

MEMAKNAI FENOMENA #KaburAjaDulu DI TENGAH DOOMSCROLLING KRISIS SOSIAL: STUDI FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA

Mahardiansyah Suhadi¹, Renaldi Permana², Sarah Jehan³

^{1,3}Department of Communication Science, Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya

²Department of Communication Science, Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya

Article Info

Article history:

Received Mei 2026

Revised Juni 2026

Accepted Juni 2026

Keywords:

Doomscrolling
Social crisis
#Kaburajadulu
Digital Escapism
College Student

Keywords:

Doomscrolling;
Krisis Sosial;
#Kaburajadulu;
Digital Escapism;
Mahasiswa.

ABSTRACT

This study aims to examine the meaning of the #KaburAjaDulu phenomenon among students amidst exposure to social crisis content on social media. The phenomenon of doomscrolling, which is the habit of continuously consuming negative content, has affected students using TikTok, Instagram, and X. This research employs purposive sampling and qualitative phenomenology. A study was conducted on ten students who are active social media users. After data was collected through in-depth interviews, digital recording, and social media observation, it was then analysed using Thematic Analysis. According to the research findings, KaburAjaDulu is regarded as a form of digital escapism, symbolic resistance, and an expression of socio-political dissatisfaction. This hashtag also helps alleviate fatigue when interacting in the virtual world. KaburAjaDulu is a communication style arising from digital fatigue and the social crises currently facing society.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pemaknaan fenomena #KaburAjaDulu oleh mahasiswa di tengah paparan konten krisis sosial di media sosial. Fenomena doomscrolling, yang merupakan kebiasaan mengonsumsi konten negatif secara terus-menerus, telah mempengaruhi mahasiswa yang menggunakan TikTok, Instagram, dan X. Penelitian ini menggunakan sampling purposive dan fenomenologi kualitatif. Sebuah studi dilakukan pada sepuluh mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial. Setelah data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, pencatatan digital, dan observasi media sosial, kemudian dianalisis menggunakan Analisis Tematik. Menurut hasil penelitian, KaburAjaDulu dianggap sebagai bentuk escapism digital, perlawanan simbolis, dan ekspresi ketidakpuasan sosial-politik. Tagar ini membantu mengurangi kelelahan saat berinteraksi di dunia maya juga. KaburAjaDulu adalah gaya komunikasi yang berasal dari kelelahan digital dan krisis sosial yang sedang dihadapi masyarakat saat ini.

Corresponding Author:

Mahardiansyah Suhadi,
Department of communication,
Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya,
Jalan Sekolah Internasional 1-6, Kota Bandung, Indonesia
Email: mahardiansyah@ars.ac.id

1. INTRODUCTION

Dalam beberapa tahun terakhir, pertumbuhan media sosial telah mengubah cara generasi muda mendapatkan dan memahami informasi. Di Indonesia, situs seperti TikTok, X (Twitter), dan Instagram digunakan sebagai media hiburan serta sumber utama berita dan diskusi tentang berbagai masalah sosial. Hampir setiap hari, mahasiswa menghadapi berbagai informasi tentang korupsi, masalah lapangan kerja, kenaikan harga kebutuhan pokok, dan masalah hukum yang hangat dibahas di media sosial. Sulit untuk menghindari paparan informasi yang selalu muncul. Selanjutnya, keadaan ini menyebabkan fenomena "*doomscrolling*", yang merupakan kebiasaan mengakses dan mengikuti konten dengan konten negatif secara berulang, yang dapat membahayakan kesehatan emosional pengguna dan berpotensi berbahaya (Twenge & Campbell, 2019). *Doomscrolling* membahas bagaimana orang menggunakan media sosial dan bagaimana mereka melihat dunia, diri mereka sendiri, dan masa depan.

Menurut sejumlah studi, "*doomscrolling*" memiliki efek yang cukup signifikan terhadap kesehatan mental. Menurut Satıcı et al. (2023), kebiasaan ini dikaitkan dengan meningkatnya neurotisme, tekanan psikologis, dan penurunan kesejahteraan subjektif seseorang. Menurut penelitian yang dilakukan oleh McCutcheon et al. (2024), "*doomscrolling*" dapat menyebabkan kecemasan eksistensial dan membuat orang lebih pesimis terhadap kehidupan dan orang lain. Selain itu, Yang et al. (2024), menemukan bahwa "*doomscrolling*", insomnia, dan depresi berkorelasi satu sama lain, sehingga kondisi tersebut dapat berulang dan saling memperburuk. Najla Nazihah et al. (2025), menemukan bahwa perilaku "*doomscrolling*" memengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa di Indonesia. Menurut Muhtar et al. (2025), karena dorongan mereka untuk mendapatkan validasi sosial dan tingkat penggunaan media sosial yang tinggi, Generasi Z adalah kelompok pelajar yang paling rentan. Seperti yang ditunjukkan oleh Ratnawati et al. (2025), semakin sering mahasiswa terpapar konten negatif, semakin besar kecemasan yang mereka alami, dan situasi ini mendorong mereka untuk melanjutkan membaca. Namun, Canoğulları (2025), menjelaskan bahwa pola yang sulit dihentikan dibentuk oleh kecanduan media sosial, yang juga memperkuat hubungan antara stres psikologis dan intensitas *doomscrolling*.

Terlalu banyak informasi membuat seseorang kewalahan pada akhirnya (Canoğulları, 2025). Banyak orang cemas atau lelah saat melihat berita negatif di media sosial, tetapi mereka tetap terdorong untuk membaca konten lain. Selain itu, algoritma platform media sosial, yang sering menghasilkan konten yang penuh emosi untuk membuat pengguna tetap berada di aplikasi lebih lama, dan fitur media sosial seperti "scroll tanpa batas", yang memungkinkan pengguna melihat informasi tanpa batas, memengaruhi hal ini. Menurut teori "*Usage and Gratifications*" (UGT) Katz et al. (1973), mahasiswa menggunakan media sosial untuk mencari informasi dan mengikuti masalah yang sedang diperdebatkan. Banyak pengguna merasa perlu untuk terus memantau kondisi agar mereka tidak tertinggal informasi atau merasa tidak update tentang keadaan sekitar. Namun, perilaku "*doomscrolling*" sebenarnya terjadi tanpa disadari dan sulit dihentikan meskipun membuat pengguna merasa tidak nyaman. Dalam penelitian ini, UGT hanya digunakan sebagai kerangka kontekstual untuk menjelaskan motif awal penggunaan media sosial, bukan sebagai kerangka teori utama, karena UGT kurang mampu menjelaskan pengalaman *doomscrolling* yang berlangsung tanpa disadari dan di luar kendali penggunaannya. Akibatnya, pendekatan fenomenologi dipilih sebagai kerangka utama karena dianggap lebih cocok untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa yang terus-menerus terpapar konten krisis di media sosial.

Doomscrolling terjadi karena banyaknya konten negatif di media sosial dan algoritma platform yang terus memberikan pengguna konten serupa. Karena konten yang berkaitan dengan krisis, konflik, atau ketidakpastian biasanya lebih mudah menarik perhatian dan mendapatkan banyak interaksi, konten berulang kali muncul di beranda media sosial. Akibatnya, pengguna menjadi tertekan dan sulit untuk berhenti melihat apa yang mereka lihat (Bajwa & Mohsin, 2026). Kondisi ini menjadi lebih sulit bagi mahasiswa karena mereka sedang dalam fase mempertimbangkan masa depan mereka, pekerjaan mereka, dan kehidupan setelah lulus. Hal ini membuat mereka lebih mudah merasa khawatir tentang masalah ekonomi, politik, dan sosial yang sering dibicarakan di media sosial (Ratnawati et al., 2025).

Banyak mahasiswa merasa lelah, cemas, dan kehilangan harapan karena terlalu sering melihat konten krisis di media sosial. Perasaan itu tidak hanya disimpan sendiri, tetapi juga mulai diungkapkan di media sosial. Tagar #KaburAjaDulu, yang ramai digunakan pada awal tahun 2025, adalah yang paling terlihat. Kalimat sederhana, yang berarti "mending pergi dulu" atau "kabur saja

dulu", dengan cepat tersebar luas dan banyak digunakan oleh anak muda saat berbicara tentang masalah sosial, ekonomi, dan masa depan mereka. Tagar #KaburAjaDulu bukan hanya sesuatu yang populer di media sosial atau joke. Tagar ini menjadi cara bagi sebagian mahasiswa dan generasi muda untuk mengungkapkan kekecewaan, kekecewaan, dan frustrasi mereka atas keadaan mereka saat ini. Banyak orang mengalami kesulitan mendapatkan pekerjaan, kondisi ekonomi mereka terbebani, dan mereka pesimis tentang keadaan sosial dan politik yang terus-menerus berantakan. Akibatnya, keinginan untuk "kabur" seringkali tidak dimaknai secara harfiah, tetapi lebih sebagai ekspresi emosional atas kelelahan yang disebabkan oleh kehidupan sehari-hari (Fortunata et al., 2026; Nurfa'is & Harianto, 2025). Fenomena ini menunjukkan bagaimana media sosial telah berubah menjadi tempat di mana orang berbagi masalah mereka. Percakapan pribadi tentang masalah akhirnya berkembang menjadi percakapan yang dirasakan banyak orang. Menurut Nurfa'is & Harianto, (2025), fenomena ini menunjukkan bahwa generasi muda tidak lagi percaya pada institusi sosial. Pranata & Riyanta, (2025) menganggap #KaburAjaDulu sebagai jenis aktivisme digital karena keresahan individu akhirnya berkumpul menjadi suara bersama di media sosial. Meskipun demikian, Fortunata et al. (2026) mengaitkannya dengan "eskapisme digital", sedangkan Yusran et al. (2025) menggambarkan fenomena ini sebagai representasi dari krisis harapan yang dialami generasi muda Indonesia.

Generasi muda menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari mereka, yang menyebabkan fenomena #KaburAjaDulu muncul. Anak-anak muda terbiasa menggunakan media sosial untuk menyampaikan pendapat mereka, keresahan mereka, bahkan curhat, dan hashtag sering digunakan untuk memungkinkan orang lain yang memiliki pengalaman yang sama untuk terhubung. Karena itu, tagar bukan lagi sekadar penanda topik; sekarang menjadi tempat di mana pengalaman dan perasaan banyak orang di ruang digital dikumpulkan. Dalam kasus #KaburAjaDulu, banyak pengguna media sosial mengenakan tagar ini untuk menunjukkan kekecewaan dan kebosanan mereka, lebih dari sekedar mengikuti tren. Ada yang berbicara tentang kesulitan mendapatkan pekerjaan, tekanan ekonomi, dan pesimis terhadap keadaan sosial dan politik. Terakhir, tagar ini seolah-olah menjadi tempat di mana anak-anak mencurahkan kegelisahan mereka yang sebelumnya dipendam sendiri. Menurut Tumanggor & Sazali (2025), penggunaan hashtag di media sosial dapat memperluas opini publik dan membuat sebuah keresahan berubah menjadi diskusi bersama dengan cepat. Sebagai contoh, #KaburAjaDulu menunjukkan bahwa keluhan individu secara bertahap menjadi representasi kekecewaan bersama generasi muda terhadap kondisi sosial yang mereka hadapi saat ini.

Meskipun banyak penelitian telah dilakukan tentang doomscrolling dan fenomena #KaburAjaDulu, keduanya sering dibicarakan secara terpisah. Dalam kebanyakan kasus, studi tentang "doomscrolling" berkonsentrasi pada efeknya terhadap kondisi psikologis seperti kecemasan, stres, atau depresi (Najla Nazihah et al., 2025; Shabahang et al., 2024; Wafa et al., 2024; Yang et al., 2024). Namun, penelitian belum banyak membahas bagaimana rasa lelah dan tekanan emosional yang disebabkan oleh sering melihat konten negatif dapat memengaruhi cara mahasiswa berkomunikasi di media sosial. Sebaliknya, analisis yang dilakukan tentang #KaburAjaDulu menunjukkan bahwa tagar tersebut lebih banyak dianggap sebagai fenomena di media sosial, jenis kritik digital, atau bagian dari diskusi publik di internet (KHAIRANI & Wulandari, 2025; Pranata & Riyanta, 2025; Tumanggor & Sazali, 2025; Yusran et al., 2025). Tetapi tagar mewakili emosi yang dirasakan langsung oleh penggunanya terutama mahasiswa yang sering terpapar konten krisis di media sosial. Tidak banyak penelitian yang telah dilakukan sampai saat ini yang menyelidiki hubungan antara pengalaman "doomscrolling" dan cara mahasiswa memahami fenomena #KaburAjaDulu. Akibatnya, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengalaman terus-menerus mengonsumsi konten krisis dapat memengaruhi munculnya makna, perasaan, dan partisipasi mahasiswa dalam fenomena tersebut.

Studi ini unik karena mencoba menyelidiki bagaimana pengalaman "doomscrolling", kelelahan emosional, dan munculnya makna #KaburAjaDulu berkorelasi satu sama lain dalam diskusi yang saling berkaitan. Karena terlalu sering melihat konten krisis, kelelahan emosional sekarang lebih sering dipahami sebagai efek psikologis biasa. Meskipun demikian, situasi ini juga dapat memengaruhi cara mahasiswa melihat situasi sosial dan cara mereka mengekspresikan keresahan melalui media sosial. Studi ini menemukan bahwa pengalaman emosional yang disebabkan oleh "doomscrolling" bukan hanya latar belakang, tetapi juga merupakan bagian penting dari bagaimana mahasiswa menggunakan tagar #KaburAjaDulu. Selain itu, penelitian yang

berkaitan dengan "doomscrolling" dan "KaburAjaDulu" masih jarang menggunakan metode fenomenologi. Penelitian sebelumnya lebih banyak menggunakan survei kuantitatif atau analisis isi media sosial, tetapi fenomenologi dapat membantu memahami lebih baik pengalaman mahasiswa seperti lelah, ambivalensi, keresahan, dan perasaan terhubung dengan orang lain yang mengalami pengalaman yang sama. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana mahasiswa Indonesia memaknai fenomena #KaburAjaDulu di tengah kebiasaan "doomscrolling" konten krisis sosial di media sosial. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman kita tentang pengalaman digital generasi muda dari perspektif psikologi, sosiologi, komunikasi, dan studi media digital.

2. METHOD

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif deskriptif dan fenomenologi. Penelitian ini memilih pendekatan ini karena mereka ingin memahami bagaimana mahasiswa merasakan, mengalami, dan memahami fenomena di media sosial seperti "doomscrolling" dan "KaburAjaDulu". Dengan menggunakan pendekatan fenomenologi, peneliti mencoba memahami pengalaman mahasiswa dengan fenomena tersebut (Moustakas, 2011). Studi ini tidak hanya membahas kebiasaan penggunaan media sosial, tetapi juga pengalaman emosional yang muncul sebagai hasil dari melihat konten krisis sosial secara terus menerus. Secara spesifik, penelitian ini mengikuti tahapan analisis fenomenologis Moustakas (2011), yang diawali dengan *epoche*, yaitu proses menyisihkan asumsi dan pengetahuan awal peneliti agar pengalaman informan dapat dipahami apa adanya. Selanjutnya, peneliti melakukan reduksi fenomenologis (*horizontalization*) dengan mendaftar setiap pernyataan bermakna dari hasil wawancara secara setara, sebelum mengelompokkannya ke dalam unit-unit makna (*meaning units*) dan tema. Tahap berikutnya adalah reduksi eidetik untuk menyusun deskripsi tekstural (*textural description*) mengenai apa yang dialami informan serta deskripsi struktural (*structural description*) mengenai bagaimana pengalaman tersebut terjadi. Kedua deskripsi ini kemudian digabungkan menjadi sintesis makna esensial (*essence*) dari pengalaman mahasiswa dalam memaknai #KaburAjaDulu di tengah doomscrolling konten krisis sosial. Tahapan ini membedakan penelitian ini secara tajam dari penelitian kualitatif deskriptif biasa, karena berupaya menangkap struktur makna pengalaman informan, bukan sekadar mendeskripsikan kejadian secara permukaan.

Data yang digunakan berasal dari responden penelitian secara langsung. Data dikumpulkan melalui wawancara dengan mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian dan kuesioner online yang digunakan oleh Google Forms. Teknik "*purposive sampling*", yang memilih responden berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai dengan kebutuhan penelitian, digunakan untuk pemilihan partisipan (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini, partisipan termasuk mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial seperti TikTok, X, atau Instagram, sering melihat konten krisis sosial, dan tahu atau pernah berinteraksi dengan fenomena #KaburAjaDulu.

Dari total 25 orang yang mengisi kuesioner, 10 orang dipilih sebagai sumber informasi utama karena memberikan jawaban yang paling relevan dan mendalam sesuai dengan tujuan penelitian. Tabel berikut menunjukkan identitas sumber informasi penelitian.

Tabel 1. Profil Informan Penelitian

Informant Code	Inisial	Status	Platform yang Sering Digunakan
I-1	DN	Mahasiswa	TikTok, Instagram
I-2	FM	Mahasiswa	TikTok, Instagram
I-3	YZ	Mahasiswa	TikTok, Instagram, X/Twitter
I-4	SMN	Mahasiswa	TikTok, Instagram
I-5	ZZ	Mahasiswa	TikTok, Instagram
I-6	DK	Mahasiswa	TikTok
I-7	LL	Mahasiswa	Instagram
I-8	AK	Mahasiswa	TikTok
I-9	BB	Mahasiswa	TikTok, Instagram, X/Twitter
I-10	DA	Mahasiswa	TikTok, Instagram

Data dikumpulkan melalui wawancara, kuesioner, dan pengamatan media sosial. Kuesioner digunakan untuk mengetahui kebiasaan orang menggunakan media sosial, frekuensi mengakses konten krisis sosial, dan pendapat mereka tentang fenomena #KaburAjaDulu. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan wawancara, yaitu wawancara yang dilakukan untuk mendapatkan informasi lebih dalam (Fiantika, Wasil M, 2022). Kami melakukan wawancara dengan individu yang dipilih untuk mendapatkan pemahaman tentang pengalaman mereka saat mengakses konten tentang krisis sosial, reaksi emosional mereka terhadap doomscrolling, dan cara mereka melihat fenomena media sosial #KaburAjaDulu.

Peneliti juga melihat konten #KaburAjaDulu di Instagram, TikTok, dan X untuk melihat bagaimana fenomena tersebut muncul dan dibicarakan di media sosial. Pengamatan dilakukan dengan melihat bentuk unggahan, isi percakapan, dan tanggapan pengguna terhadap fenomena tersebut untuk mendapatkan pemahaman tentang situasi yang sedang berkembang di media sosial.

Analisis tematik kemudian digunakan untuk menganalisis data yang telah diperoleh. Untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang data yang dikumpulkan, proses analisis dilakukan dengan membaca semua jawaban responden dan hasil wawancara berulang kali. Selanjutnya, data dikelompokkan menurut pola dan tema yang paling umum. Analisis tematik digunakan dalam penelitian kualitatif untuk menemukan dan memahami pola makna, menurut (Braun & Clarke, 2006). Terlebih dahulu, peneliti memilih data yang sesuai dengan fokus penelitian. Kemudian, data tersebut disusun dan dikelompokkan ke dalam beberapa tema utama, seperti "doomscrolling", kelelahan emosional, "eskapisme digital", dan cara mahasiswa memahami #KaburAjaDulu. Setelah data dikumpulkan, peneliti menarik kesimpulan berdasarkan pola yang mereka temui selama penelitian.

3. RESULTS AND DISCUSSION

3.1. Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini, digunakan tiga sumber data: pengamatan konten yang disebut #KaburAjaDulu di Instagram, TikTok, dan X; pengisian online questionnaires yang dijawab oleh 25 peserta; dan penyelidikan mendalam dengan 10 narasumber yang telah dipilih. Data menunjukkan bahwa mahasiswa sering terpapar konten sosial krisis di sosial media. Sering terpapar konten-konten tersebut menyebabkan perilaku doomscrolling menjadi kebiasaan sehari-hari saat menggunakan sosial media. Selain berdampak pada kebiasaan media sosial mereka, exposure terus-menerus juga berdampak pada perasaan mahasiswa dan perspektif mereka tentang #KaburAjaDulu.

Semua orang yang menjawab menyatakan bahwa mereka sering berinteraksi dengan informasi yang membahas masalah sosial seperti corruption, unemployment, konflik sosial, sistem hukum yang tidak adil, kondisi ekonomi, dan berita kriminal. Faktanya, sebagian besar dari mereka melihat konten tersebut selama lebih dari satu jam setiap hari. Selain itu, setiap responden telah melihat konten #KaburajaDulu di Tiktok, Instagram, atau X, yang menunjukkan bahwa konten negatif telah menjadi kebiasaan bagi mahasiswa di media sosial setiap hari.

Semua informan mengatakan bahwa mereka sering melakukan doomscrolling tanpa menyadarinya. Pada awalnya, mereka hanya menggunakan media sosial untuk bersenang-senang, mencari berita terbaru, atau sekadar mengisi waktu luang. Namun setelah melihat suatu konten, mereka biasanya ingin tetap menonton karena isi konten tersebut menarik dan berhubungan dengan topik yang sedang banyak dibicarakan. Akibatnya, konten yang sama terus muncul lagi di halaman media sosial mereka.

DN (I-1) mengatakan bahwa rasa ingin tahunya terhadap informasi yang muncul di timeline membuatnya sering menghabiskan waktu lama untuk melihat berita di media sosial.

"Kadang kita tanpa sadar sudah lama scroll karena tertarik dengan berita-berita yang muncul. Akhirnya, aku terus-terusan nonton berita kriminal, dan itu bikin aku jadi overthinking tentang masa depan."

FM (I-2) juga menyebutkan bahwa dia sering mengikuti topik-topik yang sedang banyak dibicarakan di media sosial. Walaupun dia tahu bahwa konten yang dilihat sering mempengaruhi perasaannya, rasa ingin tahunya membuatnya sulit untuk berhenti menggulir. YZ (I-3)

menyampaikan hal yang hampir sama. Dia mengakui sering melihat konten tentang masalah sosial dan politik, jadi dia terus mengikuti berita tentang isu itu di media sosial.

"Setelah melihat satu berita, biasanya saya akan melanjutkan untuk melihat berita lain yang sejenis." Lama-lama jadi dibawa suasana sendiri." (I-3)

Sebelumnya, menurut SMN (I-4), ia hanya menggunakan media sosial untuk hiburan. Namun, setelah mendengar berbagai berita buruk, rasa ingin tahunya meningkat dan ia mulai mencari lebih banyak informasi sampai akhirnya merasa sangat khawatir. ZZ (I-5) juga mengatakan bahwa melihat berita tentang masalah ekonomi, sosial, dan konflik telah menjadi aktivitas sehari-harinya, dan itu membuatnya sedih dan gelisah. Menurut DK (I-6), ketertarikannya pada berita yang sedang viral membuatnya sulit untuk berhenti menggunakan media sosial, meskipun ia merasa emosional lelah.

"Rasa ingin tahu tentang informasi yang banyak dibicarakan bikin sulit untuk berhenti menggulir, meskipun itu berujung pada overthinking dan kecemasan." (I-6)

LL (I-7) menjelaskan bahwa banyak konten negatif tiba-tiba muncul di linimasa Instagram-nya, membuatnya terus melihat konten yang sama tanpa disadari. Pendapat AK (I-8) sebanding. Ia percaya bahwa algoritma media sosial memaksanya untuk mendapatkan berita negatif yang sama. Sebaliknya, BB (I-9) mengatakan bahwa ia selalu mengikuti perkembangan terbaru karena takut ketinggalan informasi dari orang lain. Awalnya, DA (I-10) menyatakan bahwa ia hanya ingin mendapatkan informasi, tetapi pada akhirnya ia terjebak dalam berita buruk yang tidak berujung.



Gambar 1. Postingan Instagram @teknologi_id tentang dampak doomscrolling pada Gen Z (Februari 2025)
Source : @teknologi_id (2025)

Hasil observasi media sosial menunjukkan pola yang serupa pada pengguna TikTok dan X. Banyak pengguna membagikan pengalaman mereka tentang menjadi lelah setelah terlalu sering melihat berita negatif di media sosial dan melakukan kebiasaan doomscrolling. Pengguna lain merespons unggahan Instagram dari akun @teknologi_id yang membahas dampak doomscrolling pada Gen Z dengan positif. Banyak likes dan komentar menunjukkan bahwa sebagian besar pengguna merasa pengalaman yang dibahas dalam unggahan tersebut dekat dengan kehidupan sehari-hari mereka.

Sebagian besar informan mengalami dampak emosional yang berbeda setelah melihat konten negatif yang terus muncul di media sosial. Mereka mengatakan bahwa mereka menjadi lebih mudah berpikir terlalu banyak, merasa cemas terhadap masa depan, merasa lelah, sedih, kehilangan semangat, atau menjadi terlalu tertekan. Media sosial dapat memengaruhi mood seseorang dan memudahkan mereka untuk membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain, kata FM (I-2).

"Kadang-kadang setelah melihat media sosial, saya menjadi tidak yakin pada diri sendiri dan berpikir tentang banyak hal." (I-2)

Selain itu, YZ (I-3) mengatakan bahwa dia sering merasa takut dan khawatir setelah melihat konten di media sosial yang berkaitan dengan konflik sosial dan politik. Dia merasa khawatir tentang masa depan karena berita-berita seperti itu.

"Seringkali saya menemukan konten yang berkaitan dengan konflik sosial atau politik di media sosial, yang membuat saya takut dan khawatir tentang masa depan saya" (I-3).

SMN (I-4) juga mengalami hal yang sama. Dia mengatakan bahwa berita negatif yang terus muncul di media sosial sering membuatnya sedih dan gelisah, dan dia terus mengalami perasaan tersebut meskipun dia berhenti membacanya.

"Terkadang, perasaan gelisah tetap ada bahkan setelah berhenti menggunakan media sosial." (I-4)

ZZ (I-5) mengatakan bahwa melihat berita negatif terlalu sering membuatnya merasa sedih dan khawatir tentang kondisi sosial yang sedang terjadi. Selain itu, DK (I-6) menemukan bahwa menonton film doom membuatnya merasa cemas tentang masa depan dan sering berpikir terlalu banyak. Selain itu, LL (I-7) mengatakan bahwa berita negatif yang muncul secara tiba-tiba di media sosial sering menyebabkan kesal dan cemas yang cepat. AK (I-8) menyebut doomscrolling sebagai kondisi yang sangat mengganggu.

"Ketika saya melihat konten negatif untuk waktu yang terlalu lama, saya merasa lelah secara mental dan seperti terlalu tertekan." (I-8)

BB (I-9) mengatakan bahwa dia lelah dan tidak bersemangat setelah melihat banyak berita kriminal dan konflik sosial di media sosial.

"Rasanya seperti energi telah terkuras setelah membaca dengan teliti." (I-9)

Selain itu, DA (I-10) merasa hal yang sama. Terlalu banyak berita negatif membuatnya khawatir dan mempertimbangkan masa depan. Informan mengatakan bahwa berputar-putar di internet tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan sesaat, tetapi juga menyebabkan kelelahan emosional seiring berjalannya waktu.

Para informan percaya bahwa fenomena #KaburAjaDulu cukup menggambarkan perasaan mereka dalam kasus ini. Sebagian besar informan percaya bahwa fenomena tersebut merupakan tren di media sosial dan cara untuk melepaskan tekanan dan kelelahan yang dirasakan banyak anak muda di era modern. DN (I-1) melihat #KaburAjaDulu sebagai contoh kelelahan yang disebabkan oleh terlalu banyak berita negatif di media sosial. FM (I-2) menganggap fenomena tersebut sebagai ekspresi emosional remaja yang bosan dengan tekanan hidup sehari-hari dan lingkungan sosial mereka. Selain itu, YZ (I-3) mengatakan bahwa banyak remaja Indonesia yang mulai khawatir tentang masa depan mereka disebabkan oleh fenomena #KaburAjaDulu.

"Menurut saya, banyak anak muda saat ini takut akan masa depan mereka karena mereka terus mendengar berita buruk." (I-3)

Selain itu, SMN (I-4) mengakui bahwa #KaburAjaDulu merupakan lebih dari sekedar mode yang hilang di media sosial. Menurutnya, fenomena itu lebih mirip dengan keinginan anak muda untuk menghindari berita negatif dan tekanan hidup.

"Menurut pendapat saya, #KaburAjaDulu bukan sekadar tren media sosial; itu lebih merupakan keinginan untuk lepas dari tekanan hidup dan masalah yang terus muncul." (I-4)

ZZ (I-5) juga menyampaikan hal yang sama. Dia melihat #KaburAjaDulu sebagai representasi hasrat remaja untuk mencari gaya hidup yang lebih santai dan tidak terlalu banyak tekanan.

"Menurut saya, #KaburAjaDulu adalah simbol keinginan remaja untuk mencari hidup yang lebih tenang." (I-5)

Untuk saat ini, DK (I-6) mengamati bahwa banyak orang menggunakan #KaburAjaDulu sebagai tempat untuk mengungkapkan kekecewaan dan frustrasi mereka atas keadaan sosial yang mereka alami.

"Kayak tempat buat bilang "aku udah capek" tanpa harus ngomong langsung." (I-6)

LL (I-7) juga menganggap fenomena tersebut sebagai respons anak-anak terhadap tekanan sosial dan jumlah berita negatif yang muncul setiap hari di media sosial. AK (I-8) mengartikulasikan #KaburAjaDulu sebagai bentuk keinginan untuk sementara menghindari situasi yang menyebabkan stres psikologis. BB (I-9) menyatakan bahwa #KaburAjaDulu menawarkan tempat bagi banyak anak muda untuk mengungkapkan kekhawatiran mereka tentang masa depan setelah mendengar berita negatif secara berlebihan di media sosial.

Sering melihat berita kriminal, konflik sosial, dan konten yang pesimis membuatku cemas. Jadi, Anda dapat memahami mengapa banyak orang menggunakan #KaburAjaDulu. (I-9) Hasil wawancara informan juga sejalan dengan hasil observasi media sosial. Banyak unggahan di platform X membahas #KaburAjaDulu sebagai cara remaja menanggapi kondisi hidup yang dianggap semakin sulit dan tidak pasti. Beberapa unggahan bahkan berbicara secara langsung tentang hal-hal seperti kelelahan, kesulitan mendapatkan pekerjaan, tekanan ekonomi, dan kekecewaan terhadap situasi sosial saat ini.

Nah kini balik ke #kaburajadulu hari ini. Mengapa terjadi? Apa cuma di Indonesia?

Hemat saya, fenomena #kaburajadulu ini menjadi respon atas situasi dan kondisi hidup di Indonesia yang dirasakan sejumlah warga, khususnya anak-anak muda di bawah 40an, yang makin buruk, makin tidak pasti, makin tidak jelas, makin sulit.

Gambar 2. Postingan X Mengenai #KaburAjaDulu (2025)
Source (@yanuarnugroho)

Selain itu, komentar tentang konten TikTok tentang #KaburAjaDulu penuh dengan keputusan, frustrasi, pesimis, dan keputusan tentang keadaan sosial saat ini. Pengguna lain meninggalkan komentar seperti "*cape banget soalnya di Indonesia*", "*haya lah kita kabur aja dulu semua*", dan "*saking tak percaya pemerintah*" pada salah satu video berita tentang #KaburAjaDulu. Banyaknya respons pada komentar menunjukkan bahwa banyak anak muda lain mengalami perasaan yang muncul dalam fenomena #KaburAjaDulu.

Hasil menunjukkan bahwa #KaburAjaDulu bukan hanya tren media sosial yang populer, tetapi juga tempat bagi generasi muda untuk mengungkapkan kekecewaan, kecewa, cemas, dan keresahan mereka tentang situasi sosial yang mereka temui setiap hari.



Gambar 3. Komen Pengguna TikTok Terhadap #KaburAjaDulu

Source : Diolah dari komentar pengguna TikTok (2025) Postingan X Mengenai #KaburAjaDulu (2025)

Secara keseluruhan, penelitian menunjukkan bahwa fenomena #KaburAjaDulu dan doomscrolling terkait satu sama lain. Sementara konten krisis sosial yang terus muncul di media sosial menyebabkan kelelahan emosional bagi mahasiswa, #KaburAjaDulu adalah cara untuk menyampaikan rasa lelah, frustrasi, dan kekhawatiran mereka tentang masa depan melalui media sosial.

Tabel 2. Ringkasan Temuan Penelitian

Temuan	Kode Informan	Gambaran Temuan
Doomscrolling sebagai kebiasaan Digital	I-1, I-3, I-5, I-6, I-9, I-10	Informan mengatakan bahwa mereka sering melihat banyak konten dalam waktu yang lama tanpa menyadarinya karna rasa penasaran mereka dan konten yang terus muncul di media sosial
Kelelahan emosional akibat konten krisis	I-2, I-3, I-4, I-5, I-7, I-8, I-9, I-10	Berita negatif dapat menyebabkan kecemasan, overthinking, ketakutan terhadap masa depan, kelelahan mental, dan kehilangan semangat
#KaburAjaDulu sebagai pelarian emosional	I-1, I-2, I-4, I-5, I-6, I-8	#KaburAjaDulu adalah keinginan untuk menghindari situasi yang melelahkan dan tekanan sosial
#KaburAjaDulu sebagai bentuk keresahan generasi muda	I-3, I-7, I-9, I-10	Informan percaya bahwa kejadian ini menunjukan ketakutan, pesimisme, dan ketidakpastian tentang masa depan

3.2. Diskusi

Studi menunjukkan bahwa doomscrolling bukan hanya kebiasaan bermain media sosial, tetapi juga berdampak pada emosi mahasiswa dan cara mereka melihat fenomena #KaburAjaDulu. Fenomena #KaburAjaDulu dianggap mirip dengan pengalaman sehari-hari informan karena konten krisis sosial yang terus muncul. Dalam situasi ini, tagar #KaburAjaDulu dianggap sebagai upaya untuk menghindari berita negatif dan tekanan sosial yang terus muncul di media sosial. Akibatnya, fenomena ini dapat dipahami dari perspektif psikologis serta pengalaman sosial dan cara generasi muda berkomunikasi di media sosial.

Pendapat Muhtar et al. (2025), tentang bagaimana algoritma media sosial, validasi sosial, dan rasa takut tertinggal informasi (FOMO) memengaruhi pola doomscrolling Generasi Z juga sejalan dengan pengalaman informan dalam penelitian ini. Meskipun mereka menyadari bahwa konten tersebut sering memengaruhi kondisi emosional mereka, informan seperti DN (I-1) dan DK (I-6) mengatakan bahwa mereka terus melihat konten yang sedang viral karena mereka penasaran dengannya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Satıcı et al. (2023), dijelaskan bahwa

doomscrolling memiliki korelasi dengan stres emosional dan kecemasan. Hampir semua informan mengatakan bahwa mereka mengalami efek emosional seperti overthinking, cemas, takut terhadap masa depan, dan kelelahan mental setelah terlalu lama membaca berita negatif di media sosial. Temuan ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya.

Faktor emosional yang paling banyak dirasakan informan dalam penelitian ini adalah rasa cemas terhadap masa depan dan kelelahan mental akibat terlalu sering menyaksikan konten negatif di media sosial. Hasil ini sejalan dengan pendapat Ratnawati et al. (2025), yang menyatakan bahwa menonton film doomscrolling dapat menyebabkan seseorang terjebak dalam lingkaran kecemasan karena paparan informasi negatif berulang. Hal ini ditunjukkan oleh pengalaman YZ (I-3), yang kehilangan rasa aman setelah sering melihat konten yang berkaitan dengan konflik sosial dan politik, dan AK (I-8), yang mengatakan bahwa setelah berlama-lama membaca konten di media sosial, dia merasa tertekan dan lelah secara mental.

Studi ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih fokus pada bagaimana doomscrolling berdampak pada psikologi individu. Sebaliknya, penelitian ini menemukan bahwa kecemasan yang dirasakan informan juga terkait dengan situasi sosial sehari-hari, seperti konflik sosial, pengangguran, ketidakadilan, dan ketidakpastian masa depan di Indonesia. Dengan kata lain, kelelahan yang disebabkan oleh penggunaan media sosial tidak hanya berasal dari penggunaan media sosial itu sendiri, tetapi juga dari konten yang mereka konsumsi secara terus menerus.

Dalam situasi seperti itu, fenomena #KaburAjaDulu dianggap sebagai cara untuk melarikan diri dari stres. Digital escapism didefinisikan sebagai upaya seseorang untuk menghindari realitas yang dianggap membosankan atau menekan (Stenseng et al., 2012). Ini ditunjukkan oleh SMN (I-4), yang menggambarkan #KaburAjaDulu sebagai keinginan untuk "lari sejenak" dari tekanan hidup, dan ZZ (I-5), yang menggambarkan fenomena tersebut sebagai keinginan remaja untuk mencari kehidupan yang lebih santai. Hasilnya juga sejalan dengan pendapat Fortunata et al. (2026), yang menggambarkan fenomena tersebut sebagai jenis "resistensi sehari-hari". Studi ini menemukan bahwa #KaburAjaDulu tidak hanya berarti keinginan untuk pergi atau menyerah; itu juga merupakan cara generasi muda berbagi frustrasi, kelelahan, dan keresahan mereka di media sosial.

#KaburAjaDulu tidak hanya dianggap sebagai cara untuk melarikan diri dari stres, tetapi informan juga menggunakannya sebagai tempat untuk mengungkapkan perasaan yang mereka miliki bersama-sama di media sosial. Tagar tersebut menurut DK (I-6), LL (I-7), dan BB (I-9) terasa seperti ruang untuk menyampaikan rasa capek, cemas, dan frustrasi yang sulit mereka ungkapkan secara langsung dalam kehidupan sehari-hari. Banyak remaja menggunakan media sosial karena percaya bahwa orang lain juga mengalami hal yang sama. Ini juga sesuai dengan apa yang dikatakan Yusran et al. (Yusran et al., 2025), tentang "krisis harapan", ketika generasi muda mulai merasa pesimis tentang masa depan dan kondisi sosial yang mereka hadapi. Karena itu, media sosial menjadi tempat untuk saling berbagi rasa dan mencari orang lain dengan pengalaman yang sama.

Hasil analisis sentimen Putri Ajie & Wardhana, (2025) (pada komentar di platform X, yang menunjukkan bahwa sebagian besar komentar bernada negatif, memperkuat temuan tersebut. Banyak pengguna media sosial menggunakan #KaburAjaDulu untuk mengungkapkan kekecewaan, kelelahan, dan frustrasi mereka tentang situasi sosial yang mereka temui setiap hari.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa beberapa informan mulai kehilangan kepercayaan pada kondisi sosial dan institusi saat ini. Sementara YZ (I-3) mengatakan bahwa dia tidak lagi memiliki rasa aman, DA (I-10) mengatakan bahwa dia ingin mencari "ruang aman" untuk menghilangkan tekanan yang muncul di media sosial. Komentar seperti "Saya sangat tidak percaya pemerintah", yang mendapat banyak respons dari pengguna TikTok, menunjukkan hal yang sama. Hasilnya menunjukkan bahwa #KaburAjaDulu bukan hanya tren media sosial tetapi juga ekspresi kekecewaan dan keresahan generasi muda tentang situasi yang mereka alami saat ini.

Fenomena #KaburAjaDulu dapat dipahami sebagai cara mahasiswa mencari tempat untuk mengungkapkan perasaan mereka, berdasarkan Teori Uses and Gratifications (Katz et al., 1973). Setelah melihat berita negatif di media sosial secara berulang kali, banyak informan percaya tagar tersebut membuat mereka merasa tidak sendirian. Sebaliknya, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial sering kali terjadi tanpa direncanakan. Misalnya, DN (I-1) dan ZZ (I-5) mengatakan bahwa mereka sering scrolling tanpa disadari karena terbawa oleh konten yang terus muncul di beranda mereka. Akhirnya, kebiasaan itu menjadi sulit dihentikan.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat lebih dekat bagaimana mahasiswa mengalami pengalaman tersebut. Ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Menurut

pengalaman para informan, doomscrolling membuat mereka lelah secara emosional dan membuat mereka lebih cemas saat memikirkan masa depan. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena #KaburAjaDulu berasal dari rasa lelah dan keresahan yang dirasakan generasi muda setelah terus terpapar konten krisis sosial di media sosial. Oleh karena itu, doomscrolling terkait dengan kondisi psikologis individu serta keadaan sosial dan cara generasi muda mengungkapkan perasaan mereka di media sosial

4. CONCLUSION

Studi ini menyelidiki bagaimana mahasiswa melihat fenomena #KaburAjaDulu setelah melihat berbagai berita krisis sosial di media sosial. Hasilnya menunjukkan bahwa #KaburAjaDulu bukan hanya tren yang populer di media sosial, tetapi juga terkait dengan rasa lelah, cemas, dan tekanan yang dirasakan banyak anak muda setelah mendengar berita negatif setiap hari.

Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa yang melakukan kebiasaan scrolling doom lebih sering mengalami overthinking, cemas, kelelahan psikologis, dan bahkan takut tentang masa depan. Banyak informan mengalami kehilangan rasa aman terhadap lingkungan sosial karena berita negatif yang terus-menerus. Karena itu, #KaburAjaDulu dianggap sebagai keinginan untuk menjauh dari keadaan yang membosankan. Selain itu, anak-anak muda menggunakan fenomena ini sebagai tempat untuk meluapkan keresahan dan kelelahan mereka bersama-sama.

Studi ini juga menunjukkan bahwa #KaburAjaDulu adalah hasil dari masalah sosial yang dirasakan banyak anak muda saat ini, bukan hanya masalah emosional. Informasi sering mengalami ketakutan akan masa depan, tekanan ekonomi, kesulitan mendapatkan pekerjaan, dan ketidakpuasan masyarakat Indonesia. Hasilnya menunjukkan bahwa doomscrolling dan #KaburAjaDulu memengaruhi pengalaman emosional remaja di media sosial.

Secara teori, penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman menonton video secara terus-menerus dapat memengaruhi cara mahasiswa melihat dan memahami fenomena #KaburAjaDulu. Namun, secara praktis, penelitian ini menunjukkan betapa pentingnya memperhatikan dampak emosional dari paparan konten negatif di media sosial, terutama pada anak muda sekarang.

Studi ini masih memiliki beberapa kelemahan. Karena peserta penelitian hanya berasal dari beberapa perguruan tinggi di Jawa Barat, hasilnya belum tentu dapat menggambarkan semua mahasiswa di Indonesia. Selain itu, karena penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif, hasilnya lebih berkonsentrasi pada pengalaman informan dan apa yang mereka pahami daripada menggambarkan kondisi secara keseluruhan. Akibatnya, diharapkan partisipasi yang lebih beragam dari berbagai latar belakang dan wilayah akan diberikan dalam penelitian yang akan datang. Selain itu, metode tambahan dapat digunakan untuk memperluas pemahaman tentang hubungan antara doomscrolling, kelelahan psikologis, dan fenomena #KaburAjaDulu.

ACKNOWLEDGEMENTS

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT, kedua orang tua, teman-teman, dan semua informan dan peserta penelitian yang telah mendoakan, mendukung, membantu, dan mendorong selama proses penyusunan penelitian ini

5. REFERENCES

- Bajwa, L., & Mohsin, R. (2026). The algorithm of anguish: Examining doomscrolling and Gen-Z mental health. *PJPPRP*, 16(2). <https://doi.org/10.62663/pjpprp.v16i2.253>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Canogullari, Ö. (2025). The Effect of Social Media Addiction on Psychological Stress: The Indirect Role of Doomscrolling. *Kuramsal Eğitimbilim*, 18(3), 491-508. <https://doi.org/10.30831/akukeg.1586146>
- Fiantika, Wasil M, E. a. (2022). Metodologi Penelitian Kualitatif. In *Rake Sarasin* (Edisi Revi, Issue Maret). PT Remaja Rosdakarya. <https://scholar.google.com/citations?user=O-B3eJYAAAAJ&hl=en>
- Fortunata, M. G., Dewi, S. I., & Fianto, L. (2026). Digital Escapism and Everyday Resistance: Self-Representation in the #KaburAjaDulu Phenomenon on Platform X. *ICoBITS*, 1, 361-370. <https://doi.org/10.32664/icobits.v1.44>
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *Public Opinion*

- Quarterly*, 37(4), 509-523. <https://doi.org/10.1086/268109>
- KHAIRANI, N. R., & Wulandari, I. S. (2025). Representasi Resistensi Anak Muda Dalam Konten #KaburAjaDulu oleh Influencer Gerald Vincent. *Jurnal PIKMA: Publikasi Ilmu Komunikasi Media Dan Cinema*, 8(1), 256-270. <https://doi.org/10.24076/zb7x0519>
- McCutcheon, L. E., Hwang, H., Mokhtari Chirani, B., Shabahang, R., Aruguete, M. S., & Thomas, E. F. (2024). Is doomscrolling related to celebrity worship? A cross-cultural study. *International Journal of Psychology*, 59(6), 885-890. <https://doi.org/10.1002/ijop.13159>
- Moustakas, C. (2011). Phenomenological research methods. In *Phenomenological research methods*. SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781412995658>
- Muhtar, A. A. A., Yosep, I., Hernawaty, T., & Suryani, S. (2025). Factors Influencing Doomscrolling Behavior in Generation Z College Students Social Media Users: Scoping Review. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, 5(11), 14090-14107. <https://doi.org/10.59188/eduvest.v5i11.52423>
- Najla Nazihah, Nur Najmi Laila, Hilda Natasya, Siti Zakiatul, & Harianti Fauziyatul. (2025). Pengaruh Doomscrolling terhadap Kecemasan Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Jakarta. *Jurnal Ilmiah Teknik Informatika Dan Komunikasi*, 5(1), 262-271. <https://doi.org/10.55606/juitik.v5i1.1265>
- Nurfa'is, F., & Harianto, S. (2025). Sosiologi Anomie di Era Digital: Studi Kualitatif atas Fenomena Catchphrase KaburAjaDulu. *KOMUNITAS: Jurnal Ilmu Sosiologi*, 8(2), 106-114. <https://doi.org/10.30598/komunitasvol8issue2page106-114>
- Pranata, R., & Riyanta, S. (2025). Digital Activism in The Echo of #Kaburajadulu on Social Media. *Interdisciplinary Social Studies*, 4(4), 656-670. <https://doi.org/10.55324/iss.v4i4.928>
- Putri Ajie, Z., & Wardhana, A. (2025). Analisis Sentimen Negatif Publik pada Tagar #KaburAjaDulu di Media Sosial "X." *Jurnal Audiens*, 6(3), 430-442. <https://doi.org/10.18196/jas.v6i3.608>
- Ratnawati, E., Alfiansih, L. M. D., & Faizah Mangerang. (2025). Psychological Perspectives on Doomscrolling and Existential Anxiety Among University Students: Challenges for Education in the Digital Age. *International Journal of Social and Human*, 2(2), 250-258. <https://doi.org/10.59613/eskfhw07>
- 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>
- Shabahang, R., Hwang, H., Thomas, E. F., Aruguete, M. S., McCutcheon, L. E., Orosz, G., Hossein Khanzadeh, A. A., Mokhtari Chirani, B., & 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. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100438>
- Stenseng, F., Rise, J., & Kraft, P. (2012). Activity Engagement as Escape from Self: The Role of Self-Suppression and Self-Expansion. *Leisure Sciences*, 34(1), 19-38. <https://doi.org/10.1080/01490400.2012.633849>
- Sugiyono, P. D. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Tumanggor, T., & Sazali, H. (2025). Penggunaan Hashtag #KaburAjaDulu dalam Pembentukan Algoritma Kritik Publik di Media Baru. *Jurnal Indonesia: Manajemen Informatika Dan Komunikasi*, 6(2), 1353-1362. <https://doi.org/10.63447/jimik.v6i2.1425>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being: Evidence from Three Datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 311-331. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7>
- Wafa, M. A. Al, Darungan, T. S., Akbar, S., & Damanik, Z. (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>
- 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). <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06006-5>
- Yusran, Y., Sultan, M., & Sonni, A. (2025). Krisis Harapan Generasi Muda Dalam Fenomena #Kaburajadulu Di Tiktok: Studi Komunikasi Digital. *Tuturlogi*, 6(3), 116-134. <https://doi.org/10.21776/ub.tuturlogi.2025.006.03.1>