



**DAMPAK KEBIASAAN MINDLESS SCROLLING DAN DOOMSCROLLING
TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK
SEMESTER III PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PANCASILA
DAN KEWARGANEGARAAN FAKULTAS KEGURUAN
DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS
MUHAMAMDIYAH TAPANULI SELATAN
TAHUN AKADEMIK 2025-2026**

Hadijah Aritonang, H. Putoro Dongoran, Fajar Padly

Fkip Ummts Program Studi Ppkn

Abstrak

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi sekaligus sampel penelitian adalah seluruh peserta didik semester III Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan yang berjumlah 26 orang dengan teknik sampling jenuh (total sampling). Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner/angket yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linear berganda, uji F, uji t, dan koefisien determinasi (R^2) dengan bantuan SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Secara parsial, mindless scrolling tidak berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik peserta didik dengan nilai $t_{hitung} = 1,546 < t_{tabel} = 2,069$ dan signifikansi $0,136 > 0,05$. (2) Secara parsial, doomscrolling tidak berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik peserta didik dengan nilai $t_{hitung} = 0,885 < t_{tabel} = 2,069$ dan signifikansi $0,385 > 0,05$. (3) Secara simultan, mindless scrolling dan doomscrolling tidak berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai $F_{hitung} = 2,043 < F_{tabel} = 3,422$ dan signifikansi $0,153 > 0,05$. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,151 menunjukkan bahwa kedua variabel bebas hanya memberikan kontribusi sebesar 15,1% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan 84,9% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Mindless Scrolling, Doomscrolling, Prokrastinasi Akademik.

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Pendidikan tinggi merupakan tingkat pendidikan yang menuntut peserta didik untuk mempunyai kemampuan dalam memana jemen waktu yang paling produktif, efektif, disiplin diri, dan fokus dalam menyelesaikan tugas tugas akademik dengan tepat waktu. Idealnya peserta didik program studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan sebagai calon guru/calon pendidik di Negara Indonesia ini diharapkan memiliki karakter yang berintegritas, termasuk dalam memana jemen waktu dengan efektif, kedisiplinan dalam proses belajar mengajar, dan berkomit men yang tinggi terhadap tanggung jawab akademik peserta didik.

Namun, demikian pengamatan awal yang dilakukan Penulis di Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan menunjukkan fenomena yang kontra diktif dengan kondisi ideal tersebut kepada peserta didik. Berdasarkan observasi terhadap peserta didik semester III, tahun akademik 2025-2026. Penggunaan internet yang semakin meluas di kalangan peserta didik membawa dampak positif dan negatif dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu dampak negatif yang menjadi perhatian Penulis adalah Problematic Internet Use (PIU), yaitu penggunaan internet yang berlebihan dan tidak terkendali sehingga dapat mengganggu kinerja akademik maupun sosial. Gen Z mengakses media sosial setiap hari dengan durasi rata-rata 3 jam

per hari menjadikan platform digital sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari mereka.³ Lebih mengkhawatirkan lagi, teridentifikasi pula kebiasaan doomscrolling adalah kebiasaan terus menerus scroll media sosial untuk mencari berita-berita yang negatif. Ketaatan media terhadap prinsip “*if it bleeds, it leads*” yaitu berita sensasional tentang kekerasan misalnya, berita tentang korupsi, penipuan, penembakan, terorisme, dan perang, tragedi yang mungkin menjadi berita utama yang memicu emosi dan rasa ingin tahu publik.

Mindless scrolling merupakan kebiasaan menggulir / *scrolling* media sosial secara terus-menerus tanpa disadari oleh penggunaanya. Kita sering kali digiring oleh algoritma untuk melihat video yang menarik, mendapatkan kesenangan instan (*cheap dopamine*), lalu melanjutkan ke video berikutnya. Begitulah alurnya yang terjadi berulang tanpa henti.⁴ Korelasi antara intensitas *mindless scrolling* dan *doomscrolling* dengan meningkatnya kecenderungan *prokrastinasi* merupakan kebiasaan menunda-nunda pekerjaan atau tugas penting meskipun tahu akan ada konsekuensi negatif, sering kali memilih melakukan hal lain yang lebih menyenangkan.

Banyak peserta didik yang secara konsisten menunda deadline tugas, menunjukkan penurunan kualitas dalam akademik, dan mengalami tekanan akademik akibat beban tugas yang menumpuk yang tidak dikelola dengan baik. Kesenjangan antara ekspektasi ideal dan realitas empiris ini mengindikasikan adanya problematika

²Dyna Salawaty Maulidya et al., “Gambaran Problematic Internet Use Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Batam,” *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi* 7, no. 3 (2025): 26, <https://doi.org/10.37776/jizp.v7i3.1865>.

³Nurul Adha Almayora Nasution, “Peran Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) Sumatera Utara Dalam Mensosialisasikan

Keamanan Berinternet Kepada Masyarakat Menurut Perspektif Komunikasi Islam,” *Al-Balagh : Jurnal Komunikasi Islam* 8, no. 1 (2024): 1, <https://doi.org/10.37064/ab.jki.v8i1.21463>.

⁴Sira, “Mindless Scrolling Dan Doomscrolling,” n.d., https://medium.com/@misty_moon/8b25e6fe3feb.

serius dalam perilaku pengaturan diri peserta didik yaitu *Prokrastinasi* akademik dimana kecenderungan individu secara sengaja untuk menunda memulai di awal atau menyelesaikan tugas-tugas akademik yang dianggap penting.⁵

Prokrastinasi akademik

berdampak negatif bagi pelakunya diantaranya adalah menghambat proses pembelajaran. Di satu sisi, tuntutan akademik dan profesional mengharuskan peserta didik memiliki disiplin dan manajemen waktu yang baik, namun di sisi lain, kebiasaan digital yang tidak terkontrol justru menghambat pencapaian akademik yang menurun. Kesenjangan ini menjadi semakin kritis mengingat mahasiswa Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan memiliki tanggung jawab strategis sebagai calon pendidik di masa depan yang akan membentuk karakter, menanamkan nilai-nilai moral, serta mengembangkan disiplin waktu pada generasi mendatang.

Jika mereka sendiri tidak dapat *self control* atau pengendalian diri dengan *prokrastinasi*, maka akan sulit untuk menjadi contoh teladan yang dapat dipercaya ataupun diandalkan bagi peserta didiknya. Berdasarkan identifikasi fenomena tersebut, masalah penelitian ini sudah diketahui secara empiris dan komprehensif bagaimana dampak kebiasaan *mindless scrolling* dan *doomscrolling* terhadap prokrastinasi akademik pada peserta didik semester III Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan tahun akademik 2025-2026.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi masalah adalah sebagai berikut:

1. Sepengetahuan penulis bahwa judul ini belum pernah diteliti
2. Biaya penelitian diperkirakan tidak terlalu besar, masih terjangkau penulis
3. Data Penelitian mudah diperoleh, sehingga penulis tidak mengalami kesulitan

Batasan Masalah

Untuk mengarahkan penelitian ini, maka penulis membuat batasan masalah yaitu: "Dampak Kebiasaan *Mindless Scrolling* dan *Doomscrolling* Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta didik".

Rumusan Masalah

Berdasarkan kutipan di atas penulis menetapkan masalah penelitian. Adapun rumusan masalah penelitian ini adalah: "Apakah ada Dampak Kebiasaan *Mindless Scrolling* dan *Doomscrolling* Terhadap Prokrastinasi Akademik peserta didik Semester III Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan Tahun Akademik 2025 - 2026.?"

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dan menjelaskan dampak kebiasaan *mindless scrolling* dan *doomscrolling*

⁵A D (Adelia) Pratiwi and D R (Dian) Sawitri, "Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Efikasi Diri Akademik Dan Lama Studi Pada Mahasiswa Jurusan Desain Komunikasi Visual Universitas Dian Nuswantoro," *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*,

2015, 65, <https://www.neliti.com/publications/66059/prokrastinasi-akademik-ditinjau-dari-efikasi-diri-akademik-dan-lama-studi-pada-m>.

terhadap prokrastinasi akademik peserta didik semester III Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan Tahun Akademik 2025-2026.

Landasan Teoritis

Pengertian *Mindless Scrolling*

Mindless scrolling adalah kebiasaan menggulir media sosial tanpa tujuan jelas, yang mengancam produktivitas, kesehatan mental, dan kualitas hubungan dengan orang lain ataupun sesama pengguna.⁶ *Mindless scrolling* juga diartikan sebagai keadaan tidak sadar seseorang ketika menggunakan media sosial yang ditandai dengan dorongan menelusuri berlebih dan disebabkan karena adanya desain adiktif.⁷

Kecenderungan individu untuk terus mengetahui informasi diluarsana, pengguli ran yang mudah. Aspek-aspek *mindless scrolling* untuk mendapatkan konten baru sekaligus mendorong rasa takut ketinggalan (*FOMO*), mendorong pengguna untuk terus terhubung.⁸ *Mindless scrolling* merupakan aktivitas pelarian atau distraksi dan sering kali lupa waktu dalam (*scroll*) pengguliran tanpa batas pada media sosial, yang ditandai dengan dorongan menelusuri konten media sosial tanpa tujuan ataupun manfaat yang tidak jelas.

Pengertian *Doomscrolling*

Sosial media merupakan bagian tak terpisahkan dari rutinitas banyak

orang, membuat mereka terpapar pada fenomena seperti *doomscrolling* yaitu konsumsi berita negatif secara berlebihan dan *Fear of Missing Out (FOMO)*, yang menumbuhkan kecemasan akan takut tertinggal dari interaksi sosial. *Doomscrolling* adalah paparan berita negatif secara terus-menerus di media sosial dan feed berita yang umumnya dide finisikan sebagai kebiasaan menelusuri media sosial dan feed berita di mana pengguna secara obsesif mencari informasi yang menyedihkan dan negatif.⁹

Doomscrolling muncul sebagai lingkaran setan di mana pengguna terjebak dalam pola mencari informasi negatif tidak peduli seberapa buruk berita tersebut. Membedakan informasi akurat dan tidak akurat yang tersebar melalui media sosial bisa jadi sulit. Ini penyebaran propaganda yang menyesatkan menimbulkan ketakutan, kecemasan, dan kebingungan.

Pengertian *Prokrastinasi*

Prokrastinasi bermakna positif bila menunda sebagai upaya konstruktif untuk menghindari keputusan impulsif, tanpa pemi kiran yang matang, dan bermakna negatif bila dilakukan karena malas atau tanpa tujuan yang pasti. Seseorang yang mampu nyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai pekerjaan, ketika menghadapi suatu pekerjaan dan tugas disebut seseorang yang melakukan *prokrastinasi*. Tidak peduli apakah penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak. Setiap penun daan dalam

⁶T Harris, "The Attention Economy and Digital Well-Being: Addressing Mindless Scrolling in the Modern Age," *Digital Wellness Journal*, 15(2), 78-92, 2023.

⁷Sanzana Karim Lora et al., "Infinite Scrolling, Finite Satisfaction: Exploring User Behavior and Satisfaction on Social Media in Bangladesh," 2024, 2, <http://arxiv.org/abs/2408.09601>.

⁸ ibid

⁹MUHAMAD RAYDAVA HANSYA & RAHKMAN ARDI*, "Pengaruh Doomscrolling Terhadap Mental Well-Being Dimediasi Oleh Psychological Distress Pada Pengguna Media Sosial X Generasi Z," 2024.

menghadapi suatu tugas disebut *prokrastinasi*.¹⁰

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.¹¹

Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagai mana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.¹² Analisis statistik deskriptif dalam penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik responden dan distribusi data dari ketiga variabel penelitian yaitu *mindless scrolling*, *doomscrolling*, dan *prokrastinasi akademik*.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa semester III yang menjadi sampel penelitian. Dari total populasi 26 mahasiswa, seluruh mahasiswa dijadikan sampel penelitian (*sampling jenuh*). Data yang terkumpul kemudian

dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial untuk mengetahui dampak kebiasaan *mindless scrolling* dan *doomscrolling* terhadap *prokrastinasi akademik* peserta didik.

1. Deskripsi Data Tentang Mindless Scrolling Sebagai Variabel X1

Pada bagian ini Penulis melakukan penyebaran angket pada peserta didik di semester III Program studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan dengan jumlah 26 peserta didik, kemudian setelah itu dilakukan penghitungan analisa data dengan menggunakan rumus persentase: $P = \frac{f}{N} \times 100 \%$.

Pembahasan Hasil Penelitian Pengaruh Mindless Scrolling terhadap Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai $t_{hitung} = 1,546 < t_{tabel} = 2,069$ dengan signifikansi $0,136 > 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa *Mindless Scrolling* (X_1) tidak berpengaruh signifikan secara parsial terhadap *Prokrastinasi Akademik* (Y) peserta didik semester III Program Studi PPKn FKIP UMTS. Meskipun demikian, koefisien regresi X_2 sebesar 0,435 menunjukkan arah pengaruh yang positif, artinya semakin tinggi kebiasaan *mindless scrolling* maka semakin tinggi pula kecenderungan *prokrastinasi akademik* peserta didik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Baughan et al. (2022) yang menyatakan bahwa *mindless scrolling* dapat mengganggu fokus dan konsentrasi belajar mahasiswa meskipun dampaknya tidak selalu bersifat langsung dan signifikan secara statistik. Beberapa faktor lain seperti motivasi belajar, regulasi diri, dan kondisi lingkungan belajar turut

¹⁰Nur Ghufon. M and Rini Suminta Risnawita, "TEORI-TEORI PSIKOLOGI.Pdf," 2016.

¹¹ ibid

¹² ibid

berperan dalam membentuk perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini menjelaskan mengapa pengaruh mindless scrolling terhadap prokrastinasi tidak selalu menunjukkan hasil yang signifikan, tergantung pada karakteristik subjek penelitian dan konteks lingkungan belajar mereka.

2. Pengaruh Doomscrolling terhadap Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai $t_{hitung} = 0,885 < t_{tabel} = 2,069$ dengan signifikansi $0,385 > 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa Doomscrolling (X_1) tidak berpengaruh signifikan secara parsial terhadap Prokrastinasi Akademik (Y) peserta didik semester III Program Studi PPKn FKIP UMTS. Koefisien regresi X_2 sebesar $0,421$ menunjukkan arah pengaruh positif, artinya semakin tinggi kebiasaan doomscrolling maka semakin tinggi pula kecenderungan prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan oleh beberapa faktor. Pertama, peserta didik semester III kemungkinan telah memiliki kemampuan adaptasi yang cukup baik terhadap paparan konten negatif di media sosial, sehingga dampak psikologisnya tidak langsung tercermin dalam perilaku prokrastinasi akademik. Kedua, jumlah sampel yang relatif kecil ($N=26$) dapat mempengaruhi kekuatan statistik dalam mendeteksi pengaruh yang signifikan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Güme (2024) bahwa dampak doomscrolling terhadap produktivitas akademik bersifat kumulatif dan memerlukan waktu yang cukup lama untuk dapat terdeteksi secara statistik.

3. Pengaruh Mindless Scrolling dan Doomscrolling Secara Simultan terhadap Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil uji F, diperoleh nilai $F_{hitung} = 2,043 < F_{tabel} = 3,422$ dengan signifikansi $0,153 > 0,05$.

Hasil ini menunjukkan bahwa secara bersama-sama (simultan), variabel Mindless Scrolling (X_1) dan Doomscrolling (X_2) tidak berpengaruh signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik (Y) peserta didik semester III Program Studi PPKn FKIP UMTS.

Nilai $R^2 = 0,151$ menunjukkan bahwa kedua variabel bebas hanya mampu menjelaskan $15,1\%$ variasi prokrastinasi akademik, sedangkan $84,9\%$ sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti seperti motivasi belajar, efikasi diri, manajemen waktu, faktor lingkungan keluarga, dan kualitas pembelajaran. Hasil ini memberikan informasi bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang kompleks dan multidimensional, sehingga tidak dapat sepenuhnya dijelaskan hanya oleh kebiasaan penggunaan media sosial seperti mindless scrolling dan doomscrolling saja.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh yang tidak signifikan, temuan ini tetap memberikan kontribusi ilmiah yang penting. Persamaan regresi $Y = 22,341 + 0,435X_1 + 0,421X_2$ menunjukkan bahwa kedua kebiasaan digital tersebut memiliki arah pengaruh yang positif terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini mengindikasikan perlunya upaya preventif dalam pengelolaan penggunaan media sosial dikalangan peserta didik, meskipun pengaruhnya belum terbukti signifikan secara statistik dalam penelitian ini. Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan instrumen yang lebih komprehensif untuk mendapatkan hasil yang lebih representatif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya mengenai dampak kebiasaan Mindless Scrolling dan Doomscrolling terhadap Prokrastinasi Akademik peserta didik semester III

Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan Tahun Akademik 2025-2026, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Mindless Scrolling (X_1) secara parsial tidak berpengaruh signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik (Y) peserta didik semester III Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan FKIP UMTS Tahun Akademik 2025-2026. Hal ini dibuktikan dengan nilai thitung = 1,546 < ttabel = 2,069 dengan nilai signifikansi 0,136 > 0,05. Meskipun demikian, arah koefisien regresi yang positif ($B = 0,435$) mengindikasikan bahwa semakin tinggi kebiasaan mindless scrolling peserta didik, maka semakin tinggi pula kecenderungan prokrastinasi akademiknya.

2. Doomscrolling (X_2) secara parsial tidak berpengaruh signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik (Y) peserta didik semester III Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan FKIP UMTS Tahun Akademik 2025-2026. Hal ini dibuktikan dengan nilai thitung = 0,885 < ttabel = 2,069 dengan nilai signifikansi 0,385 > 0,05. Koefisien regresi yang positif ($B = 0,421$) menunjukkan bahwa semakin tinggi kebiasaan doomscrolling peserta didik, maka semakin tinggi pula kecenderungan prokrastinasi akademiknya.

3. Mindless Scrolling (X_1) dan Doomscrolling (X_2) secara bersama-sama (simultan) tidak berpengaruh signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik (Y) peserta didik semester III Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan FKIP UMTS Tahun Akademik 2025-2026. Hal ini dibuktikan dengan nilai Fhitung = 2,043 < Ftabel = 3,422 dengan nilai signifikansi 0,153 > 0,05. Nilai koefisien determinasi $R^2 = 0,151$ menunjukkan bahwa kedua

variabel bebas hanya mampu menjelaskan 15,1% variasi Prokrastinasi Akademik peserta didik, sedangkan 84,9% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Persamaan regresi yang diperoleh adalah $\hat{Y} = 22,341 + 0,435X_1 + 0,421X_2$.

DAFTAR PUSTAKA

ARDI*, MUHAMAD RAYDAVA HANSYA & RAHKMAN. "Pengaruh Doomscrolling Terhadap Mental Well-Being Dimediasi Oleh Psychological Distress Pada Pengguna Media Sosial X Generasi Z," 2024.

Arikunto, Suharsimi. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta, 2007.

Azwa, Syarifuddin. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: pustaka belajar, 2010.

Baughan, Amanda, Mingrui Ray Zhang, Raveena Rao, Kai Lukoff, Anastasia Schaadhardt, Lisa D. Butler, and Alexis Hiniker. "I Don't Even Remember What I Read': How Design Influences Dissociation on Social Media." *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*, 2022. <https://doi.org/10.1145/3491102.3501899>.

Brown, S. R., & Williams, J. D. "Guilt and Regret in Digital Media Consumption: Understanding Post-Scrolling Emotions." *Journal of Behavioral Addictions*, 2022.

Du, J., Van Koningsbruggen, G.M., & Kerkhof, P. "A Brief Measure of Social Media Self Control Failure" 84 (2018): 68-75.

Güme, Sena. "Doomscrolling: A Review." *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 16, no. 4 (2024): 595-603. <https://doi.org/10.18863/pgy.1416316>.

Harris, T. "The Attention Economy and Digital Well-Being: Addressing Mindless Scrolling in the Modern Age." *Digital Wellness Journal*, 15(2), 78-92, 2023.

<https://repository.uisu.ac.id/browse?type=author&value=AL+WAFWA%2C+MUHAMMAD+ADIB>. "HUBUNGAN DOOMSCROLLING DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA," n.d.

- Jane B. Burka, Ph.D., Ph.D. Lenora M. Yuen, Da Capo, CX), LIFE, LONG, and A Member of the Perseus Books Group. *Procrastination Why You Do It, What to Do about It*. Cambridge: by Da Capo Press A Member of the Perseus Books Group <http://www.dacapopress.com>, 1983.
- Laura J.Solomon, and Esther D.Rothblum. "Academic_Procrastination_Frequency." *Journal of Counseling Psychology*, 1984.
- Lora, Sanzana Karim, Sadia Afrin Purba, Bushra Hossain, Tanjina Oriana, Ashek Seum, and Sadia Sharmin. "Infinite Scrolling, Finite Satisfaction: Exploring User Behavior and Satisfaction on Social Media in Bangladesh," 2024, 2. <http://arxiv.org/abs/2408.09601>.
- M, Nur Ghufron., and Rini Suminta Risnawita. "TEORI-TEORI PSIKOLOGI.Pdf," 2016.
- Ma'ruf, Aceng Muhammad Mahfud, and Hayatul Khairul Rahmat. "Pancasila Dalam Konteks Kenegaraan Republik Indonesia: Sebuah Kerangka Konseptual." *Trends in Applied Sciences, Social Science, and Education* 1, no. 2 (2023): 59. <https://doi.org/10.71383/tase.v1i2.34>.
- Nasution, Nurul Adha Almayora. "Peran Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) Sumatera Utara Dalam Mensosialisasikan Keamanan Berinternet Kepada Masyarakat Menurut Perspektif Komunikasi Islam." *Al-Balagh : Jurnal Komunikasi Islam* 8, no. 1 (2024): 1. <https://doi.org/10.37064/ab.jki.v8i1.21463>.
- Noviyanti, Devi. "Scroll Media Sosial Sebagai Pelarian Emosional Dan Dampaknya," no. June (2025).
- Nugroho, Prasetyo Adi, and Ibnu Umar. "IJoEd : Indonesian Journal on Education Remaja Di Era Digital: Menangkal Efek Negatif Doomscrolling Dan Adolescents in The Digital Era: Countering The Negative Effects of Doomscrolling And Fomo on Students of SMP Ihyaussalafiyah." *IJoEd: Indonesian Journal on Education Volume 1Issue 4* 1, no. 4 (2025): 402-10.
- Pia Amelia, Desty Endrawati Subroto, and Dwi Lestio Wulandari. "Pentingnya Pendidikan Karakter Dalam Dunia Pendidikan." *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu* 2, no. 2 (2025): 465-66. <https://doi.org/10.69714/tgk98v43>.
- PIERS STEEL, PhD. *THE PROCRASTINATION EQUATION How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done*, 2012.
- Pratiwi, A D (Adelia), and D R (Dian) Sawitri. "Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Efikasi Diri Akademik Dan Lama Studi Pada Mahasiswa Jurusan Desain Komunikasi Visual Universitas Dian Nuswantoro." *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 2015, 65. <https://www.neliti.com/publications/66059/prokrastinasi-akademik-ditinjau-dari-efikasi-diri-akademik-dan-lama-studi-pada-m>.
- Prof.Dr.Sugiyono. *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF DAN R&D*. 7th ed. Bandung: CV.ALFABETA, 2009.
- Putri, Mas, Randi Saputra, Muhammad Ridha Iswardhana, Emillia, Ranny Rastati, Agus Sugiharto, Agus Rendra, et al. *Kewarganegaraan: Teoretis Dan Praksis*, 2023.
- Rahmadani, Wulan. "SUMBER YURIDIS PANCASILA SEBAGAI DASAR NEGARA DISUSUN OLEH: Nama: Wulan Rahmadani No BP: 20220134 Perguruan Tinggi : AKBP . STIE ' KBP ' Prodi : SI Manajemen UAS : Pendidikan Pancasila Dosen Pengampu : Laurensius Arliman , SE , SH , MH . MKn," 2021, 3.
- Ramli, M. "Hakikat Pendidik Dan Peserta." *Tarbiyah Islamiyah* 5, no. 1 (2015): 68-69. <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/tiftk/article/view/1825>.
- Riduan, Nurul Fauziah, Kiki Amelia, and Sumarno. "Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Informasi Pendidikan." *Borneo Journal of Islamic Education* 3, no. 1 (2023): 53-54.
- Saindon, Jacob. "The Use of Distraction Doomscrolling, Losing Time, and Digital Well-Being In Pandemic Space-Times," 2021, 1-102. <https://doi.org/10.13023/etd.2021.149>.
- Salawaty Maulidya, Dyna, Stephanie Young, Serlyna Serlyna, and Maryana Maryana. "Gambaran Problematic Internet Use Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Batam." *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi* 7, no. 3 (2025): 26. <https://doi.org/10.37776/jizp.v7i3.1865>.
- Sira. "Mindless Scrolling Dan Doomscrolling," n.d. https://medium.com/@misty_moon/8b25e6fe3feb.
- Steel, P. "The Nature of Procrastination." *Psychological Bulletin*, 2007.

Hadijah Aritonang, H. Putoro Dongoran, Fajar Padly

Dampak Kebiasaan Mindless Scrolling Dan Doomscrolling Terhadap Prokrastinasi.....(Hal 1245-1253)

Sugiono. *Metodologi Penelitian Dan Research*. Jakarta: Alfabeta, 2009.

Thompson, K. L. "Short-Form Video Content and Addictive Design: The Psychology Behind Endless Scrolling." *Media Psychology Quarterly*, 29(3), 156-171, 2023.

Yuli Anggreini Pratiwi, Ria Ukur Ginting. "Perancangan Sistem Informasi Akademik