

DILEMA EKSISTENSI DAN KESEPIAN DI ERA KONEKTIVITAS: STUDI KASUS FENOMENA DOOMSCROLLING DAN IMPLIKASINYA TERHADAP MANAJEMEN KEMAHASISWAAN DI PSDKU PNP SOLOK SELATAN

Aldi Fradana¹, Miftahul Hasanah², Widya Febriani³, Edwar Rosman⁴

^{1,2,3,4} Politeknik Negeri Padang, Indonesia

Email: aldifradana64@gmail.com



DOI: <https://doi.org/10.34125/jkps.v11i2.3244>

Sections Info

Article history:

Submitted: 27 January 2026

Final Revised: 11 February 2026

Accepted: 16 March 2026

Published: 30 April 2026

Keywords:

Doomscrolling

Existential Loneliness

Student Affairs Management

Connectivity Era

Social Media



ABSTRACT

Compulsively and repeatedly scrolling through negative online news, a habit now widely known as doomscrolling, has grown into an existential problem for today's student generation living amid constant digital connectivity. This article explores the existential dilemma and loneliness felt by students at PSDKU PNP Solok Selatan as a result of this scrolling habit, and draws out what the findings mean for how student affairs should be managed. A descriptive qualitative case-study design was applied, with data gathered through in-depth interviews, direct observation, and documentation studies involving twenty currently enrolled student informants. The results show that doomscrolling deepens existential loneliness, lowers academic motivation, and produces what can be called a connectivity paradox: the more students engage with social media, the weaker the quality of their meaningful social interaction becomes. These results point to the need for an integrated overhaul of student affairs management, covering emotional digital-literacy programs, campus-based existential counseling, and digital well-being policy. Both practical and theoretical implications are discussed through the lens of existentialist philosophy and contemporary digital psychology.

ABSTRAK

Kebiasaan menggulir layar secara terus-menerus untuk mengikuti berita-berita negatif di media sosial, atau yang dikenal sebagai doomscrolling, kini menjelma menjadi persoalan eksistensial bagi generasi mahasiswa yang hidup di tengah konektivitas digital yang tiada henti. Artikel ini menelaah dilema eksistensi dan rasa kesepian yang dirasakan mahasiswa PSDKU PNP Solok Selatan akibat kebiasaan tersebut, sekaligus merumuskan apa artinya temuan ini bagi pengelolaan kemahasiswaan. Penelitian memakai pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus; data dihimpun melalui wawancara mendalam, pengamatan langsung, dan penelusuran dokumentasi terhadap dua puluh mahasiswa aktif sebagai informan. Hasilnya memperlihatkan bahwa doomscrolling memperdalam kesepian eksistensial, menggerus motivasi belajar, dan memunculkan apa yang disebut paradoks konektivitas – semakin intens mahasiswa menggunakan media sosial, semakin menurun pula kualitas interaksi sosial yang bermakna. Temuan ini menegaskan perlunya pembaruan menyeluruh dalam manajemen kemahasiswaan, mencakup program literasi digital emosional, layanan konseling eksistensial berbasis kampus, dan kebijakan digital well-being. Implikasi praktis maupun teoretis penelitian ini dibahas melalui kerangka filsafat eksistensialisme dan psikologi digital kontemporer.

Kata kunci: doomscrolling, kesepian eksistensial, manajemen kemahasiswaan, era konektivitas, media sosial, PSDKU PNP Solok Selatan

PENDAHULUAN

Zaman sekarang menghadirkan sebuah paradoks yang belum pernah dijumpai sebelumnya: manusia hidup dalam kondisi hiperkonektivitas digital, tetapi pada saat bersamaan menghadapi gejala kesepian yang kian meluas (Kadotani et al., 2022). Mahasiswa, terutama Generasi Z yang tumbuh berdampingan dengan teknologi digital, berada tepat di pusat paradoks tersebut. Mereka terhubung dengan ribuan orang lewat berbagai platform media sosial, namun justru melaporkan tingkat kesepian dan disonansi eksistensial yang lebih tinggi dibanding generasi-generasi sebelumnya (Cigna U.S. Loneliness Index, 2018, sebagaimana dikutip dalam Kaya & Griffiths, 2024).

Di tengah lanskap digital semacam itu, doomscrolling muncul sebagai perilaku yang secara paradoksal mendekatkan manusia justru pada kecemasan. Doomscrolling dapat dipahami sebagai kebiasaan mengonsumsi berita-berita negatif secara daring secara berlebihan dan berulang, bahkan kala konten tersebut menimbulkan tekanan psikologis (Satici et al., 2023). Perilaku ini bukan sekadar kebiasaan digital biasa, melainkan cerminan dari kerinduan eksistensial yang lebih dalam: pencarian makna, kebutuhan akan validasi, dan usaha memahami dunia yang kian rumit (Cheong, 2023).

Dilihat dari sudut pandang eksistensialisme, kondisi ini bergema dengan gagasan Martin Heidegger tentang Being-in-the-world (Sein-in-der-Welt), yakni pandangan bahwa eksistensi manusia senantiasa terkait dengan konteks sosial dan waktu (Heidegger, 2010). Ketika ruang digital berubah menjadi “dunia” utama bagi mahasiswa, pengalaman eksistensial mereka pun ikut dibentuk—bahkan terdistorsi—oleh algoritma dan arus informasi yang tak pernah berhenti mengalir. Jean-Paul Sartre (1966) pernah menyatakan bahwa “neraka adalah orang lain”, tetapi di era digital muncul paradoks baru: kesepian justru lahir dari kehadiran terlalu banyak orang secara virtual (Gallagher, 2023).

PSDKU PNP Solok Selatan, sebagai perguruan tinggi yang tergolong baru di Kabupaten Solok Selatan, Sumatera Barat, menghadapi tantangan tersendiri dalam konteks ini. Mahasiswanya berasal dari wilayah dengan akses infrastruktur digital yang berkembang pesat namun belum diimbangi literasi digital yang memadai. Letak geografis yang jauh dari pusat kota, ditambah minimnya ruang sosial fisik, membuat media sosial menjadi nyaris satu-satunya jendela interaksi sosial bagi sebagian besar mahasiswa. Situasi ini menyuburkan tumbuhnya perilaku doomscrolling beserta dampaknya pada kesejahteraan psikologis.

Kajian tentang doomscrolling pada konteks perguruan tinggi di Indonesia, terlebih di wilayah yang relatif terpencil, masih sangat jarang dilakukan. Sebagian besar penelitian yang ada berfokus pada populasi Barat atau Asia Timur, sehingga terdapat kesenjangan pengetahuan yang cukup besar mengenai bagaimana fenomena ini berlangsung dalam konteks budaya dan geografis Indonesia (Supratman, 2018). Lebih jauh lagi, implikasi doomscrolling terhadap manajemen kemahasiswaan sebagai bentuk respons kelembagaan belum pernah dikaji secara sistematis. Bertolak dari uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi pola dan motivasi di balik perilaku doomscrolling pada mahasiswa PSDKU PNP Solok Selatan; (2) menganalisis kaitan antara doomscrolling dengan dilema eksistensi dan kesepian yang dialami mahasiswa; serta (3) merumuskan implikasi dari temuan tersebut bagi manajemen kemahasiswaan yang lebih adaptif dan responsif.

Doomscrolling: Konsep dan Perkembangannya

Istilah doomscrolling mulai populer secara luas pada masa pandemi COVID-19, seiring meningkatnya konsumsi berita negatif secara daring. Satici et al. (2023) memaknainya sebagai konstruk psikologis yang meliputi kompulsivitas, pengulangan, dan konsumsi konten negatif secara berlebihan di ranah digital. Penelitian mereka, yang melibatkan tiga studi terpisah

dengan total lebih dari 1.200 responden, menemukan bahwa doomscrolling berkorelasi signifikan dengan tekanan psikologis, rendahnya kesejahteraan hidup, dan tingginya intensitas penggunaan media sosial.

Taskin et al. (2024) memperluas temuan ini dengan menunjukkan bahwa doomscrolling memengaruhi kesejahteraan mental melalui jalur mediasi berantai berupa mindfulness dan stres traumatik sekunder. Mahasiswa dengan tingkat doomscrolling tinggi cenderung mengalami penurunan kapasitas mindfulness—yaitu ketidakmampuan untuk hadir penuh pada saat ini—sehingga lebih rentan mengalami traumatisasi tak langsung akibat paparan berita negatif secara terus-menerus.

Sharma et al. (2022) menyebut doomscrolling sebagai bentuk penggunaan media sosial yang sepenuhnya imersif, di mana pengguna bisa terus menjelajah konten selama berjam-jam tanpa disadari. Faktor algoritmik platform digital turut berperan penting: sistem rekomendasi yang dirancang untuk memaksimalkan keterlibatan pengguna cenderung menyodorkan konten yang memicu emosi kuat, termasuk kecemasan dan ketakutan. Yang et al. (2024) menemukan mahasiswa sangat rentan terhadap pola ini karena tingginya frekuensi penggunaan media sosial dan besarnya rasa ingin tahu mereka terhadap isu sosial dan global.

Dari sudut pandang lintas budaya, Friehs et al. (2024) mendokumentasikan bagaimana doomscrolling memicu kecemasan eksistensial dan menumbuhkan pesimisme terhadap sifat manusia, dengan bukti dari Iran dan Amerika Serikat. Temuan ini mengindikasikan bahwa fenomena doomscrolling melampaui batas budaya tertentu, walau intensitasnya bisa berbeda-beda tergantung konteks sosial-budaya setempat.

Kesepian Eksistensial di Era Digital

Kesepian eksistensial adalah konsep yang berakar dari tradisi filsafat fenomenologi. Gallagher (2023) memaknainya sebagai kesadaran langsung akan keterpisahan mendasar dari orang lain dan dari semesta—suatu kondisi yang melekat pada keberadaan manusia itu sendiri. Berbeda dari kesepian sosial yang merujuk pada ketiadaan interaksi, kesepian eksistensial lebih mengarah pada pengalaman subjektif tentang keterpisahan ontologis yang tak sepenuhnya bisa diatasi hanya dengan kehadiran orang lain.

Dalam karya monumentalnya *Being and Time*, Heidegger (2010) memperkenalkan konsep *Mitsein* (“being-with”) sebagai struktur mendasar eksistensi manusia. Ia berpendapat identitas manusia tidak semata dipengaruhi orang lain, melainkan dibentuk bersama melalui koeksistensi. Dalam konteks digital, muncul pertanyaan mendasar: apakah interaksi digital benar-benar memfasilitasi *Mitsein* yang autentik, atau justru menciptakan ilusi kebersamaan yang malah memperparah isolasi eksistensial? (Theorist Mind, 2024).

Andrews dan Roque (2024) menelaah paradoks ini lewat dua teori yang saling berseberangan: *Displacement Hypothesis*, yang menyatakan ketergantungan pada ponsel (nomophobia) memicu kesepian; dan *Theory of Compensatory Internet Use (CIUT)*, yang justru berpendapat kesepianlah yang mendorong perilaku ketergantungan digital. Studi mereka mengindikasikan hubungan sebab-akibat ini bersifat dua arah, membentuk lingkaran umpan balik yang memperburuk kedua kondisi tersebut secara bersamaan.

Secara lebih spesifik di kalangan mahasiswa, Punzalan et al. (2024) dari Bulacan State University menemukan bahwa 78% responden tergolong pengguna internet berat yang menghabiskan sedikitnya lima jam sehari secara daring. Studi ini menemukan kaitan signifikan antara kebiasaan doomscrolling dengan kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh, mencakup dimensi fisik, mental, emosional, dan akademik. Fenomena mahasiswa yang “hilang dalam umpan” (*lost in the feed*) menunjukkan bahwa mereka kerap tidak menyadari berapa lama waktu yang telah dihabiskan untuk mengonsumsi konten

meresahkan secara daring, yang tanpa disadari justru memperkuat siklus distres psikologis (Punzalan et al., 2024).

Paradoks Konektivitas Digital

Sherry Turkle (2011) dalam *Alone Together* telah lama meramalkan paradoks yang kini terbukti secara empiris: teknologi yang semula dirancang untuk mendekatkan manusia justru mendorong isolasi yang lebih dalam. Mahasiswa Generasi Z – yang oleh Cigna U.S. Loneliness Index disebut sebagai generasi paling kesepian (sebagaimana dikutip dalam Kaya & Griffiths, 2024) – tumbuh dalam lingkungan tempat identitas digital dan fisik saling tumpang tindih secara rumit.

Chou dan Edge (2012) mendapati bahwa penggunaan Facebook dapat mendistorsi persepsi seseorang terhadap kehidupan orang lain, memicu perbandingan sosial yang merugikan kesehatan mental. Teori perbandingan sosial dari Festinger (1954) menjelaskan bahwa manusia secara naluriah cenderung membandingkan diri dengan orang lain, dan media sosial memperkuat kecenderungan tersebut secara tidak proporsional. Di era doomscrolling, konten negatif kerap bercampur dengan konten yang mengidealkan kehidupan orang lain, menghasilkan campuran kognitif-emosional yang membingungkan.

Kim (2024) dalam kajiannya tentang paradoks kesepian eksistensial menemukan bahwa pada remaja dan dewasa muda, kesepian yang disadari sepenuhnya justru berpotensi mendorong pertumbuhan psikologis apabila diproses secara sehat. Namun doomscrolling menawarkan bentuk pelarian yang semu – memberi ilusi keterhubungan dan rasa mengontrol informasi, sembari diam-diam memperparah kecemasan dan mengikis kapasitas refleksi diri yang bermakna.

Manajemen Kemahasiswaan dan Kesehatan Mental

Manajemen kemahasiswaan merupakan bagian penting dari tata kelola perguruan tinggi yang bertanggung jawab atas pengembangan mahasiswa secara holistik, tidak hanya dari sisi akademik. Putra dan Ardi (2023, sebagaimana dikutip dalam Times Indonesia, 2024) mencatat bahwa 39,20% mahasiswa Indonesia mengalami stres pada tingkat tinggi, dengan sumber utama berupa beban akademik yang berat serta ekspektasi tak realistis dari keluarga dan lingkungan sosial.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2023) melaporkan sekitar 25% mahasiswa Indonesia menunjukkan gejala stres akademik sedang hingga berat, dan 15% di antaranya menampakkan tanda-tanda burnout. Data tersebut menegaskan urgensi respons kelembagaan yang sistematis dan berbasis bukti. Santoso dan Wulandari (2023) menyarankan penerapan program Student Well-Being yang komprehensif, meliputi layanan konseling, penguatan resiliensi, dan penciptaan lingkungan kampus yang mendukung.

Dalam konteks yang lebih spesifik menyangkut media sosial dan kesehatan mental, kajian dalam Maliki Interdisciplinary Journal (2025) menunjukkan bahwa pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa bersifat multidimensional, melibatkan faktor self-compassion, dukungan sosial yang dirasakan, dan stres akademik. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan terpadu dalam manajemen kemahasiswaan yang turut mengintegrasikan dimensi digital ke dalam program dukungan bagi mahasiswa.

Wang et al. (2023), dalam penelitian mereka terhadap mahasiswa di Tiongkok, menemukan bahwa tekanan akademik menjadi salah satu faktor risiko utama bagi kesejahteraan psikologis mahasiswa, dengan perbedaan signifikan pada profil gejala kecemasan dan depresi antar mahasiswa dengan capaian akademik yang berbeda. Temuan ini relevan bagi perancangan intervensi kemahasiswaan yang lebih terdiferensiasi dan responsif terhadap kebutuhan berbagai kelompok mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini memakai pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus tunggal (single case study design). Pilihan pendekatan ini didasari oleh tujuan penelitian untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai pengalaman hidup (lived experience) mahasiswa dalam menghadapi fenomena doomscrolling beserta implikasinya pada dimensi eksistensial. Studi kasus dipilih karena kemampuannya menangkap kompleksitas serta konteks fenomena yang dikaji dalam lingkungan alamiahnya (Yin, 2018).

Partisipan

Partisipan penelitian adalah 20 mahasiswa aktif PSDKU PNP Solok Selatan yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Kriteria inklusi yang digunakan meliputi: (1) berstatus mahasiswa aktif pada semester penelitian berlangsung; (2) pengguna aktif setidaknya dua platform media sosial; (3) menghabiskan minimal dua jam per hari untuk mengonsumsi konten media sosial; dan (4) bersedia berpartisipasi secara sukarela serta menandatangani informed consent. Partisipan terdiri dari 11 mahasiswi (55%) dan 9 mahasiswa (45%) yang berasal dari berbagai program studi di PSDKU PNP Solok Selatan.

Teknik Pengumpulan Data

Data dihimpun melalui tiga teknik triangulasi, yaitu: (1) wawancara mendalam semi-terstruktur dengan setiap partisipan, berdurasi rata-rata 60–90 menit; (2) observasi non-partisipan terhadap perilaku penggunaan media sosial di lingkungan kampus; dan (3) studi dokumentasi berupa catatan harian digital yang diminta dari partisipan selama tiga minggu. Panduan wawancara disusun berdasarkan konstruk teoretis doomscrolling (Satici et al., 2023), teori kesepian eksistensial (Gallagher, 2023), serta dimensi manajemen kemahasiswaan yang relevan.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan model analisis tematik (thematic analysis) Braun dan Clarke (2006) yang terdiri atas enam tahap: familiarisasi data, pembuatan kode awal, pencarian tema, peninjauan ulang tema, pendefinisian serta penamaan tema, dan penulisan laporan. Proses analisis dibantu perangkat lunak NVivo agar pengelolaan data kualitatif berlangsung lebih sistematis. Keabsahan data dijaga melalui member checking, triangulasi sumber, dan audit trail yang menyeluruh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pola Doomscrolling Mahasiswa PSDKU PNP Solok Selatan

Analisis data mengungkap empat pola utama doomscrolling di kalangan partisipan. Pertama, pola “doomscrolling malam” (nocturnal doomscrolling): 17 dari 20 partisipan (85%) mengaku terbiasa menggulir konten negatif secara intensif pada larut malam, umumnya antara pukul 22.00–02.00 WIB. Kondisi ini berkaitan langsung dengan gangguan pola tidur yang dilaporkan oleh 14 partisipan (70%), sejalan dengan temuan Yang et al. (2024) tentang hubungan dua arah antara insomnia dan doomscrolling.

Kedua, pola “doomscrolling prokrastinasi”: mahasiswa menjadikan aktivitas menggulir konten negatif sebagai mekanisme penghindaran (avoidance mechanism) dari tugas akademik. Seperti diungkapkan salah satu partisipan, “Saya tahu harus ngerjain tugas,

tapi entah kenapa malah terus scroll berita... makin lama makin cemas tapi nggak bisa berhenti.” Pola ini sejalan dengan temuan Wafa et al. (2024) tentang kaitan doomscrolling dengan prokrastinasi dan buruknya manajemen waktu.

Ketiga, pola “doomscrolling kompensatoris”: mahasiswa memakai konsumsi informasi berlebihan sebagai cara merasa memegang kendali di tengah ketidakpastian, mencerminkan doomscrolling sebagai bentuk kompulsi digital yang lebih didorong tekanan internal ketimbang pilihan sadar (Kaya & Griffiths, 2024). Keempat, pola “doomscrolling komunal”: sejumlah mahasiswa melaporkan melakukan doomscrolling bersama-sama sebagai bentuk interaksi sosial, menghasilkan paradoks di mana aktivitas yang merusak kesehatan mental justru dipandang sebagai praktik sosial yang mempererat hubungan.

Dilema Eksistensi: Autentisitas versus Konformitas Digital

Temuan sentral penelitian ini adalah teridentifikasinya kondisi yang peneliti sebut sebagai “dilema eksistensi digital” – situasi di mana mahasiswa merasa terdorong untuk tetap terlibat dengan media digital demi menjaga relevansi sosial, namun pada saat bersamaan merasakan disonansi mendalam antara identitas digital dan identitas autentik mereka.

Sejalan dengan Cheong (2023) yang mengkaji eksistensialisme di media sosial, partisipan secara konsisten mengungkapkan pengalaman ketidakautentikan: mereka merasa “harus” mengikuti perkembangan berita dan isu viral agar tidak dicap “ketinggalan” oleh lingkungan sebaya. Kondisi ini mencerminkan konsep Sartrean tentang “bad faith” (*mauvaise foi*) – penolakan terhadap kebebasan dan tanggung jawab diri melalui kepatuhan pada ekspektasi eksternal (Hameed, 2018).

Lebih jauh, partisipan melaporkan pengalaman yang peneliti kategorikan sebagai “eksistensial float” – perasaan mengambang tanpa pijakan eksistensial yang jelas, di mana identitas mereka lebih ditentukan oleh konten yang dikonsumsi ketimbang oleh nilai dan pilihan yang autentik. Frankl (1985) dalam teori logoterapinya menegaskan bahwa manusia pada dasarnya adalah pencari makna; ketika makna tidak ditemukan dalam realitas konkret, ia akan dicari – sering kali secara destruktif – melalui konsumsi informasi yang kompulsif.

Kesepian di Tengah Keramaian Digital

Paradoks kesepian digital tampak kuat dalam data penelitian ini. Mahasiswa yang memiliki ratusan bahkan ribuan pengikut di media sosial justru melaporkan tingkat kesepian tinggi dalam interaksi tatap muka. Temuan ini selaras dengan gagasan Heidegger tentang *Mitsein* yang autentik, yang mensyaratkan kehadiran eksistensial secara penuh – sesuatu yang tak dapat sepenuhnya dipenuhi oleh interaksi digital yang dimediasi algoritma (Gallagher, 2023).

Kaya dan Griffiths (2024) mencatat bahwa Generasi Z, yang tumbuh dalam era konektivitas digital yang konstan, menunjukkan tingkat kepercayaan lebih rendah terhadap institusi dan hubungan interpersonal, serta cara pandang yang lebih pesimistis terhadap masa depan. Di PSDKU PNP Solok Selatan, kondisi geografis yang relatif terisolasi dari pusat metropolitan memperparah dinamika ini: media sosial bukan sekadar pilihan hiburan, melainkan hampir menjadi satu-satunya “jendela dunia” yang tersedia bagi mahasiswa.

Partisipan secara konsisten menggambarkan apa yang oleh Spiegel (2023) disebut sebagai kaitan antara kesepian dan suasana hati (*mood*): paparan berkelanjutan terhadap konten negatif melalui doomscrolling menciptakan semacam “siklus kesepian emosional”, di mana afek negatif mendorong pencarian koneksi digital yang justru menghasilkan lebih banyak konten negatif dan makin memperdalam kesepian. Dinamika ini menjadi sangat

problematis bagi mahasiswa yang sudah rentan terhadap stres akademik dan transisi kehidupan.

Implikasi terhadap Manajemen Kemahasiswaan

Temuan penelitian ini membawa implikasi substantif bagi manajemen kemahasiswaan di PSDKU PNP Solok Selatan, yang dapat diuraikan dalam empat dimensi berikut.

Pertama, implikasi bagi program orientasi mahasiswa baru. Kegiatan Pengenalan Kehidupan Kampus Mahasiswa Baru (PKKMB) perlu dipadukan dengan modul literasi digital emosional yang komprehensif. Merujuk pada model Kurva W yang diperkenalkan dalam PKKMB UI 2024 (Kemenkes RI, 2024), manajemen kemahasiswaan perlu membekali mahasiswa baru dengan pemahaman tentang dinamika psikologis adaptasi kampus, termasuk risiko doomscrolling sebagai mekanisme koping yang maladaptif.

Kedua, implikasi bagi layanan konseling. Data penelitian menunjukkan bahwa mayoritas partisipan tidak pernah mengakses layanan konseling formal, sekalipun mengalami distress psikologis yang signifikan. Hal ini sejalan dengan temuan Healthy Minds Study 2023–2024 (sebagaimana dikutip dalam Wang et al., 2023) bahwa lebih dari separuh mahasiswa dengan kebutuhan kesehatan mental tidak memperoleh dukungan yang memadai. PSDKU PNP Solok Selatan perlu mengembangkan model konseling yang adaptif secara kultural dan mudah diakses, termasuk opsi konseling daring yang aman dan terjaga kerahasiaannya.

Ketiga, implikasi bagi kebijakan digital kampus. Temuan penelitian mendukung perlunya perumusan kebijakan digital well-being kampus yang komprehensif. Merujuk rekomendasi Santoso dan Wulandari (2023), kebijakan ini dapat mencakup pembatasan penggunaan perangkat digital selama jam perkuliahan, penyediaan zona bebas digital di sejumlah area kampus, insentif bagi mahasiswa yang mengikuti program peningkatan kesejahteraan digital, serta kampanye kesadaran tentang dampak doomscrolling.

Keempat, implikasi bagi pengembangan kegiatan non-akademik. Pengayaan program kemahasiswaan melalui aktivitas yang mendorong koneksi interpersonal bermakna – seperti olahraga, seni, diskusi kelompok, dan kegiatan sosial kemasyarakatan – dapat menjadi kontraposisif efektif terhadap isolasi digital. Penelitian Chisholm dan Hartman-Caverly (2022, sebagaimana dikutip dalam Kaya & Griffiths, 2024) menunjukkan bahwa perancangan lingkungan sosial yang mendorong interaksi tatap muka merupakan intervensi efektif untuk memutus siklus doomscrolling dan kesepian.

KESIMPULAN

Penelitian ini telah mendokumentasikan fenomena doomscrolling beserta kaitannya dengan dilema eksistensi dan kesepian di kalangan mahasiswa PSDKU PNP Solok Selatan. Temuan utama menunjukkan bahwa doomscrolling bukan sekadar kebiasaan digital yang sepele, melainkan fenomena psikososial kompleks yang berakar pada kebutuhan eksistensial mahasiswa akan makna, koneksi, dan pemahaman terhadap dunia yang kian tidak pasti.

Paradoks konektivitas digital – semakin terhubung namun semakin kesepian – tampak nyata dalam kehidupan mahasiswa di daerah yang relatif terpencil seperti Solok Selatan, di mana terbatasnya infrastruktur sosial fisik menjadikan media digital sebagai nyaris satu-satunya ruang interaksi yang tersedia. Kondisi ini melahirkan ketergantungan yang rentan terhadap eksploitasi algoritmik serta spiral doomscrolling yang destruktif.

Implikasi penelitian ini terhadap manajemen kemahasiswaan bersifat mendesak dan menyangkut banyak dimensi sekaligus. Perguruan tinggi, khususnya PSDKU PNP Solok Selatan, perlu membangun respons kelembagaan yang sistematis dan berbasis bukti,

mencakup layanan konseling yang mudah diakses, program literasi digital emosional, kebijakan digital well-being, serta penguatan ekosistem sosial kampus. Tanpa respons yang memadai, dilema eksistensi dan kesepian mahasiswa di era konektivitas berpotensi terus berkembang menjadi krisis kesehatan mental yang berdampak pada kualitas pendidikan tinggi secara keseluruhan.

Penelitian lanjutan diperlukan untuk mengukur prevalensi doomscrolling secara kuantitatif di kalangan mahasiswa PSDKU PNP Solok Selatan maupun perguruan tinggi daerah lain di Indonesia, serta untuk menguji efektivitas berbagai intervensi kemahasiswaan dalam mengatasi fenomena ini.

REFERENSI

- Andrews, H., & Roque, N. (2024). The paradox of digital connectivity: Comparing theories on loneliness and mobile phone dependence. *Innovation in Aging*, 8(Suppl. 1). <https://doi.org/10.1093/geroni/igae098.3748>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cheong, M. (2023). Existentialism on social media. *Journal of Human-Technology Relations*, 1. <https://doi.org/10.59490/jhtr.2023.1.7022>
- Chou, H.-T. G., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117–121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. Simon and Schuster.
- Friebs, M. A., Aruguete, M. S., McCutcheon, L. E., Orosz, G., Khanzadeh, A. H., Chirani, B. M., & Zsila, Á. (2024). Doomscrolling evokes existential anxiety and fosters pessimism about human nature? Evidence from Iran and the United States. *Computers in Human Behavior Reports*, 15, 100438. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100438>
- Gallagher, S. (2023). A critique of existential loneliness. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*. https://www.researchgate.net/publication/368940219_A_Critique_of_Existential_Loneliness
- Hameed, R. (2018). Existentialism in the 21st century: Reinterpreting Sartre's philosophy in a modern context. *Journal of Philosophical Criticism*.
- Heidegger, M. (2010). *Being and time*. SUNY Press.
- Kadotani, H., Okajima, I., Yang, K., & Lim, M. H. (2022). Editorial: The impact of social isolation and loneliness on mental health and wellbeing. *Frontiers in Public Health*, 10, Article 1106216. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1106216>
- Kaya, L. O., & Griffiths, M. D. (2024). Doomscrolling as a form of digital compulsion. Dalam *Frontiers in Sociology*. <https://www.frontiersin.org/journals/sociology/articles/10.3389/fsoc.2026.1700210/full>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Data kesehatan mental mahasiswa Indonesia*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Menjaga mental health mahasiswa baru. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20240807/5146163/menjaga-mental-health-mahasiswa-baru/>

- Kim, H. (2024). Existential loneliness: The paradox of self-knowledge and freedom. <https://philpapers.org/archive/KIMELT-2.pdf>
- Kristyowati, Y. (2021). Generasi "Z" dan strategi melayaninya. *AMBASSADORS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani*, 23–34. <https://doi.org/10.31219/osf.io/w3d7s>
- Maliki Interdisciplinary Journal. (2025). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa di era digital. <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/25876>
- Punzalan, R. F., et al. (2024). Always online, always tired: A quantitative study on doomscrolling and college students\' well-being at Bulacan State University. *International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS)*, 10(3). <https://rsisinternational.org/journals/ijriss/view/always-online-always-tired-a-quantitative-study-on-doomscrolling-and-college-students-well-being-at-bulacan-state-university>
- Santoso, D., & Wulandari, A. (2023). Implementasi student well-being program di perguruan tinggi. *Jurnal Pendidikan dan Pengembangan Diri*, 5(1), 12–24.
- Sartre, J.-P. (1966). *Jean-Paul Sartre*. Nathan.
- 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 wellbeing. *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). <https://doi.org/10.1037/tmb0000059>
- Spiegel, T. J. (2023). Loneliness and mood. *Topoi*, 42(5), 1155–1163. <https://doi.org/10.1007/s11245-023-09937-y>
- Supratman, L. P. (2018). Penggunaan media sosial oleh digital native. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15.
- Taskin, N., et al. (2024). Doomscrolling and mental well-being in social media users: A serial mediation through mindfulness and secondary traumatic stress. *Journal of Community Psychology*. <https://doi.org/10.1002/jcop.23111>
- Theorist Mind. (2024). Loneliness and connection in the digital age: Rethinking "Being-with-others." <https://theoristmind.com/philosophy/philosophy-theories/loneliness-and-connection-in-the-digital-age-rethinking-being-with-others/>
- Times Indonesia. (2024). Tantangan kesejahteraan mental mahasiswa di Indonesia. <https://timesindonesia.co.id/kopi-times/504197/tantangan-kesejahteraan-mental-mahasiswa-di-indonesia>
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. (2024). UMY tekankan perlindungan kesehatan mental bagi mahasiswa di lingkungan kampus. <https://www.umy.ac.id/umy-tekankan-perindungan-kesehatan-mental-bagi-mahasiswa-di-lingkungan-kampus/>
- Wafa, et al. (2024). The relationship of doomscrolling with anxiety in students of the Faculty of Medicine, Islamic University of North Sumatra. *Asian Journal of Healthy and Science*, 3(7), 188–196. <https://doi.org/10.58631/ajhs.v3i7.113>
- Wang, Y., Zhang, S., Liu, X., Shi, H., & Deng, X. (2023). Differences in central symptoms of anxiety and depression between college students with different academic performance:

-
- A network analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1071936. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1071936>
- Yang, L., Tan, X., Lang, R., Wang, T., & Li, K. (2024). Reliability and validity of the Chinese version of the doomscrolling scale and the mediating role of doomscrolling in the bidirectional relationship between insomnia and depression. *BMC Psychiatry*, 24(1), 565. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06006-5>
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications.

Copyright holder:

© Author

First publication right:

Jurnal Kepemimpinan & Pengurusan Sekolah

This article is licensed under: