

Zombie Scrolling Syndrome: Mengapa Gen Z Sulit Lepas dari Infinite Scrolling

D Christantio¹, G W Pratama², A Ramadinata³, P Nastiti^{*4}

¹⁻⁴Prodi Sistem Informasi, Universitas Atma Jaya Yogyakarta

E-mail: imadanielc@gmail.com¹, giovannijovan08@gmail.com²,
arief.rama05@gmail.com³, putri.nastiti@uajy.ac.id^{*4}

Abstrak. Generasi Z adalah kelompok sangat aktif di media sosial, rata-rata 6,6 jam sehari, menjadikan *scrolling* aktivitas dominan mereka. Fitur *infinite scroll* telah meningkatkan keterlibatan generasi Z tanpa sadar dan memicu *Zombie Scrolling Syndrome* (ZSS). Meskipun studi sebelumnya telah meneliti kebiasaan *scrolling* umum, tetapi diskusi tentang ZSS pada generasi Z kurang dieksplorasi. Penelitian ini, oleh sebab itu, bertujuan menggali faktor psikologis dan sosial ZSS serta strategi dalam mengatasinya. Guna mencapai tujuan tersebut, studi ini menerapkan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, yaitu melakukan wawancara mendalam kepada lima generasi Z yang terpapar ZSS. Hasil dari analisis terhadap data menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) mengungkap bahwa *scrolling* sering menjadi mekanisme coping stres atau penghindar tugas. Namun, mekanisme ini berdampak negatif pada kesejahteraan generasi Z, antara lain gangguan tidur, kelelahan emosional, dan gangguan kognitif. Faktor sosial seperti FOMO dan tekanan *personal branding* juga memengaruhi kebiasaan generasi Z secara bervariasi antar individunya. Meskipun fitur untuk membatasi generasi Z dalam penggunaan layar dan kontrol terhadap akses sanggup menawarkan solusi jangka pendek, tetapi dorongan dari dalam pribadi dan *self-awareness* generasi Z akan menjadi dorongan yang berkelanjutan bagi perubahan perilaku Gen Z. Temuan ini menyoroti perlunya intervensi tiap pribadi untuk menggalakkan *digital engagement* yang lebih sehat dan membangun.

Kata kunci: *zombie scrolling syndrome*; generasi z; media sosial; *interpretative phenomenology analysis*; fenomenologi

Abstract. Generation Z is the most active demographic on social media, averaging 6.6 hours of daily usage, with scrolling becoming a dominant leisure activity. The rise of infinite scroll features has intensified unconscious and prolonged engagement, contributing to a condition known as *Zombie Scrolling Syndrome* (ZSS). While previous studies have explored general scrolling habits and their psychological effects, few have specifically examined ZSS among Generation Z. This study aims to explore the psychological and social factors underlying ZSS and identify practical strategies to address it. A qualitative phenomenological method was used, involving in-depth interviews with five purposively selected Generation Z individuals. Data were analyzed using *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) to capture the subjective meanings behind scrolling behavior. Findings reveal that scrolling is often a coping mechanism for stress or academic avoidance but paradoxically results in reduced well-being, including sleep disruption, emotional fatigue, and

cognitive impairment. Social and cultural factors, such as FOMO and personal branding pressures, also influence the habit but vary individually. While screen time limits and access control offer short-term solutions, intrinsic motivation and self-awareness remain key to sustainable behavior change. These insights highlight the need for individualized interventions promoting healthier digital engagement.

Keywords: zombie scrolling syndrome; generation z; social media; interpretative phenomenology analysis; phenomenology

1. Pendahuluan

Generasi Z merupakan generasi yang terlahir sekitar tahun 1995 hingga 2010, atau berusia 15 sampai 30 tahun [1]. Generasi ini tumbuh besar di era pesatnya perkembangan teknologi. Berkembangnya teknologi tersebut memudahkan mereka untuk mengakses informasi sejak dulu. Media sosial dikatakan menjadi sarana utama dalam penyebarluasan informasi, pembentukan budaya populer, dan interaksi sosial [2]. Pengguna aktif media sosial di Indonesia bahkan sudah tercatat terdapat sebanyak 167 juta pengguna atau sekitar 64,3% dari populasi pada tahun 2024 [3]. Dari populasi tersebut, kelompok dengan usia 18 hingga 34 tahun tercatat menjadi konsumen media sosial terbanyak dengan persentase sebesar 54,1%.

Generasi Z menjadi generasi yang menghabiskan waktu paling banyak di media sosial, dengan rata-rata 6,6 jam per hari, bahkan 11% dari mereka mencapai 15 jam sehari [4]. Hal tersebut menjelaskan bahwa media sosial sudah menjadi bagian dari kehidupan generasi Z sehari-hari. *Scrolling* media sosial menjadi aktivitas paling dominan yang dipilih mereka dengan persentase sebanyak 63% dalam mengisi waktu luang [5]. Media sosial yang berhasil menjadi pilihan utama untuk mencari hiburan, interaksi, dan sumber informasi tentu tidak terjadi tanpa alasan. Kecenderungan generasi Z dalam menghabiskan waktu di media sosial tidak hanya disebabkan oleh kebutuhan sosial, tetapi juga oleh desain platform. Salah satu fitur yang memperkuat keterikatan ini adalah *infinite scroll* [6].

Infinite scroll pertama kali diperkenalkan pada tahun 2006 dan menjadi fitur terkenal di berbagai platform digital dengan cepat [7]. Fitur ini bermula dengan tujuan untuk menggantikan pendekatan penomoran halaman klasik [8]. Pengguna hanya perlu menggulir konten ke bawah alih-alih mengeklik halaman konten sehingga memberi kesan dinamis. Dengan menggulir ke bawah, konten baru terus dimuat di bawah halaman sehingga mengarah pada aliran informasi tanpa batas. Fitur menggulir yang hanya dapat dihentikan oleh pengguna menjadi salah satu faktor yang mengubah media sosial dari sekadar alat komunikasi menjadi industri berbasis atensi [9]. Dengan fitur ini, platform dapat mempertahankan perhatian pengguna lebih lama, mendorong pengguna untuk terus mengonsumsi konten tanpa henti.

Hadirnya fitur ini pada media sosial tentunya dapat memicu konsumsi konten yang berlebihan karena tidak ada titik henti alami. Mekanisme ini tidak hanya meningkatkan konsumsi konten tetapi juga berkontribusi pada munculnya fenomena *Zombie Scrolling Syndrome* (ZSS). ZSS adalah istilah untuk mendeskripsikan suatu kondisi di mana seseorang menggulir media sosial atau platform digital tanpa tujuan yang jelas [10]. Kebiasaan ini sering dilakukan tanpa sadar, menyebabkan hilangnya kendali atas aktivitas *scrolling* secara umum. Studi ini menunjukkan bahwa kebiasaan menggulir tanpa henti dapat mengurangi kapasitas otak untuk perhatian dan fokus yang berkelanjutan, yang merupakan elemen kunci dari kinerja kognitif, serta menumbuhkan rasa keterpisahan dari kenyataan yang dapat memperburuk perasaan kesepian dan ke terputusnya emosional.

Beberapa penelitian yang membahas tentang kebiasaan *scrolling* sudah pernah dilakukan. Penelitian sebelumnya menggunakan metode wawancara kualitatif terhadap mahasiswa generasi Z untuk memahami dampak *doomscrolling* terhadap kesehatan mental [11]. Hasilnya menunjukkan adanya hubungan signifikan durasi *doomscrolling* dengan tingkat kecemasan. Ada pula penelitian yang membahas *scrolling syndrome* melalui pendekatan kajian literatur dengan menganalisis berbagai penelitian sebelumnya terkait kecanduan digital dan efek psikologis dari *infinite scroll* [12]. Studi ini menemukan bahwa mekanisme *variable ratio*

schedule dan *ludic loops*, yang ditemukan dalam kecanduan judi, menjadi faktor utama dalam mempertahankan perilaku *scrolling* tanpa henti.

Penelitian-penelitian yang dibahas di atas lebih berfokus pada analisis faktor dan dampak secara umum, serta penyediaan solusi yang bersifat konseptual. Meskipun penelitian sebelumnya telah membahas tentang *scrolling* secara umum, masih terdapat keterbatasan dalam memahami mengapa ZSS berkembang di kalangan generasi Z dan bagaimana cara mengatasinya. Maka dari itu, penelitian ini akan menggali alasan di balik fenomena *Zombie Scrolling Syndrome* yang secara khusus menargetkan generasi Z dengan menyoroti faktor psikologis dan sosial yang melatarbelakangi kebiasaan ini, serta memberikan solusi yang aplikatif dan dapat diterapkan secara personal. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan yang lebih mendalam, meningkatkan kesadaran publik, serta membantu individu dalam mengontrol kebiasaan *scrolling* melalui solusi yang praktis dan realistik dalam upaya peningkatan kualitas hidup.

2. Metode

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah kualitatif. Penelitian kualitatif adalah metode untuk memahami secara mendalam makna dan proses kompleks dalam kehidupan sosial dengan mempertimbangkan konteks dan kondisi yang melingkupinya [13]. Penggunaan metode kualitatif ini ditentukan karena sejalan sesuai dengan tujuan penelitian dalam upaya untuk mencari tahu alasan detail suatu fenomena dapat terjadi [14].

Metode kualitatif ini dilakukan dengan pendekatan fenomenologi. Fenomenologi adalah pendekatan yang berupaya memahami kehidupan manusia berdasarkan pengalaman dan aktivitas yang mereka jalani [15]. Pendekatan ini bersifat kualitatif karena pengalaman manusia dinilai berdasarkan deskripsi mendalam tentang individu yang diteliti. Pengalaman seseorang dibentuk dari pengetahuan yang memuat persepsi, keyakinan, pemikiran, nilai, dan sikap yang didapatkan dari lingkungan sekitar individu. Oleh karena itu, pendekatan ini dipilih untuk merangkum pengalaman individu terhadap ZSS ke dalam uraian yang mengungkapkan hakikat universal dari fenomena tersebut.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah *in-depth interview* [16]. Wawancara dilaksanakan secara tatap muka atau *video call* melalui platform komunikasi seperti WhatsApp dan Teams dengan durasi sekitar 15 hingga 20 menit per individu. Responden terlebih dahulu diberikan pertanyaan pengantar untuk memastikan bahwa mereka sesuai dengan kriteria penelitian. Hanya individu yang memiliki pengalaman relevan dengan fenomena ZSS yang akan diwawancara hingga akhir. Wawancara ini bersifat semi-terstruktur dan pertanyaan disampaikan langsung oleh peneliti kepada subjek penelitian. Penelitian ini melibatkan lima partisipan yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik yang digunakan oleh penelitian ketika penentuan responden didasarkan pada sebuah analisis tertentu atau dirancang dengan tujuan khusus [17], [18]. Subjek penelitian adalah individu dari generasi Z yang berusia 15 hingga 30 tahun serta memiliki pengalaman pribadi terkait fenomena *Zombie Scrolling Syndrome*.

Teknik analisis data yang digunakan adalah *Interpretative Phenomenology Analysis* (IPA) [17] dengan bantuan alat seperti Teams dan Turboscribe untuk melakukan transkrip wawancara. IPA adalah sebuah metode kualitatif yang mengutamakan sebuah pemahaman mendalam terhadap pengalaman individu secara subjektif, dengan meninjau pengalaman tersebut dari sudut padang individu dan menyelidiki cara mereka memaknai pengalaman tersebut. IPA bertujuan meninjau ulang dari pengalaman individu, terutama dalam situasi yang di mana seseorang merasa perlu atau paksaan untuk merenungkan peristiwa yang dialami demi makna di baliknya [19]. Analisis dilakukan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut: membaca transkrip berulang, menandai hal menonjol, menandai pengalaman signifikan atau kode awal, mengembangkan tema emergen, mencari hubungan antar tema, berpindah ke partisipan lain, mencari pola antar kasus, dan mengembangkan tema induk atau narasi [20], [21].

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan pengolahan data dari hasil wawancara, berikut rangkuman tema induk dan super-ordinat yang bisa dilihat di Tabel 1.

Tabel 1. Tema induk dan tema super-ordinat

Tema induk	Tema super-ordinat
Hilangnya kendali diri terhadap aktivitas <i>scrolling</i>	Kesulitan untuk berhenti <i>scrolling</i> Kecanduan terhadap <i>scrolling</i> Niat awal tidak sesuai dengan kenyataan Tenggelam dalam dunia maya Tindakan tanpa sadar Pelarian dari tugas Perasaan tertekan sebagai pemicu Pemicu emosional dan mental
<i>Scrolling</i> sebagai pelarian psikologis	Dampak negatif <i>scrolling</i> terhadap kesehatan fisik dan mental Dampak emosional dan mental Dampak fisik dan kesehatan Dampak fokus dan rentang attensi <i>Scrolling</i> sebagai keputusan sadar tanpa tekanan sosial Fenomena sosial Tuntutan sosial Perasaan ketertinggalan Interaksi dalam media sosial Batasi penggunaan media sosial <i>Screen time limit</i>
Dampak negatif <i>scrolling</i> terhadap kesehatan fisik dan mental	Komitmen dan disiplin Menghapus aplikasi bukan akar solusi Sadar diri atas konsekuensi Menjauhkan Hp Beralih ke aktivitas produktif <i>Scrolling</i> sebagai reward
Faktor sosial dan budaya digital	
Upaya mengendalikan kebiasaan <i>scrolling</i>	

3.1. Hilangnya kendali diri terhadap aktivitas *scrolling*

Kecenderungan kehilangan kontrol saat melakukan aktivitas *scrolling* merupakan pengalaman yang umum para narasumber. Sebagian besar dari mereka memulai dengan niat menggunakan media sosial hanya sebentar, tetapi berujung menghabiskan waktu yang jauh lebih lama. Aktivitas ini kerap dilakukan secara otomatis, tanpa perencanaan maupun kesadaran penuh. Hal ini menunjukkan bahwa *scrolling* telah menjadi bagian dari kebiasaan yang sulit dikendalikan, yang dipicu oleh refleks dan dorongan internal.

Narasumber pertama menjelaskan bagaimana dirinya menyadari bahwa ia telah menghabiskan waktu berjam-jam ketika sudah masuk ke dalam media sosial, dan harus memaksa diri sendiri untuk berhenti:

"Sekali masuk sosial media, nanti lewat 2 jam, berapa jam. Trus sebenarnya sudah sadar, misalnya dilihat lewat 2 jam, tapi kayak oh udahlah habis ini pun tidur aja lah besok, tapi kayak malah lanjut misalnya sampai 3 jam. Terus harus diberhentin kayak, kayak berhenti secara paksa, memaksa diri berhentin."

Serupa dengan narasumber pertama, narasumber kedua, ketiga dan keempat juga menyampaikan bahwa niat mereka *scrolling* itu untuk sebentar saja. Namun, kenyataannya mereka sadar ketika sudah melebihi target

waktu awal, dan cenderung untuk terus melanjutkannya. Contohnya, narasumber kedua yang mengatakan bahwa meskipun sudah melihat waktu yang berlalu, ia tetap melanjutkan aktivitas *scrolling*:

” Awalnya cuma bentar, eh malah kelamaan. Tapi walaupun sudah lihat waktunya tetap main lagi. Kecuali kayak sudah sakit itu baru tidur.”

Narasumber ketiga menyampaikan bahwa niat awalnya hanyalah untuk bermain ponsel selama 5 hingga 10 menit, tetapi tanpa disadari waktunya membengkak:

” Tapi gara-gara main HP yang niatnya cuma 5 menit atau 10 menit, tiba-tiba jadi setengah jam, sejam gitu.”

Begitu pula dengan narasumber kelima, yang awalnya hanya ingin menyegarkan pikiran namun akhirnya tidak menyadari bahwa waktu telah berlalu begitu lama:

” Cuma, niatnya ya cuma mau refreshing otak aja, tapi ya kebablasan sampai selesai, sampai gak sadar kalau udah berjam-jam.”

Narasumber kedua merasakan keinginan kuat untuk *scrolling* terus menerus kapan pun. Beliau mengakui bahwa hal tersebut sudah tergolong kecanduan. Ketergantungan narasumber atas kegiatan *scrolling* digambarkan dengan tangan yang gatal sebagai bentuk dari dorongan fisik untuk meng gulir baik saat tidak ada kerjaan, maupun saat sedang bekerja:

“...kayak kesannya kok aku enggak ngapain ngapain? Padahal aku ngapa-ngapain. Itu sudah tergolong addicted kayaknya menurut aku lah ya. Karena ketika aku lagi kerja, gatal aja tangan mau scrolling gitu loh. Padahal lagi kerja gitu loh kan lucu jadi aneh. Nah itu addicted sih sebenarnya. Rasanya ya gatal aja gitu kayak pengen walaupun enggak ngapain, scroll aja gitu loh...“

Begitu pula dengan narasumber ketiga dan kelima yang cenderung melakukan *scrolling* tanpa kontrol penuh. Karena sudah menjadi kebiasaan, tubuhnya merespons untuk melakukannya secara otomatis.

“Jadi saya setiap pulang kuliah, pasti tuh buka short video tuh udah kayak muscle memory aja gitu. Kayak langsung buka, terus kayak mau melakukan berbagai hal tapi waktu itu kayak matanya pasti kayak gini-gini, terus gitu kita mau berhenti-berhenti dan apakah pernah merasa kesulitan untuk berhenti, pernah,. Meskipun sadar, jika ya itu sih. Jadi kayak udah kebawa alam bawah sadarnya”

” Biasanya itu pas keseringannya, pas lagi kelas. Apalagi kalau misalnya dosennya, boring, terus 3 SKS. Itu reflek, tangan, pegang HP, scrolling, medsos, apalagi TikTok.”

Narasumber kedua, ketiga, dan kelima merasakan waktu yang terbuang begitu saja tanpa disadari. Dengan *scrolling*, kesadaran mereka di dunia nyata seakan tersedot dan tenggelam ke dalam dunia maya, sehingga tidak lagi sadar keadaan, terutama konteks waktu, yang berjalan dan terlewatkhan di sekeliling mereka. Narasumber kedua menceritakan bagaimana dirinya terus berpindah dari satu konten ke konten lain tanpa arah:

” Misalnya nih aku ada lah influencer nih. Oh keren ya personal brandingnya tekan tekan accountnya kan udah tekan tekan account kan scroll lagi tuh. Page-pagenya dia ngapain aja ya. Oh dia ada ini tekan lagi tekan lagi tekan lagi sampai enggak tahu ke mana ujung ujung eh kok aku jadi ke sini gitu. Padahal enggak enggak perlu itu. Itu sih.”

Menurut narasumber ketiga, waktu terasa berlalu sangat cepat saat melakukan *scrolling*:

“Terus, kalau menggunakan media sosial dalam waktu lama tanpa sadar, pastinya bikin, bikin waktu jadi kayak kerasa cepet banget gitu. Kayak tiba-tiba udah malam, tiba-tiba udah jam, pokoknya udah melewati berapa jam gitu. Tapi nggak kerasa gitu.”

Dan narasumber keempat menyadari bahwa dirinya telah menonton video hingga dini hari:

”...padahal dari awal ini kan apa ya, dari awal kan aku udah nonton youtube sejak kan kayak 5 jam gitu, padahal aku kan gak sadar, terus pas aku denger waktu gitu, kok tiba-tiba ada jam 3 pagi gitu, atau jam 2 pagi gitu,...”

3.2. Scrolling sebagai pelarian psikologis

Kebiasaan *scrolling* pada para partisipan tidak semata-mata dilakukan untuk mengisi waktu luang, melainkan memiliki dimensi psikologis yang lebih dalam. Aktivitas ini sering dijadikan sebagai pelarian dari tekanan akademik maupun beban mental lainnya, terutama saat menghadapi stres, kelelahan, atau kejemuhan. Niat awalnya bisa berupa keinginan untuk mencari hiburan, memperoleh informasi, atau sekadar menghindari rasa sepi. Namun, seiring berjalannya waktu, *scrolling* justru menjadi bentuk mekanisme coping yang berulang.

Narasumber pertama, ketiga, dan keempat yang berstatus sebagai mahasiswa menjadikan *scrolling* sebagai pelarian dari tugas. Ketika mereka merasa tugas yang dimiliki berat, mereka akan merasa tertekan dan cenderung untuk mencari relaksasi berupa meng gulir konten di media sosial tersebut. Narasumber pertama menjelaskan bahwa dirinya kerap menjadikan media sosial sebagai bentuk pelarian dari tugas-tugas akademik, terutama ketika malam hari.

” Bisa, yang paling jelas itu pas jam-jam malam. Penggunaan sosial media itu sering kali sebagai bentuk pelarian sih bisa dibilang, pelarian dari tugas. Sebenarnya ada tugas, tapi harusnya dikerjain cuma kayaknya terlalu berat tugasnya kalau dikerjain langsung apalagi waktu dah malam.”

” Secara psikologis lagi banyak tugas juga kan lagi stres tuh. Lagi stres juga bisa main Instagram, main media sosial di Instagram, terus lagi happy. Lagi seneng juga bisa gitu, yang aku pikirin pengennya mencari kesenangan sih, entertainment lah dan ilmu juga.”

” Jadi, biasanya kayak masalah kayak infinite scrollinng ini ya, aku sering nih kayak buka di YouTube, di YouTube short-nya, kayak tengah-tengah malam, kayak malam lah, pokoknya kayak dari jam 7 sampai tengah malam, nonton-nonton video yang tidak jelas, yang entertaining, yang lucu-lucu lah pokoknya. Padahal saya ini sudah tahu nih kayak bakal, padahal tugas saya ini kayak benar benar urgent gitu, benar-benar dipakai, eh dipakai, itu harus siap-siap diselesaikan kayak besok mungkin, pokoknya di dalam hatiku padahal udah tahu kayak aku tuh mau selesaikan tugasnya dalam hari ini gitu, ... ”

Serupa dengan narasumber ketiga, narasumber kedua juga beranggapan bahwa *scrolling* media sosial bisa menjadi sarana untuk pembelajaran atau memperoleh informasi. Narasumber kedua menyatakan bahwa pengetahuan lebih mudah diserap melalui *short videos* dibanding metode pembelajaran lainnya.

” Lalu ada sisi lain juga emang aku pengen tahu sesuatu yang baru atau ikuti trend atau ikutin berita gitu sih karena nonton sosmed tuh lebih efektif untuk aku belajar.”

Di sisi lain, narasumber kedua dan kelima memiliki faktor psikologis yang mirip, yaitu kejemuhan. Ketika merasa jemu atau bosan, mereka berujung menggenggam gawai dan meng gulir konten di media sosial untuk menutupi perasaan itu.

”Sepi kayaknya, jadi misalnya, bukan sepi sih kayak kesannya kok aku enggak ngapain ngapain? Padahal aku ngapa-ngapain.”

“Apalagi kalau misalnya dosennya, boring, terus 3 SKS.”

3.3. Dampak negatif scrolling terhadap kesehatan fisik dan mental

Meskipun *scrolling* kerap dianggap sebagai aktivitas ringan dan menyenangkan, seluruh narasumber menyatakan bahwa kebiasaan ini berdampak negatif secara signifikan terhadap kondisi fisik dan mental mereka. Umumnya, *scrolling* dilakukan dalam durasi panjang, terutama di malam hari, sehingga menyebabkan kurang tidur, kelelahan mata, dan gangguan pada rutinitas harian. Selain itu, tekanan emosional seperti rasa bersalah, frustrasi, dan stres muncul secara berulang ketika mereka menyadari bahwa waktu telah terbuang untuk sesuatu yang tidak produktif. Di sisi lain, mereka juga mengalami penurunan konsentrasi dan rentang attensi akibat paparan konten pendek secara terus-menerus, yang dalam jangka panjang mengganggu fungsi kognitif.

Narasumber kedua menyampaikan bahwa durasi *screen time* yang tinggi, baik karena pekerjaan maupun aktivitas *scrolling* saat waktu luang, berdampak pada kesehatan, terutama kesehatan mata dan jantung sebagai pertimbangan utama. Ia menyebutkan bahwa *screen time* yang berlangsung dari pagi hingga malam hari secara *nonstop* tidak hanya melelahkan secara fisik, tetapi juga menyebabkan kurang tidur yang dapat berpengaruh pada kesehatan mental:

“Ya dapat berdampak dalam jangka panjang. Pastinya ke kesehatan. Kesehatan mata ya tentunya ya dari pagi sampai malam nonstop screen time karena kerjaan juga pakai screen time yang tinggi ya. Terus me time apa scrolling scrolling ya screen timenya parah banget. Habis itu berdampak pada kurang tidur juga. Jadi begadang kan udahlah jantung mata. Hmm semuanya kan mempengaruhi secara keseluruhan, juga kalau kurang situ kan jadi kesehatan mental juga terganggu. Jadi lebih gampang stress, lebih ya lebih gitu.”

Narasumber keempat dan kelima juga mengalami gangguan jam tidur akibat kebiasaan *scrolling* berlebihan pada malam hari. Narasumber keempat menyatakan bahwa ia sering menunda tugas akibat *scrolling* hingga mengalami *sleep deprivation* dengan hanya tidur tiga jam setiap malam.

“Ya, pasti berdampak dalam jangka panjang sih, soalnya ini sudah berlangsung sejak sebulan masuk kuliah pun sudah begini, padahal sebenarnya aku sudah berjanji kepada Bu ‘X’, saat bimbingan semester ini aku bakal gak akan harus tunda-tunda ngerjain tugas terus, ujung-ujungnya malah nge-scroll terus sampai mati, dan akhirnya sleep deprivation, aku kan tidur, tidur pun 3 jam minimal.”

Sementara itu, narasumber kelima menyebut kebiasaan membuka TikTok sebelum tidur sering membuatnya begadang hingga subuh sehingga ia kerap kesulitan bangun pagi dan mengalami penurunan konsentrasi saat mengikuti perkuliahan. Ia bahkan mengalami dampak fisik secara instan yakni, kelelahan pada tangan dan mata.

“Iya. Dampaknya lebih ke nilai, IP. Tapi di saya nggak, lumayan lah, lumayan ngaruh. Tapi lebih ngaruhnya ke pola tidur. Biasanya keseringan kalau malam, sebelum tidur ya mau refreshing

ceritanya. Buka TikTok. Eh, kebablasan sampai subuh. Itulah bikin paginya susah bangun. Nggak fokus kuliah."

"Kalau secara fisik ya pasti tangannya pegal lah. Pegang HP, terus scrolling, jempol. Habis itu... Ya, kalau misalnya matanya sudah capek sampai berair. Biasanya keseringan begitu sih."

Kelima narasumber menunjukkan bahwa penyesalan merupakan dampak emosional yang paling dominan dari kebiasaan *scrolling* yang tidak terkontrol. Penyesalan ini muncul dalam bentuk kelelahan mental, kehilangan motivasi, rasa bersalah, hingga perasaan bodoh dan frustrasi. Dampak emosional tersebut hadir secara berulang dan terakumulasi, tergantung konteks dan intensitas pengalaman tiap individu.

"Mental. Hmm, Kalau emosi sama mental sih, setiap kayak gini. Setelah setelah setiap gitu itu rasanya. Apa ya kan Tadi menyesal, terus berulang berarti kayak sebenarnya capek, burnout. Terus ya kalau dari sisi mental gitu sih. Besok paginya juga enggak semangat."

"Nah, apalagi kalau tanpa tujuan itu penyesalannya besar sih. Satu, kurang tidur karena besoknya emang pagi untuk kerja lagi. Lalu, gitu lagi diulang-ulang tiap hari. Nah, itu kan penyakit."

"Pasti nyesal banget ya, apalagi waktu kuliah nih, lagi tugas banyak ya. Tapi gara-gara main HP yang niatnya cuma 5 menit atau 10 menit, tiba-tiba jadi setengah jam, sejam gitu. Dan ngerasa kayak bodoh gitu loh, kayak bisa-bisanya menonton suatu hal yang sebenarnya nggak ngebantu nyelesain tugasnya juga gitu. Jadi, perasaannya pasti ngerasa bodoh, ngerasa capek gitu."

"Wah, pasti kayak panik aku stress gitu sih, padahal kan progressnya benar-benar urgent ya. Jadi, intinya kayak merasa stress gitu ya, di dalam hati kita tuu kayak ada tekanan bahwa harus siapin sekarang sebelum tidur, jadi kayak ini sih membuat kurang tidur sih, masalah infinite scroll ini bikin kurang tidur sih."

"Bisasanya, ya, menyesal sih. Apalagi kalau misalnya kelasnya sudah selesai, terus sadar. Kalau selama kelas dari tad itu cuma scrolling TikTok. Jadi, apalagi kalau misalnya dosennya nggak, sudah dosen tua. Itu pasti kayak, oh, kasihannya karena nggak ada yang dengerin. Terus jadinya terpaksa ya harus belajar sendiri lagi lah, ngulang dari awal materinya."

Ada pula pemikiran serupa yang datang dari narasumber kedua dan ketiga bahwa *scrolling* berlebih berdampak pada fungsi kognitif. Keseringan menonton konten singkat dalam jangka panjang berpotensi memperburuk lamanya fokus dan attensi yang bisa dipertahankan oleh individu.

"Walaupun apa ya? Dampaknya juga kurang baik untuk ini. Nanti spend of attentioninya makin buruk makin ya. Bikin buruk, jadi susah fokus kalau misalnya scroll scroll scroll, belum selesai kontennya scroll lagi. Scroll lagi. itu kan ganggu spend of attention."

"Biasanya scrolling itu kan suatu konten yang singkat-singkat ya biasanya. Nah, suatu singkat-singkat itu tuh kayak ada suatu apa ya kayak bikin hormon ya hormon kesenangan kita. Dopamin kita tuh jadi naik gitu dan itu yang bikin attensi kita jadi makin pendek. Jadi kita cuma pengen nerima itu yang singkat-singkat aja, gak full, secara full gitu. Jadi kalau apakah kebiasaan ini bakal berdampak ke jangka panjang? Iya."

3.4. Faktor sosial dan budaya digital

Kebiasaan *scrolling* yang dilakukan oleh para narasumber tidak hanya didorong oleh kebutuhan pribadi, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan budaya digital yang membentuk perilaku mereka. Beberapa narasumber mengamati bahwa orang-orang di sekitar mereka, terutama teman sebaya, juga memiliki kecenderungan serupa dalam menggunakan media sosial secara berlebihan. Budaya digital saat ini mendorong keterlibatan intensif melalui tren *personal branding*, interaksi daring, dan kemudahan akses informasi. Selain itu, fitur-fitur seperti *streak*, notifikasi, serta tekanan untuk tetap *update* dengan informasi terbaru turut memperkuat kebiasaan *scrolling* tanpa sadar. Namun demikian, pengalaman terhadap tekanan sosial ini bersifat subjektif dan bervariasi, sebagian partisipan merasakannya secara signifikan, sementara yang lain menyatakan bahwa keputusan mereka sepenuhnya berasal dari motivasi pribadi.

Beberapa narasumber menyampaikan bahwa kebiasaan *scrolling* telah menjadi bagian dari fenomena sosial yang umum terjadi. Mereka mengamati bahwa orang di sekitar mereka, seperti teman sebaya, juga menunjukkan perilaku serupa, meski sering kali tidak tampak secara eksplisit. Narasumber pertama mengamati bahwa kebiasaan *scrolling* juga terjadi di kalangan teman-temannya:

"Rata-rata teman sebaya juga merasakan struggle yang sama. Pernah dengar juga teman hapus IG supaya ga doomscrolling."

Narasumber ketiga melihat kebiasaan serupa pada adiknya dan orang lain di sekitarnya, meski tidak selalu tampak jelas:

"Ada sih, contohnya adekku main Instagram mulu, main Youtube mulu jadi emosian gitu, tapi memang dasarnya emosian sih. Ada sih, secara ga langsung tapi ga terlalu ini sih, ga terlalu apa ya, ga terlalu terlihat."

Narasumber keempat dan kelima juga menyampaikan bahwa orang-orang di sekitar mereka memiliki kecenderungan yang sama:

"Menurutku kata-kata semua orang kayaknya sama sih. Seperti aku, kebiasaan nge-scrolling mereka."

"Kalau teman-temanku sih ya, 11-12 sama aku sih suka nge-scroll."

Narasumber kedua mengalami tekanan sosial dari tuntutan dunia digital, terutama sebagai pekerja media sosial. Ia merasa harus aktif mengikuti tren dan menjaga *personal branding*. Unggahan orang lain yang menampilkan kesuksesan justru menimbulkan tekanan dan perasaan harus menyamai pencapaian tersebut.

"Pengalamannya karena aku pribadi juga kerjaannya juga harus pantau sosmed ya kan. Ada sebagian besar kerjaku sosial media spesialis jadi mau enggak mau juga harus apa ya, harus ikutin trend, harus lihat-lihat terus dan itu berpengaruh pada kehidupan sehari-hariku juga."

"Tekanan sosial yes. Ini temasuk posting atau hanya scrolling? karena Aktivitas sosial kan banyak ya. Ya ada ada tekanan betul karena sekarang kan era yang di mana personal branding itu sangat penting."

"Apalagi kalau misalnya aku lihat teman aku wah sukses ya sini sini anggaplah dia sebagai desainer. anggaplah sesama bidang aku. Dia udah post-post tentang karir dia. Desain desain dia, itu buat aku tertekan untuk apa ya sebenarnya lebih ke motivasi cuman kadang jadi jatuhnya tertekan karena hmmm waktu dan fomo gitu kan."

Interaksi sosial digital juga menjadi pemicu kebiasaan *scrolling*. Narasumber ketiga, keempat, dan kelima mengungkapkan bahwa fitur-fitur seperti *follow*, *sharing video*, dan *streak* di media sosial, seperti TikTok memaksa mereka untuk tetap aktif. Hal ini membuka peluang besar untuk melakukan *scrolling* secara tidak sadar.

"Jadi punya apa ya saling terhubung lah sama orang-orang yang udah lama gak ketemu. Bahkan gak tau orangnya tiba-tiba follow, ya secara bebas lah, secara publik gitu. Kan sekarang jadi bisa nambah temen lewat lewat media sosial sih."

"Tapi kalau misalnya teman mungkin pernah sih, tapi jarang bangget jadi aku cuma ngirimin kayak klip-klip video di TikTok aja biasanya. Terus disuruh kayak, woy nonton nih, ini ngakak loh."

"Streak api TikTok. Biasanya kalau mati, itu pasti dicall sama termanku. Api, api, api. Nah itu kayak, kalau sehari nggak buka tuh ya, pasti banyak lah notif api-api, minta dinyalain."

Rasa takut tertinggal atau *Fear of Missing Out* (FOMO) juga menjadi faktor pendorong kebiasaan ini. Narasumber kedua dan kelima menyebut bahwa kekhawatiran akan tidak tahu tren atau berita terbaru mendorong mereka untuk terus menggulir.

"Ya fomo sih. Ada fomo juga faktornya karena aku pikir kayak kalau aku enggak ngescroll lagi, aku enggak tahu apa ini habis ini apa ya habisnya apa semua tuh kayak baru baru, baru baru dan itu tuh, tanpa sadar kayak jadi kelamaan gitu, scrollingnya."

"Fomo sih, sama teman. Karena kebanyakan kalau ngumpui, itu pasti kayak nanya, tahu ini nggak? Berita ini nggak? Terus kalau nggak tahu, pasti dia bilang, cobalah scroll, carilah. Jadi itulah yang membuat fomo, nggak tahu mau tahu info apa."

Sementara itu, narasumber ketiga menambahkan bahwa informasi juga bisa diperoleh lewat percakapan langsung, bukan hanya melalui media sosial:

"Sebenarnya aku ga terlalu lengsi orangnya ya. Maksudnya kalo ga lakut ketinggalan zaman nih Ya semuanya takut sih cuman aku ga tipe orang yang pasti media sosial gitu terus sebagai tempat apa ya tempat, tempat apa ya, temppat untuk terus update gitu. Kan masih banyak cara lain gitu, kayak temen-temen aku kan juga pada update nih orangnya. Jadi kalo ngobrol sama mereka juga ada ikutan update gitu."

Namun, tidak semua partisipan merasa tertekan oleh faktor sosial. Narasumber pertama dan keempat menyatakan bahwa kebiasaan *scrolling* mereka murni merupakan keputusan pribadi dan bukan disebabkan oleh tekanan dari luar.

"Tekanan sosial tidak ada, itu murni keputusan pribadi."

"Sebenarnya saya tidak terlalu mementingkan kayak selalu update atau terus online gitu ya sebenarnya. Saya cuma nonton Youtube short itu cuma demi kemauan sendiri. Tidak ada tekanan atau apa apa."

3.5. Upaya mengendalikan kebiasaan scrolling

Setelah merasakan berbagai dampak negatif, para narasumber berupaya untuk mengontrol kebiasaan *scrolling* mereka dengan strategi yang beragam. Umumnya, langkah awal yang dilakukan adalah membatasi akses terhadap media sosial, seperti menghapus aplikasi atau menonaktifkan akun. Beberapa juga menyebutkan fitur *screen time limit* untuk mengatur durasi penggunaan, atau menjauhkan gawai dari jangkauan saat waktu-waktu rawan seperti menjelang tidur. Namun, sebagian narasumber menyadari bahwa solusi teknis semata tidak cukup jika tidak disertai dorongan dari dalam diri. Kesadaran akan konsekuensi negatif serta penerapan disiplin diri menjadi faktor kunci dalam mengurangi kebiasaan ini secara berkelanjutan.

Mayoritas dari narasumber menunjukkan bahwa menutup akses diri terhadap media sosial merupakan solusi terpraktis. Batasan terhadap akses media sosial ini membantu mereka mengurangi paparan terhadap kebiasaan *scrolling* sehingga menurunkan baik intensitas, maupun frekuensi *scrolling*. Misalnya, narasumber pertama yang menyebutkan:

"Cara, dulu, caranya paling gampang ya dihapus aja itu Instagram..."

Begitu pula narasumber ketiga dan keempat mencoba strategi serupa untuk memutus akses:

"Yang kedua, hapus sumbernya, Hapus Instagramnya Sebagai Salah satu solusi yang Sebenarnya ampuh gak ampuh Soalnya ada alternatif lain ya, cuman hapus lah gitu terus untuk mengontrol."

"Aduh Sebenarnya saya pernah mencoba membatasi penggunaan sosial media. Sebenarnya, sebenarnya saya mau sih Sekarang, masih belum pernah Tapi rencananya mau mencoba sih. Seperti yang aku katakan tadi, Mau mengunci atau kasi password ke YouTube aku supaya benar-benar tidak dipakai."

Narasumber kelima menonaktifkan akun media sosial saat merasa stres:

"Pernah, apalagi kalau lagi stres. Biasanya saya nonaktifkan akun media sosial... supaya kita tidak kebanyakan scrolling yang tidak penting..."

Di samping akses, narasumber pertama dan ketiga berpikir untuk menggunakan fitur pembatas waktu yang disediakan baik pada media sosial, maupun gawai pada umumnya atau biasa disebut *screen time limit*. Maka, sistem akan menampilkan pengingat waktu jika durasi *scrolling* sudah mencapai waktu tertentu sesuai pengaturan yang ditetapkan.

"Sebenarnya udah, udah ya cara paling tepat ya enggak, se bisa mungkin enggak usah sentuh, masuk. Terus, ke-2 mungkin bisa batasin pakai screen time, time limit..."

”... klo ga salah itu Instagram kayak ada fitur ya yang kayak pengingat pemakaian gitu ya yang berapa berapa menit timernya watch screennya ya dan itu bisa sih dipake...”

Selain itu, narasumber kedua memiliki cara lain untuk menghindari kebiasaan *scrolling* sebelum tidur yaitu dengan menjauhkan gawai dari tempat tidur sehingga gawai tidak dalam jangkauan genggaman tangan.

” Lalu ya jauhkan HP dari tempat tidur sih kalau misalnya mau tidur jadi HP itu enggak boleh di kasur gitu. Aku taruh agak jauh di meja, meja dekat kasur sih.”

Namun, membatasi penggunaan media sosial tidak menyelesaikan akar masalah. Dari pengalaman narasumber pertama dan perspektif narasumber keempat, kebiasaan ini akan kembali muncul ketika akses kepada media sosial terbuka, baik ketika unduh ulang, atau media sosial alternatif yang tersedia.

“Itu berhasil, tapi udah berapa kali kalau dia download lagi kok masih, berarti kan masalahnya bukan kayak gitu.”

“Menurut prediksi ku, bakalan tidak ada efek sih... Walaupun sudah kekunci di HP, masih bisa dibuka di laptop juga. Jadi tidak berguna.”

Oleh karena itu, para narasumber mengatakan bahwa solusi terampuh adalah keinginan yang berasal dari dalam diri alias dorongan internal. Narasumber kedua menekankan pentingnya kesadaran diri dan strategi berbasis ketakutan (*fear-based*), seperti rasa takut terhadap dampak kesehatan.

“Otak memerintah. Oke, aku harus kerja besok pagi dan mau gak mau harus tidur gitu... Jadi itu yang mengingatkan otakku. Lalu ya jauhkan HP dari tempat tidur sih kalau misalnya mau tidur... Aku pakai fear. Karena aku takut sakit.”

Pernyataan tersebut didukung oleh perkataan narasumber keempat yaitu, niat pribadi dan dorongan internal adalah kunci utama dalam mengatasi kebiasaan *scrolling*, mempertimbangkan efektivitas solusi teknis seperti pemblokiran aplikasi yang tidak optimal jika tidak diiringi kemauan diri yang kuat, serta penekanan atas kedisiplinan oleh narasumber pertama.

“Sebenarnya saya juga pernah mencoba sih... untuk mengunci atau nge-password-kan YouTube aku. Tapi sejauh ini masih belum terlaksanakan... Menurut aku itu kurang berguna sih. Yang penting tuh kemauan sendiri. Benar-benar niat yang sangat super tinggi...”

“Time limit tapi harus disiplin timelinanya jgan ditambah tambah terus. Sebisa mungkin. Kalau menunda tugas tuh jangan sentuh sosial media dulu.”

Narasumber kelima menerapkan strategi berbasis *self-reward* dan aturan diri. Ia baru mengizinkan diri bermain telepon seluler setelah menyelesaikan target belajar atau tugas tertentu, yang menurutnya cukup efektif dalam menjaga disiplin.

“Saya biasanya kalau mau berhenti scrolling, apalagi kalau lagi nugas, saya buat peraturan buat diriku sendiri... Saya minimal harus selesaikan bagian A dulu... Kalau belum selesai, saya tidak boleh main HP.”

Narasumber ketiga juga menyarankan untuk mencari kegiatan positif sebagai alternatif pengalihan kegiatan *scrolling* dengan tujuan untuk mengurangi frekuensi terulangnya kebiasaan tersebut. Begitu pula dengan narasumber kedua yang bahkan merasakan manfaat, berupa kepuasan diri, setelah mengalihkan kegiatan *scrolling* dengan menyelesaikan pekerjaan.

"Ya kalau mau kata-kata motivasi ya pasti isi dengan kegiatan-kegiatan positif gitu kan. Cuma memang itu bener sih. Maksudnya aku pun bisa dibilang dibandingkan temen-temenku, kayaknya sih paling jarang main HP. Gatau ya akhir-akhir ini jarang sih main HP, kebanyakan ke laptop gitu dan dengan main laptop scrolling-scrolling Instagram Itu ribet. Jadi bikin makin mengurangi untuk scrolling gitu."

"Dan aku udah coba bandingkan juga waktu itu aku compare nih ketika aku scrolling dan aku tidak scrolling. Aku lebih memiliki kepuasan diri ketika aku telah mengerjakan sesuatu yang lebih berguna. Misalnya aku berhasil menyelesaikan pekerjaan aku tepat waktu dibandingkan aku scrolling itu kan pekerjaan tertunda tunda."

4. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ZSS pada generasi Z merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor psikologis, sosial, dan budaya digital. Kebiasaan *scrolling* yang tidak disadari umumnya terjadi pada malam hari, dalam kondisi sendirian, dan sering kali bermula dari niat sederhana seperti mencari hiburan, informasi, atau sekadar mengisi waktu luang. Meskipun aktivitas ini dapat memberikan manfaat sebagai bentuk relaksasi, dalam praktiknya *scrolling* kerap menjadi pelarian dari tekanan akademik maupun pekerjaan, sehingga waktu yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan tanggung jawab justru dikorbankan dan menimbulkan perasaan bersalah, stres, serta penundaan berulang. Kebiasaan ini berdampak pada kesehatan fisik, mental, dan fungsi kognitif, seperti gangguan tidur dan menurunnya konsentrasi. Media sosial turut memperkuat keterlibatan melalui fitur-fitur interaktif yang mendorong interaksi sosial dan menciptakan fenomena FOMO. Meskipun partisipan menunjukkan kesamaan dalam aspek psikologis, pengalaman mereka terhadap tekanan sosial cenderung bervariasi dan bersifat personal, sehingga penanganan ZSS perlu mempertimbangkan konteks sosial masing-masing individu. Strategi teknis seperti membatasi akses media sosial, menggunakan *screen time limit*, dan menjauhkan gawai cukup membantu, namun solusi yang paling berkelanjutan tetap bergantung pada dorongan internal berupa kesadaran diri dan motivasi pribadi untuk mengatur ulang kebiasaan digital secara disiplin dan bertanggung jawab.

5. Referensi

- [1] Nurfadillah, I. Ramadhani, and I. Tahier, "Strategi Pengembangan Sdm Untuk Generasi Z, Milenial, S1,S2,S3, Sdm Sudah Bekerja Dan Belum Bekerja," *Ilm. Mutidisiplin Terpadu*, vol. 8, no. 6, pp. 487–500, 2024.
- [2] Aan Setiadarma, Ahmad Zaki Abdullah, Priyono Sadjijo, and Dwi Firmansyah, "Tinjauan Literatur Transformasi Sosial dalam Era Virtual," *Khatulistiwa J. Pendidik. dan Sos. Hum.*, vol. 4, no. 1, pp. 232–244, 2024, doi: 10.55606/khatulistiwa.v4i1.2930.
- [3] A. D. Panggabean, "Ini Data Statistik Penggunaan Media Sosial Masyarakat Indonesia Tahun 2024," Radio Republik Indonesia. Accessed: Mar. 16, 2025. [Online]. Available: <https://www.rri.co.id/iptek/721570/ini-data-statistik-penggunaan-media-sosial-masyarakat-indonesia-tahun-2024>
- [4] N. F. Ramadhani, "Gen Z Paling Rajin Konsumsi Media, Daya Fokus Paling Rendah," GoodStats. Accessed: Mar. 18, 2025. [Online]. Available: <https://goodstats.id/article/gen-z-paling-rajin-konsumsi-media-daya-fokus-paling-rendah-yHpHz>

- [5] U. Sugiarti, "Mayoritas Generasi Z Menghabiskan Waktu Luang dengan Media Sosial," GoodStats. Accessed: Mar. 18, 2025. [Online]. Available: <https://goodstats.id/article/mayoritas-generasi-z-menghabiskan-waktu-luang-dengan-media-sosial-KT9NM>
- [6] L.-M. Meinhardt *et al.*, *Scrolling in the Deep: Analysing Contextual Influences on Intervention Effectiveness during Infinite Scrolling on Social Media*, vol. 1, no. 1. Association for Computing Machinery, 2025. doi: 10.1145/3706598.3713187.
- [7] M. Knyzelis, "The Philosophical Aspect of Contemporary Technology: Ellulian Technique and Infinite Scroll within Social Media," *Filos. Sociol.*, vol. 35, no. 1, pp. 31–39, 2024, doi: 10.6001/fil-soc.2024.35.1.5.
- [8] J. O. Rixen *et al.*, "The Loop and Reasons to Break It: Investigating Infinite Scrolling Behaviour in Social Media Applications and Reasons to Stop," *Proc. ACM Human-Computer Interact.*, vol. 7, no. MHCI, 2023, doi: 10.1145/3604275.
- [9] A. Syaifullah, "Monetisasi Atensi dan Alienasi Digital: Studi Kritis atas Model Bisnis Media Sosial," Kompasiana. Accessed: Mar. 17, 2025. [Online]. Available: <https://www.kompasiana.com/husainalfatih/679b3ca0c925c431cf78c152/monetisasi-atteni-dan-alienasi-digital-studi-kritis-atas-model-bisnis-media-sosial>
- [10] A. Mohamed, F. Yousef, A. Alshamy, A. Tlili, A. Hosny, and S. Metwally, "Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era : A Review," no. December 2024, 2025.
- [11] B. Pendidikan, K. Kehidupan, J. K. Pandya, S. A. Lutfiana, A. S. Putri, and C. W. Valentiya, "Journal of Family Life Education Studi Kasus Dampak Doomsurfing terhadap Kecemasan Mental Mahasiswa Gen Z di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi," vol. 3, no. 2, pp. 73–84, 2024.
- [12] S. Sinha, M. K. Sharma, A. Tadpatrikar, N. Anand, and R. Kumar, "Scrolling Mindlessly: Emerging Mental Health Implications of Social Networking Sites," *J. Public Heal. Prim. Care*, vol. 4, no. 3, pp. 179–181, 2023, doi: 10.4103/jphpc.jphpc_41_22.
- [13] Y. Yusanto, "Ragam Pendekatan Penelitian Kualitatif," *J. Sci. Commun.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–13, 2020, doi: 10.31506/jsc.v1i1.7764.
- [14] M. Firmansyah, M. Masrun, and I. D. K. Yudha S, "Esensi Perbedaan Metode Kualitatif Dan Kuantitatif," *Elastisitas - J. Ekon. Pembang.*, vol. 3, no. 2, pp. 156–159, 2021, doi: 10.29303/e-jep.v3i2.46.
- [15] A. Nasir, Nurjana, K. Shah, R. A. Sirodj, and M. W. Afgani, "Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif 1," *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 3, no. 5, pp. 4445–4451, 2023, [Online]. Available: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0APendekatan>
- [16] T. Y. R. Destyanto, R. P. Sianipar, A. E. Nugroho, and T. H. W. Kristyanto, "Civil Society and Civil Islam Implementation on Inter-religious Tolerance in Indonesia: A Phenomenological Study," *Proc. 2nd Int. Conf. Soc. Sci. Humanit. Public Heal. (icosh. 2021)*, vol. 645, no. Icoship 2021, pp. 11–15, 2022, doi: 10.2991/assehr.k.220207.002.
- [17] A. Rizqiyah, H. Khotimah, V. N. Hafifah, and P. Caring, "FENOMENOLOGI PENGALAMAN PASIEN TENTANG PERILAKU CARING PERAWAT MENURUT TEORI CARING SWANSON DI KLINIK AZ-ZAINIYAH PONDOK," vol. 1, no. 1, pp. 605–610, 2024.
- [18] R. O. Santina, F. Hayati, and R. Oktariana, "Analisis Peran Orangtua Dalam Mengatasi Perilaku Sibling Rivalry Anak Usia Dini," *J. Ilm. Mhs.*, vol. 2, no. 1, pp. 1–13, 2021, [Online]. Available: <file:///Users/ajc/Downloads/319-File Utama Naskah-423-1-10-20210810.pdf>
- [19] I. Nizza, J. Farr, J. A. (Smith, and J. A. Smith, "BIRON-Birkbeck Institutional Research Online Achieving excellence in interpretative phenomenological analysis (IPA): Four markers of," *Qual. Res. Psychol.*, 2021.
- [20] B. Love, A. Vetere, and P. Davis, "Should Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) be Used With Focus Groups? Navigating the Bumpy Road of 'Iterative Loops,' Idiographic Journeys, and 'Phenomenological Bridges,'" *Int. J. Qual. Methods*, vol. 19, pp. 1–17, 2020, doi: 10.1177/1609406920921600.

- [21] A. Susanto, “PELIPUTAN COVID-19 BAGI JURNALIS TELEVISI BERITA:(Studi Fenomenologi dengan Intepretable Phenomenology Analysis (IPA) Terhadap Reporter INews ...,” *Konvergensi J. Ilm. ilmu Komun.*, pp. 224–243, 2022, [Online]. Available: <https://journal.paramadina.ac.id/index.php/IK/article/view/611> <https://journal.paramadina.ac.id/index.php/IK/article/view/611/249>