



Psychocentrum Review

ISSN 2656-8454 (Electronic) | ISSN 2656-1069 (Print)
Editor:  Solihatun

Publication details, including author guidelines

URL: <http://journal.unindra.ac.id/index.php/pcr/about/submissions#authorGuidelines>

Kontribusi Deprivation Curiosity terhadap Perilaku Doomscrolling pada Generasi Z Pengguna Twitter/X

Khairiah Rawita, Mardianto*

Universitas Negeri Padang, Sumatera Barat, Indonesia

Article History

Received : 21 Mei 2026

Revised : 22 Juni 2026

Accepted : 04 Juli 2026

How to cite this article (APA 6th)

1st Rawita, K, 2nd Mardianto. (2026). Kontribusi Deprivation Curiosity terhadap Perilaku Doomscrolling pada Generasi Z Pengguna Twitter/X. *Psychocentrum Review*, 8(2), 51-61. DOI: 10.26539/pcr.821419The readers can link to article via <https://doi.org/10.26539/pcr.821419>

Correspondence regarding this article should be addressed to:

Mardianto, Sumatera Barat, and Indonesia, E-mail: mardiantopsi@fip.unp.ac.id

SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE



Universitas Indraprasta PGRI (as Publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors, and are not the views of or endorsed by Universitas Indraprasta PGRI. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Copyright by Rawita, K, Mardianto. (2026)

The authors whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria; educational grants; participation in speakers' bureaus; membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest; and expert testimony or patent licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.

Original Article

Kontribusi Deprivation Curiosity terhadap Perilaku Doomscrolling pada Generasi Z Pengguna Twitter/X

Khairiah Rawita, Mardianto*

Universitas Negeri Padang, Sumatera Barat, Indonesia

Abstract. Kemudahan akses informasi di media sosial berpotensi memicu perilaku doomscrolling pada Generasi Z sebagai digital native, yang salah satunya diduga dipengaruhi oleh deprivation curiosity. Penelitian kuantitatif dengan desain korelasional ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi deprivation curiosity terhadap perilaku doomscrolling pada Generasi Z. Penelitian melibatkan 352 responden berusia 13–28 tahun yang aktif menggunakan platform X (Twitter). Data dikumpulkan menggunakan Social Media Doomscrolling Scale (SMDS) dan Curiosity as a Feeling of Deprivation (CFD), kemudian dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku doomscrolling pada Generasi Z berada pada kategori sedang hingga tinggi, sedangkan deprivation curiosity berada pada kategori tinggi. Analisis regresi menunjukkan bahwa deprivation curiosity merupakan prediktor positif dan signifikan terhadap perilaku doomscrolling ($R = 0,434$; $R^2 = 0,188$; $F = 81,273$; $t = 9,015$; $p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa deprivation curiosity memberikan kontribusi sebesar 18,8% terhadap perilaku doomscrolling, sementara 81,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa dorongan untuk mengurangi ketidakpastian informasi dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk terus mengonsumsi informasi negatif di media sosial. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan literasi digital, penguatan regulasi diri, serta kemampuan mengontrol konsumsi informasi negatif guna meminimalkan perilaku doomscrolling pada Generasi Z.

Keywords: Deprivation Curiosity; Doomscrolling; Generasi Z; Media sosial; Twitter/X

Corresponding author: Mardianto, mardiantopsi@fip.unp.ac.id, Sumatera Barat, Indonesia



This work is licensed under a CC-BY-NC

Pendahuluan

Generasi Z merupakan kelompok yang lahir pada pertengahan 1997 hingga awal 2012 dan dikenal sebagai *digital native* karena tumbuh bersama perkembangan internet dan media sosial (Sunnyoto, 2024). Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia menunjukkan tingkat penetrasi internet pada Generasi Z mencapai 87,80% dan menjadi salah satu kelompok pengguna terbesar di Indonesia (APJII, 2025). Tingginya penggunaan internet membuat Generasi Z sangat bergantung pada platform digital untuk memperoleh informasi dan menjalin relasi sosial.

Tingginya frekuensi penggunaan media sosial pada Generasi Z memberikan dampak signifikan terhadap pola konsumsi informasi mereka (Pandya *et al.*, 2024). Melalui jaringan internet, individu dapat mengakses berbagai informasi tanpa batas ruang dan waktu. Mardianto *et al.* (2019) menjelaskan bahwa perkembangan media sosial membuat individu semakin mudah berinteraksi dan memperoleh informasi secara cepat dalam skala luas, namun kondisi

tersebut juga menyebabkan pengguna lebih rentan terpapar konflik, ujaran negatif, dan konten bermuatan emosional. Akses tanpa batas ini bukan hanya menjadi sumber pengetahuan, tetapi juga menjadi sarana penyebaran berita negatif seperti kriminalitas, bencana, konflik politik, dan isu sosial lainnya yang memicu munculnya perilaku *doomscrolling* (Bu'ulolo & Hulu, 2025; Fidella *et al.*., 2025; Pandya *et al.*., 2024).

Doomscrolling merupakan perilaku menggulir dan mengonsumsi informasi negatif secara terus-menerus melalui media sosial (Shabahang *et al.*., 2022). Perilaku ini berkembang pesat terutama melalui platform seperti X yang memiliki arus informasi cepat, fitur *trending topic*, dan algoritma yang menonjolkan isu viral sensitif (Fidella *et al.*., 2025; Satici *et al.*., 2022; Usman *et al.*., 2025). Konten negatif yang dikonsumsi meliputi berita kriminal, bencana, konflik kemanusiaan, hingga narasi pesimistik yang dapat memunculkan kecemasan, ketakutan, dan ketidakpastian masa depan (Satici *et al.*., 2022; Shabahang *et al.*., 2022). Kondisi ini diperkuat oleh *negativity bias*, yaitu kecenderungan individu lebih fokus pada informasi negatif dibandingkan informasi positif (Shabahang *et al.*., 2022).

Fenomena *doomscrolling* pada Generasi Z menunjukkan dampak psikologis yang serius, seperti meningkatnya kecemasan, stres, depresi, gangguan tidur, kelelahan emosional, hingga perilaku menyakiti diri sendiri (*self-harm*) (Anand *et al.*., 2022; Azizah *et al.*., 2025; Buchanan *et al.*., 2021; Usman Sobia *et al.*., 2025). Selain itu, perilaku ini juga berdampak pada penurunan konsentrasi, produktivitas, performa akademik, dan meningkatnya prokrastinasi (Mike *et al.*., 2024; Sa'idah & Aryani, 2025). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa semakin lama durasi penggunaan media sosial, terutama lebih dari enam jam per hari, maka semakin tinggi kecenderungan individu mengalami *doomscrolling* (Syakira *et al.*., 2025).

Salah satu faktor penting yang memengaruhi *doomscrolling* adalah *curiosity* atau rasa ingin tahu (Fidella *et al.*., 2025; Sa'idah & Aryani, 2025). *Curiosity* terdiri dari dua bentuk, yaitu *interest curiosity* yang didorong rasa senang saat menemukan hal baru, dan *deprivation curiosity* yang muncul karena ketidaknyamanan akibat adanya kesenjangan informasi (Whitecross & Smithson, 2023). *Deprivation curiosity* membuati individu terdorong terus mencari informasi untuk mengurangi rasa tidak pasti dan memenuhi kebutuhan mengetahui suatu isu secara lengkap (Litman & Jimerson, 2004). Pada Generasi Z, kondisi ini semakin kuat karena mereka hidup dalam lingkungan digital yang serba cepat dan menuntut selalu *up to date* terhadap isu viral (Fidella *et al.*., 2025; Whitecross & Smithson, 2023).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *curiosity* berperan sebagai prediktor munculnya perilaku *doomscrolling* (Fidella *et al.*., 2025; Pandya *et al.*., 2024; Sa'idah & Aryani, 2025). Individu dengan *deprivation curiosity* tinggi cenderung terus menggulir media sosial demi mengurangi ketidakpastian meskipun informasi yang dikonsumsi memicu kecemasan dan stres. Temuan wawancara awal pada mahasiswa, remaja sekolah, dan pekerja muda Generasi Z juga menunjukkan bahwa rasa penasaran terhadap berita kriminal, isu politik, dan konten viral membuat mereka terus mengikuti perkembangan informasi walaupun menimbulkan perasaan tidak nyaman.

Meskipun penelitian mengenai *doomscrolling* telah berkembang dalam beberapa tahun terakhir, sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada dampak psikologis *doomscrolling*, seperti kecemasan, depresi, stres, dan kesejahteraan mental (Anand *et al.*., 2022; Buchanan *et al.*., 2021; Shabahang *et al.*., 2024). Selain itu, faktor-faktor yang telah banyak diteliti sebagai prediktor *doomscrolling* meliputi kecanduan media sosial, *fear of missing out* (FOMO), sifat kepribadian *neuroticisme*, serta durasi penggunaan media sosial (Satici *et al.*., 2022). Sementara itu, penelitian yang mengaitkan rasa ingin tahu (*curiosity*) dengan *doomscrolling* masih terbatas dan umumnya menggunakan konstruk *curiosity* secara umum tanpa membedakan antara *interest curiosity* dan *deprivation curiosity* (Fidella *et al.*., 2025; Sa'idah & Aryani, 2025).

Lebih lanjut, penelitian mengenai *deprivation curiosity* sebagai faktor psikologis yang berkontribusi terhadap perilaku *doomscrolling* masih relatif sedikit. Padahal, *deprivation curiosity* memiliki karakteristik unik berupa dorongan untuk mengurangi ketidakpastian dan

menutup kesenjangan informasi yang dapat mendorong individu untuk terus mencari informasi meskipun informasi tersebut bersifat negatif dan menimbulkan ketidaknyamanan (Litman & Jimerson, 2004; Whitecross & Smithson, 2023). Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan dalam konteks pandemi COVID-19 atau pada populasi umum di luar Indonesia, sehingga masih terbatas penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan *deprivation curiosity* dan *doomscrolling* pada Generasi Z Indonesia sebagai kelompok *digital native*. Penelitian yang secara spesifik berfokus pada pengguna Twitter/X juga masih terbatas, padahal platform tersebut memiliki karakteristik arus informasi *real-time*, fitur *trending topic*, dan paparan isu viral yang berpotensi memperkuat perilaku *doomscrolling*.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah *deprivation curiosity* berkontribusi positif dan signifikan terhadap perilaku *doomscrolling* pada Generasi Z pengguna Twitter/X. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *deprivation curiosity* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula kecenderungannya untuk melakukan perilaku *doomscrolling*.

Metode

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Penggunaan pendekatan kuantitatif didasarkan pada fokus peneliti untuk menguji keterkaitan antar variabel melalui data berbentuk angka yang diolah dengan analisis statistik, (Sugiyono, 2013). Sementara itu, desain korelasional dipilih untuk mengidentifikasi kekuatan hubungan antara variabel terikat (*doomscrolling*) dan bebas (*deprivation curiosity*), (Sugiyono, 2013). Hal ini selaras dengan tujuan utama penelitian yakni mengukur sejauh mana *deprivation curiosity* berperan dalam memunculkan perilaku *doomscrolling* pada Generasi Z.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah Generasi Z yang berusia 13-28 tahun dan aktif dalam menggunakan media sosial *Twitter* (X) dalam mengakses berita negatif. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria tersebut mengacu pada temuan Syakira *et al.* (2025) yang menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial berkaitan dengan perilaku *doomscrolling*. Jumlah partisipan penelitian sebanyak 352 orang yang terdiri dari laki-laki dan perempuan dengan latar belakang yang beragam. Karakteristik partisipan dapat dijelaskan lebih lanjut melalui tabel berikut.

Table 1. Data Deskriptif

Data Demografis	Kriteria	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	61	17,3
	Perempuan	291	82,7
Usia (Tahun)	13-17	83	23,6
	18-22	216	61,4
	23-28	53	15,1
Domisili (Pulau)	Sumatera	212	60,2
	Jawa	122	34,7

	Kalimantan	5	1,4
	Sulawesi	8	2,3
	Nusa Tenggara	5	1,4
Durasi Penggunaan Media Sosial	1 – 3 Jam Per Hari	161	45,7
(X) dalam Mengakses Berita	4 – 6 Jam Per Hari	147	41,8
Negatif	> 6 Jam Per Hari	44	12,5
	Total	352	100

Instrumen

1) *Social Media Doomscrolling Scale (SMDS)*

Skala *doomscrolling* diadaptasi dari Shabahang *et al.* (2022) dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Syakira *et al.* (2025). Instrumen ini awalnya terdiri dari 12 aitem *favorable* dengan skala Likert 1–6, mulai dari Sangat Tidak Setuju hingga Sangat Setuju. Skala ini mengukur enam aspek *doomscrolling*, yaitu *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptoms*, *conflict*, dan *relapse*. Peneliti melakukan uji coba (*try out*) kepada 65 orang responden. Hasil analisis menggunakan teknik korelasi *pearson product moment* menunjukkan 11 aitem dinyatakan valid dengan koefisien korelasi 0,442–0,618, dan terdapat 1 aitem gugur (aitem nomor 9). Nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* yang diperoleh dari uji coba mandiri ini adalah sebesar 0,856. Analisis akhir penelitian ini menggunakan 11 aitem valid tersebut.

2) *Curiosity as a Feeling of Deprivation (CFD) Scale*

Skala *deprivation curiosity* dikembangkan oleh Litman & Jimerson (2004). Instrumen ini awalnya memiliki 15 aitem *favorable*. Skala menggunakan model Likert 4 poin, mulai dari Hampir Tidak Pernah hingga Hampir Selalu. Aspek yang diukur meliputi *need for competence*, *problem solving urgency*, dan *intolerance*. Melalui uji coba (*try out*) mandiri kepada 65 responden, hasil uji validitas menunjukkan 13 aitem dinyatakan valid dengan koefisien korelasi 0,424–0,744, sementara 2 aitem gugur (aitem nomor 3 dan 4). Nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* instrumen dari uji coba mandiri ini sebesar 0,762. Analisis akhir penelitian menggunakan 13 aitem valid tersebut.

Prosedur Penelitian

Tahapan pelaksanaan penelitian ini dilakukan melalui prosedur berikut:

- 1) Persiapan: meliputi perumusan masalah, studi literatur, penyusunan hipotesis, serta penetapan desain kuantitatif korelasional
- 2) Adaptasi dan uji coba alat ukur: instrumen diadaptasi, dimodifikasi, dan divalidasi melalui professional judgement ahli. Selanjutnya, dilakukan uji coba (*try out*) daring pada 65 responden untuk memastikan validitas dan reliabilitas item sebelum pengambilan data utama.
- 3) Penelitian: penelitian dilakukan secara daring melalui penyebaran kuesioner menggunakan *Google Form* kepada responden yang memenuhi kriteria. Sebelum pengisian kuesioner, responden diberikan *informed consent* sebagai bentuk persetujuan partisipasi. Mengingat penelitian melibatkan responden minor (usia 13–17 tahun), lembar persetujuan diperkuat dengan kewajiban menyetujui kesediaan (*assent*) diri

serta konfirmasi persetujuan lisan dari orang tua/wali (*parental consent*) sebelum aitem kuesioner dapat diakses.

- 4) *Anonimitas* data: data identitas responden disamarkan (anonim) demi menjaga kerahasiaan. Sebagai mitigasi risiko psikologis akibat membaca aitem terkait informasi negatif, peneliti mencantumkan pesan penutup (*debriefing*) yang mengedukasi pembatasan waktu layar serta menyediakan kontak aduan di akhir kuesioner.
- 5) Analisis data: dari seluruh data yang masuk, diperoleh 352 data bersih yang layak digunakan. *Data* tersebut kemudian diolah secara statistik dan analisis regresi linear sederhana menggunakan bantuan program SPSS versi 20.

Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistics 20 for windows*. Tahapan analisis dimulai dengan melakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, uji linearitas untuk melihat hubungan linear antara variabel *deprivation curiosity* dan *doomscrolling*, serta uji heteroskedastisitas untuk memastikan tidak terdapat ketidaksamaan varians residual pada model regresi. Setelah seluruh asumsi terpenuhi, dilakukan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui kontribusi *deprivation curiosity* terhadap perilaku *doomscrolling* pada Generasi Z. Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji F untuk melihat kelayakan model regresi, uji t untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara parsial, serta uji koefisien determinasi (R^2) untuk melihat besarnya kontribusi *deprivation curiosity* terhadap perilaku *doomscrolling*.

Hasil

Penelitian ini melibatkan 352 responden Generasi Z berusia 13–28 tahun yang aktif menggunakan media sosial, khususnya platform X. Mayoritas responden berada pada rentang usia 18–22 tahun sebanyak 216 orang (61,4%), diikuti usia 13–17 tahun sebesar 23,6% dan usia 23–28 tahun sebesar 15,1%. Berdasarkan wilayah domisili, sebagian besar responden berasal dari Pulau Sumatera (60,2%) dan Pulau Jawa (34,7%), sedangkan sisanya berasal dari Kalimantan, Sulawesi, dan Kepulauan Nusa Tenggara. Dilihat dari durasi penggunaan media sosial, mayoritas responden menggunakan media sosial selama 1–3 jam per hari (45,7%), diikuti 4–6 jam per hari (41,8%), dan lebih dari 6 jam per hari (12,5%).

Table 2. Deskripsi Data *Doomscrolling*

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Doomscrolling</i>	11	66	38,5	9,17	11	61	40,5	11,4

Skor penelitian pada variabel *doomscrolling* berada pada rentang 1 sampai 6 dengan total aitem 11, sehingga didapatkan data skor hipotetik dengan nilai minimum $11 \times 1 = 11$ dan nilai maksimum $11 \times 6 = 66$. Mean (M) diperoleh dengan $(66 + 11) : 2 = 38,5$, serta standar deviasi (SD) diperoleh dengan $(66 - 11) : 6 = 9,17$. Sehingga didapatkan nilai mean empirik (40,5) yang lebih besar dibandingkan mean hipotetik (38,5). Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, subjek penelitian memiliki tingkat doomscrolling yang cenderung tinggi atau berada di atas rata-rata teoritis.

Table 3. Kategorisasi *Doomscrolling*

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	Persentase (%)
$X < M - 1SD$	$X \leq 29,33$	Rendah	69	19,6
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$29,33 \leq X < 47,67$	Sedang	174	49,4
$M + 1SD \leq X$	$47,67 \leq X$	Tinggi	109	31
Total			352	100

Hasil deskripsi data menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling* pada Generasi Z berada pada kategori sedang hingga tinggi. Mayoritas responden berada pada kategori sedang sebesar 49,4% dan kategori tinggi sebesar 31%. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar Generasi Z cukup sering mengonsumsi informasi negatif melalui media sosial dan berisiko mengalami peningkatan intensitas *doomscrolling* apabila tidak memiliki regulasi diri yang baik.

Tabel 4. Deskripsi Data *Deprivation Curiosity*

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Deprivation Curiosity</i>	13	52	32,5	6,5	20	52	39,5	6,03

Skor penelitian pada variabel *deprivation curiosity* berada pada rentang 1 sampai 4 dengan total aitem 13, sehingga didapatkan data skor hipotetik dengan nilai minimum $13 \times 1 = 13$ dan nilai maksimum $13 \times 4 = 52$. Mean (M) diperoleh dengan $(52+13):2=32,5$, serta standar deviasi (SD) diperoleh dengan $(52-13):6=6,5$. Sehingga diperoleh nilai mean empirik (39,5) yang lebih tinggi dibandingkan mean hipotetik (32,5). Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, subjek penelitian memiliki tingkat *deprivation curiosity* yang cenderung tinggi.

Tabel 5. Kategorisasi *Deprivation Curiosity*

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	Persentase (%)
$X < M - 1SD$	$X \leq 26$	Rendah	6	1,7
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$26 \leq X < 39$	Sedang	137	38,9
$M + 1SD \leq X$	$39 \leq X$	Tinggi	209	59,4
Total			352	100

Pada variabel *deprivation curiosity*, mayoritas responden berada pada kategori tinggi sebesar 59,4%, kategori sedang sebesar 38,9%, dan kategori rendah sebesar 1,7%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar Generasi Z memiliki dorongan rasa ingin tahu yang tinggi untuk mengurangi ketidakpastian informasi yang mereka temui di media sosial.

Tabel 6. Uji Asumsi Klasik

Uji Asumsi Klasik	Metode/Uji Statistik	Nilai Statistik	Kriteria Pengambilan Keputusan	Keterangan
Uji Normalitas	<i>one-sample Kolmogorov-Smirnov</i>	K-SZ = 1,270 dan nilai Sig. 0,079	0,079 (p > 0,05)	Terdistribusi Normal
Uji Linearitas	<i>Linearity Table</i> (ANOVA)	F (<i>Linearity</i>) = 87,866 dan Sig. 0,000	0,000 (p < 0,05)	Hubungan Bersifat Linear
Uji Heteroskedastisitas	Uji Glejser	t = 0,000 dan Sig. 1.000	1,000 (p > 0,05)	Tidak terjadi gejala

Sebelum dilakukan analisis regresi linear sederhana, dilakukan uji asumsi klasik sebagai prasyarat kelayakan model. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai Kolmogorov-Smirnov Z (K-SZ) sebesar 1,270 dengan signifikansi $p = 0,079$ ($p > 0,05$), sehingga disimpulkan data terdistribusi secara normal. Selanjutnya, hasil uji linearitas menunjukkan hubungan linear yang signifikan antara variabel *deprivation curiosity* dan *doomscrolling* ($F = 87,866$; $p = 0,000$). Terakhir, hasil uji Glejser menunjukkan nilai signifikansi sebesar 1,000 ($p > 0,05$), yang berarti model regresi terbebas dari gejala heteroskedastisitas.

Tabel 7. Uji F

Model	F	Sig.	Keterangan
<i>Regression</i>	81,273	0,000	H1 Diterima

Berdasarkan hasil uji signifikansi model (Uji F) ditemukan bahwa model regresi signifikan dalam menjelaskan perilaku doomscrolling pada Generasi Z ($F = 81,273$; $p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa variabel *deprivation curiosity* merupakan prediktor yang layak dan valid untuk memprediksi perilaku doomscrolling pada Generasi Z.

Tabel 8. Uji T

Variabel	B	Std. Error	Beta	T	Sig.	Keterangan
<i>Deprivation Curiosity</i>	0,826	0,092	0,434	9,015	0,000	H1 Diterima

Hasil uji t menunjukkan nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,826 dengan *Standard Error* (SE) sebesar 0,092. Nilai koefisien terstandarisasi (Beta) sebesar 0,434 menunjukkan kuatnya daya prediksi variabel independen di dalam model. Hasil uji t menghasilkan nilai t-hitung sebesar 9,015 dengan nilai signifikansi (Sig.) 0,000 ($p < 0,05$). Karena nilai signifikansi jauh di bawah 0,05, maka Hipotesis 1 (H1) diterima. Hal ini menunjukkan secara empiris bahwa *deprivation curiosity* berkontribusi positif dan signifikan terhadap perilaku *doomscrolling* pada Generasi Z. Setiap peningkatan satu satuan *deprivation curiosity* akan diikuti oleh peningkatan *doomscrolling* sebesar 0,826 poin.

Tabel 9. Uji Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square
1	0,434	0,188

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi diperoleh nilai R Square sebesar 0,188. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *deprivation curiosity* memberikan kontribusi sebesar 18,8% terhadap perilaku *doomscrolling* pada Generasi Z, sedangkan sisanya sebesar 81,2% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kontribusi positif *deprivation curiosity* terhadap perilaku *doomscrolling* pada Generasi Z sebesar 18,8%. Artinya, semakin tinggi dorongan individu untuk mengurangi ketidakpastian informasi, maka semakin tinggi pula kecenderungan melakukan *doomscrolling*. Temuan ini mengindikasikan bahwa rasa ingin tahu yang muncul karena adanya “celah informasi” mendorong individu untuk terus mencari dan mengikuti perkembangan berita, meskipun informasi tersebut bersifat negatif dan menimbulkan perasaan tidak nyaman. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang

menyatakan bahwa rasa ingin tahu menjadi salah satu prediktor munculnya perilaku *doomscrolling* (Fidella *et al.* ., 2025; Pandya *et al.* ., 2024; Sa'idah & Aryani, 2025).

Secara psikologis, *deprivation curiosity* muncul ketika individu merasa tidak nyaman akibat ketidaktahuan terhadap suatu informasi. Kondisi ini sesuai dengan teori *information gap* dari Loewenstein dalam Schweitzer *et al.* . (2023) yang menjelaskan bahwa rasa ingin tahu muncul karena adanya kesenjangan antara informasi yang dimiliki dan informasi yang ingin diketahui. Pada Generasi Z, dorongan tersebut diperkuat oleh media sosial yang menyediakan informasi secara cepat, real time, dan terus diperbarui. Algoritma media sosial yang cenderung menampilkan konten viral dan berita negatif semakin mendorong individu untuk terus menggali informasi. Penelitian Satıcı *et al.* . (2022) juga menemukan adanya hubungan positif antara penggunaan media sosial dan perilaku *doomscrolling*.

Dinamika psikologis tersebut tecermin dari hasil data empiris lapangan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat *deprivation curiosity* pada Generasi Z didominasi kategori tinggi sebesar 59,4%. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki dorongan kuat untuk mengurangi ketidakpastian informasi. Secara psikologis, kondisi ini dipengaruhi oleh aspek *need for competence*, *intolerance of uncertainty*, dan *problem solving urgency* yang membuat individu terdorong terus mencari informasi agar memperoleh pemahaman yang lengkap (Litman & Jimerson, 2004; Whitecross & Smithson, 2023).

Sementara itu, perilaku *doomscrolling* pada Generasi Z berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan mayoritas responden berada pada kategori sedang sebesar 49,4% dan kategori tinggi sebesar 31%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian Generasi Z cukup sering mengonsumsi berita negatif melalui media sosial dan berisiko mengalami peningkatan intensitas *doomscrolling* apabila tidak memiliki regulasi diri yang baik. Kondisi tersebut dapat dipahami karena Generasi Z merupakan *digital native* yang tumbuh dengan akses informasi digital yang cepat dan tanpa batas (Sunyoto, 2024).

Perilaku *doomscrolling* muncul ketika individu terus mengonsumsi berita negatif meskipun informasi tersebut menimbulkan perasaan tidak nyaman. Dalam konteks media sosial, perilaku ini dipicu oleh keinginan untuk mengikuti perkembangan informasi secara lengkap. Temuan ini mendukung penelitian Buchanan *et al.* . (2021) dan Shabahang *et al.* . (2022) yang menyatakan bahwa paparan berita negatif secara berulang dapat memperkuat perilaku *doomscrolling*, terutama pada pengguna media sosial dengan intensitas tinggi. Platform seperti X yang menyajikan informasi secara real time dan fitur *trending topics* turut memperkuat munculnya *information gap* sehingga individu terdorong terus mencari informasi tambahan. Penelitian Syakira *et al.* . (2025) juga menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi kecenderungan perilaku *doomscrolling*.

Meskipun *deprivation curiosity* berkontribusi secara signifikan terhadap perilaku *doomscrolling*, nilai koefisien determinasi sebesar 18,8% menunjukkan bahwa variabel ini bukan satu-satunya faktor yang menjelaskan perilaku tersebut. Sebaliknya, terdapat 81,2% variasi perilaku *doomscrolling* yang dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Temuan ini menunjukkan bahwa *doomscrolling* merupakan perilaku yang kompleks, sehingga tidak dapat dijelaskan oleh satu faktor psikologis saja.

Berdasarkan studi sebelumnya, terdapat beberapa faktor lain yang berpotensi menjelaskan variasi perilaku *doomscrolling*. Salah satunya adalah *fear of missing out* (FoMO), yaitu kecemasan ketika individu merasa tertinggal informasi atau pengalaman yang sedang dialami orang lain. FoMO diketahui mendorong individu untuk terus memantau media sosial agar tetap memperoleh informasi terbaru (Satıcı *et al.* ., 2022). Selain itu, kecanduan media sosial (*social media addiction*) juga ditemukan berkorelasi positif dengan perilaku *doomscrolling*, karena individu mengalami kesulitan menghentikan aktivitas konsumsi informasi meskipun menyadari dampak negatif yang ditimbulkannya (Akat & Hamarta, 2025; Satıcı *et al.* ., 2022).

Faktor lain yang turut berkontribusi adalah *neuroticism*, yaitu kecenderungan individu untuk mengalami emosi negatif seperti kecemasan, kekhawatiran, dan ketidakstabilan emosi. Individu dengan tingkat *neuroticisme* yang tinggi cenderung lebih sensitif terhadap

ancaman dan lebih terdorong untuk mencari informasi terkait risiko atau bahaya yang sedang terjadi (Satici et al., 2022). Selain itu, tingkat kecemasan (anxiety), kemampuan regulasi emosi, serta kontrol diri (self-control) juga dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan untuk terus mengakses berita negatif (Akat & Hamarta, 2025; Shabahang et al., 2022).

Dari perspektif kognitif, faktor seperti need for cognition, yaitu kecenderungan individu untuk menikmati aktivitas berpikir dan mengolah informasi secara mendalam, serta adanya negativity bias, yaitu kecenderungan memberi perhatian lebih besar terhadap informasi negatif dibandingkan informasi positif, juga dapat berperan dalam meningkatkan perilaku doomscrolling (Shabahang et al., 2022). Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji model yang lebih komprehensif dengan melibatkan berbagai faktor psikologis tersebut agar mampu menjelaskan variasi perilaku doomscrolling secara lebih luas.

Perilaku doomscrolling yang dilakukan secara berulang berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa paparan berita negatif berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, stres, gangguan tidur, dan menurunnya produktivitas sehari-hari (Buchanan et al., 2021; Sa'idah & Aryani, 2025; Shabahang et al., 2022; Usman Sobia et al., 2025). Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa deprivation curiosity menjadi salah satu faktor psikologis yang mendorong perilaku doomscrolling pada Generasi Z dalam lingkungan digital yang dipenuhi arus informasi cepat dan konten negatif.

Temuan penelitian ini memiliki beberapa implikasi praktis yang penting. Bagi Generasi Z sebagai kelompok yang paling aktif menggunakan media sosial, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya meningkatkan literasi digital, khususnya kemampuan untuk mengevaluasi kredibilitas informasi, memahami cara kerja algoritma media sosial, serta mengenali kecenderungan diri untuk terus mencari informasi negatif. Selain itu, Generasi Z perlu menerapkan strategi pengelolaan penggunaan media sosial, seperti menetapkan batas waktu penggunaan Twitter/X, melakukan digital detox secara berkala, serta membatasi paparan terhadap konten yang berpotensi menimbulkan kecemasan berlebihan.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan pentingnya kemampuan regulasi diri dalam mengelola dorongan rasa ingin tahu yang muncul ketika individu menghadapi informasi yang belum lengkap. Individu perlu menyadari bahwa tidak semua informasi harus segera diketahui secara menyeluruh, terutama ketika informasi tersebut berpotensi memicu distress psikologis. Kemampuan mengenali negativity bias juga penting agar pengguna media sosial tidak terjebak dalam pola konsumsi informasi yang hanya berfokus pada berita negatif.

Bagi konselor, psikolog pendidikan, maupun praktisi kesehatan mental, temuan ini dapat digunakan sebagai dasar dalam mengembangkan program edukasi preventif mengenai perilaku doomscrolling. Intervensi dapat difokuskan pada peningkatan literasi digital, penguatan keterampilan regulasi emosi, pengembangan kontrol diri dalam penggunaan media sosial, serta edukasi mengenai dampak psikologis konsumsi informasi negatif yang berlebihan. Dengan demikian, Generasi Z diharapkan dapat memanfaatkan media sosial secara lebih sehat dan adaptif tanpa terjebak dalam perilaku doomscrolling yang berpotensi merugikan kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penggunaan desain cross-sectional membuat hubungan antara deprivation curiosity dan doomscrolling tidak dapat diinterpretasikan sebagai hubungan kausal. Kedua, data diperoleh melalui metode self-report yang berpotensi menimbulkan bias subjektivitas responden. Ketiga, karakteristik responden yang didominasi perempuan serta distribusi geografis yang belum merata membatasi representativitas hasil penelitian. Keempat, penggunaan teknik *purposive sampling* menyebabkan hasil penelitian perlu digeneralisasikan secara hati-hati. Kelima, penelitian ini belum mengontrol variabel lain yang berpotensi memengaruhi *doomscrolling*, seperti durasi penggunaan media sosial, kecemasan, *fear of missing out* (FoMO), *social media addiction*, regulasi emosi, kontrol diri,

dan faktor kepribadian. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan model yang lebih komprehensif dengan melibatkan variabel-variabel tersebut.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, *deprivation curiosity* berkontribusi positif dan signifikan terhadap perilaku *doomscrolling* pada Generasi Z pengguna Twitter/X. Semakin tinggi dorongan individu untuk mengurangi ketidakpastian informasi, semakin tinggi pula kecenderungan untuk terus mengonsumsi informasi negatif melalui media sosial. Nilai R^2 sebesar 0,188 menunjukkan bahwa *deprivation curiosity* menjelaskan 18,8% variasi perilaku *doomscrolling*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Temuan ini menegaskan bahwa aspek rasa ingin tahu berbasis kekurangan informasi merupakan salah satu faktor psikologis yang perlu diperhatikan dalam memahami perilaku *doomscrolling* pada Generasi Z. Penelitian selanjutnya disarankan menguji variabel lain, seperti kontrol diri, FoMO, kecemasan, regulasi emosi, dan intensitas penggunaan media sosial, serta menggunakan desain longitudinal untuk memperoleh pemahaman yang lebih kuat mengenai arah hubungan antarvariabel.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Negeri Padang atas dukungan akademik.

Referensi

- Anand, N., Sharma, M. K., Thakur, P. C., Mondal, I., Sahu, M., Singh, P., Ajith S., J., Kande, J. S., Neeraj, M. S., & Singh, R. (2022). Doomsurfing and doomscrolling mediate psychological distress in COVID-19 lockdown: Implications for awareness of cognitive biases. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(1), 170–172. <https://doi.org/10.1111/ppc.12803>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2025). *Survei Penetrasi Internet Indonesia 2024*. <https://survei.apjii.or.id/survei/register/33?type=free>
- Azizah, A., Fitriah, A., & Hariyono, D. S. (2025). Hubungan Doomscrolling terhadap Self-harm pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 12(1), 505–516. <https://doi.org/10.24843/JPU/2025.v12.i01.p01>
- Buchanan, K., Akin, L. B., Lotun, S., & Sandstrom, G. M. (2021). Brief exposure to social media during the COVID-19 pandemic: Doom-scrolling has negative emotional consequences, but kindness-scrolling does not. *PLoS ONE*, 16(10), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257728>
- Bu'ulolo, W., & Hulu, M. K. (2025). Peran Media Sosial dalam Meningkatkan atau Menghambat Produktivitas Mahasiswa. *Identik: Jurnal Ilmu Ekonomi, Pendidikan Dan Teknik*, 02(01), 51–59.
- Fidella, V., Panggabean, S. A. A., Aabidah, S., & Budiani, M. S. (2025). Doomscrolling on Gen-Z Social Media Users Twitter and Instagram. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 8(1), 74–82. <https://doi.org/10.31293/mv.v8i1.8646>

- Litman, J. A., & Jimerson, T. L. (2004). The Measurement of Curiosity As a Feeling of Deprivation. *Journal of Personality Assessment*, 82(2), 147–157. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8202_3
- Mardianto, M., Hanurawan, F., & Chusniyah, T. (2019). Cyber aggression of students: the role and intensity of the use of social media and cyber wellness. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*. www.ijicc.net, 5, 567-582.
- Mike Jeizy P, P., Nimjames, F., Paul Ryan, A., Shan, V., & Bryan Louis G, L. (2024). Lost in the Feed: Exploring the Lived Experiences of Students on Doomscrolling. *International Journal of Advanced Multidisciplinary Research and Studies*, 4(3), 378–385. <https://doi.org/10.62225/2583049x.2024.4.3.2796>
- Pandya, J. K., Alya Lutfiana, S., Putri, A. S., Valentiya, C. W., Alisa, M., Risti, N. A., Putri, N. E., Sani, E. N., & Putri, A. S. (2024). Studi Kasus Dampak Doomscrolling terhadap Kecemasan Mental Mahasiswa Gen Z di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi. *Journal of Family Life Education*, 3(2), 73–84. <https://jurnalilmiah.org/journal/index.php/jfle>
- Sa'idah, I., & Aryani, A. (2025). Doomscrolling Behavior among Indonesian Adolescents: Psychological Correlates and Digital Media Usage Patterns. *Journal of Counseling & Psychotherapy Research (JCPR)*, 1(1), 1–7. <https://journal.alifba.id/index.php/jcpr>
- 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*, 18(2), 833–847. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7>
- Schweitzer, V. M., Gerpott, F. H., Rivkin, W., & Stollberger, J. (2023). (Don't) mind the gap? Information gaps compound curiosity yet also feed frustration at work. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 178, 1–78. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2023.104276>
- Shabahang, R., Kim, S., Hosseinkhanzadeh, A. A., Aruguete, M. S., & Kakabaraee, K. (2022). “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>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (19th ed.). ALFABETA, CV.
- Sunyoto Danang. (2024). *Mengasah Generasi Z Keterampilan Kunci Untuk Bersaing di Era Teknologi dan Kreativitas* (Magister Alfatah Kalijaga, Ed.; Pertama). Eureka Media Aksara.
- Syakira Naila Rinanda, Ifdil, I., & Annisa Islami Khairati. (2025). Analisis doomscrolling pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin, usia, dan intensitas penggunaan media sosial. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 13(2), 561–577. <https://doi.org/10.29210/1164100>
- Usman Sobia, Tazeen Huma, & Muhammad Rashid Akbar. (2025). Impact of Doom Scrolling on Mental Well-being among Media Students in Karachi. *Annals of Human and Social Sciences*, 6(2), 357–369. [https://doi.org/10.35484/ahss.2025\(6-ii\)30](https://doi.org/10.35484/ahss.2025(6-ii)30)
- Whitecross, W. M., & Smithson, M. (2023). Curiously different: Interest-curiosity and deprivation-curiosity may have distinct benefits and drawbacks. *Personality and Individual Differences*, 213, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112310>