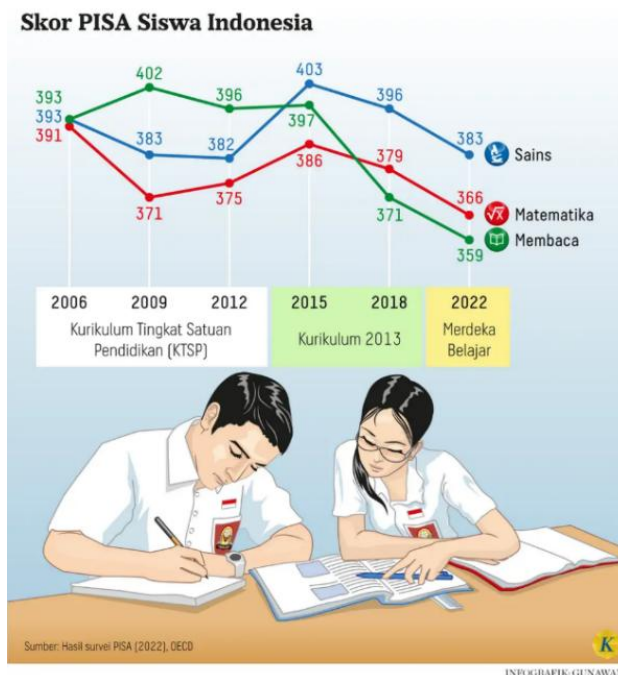


BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada masa-masa akhir perkuliahan, mahasiswa yang hidup di lingkungan perkotaan (urban) dihadapkan pada tuntutan akademik dan mental yang tidak ringan. Mereka tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir, tetapi juga harus bersiap menghadapi transisi menuju dunia kerja yang penuh persaingan. Dalam kondisi ini, mahasiswa sangat membutuhkan apa yang disebut dengan efikasi diri akademik (*academic self-efficacy*). Menurut Sagone & De Caroli (2014), efikasi diri akademik adalah keyakinan internal seseorang atas kemampuannya dalam mengatur dan mengeksekusi tindakan demi mencapai target belajar. Di tengah ekosistem perkotaan yang serba cepat, mahasiswa tingkat akhir idealnya memiliki keyakinan diri yang kokoh, kemandirian berpikir, serta ketangguhan mental agar tidak mudah tumbang oleh ketatnya lini masa penyelesaian skripsi.



Gambar 1:Skor PISA Siswa Indonesia

(Sumber: Budiawa Sidik A & Nurul Intan, 2025)

Sayangnya, harapan ideal tersebut sering kali berbenturan dengan realitas kualitas kognitif remaja kita di tingkat nasional. Foto diatas adalah Data berkala dari *Programme for International Student Assessment* (PISA) periode 2006 hingga 2022 dan peringkat negara Indonesia se-Asia tahun 2022 menunjukkan potret yang cukup memprihatinkan, di mana skor literasi, matematika, dan sains pelajar Indonesia kerap terlempar ke jajaran papan bawah se-Asia. Angka-angka ini merekam sebuah masalah sistemik: adanya kelemahan nyata dalam kemampuan penalaran kritis (*critical thinking*), kecakapan memecahkan masalah, serta kemampuan mendasar dalam memfilter dan mengolah informasi yang masuk ke dalam pikiran.

Waktu demi waktu, krisis berpikir kritis ini tidak berhenti begitu saja saat mereka lulus sekolah. Pelajar usia 14 hingga 18 tahun yang menyumbang angka penurunan skor PISA pada periode 2018–2022 tersebut, kini pada tahun 2026 telah duduk di bangku kuliah sebagai mahasiswa tingkat akhir. Artinya, mahasiswa yang sekarang sedang berjuang lulus membawa warisan kelemahan fondasi kognitif masa lalu ke dalam tugas akademik paling berat dalam hidup mereka: menulis skripsi. Ketika benteng berpikir kritis dari masa lalunya rapuh, mahasiswa menjadi kelompok yang sangat rentan saat harus berhadapan dengan badai informasi dan besarnya tekanan psikologis di lingkungan tempat mereka tinggal.

Kondisi tersebut diperparah oleh lingkungan tempat mereka bertumbuh, yaitu ekosistem kota besar yang kini serba digital. Dari sudut pandang psikologi urban, kehidupan perkotaan modern selalu lekat dengan digitalisasi masif, jaringan internet yang ada di mana-mana, dan ritme hidup yang menuntut segalanya serba instan. Setiap hari, mahasiswa urban dibombardir oleh kepadatan informasi (*information overload*) yang luar biasa padat melalui gawai mereka. Celakanya, ketika otak mereka mulai lelah akibat tekanan tugas akhir, lingkungan kota yang padat dan minim ruang hijau tidak memberikan alternatif tempat untuk menenangkan pikiran.

Akibatnya, mahasiswa sering kali memilih pelarian keliru dengan kembali menenggelamkan diri ke dalam layar ponsel mereka.

Sisi lain dari psikologi urban adalah lahirnya budaya kompetisi yang sangat tinggi, biaya hidup yang mahal, serta bayang-bayang ketidakpastian masa depan (*quarter-life crisis*). Kota besar secara tidak langsung menciptakan standar sukses yang tinggi dan harus dicapai di usia muda. Hal ini memicu kecemasan konstan dan sindrom takut tertinggal yang biasa dikenal dengan istilah *Fear of Missing Out* (FoMO). Media sosial kemudian tidak lagi berfungsi sebagai hiburan pengisi waktu luang, melainkan berubah menjadi panggung terbuka tempat orang-orang saling memamerkan pencapaian hidup yang secara agresif didorong oleh algoritma digital.

Ketika berada dalam kondisi cemas dan tertekan oleh target masa depan, mahasiswa urban yang membuka media sosial tersebut akhirnya terjebak dalam lingkaran perbandingan sosial. Seperti yang dijelaskan oleh Helmut, (2016) dalam *Social Comparison Theory*, dalam penelitiannya diperoleh semakin sering individu melihat pencapaian orang lain semakin besar *upward social comparison*. Pada masa kini, mahasiswa tingkat akhir ini terus-menerus melakukan *upward social comparison* (perbandingan ke atas) yang tidak adil mereka membandingkan proses skripsi mereka yang sedang macet dengan potret hidup teman sebaya yang terlihat sudah seminar proposal, lulus sidang, atau sudah mendapat pekerjaan.

Rasa cemas dan perasaan tertinggal akibat perbandingan sosial ini mendorong mahasiswa untuk terus mencari kepastian dengan cara menggulirkan layar ponsel tanpa henti. Menurut Satici (2023), perilaku ini disebut *doom scrolling*, yaitu kecenderungan kompulsif seseorang untuk terus mengonsumsi berita buruk atau konten-konten negatif yang sebenarnya membuat mereka makin cemas. Di tengah ekosistem urban yang cenderung individualis dan terisolasi secara sosial, aktivitas *doom scrolling* ini bertindak sebagai kompensasi psikologis semu bagi mahasiswa tingkat akhir, yang ironisnya justru menguras durasi waktu produktif mereka yang seharusnya dipakai untuk menyusun tugas akhir.

Paparan konten negatif secara terus-menerus dari aktivitas *doom scrolling* ini, apabila berjalan di atas fondasi literasi kritis yang lemah (efek penurunan skor PISA) serta tingginya tekanan kompetisi kota, pada akhirnya akan melahirkan distorsi kognitif (*cognitive distortion*). Mengacu pada teori Aaron Beck, distorsi kognitif adalah kesalahan fatal dalam menangkap dan memproses informasi yang membuat pikiran seseorang menjadi tidak rasional dan tidak realistis. Mahasiswa tingkat akhir di perkotaan mulai memandang diri dan masa depannya lewat kaca mata yang salah akibat tingginya standar kesuksesan kaum urban yang mereka konsumsi di media sosial, sehingga memicu pikiran otomatis atau terlintas di benak yang bias seperti *catastrophizing* ("Skripsiku tidak akan pernah selesai dan masa depanku pasti hancur") atau *overgeneralization* ("aku sebodoh itulah terus-terusan kena revisi?").

Menurut Bandura dalam Afifah & Purwantini, (2017) efikasi diri adalah penilaian seseorang terhadap evaluasi kemampuan mengatasi kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan kemudian menurut Bandura (1997), salah satu sumber pembentukan *self-efficacy* adalah *physiological and affective states*, yaitu kondisi fisiologis dan emosional individu. Individu yang mengalami stres, kecemasan, tekanan emosional, maupun kelelahan mental cenderung memiliki keyakinan yang lebih rendah terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas. Dengan demikian, dampak psikologis yang ditimbulkan oleh *doom scrolling* secara teoritis dapat memengaruhi efikasi diri akademik mahasiswa.

Pada puncak atau klimaksnya, perpaduan antara kebiasaan *doom scrolling* dan pola pikir yang terdistorsi ini berdampak fatal pada ambuknya efikasi diri akademik mahasiswa. Ketika logika rasional mereka sudah lumpuh oleh pikiran-pikiran negatif dan energi mereka habis terkuras untuk memantau linimasa, mahasiswa akan kehilangan keyakinan penuh pada kemampuan diri mereka sendiri untuk menyelesaikan skripsinya. Dampak nyata yang terjadi adalah munculnya prokrastinasi (penundaan) akademik

yang parah, kecemasan yang terus menghantui, hingga perilaku menghindar dari dosen pembimbing yang membuat skripsi mereka stagnan dan kelulusan mereka makin tertunda.

Meski begitu, berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, penelitian yang secara langsung menguji hubungan antara *doom scrolling* dengan efikasi diri akademik masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian mengenai *doom scrolling* lebih banyak mengaitkannya dengan kecemasan, *psychological distress*, kesejahteraan psikologis, gangguan tidur, maupun kesehatan mental. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan penelitian (research gap) dengan menguji apakah perilaku *doom scrolling* juga berpengaruh terhadap efikasi diri akademik mahasiswa tingkat akhir.

Doom scrolling menurut Satici dkk., (2023) adalah "kecenderungan individu untuk terus-menerus menggulir dan mengonsumsi konten negatif atau berita mencemaskan di media sosial, sering dikaitkan dengan penggunaan media sosial yang berlebihan, *fear of missing out* (FOMO), serta kecemasan psikologis.". *Doom scrolling* pada mahasiswa/i ternyata didominasi oleh faktor intrinsik atau dorongan internal, *statement* atau pernyataan tersebut dapat dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Dinilhaq & Ardoni, (2025) hasil dari penelitian tersebut adalah motif dibalik perilaku *doom scrolling* pada mahasiswa/i Universitas Negeri Padang melibatkan dua aspek yang hampir seimbang, yakni dorongan intrinsik sebesar 60% dan dorongan ekstrinsik sebesar 59%, serta dengan intensitas yang tergolong cukup tinggi. Penelitian tersebut membuktikan bahwa *doom scrolling* merupakan hal yang nyata dan ada terutama pada subjek dalam penelitian ini yakni mahasiswa/i.

Lalu pada penelitian yang dilakukan oleh Nugroho & Jaryanto, (2024) hasil dari penelitian menyatakan bahwa rendahnya efikasi diri berhubungan dengan meningkatnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa/i, meskipun pada penelitian tersebut tidak menyinggung perihal *doom scrolling* tapi dalam konteks penggunaan media sosial, perilaku *doomscroll-*

ing yang memaparkan individu pada informasi negatif secara berulang berpotensi memperburuk kondisi psikologis mahasiswa, seperti kecemasan dan kelelahan mental. Kondisi ini dapat menurunkan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas akademik, sehingga secara tidak langsung berkontribusi terhadap rendahnya efikasi diri akademik dan meningkatnya prokrastinasi, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir.

Berikutnya, *doom scrolling* berdampak pada internal individu, khususnya proses kognitif. Salah satu aspek kognitif yang sering kali muncul sebagai konsekuensi dari paparan berlebihan terhadap konten negatif adalah *cognitive distortions* atau distorsi kognitif. Penelitian Anand dkk., (2022) menunjukkan bahwa *doomscrolling* tidak sekadar kebiasaan konsumsi berita negatif, tetapi juga berkaitan dengan bias-bias kognitif yang mempengaruhi cara individu mempersepsikan informasi dan situasi. Misalnya, bias kognitif membuat individu cenderung fokus pada informasi negatif dan merasa perlu terus menggulir konten meskipun hal itu meningkatkan kecemasan dan ketidakpastian. Oleh karena itu, *doomscrolling* dapat dipahami sebagai fenomena yang melibatkan distorsi kognitif dalam proses pengolahan informasi oleh pengguna. Menurut Aaron Beck, (1997) “distorsi kognitif adalah pola pikir yang tidak akurat, irasional, dan negatif yang dapat mengarah pada cara memandang diri sendiri, dunia, dan masa depan secara keliru.”. Menurut Yang, (2024) distorsi kognitif berhubungan dengan komponen perilaku seperti keterlibatan aktif dalam pembelajaran yang selanjutnya mempengaruhi efikasi diri akademik, menunjukkan bahwa pola pikir negatif dapat menjadi faktor yang memperlemah keyakinan akademik siswa.

Sedangkan efikasi diri akademik menurut Sagone & Caroli, (2014) adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berperilaku efektif dalam konteks akademik. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, efikasi diri akademik menjadi indikator penting yang memengaruhi bagaimana mahasiswa menetapkan tujuan, mengatur waktu, menghadapi kesulitan, serta menyelesaikan tugas akhir. Mahasiswa dengan efikasi diri akademik

yang kuat cenderung mampu bertahan dalam menghadapi hambatan akademik dan memiliki motivasi internal yang lebih stabil. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri akademik rendah lebih mudah menunda pekerjaan (*procrastination*), menyerah dalam menghadapi tantangan, dan mengalami penurunan performa akademik.

Studi pendahuluan dalam penelitian ini didasarkan pada hasil wawancara, Peneliti melakukan *preliminary* dengan mewawancarai 5 mahasiswa yang kuliah di Universitas Islam 45, Kota Bekasi, pada tanggal 30 Januari 2026. Hasil *preliminary* disajikan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1.1 Hasil Preliminary Efikasi Diri Akademik (Y)

No.	Aspek	Jumlah Responden				
		Re-sponden I	Re-sponden II	Re-sponden III	Re-sponden IV	Re-sponden V
1.	<i>Self-engagement</i>	-	✓	✓	✓	✓
2.	<i>Self-Oriented Decision Making</i>	✓	-	-	✓	✓
3.	<i>Others-Oriented Problem Solving</i>	✓	✓	-	✓	✓
4.	<i>Interpersonal Climax</i>	✓	-	✓	✓	-

(Sumber: diolah oleh peneliti)

Berdasarkan aspek *self-engagement*, 4 dari 5 mahasiswa kurang dalam keyakinan dan komitmen individu terhadap diri sendiri untuk menghadapi kesulitan dan berpartisipasi aktif dalam tugas akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa dengan persentase 80% mahasiswa tingkat akhir kurang dalam komitmen serta keyakinan terhadap dirinya sendiri dalam konteks akademik.

Berdasarkan aspek *self-oriented decision making*, 3 dari 5 mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengambil Keputusan secara mandiri dalam hal strategis akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa dengan per-

sentase 60% mahasiswa tingkat akhir kesulitan mengambil Keputusan atau *decision making* secara mandiri dalam konteks akademik.

Berdasarkan aspek *others-oriented problem solving*, 4 dari 5 mahasiswa kurang dalam memecahkan masalah akademik melalui kolaborasi atau bantuan dari orang lain. Temuan ini menunjukkan bahwa dengan persentase 80% mahasiswa tingkat akhir sulit meminta bantuan atau kolaborasi dengan orang lain dalam konteks akademik.

Berdasarkan aspek *interpersonal climate*, 4 dari 5 mahasiswa memiliki keyakinan yang baik dalam membangun iklim interpersonal yang mendukung baik dalam relasi dengan teman, dosen, maupun lingkungan akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa dengan persentase 60% mahasiswa tingkat akhir mampu membangun relasi yang baik dengan sekitarnya dalam konteks akademik.

Tabel 1.2 Hasil Preliminary *Doom Scrolling* (X1)

No.	Aspek	Jumlah Responden				
		Re-sponden I	Re-sponden II	Re-sponden III	Re-sponden IV	Re-sponden V
1.	<i>Excessive Engagement</i>	✓	✓	✓	✓	✓
2.	<i>Loss of Control</i>	✓	-	✓	✓	✓
3.	Motif Regulasi Negatif	✓	✓	-	✓	✓
4.	Paparan Konten Negatif	✓	✓	✓	✓	✓
5.	Dampak Psikologis Negatif	✓	✓	✓	✓	✓

(Sumber:diolah oleh peneliti)

Berdasarkan aspek *excessive engagement*, 5 dari 5 mahasiswa menghabiskan waktu lebih lama dari yang direncanakan untuk mengakses konten media digital terutama konten yang bersifat negatif atau dangkal, tanpa disadari. Temuan ini menunjukkan bahwa dengan persentase 100%

mahasiswa tingkat akhir kerap kali menghabiskan waktu lebih lama dari yang diniatkan sebelumnya.

Berdasarkan aspek *loss of control*, 5 dari 5 mahasiswa menyadari bahwa ia melakukan *doom scrolling* tetapi kesulitan untuk lepas dari hal tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa dengan persentase 100% mahasiswa tingkat akhir menyadari bahwa dirinya sendiri melakukan *doom scrolling* tapi sulit untuk mengakhiri *loop* tersebut.

Berdasarkan aspek motif regulasi negatif, 4 dari 5 mahasiswa melakukan *doom scrolling* sebagai bentuk pelarian dari stress, kecemasan, bosan, atau tekanan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa dengan persentase 80% mahasiswa tingkat akhir kerap kali melakukan *doom scrolling* sebagai *coping mechanism temporary* atau mekanisme koping sementara saat keadaan tidak baik-baik saja.

Berdasarkan aspek paparan konten negatif, 5 dari 5 mahasiswa terus-menerus terpapar konten yang memicu kecemasan, membandingkan diri, dan tidak memperkaya kognisi, Temuan ini menunjukkan bahwa dengan persentase 100% mahasiswa tingkat akhir kerap kali mengonsumsi konten-konten yang memiliki dampak *boomerang* terhadap diri mereka sendiri.

Berdasarkan aspek dampak psikologis negatif, 5 dari 5 mahasiswa setelah melakukan *doom scrolling* individu mengalami rasa bersalah, penurunan fokus, kelelahan mental, dan perasaan tertinggal. Temuan ini menunjukkan bahwa dengan persentase 100% mahasiswa tingkat akhir mengalami dampak-dampak negatif dari *doom scrolling* tersebut.

Tabel 1.3 Hasil Preliminary Distorsi Kognitif (X2)

No.	Aspek	Jumlah Responden				
		Re-sponden I	Re-sponden II	Re-sponden III	Re-sponden IV	Re-sponden V
1.	<i>Automatic Thoughts</i>	✓	✓	✓	✓	✓
2.	<i>Schemas Negative</i>	✓	✓	✓	-	✓

No.	Aspek	Jumlah Responden				
		Re-sponden I	Re-sponden II	Re-sponden III	Re-sponden IV	Re-sponden V
3.	<i>Cognitive Triad</i>	✓	✓	-	✓	✓
4.	<i>Spesific Distortions</i>	-	✓	✓	✓	✓

(Sumber:diolah oleh peneliti)

Berdasarkan aspek *automatic thoughts*, 5 dari 5 mahasiswa mengalami pemikiran yang muncul spontan dan bias tanpa disadari. Temuan ini menunjukkan bahwa dengan persentase 100% mahasiswa tingkat akhir tanpa sadar mengalami pemikiran bias yang spontan dan tanpa disadari.

Berdasarkan aspek *schemas negative*, 4 dari 5 mahasiswa mengalami penyaringan atau *scanning* pengalaman melalui interpretasi negatif. Temuan ini menunjukkan bahwa dengan persentase 80% mahasiswa tingkat akhir mengalami *schema negative* atau penyaringan pengalaman melalui interpretasi negatif.

Berdasarkan aspek *cognitive triad*, 4 dari 5 mahasiswa memiliki pandangan yang negatif terhadap dirinya sendiri, dunia, dan *future* atau masa depan, Temuan ini menunjukkan bahwa dengan persentase 80% mahasiswa tingkat akhir kerap kali *negative thinking instead positive thinking* akan dirinya sendiri, dunia, dan masa depan.

Berdasarkan aspek *specific distortions*, 4 dari 5 mahasiswa mengalami *specific distortion*. Temuan ini menunjukkan bahwa dengan persentase 80% mahasiswa tingkat akhir kerap kali menarik Kesimpulan negatif tanpa bukti konkrit (*arbitrary inference*), kecenderungan menggeneralisasi pola berdasarkan satu atau beberapa kejadian negatif (*overgeneralization*), memusatkan perhatian secara berlebihan pada satu hal negatif lalu mengabaikan hal positif lainnya (*mental filtering*), dan kecenderungan membayangkan atau melebih-lebihkan kemungkinan atau probabilitas terburuk dari suatu situasi meskipun *chance* nya kecil,

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam 45 Bekasi. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada beberapa pertimbangan akademik dan metodologis yang relevan dengan topik penelitian. Universitas Islam 45 Bekasi merupakan institusi pendidikan tinggi yang memiliki karakteristik mahasiswa yang heterogen dari segi latar belakang sosial, akademik, dan budaya, sehingga mencerminkan dinamika mahasiswa perkotaan yang hidup di tengah perkembangan teknologi dan media sosial yang pesat.

Penelitian dianggap penting untuk dilakukan di lokasi ini karena mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi, khususnya mahasiswa tingkat akhir, menghadapi tuntutan akademik yang kompleks, seperti penyelesaian skripsi, persiapan kelulusan, serta tekanan ekspektasi internal dan eksternal. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa tingkat akhir sebagai kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis, penurunan fokus, serta perubahan pola perilaku dalam penggunaan media sosial, termasuk kecenderungan doom scrolling dan munculnya distorsi kognitif. Oleh karena itu, lokasi penelitian ini relevan untuk mengkaji keterkaitan antara *doom scrolling*, distorsi kognitif, dan efikasi diri akademik.

Keterkaitan lokasi penelitian dengan topik yang diteliti juga didukung oleh intensitas penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. Sebagai mahasiswa yang berada di wilayah perkotaan dan memiliki akses teknologi yang tinggi, mahasiswa di universitas ini memiliki peluang besar untuk terpapar konten digital secara intens, termasuk konten singkat dan berulang yang berpotensi memengaruhi cara berpikir, pengambilan keputusan, serta keyakinan diri dalam konteks akademik. Kondisi ini menjadikan Universitas Islam 45 Bekasi sebagai konteks yang relevan dan representatif untuk mengkaji fenomena doom scrolling dan implikasinya terhadap efikasi diri akademik mahasiswa tingkat akhir.

Hal menarik dari lokasi penelitian ini memungkinkan peneliti melakukan pengumpulan data secara lebih mendalam dan kontekstual, baik melalui penyebaran instrumen penelitian maupun jika diperlukan melalui

observasi tambahan. Selain itu, peneliti telah memiliki pemahaman awal terhadap dinamika akademik dan sosial di lingkungan Universitas Islam 45 Bekasi, sehingga memudahkan peneliti dalam memahami konteks perilaku subjek tanpa mengabaikan prinsip objektivitas penelitian. Pemahaman kontekstual ini diharapkan dapat meningkatkan ketepatan interpretasi data dan relevansi hasil penelitian.

Menurut Jha dkk., (2023) dalam penelitiannya, hasil dari penelitiannya adalah *smartphone addiction* berkorelasi positif dengan *academic procrastination* dan negatif dengan; *academic self-efficacy* memediasi hubungan antara *smartphone addiction* dan *procrastination*.

Menurut Hiustra & Pangaribuan, (2024) hasil penelitian mengungkapkan bahwa meskipun efikasi diri dan ketahanan akademis secara signifikan memediasi hubungan tersebut, ketahanan akademis menunjukkan pengaruh yang lebih kuat. Hal ini menekankan peran penting ketahanan dalam menavigasi kompleksitas media sosial dan mendorong pembelajaran yang efektif.

Menurut Permata, R. A., & Matulesy, A., (2024) Hasil analisis menunjukkan hubungan signifikan antara efikasi diri akademik dan intensitas penggunaan media sosial secara simultan dengan prokrastinasi akademik. Secara parsial, terdapat hubungan negatif signifikan antara efikasi diri akademik dan prokrastinasi akademik, serta antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa efikasi diri akademik dan intensitas penggunaan media sosial dapat menjadi prediktor perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA.

Menurut Wilmot & Ones, (2022) pada penelitiannya yang berbasis meta analisis dari berbagai penelitian, Hasil penelitian adalah perilaku problematik media sosial memiliki korelasi negatif dengan *academic self-efficacy*.

Menurut Zimba dkk., (2025) dalam penelitiannya ditemukan bahwa frekuensi penggunaan media sosial berkorelasi signifikan dengan efikasi diri akademik dan keterlibatan belajar secara simultan serta efikasi diri

akademik dan grit terbukti merupakan prediktor kuat terhadap keterlibatan mahasiswa dalam proses akademik.

Menurut Khaza'i dkk., (2024) pada penelitiannya didapati *internet addiction* atau adiksi internet menjelaskan 33 persen varians perubahan *academic self-efficacy*, menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara *internet addiction* dan *academic self-efficacy* serta menurunnya *academic engagement* seiring naiknya level *internet addiction* dan *academic self-efficacy* memediasi hubungan tersebut.

Menurut Çelikkaleli & Kaya, (2016) dalam penelitiannya, hasil dari penelitiannya tersebut ditemukan bahwa distorsi kognitif berkorelasi negatif dengan efikasi diri yang lebih rendah, distorsi kognitif berpengaruh terhadap *psychological resilience*, dan ada perbedaan kategori distorsi dan efikasi diri menurut peran gender.

Menurut Cieslak dkk., (2008) dalam penelitiannya, hasil dari penelitiannya tersebut ditemukan bahwa *negative cognition* berkaitan dengan distress melalui *self-efficacy*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki pola pikir negatif cenderung mengalami penurunan keyakinan terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai tuntutan dan menyelesaikan permasalahan.

Menurut Yang, (2024) hasil dari penelitiannya adalah *Cognitive distortion* tidak memiliki korelasi langsung signifikan terhadap *academic self-efficacy*. Namun, *cognitive distortion* berkorelasi negatif dengan *agentic engagement* (lebih tinggi distorsi maka lebih rendah keterlibatan belajar aktif). *Agentic engagement* berkorelasi positif dengan *academic self-efficacy* (lebih aktif maka kepercayaan akademik lebih tinggi). Model menunjukkan *agentic engagement* berperan sebagai mediator antara distorsi kognitif dan *self-efficacy*.

Menurut Sibarani dkk., (2024) hasil dari penelitiannya adalah *Cognitive distortions* secara signifikan memengaruhi hasil belajar tertentu (*interest*) di samping variabel lain seperti *anxiety* dan *self-efficacy*, *Self-efficacy* juga berpengaruh terhadap *outcome* belajar, dan *Cognitive*

distortions menunjukkan dampak negatif bahwa semakin tinggi pola pikir irasional semakin rendah minat belajar.

Menurut Astuti dkk., (2023) hasil dari penelitiannya adalah Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara distorsi kognitif dan efikasi diri akademik. Artinya, semakin tinggi distorsi kognitif mahasiswa, maka semakin rendah efikasi diri akademiknya. Penelitian ini membuktikan bahwa Pola pikir irasional, penilaian diri yang keliru, dan interpretasi negatif terhadap pengalaman akademik Secara langsung melemahkan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan belajarnya.

Penelitian ini penting dilakukan karena efikasi diri akademik adalah prediktor kuat dari kinerja akademik, motivasi, ketekunan, dan penyelesaian tugas. Di sisi lain, *doom scrolling* dan distorsi kognitif adalah dua faktor psikologis kontemporer yang mencirikan generasi digital. Penelitian dari Ifdhal, (2025) Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik motif intrinsik (60%) maupun ekstrinsik (59%) sama-sama berperan dalam mendorong perilaku *doom scrolling*, dengan tingkat intensitas *doom scrolling* berada pada kategori cukup tinggi (60%). Temuan ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap perilaku digital mahasiswa, terutama dalam mendorong literasi media sosial yang sehat. Kemudian menurut Naila Rinanda S yakira dkk., (2025) Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum tingkat *doom scrolling* berada pada kategori sedang. Laki-laki memiliki tingkat doomscrolling yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Selain itu, kelompok usia 21-24 tahun menunjukkan skor tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, serta semakin lama durasi harian penggunaan media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan akan perilaku *doom scrolling*.

Penelitian mengenai perilaku *doom scrolling* pada mahasiswa masih tergolong baru dan terbatas, khususnya dalam konteks akademik. Sebagian besar penelitian terdahulu hanya mengkaji dampak *doom scrolling* terhadap kecemasan, stres, atau kesejahteraan psikologis, tanpa menghubungkannya dengan keyakinan mahasiswa dalam mencapai keberhasilan akademik. Selain itu, penelitian mengenai distorsi kognitif umumnya dilakukan dalam

konteks klinis atau kesehatan mental, sehingga keterkaitannya dengan efikasi diri akademik belum banyak dieksplorasi. Sampai saat ini, belum ditemukan penelitian yang menguji pengaruh doomscrolling dan distorsi kognitif secara simultan terhadap efikasi diri akademik, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada pada fase krusial penyelesaian studi.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah *Doom Scrolling* berpengaruh terhadap Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa/i Tingkat akhir?
2. Apakah Distorsi Kognitif berpengaruh terhadap Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa/i Tingkat akhir?
3. Apakah *Doom Scrolling* dan Distorsi Kognitif secara simultan berpengaruh terhadap Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa/i Tingkat akhir?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui apakah *Doom Scrolling* berpengaruh terhadap Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa/i Tingkat akhir
2. Mengetahui apakah Distorsi Kognitif berpengaruh terhadap Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa/i Tingkat akhir
3. Mengetahui apakah *Doom Scrolling* dan Distorsi Kognitif secara simultan berpengaruh terhadap Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa/i Tingkat akhir

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan kontribusi bagi pengembangan literatur mengenai perilaku digital, khususnya hubungan antara *doom scrolling*, distorsi kognitif, dan efikasi diri akademik.
- b. Memperluas pemahaman *doom scrolling* (Satici) dan *Cognitive Distortion Theory* (Beck) dalam konteks perilaku digital generasi mahasiswa.
- c. Menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji dampak perilaku digital terhadap variabel psikologis akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Manfaat penelitian bagi Mahasiswa adalah memberikan pemahaman mengenai dampak *doom scrolling* terhadap fokus, regulasi diri, dan keyakinan akademik, Membantu mahasiswa menyadari pola pikir irasional yang menghambat proses akademik, dan Menjadi dasar untuk mengembangkan strategi mengurangi *doom scrolling* dan memperbaiki pola pikir agar efikasi diri akademik meningkat.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Manfaat penelitian ini bagi Institusi Pendidikan adalah memberikan informasi bahwa perilaku digital mahasiswa berkontribusi terhadap performa akademik, Membantu dosen dan lembaga dalam merancang intervensi atau program yang meningkatkan efikasi diri akademik dan literasi digital mahasiswa, dan Menjadi dasar untuk mengembangkan sistem pembelajaran yang lebih adaptif terhadap kondisi digital mahasiswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Manfaat penelitian ini bagi peneliti selanjutnya adalah memberikan *insight* empiris tentang bagaimana perilaku *doom scrolling* dan distorsi kognitif dapat menurunkan kepercayaan diri akademik dan menjadi referensi dalam membuat modul konseling terkait manajemen media digital, restrukturisasi kognitif, dan penguatan efikasi diri akademik.