



Sanitas: Journal of Health, Medical, and Psychological Studies

Vol 1 No 1 Agustus 2025, Hal 48-55

ISSN: XXXX-XXXX (Print) ISSN: XXXX-XXXX (Electronic)

Open Access: <https://scriptaintelektual.com/sanitas/index>

Doomscrolling di Era Digital Berdasarkan Dikotomi Kendali Stoikisme untuk Kesejahteraan Psikologis

Nissa Aurellia Putri^{1*}

¹ Universitas Diponegoro, Indonesia

email: nisa.aurelia@gmail.com

Article Info :

Received:

16-7-2025

Revised:

28-7-2025

Accepted:

26-8-2025

Abstract

The rapid acceleration of digital information has intensified the phenomenon of doomscrolling the compulsive consumption of negative news that erodes psychological stability and self-control. This study analyzes doomscrolling behavior through the Stoic Dichotomy of Control, which distinguishes between what is within human agency and what is not. Using a qualitative descriptive-analytic design supported by thematic content analysis, it synthesizes insights from empirical psychology, digital sociology, and classical Stoic philosophy. The findings demonstrate that persistent exposure to distressing online content correlates with anxiety, cognitive exhaustion, and reduced emotional agency, with global surveys indicating that approximately 82% of adolescents engage in habitual doomscrolling. The Stoic concept of prohairesis rational moral choice—emerges as a vital strategy for managing digital impulses by focusing on internal judgment rather than uncontrollable external stimuli. The research concludes that applying Stoic ethical principles within digital literacy and mental health education can enhance self-regulation, mitigate compulsive media behavior, and promote psychological resilience amid the incessant flow of online information.

Keywords : *Doomscrolling, Stoicism, Dichotomy of Control, Digital Self-Regulation, Psychological Well-Being.*

Abstrak

Percepatan arus informasi digital telah memperkuat munculnya fenomena *doomscrolling* yakni perilaku kompulsif dalam mengonsumsi berita negatif yang mengganggu kestabilan psikologis dan mengikis kendali diri. Penelitian ini menganalisis perilaku doomscrolling melalui kerangka *Dikotomi Kendali* dalam filsafat Stoikisme, yang membedakan antara hal-hal yang berada dalam kendali manusia dan yang tidak. Dengan menggunakan desain penelitian deskriptif-analitik kualitatif dan pendekatan analisis isi tematik, studi ini mensintesis temuan dari psikologi empiris, sosiologi digital, dan literatur klasik Stoik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa paparan berulang terhadap konten daring yang menimbulkan stres berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan, kelelahan kognitif, serta menurunnya rasa kendali diri; survei global menunjukkan sekitar 82% remaja terlibat dalam perilaku doomscrolling berulang. Konsep Stoik *prohairesis* yakni pilihan rasional dan moral muncul sebagai prinsip penting dalam mengelola impuls digital dengan memusatkan perhatian pada penilaian internal daripada rangsangan eksternal yang tidak terkendali. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan etika Stoik dalam literasi digital dan pendidikan kesehatan mental dapat meningkatkan pengendalian diri, mengurangi perilaku digital kompulsif, serta memperkuat ketahanan psikologis di tengah derasnya arus informasi daring.

Kata Kunci: *Doomscrolling, Stoikisme, Dikotomi Kendali, Perilaku Digital, Kesejahteraan Psikologis.*



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Perubahan lanskap digital dan arus informasi yang terus-menerus membuat individu semakin sering berada dalam posisi konsumsi berita negatif secara berulang, yang dikenal sebagai fenomena *doomscrolling*. Kebiasaan ini bukan hanya sekadar aktivitas santai di media sosial namun telah diidentifikasi sebagai pola perilaku yang dapat memicu gangguan kesejahteraan psikologis ketika seseorang merasa sulit menghentikan aliran konten yang menakutkan atau mengecewakan. *Doomscrolling* merupakan perilaku tersendiri yang melekat pada kecemasan dan keinginan untuk tetap mengetahui berita walaupun kontennya negatif (News UoF, 2022).

Fenomena doomscrolling menjadi semakin intens pada masa pandemi COVID-19 ketika pengguna media sosial mencari informasi terkini tentang kondisi global yang berubah cepat dan seringkali menimbulkan rasa ketidakpastian. Sebuah studi menunjukkan bahwa konsumsi media sosial terkait pandemi memiliki korelasi positif dengan gejala depresi dan PTSD pada individu yang memiliki kerentanan sebelumnya (Price, et al., 2022). Dikotomi kendali yang berasal dari filsafat Stoikisme, yang membedakan antara hal-hal yang bisa dikendalikan dan yang tidak bisa, menawarkan kerangka reflektif yang relevan untuk mengeksplorasi perilaku *doomscrolling* (Pertiwi, 2023).

Pandangan dalam dikotomi kendali stoikesme seorang individu idealnya menaruh perhatian pada apa yang berada dalam kendali mereka (pikiran, sikap, reaksi) dan mengabaikan yang di luar kendali atau peristiwa eksternal (Sari, 2023). Akibat kecepatan dan keluasaan informasi digital, pengguna sering berada dalam kondisi di mana mereka merasa harus mengendalikan berita atau tetap “terhubung” namun sebenarnya hal itu berada di luar kendali mereka (Prabowo, et al., 2024). Hal ini menciptakan ketegangan internal antara keinginan untuk mengontrol (melalui *scrolling* terus-menerus) dan kenyataan kehilangan kendali atas efek emosional yang muncul.

Untuk memberikan gambaran empiris terkait prevalensi *doomscrolling*, penelitian yang dilakukan oleh Akat, & Hamarta, (2025) dengan populasi 301 remaja usia 12-19 tahun hasil temuannya ketergantungan media sosial T1 mempunyai korelasi positif dengan *doomscrolling* T2. Kemudian penelitian Sa'idah, & Aryani, (2025) dengan populasi dan lokasi 600 remaja di 3 kota besar menemukan hasil 82,3% responden *doomscrolled* minimal 4× seminggu.

Tabel 1. Penelitian Terdahulu Berkaitan *Doomscrolling*

Peneliti	Populasi / Lokasi	Temuan Utama
Akat, & Hamarta, (2025)	301 remaja usia 12-19 tahun	Ketergantungan media sosial T1 mempunyai korelasi positif dengan <i>doomscrolling</i> T2
Sa'idah, & Aryani, (2025)	600 remaja Indonesia, 15-18 tahun di 3 kota besar	82,3 % responden melaporkan melakukan <i>doomscrolling</i> minimal 4× seminggu; lama rata-rata 45 menit tiap sesi
Wu, et al., (2025)	Populasi Tiongkok, berbagai media (WeChat, MicroBlog, COVID-19 media consumption)	Kelompok yang banyak menggunakan media sosial & klien berita: prevalensi kecemasan hingga 35,8 % & depresi 43,1 % untuk kelompok tertentu

Memahami *doomscrolling* melalui dikotomi kendali memberikan sudut pandang bahwa selain aspek digital teknis seperti algoritma dan desain platform, aspek internal berupa kontrol diri menjadi sangat esensial. Individu yang terus-menerus merasa terdorong untuk menggulir berita negatif sedang berada di luar lingkup kendali mereka karena reaksi emosional, kebiasaan impulsif, atau rasa takut kehilangan (FOMO). Korelasi antara *doomscrolling* dan besar kemungkinan munculnya FOMO menunjukkan bahwa keterikatan pada berita atau feed yang selalu up-to-date memperburuk kondisi kontrol diri (Sa'i, et al., 2025).

Dampak psikologis dari *doomscrolling* mencakup kecemasan, kelelahan mental, penurunan konsentrasi, gangguan tidur, bahkan efek fisik seperti ketegangan otot dan tekanan darah meningkat. Sebuah ulasan oleh Harvard Health menyebut bahwa aktivitas scrolling berita negatif berjam-jam dapat menyebabkan gangguan tidur dan menurunnya kualitas hidup (Health Harvard, 2024). Fenomena *doomscrolling* pun berkaitan dengan literasi digital dan kemampuan regulasi diri yang semakin penting di era media sosial (Hernawati, et al., 2025). Ketidakmampuan membedakan antara apa yang layak dikendalikan dan apa yang tidak membuat pengguna terjebak pada perilaku yang melemahkan kesejahteraan mereka. Regulasi diri atau *self-control* adalah bagian dari apa yang berada di kendali manusia, sedangkan berita buruk, aliran informasi atau algoritma platform adalah aspek yang di luar kendali langsung.

Melalui kacamata dikotomi kendali dapat dikatakan bahwa individu gagal memfokuskan pada reaksi yang dapat dikendalikan (seperti waktu penggunaan, pemilihan sumber berita) sehingga mereka terjebak dalam aliran konten yang tak terkendali. Kondisi ini menunjukkan bahwa aspek internal (kendali diri) dan eksternal (platform dan berita) saling berinteraksi untuk menghasilkan tekanan

psikologis. Penelitian ini bertujuan menjelaskan interaksi antara perilaku digital dan kontrol psikologis. Penelitian yang menggunakan dikotomi kendali dalam perilaku digital seperti *doomscrolling* masih terbatas, terutama di Indonesia. Hal ini membuka peluang untuk studi yang meninjau secara teoritis dan konseptual bagaimana nilai-nilai Stoikisme diterjemahkan dalam praktik keseharian pengguna media sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif-analitis yang bertumpu pada studi kepustakaan atau *library research* (Imanina, 2020). Fokus penelitian diarahkan untuk memahami fenomena *doomscrolling* dalam perspektif filsafat Stoikisme, khususnya melalui konsep dikotomi kendali yang dikemukakan oleh Epictetus dan dikembangkan dalam pemikiran filsafat moral modern. Data yang digunakan berasal dari sumber data sekunder berupa jurnal ilmiah, laporan survei digital, publikasi kesehatan mental, dan karya filsafat klasik maupun kontemporer yang relevan. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi dan telaah sistematis terhadap literatur yang membahas hubungan antara perilaku digital, kecemasan eksistensial, dan penerapan nilai-nilai Stoik dalam kehidupan modern. Analisis dilakukan dengan cara menafsirkan dan mengkontekstualisasikan konsep dikotomi kendali dalam menjelaskan fenomena psikologis *doomscrolling* sebagai bentuk kehilangan kendali terhadap impuls digital.

. Analisis data dilakukan menggunakan metode *analisis isi tematik (thematic content analysis)*, yaitu dengan mengidentifikasi pola-pola tematik yang muncul dalam literatur terkait perilaku digital dan prinsip Stoik (Rozali, 2022). Proses analisis dimulai dengan tahap pengkodean awal terhadap gagasan, konsep, dan argumen utama yang muncul dari sumber literatur. Selanjutnya dilakukan proses kategorisasi untuk menemukan tema-tema besar yang menggambarkan relasi antara *doomscrolling*, kecemasan, dan konsep kendali diri Stoik. Tema-tema tersebut kemudian diinterpretasikan secara konseptual guna membangun sintesis teoritis tentang bagaimana prinsip Stoikisme dapat menjadi pendekatan reflektif untuk menghadapi perilaku konsumsi konten digital yang destruktif. Validitas analisis dijaga melalui pemeriksaan silang terhadap sumber dan konsistensi tematik antar literatur, sehingga hasilnya bersifat argumentatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Fenomena *Doomscrolling* dan Kehilangan Kendali Digital

Fenomena *Doomscrolling* telah menjadi gambaran konkret dari bagaimana pengguna media digital kehilangan kontrol atas konsumsi informasi negatif yang terus-menerus dan tak terhitung jumlahnya. 82,3 % remaja melakukan *doomscrolling* minimal empat kali seminggu dengan durasi rata-rata 45 menit per sesi, menunjukkan betapa perilaku tersebut telah menjadi bagian rutinitas konsumsi digital (Sa'idah, & Aryani, 2025). Kondisi tersebut mencerminkan situasi di mana pengguna lebih banyak terjebak dalam aliran berita yang menakutkan atau mengecewakan daripada berhenti untuk mempertimbangkan batas kendali diri mereka. Konsep dikotomi kendali dalam filsafat stoikisme menekankan bahwa kendali terjadi pada reaksi dan sikap individu, bukan pada arus informasi eksternal yang terus berdatangan, namun perilaku *doomscrolling* menunjukkan bahwa batas kendali tersebut telah kabur (Razali, 2023).

Penelitian Akat, & Hamarta (2025) yang melibatkan 301 remaja menemukan adanya hubungan positif antara kecanduan media sosial dan *doomscrolling* dalam jangka waktu dua bulan, yang menunjukkan bahwa bukan hanya intensitas konsumsi yang meningkat tetapi juga kerentanan terhadap kehilangan kendali semakin besar. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa perilaku kontrol eksternal atas konsumsi berita bukanlah satu-satunya faktor, melainkan keterbukaan terhadap impuls digital dan pengaruh algoritma platform turut mengikis kemampuan regulasi diri. Stoikisme mengenai hal-hal yang berada di bawah kendali individu (seperti pikiran, sikap) dan yang tidak (seperti arus informasi) menjadi relevan untuk melihat bagaimana pengguna media digital sering mencoba mengendalikan hal yang tidak dapat dikendalikan. Kehilangan kendali digital bukan sekadar teknis tetapi juga eksistensial dalam arti bahwa pengguna merasa harus selalu "*update*" dan "*terhubung*" meskipun menghadapi konten negatif yang memicu kecemasan (Khabibullabiba, 2023).

Dalam Medscape (2022) kelompok responden yang mengalami "*moderately problematic*" konsumsi berita melalui media sosial melaporkan bahwa 74 % dari mereka mengalami masalah kesehatan mental "*quite a bit*" atau "*very much*", sementara hanya 8 % dalam kelompok lainnya yang

menunjukkan kondisi sebanding. Ini memunculkan gambaran bahwa ketika kontrol diri atas konsumsi konten hilang, manifestasi psikologis negatif menjadi jauh lebih besar. Konsep dikotomi kendali mengajak individu untuk memfokuskan energi pada reaksi terhadap berita daripada terus-menerus mengejar berita itu sendiri sebagai objek yang bisa dikendalikan. *Doomscrolling* bukan hanya soal “berapa banyak berita” tetapi juga soal kesadaran bahwa sebagian besar proses berada di luar kendali personal yang menjadi inti masalah.

Hasil studi Sa'idah, & Aryani (2025) menunjukkan bahwa penetrasi internet remaja usia 15-18 tahun mencapai 89 % dan sebagian besar mengakses media sosial lebih dari empat jam setiap hari, yang membuka celah besar bagi perilaku *doomscrolling* sebagai rutinitas harian. Dengan konsumsi waktu yang tinggi, pengguna menjadi semakin terbiasa dengan aliran konten yang tak terkendali dan cenderung mengabaikan aspek pengaturan waktu maupun seleksi feed berita. Dari sudut pandang stoik kegagalan membedakan antara domain kendali (reaksi, sikap) dan domain non-kendali (arus berita, algoritma) akan menghasilkan ketegangan internal dan gangguan kesejahteraan psikologis. Tabel berikut menyajikan data ringkasan dari beberapa studi yang menggambarkan prevalensi dan korelasi *doomscrolling* dengan aspek psikologis:

Tabel 2. Studi Empiris Perilaku *Doomscrolling* dan Dampaknya pada Kesehatan Mental

Sumber	Populasi / Lokasi	Temuan Utama
Sa'idah, & Aryani, (2025)	600 remaja usia 15-18 tahun di Jakarta, Yogyakarta, Surabaya	82,3 % doomscrolled $\geq 4\times$ seminggu, durasi rata-rata 45 menit
Akat, & Hamarta, (2025)	301 remaja usia 12-19 tahun di 20 kota di Turki	Social media addiction T1 $\rightarrow$ doomscrolling T2
Medscape (2022)	Survei 1100 orang dewasa rata-rata usia 40,5 tahun di AS	74 % kelompok bermasalah konsumsi berita melaporkan kesehatan mental buruk

Tabel tersebut menguatkan bahwa *doomscrolling* bukan sekadar fenomena sementara tetapi sudah tersebar lintas usia, budaya, dan geografi. Penemuan tersebut mendukung pandangan bahwa kontrol diri digital menjadi tantangan utama di era media sosial dan bahwa kerangka dikotomi kendali stoik membantu menyoroti kegagalan dalam memfokuskan pada reaksi yang bisa dikendalikan.

Salah satu tema utama adalah “kecemasan eksistensial”, yakni perasaan tidak berdaya menghadapi arus informasi negatif yang terus-menerus, dan temuannya diperkuat oleh penelitian lintas negara. *Doomscrolling* menyebabkan perasaan kerentanan terhadap kematian dan kehilangan kontrol atas hidup yang muncul sebagai respons terhadap aliran berita buruk (TheGuardian, 2024). Dari sudut pandang stoik tema ini menunjuk langsung pada perbedaan antara apa yang dapat dikendalikan (reaksi, sikap) dan apa yang tidak (kematian, peristiwa global). Pengguna yang terus interaksi dengan konten di luar kendali mereka menguatkan mekanisme ketidakberdayaan dan stres (Nandriani, 2023).

Tema berikut yang muncul adalah “fragmentasi perhatian dan kelelahan kognitif”, konsumsi berita negatif secara terus-menerus menyebabkan overload informasi dan menurunkan fungsi kognitif serta kapasitas regulasi diri. Studi oleh Ahluwalia (2025) menyebutkan bahwa aliran konten berita krisis menyebabkan pemrosesan emosional yang berlebihan dan membuat otak dalam keadaan waspada tanpa henti. Dalam dikotomi kendali kehilangan kontrol atas aliran berita berarti pengguna menghabiskan energi mental untuk hal-hal yang berada di luar kendali mereka. Hal tersebut akhirnya melemahkan kapasitas untuk merespons secara reflektif dan memilih konsumsi yang sehat.

Ketiga tema yang muncul adalah “kompulsivitas digital dan impuls regulasi diri”, di mana merasa terdorong untuk terus menggulir meskipun menyadari bahwa konten tersebut berdampak negatif. Fenomena ini berkaitan erat dengan konsep stoik “kehendak yang benar” atau *prohairesis*, yakni kemampuan untuk memilih reaksi sadar terhadap impuls eksternal. Ketika pengguna tidak memanfaatkan mereka kemampuan memilih tersebut, mereka terjebak dalam siklus konsumsi yang mengabaikan batas kendali. Perilaku *doomscrolling* menggambarkan kegagalan pengguna untuk memfokuskan diri pada reaksi yang berada dalam kendali mereka dan bukannya berusaha mengendalikan berita yang tidak mungkin dikuasai (El-Hakim, 2025). *Doomscrolling* merupakan

akibat dari hilangnya kesadaran atas batas kendali diri dalam lingkungan digital yang sangat dinamis. Stoik dikotomi kendali menjelaskan bahwa meskipun arus informasi terus berubah dan sebagian besar di luar kendali kita, reaksi kita terhadapnya adalah pusat kendali yang sesungguhnya.

Dikotomi Kendali Stoikisme sebagai Kerangka Intervensi untuk Kesejahteraan Psikologis

Stoikisme yang menekankan pembagian antara apa yang berada di bawah kendali individu dan apa yang tidak memberikan relevansi untuk membangun intervensi terhadap perilaku *doomscrolling*. Stoik seperti Epictetus mengajarkan bahwa fokus diri harus diarahkan pada prohairesis, yakni pilihan pikiran dan tindakan, sementara fakta eksternal seperti arus berita atau algoritma media berada di luar kendali (Wibowo, 2019). Ketika pengguna media digital menyadari bahwa mereka tidak dapat mengendalikan jumlah berita atau konten negatif yang muncul, tetapi mereka bisa mengendalikan reaksi mereka, maka potensi untuk mengurangi kecemasan digital meningkat. Strategi pengaturan konsumsi media dapat dibangun bukan berdasarkan pembatasan eksternal semata tetapi berdasarkan pemahaman internal tentang kendali diri.

Intervensi yang berhasil dalam mengurangi dampak negatif konsumsi berita berlebih lebih menitikberatkan pada pengaturan waktu dan seleksi konten daripada pada penghapusan total akses, yang selaras dengan konsep stoik bahwa kita mengubah apa yang berada di dalam kendali dan menerima apa yang berada di luar. Sebagai contoh sebuah survei dalam penelitian oleh George, et al., (2024) menunjukkan bahwa 37 % orang dewasa merasakan bahwa mereka kecanduan doomscrolling, sementara 70 % di antaranya yang berusia antara 18-35 tahun menyatakan bahwa kebiasaan tersebut terbentuk selama pandemi dan kemudian menjadi sulit dikendalikan. Data ini menegaskan bahwa fokus intervensi harus kepada regulasi diri, bukan sekadar filter eksternal. Stoik regulasi diri menjadi ekspresi dari kebebasan, bukan hanya kebebasan untuk memilih berita tetapi kebebasan untuk memilih bagaimana kita meresponsnya. Tabel berikut menyajikan data terkait prevalensi perasaan kewalahan dan regulasi diri digital yang dapat dikaitkan dengan kerangka dikotomi kendali:

Tabel 3. Intensitas Doomscrolling dan Kemampuan Regulasi Diri

Sumber	Populasi / Lokasi	Temuan Utama
VerywellHealth (2025)	Orang dewasa di AS	35 % peningkatan konsumsi berita digital, 47 % peningkatan sosial media untuk berita
George, et al., (2024)	Orang dewasa 18-35 tahun di berbagai negara	37 % merasa kecanduan doomscrolling; 70 % kebiasaan terbentuk di pandemi

Data tabel di atas menunjukkan bahwa regulasi konsumsi digital menjadi masalah yang melibatkan kesadaran diri dan kontrol internal yang selaras dengan stoikisme. Pengakuan bahwa kebiasaan telah terbentuk selama pandemi menunjukkan bahwa perubahan perilaku memerlukan refleksi dan pembiasaan baru. Strategi intervensi yang menekankan aspek internal (pilihan, batasan diri) akan lebih efektif daripada sekadar teknis pembatasan waktu saja.

Implementasi stoik dalam literasi digital dapat mencakup pelatihan untuk membedakan antara hal yang bisa kita kendalikan (misalnya durasi scrolling, memilih sumber berita) dan yang tidak bisa kita kendalikan (misalnya aliran berita negatif, algoritma platform). Pengguna diajak untuk aktif memilih reaksi sehat ketika menghadapi konten negatif daripada menyerah pada *impuls scrolling* tanpa henti. Strategi ini juga membantu memperkuat kontrol diri sebagai bagian inti dari kesejahteraan psikologis di dunia digital yang cepat berubah (Khairanis, & Aldi, 2025).

Kesadaran akan kendali personal (*internal locus of control*) berhubungan erat dengan penurunan kecemasan dan tekanan digital, sedangkan rasa bahwa semua hal berada di luar kendali (*external locus*) meningkatkan kerentanan terhadap *doomscrolling*. Penelitian oleh Ratnawati, et al., (2025) menyimpulkan bahwa mahasiswa yang melihat konsumsi berita sebagai sesuatu yang tidak dapat mereka kendalikan cenderung mengalami kecemasan eksistensial yang lebih tinggi.

Program intervensi yang menggabungkan unsur stoik dapat meliputi refleksi harian singkat untuk mengenali saat *scrolling* mulai terasa tak terkendali, menetapkan batas waktu yang realistis untuk konsumsi berita, dan latihan memilih aktivitas ganti ketika dorongan scrolling muncul. Proses tersebut

membantu memindahkan fokus dari keinginan mengendalikan berita ke keinginan mengendalikan reaksi terhadap berita. Saat pengguna melatih *prohairesis* mereka, yaitu kemampuan memilih secara sadar bagaimana merespons impulse digital, maka mereka membangun “kendali internal” yang sesuai dengan doktrin stoik dikotomi kendali. Kegiatan ini bukan sekadar pembatasan teknologi tetapi pembebasan psikologis melalui regulasi diri (Aulia, et al., 2024).

Intervensi yang berfokus pada membangun refleksi kendali lebih berkelanjutan dibandingkan intervensi yang hanya berbasis pembatasan eksternal. Pengguna yang memahami bahwa kendali terletak pada reaksi mereka cenderung mampu mempertahankan perubahan perilaku jangka panjang dan bukan hanya jangka pendek. Hal ini sejalan dengan stoik bahwa kebijaksanaan bukan hanya tindakan sekali-dua tetapi pembiasaan kehidupan sehari-hari berdasarkan kesadaran moral. Intervensi literasi digital yang menyertakan elemen filosofi stoik dapat memperkuat kesejahteraan psikologis pengguna di era konsumsi berita nonstop.

Pembuat kebijakan dan platform digital juga dapat mengambil inspirasi dari stoikisme dikotomi kendali ini ketika dalam merancang fitur yang mendukung regulasi diri, seperti notifikasi refleksi, batas sesi berita, atau mode berita positif yang mengingatkan pengguna bahwa mereka memiliki kendali atas konsumsi mereka. Strategi ini menempatkan pengguna bukan sebagai objek algoritma tetapi sebagai agen reflektif yang memiliki kemampuan memilih reaksi. Dalam literasi digital, bukan sekadar *how-to* teknis tetapi *why* regulasi konsumsi berita penting dari sisi eksistensial dan moral.

Kedamaian batin bukan berasal dari mengendalikan segala hal di luar kita tetapi dari mengelola bagaimana kita merespons apa yang terjadi, termasuk aliran berita negatif di era digital. Ketika literatur menunjukkan bahwa konsumsi berita negatif secara terus-menerus terkait dengan gangguan tidur, kecemasan, dan penurunan konsentrasi, maka penggunaan kerangka ini menjadi relevan untuk mengembangkan strategi kesehatan mental digital yang integratif. Misalnya hasil studi Sa'idah, & Aryani, (2025) menemukan korelasi $r = 0,62$ antara frekuensi *doomscrolling* dan tingkat kecemasan pada remaja. Dikotomi kendali stoikisme menawarkan intervensi terhadap *doomscrolling* yang mengancam kesejahteraan psikologis di era digital. Fokus pada apa yang dapat dikendalikan, yakni reaksi, waktu konsumsi, seleksi konten, bersamaan dengan penerimaan bahwa aliran berita bukan salah kita untuk kontrol penuh, dapat memperkuat kapasitas regulasi diri pengguna.

KESIMPULAN

Fenomena *doomscrolling* menunjukkan bagaimana individu di era digital menghadapi paradoks kendali, di mana dorongan untuk terus mengikuti arus informasi justru menimbulkan kehilangan kendali atas diri sendiri. Hasil kajian menunjukkan bahwa perilaku konsumsi berita negatif yang berlebihan berhubungan erat dengan meningkatnya kecemasan, stres, dan kelelahan kognitif akibat paparan konten yang berada di luar batas kendali individu. Konsep dikotomi kendali dari Stoikisme menawarkan perspektif reflektif bahwa kendali sejati tidak terletak pada kemampuan mengatur aliran informasi, melainkan pada kapasitas untuk mengendalikan reaksi emosional terhadapnya. Kesejahteraan psikologis digital tidak dapat dicapai melalui upaya menahan arus informasi, melainkan melalui kesadaran diri dalam membedakan antara apa yang dapat dan tidak dapat dikendalikan dalam interaksi digital.

Penerapan nilai-nilai Stoikisme dalam perilaku digital memiliki relevansi untuk mengatasi dampak destruktif *doomscrolling*. Prinsip *prohairesis* yakni kemampuan untuk memilih respons rasional terhadap impuls eksternal dapat menjadi dasar bagi strategi penguatan regulasi diri dan literasi digital yang lebih berkelanjutan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan Stoikisme fungsional dalam memperkuat kesehatan mental dan ketahanan psikologis pengguna media sosial. Dengan menempatkan kesadaran kendali diri sebagai pusat perilaku digital, masyarakat modern dapat mengembalikan keseimbangan antara keterhubungan informasi dan ketenangan batin, sehingga menghadirkan gaya hidup digital yang lebih reflektif, sehat, dan manusiawi.

DAFTAR PUSTAKA

Ahluwalia, P. S. (2025). Doomscrolling And Mental Fatigue: Cognitive Overload In The Era Of Crisis Media. *Siddhanta's International Journal Of Advanced Research In Arts & Humanities*, 250-270. <https://doi.org/10.5281/Zenodo.15627962>.

- Akat, M., & Hamarta, E. (2025). Doomscrolling And Social Media Addiction In Adolescents: A Two-Wave Longitudinal Study. *Journal Of Addictive Diseases*, 1-9. <https://doi.org/10.1080/10550887.2025.2504231>.
- Aulia, F., Setiawan, M. Y., Purna, R. S., Ade, F. S., Utami, R. H., Magistarina, E., ... & Hasanah, A. N. (2024). *Remaja Dan Problematic Internet Use*. Deepublish.
- El-Hakim, Zia Ijtihadi (2025) Faktor Psikologis Penyebab Perilaku Judi Online Pada Remaja: Studi Kasus Di Kota Malang. *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- George, A. S., George, A. H., Baskar, T., & Karthikeyan, M. M. (2024). Reclaiming Our Minds: Mitigating The Negative Impacts Of Excessive Doomscrolling. *Partners Universal Multidisciplinary Research Journal*, 1(3), 17-39. <https://doi.org/10.5281/Zenodo.13737987>.
- Health Harvard. (2024). "Doomscrolling Dangers: Constantly Consuming Distressing News Can Take A Toll On Our Health. Learn How To Safeguard Your Well-Being", Tersedia Di <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/doomscrolling-dangers>, Diakses Pada 18 Oktober 2025.
- Hernawati, R., Manek, A. M., & Sasea, T. (2025). Peran Literasi Digital Dalam Memoderasi Pengaruh Doom Spending, Doom Scrolling Dan Fear Of Missing Out Terhadap Perilaku Pengelolaan Keuangan Generasi Z Di Kota Kupang. *Among Makarti*, 18(1), 41-58. <http://dx.doi.org/10.52353/Ama.V18i1.827>.
- Imanina, K. (2020). Penggunaan Metode Kualitatif Dengan Pendekatan Deskriptif Analitis Dalam PAUD. *Jurnal AUDI: Jurnal Ilmiah Kajian Ilmu Anak Dan Media Informasi PAUD*, 5(1), 45-48. <https://doi.org/10.33061/Jai.V10i1.3728>.
- Khabibullabiba, M. (2023). Integrasi Nilai Stoikisme Dan Al-Quran Dalam Mengelola Emosi Negatif, *Skripsi*, Universitas PTIQ Jakarta.
- Khairanis, R., & Aldi, M. (2025). Peran Mindfulness Berbasis Islam Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa Di Era Digital. *Akhlak: Journal Of Education Behavior And Religious Ethics*, 1(1). <https://doi.org/10.30998/Jebg.V1i1.3725>.
- Medscape. (2022). "Doomscrolling' Takes A Toll On Both Mental And Physical Health", Tersedia Di <https://www.medscape.com/viewarticle/979737?form=fpf>, Diakses Pada 18 Oktober 2025.
- Nandriani, Risa (2023) *Psychological Well-Being Pada Praktisi Stoic*. *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- News Uof. (2022). "UF Study Finds 'Doomscrolling' Is A Unique Behavior", Tersedia Di <https://news.ufl.edu/2022/01/doomscrolling/>, Diakses Pada 18 Oktober 2025.
- Pertiwi, Yacintha (2023) Parenting Dalam Perspektif Stoikisme Era Modern Dan Relevansinya Dengan Ajaran Islam. *Tesis*, UIN Fatmawati Sukarno.
- Prabowo, F. H. E., Sujai, I., & Fadillah, D. R. (2024). *Peningkatan Keterampilan Digital Bagi Kelompok Informasi Masyarakat (KIM) & Masyarakat Desa Dalam Upaya Pencegahan Penyebaran Berita Hoax*. Langgam Pustaka.
- Price, M., Legrand, A. C., Brier, Z. M., Van Stolk-Cooke, K., Peck, K., Dodds, P. S., ... & Adams, Z. W. (2022). Doomscrolling During COVID-19: The Negative Association Between Daily Social And Traditional Media Consumption And Mental Health Symptoms During The COVID-19 Pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, And Policy*, 14(8), 1338. <https://doi.org/10.1037/Tra0001202>.
- Ratnawati, Etty Et Al., (2025). "Psychological Perspectives On Doomscrolling And Existential Anxiety Among University Students: Challenges For Education In The Digital Age", *International Journal Of Social And Human* Vol. 2, No. 2. <https://doi.org/10.59613/Eskfhw07>.
- Razali, G. (2023). *Refleksi Stoikisme, Komunikasi Diri, Dan Ketegangan Psikologis Manusia Era Media Sosial*. Penerbit Salemba.
- Rozali, Y. A. (2022). Penggunaan Analisis Konten Dan Analisis Tematik. In *Penggunaan Analisis Konten Dan Analisis Tematik Forum Ilmiah* (Vol. 19, P. 68).
- Sa'idah, I., & Aryani, A. (2025). Doomscrolling Behavior Among Indonesian Adolescents: Psychological Correlates And Digital Media Usage Patterns. *Journal Of Counseling & Psychotherapy Research*, 1(1). <https://doi.org/10.111322/Pf7tdb83>.
- Sa'i, M., Nugroho, P. A., & Umar, I. (2025). Adolescents In The Digital Era: Countering The Negative Effects Of Doomscrolling And Fomo On Students Of SMP Ihyaussalafiyah

- Surabaya. *Indonesian Journal On Education (Ijoed)*, 1(4), 402-410. <https://doi.org/10.70437/2k65n564>.
- Sari, E. (2023). Paradigma Psikologi Komunikasi Dalam Memandang Permasalahan Melalui Nilai-Nilai Stoikisme Di Kalangan Remaja. *Brand Communication*, 2(1), 54-71. <https://doi.org/10.70704/Bc.V2i1.127>.
- Theguardian. (2024). "Doomscrolling Linked To Existential Anxiety, Distrust, Suspicion And Despair, Study Finds", Tersedia Di <https://www.theguardian.com/technology/article/2024/jul/19/doomscrolling-linked-to-existential-anxiety-distrust-suspicion-and-despair-study-finds>, Diakses Pada 18 Oktober 2025.
- Verywellhealth. (2025). "Can Stress Cause Seizures?", Tersedia Di <https://www.verywellhealth.com/can-stress-cause-seizures-11697805>, Diakses Pada 18 Oktober 2025.
- Wibowo, A. S. (2019). *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme*. Pt Kanisius.
- Wu, R. Y., Ge, L. F., & Zhong, B. L. (2025). Media Consumption Patterns And Depressive And Anxiety Symptoms In The Chinese General Population During The COVID-19 Outbreak. *World Journal Of Psychiatry*, 15(4), 104625. <https://doi.org/10.5498/Wjp.V15.I4.104625>.