



PENGARUH *NOMOPHOBIA* TERHADAP *DOOMSCROLLING* MEDIA SOSIAL TIKTOK PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ANGKATAN 2025 DI UNIVERSITAS NEGERI MANADO

Enceng Paputungan^{1*}, Tellma Mona Tiwa², & Meike Endang Hartati³

^{*1-3}Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado

e-mail: encengpaputungan60@gmail.com*, tellmatiwa@unima.ac.id, meikehartati@unima.ac.id

Submit Tgl: 10-September-2026 Diterima Tgl: 16-September-2026 Diterbitkan Tgl: 24-September-2026

Abstrak: Penggunaan media sosial TikTok yang intensif dapat berkaitan dengan munculnya perilaku *doomscrolling*, sedangkan ketergantungan terhadap *smartphone* dapat ditandai dengan *nomophobia*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *nomophobia* terhadap *doomscrolling* media sosial TikTok pada mahasiswa Psikologi Angkatan 2025 di Universitas Negeri Manado. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimen dengan metode survei. Populasi penelitian berjumlah 186 mahasiswa dengan sampel sebanyak 123 mahasiswa yang ditentukan menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen penelitian berupa skala *nomophobia* sebanyak 20 item dan skala *doomscrolling* sebanyak 15 item dengan skala Likert empat poin. Analisis data menggunakan regresi linier sederhana dengan bantuan *SPSS version 25 for Windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* berada pada kategori tinggi, sedangkan *doomscrolling* berada pada kategori sedang. Hasil uji regresi menunjukkan nilai signifikansi $0,653 > 0,05$ dan nilai *R Square* sebesar 0,002. Kesimpulannya, *nomophobia* tidak berpengaruh signifikan terhadap *doomscrolling* media sosial TikTok pada mahasiswa Psikologi Angkatan 2025 Universitas Negeri Manado dan hanya memberikan kontribusi sebesar 0,2% terhadap *doomscrolling*.

Kata Kunci: *Doomscrolling*, Media Sosial, Mahasiswa, *Nomophobia*, TikTok

Abstract: Intensive TikTok use may be associated with doomscrolling behavior, while dependence on smartphones may be characterized by nomophobia. This study aimed to determine the effect of nomophobia on doomscrolling on TikTok among Psychology students of the 2025 cohort at Universitas Negeri Manado. This study employed a quantitative non-experimental approach using a survey method. The population consisted of 186 students, with a sample of 123 students selected using accidental sampling. The research instruments consisted of a 20-item nomophobia scale and a 15-item doomscrolling scale using a four-point Likert scale. Data were analyzed using simple linear regression with SPSS version 25 for Windows. The results showed that nomophobia was categorized as high, whereas doomscrolling was categorized as moderate. The regression analysis produced a significance value of $0.653 > 0.05$ and an *R Square* value of 0.002. In conclusion, nomophobia did not significantly affect doomscrolling on TikTok among Psychology students of the 2025 cohort at Universitas Negeri Manado and contributed only 0.2% to the variance in doomscrolling.

Keywords: *Doomscrolling*, Social Media, Students, *Nomophobia*, TikTok

Cara mengutip Paputungan, E., Tiwa, T. M., & Hartati, M. E. (2026). Pengaruh Nomophobia terhadap Doomscrolling Media Sosial Tiktok pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2025 di Universitas Negeri Manado. *JIKES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 940–950. <https://doi.org/10.71456/jik.v5i1.2735>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan informasi di era modern berlangsung semakin pesat dan menjadikan *smartphone* sebagai bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. *Smartphone* tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga memberikan kemudahan dalam mengakses internet, media sosial, hiburan, dan informasi secara praktis (Runtu et al., 2022; Subramaniam et al., 2024). Mahasiswa adalah individu yang mengikuti kegiatan belajar dan terdaftar pada perguruan tinggi sebagai peserta didik. Penggunaan *smartphone* saat ini menjadi penting bagi mahasiswa, karena selain untuk komunikasi dan internet, manfaat lainnya adalah untuk mengeksplorasi berbagai aplikasi yang dapat membantu proses pendidikan. Selain itu, sebagai kelompok usia yang aktif dan adaptif terhadap perkembangan teknologi, mahasiswa memanfaatkan *smartphone* tidak hanya untuk keperluan akademik, melainkan juga sebagai sarana utama dalam mengakses media sosial (Suwandi et al., 2025). Peningkatan penggunaan *smartphone* juga terlihat dari jumlah pengguna di Indonesia yang mencapai 187,7 juta dengan total populasi 275,5 juta, sehingga Indonesia berada pada posisi keempat sebagai negara dengan pengguna ponsel pintar terbanyak di dunia (EXPLODING TOPICS, 2026). Selain itu, jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2025 telah mencapai 229 juta pengguna (APJII, 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masyarakat semakin terhubung dengan dunia digital dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu media sosial yang banyak digunakan adalah TikTok. Jakpat (2024) menunjukkan bahwa TikTok menjadi salah satu *platform* media sosial yang banyak digunakan, sedangkan We Are Social (2025) mencatat Indonesia sebagai negara dengan jumlah pengguna TikTok terbanyak di dunia, yaitu 194,37 juta pengguna. TikTok menyediakan berbagai konten yang menarik dan mudah diakses serta memiliki fitur *scrolling* tanpa batas atau *infinite scroll* yang memungkinkan pengguna terus menggulir konten tanpa batasan waktu yang jelas. Kemudahan tersebut kemudian berkaitan dengan munculnya berbagai tren perilaku digital, salah satunya *doomscrolling*. *Doomscrolling* merupakan kecenderungan individu untuk terus menggulir linimasa media sosial dalam mencari informasi terbaru, termasuk ketika informasi yang dikonsumsi bersifat negatif atau menimbulkan ketidaknyamanan (Sharma et al., 2022). Shabahang et al. (2023) menjelaskan bahwa *doomscrolling* merupakan perilaku mencari informasi secara berlebihan di media sosial dengan fokus pada berita bernuansa negatif, seperti pandemi, bencana alam, kerusakan politik, tindakan kriminal, dan krisis sosial.

Permasalahan *doomscrolling* terlihat dari hasil survei pendahuluan yang dilakukan terhadap 30 mahasiswa. Sebanyak 57,1% responden menggunakan TikTok selama 3 sampai 5 jam per hari, 57,1% sangat sering melakukan *scrolling* tanpa tujuan, dan 35,7% lainnya sering melakukan aktivitas tersebut. Selain itu, sebanyak 42,9% responden sangat sering tidak menyadari waktu yang berlalu ketika melakukan *scrolling*. Ketika menemukan konten atau berita negatif di TikTok, sebanyak 50% responden cenderung menonton konten serupa secara berulang. Kondisi tersebut juga disertai dampak emosional, dengan 35,7% responden menyatakan sering merasa tidak nyaman dan gelisah setelah menonton berita atau konten negatif di TikTok. Hasil survei awal tersebut menunjukkan bahwa penggunaan TikTok tidak hanya berlangsung dalam durasi yang tinggi, tetapi juga diikuti kecenderungan melakukan *doomscrolling* dan munculnya respons emosional negatif.

Perilaku *doomscrolling* menjadi permasalahan karena konsumsi berita atau konten negatif secara terus menerus dapat memberikan tekanan emosional. Satici et al. (2023)

menunjukkan bahwa *doomscrolling* dapat berkaitan dengan penurunan *psychological well-being* yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, kelelahan mental, dan suasana hati yang negatif. Pada mahasiswa, perilaku tersebut juga berpotensi berkaitan dengan menurunnya konsentrasi, produktivitas akademik, prokrastinasi, serta gangguan tidur (Faunesya & Ardoni, 2025). Dalam konteks penggunaan *smartphone* yang berlebihan, perilaku *doomscrolling* juga berpotensi meningkatkan ketergantungan terhadap perangkat dan memicu munculnya *nomophobia* (Camadan & Uzunoğlu, 2026). *Nomophobia* merupakan kondisi berupa kecemasan, ketidaknyamanan, kekhawatiran, atau ketakutan ketika individu berada jauh dari *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015).

Permasalahan berikutnya berkaitan dengan kecenderungan *nomophobia* pada pengguna *smartphone*. Latifah et al. (2024) menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* pada mahasiswa di Universitas Bosowa berada pada kategori tinggi. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi juga berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan *nomophobia*. Individu yang memiliki tingkat *nomophobia* tinggi dan memiliki keinginan untuk selalu terhubung dengan perangkatnya cenderung menggunakan media sosial secara berlebihan dan sulit mengendalikan penggunaannya (Hamidah et al., 2024). Kondisi tersebut menjadi penting untuk dikaji karena meskipun *doomscrolling* dan *nomophobia* telah diteliti, penelitian yang secara khusus menguji pengaruh *nomophobia* terhadap *doomscrolling* pada media sosial TikTok masih terbatas. Hal ini juga diperkuat oleh hasil survei awal yang menunjukkan adanya kecenderungan mahasiswa melakukan *doomscrolling* dalam waktu yang cukup lama.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh *nomophobia* terhadap *doomscrolling* media sosial TikTok pada mahasiswa Psikologi Angkatan 2025 di Universitas Negeri Manado. Penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai keterkaitan *nomophobia* dan perilaku *doomscrolling* pada mahasiswa dalam penggunaan media sosial, khususnya TikTok. Kebaruan penelitian terletak pada pengujian secara khusus pengaruh *nomophobia* terhadap *doomscrolling* pada mahasiswa Psikologi Angkatan 2025 di Universitas Negeri Manado, mengingat penelitian mengenai hubungan kedua variabel tersebut pada konteks penggunaan TikTok masih terbatas. Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang psikologi mengenai *nomophobia* dan *doomscrolling* serta memperluas pemahaman mengenai perilaku mahasiswa dalam mengonsumsi media sosial.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimen dengan metode survei. Metode survei digunakan untuk mengumpulkan data dari lokasi tertentu melalui kuesioner dengan tujuan memperoleh informasi dari sejumlah responden yang mewakili populasi tertentu (Sugiyono, 2020). Penelitian dilaksanakan di lingkungan kampus Universitas Negeri Manado, khususnya Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Program Studi Psikologi pada mahasiswa angkatan 2025, dengan waktu penelitian selama tiga minggu. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh data mengenai *nomophobia* dan *doomscrolling* yang selanjutnya dianalisis secara statistik.

Instrumen penelitian terdiri atas skala *nomophobia* dan skala *doomscrolling*. Instrumen *doomscrolling* merupakan adaptasi dari instrumen yang dikembangkan oleh Sharma et al. (2022) dalam artikel "*The Dark at the End of the Tunnel: Doomscrolling on Social Media*

Newsfeeds”, yang kemudian diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Rahmayanti & Ambarini (2025) dan telah memperoleh izin untuk digunakan. Skala *doomscrolling* terdiri atas 15 *item* dengan indikator kecenderungan kompulsif, kehilangan kontrol waktu, reaksi emosional negatif, dan keterjebakan emosional. Instrumen *nomophobia* mengadaptasi instrumen yang dikembangkan oleh Yildirim & Correia (2015) melalui artikel “*Exploring the dimensions of Nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire*”, yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Warsah et al. (2023). Skala *nomophobia* terdiri atas 20 *item* dengan empat aspek, yaitu tidak dapat berkomunikasi dengan orang-orang terdekat, kehilangan hubungan, tidak dapat mengakses informasi, dan rasa tidak nyaman. Kedua instrumen menggunakan skala Likert empat poin, mulai dari 1, yaitu sangat tidak setuju, sampai 4, yaitu sangat setuju.

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji coba alat ukur dilakukan pada 50 mahasiswa di Kota Manado yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian dan menggunakan media sosial TikTok. Uji validitas dilakukan dengan membandingkan nilai *r* hitung dengan *r* tabel sebesar 0,279 pada taraf signifikansi 0,05. Seluruh 20 *item* pada skala *nomophobia* dinyatakan valid, demikian pula seluruh 15 *item* pada skala *doomscrolling* dinyatakan valid. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan *Cronbach's Alpha*. Hasil pengujian menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,944 untuk skala *nomophobia* dan 0,930 untuk skala *doomscrolling*, sehingga kedua instrumen dinyatakan reliabel (Ghozali, 2021).

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Psikologi Angkatan 2025 di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado yang berjumlah 186 mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *accidental sampling*. Menurut Sugiyono (2020), *accidental sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu ketika peneliti bertemu dengan responden yang sesuai dengan kriteria sebagai sampel. Penentuan jumlah sampel menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan jumlah populasi 186 yang dibulatkan menjadi 190 dan taraf kesalahan 5%, sehingga diperoleh 123 sampel.

Prosedur penelitian dilakukan melalui pengumpulan data menggunakan kuesioner kepada responden yang sesuai dengan kriteria penelitian. Data yang terkumpul kemudian digunakan untuk mengukur variabel *nomophobia* dan *doomscrolling*. Setelah data diperoleh, dilakukan pengujian instrumen melalui uji validitas dan reliabilitas, kemudian dilanjutkan dengan analisis data. Analisis data menggunakan regresi linier sederhana dengan bantuan *SPSS version 25 for Windows*. Regresi linier sederhana digunakan untuk menguji hubungan pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat serta memprediksi perubahan nilai variabel dependen ketika variabel independen mengalami perubahan (Sugiyono, 2020). Dalam penelitian ini, *nomophobia* ditempatkan sebagai variabel independen dan *doomscrolling* sebagai variabel dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Deskriptif

Statistik deskriptif memberikan gambaran mengenai suatu data yang dilihat dari nilai rata-rata (mean), minimum, maksimum, range, standar deviasi, dan variance. Yang di mana analisis ini digunakan untuk mendeskripsikan data yang didapatkan. (Ghozali, 2021).

Adapun tabel di bawah ini untuk menganalisis variabel *Nomophobia* dan *Doomscrolling* melalui bantuan *SPSS version 25*, sebagai berikut:

Tabel 1. Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics							
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Nomophobia	123	53	26	79	61.50	9.910	98.203
Doomscrolling	123	45	15	60	34.02	11.960	143.049
Valid N (listwise)	123						

Dapat dilihat pada tabel di atas bahwa jumlah responden (N) dalam penelitian ini menunjukkan 123 responden. Pada variabel penelitian *nomophobia* diketahui bahwa minimumnya adalah 26 dan maksimumnya adalah 79, dengan rata-rata (*mean*) sebesar 61.50 serta standar deviasi dari *nomophobia* adalah 9.910 dengan variansi sebesar 98.203. Nilai *range* merupakan selisih dari nilai maksimum dan minimum yaitu 53.

Pada variabel *Doomscrolling* menunjukkan bahwa nilai minimum *doomscrolling* adalah 15 dan nilai maksimum yaitu 60 dengan rata-rata (*mean*) sebesar 34.02, serta standar deviasi dari *doomscrolling* adalah 11.960 dengan variansi sebesar 143.049. Dan nilai *range* yang didapatkan adalah 45.

Dengan demikian, secara umum partisipan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *doomscrolling* berada pada kategori sedang, sedangkan tingkat *nomophobia* berada pada kategori tinggi.

Hasil Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk memverifikasi apakah istilah pengganggu atau residual dalam model regresi mengikuti distribusi normal. Uji t dan Uji F mengasumsikan bahwa residual mengikuti distribusi normal. Jika asumsi ini dilanggar, uji statistik menjadi tidak valid untuk ukuran sampel kecil. (Ghozali, 2021)

Untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak yaitu pada jika nilai probability > 0.05 (lebih besar dari 5%) maka data tersebut dianggap berdistribusi normal. Jika nilai probability < 0.05 (lebih kecil dari 5%) maka data dianggap tidak berdistribusi normal. Adapun uji normalitas dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan *SPSS version 25 for windows*, sebagai berikut:

Tabel 2. Uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		123
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	11.95027759
Most Extreme Differences	Absolute	.063
	Positive	.059
	Negative	-.063
Test Statistic		.063
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		

Berdasarkan pada tabel di atas uji normalitas menggunakan uji kolomogorov-smirnov pada hasil nilai signifikansinya adalah 0.200, yang di mana jika nilai probability atau signifikansinya lebih dari 0.05 dinyatakan berdistribusi normal. Lebih lanjut, $0.200 > 0.05$ maka dikatakan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji Linearitas bertujuan untuk menentukan apakah dua atau lebih variabel yang diuji memiliki hubungan linear yang signifikan. Uji linearitas ini digunakan sebagai prasyarat untuk analisis korelasi atau analisis regresi linier. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah jika nilai probabilitas > 0.05 maka hubungan antar variabel bebas dengan variabel terikat adalah linier. Sebaliknya, jika nilai probabilitas < 0.05 maka hubungan antar variabel bebas dengan variabel terikat adalah tidak linier. (Setiawan & Yosepha, 2020)

Tabel 3. Anova Table

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Doomscrolling * Nomophobia	Between Groups	(Combined)	4650.852	37	125.699	.835	.726
		Linearity	29.253	1	29.253	.194	.661
		Deviation from Linearity	4621.599	36	128.378	.852	.699
	Within Groups		12801.115	85	150.601		
	Total		17451.967	122			

Berdasarkan tabel di atas dan pengambilan keputusan dalam uji linearitas jika nilai probabilitas lebih dari 0.05 maka hubungan antar variabel dikatakan linier. Berdasarkan hal tersebut, dalam tabel *deviation from linearity* hasil signifikansi yaitu 0.699 yang di mana nilai tersebut > 0.05 , maka dikatakan bahwa variabel penelitian *nomophobia* dan *doomscrolling* terdapat hubungan yang linier.

3. Uji Heterokedastisitas

Uji Heterokedastisitas adalah teknik yang digunakan dalam analisis regresi untuk memahami perbedaan antara satu observasi residual dan observasi residual lainnya. Jika hasil uji homogen, data tersebut memiliki homoskedastisitas, jika hasilnya berbeda, maka memiliki varians yang tidak sama atau heteroskedastisitas. (AL Fatah & Hanifah, 2022). Untuk mengambil keputusan apakah terdapat heteroskedastisitas atau tidak dapat diketahui jika nilai signifikansi > 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat heteroskedastisitas. Sebaliknya, jika nilai signifikansi < 0.05 maka dapat dikatakan bahwa terdapat heteroskedastisitas. Adapun di bawah ini tabel hasil uji Heteroskedastisitas Glejser dengan bantuan SPSS version 25, sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Heterokedastisitas

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
		B	Std. Error	Beta	t	
1	(Constant)	8.725	3.832		2.277	.025
	Nomophobia	.018	.062	.027	.297	.767

a. Dependent Variable: Abs_RES

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat dari nilai signifikansi yaitu 0.767 yang di mana pada pengambilan keputusan jika nilai signifikansi lebih dari 0.05 bahwa tidak terdapat

heteoskedastisitas. Nilai signifikansi $0.767 > 0.05$ maka disimpulkan bahwa data pada penelitian ini tidak terdapat heteroskedastisitas.

Uji Hipotesis

1. Uji Regresi Linier Sederhana

Uji regresi linier sederhana adalah pendekatan atau metode untuk menjelaskan pengaruh atau hubungan antara satu variabel dependen dan satu variabel independen. (Sugiyono, 2020). Untuk pengambilan keputusan bahwa ada atau tidak pengaruh antara satu dan variable lainnya adalah jika nilai signifikansinya < 0.05 maka terdapat pengaruh antara *nomophobia* dan *doomscrolling* media sosial TikTok. Sebaliknya, jika nilai signifikansi > 0.05 maka tidak terdapat pengaruh antara *nomophobia* dan *doomscrolling* media sosial TikTok. Adapun tabel di bawah ini hasil uji regresi linier sederhana dengan bantuan *SPSS version 25*, sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	37.055	6.829		5.426	.000
Nomophobia	-.049	.110	-.041	-.451	.653

a. Dependent Variable: Doomscrolling

Berdasarkan tabel di atas, dapat tergambar nilai konstanta yang diperoleh sebesar 37.055 dan nilai koefisien regresi adalah -0.049, sehingga persamaan garis regresi linier sederhana sebagai berikut:

$$\hat{Y} = a + bX$$

$$\hat{Y} = 37.055 - 0.049X$$

Keterangan hasil dari persamaan regresi di atas yaitu diantaranya:

- 1) Nilai konstanta yang diperoleh sebesar 37.055 maka bisa diartikan jika *nomophobia* bernilai 0, maka nilai untuk variabel *doomscrolling* adalah 37.055.
- 2) Nilai koefisien regresi *nomophobia* adalah bernilai negatif yaitu sebesar -0.049, yang mengartikan bahwa jika *nomophobia* meningkat maka *doomscrolling* cenderung menurun. Akan tetapi, pengaruh tersebut tidak signifikan.

Diketahui pula nilai signifikansi *nomophobia* sebesar 0.653 yang di mana jika nilai signifikansi > 0.05 maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan antar variabel satu dan lainnya. Karena nilai signifikansi *nomophobia* $0.653 > 0.05$ maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* tidak berpengaruh signifikan terhadap *doomscrolling*. Yang berarti Hipotesis H0 diterima dan H1 ditolak.

2. Uji Koefisien Determinasi

Uji Koefisien Determinasi adalah (R^2) tujuan dalam penelitian adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel independent terhadap naik turunnya variabel dependen. Hasil uji koefisien determinasi pada penelitian ini, di tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.041 ^a	.002	-.007	12.000

a. Predictors: (Constant), Nomophobia

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui nilai R square sebesar 0.002 yang di mana menunjukkan bahwa *nomophobia* memberikan kontribusi pengaruh sebesar 0.2% terhadap *doomscrolling*, sedangkan 99,8% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada variabel *Doomscrolling* menunjukkan bahwa nilai minimum *doomscrolling* adalah 15 dan nilai maksimum yaitu 60 dengan rata-rata (*mean*) sebesar 34.02. Serta standar deviasi dari *doomscrolling* adalah 11.960 dengan variansi sebesar 143.049. Dan nilai *range* yang didapatkan adalah 45. Dilihat dari mean menunjukkan bahwa tingkat *doomscrolling* berada pada katagori sedang. Sedangkan untuk *nomophobia* bahwa minimumnya adalah 26 dan maksimumnya adalah 79, dengan rata-rata (*mean*) sebesar 61.50 serta standar deviasi dari *nomophobia* adalah 9.910 dengan variansi sebesar 98.203. Nilai *range* merupakan selisih dari nilai maksimum dan minimum yaitu 53. Ditunjukkan dari nilai mean atau rata-rata dari *nomophobia* adalah bahwa tingkat *Nomophobia* pada mahasiswa psikologi angkatan 2025 berada pada kategori tinggi.

Lebih lanjut, uji asumsi klasik yaitu pertama adalah uji normalitas yang di mana berdasarkan bantuan spss version 25 bahwa data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi 0.200 (>0.05) maka data penelitian ini berdistribusi normal. Selanjutnya, pada uji linearitas jika nilai probabilitas > 0.05 maka hubungan antar variabel bersifat linier, dengan pengambilan keputusan tersebut bahwa diindikasikan dengan nilai 0.699 lebih dari 0.05 maka hubungan antar *nomophobia* dan *doomscrolling* bersifat linier. Pada uji heterokedastisitas juga diperlihatkan bahwa nilai signifikansi adalah 0.767 yang di mana jika nilai signifikansi lebih dari 0.05 maka tidak terdapat heterokedastisitas.

Berdasarkan hasil uji asumsi klasik yang telah dilakukan, mulai dari uji normalitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa data telah memenuhi seluruh kriteria yang dipersyaratkan, sehingga model penelitian ini layak untuk dilanjutkan pada tahap pengujian hipotesis.

Dari hasil pengujian hipotesis, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0.653 (>0.05) sehingga dapat diketahui bahwa variabel *nomophobia* tidak berpengaruh terhadap *doomscrolling*. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu dengan ketergantungan pada *smartphone* tidak serta merta akan lebih sering melakukan *doomscrolling*.

Lebih lanjut, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.002 atau 0.2% ini bahwa variabel *nomophobia* hanya dapat menjelaskan 0.2% dari variabel *doomscrolling*, dan faktor-faktor lain memengaruhi 99,8% sisanya. Hal ini mengindikasikan bahwa *nomophobia* bukan merupakan faktor utama dalam menjelaskan perilaku *doomscrolling*. Temuan ini berbeda dari penelitian sebelumnya, seperti Lin et al (2021) dan Lesmana & Loe (2022) yang menunjukkan bahwa *nomophobia* berkorelasi dengan *problematic internet use* dan perilaku adiktif pada pengguna media sosial. Hal tersebut, menggambarkan bahwa *nomophobia* menunjukkan ketergantungan pada *smartphone* secara umum, tidak spesifik terhadap perilaku konsumsi informasi seperti *doomscrolling*.

Sementara itu, *doomscrolling* merujuk pada perilaku mengonsumsi informasi secara berlebihan, terutama konten spesifik seperti konten negatif atau menarik perhatian secara emosional. Perilaku ini juga tidak hanya berkaitan dengan intensitas penggunaan media sosial tetapi adanya kemungkinan pengaruh oleh faktor-faktor lain seperti *Fear of missing out (FOMO)*, durasi penggunaan media sosial, dan kondisi psikologis individu seperti kecemasan dan *negativity bias*. (Sharma et al., 2022) Faktor-faktor ini dapat mendorong individu untuk mengakses informasi secara berulang dan cenderung mengakses informasi negatif karena adanya keterlibatan emosional terhadap konten yang dikonsumsi.

Sejalan dengan itu, *doomscrolling* dalam penelitian ini dapat dijelaskan oleh faktor kontekstual, seperti jenis konten yang dikonsumsi, karakteristik sampel, situasi yang sedang berlangsung, serta *platform* media sosial yang digunakan. Faktor pandangan politik juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan, di mana individu yang tertarik pada isu politik cenderung lebih melakukan *doomscrolling* untuk memperbarui informasi. (Sharma et al., 2022).

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan adanya karakteristik yang membedakan *nomophobia* dan *doomscrolling*. Di sisi lain, *doomscrolling* menunjukkan pola perilaku yang lebih spesifik dalam mengonsumsi informasi secara berlebihan, sedangkan *nomophobia* lebih menggambarkan ketergantungan pada *smartphone* dan penggunaan media secara umum.

Temuan penelitian ini memberikan wawasan perkembangan kajian ilmiah bahwa perilaku *doomscrolling* tidak dapat dijelaskan secara tunggal oleh variabel seperti *nomophobia*. *Doomscrolling* adalah fenomena yang kompleks dan perlu pendekatan multifaktorial dalam memahami *doomscrolling*, termasuk faktor situasional, demografis, dan psikososial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat *nomophobia* pada mahasiswa Psikologi Angkatan 2025 Universitas Negeri Manado berada pada kategori tinggi, sedangkan tingkat *doomscrolling* berada pada kategori sedang. Hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,653 > 0,05$, sehingga *nomophobia* tidak berpengaruh signifikan terhadap *doomscrolling* media sosial TikTok. Nilai koefisien regresi sebesar $-0,049$ menunjukkan arah hubungan negatif, tetapi pengaruh tersebut tidak signifikan. Nilai *R Square* sebesar $0,002$ menunjukkan bahwa *nomophobia* hanya memberikan kontribusi sebesar $0,2\%$ terhadap *doomscrolling*, sedangkan $99,8\%$ lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Keterbatasan penelitian ini terletak pada penggunaan satu variabel independen dan karakteristik sampel yang terbatas pada mahasiswa Psikologi Angkatan 2025 di Universitas Negeri Manado, sehingga hasilnya belum dapat menggambarkan kondisi mahasiswa atau pengguna TikTok secara lebih luas.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor lain yang berpotensi berkaitan dengan *doomscrolling*, seperti *Fear of Missing Out (FOMO)*, durasi penggunaan media sosial, kecemasan, *negativity bias*, jenis konten, karakteristik individu, situasi yang sedang berlangsung, serta karakteristik *platform* media sosial. Penggunaan sampel yang lebih beragam juga dapat membantu memperoleh gambaran yang lebih luas mengenai perilaku *doomscrolling*. Secara praktis, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingginya *nomophobia* tidak secara otomatis menyebabkan mahasiswa melakukan *doomscrolling*, sehingga upaya memahami dan mengurangi perilaku tersebut perlu

memperhatikan faktor lain yang lebih spesifik terhadap pola konsumsi informasi di media sosial. Temuan ini memberikan pemahaman bahwa *nomophobia* dan *doomscrolling* merupakan dua fenomena yang memiliki karakteristik berbeda, sehingga *doomscrolling* perlu dipahami melalui pendekatan yang lebih komprehensif dan tidak hanya berfokus pada ketergantungan terhadap *smartphone*.

DAFTAR PUSTAKA

- AL Fatah, M. R. A., & Hanifah, A. (2022). Pengaruh kualitas pelayanan terhadap kepuasan konsumen, 4, 12975–12981.
- Apriyeni, E., Patricia, H., & Rahayuningrum, C. D. (2023). Hubungan antara smartphone addiction dan nomophobia. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 14(2).
- Camadan, F., & Uzunoğlu, Ö. (2026). The role of FoMO and nomophobia in explaining the relationship between doomscrolling and poor sleep quality.
- EXPLODING TOPICS. (2026). *How many people own smartphones? (2025–2029)*. <https://explodingtopics.com/blog/smartphone-stats>
- Faunesya, F., & Ardoni, A. (2025). The doomscrolling phenomenon of oversharing information on social media among students of the Library and Information Science Study Program at Padang State University, 3(1), 19–26.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26* (Edisi ke-10).
- Hamidah, H., Rizal, A., & Purnama, A. (2024). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan nomophobia pada remaja kelas 12 SMK An-Nahl Cibeber Kabupaten Cianjur tahun 2022, 2(1).
- Jakpat. (2024). *Mayoritas generasi Z menghabiskan waktu luang dengan media sosial*. <https://goodstats.id/article/mayoritas-generasi-z-menghabiskan-waktu-luang-dengan-media-sosial-KT9NM>
- Latifah, N. F., Patmawaty, T., & Purwasetiawatik, F. T. (2024). Gambaran kecenderungan nomophobia pada mahasiswa di Universitas Bosowa, 4(2), 704–710. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3665>
- Lesmana, T., & Loe, S. (2022). Hubungan antara nomophobia dengan problematic internet use pada mahasiswa di Jakarta. 17(1), 1–13.
- Lin, C., Potenza, M. N., Ulander, M., Broström, A., Ohayon, M. M., Chattu, V. K., & Pakpour, A. H. (2021). Longitudinal relationships between nomophobia, addictive use of social media, and insomnia in adolescents, 1–10.
- Mustaqina, R. D., & Mulyeni, S. (2026). Dampak penggunaan media sosial terhadap gangguan psikologis mahasiswa.
- Rahmayanti, H. D., & Ambarini, T. K. (2025). *Pengaruh self-control terhadap perilaku doomscrolling yang dimediasi oleh psychological distress pada emerging adulthood pengguna media sosial TikTok*.

- Rozin, P., & Royzman, E. B. (2001). Negativity bias, negativity dominance, and contagion. *Personality and Social Psychology Review*, 5(4), 296–320. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0504_2
- Runtu, A. E., Tiwa, T. M., & Kaunang, S. E. (2022). Fear of missing out tren gawai pada anak muda di Kota Tomohon Kelurahan Matani. *Psikopedia*, 3(1).
- 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>
- Schnauber-Stockmann, A., & Naab, T. K. (2019). The process of forming a mobile media habit: Results of a longitudinal study in a real-world setting. *Media Psychology*, 22(5), 714–742. <https://doi.org/10.1080/15213269.2018.1513850>
- Setiawan, C. K., & Yosepha, S. Y. (2020). Pengaruh green marketing dan brand image terhadap keputusan pembelian produk The Body Shop Indonesia, 10(1), 1–9.
- Shabahang, R., Kim, S., Hosseinkhanzadeh, A. A., Aruguete, M. S., & Kakabaraee, K. (2023). “Give your thumb a break” from surfing tragic posts: Potential corrosive consequences of social media users’ doomscrolling. *Media Psychology*, 26(4), 460–479. <https://doi.org/10.1080/15213269.2022.2157287>
- 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>
- Subramaniam, M., Sin, Y., Sambasivam, R., Samari, E., Abdin, E., Jeyagurunathan, A., Chin, B., Tan, W., Zhang, Y., Ma, S., Leng, W., & Ann, S. (2024). Problematic smartphone use and mental health outcomes among Singapore residents: The health and lifestyle survey. *Asian Journal of Psychiatry*, 98, 104124. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2024.104124>
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-2). Alfabeta.
- Suwandi, G., Solang, D. J., & Hartati, M. E. (2025). Hubungan kecenderungan smartphone addiction dengan perilaku agresif pada siswa SMKS Krisen 2 Tomohon. *Psikopedia*, 6(2).
- Warsah, I., Maba, A. P., Prastuti, E., Morganna, R., & Alkiromah, B. A. (2023). Adaptation and validation of nomophobia instrument in the Indonesian version, 12(2), 127–144.
- We Are Social. (2025). *Digital 2025 July global statshot report*. <https://wearesocial.com/id/blog/2025/07/digital-2025-july-global-statshot-report/>
- Yildirim, C., & Correia, A. (2015). Understanding nomophobia: A modern age phobia among college students, 1, 724–735. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-20609-7>