

Peran *Doomscrolling* dan *Religious Coping* dalam Memprediksi *Psychological Distress* pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi

Feby Ratria Nastuti¹, Nisa Rachmah Nur Anganthi²

^{1,2} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

e-mail: *¹ febydisuspenelon@gmail.com, ² nisa.r.n.anganthi@ums.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received: April 2026

Revised: August 2026

Accepted: April 2026

Abstract. Final-year undergraduate students completing their undergraduate thesis often experience difficulties in meeting the completion deadlines set by their universities, increasing the risk of prolonged study periods and potential academic dismissal. These delays may trigger psychological distress. One behavior that may exacerbate this condition is *doomscrolling*, defined as the excessive consumption of negative online content through social media. Conversely, religious coping, as a coping strategy grounded in religious beliefs and practices, may influence the level of psychological distress depending on the type of coping employed. This study aimed to examine the effects of doomscrolling, positive religious coping, and negative religious coping on psychological distress among undergraduate students who were completing their thesis. This study employed a quantitative approach with a correlational research design. The participants consisted of 267 eighth-semester students from the Faculty of Engineering at Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS), selected using a non-probability sampling technique through snowball sampling. The data were analyzed using multiple linear regression analysis. The results revealed that doomscrolling had a positive and significant effect on psychological distress, whereas positive religious coping had a negative and significant effect on psychological distress.

Keywords: Doomscrolling, Undergraduate Thesis Students, Transactional Model of Stress and Coping, Psychological Distress, Religious Coping

Abstrak. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi sering mengalami kesulitan memenuhi tenggat waktu penyelesaian yang ditetapkan perguruan tinggi sehingga berisiko memperpanjang masa studi dan mengalami *drop out* (DO). Keterlambatan tersebut dapat memicu *psychological distress*. Salah satu perilaku yang diduga memperburuk kondisi tersebut adalah *doomscrolling*, yaitu kebiasaan mengonsumsi konten negatif secara berlebihan melalui media sosial. Sebaliknya, *religious coping* sebagai strategi koping yang berlandaskan keyakinan dan praktik keagamaan berpotensi memengaruhi tingkat *psychological distress*, bergantung pada bentuk koping yang digunakan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *doomscrolling*, *positive religious coping*, dan *negative religious coping* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan berjumlah 267 mahasiswa semester delapan Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) yang dipilih menggunakan teknik *non-probability sampling* melalui metode *snowball sampling*. Data dianalisis menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *doomscrolling* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *psychological distress*, sedangkan *positive religious coping* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *psychological distress*. Sebaliknya, *negative religious coping* tidak berpengaruh signifikan terhadap *psychological distress*.

Kata Kunci: *Doomscrolling*, Mahasiswa Skripsi, Model Transaksional Stres dan Koping, *Psychological Distress*, *Religious Coping*

Mahasiswa idealnya menyelesaikan skripsi dalam satu semester, tetapi banyak mahasiswa mengalami kesulitan memenuhi tenggat waktu yang ditetapkan perguruan tinggi. Fenomena ini terjadi pada mahasiswa program S1 Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS). Berdasarkan Permendikbudristek No. 53 Tahun 2023 tentang Penjaminan Mutu Pendidikan Tinggi, beban belajar program S1 atau D4 minimal 144 SKS dengan masa tempuh studi yang ideal adalah 4 tahun. Ketika penelitian ini dilakukan, mahasiswa yang sedang menyusun skripsi seharusnya berasal dari angkatan 2021. Namun, berdasarkan Pangkalan Data Mahasiswa (Star Akreditasi UMS, 2024) yang dilansir dari laman resmi Star-Akreditasi.ums.ac.id, menunjukkan bahwa dari 1.440 mahasiswa program S1 Fakultas Teknik angkatan 2020, sebanyak 786 orang (54,58%) lulus tepat waktu, sementara 654 orang (45,42%) masih menjalani studi termasuk skripsi. Selain itu, data yang sama menunjukkan 85 mahasiswa angkatan 2018 tercatat sebagai mahasiswa aktif yang melewati batas maksimal studi 7 tahun sesuai Permendikbud Nomor 3 Tahun 2020, sehingga berpotensi masuk ke dalam *list* mahasiswa yang terancam *drop out (DO)*. *DO* di setiap tahun kerap dikaitkan dengan adanya kendala penyelesaian skripsi yang memperpanjang masa studi dan memicu *psychological distress* (Vanessa & Ferdian, 2023).

Li et al. (2022) meneliti prevalensi *psychological distress* pada kalangan mahasiswa secara global cukup tinggi dengan gejala depresi mencapai sebesar 28,90% di Tiongkok, 7,9% di Australia, dan 33,0% di AS, sedangkan prevalensi gejala kecemasan mencapai 40,0% di AS, 10,67% di Pakistan pada kalangan mahasiswa kedokteran, dan 62,93% di Brasil pada kalangan mahasiswa keperawatan. Penelitian oleh Salsabila et al. (2022) menemukan bahwa 51,9% mahasiswa tingkat akhir di Indonesia yang sedang mengerjakan skripsi mengalami *psychological distress* dalam kategori tinggi. Sementara itu, Sulistyani & Hertinjung (2024) melakukan penelitian terhadap 360 mahasiswa di wilayah Solo Raya yang didominasi oleh mahasiswa angkatan 2020 (39,7%) yang sedang menyusun skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mengalami *psychological distress* dengan tingkat kecemasan ringan (26,9%), sedang (22,8%), berat (12,5%), dan sangat berat (8%).

Temuan serupa juga ditemukan pada mahasiswa Fakultas Teknik di Universitas Muhammadiyah Surakarta, yakni sebanyak 56,9% mahasiswa mengalami kecemasan tinggi yang dipicu oleh faktor akademik (Anggraini & Muslimah, 2021). Kondisi tersebut sejalan dengan karakteristik pendidikan di program studi teknik yang menuntut penyelesaian proyek akhir yang kompleks, menghadirkan tantangan emosional, serta didukung oleh rendahnya literasi kesehatan

mental mahasiswa (Fauzi & Suminar, 2023). Berbeda dengan tugas akhir pada banyak program studi lainnya, penyelesaian tugas akhir di bidang teknik umumnya melibatkan proses perancangan prototipe, simulasi, konstruksi, pengujian, revisi, hingga pemecahan masalah teknis secara berulang. Proses tersebut membutuhkan waktu, tenaga, dan intensitas kerja yang tinggi, bahkan sering kali berlangsung hingga siang dan malam. Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, khususnya *psychological distress*, sehingga mahasiswa Fakultas Teknik dipilih sebagai responden pada penelitian ini.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti terhadap 50 mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sedang menyusun skripsi, sebanyak 37 responden (75%) melaporkan mengalami perasaan gelisah, 9 responden (17%) menyalahkan diri sendiri, dan 4 responden (8%) mengalami ketakutan bahwa hal buruk akan terjadi apabila harapan mereka tidak terpenuhi. Gejala-gejala tersebut termasuk dalam indikator *psychological distress*, khususnya kecemasan dan depresi (Kessler et al., 2002, dalam Salsabila et al., 2022). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami *psychological distress* selama proses penyusunan skripsi.

Stres dapat memicu dua jenis respons, yaitu *distress* yang bersifat negatif dan *eustress* yang bersifat positif (Sakinah et al., 2024). Jika masih dalam batas wajar, stres positif berdampak baik, tetapi ketika melebihi ambang maksimal, stres berubah menjadi negatif (Ramdhan & Fijrianti, 2021). Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sering mengalami stres negatif, yang termasuk dalam kategori *distress*. Salsabila et al. (2022), mengutip Kessler et al. (2002), mendefinisikan *psychological distress* sebagai ketidakstabilan yang memengaruhi emosi, kognisi, dan perilaku, sehingga menimbulkan ketidaknyamanan dalam kehidupan sehari-hari.

Savitri et al. (2024) menjelaskan bahwa aspek *psychological distress* menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder-5th (DSM-5)* mencakup gangguan depresif mayor dan gangguan kecemasan umum. Gangguan depresif mayor ditandai gejala berulang ≥ 2 minggu, seperti suasana hati tertekan, kehilangan minat, gangguan tidur, kelelahan, perasaan tidak berharga, gangguan konsentrasi, hingga memikirkan tentang kematian. Gangguan kecemasan umum berlangsung kurang lebih 6 bulan dengan kekhawatiran berlebihan yang sulit dikendalikan.

Burro et al., (2023), menyebutkan faktor-faktor *psychological distress* meliputi faktor interpersonal seperti ciri kepribadian serta strategi *coping* yang dapat adaptif atau maladaptif. Faktor situasional terdiri dari sosial (hambatan relasi, duka, pengangguran), kognitif (keyakinan

dan harapan terhadap dampak lingkungan), dan fisiologis (respon stres otak), serta kebiasaan *scrolling* juga dapat memicu stres fisiologis (Al Wafa, 2024).

Teori Stres dan Koping yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan bahwa strategi *coping* dalam menghadapi stres terbagi menjadi dua kategori, yaitu *problem-focused coping*, yang berfokus pada upaya menyelesaikan sumber masalah melalui tindakan atau pencarian solusi yang nyata, serta *emotion-focused coping*, yang berfokus pada pengelolaan respons emosional yang muncul akibat situasi yang menimbulkan stres (Maryam, 2017). Dalam konteks ini, *religious coping* termasuk ke dalam bentuk *emotion-focused coping*, yaitu strategi yang memanfaatkan nilai-nilai, keyakinan, dan praktik keagamaan untuk merespons stres. *Religious coping* dapat bersifat adaptif, misalnya dengan melakukan perencanaan waktu, mencari bimbingan dari dosen, berdoa, serta memperoleh dukungan dari komunitas keagamaan dan mengembangkan keyakinan positif. Sebaliknya, *religious coping* juga dapat bersifat maladaptif apabila ditandai dengan perasaan tidak berdaya, penyerahan diri yang pasif, atau munculnya respons emosional negatif terhadap situasi yang dihadapi (Öztekin, 2024).

Situasi yang memicu *psychological distress* tidak dapat dihindari. Salah satu faktor risiko *psychological distress* adalah strategi koping. Strategi koping merupakan kemampuan diri untuk mengatasi stresor ataupun merespons *stress*, serta upaya untuk menghadapi *stressor* (Sari & Haryati, 2023). Strategi koping yang adaptif sering ditemukan dalam praktik *religious coping*. Menurut Aflakseir & Coleman (2011), *religious coping* merupakan strategi dalam Islam yang memanfaatkan keyakinan dan praktik keagamaan, seperti bersabar, berdoa, dan mempercayai Tuhan sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi cobaan hidup, terutama ketika membutuhkan bimbingan spiritual (Sulistiyani et al., 2020).

Terdapat dua bagian *religious coping*, yaitu *positive religious coping* dan *negative religious coping*. Ano & Pargament (2005) menyatakan bahwa *religious coping* yang positif merupakan upaya individu untuk menggantungkan hubungan yang aman (*secured*) dengan *higher power*, sedangkan *religious coping* yang negatif merefleksikan hubungan yang berkonflik dan tegang dengan *higher power* (dalam Kilis, 2025). Keduanya dapat dialami bersamaan, tergantung bagaimana individu memaknai situasi sulit yang dihadapi (O'Brien et al., 2019).

Faktor risiko yang memengaruhi *psychological distress* yaitu tingginya konsumsi informasi negatif atau lebih dikenal sebagai "*doomscrolling*" (Sharma et al., 2022). Kata "*doom*" berarti "malapetaka" dan "*scroll*" mengacu pada tindakan menggulir teks, gambar dan video yang

ditampilkan di layar perangkat untuk melihat bagian lain (Sharma et al., 2022). *Doomscrolling* merupakan pencarian informasi negatif secara menyeluruh dan mendalam pada saluran berita dan media sosial (Sharma et al., 2022). Indikator diukur berfokus pada aspek yang sama, yaitu *doomscrolling* tanpa memecahnya menjadi sub-dimensi lain. *Doomscrolling* mengacu pada dimensi yang dikemukakan oleh Sharma et al., (2022), yaitu: (1) peningkatan frekuensi dan durasi penggunaan media sosial, (2) kecenderungan kompulsif untuk terus melakukan *refresh* konten di media sosial, serta (3) munculnya emosi negatif selama mengakses media sosial, terutama akibat paparan konten negatif seperti berita konflik dan krisis, sebagaimana dijelaskan oleh Li et al. (2022).

Sebanyak 52% berita utama diketahui memunculkan emosi negatif, sedangkan hanya 30% yang membangkitkan emosi positif (Mandliya et al., 2024). Survei *McKinsey Health Institute* (2023) menunjukkan 35% Generasi Z yang menghabiskan lebih dari dua jam rentan mengalami kecemasan (dalam Coe et al., 2023). Ketika penelitian ini dilakukan, mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mayoritas berasal dari Generasi Z. Mereka berisiko mengalami *psychological distress* apabila memiliki kebiasaan *doomscrolling*. Hasil survei awal terhadap 50 mahasiswa penyusun skripsi di Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan adanya perilaku *doomscrolling* yang termanifestasi dalam beberapa bentuk. Sebanyak 28 mahasiswa (56%) mengaku sering membuka media sosial, seperti Instagram, TikTok, dan X (Twitter), tanpa tujuan yang jelas. Selanjutnya, 10 mahasiswa (20%) mengalami kesulitan menghentikan kebiasaan *scrolling* meskipun menyadari bahwa aktivitas tersebut mengganggu waktu belajar maupun waktu tidur. Sementara itu, 12 mahasiswa (24%) melaporkan merasa gelisah ketika tidak melakukan *scrolling*. Berdasarkan teori *doomscrolling* yang dikemukakan oleh Sharma et al. (2022), perilaku-perilaku tersebut mencerminkan indikator-indikator dimensi *doomscrolling*.

Faktor-faktor yang mendorong munculnya perilaku *doomscrolling* antara lain keinginan untuk terus mengikuti perkembangan berita terkini, terutama berita yang bernada negatif, serta motivasi untuk memperoleh informasi yang dianggap relevan bagi diri sendiri maupun orang-orang terdekat (Sharma et al., 2022). Selain itu, Al Wafa (2024) menjelaskan bahwa kecenderungan individu untuk memahami situasi yang tidak dapat dikendalikan serta dorongan untuk mengisi kesenjangan informasi yang juga merupakan faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya *doomscrolling*.

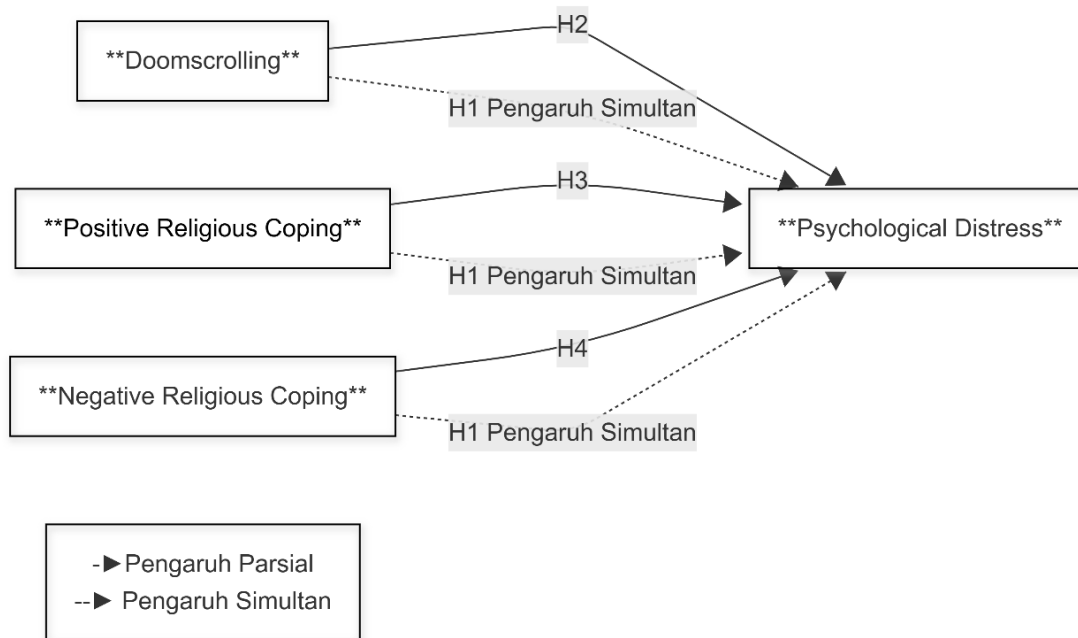
Penelitian Al Wafa (2024) menemukan hubungan positif antara *doomscrolling* dan kecemasan pada mahasiswa kedokteran, sedangkan Hanya & Ardhi (2024) menemukan korelasi positif antara *doomscrolling* dan gejala depresi pada mahasiswa Generasi Z pengguna Twitter. Namun, Singh & Narula (2024) justru menemukan hubungan negatif antara *doomscrolling* dan *psychological distress* pada mahasiswa di India. Ayun et al. (2024) menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara *religious coping* dan *psychological distress* pada mahasiswa kedokteran serta mahasiswa asing di UMS. Peran *religious coping* yang positif maupun negatif belum diteliti secara komprehensif bersama dengan perilaku *doomscrolling* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Oleh sebab itu, penelitian ini diarahkan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan memberikan gambaran konkret mengenai pengaruh kedua faktor tersebut terhadap *psychological distress*.

Pentingnya penelitian ini juga didasarkan pada fenomena keterlambatan kelulusan mahasiswa Fakultas Teknik UMS angkatan 2020 yang berpotensi memicu *psychological distress*. Hasil survei pendahuluan menunjukkan bahwa 75% responden mengalami perasaan gelisah, 17% cenderung menyalahkan diri sendiri, dan 8% merasa takut akan kemungkinan terjadinya hal-hal buruk apabila harapan mereka tidak terpenuhi. Selain itu, survei juga menemukan bahwa 56% mahasiswa melakukan *doomscrolling* tanpa tujuan yang jelas, 20% mengalami kesulitan menghentikan perilaku tersebut, dan 24% merasa gelisah ketika tidak melakukannya. Temuan ini sejalan dengan dimensi perilaku kompulsif (*compulsive dimension*) yang dikemukakan oleh Sharma et al., (2022). Berbagai penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa *doomscrolling* berkaitan dengan berbagai dampak psikologis negatif, seperti meningkatnya kecemasan (Satici et al., 2022), depresi (Shabahang et al., 2023), serta menurunnya kepuasan hidup (Ray et al., 2026).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *doomscrolling* dan *religious coping* (positif dan negatif) terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Surakarta. Secara khusus, diharapkan memberikan masukan yang berguna untuk pengembangan strategi pencegahan dan peningkatan kesejahteraan mental mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Urgensi penelitian terkait kesadaran tentang strategi *religious coping* dan perilaku *doomscrolling* untuk mencegahnya berkembang menjadi stres kronis atau gangguan psikologis yang lebih parah.

Hipotesis penelitian menyatakan bahwa *doomscrolling* dan *religious coping* berpengaruh terhadap *psychological distress*. *Doomscrolling* berkontribusi meningkatkan *psychological*

distress, *positive religious coping* menurunkan *psychological distress*, dan *negative religious coping* meningkatkan *psychological distress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Surakarta.



Gambar 1. Skema hubungan variabel *doomsScrolling*, *religious coping*, dan *psychological distress*.

Metode

Identifikasi Variabel

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian ini menggunakan variabel *doomsScrolling* dan *religious coping* sebagai variabel *independent* dan *psychological distress* sebagai variabel *dependent*. *DoomsScrolling* merupakan kebiasaan mengakses berita negatif yang terkini secara kompulsif dan berlebihan (Sharma et al., 2022). *Religious coping* merupakan strategi dalam agama Islam yang menggunakan kepercayaan dan praktik keagamaan seperti bersabar, berdo'a dan percaya kepada Tuhan sebagai sumber kekuatan untuk menghadapi kesulitan hidup terutama pada saat membutuhkan bimbingan spiritual (Aflakseir & Coleman, 2011). *Psychological distress* merupakan perubahan keadaan emosional, dan ketidaknyamanan yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan (Kessler et al., 2002).

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berjumlah tiga instrumen, yaitu skala *doomscrolling* yang diadaptasi dari penelitian menurut Hansya & Ardhi (2024) berisi 15 item dengan skala Likert 1-4 poin, di mana 1 menunjukkan “sangat tidak setuju” dan 4 menunjukkan “sangat setuju”. Skala *Iranian Religious Coping (IRCOPE)* diadaptasi dari Aflakseir & Coleman (2011). *IRCOPE scale* berisi 10 item juga menggunakan skala Likert 1-4 poin, di mana 1 menunjukkan “sangat tidak setuju” dan 4 menunjukkan “sangat setuju”. Skala *Kessler Psychological Distress Scale (K10)* diadaptasi dari penelitian Azzahra (2017). *K10 scale* berisi 9 item menggunakan skala Likert 1-4 poin, di mana 1 menunjukkan “sangat tidak setuju” dan 4 menunjukkan “sangat setuju”

Validitas isi instrumen diuji melalui *expert judgment* yang melibatkan lima orang rater dari Program Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skor CVI sebesar = 1,00; 0,85; 0,975 dan CVR semua item $\geq 0,99$ (Lawshe, 1975). Selanjutnya, validitas konstruk dikonfirmasi melalui analisis faktor konfirmatori (CFA) yang menunjukkan kecocokan model yang baik: $\chi^2(22) = 49,53$ ($p < 0,001$); $\chi^2/df = 2,25$; GFI = 0,94; CFI = 0,95; NFI = 0,93; TLI = 0,94; RMSEA = 0,06. Ketiga instrumen tersebut memenuhi kriteria *good fit*. EFA mendukung analisis faktor dengan KMO = 0,859 (great) dan Bartlett's Test $p < 0,001$. Dengan demikian ketiga skala (*doomscrolling*, *religious coping*, *psychological distress*) dinyatakan valid.

Reliabilitas alat ukur didukung oleh daya diskriminasi item yang baik, yaitu berkisar antara 0,45–0,75 pada skala *doomscrolling*, 0,38–0,64 pada skala IRCOPE, dan 0,41–0,72 pada skala K10. Selain itu, masing-masing skala menunjukkan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha yang tinggi, yaitu $\alpha = 0,959$, $\alpha = 0,891$, dan $\alpha = 0,947$, sehingga ketiga alat ukur dapat dinyatakan reliabel.

Subjek Penelitian

Kriteria utama partisipan penelitian ini yaitu mahasiswa aktif semester 8 di Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sedang menyusun skripsi, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, berusia 21-24 tahun dan aktif menggunakan media sosial. Populasi yang menjadi sasaran penelitian berjumlah 800 orang mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *snowball sampling*. Penentuan jumlah sampel mengacu pada rumus *slovin*, dengan *margin of error* 5% menghasilkan sampel yang dibutuhkan sebanyak 267 orang.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian telah memperoleh izin dari Wakil Dekan Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini juga telah memperoleh surat kelayakan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, dengan nomor 1391/KEPK-FIKUMS/VII/2025 tanggal 3 Juli 2025, yang menandakan bahwa protokol penelitian memenuhi standar etik penelitian kesehatan yang berlaku. Tahap awal, peneliti mengidentifikasi jumlah mahasiswa semester 8 yang aktif dan yang sedang menyusun skripsi di setiap program studi di Fakultas Teknik. Data tersebut didapatkan dari kepala program studi masing-masing prodi Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Surakarta. Kemudian peneliti menentukan besar sampel dan teknik pengambilan sampel menggunakan *snowball sampling*. Teknik ini dipilih untuk mempermudah peneliti dalam menjangkau responden yang sesuai kriteria melalui rekomendasi dari responden awal, sehingga sampel penelitian dapat berkembang secara berkelanjutan. Data dikumpulkan dengan menyebarkan kuesioner secara *online* maupun *offline* menggunakan *Google Forms*. Kuesioner terdiri dari *informed consent*, data demografi, serta pertanyaan dengan skala Likert berdasarkan tiga instrumen. Penyebaran kuesioner dilakukan dalam kurun waktu kurang lebih 30 hari.

Teknik Analisis

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda untuk melihat model hubungan antara satu variabel *dependent* dengan dua atau lebih variabel *independent*. Analisis ini bertujuan untuk mengestimasi koefisien regresi yang menggambarkan pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat serta untuk memprediksi nilai variabel *dependent* berdasarkan kombinasi variabel *independent*. Seluruh analisis data untuk penelitian ini dilakukan menggunakan perangkat lunak *Statistical Products and Service Solutions (SPSS)* versi 27.

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

	Kriteria	F	Persentase%
Usia	21	3	1,1%
	22	236	88,4%
	23	25	9,4%
	24	3	1,1%
Jenis Kelamin	Laki-laki	191	71,5%
	Perempuan	76	28,5%
Jurusan	Teknik Sipil	51	19,1%
	Teknik Mesin	51	19,1%
	Arsitektur	35	13,1%
	Teknik Elektro	39	14,6%
	Teknik Kimia	31	11,6%
	Teknik Industri	60	22,5%
Total		267	100%

Sumber, Peneliti (2025)

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa responden didominasi oleh mahasiswa berusia 22 tahun sebanyak 236 orang (88,4%). Jumlah responden ini didominasi oleh mahasiswa (laki-laki) berjumlah 191 orang (71,5%), sedangkan mahasiswi (perempuan) dengan jumlah 76 orang (28,5%). Responden didominasi oleh jurusan Teknik Industri yaitu sebanyak 60 orang (22,5%).

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif

	N	Min	Max	Mean	RH	Ket
<i>Doomscrolling</i>	267	16	56	38,54	37,5	33-42 (Sedang)
<i>Positive Religious Coping</i>	267	14	28	24,16	17,5	23,8-28 (Sangat Tinggi)
<i>Negative Religious Coping</i>	267	6	12	10,44	7,5	10,2-12 (Sangat Tinggi)
<i>Psychological Distress</i>	267	9	36	25,21	22,5	25,2-30,6(Tinggi)

Sumber, SPSS versi 27 for Windows (2025)

Berdasarkan Tabel 2, diketahui hasil jawaban responden mengenai variabel *Doomscrolling* diperoleh nilai rerata empirik (RE) sebesar 38,54 yakni sedikit di atas rerata hipotetik (RH) 37,5 serta menunjukkan skor rata-rata dalam kriteria “sedang” (rentang 33–42). Rerata empirik (RE) *positive religious coping* sebesar 24,16 yakni di atas rerata hipotetik (RH) 17,5 dengan kriteria “sangat tinggi” (rentang 23,8–28). Rerata Empirik (RE) *negative religious coping* sebesar 10,44, lebih tinggi dari Rerata Hipotetik (RH) 7,5 dan masuk dalam kategori “sangat tinggi” sesuai rentang 10,2–12. Rerata Empirik (RE) *psychological distress* sebesar 25,21, lebih tinggi dari

Rerata Hipotetik (RH) 22,5, masuk dalam kategori “tinggi” sesuai rentang skor 10,2–12.

Penelitian ini menggunakan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* sebagai uji normalitas. Berdasarkan hasil uji normalitas, nilai signifikansi yang didapatkan sebesar 0,200 ($> 0,05$) menunjukkan bahwa data pada model regresi ini terdistribusi secara normal.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

	Hasil (Sig.)	Keterangan
<i>Doomscrolling</i>	<i>Deviation From Linearity</i> sebesar 0,397 $> 0,05$	Linear
<i>Religious Coping positif</i>	<i>Deviation From Linearity</i> sebesar 0,589 $> 0,05$	Linear
<i>Religious Coping negatif</i>	<i>Deviation From Linearity</i> sebesar 0,227 $> 0,05$	Linear

Sumber, SPSS versi 27 for Windows (2025)

Berdasarkan tabel 3, terlihat bahwa hubungan antara *doomscrolling* dengan *psychological distress* bersifat linear, dengan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,397 ($> 0,05$). hal serupa juga ditemukan pada hubungan antara *positive religious coping* dan *psychological distress* ($p = 0,589$) serta *negative religious coping* dan *psychological distress* ($p = 0,227$) yang keduanya menunjukkan pola hubungan linear. Dengan demikian, hubungan antara variabel-variabel tersebut dapat dianalisis menggunakan model linear.

Tabel 4. Hasil Uji Multikolinearitas

	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
<i>Doomscrolling</i>	1.000	1.000
<i>Religious Coping positif</i>	0,627	1.595
<i>Religious Coping negatif</i>	0,627	1.595

Sumber, SPSS versi 27 for Windows (2025)

Berdasarkan hasil analisis tabel 4, uji multikolinearitas menunjukkan nilai *tolerance* setiap variabel lebih besar dari 0,1 dan nilai VIF kurang dari 10. Hal ini mengindikasikan bahwa model prediksi bebas dari multikolinearitas.

Tabel 5. Hasil Uji Heteroskedastisitas

	Signifikansi	Keterangan
<i>Doomscrolling</i>	0.053	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas
<i>Religious Coping positif</i>	0.087	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas
<i>Religious Coping negatif</i>	0.781	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas

Sumber, SPSS versi 27 for Windows (2025)

Berdasarkan hasil analisis tabel 5, uji heteroskedastisitas dengan metode Glejser menunjukkan seluruh variabel independent (*doomscrolling* serta strategi koping religius positif

dan negatif) memiliki nilai signifikansi $>0,05$. Hal ini mengindikasikan tidak terdapat masalah heteroskedastisitas dalam penelitian ini.

Tabel 6. Hasil Uji F

Hipotesis	F hitung	Signifikansi	Keterangan
Mayor (Doomscrolling dan Religious Coping berpengaruh terhadap psychological distress)	18.160	<0.001	H1 diterima

Sumber, SPSS versi 27 for Windows (2025)

Berdasarkan hasil pengujian tabel 6, diperoleh nilai F hitung sejumlah 18.160 dengan signifikansi 0,000 atau $< 0,05$, yang menunjukkan bahwa *doomscrolling* dan *religious coping strategies* secara simultan berpengaruh terhadap *psychological distress*. Dengan demikian, hipotesis mayor diterima.

Tabel 7. Hasil Uji t (Parsial)

Hipotesis	Koefisien	t	Sig t	Ket
Minor 1 (Doomscrolling berpengaruh terhadap psychological distress)	0.227	6.659	<0.001	H2 diterima
Minor 2 (Religious Coping positif berpengaruh terhadap psychological distress)	-0.350	-2.307	0.022	H3 diterima
Minor 3 (Religious Coping negative berpengaruh terhadap psychological distress)	-0.105	-0,325	0,745	H4 ditolak

Sumber, SPSS versi 27 for Windows (2025)

Berdasarkan hasil pengujian pada Tabel 7, *doomscrolling* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *psychological distress*, yang ditunjukkan oleh nilai *t* hitung sebesar 6,659 ($> 1,968$) dengan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$). Dengan demikian, H₂ diterima. Selanjutnya, strategi koping religius positif berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *psychological distress*, dengan nilai *t* hitung sebesar -2,307 ($-2,307 > 1,968$) dan nilai signifikansi 0,022 ($< 0,05$), sehingga H₃ diterima. Sebaliknya, strategi koping religius negatif tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *psychological distress*, yang ditunjukkan oleh nilai *t* hitung sebesar -0,350 ($< 1,968$) dan nilai signifikansi 0,745 ($> 0,05$). Oleh karena itu, H₄ ditolak.

Tabel 9. Hasil Uji Koefisien Determinasi

	Nilai R Square	Adjust R Square
Model Regresi	0,172	0,162

Sumber, SPSS versi 27 for Windows (2025)

Berdasarkan tabel 9, nilai Adjusted R Square sebesar 0,162 atau 16,2% menunjukkan bahwa psychological distress dapat dijelaskan oleh variabel independent, yakni *doomscrolling* dan strategi *religious coping*, sebesar 16,2%. Sementara itu, 83,8% variasi *psychological distress* dijelaskan oleh faktor lain di luar variabel penelitian ini.

Tabel 10. Sumbangan Efektif

Variabel Independentt	Koefisien Beta (β)	Koefisien Korelasi (r)	SE	Total SE	R
<i>Doomscrolling</i>	0.374	0.374	13,98%	17,2%	0,172
<i>Religious Coping positif</i>	-0,164	-0.178	2,91%		
<i>Religious Coping negatif</i>	-0,023	-0.118	0,27%		

Sumber, Peneliti (2025)

Berdasarkan Tabel 10, *doomscrolling* dan *religious coping* secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 17,2% terhadap *psychological distress* pada mahasiswa. Di antara variabel tersebut, *doomscrolling* memiliki sumbangan efektif terbesar, yaitu 13,98%, sedangkan *positive religious coping* dan *negative religious coping* masing-masing memberikan kontribusi sebesar 2,91% dan 0,27%. Sisanya, sebesar 82,8%, dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini, seperti persepsi diri, gaya coping, tekanan lingkungan, dan beban akademik (Rafa et al., 2025), serta dukungan sosial, kepribadian, kualitas tidur, dan adiksi media sosial (Satici et al., 2022). Selain itu, perbedaan gender juga dapat menjadi faktor yang turut berperan, di mana responden dalam penelitian ini didominasi oleh laki-laki (71,5%) dan perempuan (28,5%). Secara umum, perempuan cenderung memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih rendah yang dapat dipengaruhi oleh perubahan hormonal pada masa pubertas, seperti meningkatnya sensitivitas emosional dan kerentanan terhadap kecemasan, serta kecenderungan ruminasi yang dapat memperpanjang pengalaman distress. Sementara itu, laki-laki lebih cenderung menggunakan strategi pemecahan masalah yang bersifat konkret dan mempertahankan rasa kontrol (Kadiyono et al., 2025). Hasil ini menunjukkan bahwa faktor situasional seperti *doomscrolling* memiliki peran yang lebih dominan dalam memengaruhi *psychological distress* dibandingkan faktor interpersonal seperti *religious coping*.

Diskusi

Doomscrolling dan *religious coping* berpengaruh signifikan terhadap *psychological distress*. Temuan ini menegaskan *Transactional Model of Stress and Lazarus & Folkman* (1984), bahwa stres timbul ketika penilaian situasi sebagai ancaman psikologis (Zaen et al., 2025). *Doomscrolling* memicu *primary appraisal* berita buruk sebagai ancaman berkelanjutan. Penelitian Yan et al. (2024) terhadap 48 partisipan berusia 18 hingga 33 tahun, menemukan bahwa *doomscrolling short video* menurunkan kemampuan otak untuk pengendalian diri dan menurunnya fungsi eksekutif otak, khususnya *atensi*. Hal ini akibat dari *overstimulasi* konten cepat dan *reward instan* yang membuat otak sulit fokus jangka panjang. Dimensi *doomscrolling* yaitu kecenderungan kompulsif untuk melakukan refresh konten di media sosial menyebabkan kesulitan mengatur konsumsi informasi, terutama selama periode kecemasan kolektif, seperti bencana, ketidakstabilan politik, atau krisis sosial.

Wulandari et al. (2025) menemukan terdapat hubungan yang signifikan antara *religious coping* terhadap tingkat depresi mahasiswa kedokteran tahun pertama Universitas Sebelas Maret. *Positive religious coping* pada *secondary appraisal* memfasilitasi *reappraisal emosional positif*, tetapi *negative religious coping* menyebabkan ketidakseimbangan meliputi pandangan hidup tidak berarti, keraguan doa, memendam ketidakpuasan hidup dan berita negatif sebagai hukuman Tuhan sehingga terjadi *reappraisal destruktif* dan *psychological distress* memburuk (Faber et al., 2026). Pola ini sebagai prekursor gangguan suasana hati, termasuk depresi.

Doomscrolling berpengaruh positif terhadap *psychological distress*. Penelitian sebelumnya oleh Sa'idah & Aryani (2025) menemukan bahwa terdapat korelasi positif kuat antara *doomscrolling* dan kecemasan remaja di beberapa kota seperti Jakarta, Yogyakarta, dan Surabaya. Sensitivitas otak manusia yang tinggi terhadap informasi negatif yang dikenal sebagai bias negatif memperkuat perilaku *doomscrolling* (Shabahang et al., 2023). Pada saat berulang kali mengonsumsi berita negatif, mereka secara tidak sadar melanjutkan perilaku ini untuk mencari kepastian atau pemahaman. Paparan informasi negatif menyebabkan kesulitan memproses informasi secara adaptif sehingga cemas terhadap peristiwa yang tidak berdampak langsung pada kehidupan pribadi mereka (Price et al., 2022). Pemicu utama seseorang memantau berita buruk di media sosial karena faktor *Fear of Missing Out*, kecanduan gadget, rendahnya pengendalian diri dan kecemasan (Yan et al., 2024). *Doomscrolling* menggeser pola hidup menjadi kurang produktif yang memicu gejala psikosomatis, meningkatkan kecanduan gadget, kurangnya relasi sosial, serta

doom spending yang dapat merusak stabilitas finansial individu. *Doomscrolling* bukan hanya kebiasaan konsumsi media tetapi bentuk penyesuaian emosional maladaptif.

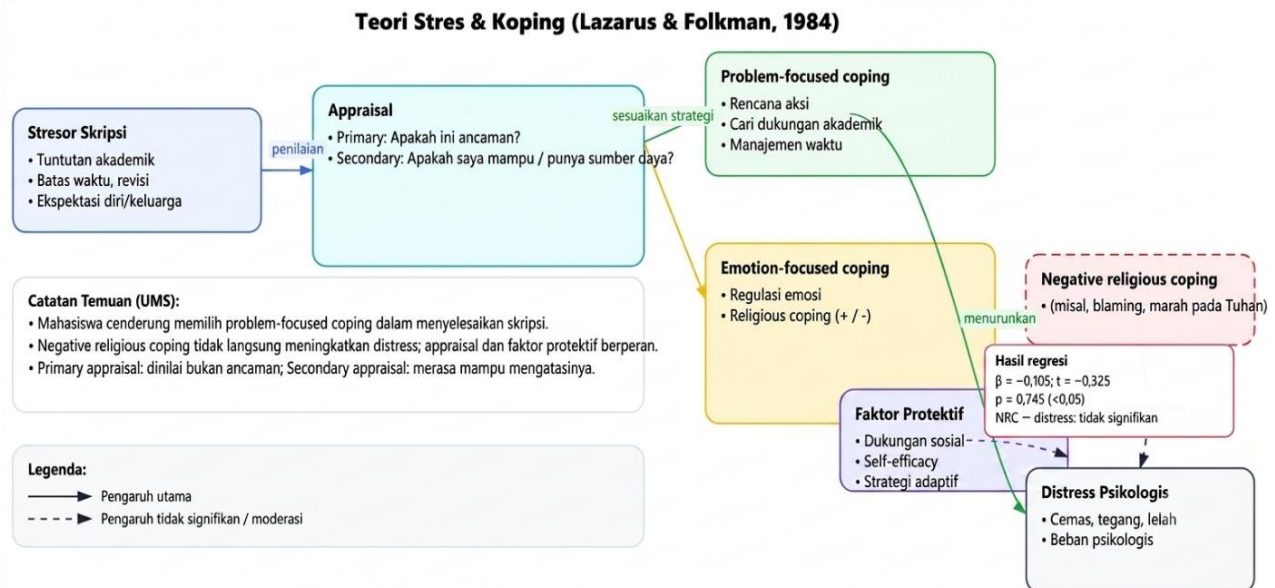
Teori kognitif oleh Beck (1991) menyatakan bahwa paparan berulang terhadap stimulus negatif dapat memperkuat skema kognitif pesimistis yang memicu respons kecemasan (Sa'idah & Aryani, 2025). Shabahang et al. (2023) menjelaskan *general adaptation syndrome* *selye* atau respons biologis tubuh saat menghadapi stresor jangka panjang digambarkan melalui tiga fase yaitu *alarm*, *resistance*, dan *exhaustion*. Fase alarm melibatkan *Inferior Frontal Gyrus (IFG)*, area otak yang lebih responsif terhadap informasi negatif akibat *negativity bias*, yaitu kecenderungan otak memprioritaskan ancaman sebagai mekanisme bertahan hidup (*fight or flight*). Fase *resistance*, respons tubuh dan pikiran berusaha beradaptasi dengan stresor konstan sedangkan respon emosional seperti kecemasan memicu dorongan untuk mencari informasi serupa. Hal ini memicu fase *exhaustion* atau kelelahan mental, penurunan konsentrasi sehingga menurunkan fungsi kognitif (*brain rot*) (Özpençe, 2024). *Doomscrolling* menjadi stresor potensial bagi mahasiswa penyusun skripsi karena paparan terus-menerus terhadap berita negatif menimbulkan *psychological distress*.

Positive religious coping berpengaruh negatif signifikan terhadap *psychological distress*. Akbar et al. (2024) juga menemukan bahwa terdapat korelasi negatif antara *positive religious coping* dan tingkat depresi mahasiswa Kedokteran Universitas Airlangga. Sedangkan Thomas & Barbato (2020) menemukan *positive religious coping* tidak berkorelasi dengan gejala depresi dan kecemasan pada umat Kristen di Uni Emirat Arab (UAE) namun pada sub grup tertentu (umat Muslim) terdapat hubungan negatif signifikan antara *positive religious coping* dengan depresi.

Teori Transaksional Stres dan Koping dari Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan bahwa respons terhadap stres dipengaruhi oleh proses penilaian kognitif individu. Dalam konteks ini, *positive religious coping* membantu mahasiswa memaknai kesulitan melalui lensa spiritual serta melakukan *reappraisal* terhadap *psychological distress* (Pham et al., 2026). Secara psikologis, mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat melakukan pengaturan diri dan penilaian ulang situasi melalui strategi *positive religious coping*, sehingga berkontribusi pada peningkatan efektivitas belajar. Strategi ini bersifat adaptif, terutama ketika intensitas *psychological distress* meningkat menjelang ujian skripsi. Dengan demikian, mahasiswa menjadi lebih tenang, suasana hati membaik, pikiran lebih jernih, serta lebih siap meninjau kembali skripsi dengan energi baru dan fokus yang lebih optimal (Faber et al., 2026).

Positive religious coping mampu menenangkan emosi, memulihkan stres, melalui sikap husnuzan, sabar, ikhlas, ikhtiar, tawakal, serta praktik ibadah seperti sholat, dzikir, membaca Al-Qur'an, doa, dan syukur (Daulay et al., 2025). QS. Al-Baqarah ayat 45 menegaskan bahwa sholat dan sabar sebagai pertolongan dalam menghadapi tekanan. Ibadah juga memberi efek menenangkan karena menjadi momen kontemplasi dan komunikasi langsung dengan Allah SWT, sehingga memberi kelegaan spiritual dan berfungsi sebagai pelepas stres, ketika individu merasa didengar dan mencurahkan beban kepada Allah (Nasution et al., 2024).

Negative religious coping tidak berpengaruh signifikan terhadap *psychological distress*. Teori Stres dan Koping milik Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa *coping* terdiri dari *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* (Maryam, 2017).



Gambar 2. Flowchart Teori Stres dan Koping Lazarus & Folkman (1984)

Teori Stres dan Koping Lazarus & Folkman (1984), memandang *coping* sebagai proses dinamis melibatkan penilaian kognitif terhadap stresor dan pemilihan strategi untuk mengatasinya (Maryam, 2017). Efektivitas *coping* bergantung pada penilaian individu terhadap stres dan sumber daya yang dimiliki (*appraisal*). *Negative religious coping* tidak berpengaruh langsung dalam meningkatkan *psychological distress* karena *appraisal* mahasiswa memandang masalah skripsi lebih tepat diselesaikan dengan *problem-focused coping*, sehingga pengaruh *negative religious coping* terhadap distress menjadi tidak signifikan. *Negative religious coping* dianggap bukan ancaman (*primary appraisal*) dan merasa mampu mengatasinya (*secondary appraisal*), sehingga

tidak memicu *distress* (Faber et al., 2026).

Raiya et al. (2020) serta Magin et al. (2021) menemukan bahwa *negative religious coping* tidak berpengaruh signifikan terhadap gejala depresi dan kecemasan pada mahasiswa (Ayun et al., 2024). Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa masih memiliki kebutuhan spiritual yang umumnya terbentuk sejak kecil melalui pengajaran orang tua. Namun demikian, temuan berbeda ditunjukkan oleh Elvina & Bintari (2023) yang menunjukkan bahwa peningkatan *negative religious coping* dapat memperburuk stres dan meningkatkan keparahan *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI). Strategi ini juga berkaitan dengan rendahnya resiliensi serta persepsi kualitas hidup yang buruk (Kilis, 2025). Selain itu, kondisi tersebut dapat memicu konflik batin, ide bunuh diri, krisis iman, dan perasaan putus asa (Zaen et al., 2025). Hal ini diduga berkaitan dengan kesulitan dalam regulasi emosi serta munculnya *distress* dan konflik terkait keyakinan atau pengalaman religius (Surzykiewicz et al., 2022).

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini mengungkapkan peran *doomscrolling* dan *religious coping* terhadap *psychological distress* mahasiswa penyusun skripsi di Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Surakarta. Peneliti sadar bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu pada keterbatasan konseptual, bahwa hasil yang diperoleh hanya berlaku pada kelompok tertentu sehingga keterbatasan generalisasi terhadap populasi yang lebih luas. Keterbatasan metodologis berupa variabel lain yang lebih potensial mempengaruhi *psychological distress* belum dimasukkan dalam model sehingga koefisien determinasi (R^2) relatif kecil, menandakan banyak faktor luar yang belum terpetakan. Keterbatasan dalam perjalanan personal, terletak pada kendala waktu maupun sumber daya termasuk pengambilan data yang lebih luas dan penggunaan metode campuran.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa hipotesis mayor diterima, yakni *doomscrolling* dan *religious coping* secara bersamaan memiliki pengaruh signifikan terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hipotesis minor pertama juga diterima, yaitu semakin tinggi *doomscrolling*, semakin tinggi pula *psychological distress*, sedangkan hipotesis minor kedua menunjukkan bahwa *positive religious coping* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *psychological distress*, sehingga dapat menurunkan tingkat *distress*. Sementara itu, hipotesis minor ketiga menunjukkan bahwa *negative religious coping* tidak berpengaruh terhadap

psychological distress, yang kemungkinan disebabkan oleh adanya faktor lain yang lebih dominan memengaruhi *distress*. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi psikologi pendidikan dan bimbingan konseling karena *psychological distress* mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan tekanan akademik, tetapi juga dengan kebiasaan *doomscrolling* dan cara mahasiswa menggunakan koping religius dalam menghadapi stres. Oleh karena itu, pihak kampus, termasuk dosen, tenaga kependidikan, dan konselor, perlu melakukan langkah preventif melalui edukasi mengenai dampak *doomscrolling* yang berlebihan, pemanfaatan *app blockers*, peningkatan literasi digital, pengelolaan waktu dan emosi, serta penguatan strategi *positive religious coping* yang adaptif.

Bagi mahasiswa penyusun skripsi, upaya tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan media sosial secara lebih positif, memilih dan memilah informasi yang bermanfaat, mengganti waktu *scrolling* dengan aktivitas *positive religious coping*, seperti membaca Al-Qur'an atau mengikuti kegiatan dukungan sosial keagamaan, serta mengembangkan pola pikir positif dan menetapkan tujuan yang realistis dalam menghadapi stres. Bagi Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Surakarta, disarankan untuk menyelenggarakan *workshop* secara berkala mengenai pengelolaan *doomscrolling*, manajemen stres berbasis budaya Islam, dan penyediaan layanan konseling gratis. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa mengembangkan kesadaran digital, pengelolaan emosi, dan nilai spiritual secara konstruktif dan berkelanjutan. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan variabel mediasi, seperti kontrol diri dan dukungan sosial, dalam penelitian mengenai *doomscrolling*, *religious coping*, dan *psychological distress*.

Daftar Pustaka

- Adib Al Wafa, M., Darungan, T. S., Akbar, S., & Damanik, Z. (2024). The relationship of doomscrolling with anxiety in students of the faculty of medicine, Islamic University of North Sumatra. *Asian Journal of Healthy and Science* 3(7). 188-196. <https://doi.org/10.58631/ajhs.v3i7.113>
- Aflakseir, A., & Coleman, P. G. (2011). Initial development of the Iranian religious coping scale. *Journal of Muslim Mental Health*, 6(1), 44-60. <https://doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0006.104>
- Akbar, M. A. Y, Karimah, A. Susilo, I., & Rejeki, P. S.(2024). The correlation between the level of depression and religious coping among medical. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 13(1). 30-39. <https://doi.org/10.20473/jps.v13i1.46284>

- Anggraini, V., & Muslimah, E. (2021). *Analisis beban mental mahasiswa fakultas teknik ums saat dilaksanakan pembelajaran daring selama pandemi dengan metode Rating Scale Mental Effort (RSME)*. Tesis tidak dipublikasikan. Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ayun, Q., Taufik, T., & Ruhaena, L. (2024). Peran religious coping terhadap psychological distress pada mahasiswa: Scooping review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(2), 115–125. <https://doi.org/10.24014/pib.v5i2.26954>
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 80-96. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i1.3883>
- Beck, A. T. (1991). Cognitive therapy: A 30-year retrospective. *American Psychologist*, 46(4), 368–375. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.368>
- Burro, R., Vicentini, G., & Raccanello, D. (2023). Big five personality traits and coping strategies of Italian university students during the covid-19 pandemic first wave. *Frontiers in Psychology*, 14 (11). 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1150674>
- Coe, E., Enomoto, K., Weber, B., & Chung, E. (2023). *Gen Z mental health: The impact of tech and social media*. McKinsey Health Institute. Diunduh dari: <https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/gen-z-mental-health-the-impact-of-tech-and-social-media-mckinsey>
- Daulay, N., Daulay, H., & Rohman, F. (2025). Religious coping of Muslim mothers of children with autism spectrum disorder in Indonesia. *Journal of Disability & Religion*, 29(33): 1-18. <https://doi.org/10.1080/23312521.2024.2372021>
- Elvina, N., & Bintari, D. R. (2023). The role of religious coping in moderating the relationship between stress and Non-Suicidal Self-Injury (NSSI). *Humaniora*, 14(1), 11-21. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v14i1.7907>
- Faber, E. L., Campbell, J., & Carniel, L. (2026). Sources of stress and coping strategies employed by undergraduate students over a semester: Motivations and implications for academic success. *Advances in Physiology Education*. 50(2): 341-351. <https://doi.org/10.1152/advan.00292.2025>
- Fauzi, A., & Suminar, D. R. (2023). Hubungan literasi kesehatan mental dengan distres psikologis pada mahasiswa non-kesehatan. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 3(2). 115–125. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v3i2.45823>
- Hansya, M. R., & Ardhi. (2024). *Pengaruh doomscrolling terhadap mental well-being dimediasi oleh psychological distress pada pengguna media sosial x generasi z*. Tesis tidak dipublikasikan Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

- Li, W., Zhao, Z., Chen, D., Peng, Y., & Lu, Z. (2022). Prevalence and associated factors of depression and anxiety symptoms among college students: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 63(11). 1222-1230. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13606>
- Kadiyono, A. L., Siswadi, A. G. P., Ashriyana Sulistiobudi, R., & Komala, E. S. (2025). When coping becomes sacred: positive and negative religious coping in the link between school stress, bullying, and student mental health. *Cogent Education*, 12(1). 1-18. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2025.2580589>
- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L. T., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32(6), 959-976. <https://doi.org/10.1017/S0033291702006074>
- Kilis, G. (2025). Peran moderasi religious coping terhadap hubungan resiliensi dan kualitas hidup pada perempuan dengan infertilitas. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 18(1), 38-52. <https://doi.org/10.24156/jikk.2025.18.1.38>
- Magin, Z. E., David, A. B., Carney, L. M., Park, C. L., Gutierrez, I. A., & George, L. S. (2021). Belief in God and psychological distress: Is it the belief or certainty of the belief?. *Religions*, 12(9), 757. <https://doi.org/10.3390/rel12090757>
- Mandliya, A., Pandey, J., Hassan, Y., Behl, A., & Alessio, I. (2024). Negative brand news, social media, and the propensity to doomscrolling: measuring and validating a new scale. *International Studies of Management & Organization*, 54(2), 137-158. <https://doi.org/10.1080/00208825.2023.2301219>
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2): 101-107. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Nasution, R., Lubis, J. A., Putri, S.A., & Adella, W.A. (2024). Peran ibadah dalam mengatasi kecemasan dan depresi dikalangan gen-z beragama islam. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(4), 14556-14561. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i4.35720>
- O'Brien, B., Shrestha, S., Stanley, M. A., Pargament, K. I., Cummings, J., Kunik, M. E., Fletcher, T. L., Cortes, J., Ramsey, D., & Amspoker, A. B. (2019). Positive and negative religious coping as predictors of distress among minority older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 34(1). 54-59. <https://doi.org/10.1002/gps.4983>
- Öztekin, G. G. (2024). Associations between internet addiction and school engagement among Turkish college students: mediating role of psychological distress. *Frontiers in Psychology*, 15(13)1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1367462>
- Özpençe, A. I. (2024). Brain rot: Overconsumption of online content (an essay on the publicness social media). *Journal of Business Innovation and Governance*. 7(2):48-60. <https://doi.org/10.54472/jobig.1605072>

- Pargament, K. I., Ano, G., & Wachholtz, A. (2005). *The religious dimension of coping: Advances in theory, research, and practice*. In R. Paloutzian & C. Parks (Eds.). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. (479–495). Guilford Press.
- Pham-Ngoc, DN., Nguyen, PT., Nguyen-Thi, NQ. *et al.* (2026). Psychological and religious predictors of help seeking attitudes among university students under perceived stress. *Scientific Reports*, 16(2), 6398. <https://doi.org/10.1038/s41598-026-36332-5>
- Price, M., Legrand, A. C., Brier, Z. M. F., Stolk-Cooke, K. V., Peck, K. R., Dodds, P. S., Danforth, C. M., & Adams, Z. W. (2022). Doomscrolling during covid-19: The negative association between daily social and traditional media consumption and mental health symptoms during the covid-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(8), 1338–1349. <https://doi.org/10.1037/tra0001202>
- Rafa, A. T. B. A., Zakaria, R. B., Yasin, M. A. B. M., Alias, S. A. B., Saemar R.B., Hashim, A. H. M., & Azim, N. S. B. C. M. (2025). Psychological distress, coping strategies, and quality of life among house officers in East Coast Malaysia Hospitals. *Malaysian Journal of Psychiatry*, 34(1), 36–44. https://doi.org/10.4103/mjp.mjp_14_25
- Raiya, H., Sasson, T., Pargament, K. I., & Rosmarin, D. H. (2020). Religious coping and health and well-being among jews and muslims in Israel. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 30(3), 202–215. <https://doi.org/10.1080/10508619.2020.1727692>
- Ramdhan, M. R., & Fajrianthi, F. (2021). Pengaruh job insecurity dan work life balance terhadap stres kerja pada karyawan outsourcing. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1). 327–337. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24783>
- Ray, R. K., I. Vyas, R. Chandwani, and M. Kumar (2026). Mental health consumption: Tracing the past and preparing for the future in a digital age. *Journal of Consumer Behaviour* 25(1) 444–463. <https://doi.org/10.1002/cb.70078>.
- Sa'idah, I., & Aryani, A. (2025). Doomscrolling behavior among Indonesian adolescents: Psychological correlates and digital media usage patterns. *Journal of Counseling & Psychotherapy Research*, 1(1). 1-7. <https://doi.org/10.111322/pf7tdb83>
- Sakinah, N., Yulistini, Amenike, D., Rahayuningsih, T., & Anggreiny, N. (2024). The influence of resilience on job stress among healthcare in rural areas. *Psibernetika* 17(1). 30-40 . <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v17i2.4765>
- Salsabila, N., Amna, Z., Dahlia, D., & Sari, N. (2022). Hubungan antara psychological distress dengan strategi koping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di universitas syiah kuala. *Proyekts*, 17(1), 41–54. <https://doi.org/10.30659/jp.17.1.41-54>
- Sari, J. F., & Haryati, A. (2023). Hubungan antara religiusitas dengan coping stres pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi BKI di UINFAS Bengkulu. *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(2), 1-16. <https://doi.org/10.22373/taujih.v6i2.20770>

- Satici, S. A., Gocet Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, B. (2023). Doomscrolling scale: its association with personality traits, psychological distress, social media use, and wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 18(2), 833–847. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7>
- Savitri, R. I. W., Oktari, S., Maputra, Y., Anggreiny, N., Weno Pratama (2024). The effect of coping strategies toward psychological distress in orphanage adolescents. *Psibernetika* 17(2), 105-109. <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v17i2.6168>
- Shabahang, R., Kim, S., Hosseinkhanzadeh, A. A., Aruguete, M. S., & Kakabarace, K. (2023). “Give your thumb a break” from surfing tragic posts: Potential corrosive consequences of social media users’ doomscrolling. *Media Psychology*, 26(4), 460–479. <https://doi.org/10.1080/15213269.2022.2157287>
- Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K. (2022). Supplemental material for the dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds. *Technology, Mind, and Behavior*, 3(1), 144–156. <https://doi.org/10.1037/tmb0000059>
- Singh, P., & Narula, A. (2024). A study on doom scrolling behavior and its correlation with personality types and psychological distress GenZ college students. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 2(12), 316–332. <https://doi.org/10.61113/ijiap.v2i12.630>
- Star Akreditasi UMS. (2024). *Pangkalan Data Mahasiswa: Mahasiswa per Angkatan S-1 Fakultas Teknik UMS*. Diunduh dari: <https://star-akreditasi.ums.ac.id/monitoring/mahasiswa/per-angkatan>
- Sulistiyani, D., Supradewi, R., & Syafitri, D. U. (2020). Hubungan antara coping religius dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat awal di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Proyeksi*, 14(1), 22-31. <https://doi.org/10.30659/jp.14.1.22-31>
- Sulistiyani, M. N., & Hertinjung, W. S. (2024). Memahami kecemasan mahasiswa di Solo Raya: Kontribusi kepribadian, dukungan sosial, dan gender. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 9(3), 230. <https://doi.org/10.36722/sh.v9i3.3454>
- Surzykiewicz, J., Skalski, S. B., Niesiołędzka, M., & Konaszewski, K. (2022). Exploring the mediating effects of negative and positive religious coping between resilience and mental well-being. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16(9), 43-82. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.954382>
- Thomas, J., & Barbato, M. (2020). Positive religious coping and mental health among christians and muslims in response to the covid-19 pandemic. *Religions*, 11(10), 498. <https://doi.org/10.3390/rel11100498>
- Wulandari, P., Kusuma, W., & Setyaningrum, R. H. (2025). Hubungan coping religius dengan tingkat depresi pada mahasiswa kedokteran tahun pertama. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(7), 1860-1866. <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1059>
- Vanessa, S. R., & Ferdian, F. R. (2023). Prediksi self-compassion terhadap psychological distress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 12(2), 96-109. <https://doi.org/10.25170/manasa.v12i2.4800>

Yan T, Su C, Xue W, Hu Y and Zhou H (2024). Mobile phone short video use negatively impacts attention functions: an EEG study. *Frontiers in Human Neuroscience*, 18(13), 2-9.

<https://doi.org/10.3389/fnhum.2024.1383913>

Zaen, A. W., Alfiani, N., Briliana, R. H., & Yuminah, Y. (2025). Konflik batin dan resolusi religius: Studi pada mahasiswa yang mengalami krisis iman. *Hikmah: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 291–298. <https://doi.org/10.61132/hikmah.v2i2.1031>