

# The Doomscrolling Phenomenon of Oversharing Information on Social Media among Students of the Library and Information Science Study Program at Padang State University

## Fenomena *Doomscrolling* terhadap Informasi *Oversharing* di Media Sosial pada Mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi Universitas Negeri Padang

Faunesya<sup>1\*</sup>, Ardoni<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Padang, <sup>2</sup> Universitas Negeri Padang

\*Corresponding author, e-mail: [faunesya@student.unp.ac.id](mailto:faunesya@student.unp.ac.id)

### Abstract

The purpose of this study is to describe the phenomenon of doomscrolling regarding oversharing information on social media among students in the Library and Information Science Program. This research uses a qualitative method with a phenomenological approach and employs snowball sampling to determine the informants. Data collection is conducted through observation, interviews, and documentation. The data analysis involves five stages: (1) reading and re-reading, (2) initial analysis, (3) developing emerging themes, (4) finding relationships between themes, and (5) analyzing emerging patterns. The results indicate that students in the Library and Information Science Program spend an average of 3-5 hours per day doomscrolling on social media platforms such as TikTok, Twitter, and Instagram, with the accessed information being predominantly emotional and personal. The motives for students engaging in doomscrolling of oversharing information are: (1) entertainment motives, (2) informational motives, (3) social motives, and (4) desire-driven motives. The impacts of doomscrolling on oversharing information are: (1) psychological effects, (2) time and concentration on studying, and (3) information evaluation and dissemination..

**Keywords:** Doomscrolling, oversharing, social media, students.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©20xx by author.

## Introduction

Fenomena *doomscrolling* telah menjadi hal yang semakin umum terjadi di kalangan pengguna media sosial. *Doomscrolling* muncul dari keinginan untuk selalu mengetahui berita terkini, terutama yang bersifat negatif, dan berkembang menjadi perilaku menggulir berita secara kompulsif dan berlebihan. Pengguna media sosial termotivasi untuk terus mengikuti berita yang berpotensi berdampak pada diri sendiri dan orang-orang terdekat, sehingga pengguna sering menelusuri platform media *online* secara terus-menerus untuk mencari informasi negatif (Sharma et al, 2022).

Informasi yang sering akses oleh pengguna yang melakukan *doomscrolling* di media sosial adalah informasi *oversharing*. Informasi *oversharing* termasuk informasi yang banyak beredar di media sosial, hal ini terjadi karena adanya kemudahan akses informasi yang diberikan media sosial dapat membuat masyarakat melakukan *oversharing*. Menurut Febriana et al (2023) istilah *oversharing* merujuk pada penyampaian informasi dengan cara yang berlebihan, baik disengaja maupun tidak, dengan tujuan utama mendorong orang untuk berbagi konten di media sosial demi mendapatkan perhatian, pujian, dan komentar dari pengguna lain guna meningkatkan popularitas.

Aktivitas memposting menjadi suatu hal yang menarik dan menghibur bagi pengguna media sosial saat pengguna tersebut menjelajahnya. Postingan di media sosial mencakup berbagai tema seperti kehidupan pribadi, aktivitas sehari-hari, pekerjaan, hubungan keluarga, keagamaan, bisnis, pasangan, dan pencapaian. Mayoritas dari kegiatan memposting ini memiliki motif atau tujuan tertentu yang ingin dicapai.

Dalam penelitian Natasya & Yulianita (2023), terdapat beberapa alasan mengapa pengguna media sosial melakukan *oversharing*. Pertama, kurangnya perhatian dari keluarga yang *broken home*. Kedua, rendahnya intensitas komunikasi antara anak dan orang tua. Selain itu, pengguna media sosial juga melakukan *oversharing*

untuk memenuhi kebutuhan emosional, seperti keinginan untuk didengarkan dan dipahami oleh orang lain. *Oversharing* juga digunakan sebagai cara untuk meluapkan emosi agar merasa lega, mencari tempat *sharing* yang tidak *judgemental*, mencari dukungan sosial baik dari segi kuantitas maupun kualitas.

Berdasarkan hasil riset yang dilakukan IPSOS, bahwa Indonesia menempati posisi kedua negara yang melakukan perilaku membagikan informasi di media sosial. Informasi yang dibagikan oleh masyarakat Indonesia berupa gambar, opini, serta dalam bentuk *update* status dalam melakukan suatu kegiatan (IPSOS dalam Akhtar, 2020). Hal tersebut terjadi karena adanya kemudahan yang diberikan media sosial dalam berbagi informasi sehingga meningkatnya minat masyarakat Indonesia untuk melakukan aktivitas tersebut.

Dalam kasus media sosial, *oversharing* menjadikan pengguna memanfaatkan media sosial sebagai tempat mencari kepuasan diri dalam proses pengungkapan jati diri yang ditampilkan kepada publik melalui bentuk postingan yang di unggah (Akhtar, 2020). Pemanfaatan media sosial sebagai tujuan untuk popularitas, dengan pengungkapan data pribadi sehingga mengabaikan segi keamanan di media sosial. Mirisnya lagi, sekarang ini sedang *boomingnya* konten yang bersifat pribadi karena haus akan jumlah *like* dan *followers* demi mengejar-ngejar namanya popularitas di atas keamanan diri.

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok pengguna media sosial yang sering mengakses informasi *oversharing* dari *influencer* dan konten viral. Informasi ini cenderung mempromosikan gaya hidup berlebihan, sehingga membuat kegiatan *doomscrolling* menjadi rutinitas sehari-hari bagi mahasiswa. Aktivitas *doomscrolling* ini memiliki banyak dampak negatif, terutama ketika ditambah dengan mengakses terus-menerus informasi *oversharing*.

*Doomscrolling* terhadap informasi *oversharing* dapat memengaruhi kesehatan mental, menyebabkan kecemasan, stres, dan perasaan putus asa. Aktivitas ini membuat individu terus-menerus terpapar informasi negatif atau berlebihan, yang pada akhirnya menimbulkan tekanan emosional. Sejalan dengan pendapat Vannucci et al (2017) bahwa menghabiskan waktu bermedia sosial memiliki dampak pada gejala kecemasan dan depresi pada penggunaannya.

Mengakses informasi *oversharing* pada aktivitas *doomscrolling* dapat juga mengubah cara pandang individu terhadap informasi dan mendorong perilaku berlebihan dalam berbagi informasi. Hal ini diperkuat berdasarkan pendapat Wawan Hari Purwanto (Kominformo, 2017) bahwa apa pun yang dibaca, dengar, dan lihat memiliki dampak langsung pada perkembangan otak, karakter, dan pikiran. Maka, dengan munculnya konten-konten yang dilakukan masyarakat yang bersifat *oversharing* di media sosial memungkinkan membawa pengaruh negatif terhadap perilaku pencarian informasi di media sosial.

Berdasarkan pendapat Wathen & Burkell (2002) bahwa penggunaan media internet mengubah persepsi orang dalam pencarian informasi dalam konteks informasi yang diberikan. Perubahan perilaku pencarian informasi didasari karena perubahan budaya atau perkembangan zaman. Sejalan dengan itu, Wilson (Aeni et al, 2021) bahwa perubahan pencarian informasi terjadi karena adanya pengaruh dari psikologi, demografis serta lingkungan suatu masyarakat. Fenomena *doomscrolling* terhadap informasi *oversharing* di media sosial menyebabkan perubahan dalam pencarian informasi yang cenderung berdampak negatif terhadap informasi yang beredar di media sosial.

Mahasiswa sebagai *agen of change* memanfaatkan perkembangan teknologi sebagai media informasi, namun dengan banyaknya tindakan *doomscrolling* yang dilakukan terhadap informasi *oversharing* yang ada di media sosial mempengaruhi pola perilaku pencarian informasi mahasiswa. Informasi yang bersifat *oversharing* sering kali tidak memberikan manfaat pendidikan yang berarti bagi mahasiswa. Mengalokasikan waktu untuk menyerap informasi yang bersifat *oversharing* dapat mengganggu konsentrasi belajar mahasiswa dan membatasi waktu yang dapat digunakan untuk kegiatan yang lebih bermanfaat.

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi Universitas Negeri Padang, ditemukan beberapa temuan yang menarik. *Pertama*, mahasiswa aktif menggunakan media sosial sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. *Kedua*, sebagian mahasiswa mengaku pernah mengonsumsi dan mencari informasi yang bersifat *oversharing* di media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan *doomscrolling* terhadap informasi *oversharing* telah menjadi bagian dari interaksi *online*. *Ketiga*, hasil wawancara juga mengungkapkan bahwa sejumlah mahasiswa cenderung tergantung pada media sosial, di mana mahasiswa menghabiskan sebagian besar waktu luang untuk berinteraksi di platform tersebut. *Keempat*, terdapat indikasi bahwa informasi yang bersifat *oversharing* memiliki pengaruh terhadap sebagian mahasiswa, dimana mahasiswa dapat terpengaruh oleh konten yang berlebihan atau tidak relevan yang ditemui di media sosial.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini mengangkat terkait fenomena *doomscrolling* di media sosial. Penelitian ini difokuskan pada tiga aspek, yaitu pengalaman, motif dan pengaruh dalam aktivitas *doomscrolling* terhadap informasi *oversharing* di media sosial. Dengan subjek penelitian ini, pada mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi Universitas Negeri Padang.

## Method

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi (Hadi et al, 2021). Penelitian kualitatif fenomenologi mengkaji tentang makna dari suatu fenomena yang dialami suatu individu, dengan fokus penelitian ini tentang fenomena *doomscrolling* terhadap informasi *oversharing* di media sosial. Penelitian ini dilaksanakan secara fenomenologi dengan tujuan memperoleh gambaran tentang pengalaman, motif dan pengaruh fenomena *doomscrolling* terhadap informasi *oversharing* di media sosial pada mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi Universitas Negeri Padang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Penelitian ini menggunakan teknik *snowball* sampling dengan menetapkan kriteria yang telah ditentukan, yaitu memiliki media sosial dan aktif menggunakannya, pernah mengakses informasi yang bersifat *oversharing* minimal tiga kali, berusia sekitar 19-23 tahun, serta berstatus sebagai mahasiswa aktif Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi di Universitas Negeri Padang. Pengabsahan data menggunakan triangulasi sumber, dengan membandingkan data dari informan dengan triangulator. Teknik analisis data dilakukan melalui lima tahap yaitu: (1) *reading and re-reading*; (2) analisis tahap awal; (3) mengembangkan kemunculan tema; (4) mencari hubungan antar tema; (5) analisis pola-pola yang muncul.

## Results and Discussion

### 1. Pengalaman Mahasiswa Melakukan *Doomscrolling* terhadap Informasi *Oversharing* di Media Sosial.

Pengalaman *doomscrolling* pada mahasiswa dalam konteks informasi *oversharing* dapat dianalisis berdasarkan beberapa aspek yang relevan. Aspek yang dibahas yaitu mengkaji bagaimana frekuensi dan penggunaan media sosial, jenis informasi, perasaan, respon, dan kepuasan. Pada Frekuensi penggunaan dan media sosial yang digunakan mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi rata-rata menghabiskan waktu sekitar 3-5 jam/hari dalam melakukan *doomscrolling* terhadap informasi *oversharing* di media sosial. Umumnya dilakukan sepanjang hari, dari pagi hari setelah bangun tidur, siang dan malam sebelum tidur. Aktivitas *doomscrolling* pada malam hari juga sering kali dilakukan untuk bersantai dan mengalihkan pikiran dari tekanan akademik atau stres sehari-hari. Media sosial yang sering digunakan informan adalah TikTok, Twitter, dan Instagram, dipilih karena informasinya selalu *up-to-date* dan menarik. Menurut Kaplan dan Haenlein (Yasa et al, 2023), media sosial memiliki kemampuan untuk menyediakan informasi baru secara *real-time*. Mahasiswa memilih media sosial tersebut karena kemampuannya menyediakan konten yang cepat, menarik, dan terus diperbarui.

Mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi mengakses beragam informasi melalui *doomscrolling*, terutama terkait kehidupan pribadi, hubungan asmara, dan *update* harian yang bersifat emosional. Menurut Wilson (Ishak, 2006), kebutuhan afektif mendorong seseorang untuk mencari informasi yang memenuhi kebutuhan emosionalnya. Hal ini membuat mahasiswa cenderung terlibat dalam *doomscrolling*, menggulir media sosial tanpa tujuan jelas, tetapi mencari konten yang memenuhi kebutuhan emosional mahasiswa. Konten yang bersifat emosional dan pribadi cenderung lebih menarik, sehingga mahasiswa terus terlibat dalam aktivitas ini.

Informasi *oversharing* yang ditemui mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi melalui *doomscrolling* di media sosial dapat memberikan berbagai dampak, tergantung pada jenis informasi dan perspektif mahasiswa. Terdapat mahasiswa memberikan reaksi senang, cemas, sedih bahkan ada yang melihat sebagai bentuk reflektif. Mahasiswa yang memberikan reaksi perasaan senang, cemas dan sedih adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sebagai tugas akhir akademik, sehingga hal tersebut membuat mahasiswa lebih sering merasakan stres. Stres yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi membuat mahasiswa lebih sering melakukan *doomscrolling* terhadap informasi *oversharing* sebagai bentuk hiburan diri. Sesuai dengan pendapat Pas (2023) bahwa orang dengan pikiran dan gejala depresi lebih mudah mencari informasi negatif secara *online* dan terjebak dalam *doomscrolling*, karena pikiran negatif lebih mendominasi pikiran dari pada yang positif.

Mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi cenderung merespon informasi *oversharing* dengan hanya menggulir layar *handphone* dan melihat tanpa memberikan komentar atau *like*, yang lebih memilih untuk menjadi pengamat pasif daripada berinteraksi langsung dengan konten yang dilihat. Sementara yang lain, menggunakan informasi *oversharing* untuk pembelajaran atau berdasarkan manfaat yang dirasakan seperti pencapaian atau penghargaan yang didapat seseorang. Di sisi lain, dalam melakukan *doomscrolling* terhadap informasi *oversharing* pada mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi menunjukkan

adanya kepuasan dan ketidakpuasan yang dirasakan mahasiswa terkait dengan kelengkapan informasi ataupun terkiat pada manajemen waktu.

Kebutuhan akan informasi menjadikan seseorang merasa penting untuk memenuhi rasa ingin tahu sebagai respons terhadap ketidaklengkapan pengetahuan yang dimiliki, dengan tujuan untuk memuaskan keinginan individu (Kinanti & Erza, 2020). Mahasiswa merasa puas ketika informasi yang ditemukan lengkap dan mendalam, karena informasi tersebut memenuhi kebutuhan untuk mendapatkan pengetahuan yang komprehensif. Namun, mahasiswa merasa tidak puas jika informasi tersebut setengah-setengah atau tidak lengkap.

Perasaan yang tidak puas juga dirasakan pada mahasiswa saat *doomscrolling* terjadinya akibat manajemen waktu yang kurang baik dalam membagi waktu antara media sosial dan belajar. Dimana mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi yang seharusnya fokus pada tugas akademik, lebih melakukan *doomscrolling* di media sosial terhadap informasi *oversharing*, hal ini membuat mahasiswa kehilangan waktu yang digunakan untuk kegiatan produktif, seperti membaca materi kuliah atau mengerjakan tugas. Sehingga, ketidakmampuan dalam mengelola waktu secara efektif dapat membuat pengalaman tersebut menjadi tidak memuaskan serta merugikan bagi mahasiswa

## 2. Motif Mahasiswa Melakukan *Doomscrolling* terhadap Informasi *Oversharing* di Media Sosial

### a. Motif Hiburan

Media sosial memberikan berbagai manfaat bagi penggunanya, salah satunya sebagai sarana hiburan untuk penggunanya (Baijuri et al, 2023). Aspek menarik dari media sosial adalah kemampuannya menyediakan informasi yang terus-menerus, termasuk informasi *oversharing* yang dapat membuat pengguna terlibat dalam *doomscrolling* sebagai bentuk pelampiasan dari stres dengan skripsi pada mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi. *Doomscrolling* terhadap informasi *oversharing* memungkinkan mahasiswa untuk melarikan diri sejenak dari tekanan akademik dengan cara yang mudah diakses. Aktivitas ini menjadi cara mahasiswa untuk merasa terhubung dengan dunia luar dan mendapatkan hiburan instan, meskipun terkadang berdampak negatif pada produktivitas akademik dan kesejahteraan mental mahasiswa.

*Doomscrolling* terhadap informasi *oversharing* di media sosial juga berfungsi sebagai bentuk hiburan saat tidak adanya interaksi sosial yang terjadi. Ketika mahasiswa sendirian di rumah atau berada di kampus, di mana orang-orang di sekitar sibuk dengan *handphone* masing-masing dan tidak ada interaksi sosial langsung yang terjadi, *doomscrolling* menjadi cara untuk mengisi waktu luang tersebut. Meskipun secara fisik tidak ada interaksi langsung dengan orang lain, mahasiswa tetap dapat merasakan keterlibatan dan hubungan sosial melalui konten yang dikonsumsi. Dalam hal ini, *doomscrolling* berfungsi sebagai pelarian sementara dari realitas yang mungkin terasa sepi dan monoton.

Terdapat mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi yang mengisi waktu kosong setelah melakukan kegiatan harian dengan melakukan *doomscrolling* terhadap informasi *oversharing*. Aktivitas ini menjadi pilihan untuk mengatasi kebosanan, sehingga dapat menghibur dan mengisi kekosongan waktu. Dengan demikian, *doomscrolling* menjadi solusi praktis dan efektif bagi mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi untuk mengisi waktu luang, mengatasi kebosanan, dan mencari hiburan tanpa perlu banyak usaha, meskipun memiliki dampak jangka panjangnya terhadap produktivitas mahasiswa.

### b. Motif Informasi

Informasi menjadi salah satu motif yang dilakukan mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi dalam melakukan *doomscrolling* terhadap informasi *oversharing* di media sosial. Mahasiswa melakukannya dengan tujuan untuk selalu memperbarui diri dengan informasi terbaru agar tidak ketinggalan berita atau perkembangan yang terjadi. Menurut Baijuri et al (2023) informasi sebagai basis data yang bisa dijadikan sumber berita. Maka, hal tersebut mungkin mahasiswa untuk terus melakukan *doomscrolling* karena tidak ingin ketinggalan informasi yang diminati terkait informasi asmara dan hal *random* lainnya yang sedang tren.

Keinginan untuk *up-to-date* dengan apa yang terjadi di lingkungan sekitar, juga menjadi alasan mahasiswa melakukan *doomscrolling* terhadap informasi *oversharing*. Maka, informasi *oversharing* yang seringkali mencakup informasi pribadi dan peristiwa sehari-hari orang lain, memungkinkan mahasiswa untuk merasa lebih dekat dan memahami apa yang sedang terjadi di sekitar. Dengan terpapar pada informasi jenis ini, mahasiswa dapat merasa lebih dekat dengan apa yang sedang terjadi di lingkungan sekitar. Informasi ini membantu mahasiswa untuk memahami permasalahan sosial, hubungan interpersonal, dan peristiwa sekitar

dengan cara yang lebih personal dan langsung. Melalui proses ini, mahasiswa tidak hanya memperoleh informasi yang bersifat umum, tetapi juga merasakan keterhubungan dengan pengalaman dan perspektif orang lain.

Media sosial membuat mahasiswa lebih cepat mendapatkan informasi, yang membuat *doomscrolling* menjadi aktivitas pilihan mahasiswa. Hal ini sesuai dengan pendapat Puntoadi (Fitriani, 2017) bahwa karakteristik yang dimiliki media sosial yaitu memiliki sifat viral, dimana membuat informasi menyebar dengan cepat, akibat pengguna yang cenderung berbagi informasi secara luas. Mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi tidak hanya dapat informasi dari sumber resmi berita, tetapi juga dengan orang lain yang membagikan pengalaman dan pandangan pribadi. Fenomena ini menunjukkan bagaimana media sosial dapat menjadi sumber informasi yang dinamis dan beragam, menawarkan perspektif yang berbeda dari berbagai pengguna. Konten yang dibagikan secara viral sering kali menarik perhatian karena relevansinya dengan isu-isu terkini atau karena mengandung elemen yang menghibur atau informatif. Mahasiswa, yang selalu mencari informasi terbaru dan relevan, memanfaatkan sifat viral media sosial untuk tetap terhubung dengan perkembangan terbaru dan pandangan yang beragam.

### c. Motif Sosial

Selain motif hiburan dan informasi, motif sosial memainkan peran pada mahasiswa dalam melakukan *doomscrolling* terhadap informasi *oversharing* di media sosial. Pengaruh sosial dari teman-teman berperan signifikan dalam mendorong mahasiswa untuk lebih sering terpapar informasi *oversharing*, yang kemudian memengaruhi perilaku dalam menggunakan media sosial. Dalam konteks sosial, Wilson (Faturrahman, 2016) berpendapat bahwa peran seseorang dalam hubungan interpersonal ikut mempengaruhi perilaku informasi.

Konten yang lagi tren pada kalangan teman-teman mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi sering menjadi pemicu bagi mahasiswa mengakses informasi *oversharing*. Hal tersebut menunjukkan adanya pengaruh sosial yang kuat yang kemudian menjadi bagian dari kebiasaan melakukan *doomscrolling* terhadap informasi *oversharing*. Selain itu, informasi *oversharing* yang didapat di media sosial sering menjadi bahan diskusi dengan teman. Mahasiswa juga sering membagikan informasi yang didapat di media sosial. Namun, dengan membagikan informasi yang menarik dan sedang tren kepada teman-teman, aktivitas ini secara tidak langsung berdampak positif dalam memperkuat ikatan sosial di antara mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi.

Pada dasarnya, kebutuhan akan informasi menjadikan seseorang merasa penting untuk memenuhi rasa ingin tahu sebagai respons terhadap ketidaklengkapan pengetahuan yang dimiliki. Maka, menerima dan membagikan informasi *oversharing* di media sosial menjadi cara agar terhubung dengan lingkungan sosial mahasiswa, keinginan untuk menjadi sumber informasi merupakan salah satu alasan yang kuat memengaruhi kebiasaan *doomscrolling* terhadap informasi *oversharing*.

### d. Motif Dorongan Keinginan

Melakukan *doomscrolling* terhadap informasi *oversharing* di media sosial merupakan suatu pilihan yang diambil atas dasar kebutuhan atau keinginan seseorang. Sehingga, keduanya menjadi alasan seseorang mengakses informasi. Hasil wawancara dengan lima mahasiswa dari Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi mengungkapkan bahwa mayoritas informan lebih didorong oleh keinginan ketimbang kebutuhan dalam melakukan aktivitas ini.

Dalam melakukan *doomscrolling* terhadap informasi *oversharing*, motivasi utama seringkali didorong oleh keinginan daripada kebutuhan. Keinginan tersebut umumnya untuk mencari hiburan, mengisi waktu luang, dan mengikuti tren yang sedang viral di media sosial. Mahasiswa seringkali mengakses informasi yang lebih personal, *random* atau terkait dengan hiburan semata meskipun berita tersebut menyedihkan atau melemahkan semangat (Gume, 2024). Ketertarikan ini tidak selalu didorong oleh kebutuhan akan informasi yang mendalam atau relevan, melainkan lebih kepada dorongan keinginan untuk mencari hiburan semata. Dalam konteks ini, keinginan untuk terhubung dengan konten yang bersifat personal dan terkini mengarah pada aktivitas *doomscrolling*, yang cenderung dilakukan saat memiliki waktu luang. Aktivitas ini memungkinkan mahasiswa untuk terus-menerus terpapar oleh berbagai jenis konten yang dapat memberikan hiburan daripada informasi yang mendalam atau kritis.

Terdapat satu dari lima mahasiswa yang menjelaskan adanya kombinasi antara kebutuhan dan keinginan dalam melakukan *doomscrolling* terhadap informasi *oversharing* di media sosial. Dimana kebutuhan tersebut mengacu pada konteks memperoleh informasi terbaru yang *up-to-date*. Sehingga, informan terdorong melakukan *doomscrolling* terhadap informasi *oversharing* dan dimanfaatkan sebagai upaya agar tidak ketinggalan berita terkini yang mahasiswa minati.

### 3. Pengaruh *Doomscrolling* terhadap Informasi *Oversharing* pada Mahasiswa di Media Sosial

#### a. Psikologis

Media sosial dalam kehidupan sehari-hari menawarkan berbagai manfaat, yaitu sebagai hiburan dan informasi. Namun, aktivitas *doomscrolling* terhadap informasi *oversharing* di media sosial memberikan dampak negatif pada psikologis. Dampak tersebut sering kali memicu respons emosional negatif pada penggunaannya.

Dari wawancara yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi, mahasiswa merasakan takut dan cemas terhadap informasi yang dilihat saat *doomscrolling*, mahasiswa merasakan seolah-olah informasi yang *oversharing* yang dilihat terjadi pada diri mahasiswa. Kecemasan tersebut tidak hanya dirasakan sesaat, namun masuk ke dalam pikiran sehingga mengganggu keseharian mahasiswa. Sehingga, terpapar terus-menerus pada informasi *oversharing* dapat mengakibatkan perasaan putus asa dan kehilangan semangat, sehingga berdampak pada gejala kecemasan dan depresi pada penggunaannya (Vannucci et al, 2017).

Aktivitas *doomscrolling* terhadap informasi *oversharing* juga memberikan perubahan suasana hati mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi. Perubahan suasana hati yang terjadi pada mahasiswa, seperti marah, sedih dan tiba-tiba gelisah. Perubahan suasana hati mahasiswa tersebut, tergantung pada informasi yang dilihat, sehingga memengaruhi secara langsung emosional. Selain itu, terdapat mahasiswa yang merasakan dampak negatif pada emosinya saat melakukan *doomscrolling* terhadap informasi *oversharing*. Namun, lebih memilih bersikap pasif dan mengabaikan konten tersebut. Mahasiswa melakukan hal ini dengan tujuan mencoba melindungi diri dari dampak negatif informasi yang ditemui, meskipun upaya ini tidak selalu berhasil sepenuhnya.

#### b. Waktu dan Konsentrasi Belajar

Penggunaan media sosial yang dilakukan secara berlebihan, terutama melalui aktivitas *doomscrolling* terhadap informasi *oversharing* dapat memiliki dampak yang signifikan pada manajemen waktu dan konsentrasi belajar pada mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi. Mahasiswa seringkali lupa terhadap waktu, yang mengakibatkan pemborosan waktu yang seharusnya bisa digunakan untuk kegiatan produktif, seperti untuk belajar atau mengerjakan tugas akademik. Dari hasil wawancara, mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi mengungkapkan sering kali merasa menyesal setelah menyadari waktu terbuang sia-sia. Sehingga, tugas akademik tidak terselesaikan atau menumpuk, dimana membuat mahasiswa semakin sulit mengatur waktu secara efektif yang mengakibatkan stres yang berdampak negatif pada emosional.

Dampak terhadap konsentrasi belajar juga dirasakan saat melakukan *doomscrolling* terhadap informasi *oversharing* di media sosial. Mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi menjelaskan bahwa adanya kesulitan untuk fokus dalam mengerjakan tugas akademik. Hal ini sesuai dengan pendapat Wawan Hari Purwanto bahwa apa yang dibaca, didengar, dilihat memiliki dampak langsung pada perkembangan otak, karakter dan pikiran (Kominfo, 2017). Fokus ini teralihkan karena pengaruh emosional negatif yang dirasakan mahasiswa dalam mengakses informasi *oversharing*, seperti perubahan suasana takut, cemas dan gelisah sehingga mahasiswa kesulitan berpikir jernih dalam mengerjakan tugas akademik. Akibat munculnya informasi *oversharing* ini, mahasiswa sering kali terjebak dalam siklus emosi negatif yang dapat memperburuk kemampuan untuk berkonsentrasi dan menyelesaikan tugas dengan efektif.

Satu dari lima informan mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi mengakui bahwa mahasiswa masih bisa membatasi waktu dalam aktivitas *doomscrolling* terhadap informasi *oversharing* di media sosial. Namun, tetap terpengaruh jika ada teman yang membagikan informasi *oversharing*. Hal ini menjadi pemicu keterlibatan dalam aktivitas *doomscrolling* dan berdampak pada terganggunya konsentrasi belajar. Akibatnya, rekomendasi algoritma yang muncul di media sosial mahasiswa berubah, mengakibatkan banyak informasi *oversharing* yang muncul di layar *handphone* mahasiswa.

#### c. Penilaian dan Penyebaran Informasi

Aktivitas *doomscrolling* terhadap informasi *oversharing* tidak hanya mempengaruhi aspek psikologis, manajemen waktu, dan konsentrasi belajar mahasiswa, tetapi juga mempengaruhi cara menilai dan menyebarkan informasi. Pada mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi, perilaku ini berdampak pada kemampuan untuk menilai informasi secara kritis. Berdasarkan hasil wawancara, terdapat mahasiswa yang melakukan verifikasi informasi dengan membandingkan dengan sumber lain untuk memastikan keakuratan sebelum membagikannya. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun *doomscrolling* terhadap informasi *oversharing* dapat mengganggu beberapa aspek kehidupan mahasiswa, mahasiswa masih

berusaha untuk menerapkan pemikiran kritis dan evaluasi yang mendalam dalam menangani informasi yang diterima.

Terdapat dua dari lima mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi yang tidak mencari keakuratan informasi yang didapat, sehingga saat melakukan *doomscrolling* terhadap informasi *oversharing* lebih meningkatkan mahasiswa dalam terjebak informasi hoaks karena algoritma media sosial yang cenderung menampilkan konten serupa (Tosepu, 2018). Saat informasi *oversharing* muncul berulang kali, mahasiswa mulai menerima informasi tersebut tanpa mempertanyakan validitasnya. Selain itu, mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi lebih rentan terhadap informasi yang bersifat emosional dan sensasional.

Cara mahasiswa menilai informasi *oversharing* yang ditemui sangat mempengaruhi pada cara penyebaran informasinya. Mahasiswa yang tidak memverifikasi informasi yang diterima lebih terdorong membagikan informasi *oversharing* di media sosial. Lebih sering membagikan informasi yang lebih menarik bagi mahasiswa tersebut, baik mengirim dalam bentuk pesan maupun melalui *story* di media sosial. Sedangkan, mahasiswa yang memverifikasi informasi yang ditemui di media sosial, lebih berhati-hati membagikan informasi *oversharing* di media sosial, dengan mempertimbangkan kebenaran yang akan dibagikan. Karena mahasiswa berganggapan informasi *oversharing* lebih dapat digunakan sebagai pembelajaran, tanpa merasa terdorong untuk membagikannya ke orang lain atau media sosial.

Dengan demikian, perbedaan dalam cara mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi menilai dan memverifikasi informasi *oversharing* tidak hanya mempengaruhi cara mahasiswa menyebarkan informasi tetapi juga mencerminkan perilaku pencarian informasi yang lebih kompleks dan terstruktur. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih kritis dalam menilai informasi dapat berperan sebagai *filter* dalam arus informasi, mengurangi penyebaran hoaks dan informasi yang tidak akurat, yang sejalan dengan prinsip perilaku pencarian informasi yang baik dan tepat.

## Conclusion

Berdasarkan pembahasan mengenai fenomena *doomscrolling* terhadap informasi *oversharing* di media sosial pada mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi Universitas Negeri Padang, dapat disimpulkan bahwa aktivitas ini memiliki dampak signifikan pada tiga aspek yang diuraikan sebagai berikut. (1) Pengalaman mahasiswa melakukan *doomscrolling* terhadap informasi *oversharing*. Mahasiswa rata-rata menghabiskan waktu sekitar 3-5 jam per hari untuk melakukan *doomscrolling*, terutama melalui media sosial seperti TikTok, Twitter, dan Instagram. Informasi yang mahasiswa akses cenderung bersifat emosional dan pribadi, memenuhi kebutuhan afektif. Meskipun dapat menghibur dan mengisi waktu luang, *doomscrolling* sering kali mengganggu produktivitas akademik dan manajemen waktu. (2) Motif mahasiswa melakukan *doomscrolling* terhadap informasi *oversharing*. Mahasiswa terlibat dalam *doomscrolling* karena berbagai motif, termasuk hiburan, informasi, sosial, dan dorongan keinginan. Hiburan menjadi motif utama, di mana *doomscrolling* berfungsi sebagai cara untuk mengatasi kebosanan dan melarikan diri dari tekanan akademik. Motif informasi juga signifikan, dengan mahasiswa berusaha tetap *up-to-date* dengan berita. Motif sosial muncul dari pengaruh teman dan keinginan untuk terhubung dengan tren viral. Sementara itu, dorongan keinginan sering kali lebih kuat daripada kebutuhan, dengan mahasiswa mengakses informasi untuk hiburan dan mengikuti tren, meskipun terkadang informasi tersebut tidak relevan atau tidak bermanfaat. (3) Pengaruh *doomscrolling* terhadap informasi *oversharing* pada mahasiswa. *Doomscrolling* terhadap informasi *oversharing* berdampak signifikan pada mahasiswa dalam tiga aspek utama. Psikologis, mahasiswa mengalami kecemasan dan perubahan suasana hati yang mengganggu kesejahteraan mental mahasiswa. Dalam hal manajemen waktu, *doomscrolling* sering menyebabkan pemborosan waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar, menambah stres dan kesulitan dalam mengatur waktu. Secara penilaian dan penyebaran informasi, mahasiswa yang tidak memverifikasi informasi lebih cenderung membagikannya tanpa memeriksa keakuratan, berisiko menyebarkan hoaks, sementara mahasiswa yang memverifikasi informasi lebih berhati-hati dalam penyebaran, menggunakan informasi sebagai pembelajaran.

## References

- Aeni, L. N., Indah, R. N., & Syam, R. Z. A. (2021). *Perilaku Pencarian Informasi Goldenness*. Nusantara Journal of Information and Library Studies (N-JILS), 4(1), 17-30.
- Akhtar, H. (2020). Perilaku *Oversharing* di Media Sosial: Ancaman atau Peluang? *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 25(2), 257-270.

- Baijuri, A., Irmawati, I., Tresnawati, S., Permana, A. A., Ariati, N., Ekawati, N., Anggreini, N. L., Dhamayanti, Ernawati, T., Abdurohim, & Istiono, W. (2023). *Analisis Sistem Informasi*. CV. Gita Lentera.
- Faturrahman, M. (2016). Model-model perilaku pencarian informasi. *JUPI (Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi)*, 1(1), 74-91.
- Febriana, H., Abdullah, S., & Syam, R. (2023). Student Oversharing Behavior on Sosial Media. *Hasanuddin Journal of Sociology*, 51-60.
- Fitriani, Y. (2017). Analisis pemanfaatan berbagai media sosial sebagai sarana penyebaran informasi bagi masyarakat. *Paradigma*, 19(2), 148-152.
- Gume, S. (2024). Doomscrolling: A Review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 16(4), 595-603.
- Hadi, A. Asrori, dan Rusman. (2021). *Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*. Banyumas: CV. Pena Persada.
- Ishak. (2006). *Kebutuhan Informasi Mahasiswa Program Pendidikan Dokter Spesialis (PPDS) FK-UI dalam Meneliti Tugas Journal Reading*. *Jurnal Studi Perpustakaan dan Informasi*, Vol.2/No.2/Desember.
- Kinanti, D. N., & Erza, E. K. (2020). *Analisis Kebutuhan Informasi Generasi Z dalam Akses Informasi di Media Online*. *Shaut Al-Maktabah Jurnal Perpustakaan, Arsip Dan Dokumentasi*, 12(1), 72-84. [DOI: 10.37108/shaut.v12i1.303]
- Kominfo, P. (2017). Kita Harus Cerdas dan Kritis Saat Menerima Informasi dari Dunia Maya kata Wawan Hari Purwanto. Website Resmi Kementerian Komunikasi dan Informatika RI. Diakses pada 25 Maret 2024, Dari [https://www.kominfo.go.id/content/detail/8870/kita-harus-cerdas-dan-kritis-saat-menerima-informasi-dari-dunia-maya-kata-wawan-hari-purwanto/0/sorotan\\_media](https://www.kominfo.go.id/content/detail/8870/kita-harus-cerdas-dan-kritis-saat-menerima-informasi-dari-dunia-maya-kata-wawan-hari-purwanto/0/sorotan_media)
- Natasya, J., & Yulianita, N. (2023). *Oversharing Behaviour di Media Sosial Instagram*. In Bandung Conference Series: Public Relations (Vol. 3, No. 1).
- Pas, L. (2023). *The Influence of Depression on Doom Scrolling and Climate Change Engagement: A Mixed-Methods Study* (Bachelor's thesis, University of Twente).
- Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K. (2022). The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on sosial media newsfeeds.
- Tosepu, Y. A. (2018). *Media baru dalam komunikasi politik (komunikasi politik dunia virtual)*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Sosial media use and anxiety in emerging adults. *Journal of affective disorders*, 207, 163-166.
- Wathen, C. N., & Burkell, J. (2002). Believe it or not: Factors influencing credibility on the Web. *Journal of the American society for information science and technology*, 53(2), 134-144
- Yasa, N. N. K., Adnyani, I. G. A. D., & Rahmayanti, P. L. D. (2023). *Peran Adopsi Media Sosial Untuk Meningkatkan Kinerja Bisnis: Konsep dan Studi Kasus*. Media Pustaka Indo.