

IGNORANCE IS BLISS: DOOMSCROLLING TERHADAP MENTAL WELL-BEING PENGGUNA INSTAGRAM

M. Choirul Ibad¹, Dinda Aisha², Puspa Rahayu Utami Rahman³

¹²³Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

Choirul.ibad@ubpkarawang.ac.id

Tanggal Accept:
22 September 2025

Tanggal Publish:
31 Desember 2025

Rekomendasi

Sitasi

Ibad, M.C., Aisha, D., Rahayu, P. (2025). Ignorance is bliss : Doomscrolling terhadap mental well-being pengguna instagram. *Psychopedia: jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 10 (2), 46-55.

Abstract. Not everything is necessarily worth knowing. This assumption refers to the phrase "ignorance is bliss." This article examines the influence of social media information on mental health and explores the types of information that contribute to its deterioration. A mixed-methods approach was employed, utilizing a sequential explanatory strategy with Doomscrolling and Mental Well-Being scales as measurement tools. The findings demonstrate a significant effect of doomscrolling behavior on mental well-being. In other words, certain information on social media can negatively impact individuals' mental health. Such information includes difficulties in job seeking, layoffs, political instability, reports of corruption, poverty, inequality, war, and natural disasters.

Keywords: Ignorance Is Bliss, Doomscrolling, Mental Well-Being

Abstrak. Tidak semua hal sebaiknya perlu kita ketahui. Dasar asumsi ini merujuk pada istilah "ignorance is bliss". Artikel ini menguji pengaruh antara informasi di media sosial yang berdampak pada Kesehatan mental serta mengungkap apa saja bentuk informasi yang membuat Kesehatan mental memburuk. menggunakan pendekatan mix method dengan Strategi eksplanatoris sekuensial dengan alat ukur *Doomscrolling* dan *Mental Well-Being*. Hasil penelitian membuktikan ada pengaruh antara perilaku *Doomscrolling Terhadap Mental Well-Being*. Dengan kata lain, ada sebagian informasi di sosial media yang dapat membuat sebagian orang tidak sehat secara mental. Dalam temuan ini beberapa bentuk informasinya seperti fenomena susah mencari kerja, pemutusan hubungan kerja, situasi politik, berita pejabat korupsi, kemiskinan, ketimpangan, perang dan bencana.

Kata kunci: Ignorance Is Bliss, Doomscrolling, Mental Well-Being

Pendahuluan

Thomas Gray seorang filsuf pertengahan abad ke 18 menggambarkan situasi di mana ada pengetahuan yang sebaiknya tidak kita ketahui atau "ignorance is bliss" yang kerap di maksudkan sebagai pengetahuan yang menyakitkan, sebab pengetahuan tersebut bisa membawa kekhawatiran, kecemasan, atau gangguan mental yang lain. (Gray, T. 1742) Ada pengetahuan yang sebaiknya tidak kita ketahui, namun dampak kemajuan teknologi membuat penggunaan sosial media sosial seperti instagram mengalami percepatan arus informasi yang begitu masif dan susah di kendalikan. (irawan, 2024).

Beberapa berita di instragram akhir-akhir ini cenderung tidak menyenangkan, seperti berita terkait Indonesia yang tengah menghadapi tekanan ekonomi (Badan Pusat Statistik, 2025; Reuters, 2025). Dan Sebanyak 55% ekonom menilai bahwa kondisi ekonomi nasional memburuk dibandingkan tiga bulan sebelumnya (LPEM FEB UI, 2025). pelambatan pengeluaran konsumen, meningkatnya pemutusan hubungan kerja (PHK), dan turunnya daya beli masyarakat (Kompas, 2025; Financial Times, 2025). Di sisi lain, ketegangan geopolitik global, seperti perang dagang antara Amerika Serikat dan China, turut memicu ketidakpastian fiskal dan keraguan investor terhadap stabilitas ekonomi Indonesia (Al

Jazeera, 2024). Keadaan ini diperburuk oleh skandal korupsi besar seperti yang terjadi di Pertamina, dengan estimasi kerugian negara mencapai Rp968 triliun, serta maraknya praktik premanisme dan pungutan liar yang menghambat iklim investasi (Wikipedia, 2025; The Australian, 2025).

Tingkat pengangguran di Indonesia menjadi begitu besar (Indonesia Investments, 2025). Hal ini di akibatkan oleh peningkatan PHK massal yang tercatat sejak Juni 2025 sudah lebih dari 26.45, sementara antara Januari hingga April 2025 terjadi sekitar 24.036 pemutusan pekerjaan di berbagai sektor seperti manufaktur dan tekstil (CNBC Indonesia, 2025; Tempo/APINDO, 2025). Selain itu, antara Januari dan April tercatat lebih dari 70.000 pemutusan hubungan kerja, menyebabkan lonjakan klaim asuransi kehilangan pekerjaan dan potensi lonjakan pengangguran muda hingga 16% pada usia 15–24 tahun (People Matters, 2025; Kompas.id, 2025; FT, 2025).

Instagram sendiri menjadi salah satu media sosial yang begitu banyak diminati masyarakat sebab penggunaan yang sangat mudah serta fitur – fitur yang di tawarkan. (Coe et al., 2023). Di indonesia sendiri terhitung sejak bulan Januari 2024 , terdapat setidaknya 89.891.300 pengguna Instagram di Indonesia atau setara dengan 31,8% dari total populasi. (NapoleonCat. 2024)

Ada begitu banyak dampak negatif dari instagram ketika tidak digunakan secara bijak. Penelitian O'Reilly et al (2018) menyebutkan bahwa media sosial membahayakan *mental well-being*. Primack et al., (2021) menyatakan penggunaan sosial media berhubungan kuat dengan perkembangan depresi. Thorisdottir et al., (2020) menyatakan lebih banyak waktu yang dihabiskan di media sosial secara signifikan berhubungan dengan peningkatan gejala suasana hati depresi dan kecemasan sosial.

Riehm et al., (2020) mengungkapkan bahwa peningkatan waktu yang dihabiskan di media sosial mempelajari tentang Covid-19 berkaitan dengan meningkatnya level *mental distress*. Valkenburg (2022) juga menemukan intensitas penggunaan sosial media yang tinggi secara konsisten dikaitkan dengan *mental well-being* yang rendah. Twigg et al. (2020) Penggunaan media sosial yang tinggi berhubungan dengan *mental well-being* dan tingkat kebahagiaan yang lebih rendah. Zhou et al., (2023) menemukan bahwa *problematic social media use* secara konsisten berkorelasi positif dengan risiko kesehatan mental.

Mental Well-being didefinisikan sebagai kombinasi perasaan baik dan berfungsi dengan baik. (Ruggeri et al., 2020). kesejahteraan mental sebagai kemampuan individu untuk mengembangkan potensinya, bekerja secara produktif dan kreatif, membangun hubungan yang kuat dan positif dengan orang lain, serta berkontribusi pada komunitasnya (WHO, 2004). Definisi WHO tentang *mental well-being* tersebut berkaitan dengan kondisi kesehatan mental yang positif (De Cates et al., 2015). Menurut Mind (2017) *mental wellbeing* menggambarkan keadaan mental seseorang, bagaimana ia merasa, dan seberapa baik ia menghadapi kehidupan sehari-hari. (Liam Satchell, 2022).

Mental well-being bisa di pengaruhi oleh aktifitas sosial media, salah satunya *doomscrolling* (Sharma et al, 2022) *doomscrolling* dapat didefinisikan sebagai kecenderungan maladaptif untuk mencari informasi negatif guna memperoleh rasa kendali, namun justru memperburuk kondisi mental. (Satıcı et al, 2022),

Penelitian dari Gao et al., (2020) menyatakan paparan media sosial tentang Covid-19 berhubungan positif dengan kecemasan tinggi dan depresi. Riehm et al., (2020)

mengungkapkan bahwa peningkatan waktu yang dihabiskan di media sosial mempelajari tentang Covid-19 berkaitan dengan meningkatnya level *mental distress*. Zhao & Zhou, (2020) yang menyatakan tingkat penggunaan sosial media yang tinggi pada saat Covid-19 berkaitan dengan kesehatan mental yang lebih buruk. Penelitian dari de Hoog & Verboon (2020) yang menyatakan individu yang terpapar berita negative berhubungan dengan pengaruh negative dan lebih sedikit pengaruh positif. Shabahang et al (2023) menemukan bahwa *doomscrolling* dikaitkan dengan depresi yang lebih besar, peningkatan kecemasan di masa depan, dan kesejahteraan mental yang lebih rendah.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk mendalami lebih jelas lagi dari sebuah istilah "*Ignorance Is Bliss*" dengan melihat keterkaitan *doomscrolling* dengan *mental well-being* pengguna instagram di indonesia melalui dua pendekatan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mix method* dengan Strategi eksplanatoris sekuensial. metode kuantitatif pada penelitian ini menggunakan desain korelasional, dengan tambahan kualitatif melalui pendekatan analisis konten dan wawancara semi terstruktur, yg di fungsikan sebagai penguat sekaligus memperluas temuan pada data statistik (Creswell, 2010).

Partisipan

Penelitian ini dilakukan dalam rentang bulan februari – mei 2025. Adapun partisipan dalam penelitian ini berjumlah 313 yang di ambil secara online dengan bantuan Google – *form* yang diambil dengan menggunakan tehnik *convenience & snawball sampling*.

Instrumen Penelitian

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan skala psikologi yaitu *doomscrolling* dan *mental well-being*. Ke dua skala disusun menggunakan skala likert dengan lima pilihan jawaban.

Skala *doomscrolling* disusun berdasarkan skala yang di kembangkan Sharma et al. (2022), dengan karakteristik unidimensi yang terdiri dari 15 item, dengan contoh item; "*Saya lupa waktu ketika membaca berita buruk tentang situasi politik di media sosial*". Hasil uji diskriminasi item menunjukkan koefisien reliabilitas skala sebesar 0.899. Nilai item rest correlation bergerak dari 0.436 sampai dengan 0.777 dan tidak terdapat item gugur pada skala *doomscrolling*.

Skala *mental well-being* di susun berdasarkan dari skala *Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale* (WEMWBS) yang dikembangkan oleh Tennant et al. (2007) dengan karakteristik unidimensi dengan jumlah 14 item, dengan contoh item; "*seperti apapun kondisinya, saya mampu mengatasi masalah saya dengan baik*". Hasil uji diskriminasi item menunjukkan koefisien reliabilitas skala sebesar 0.880. Nilai item rest correlation bergerak dari 0.476 sampai dengan 0.7d7 dan tidak terdapat item gugur pada skala Prasangka.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan metode *mix method* dengan Strategi eksplanatoris sekuensial. Pada tahap analisis pertama menggunakan metode kuantitatif yang menekankan analisisnya pada data-data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metode statistika (Azwar, 2017). Proses analisis data menggunakan teknik korelasi Pearson dengan bantuan program JASP versi 16.4. Kemudian

di susul dengan menganalisa data kualitatif dengan pendekatan opservasi dan wawancara sebagai data pendukung.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini menguji hubungan *doomscrolling* dengan *mental well-being* pengguna instagram. Adapun hasil data pada penelitian ini mendapatkan 313 responden dengan karakteristik yang bila di lihat pada tabel 1, sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	146	47
Perempuan	167	53
Usia		
17-20	206	66
21-25	107	34
Kegiatan		
Memposting instastory	89	28
Memposting foto/ video	46	15
Explore media sosial instagram	75	24
Scroll Timeline	103	33

Sebelum melakukan analisis korelasi, dilakukan uji asumsi normalitas dan linearitas. Uji normalitas data dilakukan dengan melihat nilai Skewness dan Kurtosis karena partisipan penelitian berjumlah 313 orang dan termasuk kategori sampel besar (Field, 2018). Data dapat dikategorikan sebagai data berdistribusi normal apabila nilai Skewness dan Kurtosis berada diantara -1.96 dan 1.96. Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa nilai Skewness dan Kurtosis masing-masing variabel berada diantara -1.96 dan 1.96 yang artinya data berdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Normalitas

	<i>Doomscrolling</i>	<i>Mental Well-Being.</i>
<i>Skewness</i>	-0.311	-0.145
<i>Kurtosis</i>	-0.413	-0.217

Dari hasil uji linearitas yang dilakukan, dapat diketahui bahwa taraf signifikansi yang dihasilkan sebesar 0,000. Nilai signifikansi yang lebih rendah dari 0,05 menunjukkan bahwa distribusi data tersebut linear. Dengan diketahui hasil tersebut, maka data yang diperoleh dapat dianggap memenuhi asumsi linearitas yang berarti terdapat kecenderungan hubungan yang linear antara *Doomscrolling* dengan *Mental Well-Being* Pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan pendapat Pallant (2011).

Tabel 3. Uji Linearitas

	Sig
<i>Doomscrolling</i> dan <i>Mental Well-Being</i>	0.000

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi Pearson karena bertujuan untuk menguji hubungan antara variabel *Doomscrolling* dan *Mental Well-Being*. Hasil uji korelasi terdapat hubungan positif dan sigifikan antara *Doomscrolling* dan *Mental Well-Being* ($r = -0,815$; $p < 0,01$). Koefisien korelasi sebesar -0,815 menurut Brace dkk (2006) termasuk

dalam kategori kuat. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara *Doomscrolling* dan *Mental Well-Being*. Koefisien korelasi yang memiliki nilai negatif mengindikasikan bahwa hubungan kedua variabel adalah negatif yang artinya semakin tinggi *Doomscrolling* maka semakin rendah *Mental Well-Being*, dan sebaliknya.

Tabel 4 Uji Korelasi

		<i>Doomscrolling</i>	<i>Mental Well-Being</i>
<i>Doomscrolling</i>	Koefisien Korelasi	1	-0,815
	Sig. (2-tailed)		.000
<i>Mental Well-Being</i>	Koefisien Korelasi	-0,815	1
	Sig. (2-tailed)	.000	

Penelitian ini juga melihat tingkat pengaruh antara *Doomscrolling* dan *Mental Well-Being*. Adapun hasil olah data menunjukkan nilai korelasi (R) antara doomscrolling dan mental well-being adalah sebesar 0.562. Nilai ini mengindikasikan adanya hubungan yang cukup kuat dan signifikan antara kedua variabel tersebut. Nilai R² sebesar 0.316 menunjukkan bahwa doomscrolling mampu menjelaskan sebesar 31,6% variasi dalam mental well-being responden. Dengan kata lain, perilaku doomscrolling berkontribusi terhadap perubahan tingkat kesejahteraan mental individu. Sementara itu, sebesar 68,4% variasi dalam mental well-being dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam model penelitian ini, seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi, atau faktor personal lainnya.

Tabel 5. Uji Koefisiensi Determinasi

Model	R	R ²	Adjusted R ²	N
1	0.562	0.316	0.314	313

Pembahasan

Pada dasarnya, media sosial menjadi interpretasi dunia sosial. Hanya saja Media sosial menjadi platform media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi mereka dalam beraktifitas maupun berkolaborasi. Karena itu media social dapat dilihat sebagai medium (fasilitator) online yang menguatkan hubungan antar pengguna sekaligus sebuah ikatan sosial (Kaun, 2014). Meike, Graham & Young, Sherman (2012) mengartikan kata media sosial sebagai konvergensi antara komunikasi personal dalam arti saling berbagi diantara individu (*to be share one-to-one*) dan media publik untuk berbagi kepada siapa saja tanpa ada kekhususan individu. Penggunaan sosial media yang berlebihan membuat individu semakin terpapar dengan berita dan konten yang ada di sosial media. Penelitian ini berupaya menggali lebih dalam keterkaitan *Doomscrolling* dan *Mental Well-Being*.

Hasil penelitian ini menunjukan adanya korelasi negatif dan signifikan antara *Doomscrolling* dengan *Mental Well-Being* dengan tingkat pengaruh sebesar 31,6%, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. individu dengan kecenderungan *Doomscrolling* berpotensi menyebabkan gangguan mental. Hal ini menandakan bahwa sosial media terbukti tak selamanya positif, khususnya dalam hal kesehatan mental. Dengan semakin terpapar nya individu dengan konten dan berita yang ada di sosial media, membuat individu takut ketinggalan dengan *update* terkini di sosial media yang membuat perilaku semakin menambah intensitas *scrolling* sosial media.

Doomscrolling adalah suatu konsep yang ditandai dengan penjelajahan kompulsif pada feed berita media sosial dengan fokus obsesif pada berita negatif dan berita terkini. *Doomscrolling* muncul sebagai akibat dari keinginan untuk terus mengikuti perkembangan

berita terkini, terutama berita negatif, dan berkembang menjadi pengguliran berita yang kompulsif dan berlebihan (Sharma et al., 2022). Penggunaan sosial media yang bermasalah membuat individu rentan melakukan *doomscrolling*. *Doomscrolling* adalah paparan berita negatif secara terus-menerus di media sosial dan feed berita yang umumnya didefinisikan sebagai kebiasaan menelusuri media sosial dan feed berita di mana pengguna secara obsesif mencari informasi yang menyedihkan dan negative (Satıcı et al., 2022). dampak negative dari *Doomscrolling* dapat menyebabkan gangguan mental. sejalan dengan hasil Survei global yang dilakukan oleh McKinsey Health Institute's (MHI's) pada tahun 2022 menunjukkan bahwa media sosial dipandang sebagai media dengan dampak positif dan sekaligus negatif terhadap kesehatan mental, sosial, spiritual, dan fisik penggunaannya (Coe et al., 2023). Sementara itu, Penelitian O'Reilly et al (2018) menyebutkan bahwa media sosial membahayakan *mental well-being* partisipan dalam tiga hal, yaitu (1) berdampak pada mood dan kecemasan; (2) media sosial bisa menjadi tempat terjadinya *cyberbullying*; dan (3) media sosial seringkali dikaitkan dengan jenis kecanduan

Penggunaan sosial media yang berlebihan membuat individu semakin terpapar dengan berita dan konten yang ada di sosial media. Penelitian dari Gao et al., (2020) menyatakan paparan media sosial tentang Covid-19 berhubungan positif dengan kecemasan tinggi dan depresi. Riehm et al., (2020) mengungkapkan bahwa peningkatan waktu yang dihabiskan di media sosial mempelajari tentang Covid-19 berkaitan dengan meningkatnya level *mental distress*. Zhao & Zhou, (2020) yang menyatakan tingkat penggunaan sosial media yang tinggi pada saat Covid-19 berkaitan dengan kesehatan mental yang lebih buruk. Penelitian dari de Hoog & Verboon (2020) yang menyatakan individu yang terpapar berita negative berhubungan dengan pengaruh negative dan lebih sedikit pengaruh positif.

Penelitian dari Sharma et al (2022) menemukan bahwa seseorang melakukan *doomscrolling* dikarenakan factor motif ketidakpastian dan kewaspadaan dalam mencari berita yang nantinya akan menjadi otomatis dan tidak disengaja seiring berjalannya waktu sedangkan penelitian dari Shabahang et al (2023) menemukan bahwa seseorang melakukan *doomscrolling* dikarenakan factor motif *negativity bias*, yaitu individu lebih memperhatikan, belajar dari, dan memprioritaskan informasi negatif daripada informasi positif dan dalam penelitian nya menemukan pengguna media sosial lebih cenderung melaporkan gairah daripada mati rasa setelah melakukan *doomscrolling*. Kedua alat ukur ini menunjukan validitas dan reliabilitas yang baik, tetapi dalam penelitian ini peneliti menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Sharma et al (2022) dikarenakan populasi yang digunakan dalam penelitian tidak mengalami perilaku maladaptive dan tidak mengganggu secara menyeluruh kehidupan pengguna media sosial dan karena nya konsep "*habit*" dalam alat ukur Sharma et al (2022) lebih cocok digunakan dalam penelitian ini.

Riehm et al., (2020) mengungkapkan bahwa peningkatan waktu yang dihabiskan di media sosial mempelajari tentang Covid-19 berkaitan dengan meningkatnya level *mental distress*. Valkenburg (2022) juga menemukan intensitas penggunaan sosial media yang tinggi secara konsisten dikaitkan dengan *wellbeing* yang rendah. Penggunaan media sosial yang tinggi berhubungan dengan *mental well-being* dan tingkat kebahagiaan yang lebih rendah (Twigg et al., 2020) Zhou et al., (2023) menemukan bahwa *problematic social media use* secara konsisten berkorelasi positif dengan risiko kesehatan mental.

Keles et al., (2020) menemukan *time spent*, *activity*, dan *investment* di sosial media

berkorelasi dengan depresi, kecemasan dan tekanan psikologis pada remaja. Zhao & Zhou, (2020) yang menyatakan tingkat penggunaan sosial media yang tinggi pada saat Covid-19 berkaitan dengan kesehatan mental yang lebih buruk. Penelitian dari de Hoog & Verboon (2020) yang menyatakan individu yang terpapar berita negative berhubungan dengan pengaruh negative dan lebih sedikit pengaruh positif. Roberts & David, (2020) menemukan FOMO berkaitan secara negative dengan *social connection* dan *well-being*.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan jumlah Kegiatan paling banyak dilakukan oleh responden *scroll timeline* yaitu sebesar 103 atau 33%. Dengan kata lain, alasan sebagian besar responden menggunakan sosial media memang untuk *scrolling* konten. Dari hasil ini, selanjutnya peneliti malukan penggalian lebih dalam kepada 32 orang dari 103 responden yang menggunakan sosial media dengan tujuan *scrolling* sosial media, dengan menggunakan tehnik wawancara semi terstruktur. Hasil dari wawancara peneliti menyimpulkan hasil *scrolling* responden merujuk pada berita sosial lingkungan, sosial politik, dan atau kehidupan teman-teman responden yang responden anggap mewah dan baik-baik saja. Dari apa yang di tunjukkan respoden hampir semua konten dalam bentuk berita yang bersifat faktual dengan kata lain berita yang di lihat responden sebagian besar benar-benar ada dan terjadi, seperti fenomena susahnya mencari kerja, pemutusan hubungan kerja, situasi politik, berita pejabat korup, kemiskinan, ketimpangan, perang dan bencana. Sejalan dengan apa yang di tulis Ryan & Deci (2001) *well-being* dipengaruhi oleh beberapa factor, yaitu Kepribadian dan Perbedaan Individu, Emosi, Kesehatan Fisik, Status Sosial dan Kekayaan, dan Hubungan dengan orang lain. Di perkuat oleh teori yang di jelaskan oleh Soldevila-Domenech et al (2021) menyebutkan prediktor mental *well-being*, di antaranya: Faktor sosial ekonomi dan Faktor gaya hidup.

Kesimpulan

Jika dilihat dari perspektif kesehatan mental, Istilah "*Ignorance Is Bliss*" yang menggambarkan ketidaktahuan bisa menjadi keberuntungan benar adanya. Asumsi ini terbukti sejalan dengan keterwakilan 2 variabel psikologi yaitu *Doomscrolling* dan *Mental Well-Being* yang saling berkaitan. Semakin tinggi tingkat *Doomscrolling* maka semakin banyak pengetahuan yang di ketahui individu, yang dimana pengetahuan yang di ketahui individu bisa menyebabkan gangguan mental. Peneliti merasa variabel yang dipilih tidak sepenuhnya mewakili istilah "*Ignorance*" untuk itu, peneliti selanjutnya di sarankan untuk memilih varibel lain yang tidak hanya berfokus pada aktifitas sosial media.

Daftar Pustaka

- Al Jazeera. (2024, November 15). '*We lost everything*': The Indonesians falling out of the middle class. <https://www.aljazeera.com>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2023). Penetrasi dan Perilaku Internet di Indonesia 2023. Jakarta:
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2025, Mei 5). *Pertumbuhan ekonomi Indonesia triwulan I-2025 sebesar 4,87 persen*. <https://www.bps.go.id>
- Brace, N., Kemp, R., & Snelgar, R. (2006). *SPSS for Psychologists* (3rd ed.). New York: Routledge.
- Clarke, A. M., Kuosmanen, T., & Barry, M. M. (2015). A Systematic Review of Online Youth

- Mental Health Promotion and Prevention Interventions. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(1), 90–113. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0165-0>
- CNBC Indonesia. (2025, Juni 5). *Muda, berdaya, tapi di-PHK: Begini kisah pekerja muda RI yang kena PHK dan sulit mencari kerja*. <https://www.cnbcindonesia.com/ums.ac.id+1indonesiana.id+1cnbcindonesia.com>
- Coe, E., Doy, A., Enomoto, K., & Healy, C. (2023). *Gen Z mental health: The impact of tech and social media*. McKinsey Health Institute. <https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/gen-z-mental-health-the-impact-of-tech-and-social-media>
- De Cates, A., Stranges, S., Blake, A., & Weich, S. (2015). Mental well-being: An important outcome for mental health services? *British Journal of Psychiatry*, 207(3), 195–197. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.114.158329>
- de Hoog, N., & Verboon, P. (2020). Is the news making us unhappy? The influence of daily news exposure on emotional states. *British Journal of Psychology*, 111(2), 157–173. <https://doi.org/10.1111/bjop.12389>
- Diener, E. (2009). Assessing Well-Being. The Collected Works of Ed Diener. Springer, 101–102. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). London: SAGE Publications.
- Financial Times. (2025, Februari). *Indonesia's shrinking middle class rattles businesses betting on a boom*. <https://www.ft.com>
- Financial Times. (2025, Februari). *Students stage 'Dark Indonesia' protests as Prabowo Subianto's spending cuts hit education*. <https://www.ft.com>
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H., & Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS ONE*, 15(4), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- Gray, T. (1742). *Ode on a Distant Prospect of Eton College*. Poetry Foundation. di unduh dari <https://www.poetryfoundation.org/poems/44299/ode-on-a-distant-prospect-of-eton-college>
- Indonesia Investments. (2025). *Unemployment & labor market in Indonesia – analysis & statistics*. <https://www.indonesia-investments.com>
- Irawan, A. (2024). *A comparative analysis of social media engagement in Indonesian universities*. *International Journal of Science and Research Archive*, 12(01), 2230–2234. DOI:[10.30574/ijrsra.2024.12.1.1040](https://doi.org/10.30574/ijrsra.2024.12.1.1040)
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kompas. (2025, April). *Ancaman terhadap kelas menengah Indonesia tahun 2025*. <https://money.kompas.com>
- Kompas.id. (2025, Mei). *Young generation and higher education groups increasingly dominate unemployment in Indonesia*. <https://www.kompas.id>
- Liam Satchell. (2022). *What Do Teacher Need to Know about Mental Well-being in Young People?* Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781003160526-1/teachers-need-know-mental-wellbeing-young-people-liam-satchell>

- LP EM FEB UI. (2025). *Survei kondisi ekonomi triwulanan: Kuartal I 2025*.
<https://www.lpem.org>
- Mind Org. (2017). Understanding Mental Health Problems. *Understanding Mental Health Problems*, 1–25. <https://www.mind.org.uk/media-a/2942/mental-health-problems-introduction-2017.pdf>
- napoleoncat (2024) pengguna instagram di indonesia 2024. di unduh dari:
<https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2024/01>
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 23(4), 601–613.
<https://doi.org/10.1177/1359104518775154>
- Pallant, J. (2011). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using SPSS* (4th ed.). Australia: Allen & Unwin.
- People Matters. (2025, Juni 10). *70,000 laid off: Indonesia's escalating jobs crisis*.
<https://www.peoplesmattersglobal.com>
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Escobar-Viera, C. G., & Fine, M. J. (2021). Temporal Associations Between Social Media Use and Depression. *American Journal of Preventive Medicine*, 60(2), 179–188. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.09.014>
- Reuters. (2025, Mei 5). *Indonesia's annual Q1 GDP growth slowest in more than three years*.
<https://www.reuters.com>
- Riehm, K. E., Holingue, C., Kalb, L. G., Bennett, D., Kapteyn, A., Jiang, Q., Veldhuis, C. B., Johnson, R. M., Fallin, M. D., Kreuter, F., Stuart, E. A., & Thrul, J. (2020). Associations Between Media Exposure and Mental Distress Among U.S. Adults at the Beginning of the COVID-19 Pandemic. *American Journal of Preventive Medicine*, 59(5), 630–638.
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.06.008>
- Riehm, K. E., Holingue, C., Kalb, L. G., Bennett, D., Kapteyn, A., Jiang, Q., Veldhuis, C. B., Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(May), 141–166.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Satici, S. A., Gocet Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, B. (2022). Doomscrolling Scale: its Association with Personality Traits, Psychological Distress, Social Media Use, and Wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 0123456789.
<https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7>
- 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). Supplemental Material for 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.supp>

- Tempo/APINDO. (2025, Mei). *Apindo minta pemerintah tak berkutat soal angka korban PHK tapi segera ciptakan lapangan kerja*. <https://www.tempo.co/tempo.co>
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Dinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5, 1–13. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>
- The Australian. (2025, Mei 30). *Indonesia's thug life foiling Prabowo's big ambitions*. <https://www.theaustralian.com.au>
- Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Kristjansson, A. L., Allegrante, J. P., Lilly, C. L., & Sigfusdottir, I. D. (2020). Longitudinal association between social media use and psychological distress among adolescents. *Preventive Medicine*, 141(October), 106270. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106270>
- Twigg, L., Duncan, C., & Weich, S. (2020). Is social media use associated with children's well-being? Results from the UK Household Longitudinal Study. *Journal of Adolescence*, 80(August 2019), 73–83. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.02.002>
- Valkenburg, P. M. (2022). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, 45. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006>
- WHO (2004). *Investing in Mental Health*. Geneva: World Health Organization.
- Zhao, N., & Zhou, G. (2020). Social Media Use and Mental Health during the COVID-19 Pandemic: Moderator Role of Disaster Stressor and Mediator Role of Negative Affect. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 1019–1038. <https://doi.org/10.1111/aphw.12226>