



DOOMSCROLLING: MENGAPA KITA TIDAK BISA BERHENTI SCROLL?

*Ketika Kebiasaan Mengikuti Informasi
di Media Sosial Mulai Memengaruhi
Kesehatan Mental.*

Oleh: Ny Ruth Gautama



ARTIKEL BIDANG PENDIDIKAN IAD BANGKA BARAT

DOOMSCROLLING: MENGAPA KITA TIDAK BISA BERHENTI SCROLL?

Ketika Kebiasaan Mengikuti Informasi di Media Sosial

Mulai Memengaruhi Kesehatan Mental

Oleh: Ny. Ruth Gautama

Di era digital, membuka media sosial telah menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari. Bangun tidur, tangan mencari telepon pintar. Saat menunggu kendaraan, membuka media sosial. Sebelum tidur, kembali melihat berbagai unggahan yang muncul di layar. Awalnya hanya ingin melihat satu atau dua informasi, tetapi tanpa disadari waktu berlalu puluhan menit bahkan berjam-jam. Fenomena ketika seseorang terus-menerus menggulir layar untuk mencari dan membaca berbagai informasi, khususnya berita negatif, mengkhawatirkan, atau penuh ketidakpastian, dikenal dengan istilah ***doomscrolling***. Istilah ini semakin populer seiring meningkatnya penggunaan media sosial dan platform digital. *Doomscrolling* bukan sekadar persoalan "terlalu lama bermain ponsel". Kebiasaan tersebut berkaitan dengan bagaimana manusia merespons informasi yang dianggap penting, mengancam, atau tidak pasti. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa lingkungan digital dapat memberikan manfaat sekaligus risiko terhadap kesehatan mental, terutama bagi anak-anak dan remaja. Teknologi digital dapat menghubungkan dan memberikan informasi, tetapi juga dapat meningkatkan paparan terhadap berbagai risiko psikososial. Berikut beberapa dampak ***doomscrolling*** bagi kesehatan:

a. Ketika Informasi Berubah Menjadi Beban Mental

Paparan media sosial tidak otomatis menyebabkan gangguan mental. Hubungan antara penggunaan media sosial, kesehatan mental, dan tidur bersifat kompleks dan dapat dipengaruhi berbagai faktor. Sebuah *systematic review* dan *meta-analysis* yang diterbitkan dalam *Journal of Affective Disorders* pada 2024 menganalisis 182 penelitian dengan lebih dari 1,1 juta partisipan. Analisis tersebut menemukan hubungan positif yang kecil tetapi signifikan antara penggunaan media sosial dengan depresi dan kecemasan, sekaligus menunjukkan bahwa hasil penelitian cukup beragam sehingga hubungan sebab-akibat tidak dapat disimpulkan secara sederhana. Temuan tersebut penting karena menunjukkan bahwa persoalannya bukan sekadar berapa lama seseorang menggunakan media sosial. Jenis penggunaan, pola penggunaan, konteks psikologis, serta karakteristik individu juga perlu diperhatikan.

Seseorang yang menggunakan media sosial selama satu jam untuk belajar, berkomunikasi dengan keluarga, atau mengikuti komunitas belum tentu mengalami dampak yang sama dengan seseorang yang menggunakan waktu yang sama untuk terus membaca berita negatif. Dengan demikian, pertanyaan yang lebih tepat bukan hanya: "Berapa lama kita menggunakan media sosial?" tetapi juga: "Apa yang kita konsumsi, bagaimana perasaan kita setelah menggunakannya, dan apakah kita masih mampu mengendalikan penggunaannya?"

b. *Doomscrolling* dan Gangguan Tidur

Salah satu dampak yang sering muncul adalah terganggunya pola tidur. Banyak orang melakukan doomscrolling menjelang tidur. Ketika seharusnya tubuh mulai beristirahat, otak justru mendapatkan berbagai informasi baru yang membutuhkan perhatian. Berita, komentar, video, konflik, dan berbagai peristiwa yang muncul di layar dapat membuat pikiran tetap aktif. Akibatnya, seseorang mungkin menunda waktu tidur karena merasa masih ingin melihat satu informasi lagi. Pola ini kemudian dapat berubah menjadi kebiasaan.

WHO mencatat bahwa penggunaan media sosial yang bermasalah pada remaja berkaitan dengan tidur yang lebih sedikit dan waktu tidur yang lebih larut. Kajian sistematis tahun 2024 mengenai penggunaan media sosial, kesehatan mental, dan tidur juga menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan berbagai aspek kesehatan mental dan tidur pada kelompok usia muda, meskipun hasil penelitian menunjukkan heterogenitas yang cukup tinggi.

Kurang tidur bukan persoalan sederhana. Tidur merupakan bagian penting dari proses pemulihan tubuh dan fungsi kognitif. Ketika kualitas tidur terganggu secara berulang, seseorang dapat mengalami kelelahan, sulit berkonsentrasi, perubahan suasana hati, dan penurunan kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari.

c. Bagaimana Menghentikan *Doomscrolling*?

Mengurangi *doomscrolling* tidak harus dilakukan secara ekstrem. Berikut langkah kecil yang konsisten justru lebih realistis:

1. Tentukan waktu khusus untuk mendapatkan informasi.

Tidak semua informasi harus diketahui saat itu juga. Buat jadwal tertentu untuk membaca berita atau membuka media sosial sehingga aktivitas tersebut tidak mengambil seluruh waktu sepanjang hari.

2. Hindari scrolling sebelum tidur.

Cobalah memberikan jeda antara penggunaan gawai dan waktu tidur. Alihkan perhatian dengan membaca buku, berbicara dengan keluarga, melakukan peregangan ringan, atau aktivitas santai lainnya.

3. Matikan notifikasi yang tidak penting.

Notifikasi merupakan salah satu pemicu seseorang kembali membuka aplikasi. Tidak semua pemberitahuan membutuhkan respons segera.

4. Periksa sumber informasi.

Tidak semua informasi yang muncul di media sosial benar. Informasi yang salah atau menyesatkan dapat meningkatkan kecemasan dan membuat seseorang terus mencari klarifikasi.

5. Perbanyak aktivitas offline

Olahraga, berjalan kaki, berkumpul dengan keluarga, berbicara langsung dengan teman, melakukan hobi, dan beraktivitas di luar ruangan dapat membantu menciptakan keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata.

6. Jangan takut mencari bantuan.

Jika penggunaan media sosial sudah sangat sulit dikendalikan dan disertai kecemasan, gangguan tidur, perubahan suasana hati, atau gangguan fungsi sehari-hari, berbicara dengan tenaga kesehatan profesional dapat menjadi langkah yang tepat.

Bukan Tentang Berhenti Menggunakan Teknologi. Doomscrolling pada akhirnya bukan sekadar persoalan telepon pintar atau media sosial. Ini adalah persoalan tentang bagaimana manusia berinteraksi dengan informasi yang tidak pernah berhenti mengalir. Teknologi tidak harus menjadi musuh kesehatan mental. Yang dibutuhkan adalah keseimbangan. WHO menekankan pentingnya membangun kemampuan literasi digital, kebiasaan penggunaan teknologi yang sehat, dukungan keluarga dan sekolah, serta akses terhadap layanan kesehatan mental ketika dibutuhkan.

Scroll boleh, update boleh, mengikuti perkembangan zaman tentu penting. Tetapi jangan lupa berhenti sejenak karena kesehatan mental juga membutuhkan ruang untuk bernapas.

Referensi

- Ahmed, O., Walsh, E. I., Dawel, A., Alateeq, K., Espinoza Oyarce, D. A., & Cherbuin, N. (2024). *Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses*. *Journal of Affective Disorders*, 367, 701–712.
- World Health Organization. (2024). *Teens, screens and mental health: New WHO report indicates need for healthier online habits among adolescents*. WHO Regional Office for Europe.
- World Health Organization. (2024). *A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey*.
- World Health Organization. (2024). *Mental health of children and young people: Service guidance*.
- World Health Organization. *Digital environments and mental health*.