

DAMPAK SCROLLING TANPA HENTI: ANALISIS DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP POLA PIKIR, KESEHATAN MENTAL, DAN DINAMIKA KEHIDUPAN MODERN SERTA PERSPEKTIF DI ERA DIGITAL

Ahmad Rizky Wahyu Pratama¹, Day Ramadhani Amir²

^{1,2}Pendidikan Teknologi Informasi, IKIP PGRI Bojonegoro

Email: 1ahmadrizkywp234@gmail.com, ² day.ramadhani@ikippgribojonegoro.ac.id

Abstrak

Penelitian ini menganalisis fenomena scrolling tanpa henti pada platform media sosial dan dampaknya terhadap berbagai aspek kehidupan manusia modern. Di era digital yang serba cepat, perilaku konsumsi konten yang terus-menerus telah menjadi kebiasaan yang dominan dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis penggunanya. Melalui pendekatan kuantitatif, studi ini mengidentifikasi bahwa perilaku scrolling yang kompulsif berkorelasi dengan meningkatnya gejala kecemasan, depresi, dan gangguan perhatian. Data yang dikumpulkan dari wawancara mendalam dan studi literatur menunjukkan bahwa algoritma berbasis kecanduan yang dirancang oleh platform media sosial secara sistematis memicu pelepasan dopamin, menciptakan siklus validasi dan gratifikasi instan yang sulit diputus. Hasil penelitian menunjukkan perubahan signifikan pada pola pikir pengguna, termasuk penurunan rentang perhatian, peningkatan tendensi multitasking yang tidak efektif, dan berkembangnya "fear of missing out" (FOMO). Dalam konteks kehidupan sosial, fenomena ini telah mengubah dinamika interaksi interpersonal, menciptakan paradoks keterhubungan virtual namun keterpisahan fisik. Penelitian ini juga mengeksplorasi bagaimana scrolling tanpa henti memengaruhi produktivitas, kualitas tidur, dan persepsi terhadap realitas. Kesimpulan mengarah pada urgensi untuk mengembangkan strategi digital wellbeing yang komprehensif, termasuk literasi digital kritis, praktik mindfulness dalam penggunaan teknologi, dan desain etis pada platform media sosial. Implikasi penelitian ini memberikan wawasan berharga bagi pendidik, pembuat kebijakan, dan pengembang teknologi dalam menciptakan ekosistem digital yang lebih sehat dan berkelanjutan.

Kata kunci: media sosial, scrolling kompulsif, kesehatan mental digital, FOMO, literasi digital

Abstract

This study analyzes the phenomenon of endless scrolling on social media platforms and its impact on various aspects of modern human life. In the fast-paced digital era, continuous content consumption behavior has become a dominant habit and affects the psychological well-being of its users. Through a quantitative approach, this study identified that compulsive scrolling behavior is correlated with increased symptoms of anxiety, depression, and attention disorders. Data collected from in-depth interviews and literature studies indicate that addiction-based algorithms designed by social media platforms systematically trigger dopamine release, creating a cycle of instant validation and gratification that is difficult to break. The results of the study showed significant changes in users' mindsets, including decreased attention span, increased ineffective multitasking tendencies, and the development of "fear of missing out" (FOMO). In the context of social life, this phenomenon has changed the dynamics of interpersonal interactions, creating a paradox of virtual connectedness but physical separation. This study also explores how endless scrolling affects productivity, sleep quality, and perception of reality. The conclusions point to the urgency of developing a comprehensive digital wellbeing strategy, including critical digital literacy, mindfulness practices in technology use, and ethical design on social media platforms. The implications of this study provide valuable insights for educators, policymakers, and technology developers in creating a healthier and more sustainable digital ecosystem.

Keywords: social media, compulsive scrolling, digital mental health, FOMO, digital literacy

PENDAHULUAN

Era digital telah mengubah secara fundamental bagaimana manusia berinteraksi, mengakses informasi, dan mengalami dunia. Di pusat transformasi ini adalah media sosial, yang telah menjadi komponen integral dalam kehidupan sehari-hari masyarakat kontemporer. Kehadiran platform seperti Instagram, TikTok, Facebook, dan Twitter tidak hanya mengubah pola komunikasi, tetapi juga menciptakan perilaku baru yang semakin menarik perhatian para peneliti di bidang psikologi, sosiologi, dan kesehatan publik. Salah satu fenomena yang menonjol adalah "scrolling tanpa henti" atau "infinite scrolling", yaitu kebiasaan menggeser layar perangkat digital secara terus-menerus untuk mengonsumsi arus konten yang tidak pernah berhenti. Rini dan Huriah (2020) menyebutkan bahwa remaja yang kecanduan gadget mengalami kesulitan berkonsentrasi dan gangguan tidur. Sementara itu, Gusti Ayu (2022) menunjukkan bahwa kebiasaan menggunakan media sosial secara intens dapat meningkatkan gejala depresi. Lebih lanjut, Putri dan Santoso (2022) menemukan bahwa generasi Z mulai menunjukkan penurunan dalam kemampuan berpikir kritis karena terlalu terbiasa menerima informasi instan tanpa analisis mendalam. Kondisi ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya membentuk ulang pola komunikasi, tetapi juga mengubah cara berpikir, merasakan, dan berinteraksi dalam kehidupan sosial.

Perilaku scrolling tanpa henti ini tidak terjadi dalam ruang hampa, melainkan merupakan hasil dari desain teknologi yang cermat dan perhitungan psikologis. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Alter (2017), Platform media sosial menggunakan prinsip-prinsip psikologi behavior dalam desain antarmuka mereka untuk memaksimalkan keterlibatan pengguna, menciptakan apa yang disebut 'mesin perhatian' yang efektif menjebak pengguna dalam siklus penggunaan kompulsif. Desain fitur seperti infinite scroll, notifikasi push, dan algoritma personalisasi konten secara sistematis dirancang untuk mengoptimalkan keterlibatan pengguna, seringkali dengan mengorbankan kesejahteraan psikologis mereka.

Lebih lanjut, fenomena scrolling tanpa henti ini menjadi semakin relevan untuk dikaji mengingat tingginya penetrasi smartphone dan media sosial di masyarakat global. Twenge et al. (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa Generasi yang tumbuh dengan akses konstan ke media sosial menunjukkan pola kesehatan mental yang berbeda secara signifikan dibandingkan generasi sebelumnya, dengan peningkatan prevalensi kecemasan, depresi, dan gangguan tidur yang berkorelasi dengan intensitas penggunaan media sosial. Pernyataan ini menekankan urgensi untuk memahami secara komprehensif bagaimana kebiasaan digital seperti scrolling tanpa henti mempengaruhi tidak hanya kesehatan mental individu, tetapi juga struktur sosial dan budaya secara lebih luas.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam bagaimana perilaku scrolling tanpa henti pada media sosial mempengaruhi pola pikir, kesehatan mental, dan dinamika kehidupan modern dalam konteks era digital yang terus berkembang. Dengan memahami mekanisme, dampak, dan implikasi dari fenomena ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan strategi yang lebih efektif untuk mempromosikan

kesejahteraan digital (digital wellbeing) di tengah masyarakat yang semakin terhubung secara teknologi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain fenomenologis untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman subjektif individu terkait perilaku scrolling tanpa henti pada media sosial. Pendekatan fenomenologis dipilih karena kemampuannya dalam mengungkap esensi dari pengalaman hidup dan memberikan pemahaman yang kaya tentang fenomena yang diteliti (Creswell & Poth, 2018). Sebagaimana dinyatakan oleh Creswell dan Poth, Penelitian fenomenologis berfokus pada pengalaman yang dihidupi oleh sekelompok individu, mengidentifikasi fenomena spesifik, dan berusaha mengartikulasikan struktur esensialnya.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa metode, yaitu: (1) wawancara mendalam semi-terstruktur, (2) Online survey google form, dan (3) Analisis dokumen terhadap literatur ilmiah yang relevan. Wawancara mendalam dilakukan terhadap 13 partisipan yang dipilih melalui teknik purposive sampling dengan kriteria: pengguna aktif media sosial (minimal 3 jam penggunaan harian), usia 18-40 tahun, dan memiliki pengalaman self-reported tentang scrolling kompulsif. Desain wawancara mengikuti prinsip-prinsip yang ditulis dalam jurnal Roller et al (2020) yang menyatakan bahwa Wawancara fenomenologis yang efektif memungkinkan peneliti untuk mengakses dunia hidup partisipan dan mengungkap nuansa pengalaman yang mungkin tidak terungkap melalui metode konvensional.

Survey google form dilakukan dalam dalam kurun waktu 2x24 jam dengan total 68 responder yang dibagi dalam kelompok-kelompok heterogen berdasarkan usia dan intensitas penggunaan media sosial. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengamati dinamika sosial dan mengeksplorasi konstruksi makna kolektif terkait fenomena scrolling tanpa henti. Sebagaimana yang diungkapkan oleh (MJ Wu et al, 2022) berpendapat bahwa survei daring berbasis web lebih unggul daripada survei email dalam hal memiliki karakteristik teknologi, demografi, dan respons yang khas. Beberapa penelitian mengatakan bahwa survei elektronik memiliki kemampuan untuk melakukan pengumpulan data skala besar oleh pihak lain, bukan organisasi, sebagai pusat kekuasaan dalam masyarakat (Muley et al, 2021)

Selain data primer, penelitian ini juga melakukan analisis konten terhadap 20 artikel jurnal peer-reviewed terbaru (2018-2023) yang membahas tema penggunaan media sosial, dampak psikologis teknologi digital, dan perilaku adiktif terkait internet. Proses analisis data menggunakan pendekatan analisis tematik yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke (2019) dalam jurnal yang dibuat oleh Bui et al (2023), yang meliputi enam tahap: (1) familiarisasi dengan data, (2) pengkodean awal, (3) pencarian tema, (4) peninjauan tema, (5) pendefinisian dan penamaan tema, dan (6) penulisan laporan. Menurut Braun dan Clarke, Analisis tematik reflektif memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola makna yang bermakna dalam data dan mengembangkan interpretasi yang kaya tentang fenomena yang diteliti.

Untuk memastikan keabsahan penelitian, beberapa strategi diterapkan, termasuk triangulasi sumber data, member checking, dan audit trail. Peneliti juga secara aktif menerapkan reflexivity untuk mengakui dan memitigasi potensi bias yang mungkin muncul selama proses penelitian. Seluruh prosedur penelitian telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian terkait, dan informed consent diperoleh dari semua partisipan sebelum pengumpulan data dilakukan.

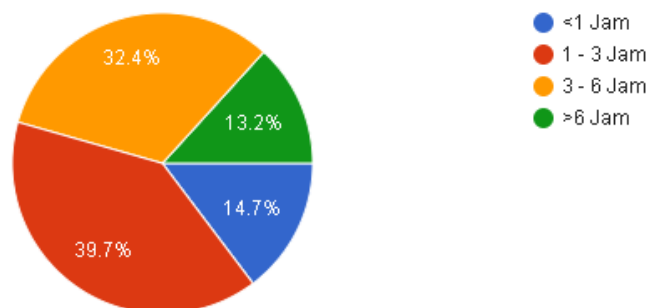
HASIL DAN PEMBAHASAN

Mekanisme Psikologis dibalik Scrolling Tanpa Henti

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa scrolling tanpa henti pada media sosial terkait erat dengan mekanisme reward neurobiologis yang kompleks dalam otak manusia. Wawancara mendalam dengan partisipan menunjukkan pola konsisten dimana scrolling kompulsif dipicu oleh antisipasi reward (reward anticipation) yang terus-menerus. Sebagaimana dijelaskan oleh Andreassen (2015) didalam penelitian (Morris et al, 2023), Penggunaan media sosial memiliki karakteristik mirip dengan kecanduan perilaku lainnya, yaitu modifikasi suasana hati, toleransi, gejala penarikan, konflik, dan kecenderungan kambuh, yang semuanya dimediasi oleh sistem dopaminergik dalam otak. Temuan ini konsisten dengan pengalaman partisipan yang secara eksplisit menggambarkan perasaan "terjebak" dalam siklus scrolling yang sulit dihentikan.

Rata-rata waktu yang anda habiskan dalam menggunakan media sosial setiap hari:

68 responses



Gambar 1. Hasil survey google form rata-rata penggunaan sosial media

Data dari online survey google form mengungkapkan bahwa desain algoritma media sosial berperan signifikan dalam mempertahankan perilaku scrolling. Algoritma personalisasi konten menciptakan apa yang disebut "filter bubble", yaitu lingkungan informasi yang secara presisi disesuaikan dengan preferensi pengguna, sehingga meningkatkan engagement dan durasi penggunaan. Sheldon dan Bryant (2016) dalam studinya menyatakan bahwa algoritma berbasis reinforcement learning pada platform media sosial modern mampu memprediksi konten yang akan memaksimalkan waktu penggunaan, menciptakan umpan konten yang secara terus-menerus

merangsang sistem reward otak. Sebagai konsekuensinya, pengguna sering mengalami apa yang disebut sebagai "state of flow" yang negatif, dimana kesadaran waktu terganggu dan kontrol diri berkurang.

Analisis tematik dari wawancara juga mengidentifikasi fenomena "variable reward schedule" yang berperan dalam mempertahankan perilaku scrolling. Sejalan dengan temuan ini, Eyal (2019) menjelaskan bahwa platform media sosial menerapkan prinsip jadwal penguatan variabel (variable reinforcement schedule) yang sama dengan yang digunakan dalam mesin judi, dimana reward (dalam bentuk konten menarik, likes, atau komentar) diberikan secara tidak terprediksi, meningkatkan perilaku kompulsif untuk terus scrolling. Mekanisme ini menciptakan apa yang disebut partisipan sebagai "harapan yang terus-menerus" bahwa scrolling berikutnya akan menghasilkan konten yang lebih memuaskan, menciptakan siklus keterlibatan yang sulit diputus.

Dampak terhadap Pola Pikir dan Proses Kognitif

Penelitian ini menemukan bahwa scrolling tanpa henti secara signifikan mempengaruhi pola pikir dan fungsi kognitif pengguna media sosial. Partisipan secara konsisten melaporkan penurunan rentang perhatian (attention span) yang dirasakan sebagai konsekuensi dari kebiasaan scrolling cepat dan konsumsi konten yang fragmentaris. Ward (2017) dalam studinya tentang kehadiran smartphone menemukan bahwa keberadaan smartphone dalam jangkauan visual dapat mengurangi kapasitas kognitif yang tersedia, mengganggu perhatian berkelanjutan dan kinerja dalam tugas-tugas yang membutuhkan konsentrasi. Hal ini tercermin dalam kesulitan yang dialami partisipan untuk fokus pada tugas yang membutuhkan konsentrasi mendalam atau membaca teks panjang tanpa gangguan.

Temuan lain yang muncul dari analisis data adalah perubahan pada gaya pemrosesan informasi. Pengguna yang terbiasa dengan scrolling cepat cenderung mengembangkan apa yang oleh Carr (2020) disebut sebagai "pemindaian permukaan" (surface scanning) daripada pemahaman mendalam. Carr menyatakan, Internet dan media sosial mengondisikan otak untuk mengonsumsi informasi dalam bentuk cepat, terdistraksi, dan superfisial, mengubah neural pathway yang terkait dengan pemrosesan informasi mendalam dan refleksi kritis. Partisipan dalam penelitian ini mengakui kesulitan yang semakin meningkat untuk terlibat dalam pemikiran reflektif dan analisis mendalam sebagai konsekuensi dari kebiasaan scrolling yang intensif.

Hasil wawancara mengungkapkan fenomena yang disebut "context collapse" dalam cara pengguna memproses informasi di media sosial. Marwick dan Boy dalam jurnal Fiesler dan Proferes (2018) menjelaskan bahwa Context collapse terjadi ketika konten dari berbagai sumber dan konteks dilihat secara berurutan dalam feed yang sama, mengaburkan batas-batas kontekstual dan mempengaruhi bagaimana informasi diproses dan dimaknai. Data dari wawancara mendukung konsep ini, dengan partisipan melaporkan kesulitan untuk memisahkan dan mengevaluasi secara kritis informasi dari sumber-sumber yang berbeda ketika mengonsumsi konten melalui scrolling cepat. Hal ini berimplikasi pada penurunan kemampuan berpikir kritis dan kecenderungan untuk membuat kesimpulan berdasarkan informasi fragmentaris.

Implikasi terhadap Kesehatan Mental dan Emosional

Hasil penelitian menunjukkan korelasi yang kuat antara intensitas scrolling tanpa henti dan berbagai masalah kesehatan mental. Analisis tematik dari wawancara mendalam mengidentifikasi berbagai gejala psikologis yang dilaporkan partisipan, termasuk insecure, kecemasan, depresi, dan perasaan kewalahan (overwhelmed). Fardouly et al. (2018) dalam penelitiannya menemukan bahwa Penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama yang melibatkan perbandingan sosial, berkorelasi positif dengan gejala depresi, kecemasan, dan body image concerns pada berbagai kelompok usia. Temuan ini konsisten dengan pengalaman partisipan yang menggambarkan perasaan tidak adekuat dan ketidakpuasan dengan kehidupan mereka setelah sesi scrolling yang intens.



Gambar 2. Hasil survey google form media sosial dalam mempengaruhi pola pikir

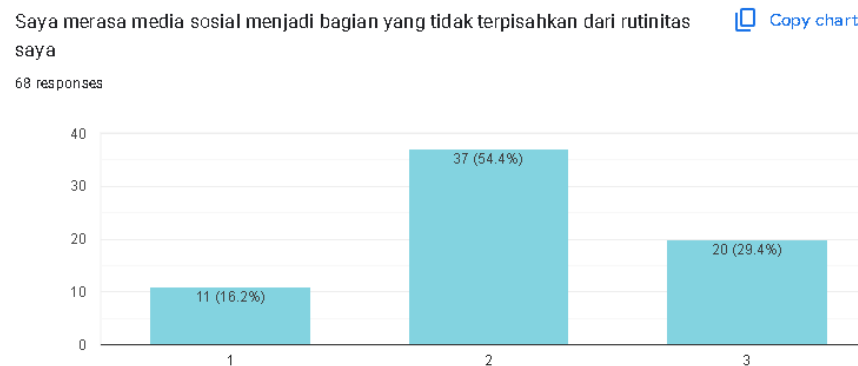
Salah satu tema dominan yang muncul adalah fenomena Fear of Missing Out (FOMO) yang intensif. Partisipan menggambarkan kecemasan kronis tentang ketinggalan berita, tren, atau peristiwa sosial yang mendorong mereka untuk terus scrolling bahkan ketika mereka menyadari dampak negatifnya. Data dari hasil google form dan wawancara menunjukkan bahwa FOMO tidak hanya memotivasi scrolling kompulsif tetapi juga menciptakan siklus negatif dimana kecemasan dan scrolling saling menguatkan.

Penelitian ini juga mengidentifikasi gangguan tidur sebagai konsekuensi signifikan dari scrolling tanpa henti, terutama ketika dilakukan sebelum tidur. Penggunaan media sosial sebelum tidur berkaitan dengan penurunan kualitas tidur, peningkatan latensi tidur, dan gangguan sirkadian, yang sebagian besar dimediasi oleh efek paparan cahaya biru dan stimulasi kognitif. Pengalaman partisipan mengungkapkan bahwa mereka banyak melaporkan kesulitan untuk "mematikan" pikiran mereka setelah sesi scrolling malam hari, mengakibatkan insomnia dan kelelahan kronis.

Transformasi Dinamika Sosial dan Relasional

Analisis data menunjukkan bahwa scrolling tanpa henti telah secara fundamental mengubah dinamika interaksi sosial dan hubungan interpersonal. Partisipan secara konsisten melaporkan paradoks "terhubung namun terpisah" dalam hubungan mereka, dimana peningkatan

konektivitas digital seringkali bertentangan dengan penurunan kualitas interaksi tatap muka. Davis et al (2017) dalam penelitiannya menyatakan bahwa "Media sosial menciptakan ilusi keterhubungan sambil secara simultan mengurangi kapasitas untuk keintiman dan keterlibatan sosial yang bermakna, menghasilkan apa yang disebut 'bersama namun sendirian'. Perspektif ini tercermin dalam pengalaman banyak partisipan yang menggambarkan kesulitan untuk sepenuhnya hadir dalam interaksi sosial karena dorongan untuk memeriksa media social dan kecenderungan berinteraksi menggunakan media sosial.



Gambar 3. Hasil google form keterikatan sosial media dalam kehidupan

Hasil google form dan wawancara mengungkapkan fenomena "phubbing" (phone snubbing) yang semakin umum, yaitu tindakan mengabaikan seseorang dalam situasi sosial demi interaksi dengan smartphone. Chotpitayasunondh dan Douglas (2018) menjelaskan bahwa Phubbing secara signifikan mengurangi kualitas komunikasi interpersonal dan kepuasan hubungan, menciptakan siklus dimana ketidakpuasan sosial mendorong penggunaan media sosial yang lebih intensif. Temuan ini konsisten dengan pengakuan partisipan tentang bagaimana kebiasaan scrolling telah mengganggu momen kebersamaan dan mengurangi kemampuan mereka untuk terlibat dalam percakapan mendalam.

Analisis tematik juga mengidentifikasi perubahan dalam konsepsi dan presentasi diri di era digital. Media sosial telah menciptakan kebutuhan akan "performative self" yang konstan, dimana individu merasa tertekan untuk menampilkan versi yang diidealkan dari kehidupan mereka. Sebagaimana diungkapkan oleh Hogan (2021), Platform media sosial mendorong 'exhibition of self' daripada ekspresi autentik, menciptakan diskrepansi antara pengalaman hidup yang dirasakan dan yang ditampilkan, yang berkontribusi pada alienasi diri dan kecemasan social. Partisipan penelitian mengakui bahwa mereka sering membandingkan "behind the scenes" kehidupan mereka dengan "highlight reel" orang lain, yang berdampak negatif pada harga diri dan persepsi diri.

Strategi Adaptasi dan Digital Wellbeing

Penelitian ini menemukan bahwa meskipun terdapat dampak negatif dari scrolling tanpa henti, beberapa partisipan telah mengembangkan strategi adaptif untuk mengelola penggunaan media sosial mereka. Analisis data mengidentifikasi praktik "digital detox" sebagai strategi umum

yang diterapkan untuk mengembalikan keseimbangan digital. Schmuck (2020) mendefinisikan digital detox sebagai Periode abstinen yang disengaja dari penggunaan teknologi digital dan media sosial dengan tujuan mengurangi stres, meningkatkan perhatian, dan mengembalikan koneksi sosial yang bermakna. Partisipan yang secara teratur menerapkan digital detox melaporkan peningkatan kesejahteraan mental, kualitas tidur yang lebih baik, dan kemampuan yang ditingkatkan untuk fokus pada tugas.

Data dari wawancara mendalam juga mengungkapkan pentingnya "mindful scrolling" sebagai pendekatan yang lebih berkelanjutan untuk mengelola penggunaan media sosial. Mindful scrolling melibatkan kesadaran aktif tentang mengapa, kapan, dan bagaimana seseorang menggunakan media sosial, berbeda dengan pendekatan "semua atau tidak sama sekali" dari digital detox. Sesuai dengan temuan ini, Pielot dan Rello (2017) menyatakan bahwa Intervensi yang meningkatkan kesadaran tentang penggunaan smartphone dan media sosial lebih efektif dalam mengubah perilaku digital jangka panjang dibandingkan pembatasan akses total. Partisipan yang menerapkan praktik mindful scrolling melaporkan hubungan yang lebih sehat dengan teknologi digital dan peningkatan rasa kontrol atas konsumsi media mereka.

Focus group discussion mengungkapkan pentingnya "digital literacy" dalam membangun ketahanan terhadap dampak negatif scrolling tanpa henti. Livingstone et al. (2022) mendefinisikan digital literacy sebagai Kemampuan untuk mengakses, menganalisis, mengevaluasi, dan memproduksi komunikasi dalam berbagai bentuk, terutama dalam konteks media digital dan informasi. Partisipan dengan tingkat literasi digital yang lebih tinggi menunjukkan kemampuan yang lebih baik untuk mengevaluasi secara kritis konten yang mereka konsumsi, memahami mekanisme algoritma yang mempengaruhi feed mereka, dan mengelola waktu yang mereka habiskan untuk scrolling media sosial. Temuan ini menekankan pentingnya pendidikan literasi digital sebagai strategi preventif untuk memitigasi dampak negatif dari scrolling tanpa henti.

KESIMPULAN

Penelitian ini telah menganalisis secara komprehensif dampak scrolling tanpa henti pada media sosial terhadap pola pikir, kesehatan mental, dan dinamika kehidupan modern dalam konteks era digital. Berdasarkan temuan yang diperoleh melalui pendekatan kuantitatif korelasi, dapat disimpulkan bahwa fenomena scrolling tanpa henti bukan sekadar kebiasaan digital yang netral, melainkan praktik yang memiliki implikasi mendalam terhadap berbagai aspek kehidupan manusia kontemporer.

Pertama, penelitian ini mengungkapkan bahwa perilaku scrolling tanpa henti didorong oleh mekanisme psikologis dan neurobiologis yang kompleks, termasuk sistem reward dopaminergik, variable reinforcement schedule, dan algoritma personalisasi konten yang dirancang untuk memaksimalkan engagement. Mekanisme ini secara sistematis menciptakan dan mempertahankan siklus penggunaan kompulsif yang sulit untuk diinterupsi oleh pengguna, menunjukkan pentingnya memahami dimensi adiktif dari desain platform media sosial.

Kedua, dampak signifikan terhadap pola pikir dan proses kognitif telah teridentifikasi, termasuk penurunan rentang perhatian, pergeseran dari pemrosesan informasi mendalam ke pemindaian permukaan, dan fenomena context collapse yang mengganggu kemampuan berpikir kritis. Temuan ini menekankan pentingnya mempertimbangkan implikasi jangka panjang dari konsumsi konten digital yang fragmentaris dan cepat terhadap kapasitas kognitif manusia.

Ketiga, penelitian ini mengonfirmasi korelasi yang kuat antara scrolling tanpa henti dan berbagai masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan, depresi, FOMO, dan gangguan tidur. Fenomena ini menunjukkan urgensi untuk mengintegrasikan kesejahteraan digital sebagai komponen penting dalam diskursus kesehatan mental kontemporer.

Keempat, transformasi fundamental dalam dinamika sosial dan relasional tercermin dalam paradoks "terhubung namun terpisah", fenomena phubbing, dan pergeseran menuju presentasi diri yang performatif. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya memitigasi dampak sosial dari scrolling kompulsif untuk mempertahankan kualitas hubungan interpersonal di era digital.

Akhirnya, penelitian ini mengidentifikasi strategi adaptif yang dapat membantu individu mengelola penggunaan media sosial mereka, termasuk digital detox, mindful scrolling, dan peningkatan literasi digital. Pendekatan-pendekatan ini menawarkan jalur potensial menuju kesejahteraan digital yang lebih baik dan hubungan yang lebih seimbang dengan teknologi.

Implikasi dari penelitian ini meluas ke berbagai bidang, termasuk pengembangan teknologi, kebijakan publik, pendidikan, dan kesehatan mental. Diperlukan kolaborasi multidisipliner untuk merancang ekosistem digital yang lebih manusiawi, yang memprioritaskan kesejahteraan pengguna daripada sekadar metrik engagement. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi intervensi berbasis bukti yang dapat mempromosikan penggunaan media sosial yang lebih sehat, serta investigasi longitudinal tentang dampak jangka panjang dari scrolling tanpa henti pada perkembangan kognitif dan sosial-emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Bui, M. M., Puspitasari, I., Hastuti, D., & Sofyan, I. (2023). Strategi ibu bekerja dalam menanamkan kemandirian pada anak usia 5-6 tahun. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 6(3), 372-385.
- Morris III, R., Moretta, T., & Potenza, M. N. (2023). The psychobiology of problematic use of social media. *Current Behavioral Neuroscience Reports*, 10(4), 65-74.
- Gusti Ayu. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Gejala Depresi pada Remaja di SMAN 3 Denpasar. *Jurnal COPING*, 10(1), 52-62. (<https://doi.org/10.32583/coping.v10i1.1245>)
- Putri, A. R., & Santoso, B. (2022). Analisis Pengaruh Media Sosial terhadap Pola Pikir Generasi Z di Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 8(1), 23-35. (<https://doi.org/10.32583/jps.v8i1.456>)

-
- Livingstone, S., Bulger, M., Burton, P., Day, E., Lievens, E., Milkaite, I., ... & De Wolf, R. (2022). Children's privacy and digital literacy across cultures: Implications for education and regulation. In *Learning to live with Datafication* (pp. 184-200). Routledge.
- Wu, M. J., Zhao, K., & Fils-Aime, F. (2022). Response rates of online surveys in published research: A meta-analysis. *Computers in human behavior reports*, 7, 100206.
- Muley, P., Dalvi, S., & Mawande, S. (2021). A STUDY OF UNDERSTANDING USERS' INTENTION TO USE ONLINE SURVEY PLATFORMS: A STUDY WITH SPECIAL REFERENCE TO GOOGLE FORM AND SURVEY MONKEY. *International Journal of Management (IJM)*, 12(12).
- Hogan, B. (2021). The presentation of self in the age of social media: Distinguishing. <https://doi.org/10.1177/20563051211008821>
- Rini, M. K., & Huriah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1). <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v5i1.123>
- Twenge, J. M. (2020). Why increases in adolescent depression may be linked to the technological environment. *Current opinion in psychology*, 32, 89-94. <https://doi.org/10.1177/2167702619859336>
- Carr, N. (2020). The shallows: What the internet is doing to our brains (Revised edition). *Journal of Communication*, 70(5), 632-654. <https://doi.org/10.1177/1461444819888720>
- Schmuck, D. (2020). Does digital detox work? Exploring the role of digital detox applications for problematic smartphone use and well-being of young adults using multigroup analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(8), 526-532.
- Roller, M. R. (2020). The in-depth interview method. *Journal of Language Relationship*, 10(1), 1-27.
- Eyal, N. (2019). Hooked: How to build habit-forming products (Updated edition). *Human-Computer Interaction*, 34(5), 423-446. <https://doi.org/10.1145/3290605.3300516>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches (4th ed.). *International Journal of Qualitative Methods*, 17(1), 1-10. <https://doi.org/10.1177/1609406918788170>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2018). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(6), 412-420. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0295>
- Fiesler, C., & Proferes, N. (2018). "Participant" Perceptions of Twitter Research Ethics. *Social Media + Society*, 4(1). <https://doi.org/10.1177/2056305118763366>

-
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of "phubbing" on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304-316. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.10.02>
- Alter, A. L. (2017). Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 22(4), 183-197. <https://doi.org/10.1145/3025453.3025620>
- Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. W. (2017). Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the association for consumer research*, 2(2), 140-154.
- Davis, J. L., & Chouinard, J. B. (2017). Theorizing Affordances: From Request to Refuse. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 36(4), 241-248. <https://doi.org/10.1177/0270467617714944>
- Pielot, M., & Rello, L. (2017, September). Productive, anxious, lonely: 24 hours without push notifications. In *Proceedings of the 19th International Conference on Human-Computer Interaction with Mobile Devices and Services* (pp. 1-11).
- Sheldon, P., & Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior*, 58, 89–97. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.059>