Inter-item Correlation
Point Estimate	0,979	0,755
95% CI Lower Bound	0,972	–
95% CI Upper Bound	0,986	–

Table 2 Uji Reliabilitas *Doomscrolling scale*

Pengukuran variabel terikat menggunakan *Self-harm Inventory* yang dikembangkan oleh Sansone et al. (1998) dan telah diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Kusumadewi et al. (2019). Instrumen ini terdiri dari 22 aitem yang mencakup perilaku menyakiti diri secara langsung, tidak langsung, perilaku berisiko, dan aspek kognitif. Format respons menggunakan skala dikotomis (0 = tidak, 1 = ya). Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's α sebesar 0,925, sedangkan uji validitas aitem menunjukkan rentang korelasi 0,28–0,67 sehingga seluruh aitem dinyatakan layak digunakan. Pengukuran variabel bebas menggunakan *Doomscrolling Scale* yang dikembangkan oleh Sharma et al. (2022). Instrumen ini terdiri dari 15 aitem dan bersifat unidimensional. Proses adaptasi dilakukan melalui terjemahan ke bahasa Indonesia menggunakan pendekatan *team-based translation*. Format respons menggunakan skala Likert 7 poin (1 = sangat tidak setuju hingga 7 = sangat setuju). Uji validitas isi pada *Doomscrolling Scale* menggunakan

HUBUNGAN *DOOMSCROLLING* TERHADAP SELF-HARM PADA REMAJA

Aiken's V menunjukkan rentang nilai 0,75–0,92, yang mengindikasikan seluruh aitem valid. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's α sebesar 0,979. Seluruh hasil uji validitas dan reliabilitas disajikan pada bagian lampiran.

Item	Item-rest correlation				
	Estimate				Lower 95% CI
DS 1	0.874				
DS 10	0.883				
DS 11	0.869				
DS 12	0.919				
DS 13	0.858				
DS 14	0.755				
DS 15	0.897				
DS 2	0.763				
DS 3	0.795				
DS 4	0.929				
DS 5	0.879				
DS 6	0.801				
DS 7	0.865				
DS 8	0.898				
DS 9	0.911				

Table 3. Uji Validitas Doomscrolling scale

Nilai korelasi item-total pada seluruh aitem *Doomscrolling Scale* berada pada rentang 0,755 hingga 0,929. Seluruh nilai melebihi batas minimum 0,30, yang menunjukkan bahwa setiap aitem memiliki daya diskriminasi yang baik dan mampu merepresentasikan konstruk *doomscrolling* secara konsisten. Aitem dengan nilai tertinggi terdapat pada DS4 (0,929), sedangkan nilai terendah pada DS14 (0,755), namun tetap berada pada kategori kuat. Hasil ini menunjukkan bahwa seluruh aitem layak dipertahankan dan tidak memerlukan eliminasi.

Parameter	Nilai
Point Estimate	0,353
95% CI Lower Bound	–
95% CI Upper Bound	–

Table 4. Uji Reliabilitas Self-harm Inventory

Nilai *average inter-item correlation* sebesar 0,353 menunjukkan tingkat konsistensi internal yang berada pada kategori moderat dan masih dalam rentang yang dapat diterima (0,15–0,50). Nilai ini menunjukkan bahwa antar aitem memiliki hubungan yang cukup homogen tanpa menunjukkan redundansi yang berlebihan. Meskipun nilai interval kepercayaan tidak tersedia, nilai estimasi yang diperoleh sudah menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang memadai untuk digunakan pada pengukuran *self-harm*.

Item	Item-rest correlation				
	Estimate	Lower 95% CI		Upper 95% CI	
SH 1	0.532				
SH 10	0.679				
SH 11	0.421				
SH 12	0.665				
SH 13	0.608				
SH 14	0.656				
SH 15	0.446				
SH 16	0.397				
SH 17	0.622				
SH 18	0.581				
SH 19	0.721				

HUBUNGAN *DOOMSCROLLING* TERHADAP SELF-HARM PADA REMAJA

SH 2	0.664				
SH 20	0.563				
SH 21	0.515				
SH 22	0.485				
SH 3	0.285				
SH 4	0.561				
SH 5	0.642				
SH 6	0.602				
SH 7	0.636				
SH 8	0.635				
SH 9	0.638				

Table 5. Uji Validitas Self-harm Inventory

Nilai korelasi item-total pada aitem *Self-harm Inventory* berada pada rentang 0,421 hingga 0,679. Seluruh nilai berada di atas batas minimum 0,30, yang menunjukkan bahwa setiap aitem memiliki kontribusi yang cukup dalam mengukur konstruk *self-harm*. Aitem dengan nilai tertinggi terdapat pada SH10 (0,679), sedangkan nilai terendah pada SH11 (0,421), namun masih dalam kategori layak. Hasil ini menunjukkan bahwa seluruh aitem dapat digunakan tanpa perlu dilakukan penghapusan.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang pertama dilakukan penelitian ini yaitu melakukan uji validitas dan uji reliabilitas agar sesuai dengan tujuan penelitian. Uji validitas dan uji reliabilitas dilakukan pada alat ukur *Doomscrolling* scale yang telah diadaptasi dan alat ukur *Self-harm Inventory*. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan untuk menilai sejauh mana alat ukur penelitian dapat menghasilkan hasil yang konsisten dan terpercaya (Azwar, 2022). Selanjutnya peneliti melakukan uji asumsi terlebih dahulu dengan uji normalitas dan uji linearitas menggunakan data yang telah dikumpulkan. Kemudian analisis uji hipotesis menggunakan uji *correlation*. Proses pengujian asumsi uji normalitas dan uji hipotesis menggunakan JASP (*Jefferys's Amazing Statistics Program*) versi 0.19.2. Sementara, pada uji linearitas menggunakan SPSS.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengungkap hubungan *Doomscrolling* terhadap *Self-harm* pada remaja di Banjarmasin. Uji asumsi dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dalam penelitian menggunakan *Kolmogorov-smirnov* dengan hasil sebagai berikut :

Test	Statistic	P
<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	0.089	0.083

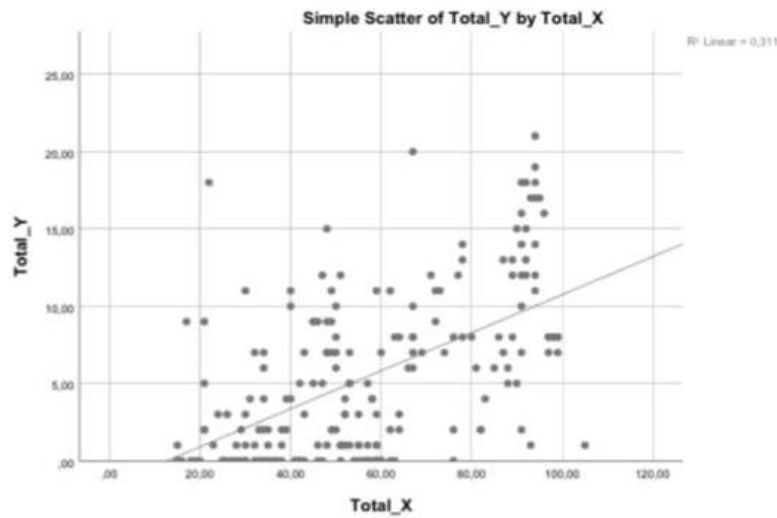
Table 6. Uji Normalitas

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan hasil *Kolmogorov-Smirnov test* didapatkan hasil nilai statistika sebesar 0.089 dengan nilai p sebesar 0.083 ($p > 0.05$) pada variabel *Doomscrolling* dan variabel *Self-harm*. Hasil uji normalitas tersebut menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal.

Selanjutnya pada uji linearitas peneliti menggunakan visualisasi distribusi *scatter plot* dan distribusi data anova SPSS. Hasil uji linearitas sebagai berikut :

			Sum of Squares	Df	Mean Squares	F	Sig.
Y*X	Between Groups	(Combined)	3952,250	77	51,328	3,725	.000
		Linearity	1754,663	1	1754,663	127,335	.000
		Deviation from Linearity	2197,587	76	28,916	2,098	.000
	Within Groups		1681,145	122	17,012		
	Total		5633,395	199			

Table 7. Uji Linearitas



Gambar 1. Visualisasi Distribusi Scatter Plot

Adapun hasil uji linearitas pada Table 7 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *Doomscrolling* dengan *Self-harm* berdasarkan tabel yang diperoleh ($F = 2,098$; $p < 0.000$) dengan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Pada Gambar 1 menunjukkan Visualisasi distribusi pada *scatter plot* juga menampilkan titik-titik data mengikuti garis diagonal secara cukup konsisten. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *doomscrolling* dengan *Self-harm*.

Terakhir pada analisis uji hipotesis peneliti menggunakan korelasi *Pearson's r*. Hasil uji linearitas sebagai berikut :

Variable		Total DS	Total SH
1. Total DS	Pearson's r	-	
	p-value	-	
2. Total SH	Pearson's r	0.558	-
	p-value	<.001	-

Table 8. Uji Korelasi

Berdasarkan Tabel 8 menunjukkan hasil analisis uji hipotesis menggunakan *Pearson's r* menunjukkan adanya hubungan positif secara signifikan antara variabel *Doomscrolling* dan variabel *Self-harm* dengan nilai ($r = 0.558$; $p < .001$). Dengan demikian hipotesis penelitian ini dapat diterima, yakni adanya hubungan positif pada *Doomscrolling* dan *Self-harm* yang artinya semakin tinggi variabel *Doomscrolling* maka semakin tinggi pula variabel *selfharm* maupun sebaliknya.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *doomscrolling* memiliki hubungan positif dengan *self-harm* pada remaja di Banjarmasin dengan kekuatan hubungan pada kategori sedang (*moderate*). Artinya, semakin tinggi intensitas remaja dalam mengonsumsi konten negatif secara berulang, semakin tinggi kecenderungan mereka melakukan *self-harm*. Temuan ini sejalan dengan penelitian Shabahang et al. (2024) yang menunjukkan bahwa *doomscrolling* berkaitan dengan peningkatan kecemasan eksistensial dan tekanan psikologis.

Kondisi ini dapat dijelaskan melalui mekanisme paparan emosi negatif yang berulang. *Doomscrolling* membuat individu terus terpapar informasi negatif secara kompulsif melalui *newsfeed* media sosial (Sharma et al., 2022). Paparan berulang ini memperkuat *rumination* dan mempertahankan emosi negatif dalam waktu yang lebih lama, sehingga menurunkan kemampuan regulasi emosi (Bouncompagni, 2023). Ketika regulasi emosi menurun, remaja lebih rentan mengalami tekanan emosional dan kesulitan mengelola stres. Kondisi ini mendorong munculnya *self-harm* sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif atau strategi koping maladaptif untuk meredakan tekanan yang dirasakan.

Selain itu, *doomscrolling* juga berkaitan dengan depresi melalui jalur suasana hati negatif yang terus berulang. Paparan berita negatif dapat memperburuk suasana hati dan meningkatkan kecemasan (De Hoog & Verboon, 2020). Pola konsumsi yang repetitif, ditambah sistem algoritma yang menampilkan konten serupa secara terus-menerus, memperkuat paparan tersebut (Li & Qiu, 2023). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa *doomscrolling* berhubungan dengan peningkatan depresi dan gangguan tidur (Yang et al., 2024). Depresi yang tidak terkelola meningkatkan kecenderungan *self-harm* pada remaja (Zhao et al., 2023).

Kekuatan hubungan yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa *doomscrolling* bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi *self-harm*. Faktor lain seperti kemampuan regulasi emosi, kondisi psikologis individu, serta lingkungan sosial juga berperan dalam menentukan munculnya perilaku tersebut. Temuan ini menegaskan bahwa *doomscrolling* berkontribusi sebagai faktor risiko, tetapi bekerja bersama faktor lain dalam memunculkan *self-harm* pada remaja.

Self-harm sendiri dilakukan sebagai strategi pengalihan dari emosi yang menyakitkan atau emosi negatif berubah menjadi emosi positif pada pelakunya (Prasanti & Prihandini, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa motif utama *Self-harm* adalah untuk meregulasi emosi bukan untuk mencari perhatian. Dalam kasus remaja yang mengalami tekanan emosional akibat *Doomscrolling*, *Self-harm* berpotensi menjadi faktor risiko pada remaja sebagai bentuk ekspresi dari frustrasi dan rasa tidak terkendali yang mereka alami. Bagi remaja yang belum matang secara emosional, tekanan ini cenderung dapat memicu respons maladaptif berupa *Self-harm* sebagai bentuk pelampiasan.

Temuan lainnya dari data deskriptif dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan perempuan (62,5%). Penelitian yang dilakukan oleh Paramita dkk. (2021) menemukan bahwa *self-injury* yang dilakukan oleh remaja perempuan di Indonesia lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian Wulan & Nugraha (2024) bahwa remaja perempuan di SMAN X mayoritas melakukan *Self-harm* (51,9%) dengan kategori tinggi. Fakta bahwa mayoritas pelaku *Self-harm* adalah remaja perempuan selaras dengan hasil Twenge dkk. (2020) bahwa perempuan berusia 15–19 tahun di AS mengalami lonjakan *Self-harm* lebih tinggi dibandingkan laki-laki semenjak peningkatan penggunaan media sosial. Penelitian ini juga mendukung studi Marchant dkk. (2017) yang menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih aktif di media sosial, namun juga lebih rentan terhadap pengaruh emosional negatif dari konten tersebut, termasuk konten yang berkaitan dengan *Self-harm*.

Pada, kelompok responden usia terbanyak ialah remaja akhir (18–21 tahun) sebesar 80%. Fase remaja akhir merupakan fase transisi paling kritis dalam perkembangan psikososial individu menurut Erikson (Saifuddin, 2021). Freud menjelaskan bahwa periode remaja merupakan periode yang dipenuhi oleh konflik karena banyaknya perubahan yang dihadapi oleh seseorang selama periode ini. Freud juga menyatakan jika selama periode remaja yang dipenuhi konflik tidak bisa diatasi oleh individu dengan beradaptasi pada perubahan tersebut maka cenderung akan mengalami berbagai masalah (Wulandari, dkk, 2024). Temuan lain oleh Fatimah & Laeli (2024) memperkuat bahwa rasa tenang dan kesejahteraan oleh remaja dipengaruhi kestabilan remaja itu sendiri yang meliputi kemandirian dan kesejahteraan emosional berupa tingkat kecemasan, depresi serta kebahagiaan diri.

Berdasarkan temuan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa *Doomscrolling* tidak hanya sebuah kebiasaan dalam penggunaan media sosial, namun berpotensi menjadi faktor risiko psikologis serius khususnya bagi remaja dengan kestabilan diri yang rendah. Kemampuan dalam mengelola emosi juga ikut menjadi faktor penentu bagi remaja dalam menghadapi permasalahan. *Self-harm* sendiri lebih mungkin menjadi pilihan strategi koping maladaptif jika individu tidak memiliki kesadaran diri yang tinggi, suasana hati yang buruk serta tidak mampu menemukan dan memanfaatkan strategi koping yang adaptif (Rahma dkk, 2024).

Penelitian ini memberikan kontribusi awal dalam mengkaji studi kuantitatif terkait hubungan antara *Doomscrolling* terhadap *Self-harm* pada remaja, yang saat ini penelitian tersebut masih baru dan masih belum banyak diteliti di Indonesia. Selain itu, penelitian ini dilakukan di demografis tertentu yakni Banjarmasin dengan 200 sampel responden sehingga penelitian ini memberikan cukup gambaran representatif pada remaja di Banjarmasin.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini hanya mencakup usia remaja dan hanya terbatas di wilayah Banjarmasin sehingga penelitian ini harus digunakan dengan hati-hati karena sulit untuk digeneralisasi secara luas. Selain itu, desain korelasional dari penelitian ini masih belum bisa menjelaskan hubungan kausalitas dari *Doomscrolling* dengan *selfharm* ataupun sebaliknya. Selain itu, data yang diambil dengan pendekatan *self-report* juga berpotensi menyebabkan *social desirability bias*, terutama ketidakjujuran untuk mengakui pernah tidaknya melakukan *Self-harm* karena kemungkinan besar adanya stigma masyarakat pada perilaku *Self-harm* itu sendiri.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *doomscrolling* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *self-harm* pada remaja di Banjarmasin. Artinya, semakin sering remaja terpapar dan mengonsumsi konten negatif secara berulang, semakin besar kecenderungan mereka melakukan *self-harm*. Temuan ini mengarah pada satu hal yang jelas: *doomscrolling* berkaitan dengan peningkatan tekanan emosional yang kemudian dilampiaskan melalui perilaku menyakiti diri. Temuan ini memperkuat pentingnya perhatian pada pola penggunaan media sosial pada remaja. Upaya yang bisa dilakukan bukan sekadar membatasi penggunaan, tapi juga membantu remaja memahami cara mengelola emosi dan menyaring informasi yang mereka konsumsi. Paparan konten negatif yang terus-menerus tanpa kemampuan regulasi emosi yang baik bisa memperburuk kondisi psikologis mereka.

Penelitian selanjutnya perlu menguji hubungan ini secara lebih dalam, terutama untuk melihat arah sebab-akibat. Selain itu, penting juga menguji peran jenis berita yang dikonsumsi sebagai moderator. Tidak semua konten negatif memberi dampak yang sama. Berita tentang kekerasan, bencana, atau isu sosial tertentu bisa jadi memiliki pengaruh yang berbeda terhadap kecenderungan *self-harm*. Pendekatan ini bisa membantu menjelaskan mekanisme hubungan *doomscrolling* dan *self-harm* secara lebih spesifik.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing atas arahan selama proses penelitian, serta kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi secara sukarela sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

REFERENSI

- Anugrah, M. F., Karima, K., Puspita, N. M. S. P., Amir, N. A. B., & Mahardika, A. (2023). Self-harm and suicide in adolescents. *Jurnal Biologi Tropis*, 23(1), 200–207. <https://doi.org/10.29303/jbt.v23i1.5902>
- Arendt, F., Scherr, S., & Romer, D. (2019). Effects of exposure to self-harm on social media: Evidence from a two-wave panel study among young adults. *New Media & Society*, 21(11–12), 2422–2442. <https://doi.org/10.1177/1461444819850106>
- Azwar, S. (2022). *Metode penelitian psikologi* (Edisi ke-2). Pustaka Pelajar.
- Baktora, M. I. (2024, March 7). Miris, 23 siswa SMPN 2 Saptosari sayat pergelangan tangan sendiri. *Suarajogja.id*.
- Bayer, J. B., & LaRose, R. (2018). Technology habits: Progress, problems, and prospects. In B. Verplanken (Ed.), *The psychology of habit: Theory, mechanisms, change, and contexts* (pp. 111–130). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-97529-0_7
- Bidayah, A., Netrawati, N., & Yeni, K. (2022). Konseling kelompok dengan pendekatan rational emotive behaviour therapy dalam mengatasi perilaku self-injury remaja: Literature review. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 1(4), 396–401. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.77>
- Bouncompagni, G. (2023). Epidemiology of news: Doomscrolling, information overload, and other media pathologies. *Journal of Sociological Research*, 14(1), 17–27. <https://doi.org/10.5296/jsr.v14i1.20808>
- Fajaruddin, M., & Sahrul, S. (2024). Karakteristik kesehatan mental remaja dalam perilaku self-harm. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(4). <https://doi.org/10.37329/cetta.v7i4.3605>
- Fatimah, S., & Laeli, S. (2024). Pengaruh konflik terhadap kesejahteraan psikologis remaja. *Progressive of Cognitive and Ability*, 3(4), 269–273. <https://doi.org/10.56855/jpr.v3i4.1071>
- Fitriah, A. (2024). *Penatalaksanaan psikologi untuk kasus normal bermasalah jilid satu*. Pustaka Belajar.
- Groot, K. T., & Klein, A. (2022). From “far away” to “shock” to “fatigue” to “back to normal”: How young people experienced news during the first wave of the COVID-19 pandemic. *Journalism Studies*, 23(5–6), 669–686. <https://doi.org/10.1080/1461670X.2021.1932560>
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang hidup*. Erlangga.

- Insani, S. M., & Savira, S. I. (2023). Studi kasus: Faktor penyebab perilaku self-harm pada remaja perempuan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 439–454.
<https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.53861>
- Katodhia, L., & Sinambela, F. C. (2020). Efektivitas pelatihan emotional intelligence untuk meningkatkan resiliensi pada siswi SMP yang melakukan self-injury. *Journal An-Nafs*, 5(2), 114–131.
<https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.956>
- Kusumadewi, A. F., Yoga, B. H., Sumarni, S., & Ismanto, S. H. (2019). Self-harm inventory (SHI) versi Indonesia sebagai instrumen deteksi dini perilaku self-harm. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 8(1), 21–25.
<https://doi.org/10.20473/jps.v8i1.15009>
- LaRose, R. (2010). The problem of media habits. *Communication Theory*, 20(2), 194–222.
<https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2010.01360.x>
- Li, Y., & Qiu, B. (2023). Relationship between doomscrolling and mental health under recommendation algorithms. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 15, 148–157.
<https://doi.org/10.54254/2753-7048/15/20231048>
- Malumbot, C. M., Naharia, M., & Kaunang, S. E. (2020). Studi tentang faktor-faktor penyebab perilaku self-injury dan dampak psikologis pada remaja. *Psikopedia*, 1(1), 15–22.
<https://doi.org/10.53682/pj.v1i1.1612>
- Marchant, A., Hawton, K., Stewart, A., Montgomery, P., Singaravelu, V., Lloyd, K., & John, A. (2017). A systematic review of the relationship between internet use, self-harm, and suicidal behavior in young people. *PLoS ONE*, 12(8), e0181722. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181722>
- Matthes, J., Nanz, A., Stubenvoll, M., & Heiss, R. (2020). Processing news on social media: The political incidental news exposure model (PINE). *Journalism*, 21(8), 1032–1048.
<https://doi.org/10.1177/1464884920915371>
- Mike Jeizy, P. P., Nimjames, F., Paul Ryan, A., Shan, V., & Bryan Louis, G. L. (2024). Lost in the feed: Exploring the lived experiences of students on doomscrolling. *International Journal of Advanced Multidisciplinary Research and Studies*, 4(3), 378–385.
<https://doi.org/10.62225/2583049x.2024.4.3.2796>
- Nguyen, N. (2020, June 7). Doomscrolling: Why we just can't look away. *The Wall Street Journal*.
- Prasanti, D., & Prihandini, P. (2019). Fenomena aksi menyakiti diri bagi remaja dalam media online. *Jurnal Nomosleca*, 5(2), 126–138. <http://dx.doi.org/10.26905/nomosleca.v5i2.3226>
- Rahma, R. A., Khairiah, S., Noor, M. S., Noorsifa, & Fujiati. (2024). Hubungan depresi dengan kejadian self-harm pada mahasiswa. *Homeostasis*, 7(1), 173–178.
- Saifuddin, A. (2022). *Psikologi umum dasar*.
- Salsabila, J. F., & Rahmasari, D. (2024). Pengaruh paparan media sosial TikTok terhadap perilaku self-harm pada remaja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 894–904.
<https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p894-904>

- Sansone, R. A., Wiederman, M. W., & Sansone, L. A. (1998). The self-harm inventory (SHI): Development of a scale. *Journal of Clinical Psychology*, 54(7), 973–983. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199811\)54:7<973::AID-JCLP11>3.0.CO;2-H](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199811)54:7<973::AID-JCLP11>3.0.CO;2-H)
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development*. Erlangga.
- Saputra, M. R., Mukti, D. A., Angelina, R., Maharani, P. A., Yuniarti, B. D., Fitria, S., Saefullah, R. N., Nisrina, H., Aprilia, J. N., & Hidayat, R. (2022). Kerentanan self-harm pada remaja di era modernisasi. *Proceedings Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 1(1), 28–33. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v1i1.8>
- Satici, S. A., Gocet Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, B. (2023). Doomscrolling scale: Its association with personality traits and psychological distress. *Applied Research in Quality of Life*, 18(2), 833–847. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7>
- Shabahang, R., Hwang, H., Thomas, E. F., Aruguete, M. S., McCutcheon, L. E., Orosz, G., Hossein, K. A. A., Mokhtari Chirani, B., & Zsila, Á. (2024). Doomscrolling evokes existential anxiety. *Computers in Human Behavior Reports*, 15. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100438>
- Shabahang, R., Kim, S., Hosseinkhanzadeh, A. A., Aruguete, M. S., & Kakabaraee, K. (2022). Give your thumb a break: Consequences of doomscrolling. *Media Psychology*, 26(4), 460–479. <https://doi.org/10.1080/15213269.2022.2157287>
- Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K. (2022). Doomscrolling on social media newsfeeds. *Technology, Mind, and Behavior*, 3(1). <https://doi.org/10.1037/tmb0000059>
- Statistik, B. P. (2024). Jumlah penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin di Kota Banjarmasin. *Badan Pusat Statistik*.
- Suhadi, M. (2022). Tingkat kecemasan remaja mengenai pemberitaan COVID-19 di media sosial. *Jurnal Digital Media & Relationship*, 4(1), 24–30.
- Tong, J. (2023). The impact of social media on adolescent depression and anxiety. *Proceedings of the International Conference on Global Politics and Socio-Humanities*. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/22/20230312>
- Twenge, J. M. (2020). Increases in depression, self-harm, and suicide among U.S. adolescents. *Psychiatric Research and Clinical Practice*, 2, 19–25. <https://doi.org/10.1176/appi.prcp.20190015>
- Udam, M., Oktara, T. W., Justitia, D., Putri, U. N., Karisma, S. P., Fajri, N., Muhazir, M., & Erwindi, L. (2024). Smartphone and self-harm: TikTok as a risk factor. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(3). <https://doi.org/10.51214/002024061020000>
- UK. (2022, September 30). Schoolgirl died by self-harm after negative online content. *Sky News*.
- Vidal, C., Lhaksampa, T., Miller, L., & Platt, R. (2020). Social media use and depression in adolescents. *International Review of Psychiatry*, 32(3), 1–19. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1720623>
- Widiyawati, A. R., & Kurniawan, A. (2021). Pengaruh paparan media sosial terhadap perilaku self-harm. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1). <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24600>
- World Health Organization. (2019). *Suicide and self-harm*. WHO.

- Wolff, H. N. (2023). Social media users by age and gender in Indonesia. *Statista*.
- Wulan, N., & Nugraha, M. D. (2024). Hubungan jenis kelamin dengan self-harm pada remaja. *Journal of Nursing Practice and Education*, 5(1). <https://doi.org/10.34305/jnpe.v5i1.1450>
- Wulandari, R. R., Fitriah, A., & Marsha, G. C. (2024). Pengaruh kebermaknaan hidup terhadap self-harm pada remaja. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*. <https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027>
- Yang, L., Tan, X., Lang, R., Wang, T., & Li, K. (2024). Reliability and validity of the doomscrolling scale. *BMC Psychiatry*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06006-5>
- Zhao, X., Lukito, S., Huang, X., Qiu, C., & Tang, W. (2023). PTSD and self-injury in adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 323, 707–715. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.12.040>