

Nama: Intan Romala Sari

NPM: 2313031051

Kelas: B

Landasan Teori, Kerangka Berfikir, dan Hipotesis Penelitian

“Pengaruh Doomscrolling Terhadap Minat Belajar dan Gaya Hidup Mahasiswa Pendidikan Ekonomi”

A. Landasan Teori

1. Doomscrolling

Doomscrolling adalah kebiasaan menggulir konten negatif secara berlebihan di media sosial atau situs berita, meskipun informasi tersebut menimbulkan kecemasan dan kelelahan mental. Johnson, Sharma, & Lee (2022) mengembangkan doomscrolling dan menemukan bahwa perilaku ini berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, distraksi, dan penurunan fokus. Harvard Health Publishing (2023) juga menjelaskan bahwa doomscrolling memicu stress response karena otak secara terus-menerus menerima sinyal ancaman dari berita negatif, sehingga sulit berhenti meski merasa tidak nyaman.

Dalam konteks mahasiswa, penelitian Agustin & Ramirez (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa sering terjebak dalam doomscrolling sebagai bentuk pencarian informasi, tetapi kemudian kehilangan kendali hingga mengganggu aktivitas akademik harian. Dampak yang umum muncul adalah penurunan motivasi, kelelahan emosional, serta gangguan konsentrasi.

Secara psikologis, fenomena ini dapat dijelaskan dengan teori *Cognitive Load* yang menyatakan bahwa paparan informasi berlebihan menurunkan kapasitas perhatian dan pengolahan informasi. Ditambah lagi, teori *Uses and Gratifications* menjelaskan bahwa mahasiswa menggunakan media untuk memperoleh informasi atau hiburan, namun kebutuhan ini berubah menjadi perilaku konsumtif ketika tidak ada batasan penggunaan.

2. Minat Belajar

Minat belajar merupakan kecenderungan internal yang mendorong seseorang untuk terlibat dalam aktivitas pembelajaran secara konsisten. Menurut Slameto (2010) dalam buku *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*, minat belajar dipengaruhi oleh fokus, perhatian, motivasi, dan kondisi psikologis individu. Ketika perhatian dan energi kognitif terbagi, minat belajar dapat melemah.

Doomscrolling secara langsung dapat menurunkan minat belajar karena:

- a. Menguras kapasitas perhatian (*attention depletion*).
- b. Memicu kelelahan emosional yang mengurangi energi untuk belajar.

- c. Mendorong kebiasaan menunda (*academic procrastination*).
- d. Menimbulkan perilaku konsumtif secara terus menerus dalam bentuk pelarian bagi gen-z

Frontiers in Education (2023) menegaskan bahwa doomscrolling menyebabkan *attentional fragmentation*, yaitu kondisi ketika fokus mudah terpecah sehingga mahasiswa sulit mempertahankan motivasi belajar dan mengalihkan ke perilaku konsumtif yaitu seseorang menjadi implusif dalam memenuhi kebutuhan pribadinya.

3. Gaya Hidup

Gaya hidup mencerminkan pola perilaku, kebiasaan, cara menggunakan waktu, serta pola pikir seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Kotler & Keller (2016) menjelaskan bahwa gaya hidup terbentuk melalui kombinasi aktivitas, minat, dan opini seseorang. Pada mahasiswa, gaya hidup dapat diamati melalui pola tidur, manajemen waktu, aktivitas belajar, konsumsi digital, serta cara mereka menyeimbangkan kegiatan akademik dan non-akademik.

Doomscrolling memengaruhi gaya hidup mahasiswa lewat beberapa mekanisme. Studi Hansya (2024) menunjukkan bahwa paparan informasi negatif dari doomscrolling menyebabkan *psychological distress* pada generasi Z, yang kemudian berdampak pada pola tidur, pola aktivitas harian, dan keseimbangan hidup mereka. Mahasiswa yang terlibat dalam doomscrolling cenderung tidur lebih larut, mengalami kelelahan mental, serta mengurangi aktivitas fisik dan produktivitas akademik mereka.

Perilaku konsumtif adalah kecenderungan membeli barang atau layanan tanpa pertimbangan rasional, biasanya dipengaruhi emosi, tren sosial, atau tekanan dari lingkungan digital. Menurut teori *Impulse Buying* (2023), pembelian impulsif muncul ketika seseorang ingin mencari pelarian dari stres atau ingin mendapatkan kesenangan instan.

Dalam konteks doomscrolling, paparan berita negatif dan iklan digital yang bersamaan membuat mahasiswa lebih rentan melakukan pembelian impulsif. Ketika emosinya terganggu oleh konten negatif, mahasiswa cenderung mencari kompensasi melalui konsumsi digital, seperti membeli produk trending untuk mengalihkan perhatian. Kondisi ini selaras dengan temuan *Research Team* (2023) dalam *Frontiers in Education* yang mengungkapkan bahwa penggunaan media yang intens dapat memengaruhi keputusan perilaku, termasuk pola konsumsi dan penggunaan waktu mahasiswa

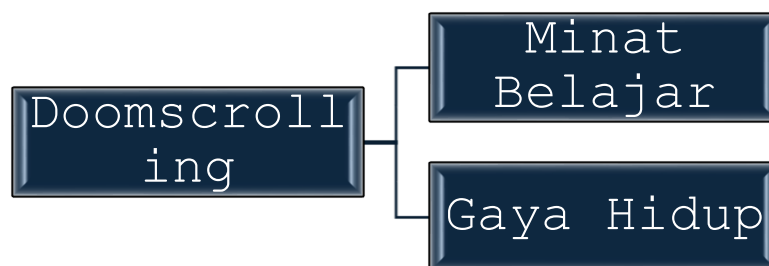
B. Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir penelitian ini dibangun atas dasar teori dan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa doomscrolling berpengaruh terhadap aspek akademik dan non-akademik mahasiswa.

1. Pertama, doomscrolling terbukti meningkatkan beban kognitif dan menurunkan kapasitas perhatian mahasiswa sehingga berdampak pada minat belajar. Agustin & Ramirez (2024) menjelaskan bahwa mahasiswa yang terjebak dalam doomscrolling lebih mudah kehilangan motivasi belajar karena waktu dan fokus mereka habis untuk

mengonsumsi konten digital negatif kondisi ini selaras dengan laporan *Harvard Health* (2023) yang menegaskan bahwa paparan konten negatif yang intens dapat menurunkan kinerja kognitif dan fokus akademik.

2. Kedua, doomscrolling berdampak pada gaya hidup mahasiswa. Hansya (2024) menunjukkan bahwa perilaku doomscrolling memicu psychological distress yang kemudian mengganggu pola tidur, produktivitas, serta rutinitas keseharian mahasiswa. Mahasiswa yang sering melakukan doomscrolling menunjukkan kecenderungan menjalani gaya hidup kurang sehat, seperti begadang, menunda pekerjaan, dan menurunnya aktivitas fisik
 3. Ketiga, doomscrolling juga memengaruhi perilaku konsumtif yang merupakan bagian dari pembentuk gaya hidup. Temuan *Frontiers in Education* (2023) menyatakan bahwa pola penggunaan media intensif dapat mengubah preferensi konsumsi, meningkatkan impulsivitas, dan membentuk gaya hidup berbasis tren digital. Kombinasi paparan negatif dan distraksi digital membuat mahasiswa lebih rentan mengadopsi gaya hidup yang kurang produktif dan konsumtif
- Secara keseluruhan, kerangka berpikir ini menunjukkan bahwa doomscrolling dapat memengaruhi dua aspek utama: minat belajar dan gaya hidup mahasiswa pendidikan ekonomi.



Keterangan:

X₁: Doomscrolling (variabel Independen)

Y₁: Minat Belajar (Variabel dependen)

Y₂: Gaya Hidup (Variabel dependen)

Apakah ada pengaruh secara simultan diantara keduanya

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan teori dan penelitian terdahulu, hipotesis penelitian dirumuskan sebagai berikut:

1. H₀:

Tidak ada pengaruh signifikan antara doomscrolling terhadap minat belajar mahasiswa pendidikan ekonomi.

H₁:

Ada Pengaruh secara signifikan antara doomscrolling terhadap minat belajar mahasiswa pendidikan ekonomi.

2. H₀:

Tidak ada Terdapat pengaruh signifikan antara doomscrolling terhadap gaya hidup mahasiswa pendidikan ekonomi.

H₂:

Ada terdapat pengaruh signifikan antara doomscrolling terhadap gaya hidup mahasiswa pendidikan ekonomi.

3. H₀:

Tidak ada perbedaan pengaruh Doomscrolling secara simultan terhadap minat belajar dan gaya hidup mahasiswa pendidikan ekonomi.

H₃:

Ada Perbedaan Pengaruh Doomscrolling secara simultan terhadap minat belajar dan gaya hidup mahasiswa pendidikan ekonomi.