

***DOOM SCROLLING* DAN DISTORSI KOGNITIF
TERHADAP EFIKASI DIRI AKADEMIK PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh:

ELTHON MUHAMMAD RAY ALEXIS

41183507220068

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45
BEKASI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : *Doom Scrolling* dan Distorsi Kognitif terhadap Efikasi Diri Akademik
pada Mahasiswa Tingkat Akhir

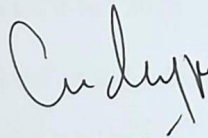
Peyusun : Elthon Muhammad Ray Alexis

NPM : 41183507220068

Bekasi, 6 Juli 2026

Menyetujui:

Pembimbing,



Lucky Purwantini, S.Psi., M.A

Mengetahui:



Ketua Program Studi,

Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Doom Scrolling dan Distorsi Kognitif terhadap Efikasi Diri Akademik pada
Mahasiswa Tingkat Akhir

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Elthon Muhammad Ray Alexis

41183507220068

Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

pada tanggal 6 Juli 2026

dan dinyatakan Lulus/disahkan

di Universitas Islam 45 Bekasi

pada tanggal 6 Juli 2026



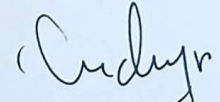
Dewan Penguji

Ketua : Dr.Agustina Ekasari, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog

Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, SKM.,M.Si

Anggota : 1. Lucky Purwantini, S.Psi, M.A

: 2. Magdalena Hanoum, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog

()
()
()
()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Elthon Muhammad Ray Alexis

NPM : 41183507220068

Judul Skripsi : *Doom Scrolling* dan Distorsi Kognitif terhadap Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau pustaka), baik di Universitas Islam 45 Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. Fabrikasi, yaitu Pustaka membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian.
 - b. Falsifikasi, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian.
 - c. Plagiarisme, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek, dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45 Bekasi

Bekasi, 6 Juli 2026
Yang Membuat Pernyataan,



Elthon Muhammad Ray Alexis
41183507220068

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, serta pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ *Doom Scrolling* dan Distorsi Kognitif terhadap Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir” dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari masa kegelapan menuju masa yang penuh dengan ilmu pengetahuan dan peradaban.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Indonesia (Universitas Islam 45 Bekasi). Dalam proses penyusunannya, penulis memperoleh banyak bantuan, bimbingan, dukungan, serta arahan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Lucky Purwantini, S.Psi., M.A., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Bapak/Ibu Dosen Penguji, yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan, dukungan, dan pendampingan kepada penulis selama menempuh pendidikan.
4. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi, Bapak Drs. Yanto Supriyanto, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, serta seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Indonesia (UNISMA Bekasi) yang telah memberikan dukungan, arahan, ilmu pengetahuan, pengalaman, dan berbagai pembelajaran yang bermanfaat selama masa perkuliahan

5. Penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri yang telah berusaha, bertahan, dan terus melangkah dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi. Terima kasih karena tidak menyerah dan tetap percaya pada kemampuan diri hingga mampu menyelesaikan tahap ini.
6. Terakhir kepada keluarga sanak, dan teman-teman peneliti yang sudah sangat amat membantu baik *physically or mentally*.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam berbagai bentuk selama proses penyusunan skripsi ini. Penulis juga berharap semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi.

Bekasi, 6 Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	15
C. Tujuan Penelitian.....	15
D. Manfaat Penelitian	15
1. Manfaat Teoritis	15
2. Manfaat Praktis	16
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	17
A. Kajian Pustaka.....	17
1. Efikasi Diri Akademik.....	17
2. <i>Doom Scrolling</i>	22
3. Distorsi Kognitif	28
B. Kerangka Berpikir.....	32
C. Hipotesis.....	37
D. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	38
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Disain Penelitian	43
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel	44
1. Identifikasi Variabel	44
2. Definisi Konseptual.....	45

3. Definisi Operasional.....	46
C. Subjek, Tempat, & Waktu Penelitian.....	47
1. Subjek Penelitian	47
2. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	48
3. Tempat dan Waktu Penelitian	49
D. Teknik Pengumpulan Data.....	50
1. Wawancara.....	50
2. Skala Psikologi	51
E. Instrumen Pengukuran.....	57
1. Perencanaan Instrumen Pengukuran.....	57
2. Kualitas Instrumen Penelitian.....	57
F. Teknik Analisis Data.....	69
1. Analisis Deskriptif.....	69
2. Teknik Pengujian Asumsi	70
3. Teknik Pengujian Hipotesis	72
G. Etika Penelitian.....	74
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI	77
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	77
B. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian	78
C. Deskripsi Variabel Penelitian.....	83
D. Hasil Penelitian.....	84
E. Diskusi.....	86
F. Keterbatasan Penelitian	91
BAB V PENUTUP	93
A. Kesimpulan.....	93
B. Saran	93
DAFTAR PUSTAKA	95
LAMPIRAN	102

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Hasil Preliminary Efikasi Diri Akademik (Y)	7
Tabel 1.2 Hasil Preliminary Doom Scrolling (X1).....	8
Tabel 1.3 Hasil Preliminary Distorsi Kognitif (X2)	9
Tabel 2.1 Orisinalitas Penelitian.....	39
Tabel 3.1 Timeline Penelitian	49
Tabel 3.2 Blueprint Skala Efikasi Diri Akademik (Y)	53
Tabel 3.3 Blueprint Skala Doom Scrolling (X1)	53
Tabel 3.4 Blueprint Skala Distorsi Kognitif (x2).....	52
Tabel 3.5 Perencanaan instrument pengukuran Skala Likert	57
Tabel 3.6 Perencanaan instru ment pengukuran Skala Likert (Frekuensi).....	57
Tabel 3.7 Aikens'V	59
Tabel 3.8 Indeks Diskriminasi Aitem Efikasi Diri Akademik (Y).....	60
Tabel 3.9 Indeks Diskriminasi Aitem Doom Scrolling (X1)	61
Tabel 3.10 Indeks Diskriminasi Aitem Distorsi Kognitif (X2).....	62
Tabel 3.11 Validitas Konstruk Efikasi Diri Akademik (Y)	63
Tabel 3.12 Validitas Konstruk Doom Scrolling (X1).....	64
Tabel 3.13 Validitas Konstruk Distorsi Kognitif (X2)	67
Tabel 3.14 Cronbach Alpha per-Variabel	69
Tabel 3.15 Kategorisasi per-Variabel.....	70
Tabel 3.16 Hasil Uji Normalitas per-Variabel	71
Tabel 3.17 Hasil Uji Linearitas per-Variabel.....	71
Tabel 4.1 Deskripsi berdasarkan Usia	79
Tabel 4.2 Deskripsi berdasarkan Jenis Kelamin	79
Tabel 4.3 Deskripsi berdasarkan Fakultas	80
Tabel 4.4 Deskripsi berdasarkan Semester	80
Tabel 4.5 Deskripsi berdasarkan Status pengerjaan Skripsi.....	80
Tabel 4.6 Deskripsi berdasarkan Platform Media Sosial utama	81
Tabel 4.7 Tujuan penggunaan Media Sosial	81
Tabel 4.8 Intensitas penggunaan Media Sosial.....	81
Tabel 4.9 Periode penggunaan Media Sosial paling sering.....	82
Tabel 4.10 Deskripsi berdasarkan Frekuensi membuka Media Sosial	82
Tabel 4.11 Deskripsi berdasarkan rata-rata durasi tidur per-hari	83
Tabel 4.12 Hubungan Doom Scrolling terhadap Efikasi Diri Akademik.....	84
Tabel 4.13 Hubungan Distorsi Kognitif terhadap Efikasi Diri Akademik	85
Tabel 4.14 Pengaruh Doom Scrolling dan Distorsi Kognitif terhadap Efikasi Diri Akademik.....	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1: Skor PISA Siswa Indonesia.....	1
Gambar 3.3: Kerangka Berpikir	37

BAKAL TURNIT BAB I-V.pdf

ORIGINALITY REPORT

15%

SIMILARITY INDEX

15%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1**dspace.uji.ac.id**

Internet Source

2**docplayer.info**

Internet Source