

Relasi *Scrolling Culture* Terhadap Kesehatan Mental Netizen Di Media Sosial

Rahmawati Latief

Jurusan Jurnalistik, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Indonesia

rahmawati.latief@uin-alauddin.ac.id

Received: 12/5/2025

Accepted: 25/5/2025

Published: 30/6/2025

Abstrak:

Scrolling Culture atau budaya menggulir merupakan gaya hidup masyarakat yang hadir akibat revolusi media sosial yang mengubah strategi berkomunikasi dan berinteraksi. Budaya menggulir ini menimbulkan berbagai manfaat dan ancaman bagi kesehatan mental bagi netizen atau warganet. Faktor-faktor yang memunculkan hadirnya budaya menggulir disebabkan oleh empat hal. *Pertama*, ketergantungan individu pada teknologi smartphone yang menawarkan berbagai platform yang menarik dan fitur yang aksesibel dan informatif yang sangat memanjakan netizen. *Kedua*, platform media sosial menawarkan fitur-fitur inti yang menjadi bagian integral yang sempurna dari platform tersebut seperti fitur teks, gambar, audio visual bahkan fitur kecerdasan artifisial atau Artificial Intelligence (AI) pun ikut mewarnai platform media sosial. *Ketiga*, kapitalisme data melalui algoritma yang memungkinkan individu menerima informasi tentang jejaring sosial mereka langsung di linimasa mereka dengan tujuan untuk mempersonalisasi pengalaman netizen. *Keempat*, dominannya fungsi afektif media yang mana platform media sosial ini tidak hanya untuk mendapatkan informasi dan menghubungi orang lain, tetapi juga seringnya kemungkinan untuk mengakses konten yang relevan, dan akibatnya menjalani pengalaman menarik, dikombinasikan dengan pengguliran tak terbatas dan masuknya pesan dan pemberitahuan tanpa henti yang sangat meyakinkan dalam memastikan konektivitas berkelanjutan, meski pesan yang berlimpah dan koneksi yang tidak terbatas akan menimbulkan kelelahan, kelesuan dan obesitas informasi.

Kata Kunci: Budaya, Menggulir, Media sosial

Abstract

Scrolling culture is a lifestyle that has emerged as a result of the social media revolution that has changed communication and interaction strategies. This scrolling culture poses various benefits and threats to mental health for netizens. The factors that give rise to the presence of scrolling culture are caused by four things. First, individuals' dependence on smartphone technology that offers a variety of attractive platforms and accessible and informative features that greatly spoil netizens. Second, social media platforms offer core features that are a perfect integral part of the platform such as text, images, audio-visual features and even artificial intelligence (AI) features that color social media platforms. Third, data capitalism through algorithms that allow individuals to receive information about their social networks directly on their timeline with the aim of personalizing the netizen experience. Fourth, the dominance of the affective function of media in which these social media platforms are not only for obtaining information and contacting others, but also the frequent possibility of

accessing relevant content, and consequently living interesting experiences, combined with the infinite scrolling and incessant influx of messages and notifications that are very convincing in ensuring continuous connectivity, despite the abundance of messages and unlimited connections will lead to fatigue, lethargy and information obesity.

Keywords: *Culture, Scrolling, Social Media*

Pendahuluan

Alat komunikasi berbasis internet yang dikenal sebagai platform media sosial memungkinkan netizen untuk bertukar informasi di media digital, berkomunikasi satu sama lain, berdiskusi dengan individu atau kelompok di seluruh dunia, dan menghasilkan konten web seperti blog dan situs jejaring sosial. Jumlah pengguna yang menggunakan platform ini sangat banyak.

Jumlah platform media sosial yang tersedia di pasaran dunia saat ini terus meningkat, mencapai hampir 5,24 miliar pengguna aktif pada Februari 2025 saja, yaitu sekitar 63,9% dari populasi global yang menunjukkan pertumbuhan 4% dari tahun sebelumnya (Data Reportal, 2025).

Populasi global menghabiskan rata-rata 2 jam 23 menit per hari di media sosial dan rata-rata individu secara aktif menggunakan atau mengunjungi sekitar 6,8 platform media sosial yang berbeda setiap bulan. Benua Asia mendominasi pengguna media sosial dengan jumlah hampir 3 miliar pengguna media sosial. Secara demografi, Generasi Z (kelahiran 1997-2012) menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial dibandingkan dengan demografi yang usianya lebih tua, dengan rata-rata lebih dari 3 jam setiap hari (Data Reportal, 2025)

Menelisik data di atas maka media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari kebanyakan masyarakat. Manfaat platform media sosial sangat besar dan membuat kehidupan dunia lebih mudah baik secara pribadi, profesional dan

komunitas. Masyarakat menggunakan media sosial untuk tetap berhubungan, berkomunikasi, dan memperpendek jarak dengan keluarga dan teman di mana pun kita berada di bumi ini selama mereka terhubung dengan internet. Platform ini juga dapat menyediakan alat pembelajaran di mana video dan postingan edukasi dapat membantu mengembangkan pengetahuan di bidang tertentu, mengembangkan minat dengan mengikuti tren, dan juga menjadi hiburan. Di sisi lain, media sosial dapat digunakan untuk mengembangkan keahlian di bidang tertentu dan membangun jaringan profesional dengan terhubung dengan profesional lain di industri tersebut. Bisnis menggunakan platform ini untuk mempromosikan produk mereka dengan menjangkau audiens dan merespon umpan balik langsung dari mereka.

Seiring berjalannya waktu, telah terjadi perubahan pada kelompok usia demografis pengguna, yaitu pengguna media sosial semakin muda setiap tahunnya dan jumlah waktu yang dihabiskan lebih banyak di kalangan usia muda serta platform media sosial yang paling terbanyak diakses yang berbasis audio visual seperti Facebook, Youtube dan Instagram.

Platform interaktif ini menyediakan berbagai fungsi yang dibuat untuk membuat individu tetap dalam situasi apa pun dan sering kali menjebak pengguna untuk menghabiskan waktu berjam-jam di pagi, malam dan siang hari dengan fokus penuh pada layar kecil mereka. Salah satu karakteristik khusus

yang membuat pengguna tetap terlibat adalah fitur gulir (*scrolling feature*) yang memungkinkan konten bergerak ke atas (*scroll up*) atau ke bawah (*scroll down*) di layar yang menampilkan konten baru saat dimuat terus-menerus (Eid, 2022). Kebiasaan ini sebagian besar diterjemahkan menjadi perilaku menggulir (*scrolling behavior*) tanpa sadar di mana pengguna tampaknya menghabiskan waktu berjam-jam lebih lama dari yang dimaksudkan dan tanpa menyadarinya, membuat orang kurang menyadari lingkungan sekitar sehingga menimbulkan perilaku impulsif bagi pengguna media sosial.

Perilaku menggulir netizen ini yang bertransformasi menjadi *scrolling culture* atau budaya menggulir media sosial yang menjadi gaya hidup masyarakat moderen di era digital. Budaya ini menimbulkan dampak positif dan negatif terhadap pengguna media sosial serta menantang para orang tua, pendidik, pengambil kebijakan seperti pemerintah, perusahaan teknologi, tokoh masyarakat dan komunitas bersikap hati-hati dan bijak terhadap budaya ini. Oleh karena itu penulis ingin menjelaskan kajian konseptual tentang relasi budaya menggulir (*scrolling culture*) dengan kesehatan mental netizen berdasarkan hasil-hasil penelitian yang telah terverifikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

***Scrolling Culture* (Budaya Menggulir) Di Media Sosial**

Aplikasi internet telah merancang beberapa teknik persuasif untuk membuat penggunaannya semakin kecanduan situs digital. Navigasi bergulir adalah antarmuka desain digital yang memungkinkan pengguna untuk meneliti informasi digital dalam perkembangan linier. Informasi yang ada di halaman web atau aplikasi tidak terkurung dalam batas-batas layar dan informasi ini semakin

bertebaran dengan lancar ke bagian berikutnya. Antarmuka gulir ini hadir di hampir semua platform digital, alias layanan jejaring sosial atau *social networking services* (SNS). Desain lain yang sering digunakan adalah gulir "refresh" – tarikan panjang tanpa mengangkat jari, di mana layar kemudian menampilkan konten baru. Teknik persuasif ini memanfaatkan ambang batas kebosanan atau ketertarikan pengguna yang rendah terhadap hal-hal baru tetapi tetap mempertahankan area minat mereka untuk memperkuat kebiasaan tersebut. Meskipun perkembangan pesat era digital dan dengan demikian meningkatnya insiden pengguliran di SNS, belum ada diagnosis atau kriteria diagnostik, dan sangat sedikit kasus kecanduan SNS yang telah didiagnosis secara klinis (Berthon et al.,2019)

Sebelumnya, penggunaan internet terbatas pada istilah pencarian tertentu untuk menjawab pertanyaan atau masalah yang dihadapi. Sekarang, dengan bantuan algoritma, hal ini telah berekspansi menjadi pengguliran tanpa tujuan untuk topik yang tidak terlalu kita cari tetapi termasuk dalam bidang yang kita minati. Sindrom *scrolling*, alias "*sindrom zombie scrolling*" (Birdsong, 2016) adalah kebiasaan kompulsif untuk menggulir tanpa berpikir tanpa adanya tujuan atau manfaat yang pasti. Sindrom ini merupakan hasil dari kapitalisasi era digital di mana menggunakan teknik persuasif untuk membuat pengguna "ketagihan" dan terbukti menguntungkan bagi pasar online dengan adanya kapitalisme data. SNS dengan pengulangan harian pengguna yang tinggi menunjukkan keuntungan tertinggi di pasar online. Hal ini menjelaskan strategi bisnis internet menargetkan pengguna SNS mereka dan berusaha memaksimalkan pengulangan setiap hari karena semakin lama pengguna menggulir, semakin banyak iklan yang

dapat diarahkan kepada mereka, dan semakin besar pula pendapatan daring yang dapat dihasilkan untuk platform dan bisnis.

Dasar biologis untuk sindrom ini adalah keterlibatan sistem penghargaan. Dosis kecil dopamin dilepaskan dengan setiap gerakan menggulir, karena penghargaan variabel yang terlibat, dan sebagai hasil dari toleransi yang dikembangkan terhadap hal yang sama, memiliki potensi untuk menggulir menjadi kecanduan (Wood et al., 2016). Konsep "aliran" digambarkan sebagai keadaan pikiran yang positif dan sangat produktif, yang tingkat kesulitan tugasnya harus sesuai dengan kemampuan individu (Montag, et al., 2019). Keadaan aliran ini dapat menimbulkan distorsi waktu, yang ditambah dengan kurangnya tujuan akhir dalam SNS dapat sangat berbahaya. Pengguliran tak terbatas dalam SNS membujuk pengguna ke dalam keadaan hipnotis (Schüll, 2014). Mekanisme serupa telah dikaitkan dengan kecanduan judi dan mesin slot.

Salah satu penyebab sindrom *scrolling*, misalnya, adalah kebiasaan menghabiskan waktu. Saat bosan, pengguna SNS mungkin akan menjelajah ke menghabiskan waktu, yang membuat beban ini lebih mudah ditanggung. Namun, algoritma dan alat lain yang digunakan dibuat untuk memaksimalkan jumlah waktu yang dihabiskan pengguna di SNS mereka. Lebih jauh lagi, mereka yang menggunakan situs jejaring sosial (SNS) sebagai cara untuk menghabiskan waktu merasa seolah-olah mereka telah mencapai lebih sedikit daripada ketika mereka terlibat dalam kegiatan yang lebih terfokus dan berorientasi pada tujuan. Hal ini menyebabkan mereka akhirnya menghabiskan lebih banyak waktu di SNS untuk mencapai semacam pencapaian. Modifikasi suasana hati juga disebutkan sebagai motivator untuk perilaku menggulir, di mana pengguna menghindari kesulitan dunia nyata dan

emosi yang tidak menyenangkan dengan mengalihkan perhatian ke dunia virtual, praktik yang dikenal sebagai eskapisme. Eskapisme adalah kecenderungan atau tindakan seseorang untuk menghindari atau melepaskan diri dari kenyataan yang dianggap sulit atau tidak menyenangkan. Ini bisa dilakukan dengan berbagai cara, seperti tenggelam dalam hobi, membaca buku, menonton film, bermain game, bermain smartphone dengan *scrolling* media sosial atau bahkan menggunakan zat-zat tertentu. Tujuan utamanya adalah untuk mencari pelarian sementara dari stres, kecemasan, atau masalah dalam kehidupan sehari-hari. Namun, pengalihan ini hanya memberikan jeda sesaat, dan ketika pengguna tidak dapat menggunakan SNS untuk melarikan diri, gejala penarikan dapat berkembang. Sebagai indikator klinis untuk gangguan perjudian, kecanduan game, kecanduan media sosial, kecanduan kerja, eskapisme, dan perubahan suasana hati juga telah disebutkan (Sinha et al., 2023).

Studi lain juga menyebutkan rasa takut ketinggalan atau FoMO, sebagai komponen lainnya. Seseorang merasa perlu untuk mengikuti perkembangan koneksi sosial mereka dan apa yang mereka lakukan karena FoMO, yang digambarkan sebagai "kekhawatiran yang menyebar luas bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman yang memuaskan yang tidak dialami seseorang." SNS memenuhi permintaan ini dengan menyediakan platform dengan jaringan sosial yang luas, menyediakan peluang untuk mendapatkan modal sosial, atau memuaskan keinginan pengguna untuk menyesuaikan diri. Akibatnya, pengguna merasa cemas ketika mereka tidak memanfaatkan SNS karena mereka merasa terputus dari ikatan sosial mereka. Hal ini, pada gilirannya, dapat menghasilkan perilaku menggulir pada pengguna untuk menawarkan kelegaan dari perasaan ini.

Tingkat FoMO yang lebih tinggi juga berkorelasi dengan adiksi media sosial dan ketakutan kehilangan eksistensi dalam kelompok afliasinya (Latief, 2024).

Dalam satu studi khusus, tipe tata letak halaman demi halaman dan gulir dibandingkan dari perspektif orientasi spasial. Menurut studi tersebut, saat menggunakan format halaman daripada gaya gulir, baik pembaca maupun penulis melakukan lebih banyak tindakan, lebih banyak bergerak, memiliki pemrosesan kognitif yang lebih baik, dan memiliki kendali yang lebih besar atas informasi teks. Untuk menganalisis paparan berita, model tiga jalur berdasarkan paparan berita insidental yang mencakup pemrosesan otomatis, insidental, dan aktif dapat digunakan. Model ini mengkategorikan pengguliran tanpa berpikir sebagai pemrosesan otomatis, dengan konsekuensi seperti paparan selektif partisan – kecenderungan untuk memilih informasi yang sejalan dengan keyakinan politik dan bias partisan seseorang, polarisasi politik, dan kerentanan yang lebih tinggi terhadap misinformasi dan disinformasi. Penelitian umum mengenai sindrom *scrolling* menguraikan sifat kompulsi yang tidak memiliki tujuan dan pikiran, dan bagaimana era digital telah memonetisasi fitur ini karena hal ini menyebabkan keuntungan pasar terbesar. Berdasarkan basis biologis, jadwal rasio variabel yang menimbulkan kecanduan serta keadaan "aliran" dan lingkaran ludis atau keceriaan, dalam konteks kecanduan judi dan mesin slot, disorot. Faktor risiko utama adalah fungsi keluarga, ciri kepribadian, dan kebutuhan untuk menghabiskan waktu guna menghindari kebosanan. Konsekuensi yang biasanya terjadi adalah tingkat dan kualitas pemrosesan kognitif yang lebih buruk (Sinha et al, 2023).

Selain itu, penyebab budaya menggulir terjadi karena aliran media sosial yang tampak tak terbatas sering kali

dianggap sebagai penyebab terciptanya kondisi kewaspadaan konstan, yang sering kali memicu '*stress-scrolling*' atau '*doom-scrolling*' (Lupinacci, 2021). Inti dari keinginan untuk sering menggulir dan menggulir lebih banyak adalah ekspektasi bahwa sesuatu yang penting dapat terjadi kapan saja dengan didukung oleh fitur notifikasi yang melimpah sehingga pengguna media sosial tidak mampu lagi memfilter informasi yang benar-benar diinginkan akibatnya menimbulkan kelelahan dan kebosanan mengakses informasi.

Kesehatan Mental Netizen

Kesehatan mental (*mental health*) lebih dari sekadar ketiadaan gangguan mental. Dimensi positif kesehatan mental ditekankan dalam definisi kesehatan WHO sebagaimana tercantum dalam konstitusinya: "Kesehatan adalah keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial yang utuh, dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan." Konsep kesehatan mental meliputi kesejahteraan subjektif, efikasi diri yang dirasakan, otonomi, kompetensi, ketergantungan antargenerasi, dan pengakuan atas kemampuan untuk mewujudkan potensi intelektual dan emosional seseorang.

Kesehatan mental juga telah didefinisikan sebagai keadaan sejahtera di mana individu mengakui kemampuan mereka, mampu mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif dan bermanfaat, serta memberikan kontribusi kepada komunitas mereka. Kesehatan mental berfokus pada peningkatan kompetensi individu dan komunitas serta memungkinkan mereka mencapai tujuan yang mereka tentukan sendiri. Kesehatan mental seharusnya menjadi perhatian kita semua, bukan hanya bagi mereka yang menderita gangguan mental. Masalah kesehatan mental memengaruhi masyarakat secara keseluruhan, dan bukan hanya sebagian kecil yang

terisolasi. Oleh karena itu, masalah ini merupakan tantangan besar bagi pembangunan global. Tidak ada kelompok yang kebal terhadap gangguan mental, tetapi risikonya lebih tinggi di kalangan masyarakat miskin, tunawisma, pengangguran, orang-orang dengan pendidikan rendah, individu dengan tingkat keimanan yang rendah, korban kekerasan, migran dan pengungsi, penduduk asli, anak-anak dan remaja, perempuan korban kekerasan, dan lansia terlantar.

Bagi semua individu, kesehatan mental, fisik, dan sosial saling terkait erat dan vital dalam untaian kehidupan. Seiring pemahaman kita tentang hubungan saling ketergantungan ini berkembang, semakin jelas bahwa kesehatan mental sangat penting bagi kesejahteraan individu, masyarakat, dan negara secara keseluruhan. Sayangnya, di sebagian besar dunia, kesehatan mental dan gangguan mental tidak dianggap sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Sebaliknya, keduanya sebagian besar diabaikan (World Health Organization, 2003).

Selanjutnya dalam dunia psikologi dan psikiatri dikenal juga konsep gangguan mental (*mental disorder* atau *mental illness*) yang merupakan konsep yang berlawanan dengan kesehatan mental. Gangguan mental adalah penyakit yang memengaruhi kognisi, emosi, dan kontrol perilaku dan secara substansial mengganggu kemampuan anak-anak untuk belajar dan kemampuan orang dewasa untuk berfungsi dalam keluarga mereka, di tempat kerja, dan di masyarakat yang lebih luas. Gangguan mental cenderung dimulai sejak awal kehidupan dan sering kali bersifat kronis dan berulang. Gangguan ini umum terjadi di semua negara di mana prevalensinya telah diperiksa. Karena kombinasi prevalensi yang tinggi, onset dini, persistensi, dan gangguan. Gangguan jiwa memberikan kontribusi besar terhadap total beban penyakit. Meskipun sebagian

besar beban yang dapat dikaitkan dengan gangguan jiwa terkait dengan disabilitas, kematian dini, terutama akibat bunuh diri, tidak signifikan.

Gangguan mental memiliki etiologi kompleks yang melibatkan interaksi di antara berbagai faktor risiko genetik dan nongenetik. Jenis kelamin berkaitan dengan risiko dalam banyak kasus: laki-laki memiliki tingkat gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas, autisme, dan gangguan penggunaan zat yang lebih tinggi; perempuan memiliki tingkat gangguan depresi mayor yang lebih tinggi, sebagian besar gangguan kecemasan, dan gangguan makan. Kelainan biokimia dan morfologi otak yang terkait dengan skizofrenia, autisme, suasana hati, dan gangguan kecemasan sedang diidentifikasi menggunakan pendekatan seperti analisis *postmortem* dan pencitraan syaraf *noninvasif*. Upaya besar di seluruh dunia yang sedang dilakukan untuk mengidentifikasi gen-gen yang berisiko untuk gangguan mental terbukti menantang, tetapi hasil awalnya menjanjikan. Mengidentifikasi gen atau gen-gen yang menyebabkan atau menciptakan kerentanan terhadap suatu gangguan akan membantu kita memahami apa yang salah di otak yang menyebabkan penyakit mental dan seharusnya memiliki efek klinis dengan berkontribusi pada peningkatan diagnostik dan terapi (Hyman et al., 2006)

Kesehatan mental dan gangguan mental juga terjadi pada netizen di media sosial. Hal-hal yang positif yang diperoleh dari budaya menggulir media sosial mampu mendukung kesehatan mental netizen, demikian pula sebaliknya dampak negatif atau sisi gelap dari budaya menggulir media menyebabkan gangguan mental bagi netizen.

Relasi Scrolling Culture Terhadap Kesehatan Mental Netizen Di Media Sosial

Budaya menggulir di media sosial dapat memberikan manfaat bagi sebagian remaja dengan menyediakan komunitas dan koneksi positif dengan orang lain yang memiliki identitas, kemampuan, dan minat yang sama. Media sosial dapat menyediakan akses ke informasi penting dan menciptakan ruang untuk berekspresi. Kemampuan untuk membentuk dan memelihara persahabatan daring dan mengembangkan koneksi sosial merupakan beberapa dampak positif penggunaan media sosial bagi remaja. Hubungan ini dapat memberikan peluang untuk berinteraksi positif dengan kelompok sebaya yang lebih beragam daripada yang tersedia bagi mereka di dunia nyata dan dapat memberikan dukungan sosial yang penting bagi remaja. Efek penyangga terhadap stres yang dapat diberikan oleh dukungan sosial daring dari teman sebaya dapat sangat penting bagi remaja yang sering terpinggirkan, termasuk minoritas ras, etnis, dan seksual serta gender. Misalnya, penelitian telah menunjukkan bahwa media sosial dapat mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan lesbian, gay, biseksual, aseksual, transgender, queer, interseks, dan remaja lainnya dengan memungkinkan koneksi dengan teman sebaya, pengembangan dan pengelolaan identitas, serta dukungan sosial. Tujuh dari sepuluh remaja perempuan kulit berwarna melaporkan menemukan konten positif atau yang meneguhkan identitas terkait ras di berbagai platform media sosial. Mayoritas remaja melaporkan bahwa media sosial membantu mereka merasa lebih diterima (58%), seperti memiliki orang-orang yang dapat mendukung mereka melewati masa-masa sulit (67%), seperti mereka memiliki tempat untuk menunjukkan sisi kreatif mereka (71%), dan lebih terhubung

dengan apa yang terjadi dalam kehidupan teman-teman mereka (80%). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa intervensi kesehatan mental berbasis media sosial dan berbasis digital lainnya mungkin juga bermanfaat bagi beberapa anak dan remaja dengan mendorong perilaku mencari bantuan dan berfungsi sebagai pintu gerbang untuk memulai perawatan kesehatan mental (Office of the Surgeon General, 2023)

Selama beberapa dekade terakhir budaya menggulir di media sosial telah dikaitkan dengan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan mental. Masalah kesehatan mental termasuk depresi dan kecemasan telah dikaitkan dengan penggunaan media sosial. Meskipun demikian, penting untuk dicatat bahwa mekanismenya bersifat multifaktorial dan hubungan ini rumit. Terkait dengan mahasiswa, penggunaan media sosial telah meningkat secara substansial karena penggunaan internet untuk pendidikan telah menjadi hal yang penting (Haddad et al., 2021 dalam Giancola, et al., 2023). Siswa sekolah dasar dan menengah yang mengalami perundungan siber, aspek umum dan mengkhawatirkan dari perilaku daring dan media sosial, lebih mungkin memiliki ide, rencana, dan upaya bunuh diri dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami perundungan siber (Sampasa-Kanyinga et al., 2014 dalam Giancola, et.al., 2023). Tsitsika et al. (2014) dalam (Giancola, et.al., 2023) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang lebih besar dikaitkan dengan penurunan kinerja akademis. Gangguan dan kurang tidur dikaitkan dengan penggunaan media sosial berlebihan dan dampak negatif terhadap kesehatan mental (Abi-Jaoude et al., 2020; Alonzo et al., 2021; Schimmele et al., 2021 dalam Giancola et.al., 2023) termasuk kecemasan, depresi, dan tekanan psikologis, dan terutama menonjol pada mereka yang berusia 16 hingga 25 tahun

(Alonzo et al., 2021 dalam Giancola, et.al, 2023).

Dampak negatif potensial lainnya yang terkait dengan budaya menggulir media sosial adalah meningkatnya rasa kesepian yang telah dibuktikan melalui berbagai penelitian (Barry et al., 2017; Hunt et al., 2018; Thomas et al., 2020 dalam Giancola, et.al 2023). Hunt et al. (2018) menemukan bahwa penurunan signifikan dalam kesepian dan depresi diamati pada mahasiswa jenjang strata satu (S1) yang membatasi penggunaan media sosial mereka hingga 30 menit per hari dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak melakukannya. Penelitian yang diselesaikan di Amerika Utara menemukan bahwa perbandingan sosial daring dapat menyebabkan perkembangan gejala depresi melalui berbagai mekanisme (Boers et al., 2019; Feinstein et al., 2013; Nesi et al., 2017 dalam Giancola et.al 2023).

Meskipun terdapat asosiasi negatif yang dijelaskan dalam literatur, peran media sosial dalam pengembangan dampak kesehatan mental yang negatif masih menjadi bahan perdebatan dan pertentangan. Literatur menyampaikan hasil yang beragam terkait terhadap hasil kesehatan mental. Sebuah studi terkini terhadap 467 mahasiswa jenjang strata satu (S1) di Amerika Serikat menemukan bahwa masalah kesehatan mental termasuk kecemasan sosial, pikiran untuk bunuh diri, kesepian, dan lainnya, tidak dapat diprediksi oleh penggunaan media sosial (Berryman et al., 2018 dalam Giancola et al., 2023). Lebih jauh, Nesi (2020) berpendapat bahwa media sosial memunculkan lingkungan yang mampu memberikan manfaat bagi pengguna termasuk hiburan, ekspresi kreatif, dan koneksi sosial. Media sosial juga menawarkan lingkungan yang unik untuk kesadaran, promosi, dan perawatan kesehatan mental (Nesi, 2020; O'Reilly et al., 2019 dalam Giancola, et.al., 2023). Remaja dan mahasiswa menghabiskan

banyak waktu di media sosial yang menjadikan platform tersebut sebagai tempat yang ideal untuk kampanye promosi kesehatan mental meskipun ada implikasi negatif dari penggunaan media sosial (O'Reilly et al., 2019 dalam Giancola et.al., 2023).

Selain studi-studi terbaru ini, penelitian korelasional tentang hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental telah menunjukkan alasan untuk khawatir dengan penyelidikan lebih lanjut. Studi-studi ini menunjukkan kekhawatiran relatif yang lebih tinggi terhadap bahaya pada remaja perempuan dan mereka yang sudah mengalami kesehatan mental yang buruk, serta untuk dampak kesehatan tertentu seperti depresi terkait perundungan siber, citra tubuh dan perilaku makan yang tidak teratur, serta kualitas tidur yang buruk yang terkait dengan penggunaan media sosial. Misalnya, sebuah studi yang dilakukan pada remaja berusia 14 tahun ($n = 10.904$) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang lebih besar memprediksi tidur yang buruk, pelecehan daring, citra tubuh yang buruk, harga diri yang rendah, dan skor gejala depresi yang lebih tinggi dengan hubungan yang lebih besar pada anak perempuan daripada anak laki-laki. Mayoritas orang tua remaja mengatakan mereka agak, sangat, atau sangat khawatir bahwa penggunaan media sosial oleh anak mereka dapat menyebabkan masalah kecemasan atau depresi (53%), harga diri yang rendah (54%), dilecehkan atau diintimidasi oleh orang lain (54%), merasa tertekan untuk bertindak dengan cara tertentu (59%), dan terpapar konten eksplisit (71%). Bukti ilmiah menunjukkan bahwa paparan konten berbahaya serta penggunaan media sosial yang berlebihan dan bermasalah merupakan area utama yang perlu dikhawatirkan (Office of the Surgeon General, 2023).

Penggunaan media sosial yang berlebihan dan bermasalah, seperti penggunaan kompulsif atau tak terkendali, telah dikaitkan dengan masalah tidur, masalah perhatian, dan perasaan dikucilkan di kalangan remaja. Tidur sangat penting untuk perkembangan remaja yang sehat. Sebuah tinjauan sistematis terhadap 42 studi tentang dampak penggunaan media sosial yang berlebihan menemukan hubungan yang konsisten antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur yang buruk, durasi tidur yang berkurang, kesulitan tidur, dan depresi di kalangan remaja. Kurang tidur telah dikaitkan dengan perubahan perkembangan neurologis pada otak remaja, gejala depresi, serta pikiran dan perilaku bunuh diri. Pada hari kerja biasa, hampir 1 dari 3 remaja melaporkan menggunakan media layar hingga tengah malam atau lebih. Meskipun penggunaan media layar mencakup berbagai aktivitas digital, aplikasi media sosial merupakan aplikasi yang paling umum digunakan oleh remaja.

Dalam tinjauan naratif terbaru dari berbagai studi, penggunaan media sosial yang bermasalah juga telah dikaitkan dengan gangguan pemusatan perhatian/hiperaktivitas atau *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) yang dilaporkan sendiri maupun yang didiagnosis pada remaja, meskipun penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami apakah salah satu faktor tersebut menyebabkan faktor lainnya. Sebuah studi prospektif longitudinal terhadap remaja tanpa gejala ADHD pada awal studi menemukan bahwa, selama tindak lanjut 2 tahun, penggunaan media digital frekuensi tinggi dengan media sosial sebagai salah satu aktivitas yang paling umum, dikaitkan dengan peningkatan peluang yang sederhana namun signifikan secara statistik untuk mengembangkan gejala ADHD (OR 1,10; 95% CI, 1,05-1,15). Selain itu, rasa takut ketinggalan yang dipicu oleh media sosial,

atau "kekhawatiran yang meluas bahwa orang lain mungkin mengalami pengalaman yang bermanfaat tetapi tidak dialami oleh seseorang," telah dikaitkan dengan depresi, kecemasan, dan neurotisme (Office of the Surgeon General, 2023)

Pemicu kehadiran kesehatan mental dan gangguan mental pada netizen saat menggulir media sosial atau faktor yang memunculkan hadirnya budaya menggulir disebabkan oleh empat hal. *Pertama*, ketergantungan individu pada teknologi ponsel pintar yang menawarkan berbagai platform yang menarik dan fitur yang aksesibel dan informatif yang sangat memanjakan pengguna. *Kedua*, platform media sosial menawarkan fitur-fitur inti yang menjadi bagian integral yang sempurna dari platform tersebut seperti fitur teks, gambar, audio visual bahkan fitur kecerdasan artifisial atau Artificial Intelligence (AI) pun ikut mewarnai platform media sosial. *Ketiga*, kapitalisme data melalui algoritma. Individu menerima informasi tentang jejaring sosial mereka langsung di linimasa mereka, dan informasi tersebut lebih relevan bagi mereka karena diurutkan oleh suatu algoritma yang merupakan sistem terstruktur untuk menganalisis, menyaring, mengurutkan, dan merekomendasikan konten kepada pengguna berdasarkan data dan interaksi mereka, dengan tujuan utama untuk mempersonalisasi pengalaman pengguna dan menjaga agar mereka tetap betah di platform. Algoritma ini mempelajari preferensi pengguna melalui berbagai sinyal, seperti tanda suka (*like*), komentar, berbagi (*share*), waktu tonton, dan aktivitas pencarian, untuk memprediksi jenis konten yang paling relevan dan menarik bagi setiap individu. *Keempat*, dominannya fungsi afektif media yang mana platform media sosial ini tidak hanya untuk mendapatkan informasi dan menghubungi orang lain,

tetapi juga seringnya kemungkinan untuk mengakses konten yang relevan atau relate, dan akibatnya menjalani pengalaman menarik, dikombinasikan dengan pengguliran tak terbatas dan masuknya pesan dan pemberitahuan tanpa henti yang sangat meyakinkan dalam memastikan konektivitas berkelanjutan, meski pesan yang berlimpah dan koneksi yang tidak terbatas akan menimbulkan kelelahan, kelesuan dan obesitas informasi.

Budaya menggulir yang intens menimbulkan berbagai macam gangguan mental yang dilabeli dengan beraneka nama istilah atau penyakit psikologi seperti *fear of missing out* (FOMO), *Nomophobia*, *Phubbing*, *Munchausen Syndrome*, *Narcissistic Personality Disorder* (NPD), *Fear of Public Opinion* (FOPO), *Brain Rot*, *Selfitis Syndrome*, *Oversharing Syndrome*, *Social Media Anxiety Disorder* (SMAD), *Fear of Being Offline* (FOBO), *Net Compulsion*, *Cyber Relationship Addiction*, *Cyberloafing*, *Cyber Aggression*, *Cyberbullying*, *Cyberslacking*, *Cyberstalking*, *Cyberincivility*, *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) dan *Borderline Personality Disorder* (BPD).

Penulis menyakini bahwa gangguan mental netizen akan terus bermunculan dalam kehidupan sehari-hari jika pengguna media sosial tidak menerapkan aturan tegas untuk membatasi diri dalam penggunaan media sosial seperti melakukan *digital detox* dan manajemen waktu dalam penggunaan media sosial.

PENUTUP

Kesimpulan

Relasi budaya menggulir (*scrolling culture*) di media sosial dan kesehatan mental netizen merupakan salah satu riset yang sangat penting dalam dunia *cyberpsychology* yang menggabungkan realitas dunia siber dan dunia psikologi. Platform media sosial serta fitur yang

menyertainya berkembang setiap saat yang menyesuaikan dengan perkembangan teknologi ponsel pintar. Perkembangan ini menimbulkan dampak signifikan bagi kesehatan mental khususnya gangguan mental yang menimbulkan berbagai macam penyakit psikologi seperti depresi, kecemasan, kekurangan tidur, perundungan siber, perbandingan sosial, penurunan kinerja akademis, kesepian hingga upaya pembunuhan diri sendiri. Gangguan mental ini banyak terjadi pada usia anak, remaja dan mahasiswa.

Saran

Melalui kajian konseptual ini diharapkan orang tua dan keluarga mampu menciptakan zona bebas teknologi dan mendorong anak-anak untuk mengembangkan komunikasi antar pribadi secara langsung maupun berkelompok. Untuk anak, remaja dan mahasiswa diharapkan menetapkan batasan waktu dan ruang untuk menyeimbangkan antara kegiatan daring dan luring. Untuk pengambil kebijakan dalam hal ini pemerintah daerah dan pusat sekiranya mampu mendukung pengembangan, implementasi, dan evaluasi kurikulum literasi digital dan media di sekolah dan universitas dan disesuaikan dengan standar akademik. Terakhir untuk perusahaan teknologi informasi yang menciptakan teknologi ponsel pintar dan penemu aplikasi media sosial diharapkan merancang, mengembangkan, dan mengevaluasi platform, produk, dan perangkat yang mendukung lingkungan daring yang aman dan sehat bagi anak, remaja, mahasiswa dan lansia.

Hadis Nabi yang memerintahkan orang tua untuk menyuruh anak salat pada usia tujuh tahun dan memukulnya jika tidak salat pada usia sepuluh tahun

seringkali dipahami secara tekstual sehingga melahirkan pembenaran terhadap kekerasan fisik dalam pendidikan. Pendekatan ini bertentangan dengan nilai-nilai Islam sebagai agama rahmat bagi seluruh alam. Analisis kontekstual-sosiologis menunjukkan bahwa perintah "memukul" dalam hadis tersebut harus dipahami dalam kerangka budaya masyarakat Arab klasik yang belum memiliki sistem pendidikan formal yang terstruktur serta menjunjung tinggi kedisiplinan keras. Namun, pendekatan ini tidak lagi relevan secara harfiah dalam konteks pendidikan anak modern yang lebih menjunjung tinggi nilai psikologis, etis, dan pedagogis.

Penerapan pendekatan kasih sayang (rahmah) dalam pendidikan Islam terbukti lebih sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak dan nilai-nilai universal Islam. Transformasi nilai dari "ta'dib" yang keras menuju "rahmah" yang empatik mencerminkan evolusi pemahaman keagamaan yang tidak hanya setia pada teks, tetapi juga selaras dengan semangat zaman dan hak asasi anak. Pendekatan kontekstual tidak hanya menawarkan reinterpretasi terhadap hadis-hadis problematis, tetapi juga memberi dasar ilmiah dan teologis bagi lahirnya sistem pendidikan Islam yang manusiawi, adil, dan berorientasi pada pembentukan karakter anak yang utuh.

DAFTAR PUSTAKA

Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *Canadian Medical Association Journal*, 192(6), E136-E141.
<https://doi.org/10.1503/cmaj.190434>

Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 56, 101414.

<https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.101414>

Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, 61, 1-11.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.005>

Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social media use and mental health among young adults. *Psychiatric Quarterly*, 89(2), 307-314.
<https://doi.org/10.1007/s11126-017-9535-6>

Berthon P, Pitt L, Campbell C. Addictive De-Vices (2019). A public policy analysis of sources and solutions to digital addiction. *Journal Public Policy Marketing*, 38, 451-68.
<https://dx.doi.org/10.1177/0743915619859852>

Birdsong T. Is Zombie Scrolling Syndrome Zapping Your Child's Health? McAfee Blog (2016).
<https://www.mcafee.com/blogs/family-safety/zombie-scrolling-syndrome-zapping-childs-health/>

Boers, E., Afzali, M. H., Newton, N., & Conrod, P. (2019). Association of screen time and depression in adolescence. *JAMA Pediatrics*, 173(9), 853-859.
<https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.1759>

Eid, A. (2022). Problematic, absent-minded social media scrolling, and mental health. Master's Thesis. Umea Universitet, Sweden.

Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(3), 161-170.
<https://doi.org/10.1037/a0033111>

- Giancola D, Travers R, Coulombe S. (2023) Scrolling Through the COVID-19 Pandemic: Exploring the Perceived Effects of Increased Social Media Use on the Mental Health of Undergraduate University Students. *Social Media + Society Journal*. 9(2): 1-15
<https://doi.org/10.1177/20563051231177970>.
- Global Overview Report (2025). Data Reportal
<https://datareportal.com/reports/digital-2025-global-overview-report>
- Haddad, J. M., Macenski, C., Mosier-Mills, A., Hibara, A., Kester, K., Schneider, M., Conrad, R. C., & Liu, C. H. (2021). The impact of social media on college mental health during the COVID-19 pandemic: A multinational review of the existing literature. *Current Psychiatry Reports*, 23(11), 70.
<https://doi.org/10.1007/s11920-021-01288-y>
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Hyman, S., Chisholm, D., Kessler, R., Vatel, V., dan Whiteford, H., (2006). Mental disorder dalam D. T. Jamison, J. G Breman, A. R Measham, G. Alleyne, M. Claeson, D. B. Evans, P. Jha, A. Mills, dan P. Musgrove. (Eds.), *Disease Control Priorities in Developing Countries, 2nd edition*, (hal 605-625), ; New York: Oxford University Press
- Latief, R. (2024). Analisis Dampak Perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) Di Kalangan Pengguna Media Sosial. *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan dan Penyuluhan Islam*, 11 (1), 31-46.
<https://doi.org/10.24252/al-irsyad%20al-nafs.v10i2>.
- Lupinacci, L. (2021). 'Absentmindedly scrolling through nothing': liveness and compulsory continuous connectedness in social media. *Journal Media, Culture & Society*, 43(2), 273-290.
<https://doi.org/10.1177/0163443720939454>
- Montag C, Lachmann B, Herrlich M, Zweig K. (2019) Addictive features of social media/messenger platforms and freemium games against the background of psychological and economic theories. *International Journal Environmental Research Public Health* 16(14):2612.
<https://doi.org/10.3390/ijerph16142612>
- Nesi, J., Miller, A. B., & Prinstein, M. J. (2017). Adolescents' depressive symptoms and subsequent technology-based interpersonal behaviors: A multi-wave study. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 51, 12-19.
<https://doi.org/10.1016/j.appdev.2017.02.002>
- Office of the Surgeon General (OSG), (2023). *Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory [Internet]*. Washington (DC): US Department of Health and Human Services. PMID: 37721985.
- O'Reilly, M., Dogra, N., Hughes, J., Reilly, P., George, R., & Whiteman, N. (2019). Potential of social media in promoting mental health in adolescents. *Health Promotion International*, 34(5), 981-991.
<https://doi.org/10.1093/heapro/day056>
- Sampasa-Kanyinga, H., Roumeliotis, P., & Xu, H. (2014). Associations between cyberbullying and school bullying victimization and suicidal ideation, plans and attempts among Canadian schoolchildren. *PLOS ONE*, 9(7), e102145.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0102145>

- Schimmele, C., Fonberg, J., & Schellenberg, G. (2021). Canadians' assessments of social media in their lives. *Economics and Social Reports*, 1(3), 1-19. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/en/pub/36-280001/2021003/article/00004-eng.pdf?st=QQjCBHQg>
- Wood W & Runger D (2016). Psychology of habit. *Journal Annual Review of Psychology*, 67, 289-314. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033417>.
- Schull ND. (2014) *Addiction by Design: Machine Gambling in Las Vegas*. (New in Paper ed). USA: Princeton University Press.
- Sinha S, Sharma MK, Tadpatrikar A, Anand N, Kumar R. (2023) Scrolling mindlessly: Emerging mental health implications of social networking sites. *Journal Public Health Primary Care*, 4, 179-81. <https://doi.org/10.4103/jphpc.jphpc.41.22>
- The Department of Mental Health and Substance Dependence, Noncommunicable Diseases and Mental Health, World Health Organization (2003), *Investing In Mental Health*, Printed by Nove Impression, Switzerland, ISBN 92 4 156257 9.
- Thomas, L., Orme, E., & Kerrigan, F. (2020). Student loneliness: The role of social media through life transitions. *Computers & Education*, 146, 103754. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103754>
- Tsitsika, A. K., Tzavela, E. C., Janikian, M., Olafsson, K., Iordache, A., Schoenmakers, T. M., Tzavara, C., & Richardson, C. (2014). Online social networking in adolescence: Patterns of use in six European countries and links with psychosocial functioning *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 55(1), 141-147. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.11.010>