

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Teknologi adalah sarana termudah dan terpenting komunikasi di zaman sekarang ini terutama terkait penggunaan media sosial. Media sosial menjadi hal yang erat kaitannya dengan kehidupan sehari-hari Masyarakat. Berdasarkan sebuah riset yang dilakukan oleh DataReportal, menunjukkan bahwa pengguna sosial media di Indonesia sudah mencapai angka 191,4 juta pengguna pada Januari 2022. Angka ini dapat dikatakan setara dengan 68,9 persen dari total populasi Indonesia, yang sekarang berjumlah 277,7 juta hingga Januari 2022 (Kemp S, 2022).

Pengguna lebih sering mengakses konten media sosial, komunikasi pesan, *game* dan belanja daring. Daerah dengan tingkat pengguna internet tertinggi masih berada pada pulau Jawa, yaitu sebesar 56,4%, Sumatera 22,1%, Sulawesi 7%, Kalimantan 6,3%, Bali-Nusa Tenggara 5,2% dan Maluku- Papua 3%. Pengguna internet aktif di Sumatera Utara juga mengalami peningkatan dari tahun 2018 sebesar 10,9 juta menjadi 11,7 juta pada tahun 2019 (APJII, 2020).

Penggunaan internet dan telepon genggam sangat memudahkan untuk mengakses berbagai informasi dimanapun dan kapanpun, baik melalui *website* maupun berbagai macam aplikasi yang disediakan, mengakibatkan banyak orang khususnya remaja tahan berlama-lama mengakses internet, sehingga menimbulkan kecanduan internet khususnya penggunaan media sosial (Tomczyk & Selmanagic-Lizde, 2018).

Pada tahun 2021 (Covid-19), telah terjadi peningkatan 35% dalam konsumsi berita melalui platform digital, dan peningkatan 47% pada penggunaan media sosial. Meskipun sangat besar efek positif, penggunaan yang berlebihan dan ketergantungan pada platform online menyebabkan orang menjadi kecanduan untuk penggunaan online, dan dalam beberapa kasus telah menyebabkan

peningkatan dalam fenomena seperti "doom surfing" dan "doom scrolling" (M. K. Sharma et al., 2022).

Istilah *doomscrolling* muncul di awal tahun 2020 menjadi umum menggambarkan praktik media digital yang mengambil kehidupan yang lebih besar selama pandemi penyakit corona virus (COVID-19) dan *social distancing* (Barabak, 2020). Diciptakan pada tahun 2018, dan kemudian dipopulerkan oleh jurnalis Karen Ho (Garcia-Navarro, 2020). *Doomscrolling* adalah kata-kata baru yang biasa digunakan menggambarkan kecenderungan untuk terus berselancar atau menelusuri yang buruk berita, meskipun berita itu menyedihkan, menyakiti hati, dan menakutkan. Istilah baru ini mempengaruhi kita semua terlepas dari usia, jenis kelamin, kasta, kelas, agama, dan batas-batas negara. Secara sadar atau tanpa sadar *doomscrolling* telah masuk ke dalam hidup kita. Hal tersebut dapat mempengaruhi dan dengan mudah dilihat (Rodrigues, 2022).

Doomscrolling muncul sebagai lingkaran setan di mana pengguna terjebak dalam pola mencari informasi negatif tidak peduli seberapa buruk berita tersebut. Selain itu, karena platform online sangat menyadari apa yang paling dicari dengan menggunakan sistem algoritmik, mereka menyuguhkan konten yang akan menarik perhatian pengguna media sosial berdasarkan apa yang mereka cari sebelumnya sebelumnya di internet (Nguyen, 2020).

Individu yang melakukan *doomscrolling* seringkali menyadari perilaku mereka dan melakukan beberapa usaha untuk mengurangi perilaku tersebut. Individu juga menganggap bahwa berita negatif merupakan berita yang tidak nyaman untuk dibaca, dan ingin mengurangi kebiasaan mereka dalam membaca berita negatif tersebut (Valerie, 2023).

Dorongan untuk mendapatkan semua fakta untuk melindungi diri dari bahaya membuat seseorang terus menelusuri gawainya selama berjam-jam untuk mendapatkan informasi dan berita, yang terutama berita negatif. Paparan terus-menerus terhadap berita negatif di media sosial dapat berbentuk "*doomscrolling*" yang umumnya didefinisikan sebagai kebiasaan menelusuri media sosial di mana

pengguna secara obsesif mencari informasi yang menyedihkan dan negatif (B. Sharma et al., 2022).

Membedakan informasi akurat dan tidak akurat yang tersebar melalui media sosial bisa jadi sulit. Ini Penyebaran propaganda yang menyesatkan menimbulkan ketakutan, kecemasan, dan kebingungan (Rosenberg et al., 2020). Ketidakpastian dari informasi, membuat orang cenderung membaca berita dan mencari artikel klarifikasi dan jawaban atas pertanyaan mereka yang tak henti-hentinya. Mereka terus menelusuri dan membaca artikel satu per satu untuk mengumpulkan lebih banyak informasi. Hal tersebut membuat seseorang tidak dapat berpaling dari layar gawai mereka yang dapat menambah kecemasan mereka (Rodrigues, 2022).

Menurut Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) yang dilakukan pemeriksaan kepada 14,988 orang sejak tahun 2020-2022 ditemukan hasil peningkatan masalah psikologis yang terus meningkat setiap tahunnya yaitu 70,7% memiliki masalah psikologis pada tahun 2020, 80,4% memiliki masalah psikologis pada tahun 2021 dan 82,5% memiliki masalah psikologis pada tahun 2022. Untuk masalah cemas terdapat 68,8% memiliki masalah cemas pada tahun 2020, 76,1% memiliki masalah cemas pada tahun 2021 dan 75,8% memiliki masalah cemas pada tahun 2022. Untuk rentang usia terbanyak pada usia 20-30 tahun diikuti usia kurang dari 20 tahun dan 31-40 tahun dimana rentang usia ini masih masuk dalam usia produktif (Evan Wijaya et al., 2023).

Penelitian sebelumnya telah mengungkapkan hubungan antara penggunaan media sosial dan peningkatan perasaan depresi dan kecemasan (Vannucci et al., 2017). Di awal studi, individu yang melaporkan menghabiskan lebih banyak waktu untuk pandemi COVID-19 berita terkait ditemukan mengalami tingkat kecemasan, tekanan, stres, dan tingkat yang lebih tinggi depresi (D'Hondt et al., 2020). Menurut Sharma, *doomscrolling* memiliki korelasi positif sedang dengan dengan kecemasan (B. Sharma et al., 2022).

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *doomscrolling* terhadap kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui bagaimana hubungan *doomscrolling* dengan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi kejadian *doomscrolling*
2. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat kecemasan
3. Mengetahui distribusi frekuensi jenis kelamin dengan *doomscrolling*
4. Mengetahui distribusi frekuensi durasi penggunaan gawai dengan *doomscrolling*
5. Mengetahui distribusi frekuensi *doomscrolling* dengan Tingkat kecemasan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

1. Untuk menambah wawasan dan pengetahuan mengenai pengaruh *doomscrolling* pada mahasiswa
2. Untuk menambah wawasan dan pengetahuan mengenai dampaknya terhadap kecemasan mahasiswa

1.4.2 Manfaat Bagi Institusi

1. Sebagai salah satu acuan instansi khususnya di bidang kesehatan dalam membuat gerakan untuk meminimalisir fenomena ini.

1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti Lain

1. Sebagai salah satu sumber referensi bagi peneliti lain dalam meneliti variabel yang sama atau berkaitan dalam penelitian ini

1.4.4 Manfaat Bagi Masyarakat

1. Untuk memberikan informasi mengenai dampak dari *doomscrolling* terhadap kecemasan
2. Untuk meningkatkan kepedulian masyarakat mengenai pengaruh dari *doomscrolling*

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *Doomscrolling*

2.1.1 Definisi

Menurut kamus Merriam-Webster, *Doomscrolling* adalah kecenderungan untuk terus menelusuri berita buruk, meskipun berita itu menyedihkan, mengecilkan hati, atau membuat depresi. Kata ini merupakan sebuah terminologi baru yang masih di klasifikasikan sebagai kata yang masih di telaah dan di perhatikan untuk dapat di masukkan ke dalam kamus tersebut. Kata ini diambil dari kata “doom” yang dimana dalam bahasa indonesia diartikan sebagai, “malapetaka”, dengan “scroll” yaitu sebuah 5 kata kerja yang dapat diartikan ke dalam bahasa Indonesia, menjadi “menggulung”, tetapi dalam konteks teknologi “scroll” atau “scrolling” adalah sebuah tindakan dimana seseorang memindahkan teks atau grafik yang ditampilkan ke arah tertentu pada layar computer ataupun pada perangkat keras lainnya untuk melihat bagian yang lain, yang ada pada laman tersebut (Merriam-Webster, 2020b).

Kata ini masih belum bisa ditentukan kapan tepatnya pertama kali dipakai tetapi, mungkin pada tahun 2018 ditemukan sebuah postingan pada aplikasi sosial media “twitter” yang di rangkai oleh seseorang yang memegang akun dengan nama pengguna Callamity, ini mungkin jejak pertama dari pemakaian kata *Doomscrolling* yang dapat dibilang sudah terdata, kemudian pada tahun 2020 kata ini telah di populerkan, oleh seorang reporter dari Quartz dengan nama Karen K. Ho yang secara reguler melakukan sebuah pengingat melalui postingan “tweet”nya (Jennings, 2020).

Doomscrolling adalah konsep tertentu, yang ditandai dengan penjelajahan kompulsif di media sosial dengan fokus obsesif pada berita negatif. *Doomscrolling* muncul sebagai akibat dari keinginan untuk selalu mengetahui berita terkini, terutama berita negatif, dan berkembang menjadi pengguliran berita yang kompulsif dan berlebihan. Pengguna termotivasi untuk terus mengikuti berita yang berpotensi berdampak pada diri mereka sendiri dan orang-orang

terdekat mereka, dan mereka kemudian menjadi tertarik untuk menelusuri platform media online secara kompulsif untuk mencari informasi negatif. (Satici et al., 2022)

2.1.2 Faktor Risiko

Terdapat beberapa faktor yang berkontribusi terhadap fenomena *doomscrolling*, salah satunya merupakan kecenderungan manusia untuk mencoba memahami situasi yang sedang tidak terkendali dan keinginan untuk mengisi kesenjangan informasi yang dimiliki. Individu cenderung melakukan *doomscrolling* dengan ekspektasi bahwa mereka akan mengetahui atau mengakses Informasi positif mengenai situasi tersebut dapat membantu individu untuk mengurangi perasaan takut dan bingung.

Ketika mencari berita positif, individu harus membaca dan menelaah berita yang cenderung negatif ataupun pesimistik, sehingga individu merasa lebih takut dan semakin bingung akan keadaan mereka. Situasi dapat menjadi kebiasaan yang terus-menerus dilakukan dan individu dapat merasa terjebak di dalam suatu lingkaran *doomscrolling*.

2.1.3 Mekanisme

Secara anatomi mekanisme yang menjadi kunci dalam mekanisme pembentuk rasa berita baik/berita buruk adalah pada Inferior Frontal Gyrus (IFG), pada bagian ini otak secara selektif menyaring berita buruk, di saat di berikan informasi baru (Curley, 2020). Ada sebuah penelitian yang dilakukan, dimana para peneliti memanipulasi IFG kiri menggunakan Transcranial Magnetic Stimulation (TMS), menunjukkan bahwa para peserta penelitian, akan lebih menginkorporasi informasi negatif saat memperbarui kepercayaan terhadap informasi tersebut. (Sharot T et al, 2012).

Kejadian *doomscrolling* ini dapat dikatakan sebagai impuls, dimana dijelaskan oleh Cecille Ahrens, direktur klinis dari Transcend Therapy yang beroperasi di San Diego, California, mengatakan bahwa “Kita secara evolusioner terprogram untuk menyaring dan mengantisipasi bahaya, itulah sebabnya jika kita terus berpaku pada berita buruk. dapat menipu kita agar merasa lebih siap”. Tetapi Ia juga mengatakan, perasaan-perasaan negatif seperti, ketakutan, kesedihan, dan

amarah, yang dipicu oleh berita yang negatif, dapat membuat orang-orang tersangkut pada “pola pemantauan yang sering”, menyebabkan terjadinya mood yang memburuk dan kecemasan dalam melakukan scrolling lebih lanjut (Blades, 2021). Dr. Leela R. Magavi, seorang psikiater dan juga direktur regional medis pada Community Psychiatry, sebuah 6 jaringan perawatan psikiatri (Psychiatric care network), beroperasi di California, mengatakan bahwa “banyak individu dapat mengalami distorsi kognitif seperti, berpikir yang paling buruk akan terjadi (catastrophizing), dan *doomscrolling* dapat menyebabkan peningkatan pemikiran ruminatif dan terjadinya serangan panic”.(Curley, 2020)

2.2.Kecemasan

2.2.1 Definisi

Menurut American Psychological Association (APA), cemas atau anxiety adalah suatu bentuk emosi yang dapat di tandai dengan adanya rasa, tekanan, pikiran yang mengkhawatirkan, dan juga terjadinya perubahan secara fisik, contohnya dapat terjadinya peningkatan tekanan darah (Alan E. Kazdin, 2000).

Kecemasan adalah suatu perasaan gugup, khawatir, atau gelisah tentang sesuatu hal dengan hasil yang masih dikategorikan sebagai hal yang tidak pasti dan dapat muncul bersamaan, menjadi sebuah faktor predisposisi atau yang menyebabkan suatu kondisi depresi (Kajdy et al., 2020). Kecemasan merupakan respons yang sesuai terhadap sebuah ancaman, kecemasan bisa menjadi abnormal apabila tingkat kecemasan tersebut melebihi ataupun tidak sesuai dengan proporsi atau tingkat dari ancaman, ataupun ancaman yang datang tanpa ada penyebabnya(Nevid et al., 2005).

2.2.2 Gejala Klinis

Gejala klinis dari kecemasan mungkin terbagi dua : dari segi fisik, dan dari segi psikis. Gejala-gejala kecemasan yang akan muncul dan terlihat dari segi fisik, adalah bermunculannya gejala seperti gelisah, ekspresi wajah yang tegang, berkeringat, mulut kering, timbulnya rasa buang air yang berulang, sulit berkonsentrasi, tangan sering berkeringat, gangguan perut, jantung berdebar, dan

merasa tegang. untuk gejala kecemasan yang bersifat psikis di antaranya adalah rasa ketakutan dan memiliki pikiran yang bersifat kearah kacau (Mukholil, 2018)

2.2.3 Tingkat Kecemasan

Menurut Peplau (1963) ia mendiskripsikan bahwa ada 4 tingkat dari kecemasan : ringan, sedang, dan berat, serta panik. (Mary C. Townsend, 2018)

1. Kecemasan ringan

Pada tingkat ini jarang terjadinya masalah pada seorang individu, dikarenakan kejadian ini diasosiasikan dengan rasa ketegangan pada situasi sehari-hari. Pada tingkat ringan ini, kecemasan mempersiapkan suatu individu untuk menghadapi hal yang harus ia hadapi. Di tingkat ini terjadi penajaman indera, meningkatnya rasa motivasi untuk melakukan hal yang produktif, meningkatnya bidang persepsi, dan ini menyebabkan suatu individu mengalami peningkatan kesadaran akan lingkungannya pada suatu waktu.

2. Kecemasan Sedang

Dengan meningkatnya tingkat kecemasan, tingkat bidang persepsi pada seorang individu akan menurun. Pada tingkat kecemasan ini seorang individu akan menjadi kurang waspada pada lingkungannya, dan juga rentang perhatiannya serta konsentrasinya akan menurun. Terjadi juga peningkatan ketegangan otot, dan juga individu akan gelisah.

3. Kecemasan Berat

Pada tingkat kecemasan berat ini, bidang persepsi seorang individu akan sangat berkurang, sehingga menyebabkan konsentrasi hanya tertuju pada satu hal saja, dan tidak bisa berfokus pada detail lainnya. Rentang perhatian seorang individu pada tingkat kecemasan ini akan sangat terbatas, dan individu tersebut akan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan suatu pekerjaan yang sederhana.

4. Kecemasan Panik

Pada tingkat yang dapat dibidang paling intens ini, seorang individu sama sekali tidak bisa berfokus pada detail apapun di sekitarnya. Seorang

individu pun akan mengalami suatu kejadian seperti salah persepsi, dan terjadinya putus hubungandengan realita. Halusinasi dan delusi pun dapat terjadi, dan sikap individu tersebut akan menjadi lebih tak menentu, dan nekat. (Mary C. Townsend, 2018)

2.2.4 Pengukuran Tingkat Kecemasan

Beberapa cara pengukuran atau skala dapat digunakan untuk menentukan tingkat kecemasan, salah satunya adalah menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HAM-A)*. Skala penilaian ini merupakan salah satu skala penilaian paling pertama yang mengukur tingkat keparahan kecemasan, dimana pertama kali diperkenalkan oleh Max Hamilton, dan digunakan pada tahun 1959, yang sampai sekarang masih digunakan oleh petugas kesehatan maupun, oleh masyarakat luas. (Thompson, 2015)

Hamilton Rating Scale for Anxiety (HAM-A) terdiri dari 14 item pertanyaan untuk mengukur tanda adanya kecemasan pada anak dan orang dewasa, yang meliputi :

- a. Perasaan Cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung.
- b. Ketegangan: merasa tegang, gelisah, gemetar, mudah menangis, dan lesu, tidak bisa istirahat tenang, dan mudah terkejut.
- c. Ketakutan: takut terhadap gelap, terhadap orang asing, bila ditinggal sendiri, pada binatang besar, pada keramaian lalu lintas, dan pada kerumunanorang banyak.
- d. Gangguan tidur: sukar memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas, bangun dengan lesu, banyak mimpi-mimpi, mimpi buruk, dan mimpi menakutkan.
- e. Gangguan kecerdasan: daya ingat buruk, susah berkonsentrasi.
- f. Perasaan depresi: hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, bangun dini hari, perasaan berubah-ubah sepanjang hari.
- g. Gejala somatik: sakit dan nyeri otot, kaku, kedutan otot, gigi

- gemerutuk, suara tidak stabil.
- h. Gejala sensorik: tinitus, penglihatan kabur, muka merah atau pucat, merasalemas, dan perasaan ditusuk-tusuk.
 - i. Gejala kardiovaskuler: berdebar, nyeri di dada, denyut nadi mengeras, perasaan lesu lemas seperti mau pingsan, dan detak jantung hilang sekejap.
 - j. Gejala pernapasan: rasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik napas, napas pendek/ sesak.
 - k. Gejala gastrointestinal: sulit menelan, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri sebelum dan sesudah makan, perasaan terbakar di perut, kembung, mual, muntah, buang air besar lembek, berat badan turun, susah buang air besar.
 - l. Gejala urogenital : sering kencing, tidak dapat menahan air seni, amenorrhoe, menorrhagia, frigid, ejakulasi praecoeks, ereksi lemah, dan impotensi.
 - m. Gejala otonom: mulut kering, muka merah, mudah berkeringat, pusing, dan bulu roma berdiri.
 - n. Perilaku sewaktu wawancara: gelisah, tidak tenang, jari gemetar, kerut kening, muka tegang, tonus otot meningkat, napas pendek cepat, dan muka merah.

Pada setiap pertanyaan diberi skala dari 0-4 dengan deskripsi : 0 =

Tidak ada gejala sama sekali

1 = Satu dari gejala yang ada

2 = Sedang/separuh dari gejala yang ada

3 = Berat/lebih dari separuh gejala yang ada

4 = sangat berat semua gejala ada

Tingkat kecemasan akan ditentukan dengan cara menjumlahkan nilai skor dari pertanyaan 1-14, yang akan memberikan hasil :

1. Skor kurang dari 14 = Tidak ada kecemasan
2. Skor dari 14 - 20 = Kecemasan ringan

3. Skor dari 21 - 27 = Kecemasan sedang
4. Skor dari 28 - 41 = Kecemasan berat
5. Skor dari 42 - 56 = Kecemasan berat sekali

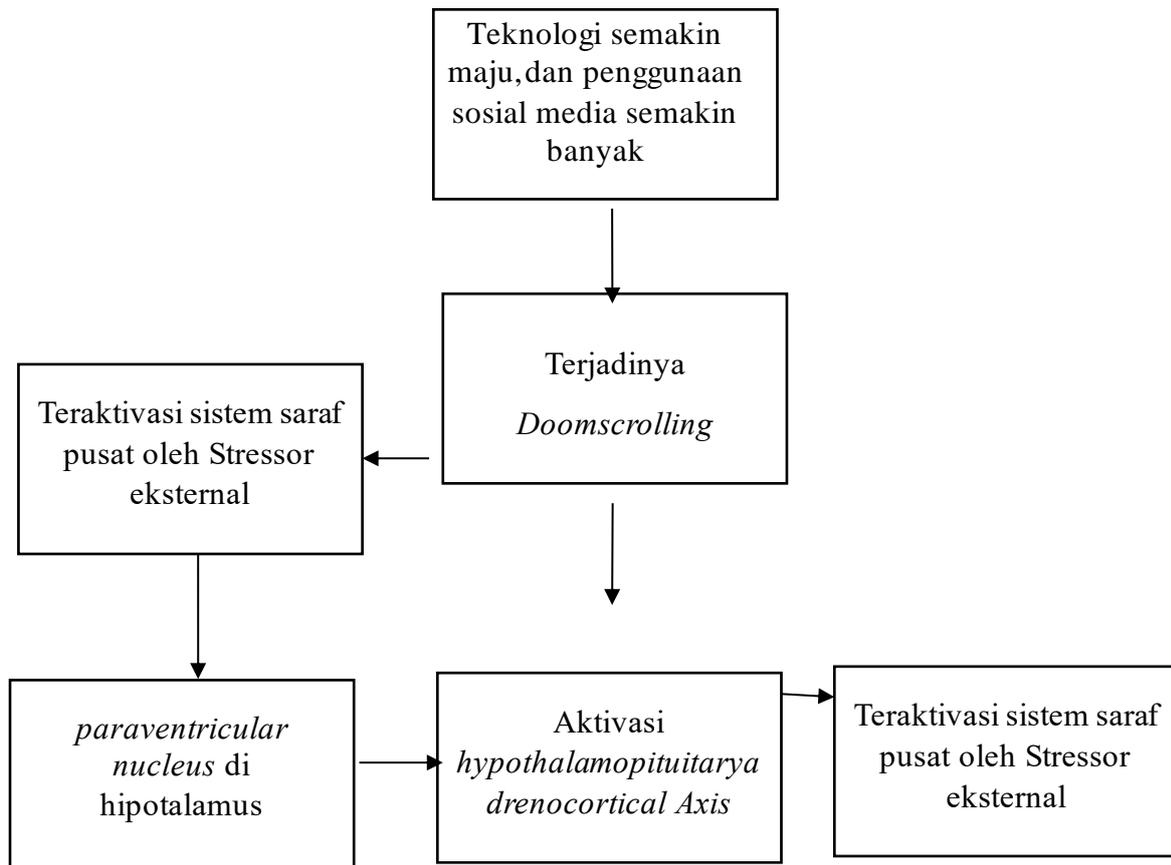
2.2.5 Mekanisme Kecemasan

Terjadinya kecemasan bisa dimulai dengan aktivasi saraf otonom yang dapat disebabkan oleh stressor eksternal, menyebabkan kejadian seperti takikardia (jantung berdebar). Telah dikatakan bahwa *ascending noradrenergic system* yang berasal dari *locus ceruleus* (LC) adalah inti dimana terjadinya rangkaian yang menyebabkan rasa cemas. Beberapa dari neuron yang ada pada LC memproyeksi ke *paraventricularnucleus* (PVN) di hipotalamus, dan mengaktifkan *hypothalamopituitaryadrenocortical* (HPA) axis, dan memfasilitasikan atau memicu respon stress dan meningginya kecemasan. (Steimer, 2002)

Neuron LC *noradrenergic* juga memproyeksikan ke *amygdala*, ke *nucleus tractus solitaries* (NTS), ke *hippocampus*, *the bed nucleus of stria terminalis* (BNST), ke *prefrontal cortex* (PFC), ke *thalamus*, *hypothalamus*, dan *periaqueductal gray* (PAG), dimana bagian-bagian termasuk dalam lingkaran yang mengefek reponsi kecemasan. locus ceruleus ini juga diinervasi oleh area seperti pada bagian amygdala, dan area lain yang menangkap stimulus visceral, yang dihantarkan oleh NTS. Ini membuat locus ceruleus, menjadi kunci untuk mengintegrasikan sensorium external, dan stimulus internal, serta mempengaruhi struktur neuroanatomi yang menyangkut dengan kecemasan dan rasa takut (Steimer, 2002).

Norepinefrin, serotonin, dopamin, dan asam gamma-aminobutirat (GABA) merupakan mediator kecemasan yang penting dalam sistem saraf pusat, dan juga dari segi sistem saraf, Sistem saraf otonom, terutama sistem saraf simpatis, semua memediasi sebagian besar reaksi yang terjadi pada saat terjadinya kecemasan.

2.2.Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

2.3.Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *doomscrolling* dan kecemasan

2.4.Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep