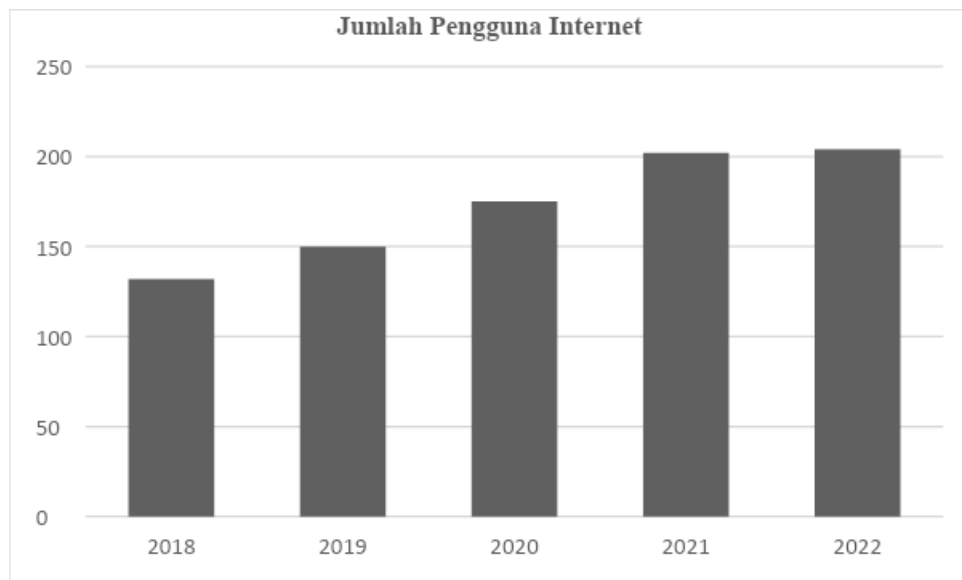


BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia merupakan salah satu negara dengan populasi pengguna internet terbesar di dunia. Menurut laporan *We Are Social*, terdapat 204,7 juta pengguna internet Indonesia pada Januari 2022. Jumlah itu naik tipis 1,03% dibandingkan tahun sebelumnya. Pada Januari 2021, jumlah pengguna internet di Indonesia tercatat sebanyak 202,6 juta. jumlah pengguna internet di Indonesia terus meningkat dalam lima tahun terakhir. Jika dibandingkan dengan tahun 2018, saat ini jumlah pengguna internet nasional sudah melonjak sebesar 54,25% (Katadata, 2022).

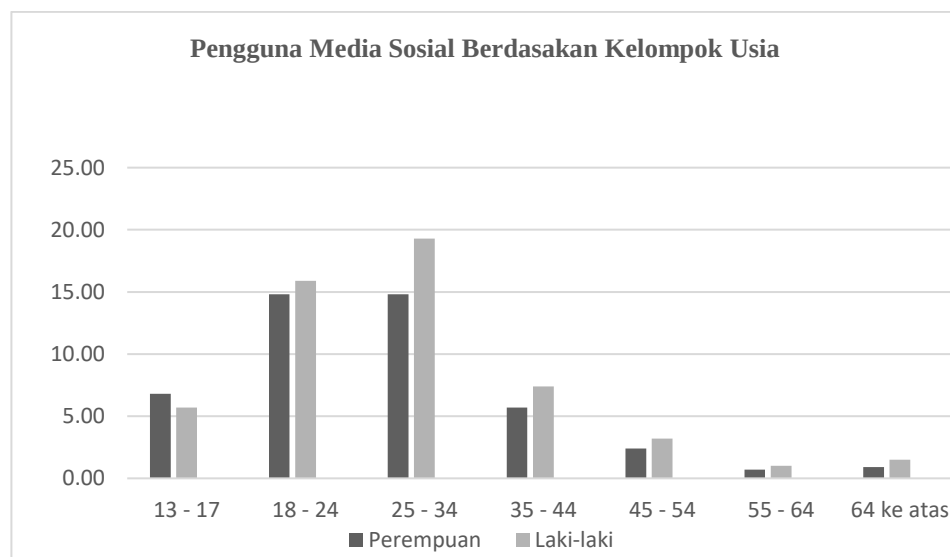


Gambar 1. 1. Data pengguna internet 2018 sampai awal tahun 2022 (Katadata, 2022)

Data yang ditemukan pada awal tahun 2022, Indonesia mendapati pencapaian signifikan dalam hal penetrasi internet, dengan tingkatnya mencapai 73,7% dari total populasi, yang pada waktu itu berjumlah sekitar 277,7 juta orang. Perbandingannya dengan tahun 2018 yang mencatat tingkat penetrasi internet sebesar 50% dari populasi menunjukkan pertumbuhan yang signifikan. Dengan peningkatan sebesar itu dalam waktu yang relatif singkat, Indonesia menunjukkan keseriusannya dalam

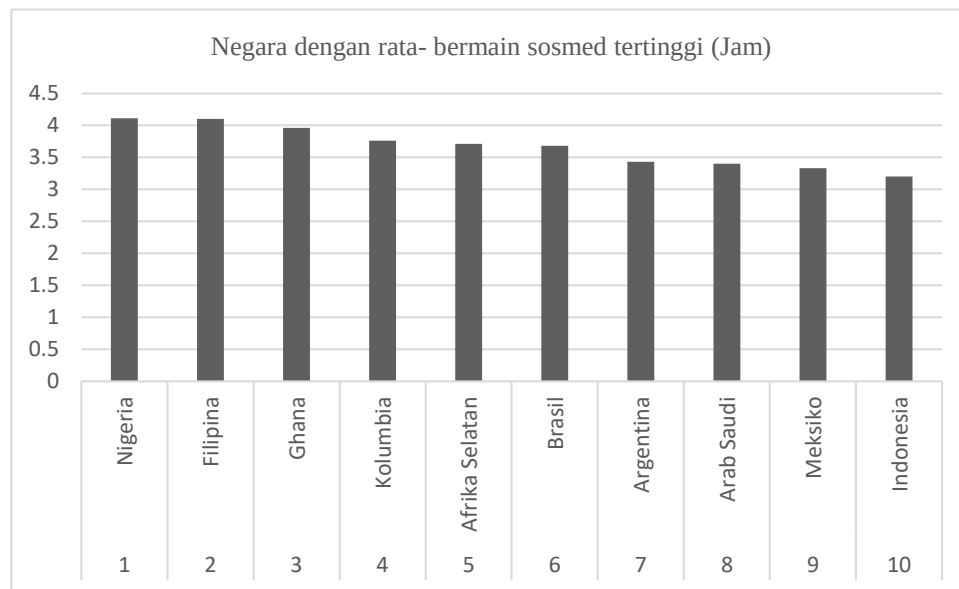
mendorong akses dan penggunaan internet di seluruh negeri. Ini merupakan bukti konkret dari kemajuan teknologi informasi di Indonesia, yang membawa dampak besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk ekonomi, pendidikan, dan komunikasi. Meskipun demikian, masih ada tantangan yang harus diatasi, seperti kesenjangan akses dan kualitas layanan internet antar wilayah (Annur, 2022).

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) juga merilis hasil survei penetrasi internet Indonesia tahun 2023 yang mengungkapkan bahwa tingkat penetrasi Internet Indonesia sepanjang tahun 2022-2023 mencapai 78.19%, jumlah ini meningkat 1,17% dibandingkan tahun lalu. Peningkatan ini juga masih didorong oleh penggunaan Internet yang kian menjadi kebutuhan masyarakat, khususnya semenjak Pandemi Covid-19 tahun 2020 yang lalu. Selain itu, survei APJII juga membandingkan penetrasi internet pada klasifikasi urban (perKabupatenan) dan klasifikasi (pedesaan dan daerah tertinggal), dimana survei menunjukkan bahwa tingkat penetrasi urban sebesar 77.36% dari jumlah populasi di perKabupatenan dan penetrasi internet pada daerah pedesaan sebesar 79.79% dari jumlah populasi penduduk di sana (Katadata, 2023).



Gambar 1. 2 Persentase pengguna media sosial berdasarkan kelompok umur 2021 (Statista, 2021)

Survei yang ditemukan oleh statista rentang usia 25 – 34 tahun menjadi pengguna media di Indonesia nomor satu, kemudian disusul oleh pengguna dengan usia 18-24 tahun (Statista, 2022). Meskipun sebagian besar pengguna internet diisi oleh usia dewasa, pengguna internet di Indonesia masih kurang bijak dalam memanfaatkan internet atau media informasi didalamnya. Penggunaan internet yang seharusnya digunakan untuk mencari informasi yang positif dan bermanfaat untuk perkembangan diri, menyambung komunikasi jarak jauh melalui media sosial. Namun nyatanya individu kurang bijak dalam penggunaan internet dan tidak mempertimbangkan batasan dalam penggunaan internet serta sosial media.



Gambar 1. 3 Durasi warga Indonesia dalam bermain media sosial dalam peringkat global (Katadata, 2022)

Data yang dikeluarkan oleh *We Are Social 2022* menyatakan bahwa Indonesia berada di peringkat kesepuluh dalam penggunaan media sosial. Secara rata-rata, penduduk Indonesia tercatat menggunakan media sosial selama 191 menit (3 jam 11 menit) per hari (Katadata, 2022). Indonesia juga masuk ke top 10 negara dengan pengguna media sosial terbanyak di dunia, mulai dari Facebook, Instagram, You Tube, sampai Tiktok. Penggunaan internet yang menghabiskan banyak waktu

hanya untuk scroll media sosial tanpa tujuan yang jelas. Kemudian hal tersebut kadang mengakibatkan stress dan kecemasan karena informasi negatif yang terus-menerus diterima. Banyaknya pengguna internet juga disusul dengan banyaknya pengguna sosial media yang menyediakan konten ataupun berita, baik hal positif maupun negatif. Hal tersebut menunjukkan banyak waktu yang terbuang, dan sayangnya lebih banyak hal negatif daripada berita positif. Namun orang-orang masih menelusuri beranda sosial media mereka, beralih dari berita ke berita, dan semuanya mereka penuh dengan informasi yang menyedihkan. Ketidakmampuan untuk melepaskan diri dari pembacaan negatif yang konstan dan tidak terkendali berita disebut "*doomscrolling*" atau "*dumscrolling*". *Doomscrolling* juga didefinisikan sebagai kebiasaan, pemindaian mendalam untuk mencari informasi negatif di media sosial maupun umpan berita (Sharma, dkk., 2022).

Fenomena *doomscrolling* dimulai saat pandemi COVID-19 dimana pada saat itu terjadi perubahan aktivitas dari aktivitas fisik yang bertatap secara langsung menjadi aktivitas yang terbatas oleh jarak. Sebagian besar aktivitas menggunakan perantara internet sebagai sarana untuk terhubung satu sama lain. Aktivitas fisik sangat dibatasi dan hal ini terjadi di seluruh dunia, kebijakan lockdown juga secara menyeluruh terjadi di dunia. Perubahan rutinitas dalam kehidupan sehari-hari masyarakat selama lockdown, seperti meningkatnya konsumsi berita dan penggunaan media sosial. Perubahan rutinitas ini terjadi karena lebih banyak waktu yang tersedia dan tidak terstruktur. Individu mengembangkan kebiasaan yang tidak sehat dan disfungsional, seperti menonton secara berlebihan dan menggulir secara berlebihan (Eden, dkk., 2021).

Individu yang terlibat dalam *doomscrolling* memiliki kecenderungan untuk memeriksa kasus yang terjadi secara teratur, menunggu dan memeriksa dengan penuh semangat informasi baru, kemudian secara aktif mencari cara-cara baru untuk melindungi diri (Anand, dkk., 2022). *Doomscrolling* juga menyebabkan kecemasan yang intens, ketidakpastian, kekhawatiran, ketakutan, dan perasaan tertekan yang pada akhirnya menyebabkan kesulitan dalam memulai tidur, kualitas tidur yang

buruk, penurunan nafsu makan, penurunan minat dalam kegiatan dan motivasi yang rendah untuk melakukan tugas sehari-hari (Mandilya, dkk., 2024).

Penelitian terkait doomscrolling menunjukkan hasil bahwa, konsumsi konten media negatif dan perilaku seperti *doomscrolling* mengakibatkan tekanan psikologis terkait krisis dan depresi yang lebih tinggi (Scheneider, dkk., 2021). *Doomscrolling* juga dipandang sebagai awal mula dari kecemasan yang dialami seseorang sebelum menggulir internet atau media sosial tanpa sadar (Wadley, dkk., 2022). Kecemasan ini tercermin dalam bentuk kegelisahan terus menerus yang dialami individu dengan harapan bahwa sesuatu yang penting akan muncul kapan saja, yang membuat mereka selalu waspada terhadap informasi yang mempengaruhi kelangsungan hidup mereka (Lupinacci 2020). Rendahnya kesejahteraan keberadaan, kepuasan hidup dan keselarasan dalam hidup juga menjadi akibat dari perilaku *doomscrolling* (Satıcı, dkk., 2022). Studi eksperimental menunjukkan bahwa dua menit paparan berita negatif melalui doom scrolling secara signifikan berdampak pada kesejahteraan individu dengan mengurangi suasana hati dan optimisme positif mereka (Buchanan, dkk., 2021). Kartol, dkk., (2023) mengemukakan bahwa, individu dengan level depresi yang tinggi dan memiliki kecemasan akan meningkatkan perilaku *doomscrolling*.

Tabel 1. 1 Dampak doomscrolling

No	Dampak <i>doomscrolling</i>	Sumber
1.	Mengurangi suasana hati dan optimisme positif	Buchanan, dkk., (2021)
2.	Kecemasan	Wadley, dkk., (2022)
3.	Rendahnya kesejahteraan keberadaan, kepuasan hidup dan keselarasan dalam hidup	Satıcı, dkk., (2022)
4.	Tekanan psikologis terkait krisis dan depresi yang lebih tinggi	Scheneider, dkk., (2021).
5.	Depresi dan kecemasan	Kartol, dkk., (2023)

Menurut West (2020) *doomscrolling* berdampak pada kesehatan mental, fisik dan pengaruhnya kepada kehidupan sosial. Dampak pada kesehatan mental yang ditimbulkan oleh *doomscrolling* meliputi tingkat stress yang tinggi, kecemasan dan depresi. Kemudian stress yang timbul tersebut menyebabkan kelelahan, dan pengurangan imunitas tubuh. Peningkatan hormon kortisol yang menyebabkan stress ini biasanya juga berkaitan dengan gangguan pencernaan, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung. Terkena paparan berita negatif juga bisa menyebabkan bias pemrosesan informasi yang mengakibatkan kesalahan interpretasi terhadap kehidupan sosial. Individu yang sering melakukan *doomscrolling* cenderung menghindari interaksi sosial dan mendapati rasa memiliki yang rendah. Individu yang terjebak dengan kebiasaan *doomscrolling* juga akan memiliki permasalahan seperti, kacanya perencanaan dalam berinteraksi dengan teman, dan menjadi pengganggu yang menyebarkan berita negatif. Hal tersebut secara perlahan mengakibatkan individu akan dijauhi oleh lingkup sosialnya dan menjadi penyendiri.

Menurut West (2020) *doomscrolling* disebabkan oleh pembentukan kebiasaan, sistem optimasi kelangsungan hidup, dan sistem pembelajaran sedangkan menurut Matthes, dkk., menyatakan bahwa perilaku *doomscrolling* dipengaruhi oleh faktor-faktor yang biasanya memotivasi pencarian dan kehadiran berita negatif seperti, kewaspadaan, ketidakpastian, dan kecemasan. Kemudian hal tersebut dapat diperkuat oleh faktor individual seperti hilangnya kesadaran diri, dan kontrol diri. Selain itu, kemampuan teknologi seperti umpan berita, rekomendasi algoritmik yang tiada habisnya, dan konteks sosial seperti pergolakan politik atau bencana alam juga memperkuat perilaku tersebut. Penguatan ini kemudian kembali menghasilkan perilaku scrolling (Matthes dkk., 2020). Sejalan dengan hal tersebut Anand, dkk., (2022) menyebutkan bahwa *doomscrolling* disebabkan oleh kesalahan berfikir dan kurangnya regulasi diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Sharma, dkk., (2022) menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan dengan *doomscrolling*. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Balchino & Per pzepiorka (2016) menyebutkan bahwa

kontrol diri dan regulasi diri berhubungan dengan kecanduan penggunaan media sosial. Kemudian Adityaputra dan Salma (2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa regulasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan pada kecanduan media sosial. Tokunaga (2017) dalam penelitian meta analisisnya juga menyebutkan bahwa kurangnya regulasi diri digambarkan sebagai sebab utama dari pengalaman *doomscrolling* atau terus-menerusnya sesi *doomscrolling*. Hal tersebut juga telah berimplikasi pada kebiasaan media lainnya. Maka dari itu orang dengan regulasi diri rendah akan lebih mudah untuk melakukan perilaku *doomscrolling*. Oleh karena itu peneliti memilih faktor regulasi diri daripada faktor lainnya.

Regulasi diri adalah proses dalam kepribadian yang penting bagi individu untuk berusaha mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan dan hasrat dari rangsangan luar diri agar sesuai dengan apa yang menjadi tujuan dan cita - cita (Bauer & Baumeister, 2011). Baumeister, dkk. (2006) beranggapan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitori perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial agar sesuai dengan nilai, moral, dan aturan yang berlaku dalam lingkungan masyarakat, serta regulasi diri juga merupakan kemampuan menghasilkan pikiran, perasaan, dan tindakan serta kemampuan adaptasi secara terus menerus agar tercapai tujuan yang diinginkan setiap individu, dan dapat meningkatkan kesehatan fisiknya.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Adityaputra & Salma (2022) membahas terkait hubungan regulasi diri terhadap kecanduan terhadap media sosial. Hasil yang didapatkan yakni terdapat peran negatif regulasi diri terhadap kecanduan pada penggunaan media sosial pada mahasiswa generasi Z Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Hal ini menunjukkan bahwa semakin kuat regulasi diri yang dimiliki, maka semakin rendah kecanduan dalam penggunaan media sosial pada subjek. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Pratama, dan Satwika (2022) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara regulasi diri dengan perilaku mengakses internet untuk kepentingan pribadi yang tidak relevan (*cyberloafing*).

Penggunaan media sosial dalam jangka waktu yang lama dan kecanduan media sosial berhubungan dengan perilaku *doomscrolling* karena, *doomscrolling* juga merupakan perilaku yang merusak seperti halnya kecanduan lainnya (Caplan, 2010). Dengan mengakses media sosial yang lama, individu rentan untuk terpapar berita negatif. Hal ini diperkuat oleh temuan *American Psychological Association* pada 2017 survei yang dilakukan terhadap 3.440 warga AS berusia di atas 18 tahun. Beberapa hasil temuannya, sebanyak 95% responden membaca berita secara rutin. Dari persentase tersebut, 56 persennya menyatakan aktivitas tersebut memicu stres dalam diri mereka dan 72% responden merasa pemberitaan di media dikemas secara berlebihan (APA, 2017).

Penelitian ini membahas terkait pengaruh regulasi diri sebagai variabel X dan perilaku *doomscrolling* sebagai variabel Y. Subjek dalam penelitian ini adalah individu yang mengakses media sosial lebih dari dua jam tiap hari. Hal ini diambil karena penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berkaitan dengan perilaku *doomscrolling*. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah individu dengan usia dewasa di Kabupaten Blitar. Populasi tersebut diambil karena penetrasi internet di Indonesia memiliki rata-rata sebesar 66,48% di seluruh wilayah dari berbagai provinsi (BPS, 2023). Kemudian Kabupaten Blitar juga memiliki penetrasi internet yang besar dan melebihi rata-rata nasional yakni sebesar 74,59% di seluruh wilayah kabupaten (BPS Jatim, 2023). Selain itu, data di Kabupaten Blitar menunjukkan bahwa terdapat pengeluaran yang signifikan dalam kategori bukan makanan, yang mencakup teknologi, kebutuhan rumah tangga, barang dan jasa, dll. (BPS Kab.Blitar, 2024). Pemerintah Kabupaten Blitar juga melakukan upaya dalam meningkatkan akses informasi digital salah satunya yakni dengan memasang 22 spot *wi-fi* gratis yang tersebar di wilayah Kabupaten Blitar (Rofik, 2024).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat diperoleh rumusan masalah sebagai berikut, bagaimana pengaruh regulasi diri terhadap perilaku *doomscrolling* pada dewasa awal di Kabupaten Blitar.

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap perilaku *doomscrolling* pada dewasa awal di Kabupaten Blitar.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk menambah data empiris dan pengetahuan baru khususnya di bidang psikologi industri organisasi, psikologi pendidikan, dan kesehatan mental tentang regulasi diri dan *doomscrolling*.

2. Manfaat praktis

Adapun manfaat praktis penelitian ini adalah:

1. Bagi subjek, penelitian ini bisa menjadi acuan terkait pentingnya regulasi diri agar terhindar dari perilaku *doomscrolling*
2. Bagi instansi terkait, penelitian ini bisa menjadi bahan referensi tentang perilaku *doomscrolling*, serta sebagai pertimbangan dalam menentukan kebijakan penggunaan media sosial.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan referensi penelitian selanjutnya serta diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan kedepannya mengenai regulasi diri dan perilaku *doomscrolling*.