



Menemukan Damai di Tengah Badai Digital: Bimbingan Pastoral Konseling untuk Mengatasi *Doomscrolling*

Yohan Brek, yohanbrek@iaknmanado.ac.id
Institut Agama Kristen Negeri Manado

Fani Sapoh, fanisapoh9@gmail.com
Institut Agama Kristen Negeri Manado

Correspondence:

yohanbrek@iaknmanado.ac.id

Article History:

Submitted:
February. 01, 2024

Reviewed:
March 03, 2024

Accepted:
March. 25, 2024

Keywords:

Doomscrolling,
Kesejahteraan Mental,
Bimbingan Pastoral
Konseling,
Doomscrolling, Mental
Well-Being, Pastoral
Counseling Guidance

Copyright:

©2024, Authors.

License:



Abstract

In the digital era, technological developments have had a significant impact on access to information, especially through the doomscrolling phenomenon. Affects an individual's ability to live daily life effectively. This research aims to examine the psychological impact of doomscrolling and explore the role of pastoral counselors in helping individuals overcome the negative impacts of this habit. Using a qualitative descriptive approach, the research collected data through literature reviews, academic articles, case studies, and interviews with pastoral counselors and individuals affected by doomscrolling. Thematic analysis identified key patterns and themes related to this phenomenon, while data validation techniques ensured the accuracy and reliability of the findings. The results showed that doomscrolling had a significant impact on psychological well-being, including increased anxiety, depression and sleep disturbances. Pastoral counselors can help individuals develop strategies to overcome these negative impacts through a holistic approach that includes empathetic listening, healthy boundary development, and spiritual formation. Religious community support has also proven important in providing a sense of community and social connection that helps individuals deal with the negative impacts of doomscrolling. Building resilience through pastoral guidance enables individuals to manage stress more effectively and maintain their mental and spiritual well-being amidst digital challenges.

Abstrak

Di era digital, perkembangan teknologi telah memberikan dampak signifikan terhadap akses informasi, terutama melalui fenomena doomscrolling. Fenomena ini memengaruhi kemampuan individu menjalani kehidupan sehari-hari secara tidak efektif. Penelitian ini bertujuan mengkaji dampak psikologis doomscrolling dan mengeksplorasi peran konselor pastoral dalam membantu individu mengatasi dampak negatif dari kebiasaan ini. Dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, penelitian mengumpulkan data melalui tinjauan literatur, artikel akademik, studi kasus, dan wawancara dengan konselor pastoral serta individu yang terpengaruh doomscrolling. Analisis tematik mengidentifikasi pola dan tema utama terkait fenomena ini, sementara teknik validasi data memastikan keakuratan dan keandalan temuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa doomscrolling memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, termasuk peningkatan kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Konselor pastoral dapat membantu individu mengembangkan strategi untuk mengatasi dampak negatif ini melalui pendekatan holistik yang mencakup mendengarkan dengan empati, pengembangan batas sehat, dan pembinaan spiritual. Dukungan komunitas religius juga terbukti penting dalam memberikan rasa kebersamaan dan koneksi sosial yang membantu individu menghadapi dampak negatif doomscrolling. Membangun resiliensi melalui bimbingan pastoral memungkinkan individu mengelola stres lebih efektif dan mempertahankan kesejahteraan mental serta spiritual mereka di tengah tantangan digital.

A. Pendahuluan

Di era digital, perkembangan teknologi telah berdampak signifikan terhadap akses ke informasi, terutama dalam operasi pemerintah dan administrasi publik. Digitalisasi tata kelola di Kanada telah membentuk kembali administrasi undang-undang Akses ke Informasi federal (ATI), yang mengarah pada pengungkapan informasi proaktif melalui platform digital dan penggunaan alat digital seperti kecerdasan buatan untuk pemrosesan informasi¹. Selain itu, evolusi teknologi digital telah memungkinkan penciptaan saluran komunikasi digital yang dapat diakses, mendukung inklusi orang dewasa yang lebih tua dalam masyarakat melalui peningkatan akses informasi dan keterhubungan sosial². Selain itu, integrasi berbagai sumber daya digital memerlukan katalogisasi standar, metadata, dan aturan akses untuk memastikan interoperabilitas dan pengambilan informasi yang efisien³. Secara keseluruhan, transformasi digital telah merevolusi bagaimana informasi dikelola, dibagikan, dan diakses, menghadirkan peluang dan tantangan bagi para peneliti, pembuat kebijakan, dan masyarakat secara keseluruhan.

Media sosial dan berita online telah secara signifikan mengubah kehidupan sehari-hari secara global, berdampak pada komunikasi, penyebaran informasi, hiburan, dan identitas sosial. Munculnya jejaring sosial sebagai sumber utama platform berita dan komunikasi telah membentuk kembali lanskap media tradisional⁴. Platform media sosial telah menjadi alat penting untuk berbagi berita dan perkembangan, mempengaruhi struktur dan interaksi masyarakat⁵. Sifat adiktif media sosial telah menjadi subjek penelitian, dengan temuan yang menunjukkan dampak positif dan negatif pada individu, mempengaruhi keadaan suasana hati dan kinerja akademik⁶. Selain itu, pelembagaan jejaring sosial telah menyebabkan munculnya generasi baru yang memprioritaskan interaksi online, mengaburkan batas antara komunikasi virtual dan kehidupan nyata⁷. Penyebaran

¹ Alex Luscombe, Jamie D. I., Duncan. "Access to information research in the digital era." Canadian Public Administration-administration Publique Du Canada, undefined (2023). doi: 10.1111/capa.12518

² Carmen Silvia Porto Brunialti Justo, Luzia Sigoli Fernandes. "Comunicação Digital Acessível." Alceu, undefined (2022). doi: 10.46391/alceu.v22.ed48.2022.304

³ Serikbayeva Sandugash Kurmanbekovna dkk. "Development of Technology to Support Large Information Storage and Organization of Reduced User Access to this Information." International Journal of Advanced Computer Science and Applications, undefined (2021). doi: 10.14569/IJACSA.2021.0120757

⁴ "Transformation from print newspaper to digital: how everything has moved to social network." Grail of science, undefined (2023). doi: 10.36074/grail-of-science.12.05.2023.061

⁵ Zoya N. Sergeeva. "Social media as a new institutional structure for communication." Society and security insights, undefined (2023). doi: 10.14258/ssi(2023)1-03

⁶ "The role of Social Media In the process of development of the socio-political structure of Turkish society and Azerbaijani-Turkish relations." Uluslararası yönetim akademisi dergisi, undefined (2023). doi: 10.33712/mana.1243216

⁷ G Lakshmi Priya, Shivashankar Kengadaran, Divvi Anusha. "Social media addiction among people in modern world." International Journal of Social Rehabilitation, undefined (2022). doi: 10.56501/intjsocrehab.v7i2.592

cepat dan massifikasi media sosial juga memainkan peran penting dalam membentuk masyarakat demokratis dan mempengaruhi keputusan politik⁸.

Doomscrolling adalah tindakan terus-menerus mengonsumsi konten online negatif dan menyedihkan, telah mendapatkan perhatian karena dampaknya pada kesejahteraan pengguna dan pemrosesan informasi⁹. Perilaku ini, lazim di kalangan orang dewasa yang lebih muda, individu yang terlibat secara politik, dan mereka yang memiliki kontrol diri yang buruk, ditandai dengan kebutuhan kronis untuk tetap mengetahui krisis dan tragedi, sering kali menyebabkan kecemasan dan takut ketinggalan¹⁰. Pandemi COVID-19 telah memperburuk tren ini, dengan peningkatan konsumsi berita online berkontribusi pada isu-isu seperti *doom-scrolling* dan *doom-writing*, berpotensi mengekspos individu pada informasi yang salah dan memengaruhi kesehatan mental mereka¹¹. Platform media sosial memainkan peran penting dalam melanggengkan kebiasaan ini, menumbuhkan rasa gelisah dan mendorong konektivitas konstan¹². Secara keseluruhan, memahami doomscrolling sangat penting dalam mengatasi implikasinya pada kesejahteraan individu dan kebiasaan konsumsi media di era digital saat ini.

Doomscrolling memiliki efek mendalam pada kesejahteraan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan penurunan kesejahteraan mental, peningkatan tingkat stres, dan risiko lebih tinggi mengembangkan gangguan kejiwaan¹³. Selain itu, paparan terus-menerus terhadap berita utama negatif dapat mengakibatkan perasaan takut, cemas, dan marah yang meningkat¹⁴. Pengguna sering melaporkan rasa paksaan, penurunan kesejahteraan mental, dan peningkatan gangguan saat terlibat dalam perilaku doomscrolling¹⁵. Selain itu, prevalensi mimpi buruk, yang terkait dengan berkurangnya lama tidur dan suasana hati yang tertekan, dapat dilacak melalui posting media sosial, menyoroti dampak pengawasan kesehatan digital pada pemantauan kesehatan tidur

⁸ Erdem Koç. "Habits of sharing and following current news in social media." *Elektronik sosyal bilimler dergisi*, undefined (2022). doi: 10.17755/esosder.1009351

⁹ Bhakti Sharma, Susanna S. Lee, Benjamin, K. Johnson. "The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds.." *Technology, mind, and behavior*, undefined (2022). doi: 10.1037/tmb0000059

¹⁰ Margo Van Poucke. "Lockdown scepticism: Australian and American doom discourse on Reddit." *Studies in communication sciences*, undefined (2023). doi: 10.24434/j.scoms.2023.02.3322

¹¹ Ludmila Lupinacci. "Absentmindedly scrolling through nothing': liveness and compulsory continuous connectedness in social media:." *Media, Culture & Society*, undefined (2021). doi: 10.1177/0163443720939454

¹² Johan Espinoza Rojas. "Breves reflexiones sobre las imágenes del miedo al fin del mundo: el caso de las pandemias en la pantalla." *56* (2017):37-44.

¹³ Ágnes Zsila, Marc Eric S. Reyes. "Pros & cons: impacts of social media on mental health." *BMC Psychology*, undefined (2023). doi: 10.1186/s40359-023-01243-x

¹⁴ Uchechi Shirley Anaduaka, Ayomide Oladosu. "School closures and well-being-related topic searches on Google during the COVID-19 pandemic in Sub-Saharan Africa." *BMC Public Health*, undefined (2023). doi: 10.1186/s12889-023-16186-6

¹⁵ Aditya Kumar Purohit dkk. "Starving the Newsfeed for Social Media Detox: Effects of Strict and Self-regulated Facebook Newsfeed Diets." undefined (2023). doi: 10.1145/3544548.3581187

populasi dan kesejahteraan mental¹⁶. Oleh karena itu, doomscrolling dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis dengan meningkatkan emosi negatif, tingkat stres, dan risiko mengembangkan masalah kesehatan mental.

Kebiasaan merugikan tanpa henti mengonsumsi berita negatif online (*doomscrolling*), telah dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan mental seperti peningkatan stres, kecemasan, depresi, dan gangguan tidur, menumbuhkan pandangan pesimis tentang kehidupan. Dalam ranah bimbingan pastoral, mengenali dampak dari doomscrolling sangat penting¹⁷. Konselor pastoral dapat memberikan dukungan holistik dengan menawarkan teknik pengurangan stres, mempromosikan kesadaran diri, memberikan bimbingan spiritual, dan membina koneksi komunitas¹⁸. Dengan membantu individu dalam menetapkan batas-batas yang sehat dalam media sosial dan kebiasaan konsumsi berita mereka dan meningkatkan ketahanan, konselor pastoral memainkan peran penting dalam menjaga kesejahteraan mental dan spiritual¹⁹. Pendekatan komprehensif ini memungkinkan individu untuk menavigasi banjir digital dan menemukan ketenangan di tengah-tengah kekacauan, yang pada akhirnya mempromosikan kesehatan dan ketenangan pikiran secara keseluruhan²⁰.

B. Metode Penelitian

Dalam mengeksplorasi topik doomscrolling, pendekatan deskriptif kualitatif dapat digunakan untuk mendapatkan wawasan mendalam tentang pengalaman individu²¹. Metode ini melibatkan pengumpulan data melalui tinjauan literatur, artikel akademik, buku, studi kasus, dan wawancara dengan konselor pastoral dan individu yang terkena dampak doomscrolling²². Dengan menggunakan teknik analisis kualitatif seperti analisis tematik, pola dan tema utama yang terkait dengan doomscrolling dapat diidentifikasi, memungkinkan pemahaman yang komprehensif tentang

¹⁶ Julia Brailovskaia dkk. "The relationship among psychological distress, well-being and excessive social media use during the outbreak of Covid-19: A longitudinal investigation." *Clinical Psychology & Psychotherapy*, undefined (2023). doi: 10.1002/cpp.2853

¹⁷ Alimatus Sahrah, Moordiningsih Moordiningsih. "Improvement of Spiritual Well-Being in Students Experiencing Quarter Life Crisis through Solution-Focus Brief Therapy." *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, undefined (2023). doi: 10.36941/ajis-2023-0116

¹⁸ Dewi Purnama Sari, Sutarto. "Academic stress coping strategies using spiritual approaches to improve student resilience." *Psikis : jurnal psikologi islami*, undefined (2023). doi: 10.19109/psikis.v9i1.14420

¹⁹ Debi Angelina Br Barus, Marhisar Simatupang. "Pastoral konseling sebagai solusi mengatasi depresi." *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, undefined (2023). doi: 10.36805/empowerment.v3i1.792

²⁰ Xuefeng Sun, Xiaotu Zhang, Hongshi Zhang. "The impact of humor therapy on people suffering from depression or anxiety: An integrative literature review.." *Brain and behavior*, undefined (2023). doi: 10.1002/brb3.3108

²¹ Alina Cernasev, David R. Axon. "Thematic Analysis in Qualitative Research: An overview." *JACCP: journal of the American College of Clinical Pharmacy*, undefined (2023). doi: 10.1002/jac5.1817

²² A. Michel. "Integrating qualitative interviews in drug development and the use of qualitative evidence in product labelling and health technology assessments: a review." *Frontiers in Medicine*, undefined (2023). doi: 10.3389/fmed.2023.1197529

fenomena tersebut²³. Selain itu, teknik validasi data dapat diterapkan untuk memastikan keakuratan dan keandalan temuan, meningkatkan kredibilitas hasil penelitian²⁴. Pendekatan kualitatif dipilih karena kemampuannya untuk memberikan wawasan yang kaya dan terperinci tentang pengalaman subjektif individu yang berurusan dengan doomscrolling, menawarkan pemahaman bernuansa tentang fenomena modern ini.

C. Pembahasan

Kajian tentang Dampak Psikologis Doomscrolling

1. Peningkatan Kecemasan

Doomscrolling, tindakan terus-menerus mengonsumsi berita negatif online, telah dikaitkan dengan peningkatan tingkat kecemasan pada individu²⁵. Perilaku ini, diperburuk oleh pandemi COVID-19, dapat memicu perasaan cemas tentang masa depan, keamanan pribadi dan global, dan rasa tidak berdaya²⁶. Individu yang sering terlibat dalam doomscrolling mungkin mengalami kesulitan berkonsentrasi, bekerja secara efektif, dan mengelola tugas kehidupan sehari-hari karena kecemasan luar biasa yang disebabkan oleh paparan konstan terhadap informasi yang mengganggu²⁷. Selain itu, individu dengan tingkat Gangguan Kecemasan Umum (GAD) yang tinggi telah ditemukan menunjukkan peningkatan keengganan kehilangan, yang selanjutnya dapat berkontribusi pada tingkat kecemasan yang meningkat dan memengaruhi proses pengambilan keputusan selama situasi stres seperti pandemi²⁸.

2. Depresi

Scrolling berita negatif terus-menerus di media sosial (*doomscrolling*) dapat menyebabkan depresi dengan meningkatkan perasaan putus asa dan tidak berdaya²⁹. Menurut penelitian, orang yang menghabiskan lebih banyak waktu untuk menonton konten

²³ Sarah Kate, Smith Rebecca Hawkins. "A Novel Approach to Support the Use of Visual Methods when Researching with People Living with Dementia." *The International Journal of Qualitative Methods*, undefined (2023). doi: 10.1177/16094069231184122

²⁴ Ann Scheck McAlearney. "Embedding Big Qual and Team Science Into Qualitative Research: Lessons From a Large-Scale, Cross-Site Research Study." *The International Journal of Qualitative Methods*, undefined (2023). doi: 10.1177/16094069231165933

²⁵ G. Gnanamani, C. Arul Jothi. "Crisis and Self-Realization in Jack Hunt's Novel Phobia and Anxiety." *World Journal of English Language*, undefined (2023). doi: 10.5430/wjel.v13n6p507

²⁶ Margo Van, Poucke. "Lockdown scepticism: Australian and American doom discourse on Reddit." *Studies in communication sciences*, undefined (2023). doi: 10.24434/j.scoms.2023.02.3322

²⁷ Filippo Ferrari, Peggy Seriès. "Risk and loss aversion and attitude to COVID and vaccines in anxious individuals." *bioRxiv*, undefined (2023). doi: 10.1101/2023.05.05.539520

²⁸ "Prevalence and correlates of post-traumatic stress disorder, depression, anxiety, and insomnia symptoms among tornado-affected construction workers : a cross-sectional study.." undefined (2023). doi: 10.21203/rs.3.rs-2915552/v1

²⁹ Helal Uddin, Md. Khalid Hasan. "Family resilience and neighborhood factors affect the association between digital media use and mental health among children: does sleep mediate the association?." *European journal of pediatrics*, undefined (2023). doi: 10.1007/s00431-023-04898-1

negatif lebih rentan mengalami depresi³⁰. Paparan terus-menerus informasi negatif dan pesimistis ini dapat secara signifikan mempengaruhi kesehatan emosional, menyebabkan depresi dan masalah kesehatan mental³¹. Penggunaan media digital dapat menyebabkan kecemasan dan depresi telah dibahas, menunjukkan betapa pentingnya menjalankan kehidupan keluarga yang positif dan lingkungan yang baik untuk mengurangi risiko ini³². Selain itu, psikopatologi telah diidentifikasi sebagai faktor risiko umum yang meningkatkan risiko kematian, yang menunjukkan bahwa psikopatologi harus diidentifikasi dan diobati segera untuk mencegah hasil kesehatan yang berbahaya.

3. Gangguan Tidur

Doomscrolling dikaitkan dengan berbagai dampak negatif pada kesehatan mental, termasuk gangguan tidur³³. Kebiasaan ini, sering dilakukan sebelum tidur, dapat mengganggu pola tidur alami karena paparan cahaya biru dari layar, yang mengganggu produksi melatonin³⁴. Selain itu, kecemasan dan stres yang disebabkan oleh doomscrolling dapat menyebabkan kesulitan tidur atau insomnia³⁵. Gangguan tidur ini dapat semakin memperburuk kesejahteraan mental dan emosional, menciptakan siklus buruk tidur yang merugikan dan kondisi mental yang memburuk³⁶. Oleh karena itu, mengatasi kebiasaan doomscrolling dan mempromosikan rutinitas tidur yang lebih sehat adalah langkah penting dalam menjaga kualitas tidur dan kesehatan mental secara keseluruhan.

4. Kajian Empiris

Doomscrolling, didefinisikan sebagai konsumsi berlebihan berita negatif di platform media sosial, telah dikaitkan dengan efek merugikan pada kesejahteraan psikologis³⁷. Penelitian telah menunjukkan bahwa paparan berkelanjutan terhadap informasi yang

³⁰ Ágnes Zsila., Marc Eric S. Reyes. "Pros & cons: impacts of social media on mental health." *BMC Psychology*, undefined (2023). doi: 10.1186/s40359-023-01243-x

³¹ Sage E. Hawn dkk. "For whom the bell tolls: psychopathological and neurobiological correlates of a DNA methylation index of time-to-death." *Translational Psychiatry*, undefined (2022). doi: 10.1038/s41398-022-02164-w

³² Gisbert W. Teepe, Ulf-Dietrich Reips. "Increasing digitalization is associated with anxiety and depression: A Google Ngram analysis." *PLOS ONE*, undefined (2023). doi: 10.1371/journal.pone.0284091

³³ Emma Hart. "The mediating role of sleep quality on the relationship between internet gaming disorder and perceived stress and suicidal behaviour among Indian medical students." *General psychiatry*, undefined (2023). doi: 10.1136/gpsych-2022-100997

³⁴ Hassan Masood. "Blue Wavelength Light Treatment for Improving Sleep in Patients with Post-Traumatic Stress Disorder." *Sciential*, undefined (2023). doi: 10.15173/sciential.v1i10.3357

³⁵ Andrew S. Tubbs dkk. "0630 For Whom the Bell Tolls: Empirical Clustering of Insomnia and Suicidal Ideation." *Sleep*, undefined (2023). doi: 10.1093/sleep/zsad077.0630

³⁶ Reza Shabahang dkk. "'Give Your Thumb a Break' from Surfing Tragic Posts: Potential Corrosive Consequences of Social Media Users' Doomscrolling." *Media Psychology*, undefined (2022). doi: 10.1080/15213269.2022.2157287

³⁷ "The troika of covid-19, media exposure, and mental health: the mediating role of worry and intolerance of uncertainty." *Pakistan journal of humanities & social sciences research*, undefined (2023). doi: 10.37605/pjhssr.v6i1.333

mengkhawatirkan, terutama selama pandemi COVID-19, dapat menyebabkan peningkatan kecemasan, stres, dan respons emosional negatif³⁸. Asupan berita negatif yang terus menerus ini dapat memperburuk perasaan cemas, stres, putus asa, depresi, dan bahkan berkontribusi pada gangguan tidur, berdampak negatif pada kesehatan mental secara keseluruhan³⁹. Fenomena doomscrolling telah dikaitkan dengan gairah, impulsif, keterlibatan dalam perilaku berisiko, dan kecemasan di masa depan, lebih lanjut menyoroti efek merugikannya pada keadaan psikologis individu⁴⁰. Secara keseluruhan, konsumsi berita negatif yang berlebihan melalui doomscrolling dapat secara signifikan memperburuk kondisi kesehatan mental, menekankan pentingnya mengelola paparan media untuk kesejahteraan psikologis.

Doomscrolling memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental, termasuk peningkatan kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Pemahaman tentang dampak ini sangat penting untuk mengembangkan strategi yang efektif dalam mengurangi perilaku doomscrolling dan membantu individu menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Pendekatan holistik, termasuk bimbingan pastoral, dapat memainkan peran penting dalam membantu individu menemukan kedamaian dan keseimbangan di era digital yang penuh tantangan ini.

Bimbingan Pastoral Konseling Dalam Mengatasi Doomscrolling

1. Pendekatan holistik

Doomscrolling, dipelajari secara ekstensif dalam beberapa tahun terakhir⁴¹, secara signifikan berdampak pada pendekatan holistik bimbingan pastoral dengan mempengaruhi kesejahteraan mental, emosional, dan spiritual individu. Paparan berlebihan terhadap berita negatif, seperti yang dieksplorasi dalam penelitian⁴², dapat menyebabkan tekanan psikologis, mempengaruhi ciri-ciri kepribadian, kecanduan media sosial, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan memahami efek merugikan ini, konselor pastoral dapat memberikan dukungan yang lebih komprehensif, menangani tidak hanya kesehatan mental

³⁸ "Mental Impact of COVID-19 - Fear, Stress, Anxiety, Depression and Sequels." undefined (2023). doi: 10.5772/intechopen.102754

³⁹ Alfred Nela, Etion Parruca. "Impact of Social Media Disinformation and of Fake News Overexposure on the Actual Capacities and the Psychological Wellbeing During the Covid-19 Pandemic: a Systemic Literature Review." *The global psychotherapist*, undefined (2023). doi: 10.52982/lkj191

⁴⁰ Giacomo Buoncompagni. "Epidemiology of News: Doom Scrolling, Information Overload, and Other "Media Pathologies" in Our Infected Society." *Journal of Sociological Research*, undefined (2023). doi: 10.5296/jsr.v14i1.20808

⁴¹ Ester Widiyaningtyas, Joko Adhi Prasetyo. "Peran pelayanan konseling pastoral dalam menangani remaja trouble maker akibat kurang perhatian." *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, dan Pendidikan*, undefined (2023). doi: 10.51730/ed.v7i3.121

⁴² Alimatus Sahrah, Moordiningsih Moordiningsih. "Improvement of Spiritual Well-Being in Students Experiencing Quarter Life Crisis through Solution-Focus Brief Therapy." *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, undefined (2023). doi: 10.36941/ajis-2023-0116

tetapi juga ketahanan emosional dan spiritual, mempromosikan keharmonisan dalam kehidupan individu⁴³. Pendekatan komprehensif ini memungkinkan konselor pastoral untuk menawarkan konseling efektif yang memberdayakan individu dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan, menekankan pentingnya mempertimbangkan semua aspek kehidupan individu dalam perawatan pastoral⁴⁴.

2. Mendengarkan dengan empati

Konselor pastoral memainkan peran penting dalam memberikan dukungan kepada individu yang terkena masalah seperti doomscrolling dengan mendengarkan menggunakan sikap empati, menciptakan ruang aman untuk mengekspresikan kecemasan tanpa penilaian⁴⁵. Pendekatan empatik ini sejalan dengan prinsip-prinsip konseling pastoral, menekankan penyembuhan, menopang, membimbing, dan rekonsiliasi untuk membantu individu mengatasi depresi dan tantangan kesehatan mental⁴⁶. Selain itu, menggabungkan teknik mendongeng dalam sesi konseling dapat membantu menyembuhkan ingatan menyakitkan dan luka emosional, memberikan pencari lingkungan yang aman untuk berbagi pengalaman mereka dan menyalakan kembali proses penyembuhan⁴⁷. Dengan memahami pentingnya empati dan dukungan yang dipersonalisasi, konselor pastoral dapat secara efektif mengatasi kecemasan dan ketakutan yang terkait dengan doomscrolling, menawarkan bantuan yang disesuaikan kepada mereka yang membutuhkan.

3. Strategi pengurangan stress

Salah satu kebiasaan yang diperburuk oleh pandemi COVID-19 adalah doomscrolling, dan konselor pastoral sangat penting dalam membantu individu mengatasi stres dan kecemasan yang disebabkan. Di tengah paparan terus-menerus terhadap berita negatif, orang dapat memperoleh kedamaian dan ketenangan batin dengan menerapkan teknik relaksasi seperti meditasi dan mindfulness⁴⁸. Pada akhirnya, ini akan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Selain itu, konseling pastoral membantu

⁴³ Tiago Costa Goes. "Relação entre coping religioso/espiritual e níveis de ansiedade social em estudantes universitários com transtorno de ansiedade social." *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, undefined (2023). doi: 10.51891/rease.v9i6.10208

⁴⁴ Dewi Purnama Sari. Sutarto. "Academic stress coping strategies using spiritual approaches to improve student resilience." *Psikis : jurnal psikologi islami*, undefined (2023). doi: 10.19109/psikis.v9i1.14420

⁴⁵ Rezeki Putra Gulo. "Pelayanan Pastoral Konseling Efektif Menurut Injil Yohanes 3:1-21." *Sepakat*, undefined (2023). doi: 10.58374/sepakat.v9i1.131

⁴⁶ Dominikus David Biondi Situmorang. "'Counseling-Verse': A Survey of Young Adults from Faith-Based Educational Institution on the Implementation of Future Mental Health Services in the Metaverse." undefined (2023). doi: 10.56294/mr202342

⁴⁷ Debi Angelina Br Barus, Marhisar Simatupang. "Pastoral konseling sebagai solusi mengatasi depresi." *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, undefined (2023). doi: 10.36805/empowerment.v3i1.792

⁴⁸ Nicko Hosea Layantara. "Analisa Kritis Penggunaan Hipnoterapi dalam Konseling Pastoral." undefined (2022). doi: 10.58456/jmc.v4i1.12

orang mengembangkan kebiasaan sehat yang meningkatkan kesehatan mental mereka secara keseluruhan, menawarkan cara untuk menangani berita yang menyedihkan, dan mendorong ketahanan emosional⁴⁹. Metode ini sejalan dengan pentingnya perawatan pastoral dalam mengatasi masalah kesehatan mental, terutama yang timbul di kalangan anak muda selama pandemi, dengan menawarkan solusi ampuh untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis⁵⁰.

4. Peningkatan kesadaran diri

Peningkatan kesadaran diri melalui bimbingan pastoral memang dapat membantu individu mengenali dan mengatasi kebiasaan yang merugikan seperti doomscrolling, yang mengarah pada peningkatan kesehatan mental⁵¹. Kesadaran diri memainkan peran penting dalam perubahan perilaku, memungkinkan individu untuk menjadi "pengamat diri" dan mengakui rangsangan positif dan negatif yang mempengaruhi kesejahteraan mereka⁵². Penelitian menekankan pentingnya kesadaran diri dalam mencegah masalah kesehatan mental, meningkatkan efisiensi pembelajaran, dan mempromosikan pengembangan karir di kalangan siswa⁵³. Selain itu, kegiatan bimbingan kelompok telah terbukti secara efektif meningkatkan kesadaran diri mahasiswa, menyoroti pentingnya intervensi terstruktur dalam menumbuhkan kesadaran diri dan peningkatan diri⁵⁴. Dengan meningkatkan kesadaran diri, individu dapat mengidentifikasi dan memodifikasi pola perilaku yang tidak sehat, pada akhirnya bekerja menuju perubahan yang lebih positif dan konstruktif dalam hidup mereka⁵⁵.

5. Pembinaan spiritual

Pembinaan spiritual dan bimbingan pastoral memainkan peran penting dalam membantu individu menavigasi tantangan dan menemukan kedamaian di tengah-tengah

⁴⁹ Rezeki Putra Gulo. "Problematika Orang Kristen Masa Kini Dalam Bingkai Pelayanan Pastoral Konseling." undefined (2023). doi: 10.59581/jpat-widyakarya.v1i1.146

⁵⁰ Elizabeth Victor Rodrigues. "Doomscrolling – threat to Mental Health and Well-being: A Review." International journal of nursing research, undefined (2022). doi: 10.31690/ijnr.2022.v08i04.002

⁵¹ "Self-awareness in the process of redemption from nathaniel hawthorne's the scarlet letter (1850) and graham greene's the power and the glory (1940)." undefined (2023). doi: 10.36106/ijar/2319797

⁵² Manuel London. Valerie I. Sessa, Loren A.. Shelley. "Developing Self-Awareness: Learning Processes for Self- and Interpersonal Growth." Annual review of organizational psychology and organizational behavior, undefined (2022). doi: 10.1146/annurev-orgpsych-120920-044531

⁵³ "Analysis on the Current Situation of Self-cognition of Vocational College Students and Educational Support Strategies." International Journal of New Developments in Education, undefined (2023). doi: 10.25236/ijnde.2023.050715

⁵⁴ Stefanus Lio. "Enhancing University Students' Self-Awareness Through Group Guidance." Education Journal, undefined (2023). doi: 10.11648/j.edu.20231202.15

⁵⁵ Ria Risty Rahmawati, Purwati Kuswarini Suprpto. "Hubungan Self Awareness Dan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Biologi." Jurnal Bioterdidik, undefined (2022). doi: 10.23960/jbt.v10.i3.25576

kekacauan kehidupan modern⁵⁶. Dengan menggabungkan doa, refleksi, dan kegiatan spiritual lainnya, individu dapat menangkal efek negatif dari paparan berlebihan terhadap konten online yang menyedihkan, yang dikenal sebagai doomscrolling⁵⁷. Melalui pembinaan spiritual, individu dapat menemukan tujuan dan makna yang lebih dalam, yang pada akhirnya mengarah pada rasa ketenangan dan harapan yang lebih besar dalam hidup mereka⁵⁸. Bentuk bimbingan ini sangat penting dalam mengatasi penurunan iman yang dialami oleh beberapa individu, menawarkan mereka jalan untuk terhubung kembali dengan spiritualitas mereka dan menemukan penghiburan di masa-masa yang bergejolak⁵⁹.

6. Mengembangkan batas sehat

Mengembangkan batasan yang sehat sangat penting dalam mengatasi doomscrolling dan dampak negatifnya⁶⁰. Dengan menetapkan batas waktu yang jelas untuk penggunaan media sosial dan konsumsi berita, individu dapat mencegah kelebihan informasi, yang terkait dengan kecemasan, stres, dan depresi⁶¹. Batas-batas ini membantu mengurangi kecemasan dan stres dengan memungkinkan individu untuk fokus pada aspek positif kehidupan mereka dan meningkatkan produktivitas dengan mengarahkan perhatian ke tugas dan kegiatan penting⁶². Selain itu, menetapkan batas waktu yang ketat sebelum tidur dapat meningkatkan kualitas tidur dengan menghindari gangguan yang disebabkan oleh doomscrolling, yang pada akhirnya menguntungkan kesehatan fisik dan kesejahteraan secara keseluruhan⁶³. Menetapkan batasan yang sehat tidak hanya mengurangi efek buruk dari waktu layar yang berlebihan tetapi juga mempromosikan gaya hidup yang seimbang dan memuaskan.

7. Dukungan Komunitas

⁵⁶ Susanne Magin. "Spiritual Care-Kompetenz in der Ausbildung – Skizze einer analytisch-konzeptionellen und empirisch-anwendungsbezogenen Untersuchung." *Spiritual Care*, undefined (2023). doi: 10.1515/spircare-2022-0079

⁵⁷ Rezeki Putra Gulo. "Problematika Orang Kristen Masa Kini Dalam Bingkai Pelayanan Pastoral Konseling." undefined (2023). doi: 10.59581/jpat-widyakarya.v1i1.146

⁵⁸ Indri Rachmawati, Eko Pramudya Laksana, Novi Rosita, Rahmawati. "Spiritual Leadership: Konsep Baru dalam Kemampuan Manajemen Kepala Sekolah." *Jurnal Pembelajaran Bimbingan dan Pengelolaan Pendidikan*, undefined (2023). doi: 10.17977/um065v3i32023p272-281

⁵⁹ Arivatu Ni'mati Rahmatika, Imam Mawardi. "Spiritual leadership dan job satisfaction (studi fenomenologi di perguruan tinggi islam)." *Jurnal Darussalam: Jurnal Pendidikan, Komunikasi dan Pemikiran Hukum Islam*, undefined (2023). doi: 10.30739/darussalam.v14i2.1840

⁶⁰ Jacqueline B. Duong dkk. "Relationship closeness as a protective factor against the sensitizing effect of adversity history." *Journal of Social and Personal Relationships*, undefined (2023). doi: 10.1177/02654075231185043

⁶¹ Lena Waizenegger dkk. "Did you get my Email?!—Leveraging boundary work tactics to safeguard connectivity boundaries." *Journal of Information Technology*, undefined (2023). doi: 10.1177/02683962231175924

⁶² Samir S. Shah. "Social media as a catalyst to improve (personal) health.." *Journal of Hospital Medicine*, undefined (2023). doi: 10.1002/jhm.13145

⁶³ Emma Hart. "The mediating role of sleep quality on the relationship between internet gaming disorder and perceived stress and suicidal behaviour among Indian medical students." *General psychiatry*, undefined (2023). doi: 10.1136/gpsych-2022-100997

Dalam konseling pastoral, dukungan dari komunitas religius atau spiritual sangat penting dalam membantu individu untuk mengatasi efek negatif dari kegiatan seperti doomscrolling. Penelitian telah menunjukkan bahwa dukungan agama dan spiritual dapat menahan gejala psikologis negatif setelah peristiwa traumatis, seperti penembakan massal, dengan memberikan rasa nyaman dan bimbingan⁶⁴. Selain itu, pemanfaatan strategi penanggulangan agama dan spiritual dapat memfasilitasi pembuatan makna dan interpretasi ulang peristiwa negatif melalui lensa suci, membantu mengatasi kesulitan dan trauma. Pentingnya religiusitas dan spiritualitas dalam intervensi dukungan pastoral telah disorot, menunjukkan bagaimana dimensi ini digunakan untuk mengatasi stres di daerah yang sangat kekurangan, menekankan peran mereka dalam meningkatkan kualitas hidup dalam keadaan yang menantang⁶⁵.

8. Membangun Resiliensi

Dalam konteks doomscrolling, konselor pastoral memainkan peran penting dalam membantu individu membangun ketahanan dengan mengatasi aspek mental, emosional, dan spiritual⁶⁶. Mereka membantu dalam mengidentifikasi sumber stres, mengelola emosi, menumbuhkan pola pikir positif, mengembangkan keterampilan pemecahan masalah, dan menciptakan jaringan dukungan sosial yang kuat⁶⁷. Strategi seperti praktik mindfulness, penetapan tujuan yang realistis, memprioritaskan kesehatan fisik, dan meningkatkan fleksibilitas kognitif digunakan untuk meningkatkan ketahanan⁶⁸. Ketahanan memungkinkan individu untuk secara efektif mengelola stres, menjaga kesejahteraan mental dan spiritual, dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan di tengah paparan konstan terhadap berita negatif dan informasi yang mengganggu⁶⁹.

Dengan demikian konselor pastoral memiliki peran penting dalam membantu individu membangun resiliensi. Dengan pendekatan yang holistik dan strategi yang tepat, individu dapat

⁶⁴ Antonio Stizzi dkk. "Reconstructing Social Relationships in a Post-Lockdown Suburban Area of Southern Italy Using Pastoral Counselling." *Pastoral Psychology*, undefined (2022). doi: 10.1007/s11089-022-00999-0

⁶⁵ Luis San Roman. "Religious support buffers the indirect negative psychological effects of mass shooting in church-affiliated individuals.." *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, undefined (2019). doi: 10.1037/TRA0000448

⁶⁶ Ahmadreza Shirvani Dastgerdi, Reza Kheyroddin. "Building Resilience in Cultural Landscapes: Exploring the Role of Transdisciplinary and Participatory Planning in the Recovery of the Shushtar Historical Hydraulic System." *Sustainability*, undefined (2023). doi: 10.3390/su151310433

⁶⁷ Robert G. Maunder. "Relationship between three aspects of resilience—adaptive characteristics, withstanding stress, and bouncing back—in hospital workers exposed to prolonged occupational stress during the COVID-19 pandemic: a longitudinal study." *BMC Health Services Research*, undefined (2023). doi: 10.1186/s12913-023-09731-x

⁶⁸ Mihaela Fadgyas Stanculete. "Irritable Bowel Syndrome and Resilience." *Stomatology*, undefined (2023). doi: 10.3390/jcm12134220

⁶⁹ Ross Perry. "Modeling the social determinants of resilience in health professions students: impact on psychological adjustment." *Advances in Health Sciences Education*, undefined (2023). doi: 10.1007/s10459-023-10222-1

mengembangkan kemampuan untuk mengatasi dan bangkit dari kesulitan, termasuk tekanan mental yang diakibatkan oleh doomscrolling. Membangun resiliensi memungkinkan individu untuk menjaga kesejahteraan mental dan spiritual mereka, menghadapi tantangan digital dengan lebih baik, dan menemukan kedamaian di tengah badai informasi negatif.

D. Kesimpulan

Mengatasi dampak doomscrolling melalui pendekatan kesehatan mental dan bimbingan pastoral adalah penting untuk membantu individu menjaga kesejahteraan mental dan spiritual mereka. Dengan pemahaman yang mendalam tentang dampak doomscrolling dan strategi yang efektif untuk menghadapinya, konselor pastoral dapat memberikan dukungan yang berarti dan membantu individu menemukan damai di tengah badai digital.

Referensi

- "Analysis on the Current Situation of Self-cognition of Vocational College Students and Educational Support Strategies." *International Journal of New Developments in Education*, undefined (2023). doi: 10.25236/ijnde.2023.050715
- "Mental Impact of COVID-19 - Fear, Stress, Anxiety, Depression and Sequels." undefined (2023). doi: 10.5772/intechopen.102754
- "Prevalence and correlates of post-traumatic stress disorder, depression, anxiety, and insomnia symptoms among tornado-affected construction workers : a cross-sectional study.." undefined (2023). doi: 10.21203/rs.3.rs-2915552/v1
- "Self-awareness in the process of redemption from nathaniel hawthorne's the scarlet letter (1850) and graham greene's the power and the glory (1940)." undefined (2023). doi: 10.36106/ijar/2319797
- "The role of Social Media In the process of development of the socio-political structure of Turkish society and Azerbaijani-Turkish relations." *Uluslararası yönetim akademisi dergisi*, undefined (2023). doi: 10.33712/mana.1243216
- "The troika of covid-19, media exposure, and mental health: the mediating role of worry and intolerance of uncertainty." *Pakistan journal of humanities & social sciences research*, undefined (2023). doi: 10.37605/pjhssr.v6i1.333
- "Transformation from print newspaper to digital: how everything has moved to social network." *Grail of science*, undefined (2023). doi: 10.36074/grail-of-science.12.05.2023.061
- Anaduaka Uchechi Shirley, Ayomide Oladosu. "School closures and well-being-related topic searches on Google during the COVID-19 pandemic in Sub-Saharan Africa." *BMC Public Health*, undefined (2023). doi: 10.1186/s12889-023-16186-6

- Barus Debi Angelina Br, Marhisar Simatupang. "Pastoral konseling sebagai solusi mengatasi depresi." *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, undefined (2023). doi: 10.36805/empowerment.v3i1.792
- Brailovskaia Julia dkk. "The relationship among psychological distress, well-being and excessive social media use during the outbreak of Covid-19: A longitudinal investigation." *Clinical Psychology & Psychotherapy*, undefined (2023). doi: 10.1002/cpp.2853
- Buoncompagni Giacomo. "Epidemiology of News: Doom Scrolling, Information Overload, and Other "Media Pathologies" in Our Infected Society." *Journal of Sociological Research*, undefined (2023). doi: 10.5296/jsr.v14i1.20808
- Cernasev Alina, David R. Axon. "Thematic Analysis in Qualitative Research: An overview." *JACCP: journal of the American College of Clinical Pharmacy*, undefined (2023). doi: 10.1002/jac5.1817
- Dastgerdi Ahmadreza Shirvani, Reza Kheyroddin. "Building Resilience in Cultural Landscapes: Exploring the Role of Transdisciplinary and Participatory Planning in the Recovery of the Shushtar Historical Hydraulic System." *Sustainability*, undefined (2023). doi: 10.3390/su151310433
- Duong Jacqueline B. dkk. "Relationship closeness as a protective factor against the sensitizing effect of adversity history." *Journal of Social and Personal Relationships*, undefined (2023). doi: 10.1177/02654075231185043
- Ferrari Filippo, Peggy Seriès. "Risk and loss aversion and attitude to COVID and vaccines in anxious individuals." *bioRxiv*, undefined (2023). doi: 10.1101/2023.05.05.539520
- Gnanamani G., C. Arul Jothi. "Crisis and Self-Realization in Jack Hunt's Novel Phobia and Anxiety." *World Journal of English Language*, undefined (2023). doi: 10.5430/wjel.v13n6p507
- Goes Tiago Costa. "Relação entre coping religioso/espiritual e níveis de ansiedade social em estudantes universitários com transtorno de ansiedade social." *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, undefined (2023). doi: 10.51891/rease.v9i6.10208
- Gulo Rezeki Putra. "Pelayanan Pastoral Konseling Efektif Menurut Injil Yohanes 3:1-21." *Sepakat*, undefined (2023). doi: 10.58374/sepakat.v9i1.131
- Gulo Rezeki Putra. "Problematika Orang Kristen Masa Kini Dalam Bingkai Pelayanan Pastoral Konseling." undefined (2023). doi: 10.59581/jpat-widyakarya.v1i1.146
- Hart Emma. "The mediating role of sleep quality on the relationship between internet gaming disorder and perceived stress and suicidal behaviour among Indian medical students." *General psychiatry*, undefined (2023). doi: 10.1136/gpsych-2022-100997
- Hawn Sage E. dkk. "For whom the bell tolls: psychopathological and neurobiological correlates of a DNA methylation index of time-to-death." *Translational Psychiatry*, undefined (2022). doi:

10.1038/s41398-022-02164-w

- Justo Carmen Silvia Porto Brunialti, Luzia Sigoli Fernandes. "Comunicação Digital Acessível." *Alceu*, undefined (2022). doi: 10.46391/alceu.v22.ed48.2022.304
- Kate Sarah, Smith Rebecca Hawkins. "A Novel Approach to Support the Use of Visual Methods when Researching with People Living with Dementia." *The International Journal of Qualitative Methods*, undefined (2023). doi: 10.1177/16094069231184122
- Koç Erdem. "Habits of sharing and following current news in social media." *Elektronik sosyal bilimler dergisi*, undefined (2022). doi: 10.17755/esosder.1009351
- Kurmanbekovna Serikbayeva Sandugash dkk. "Development of Technology to Support Large Information Storage and Organization of Reduced User Access to this Information." *International Journal of Advanced Computer Science and Applications*, undefined (2021). doi: 10.14569/IJACSA.2021.0120757
- Layantara Nicko Hosea. "Analisa Kritis Penggunaan Hipnoterapi dalam Konseling Pastoral." undefined (2022). doi: 10.58456/jmc.v4i1.12
- Lio Stefanus. "Enhancing University Students' Self-Awareness Through Group Guidance." *Education Journal*, undefined (2023). doi: 10.11648/j.edu.20231202.15
- London Manuel. Valerie I. Sessa, Loren A.. Shelley. "Developing Self-Awareness: Learning Processes for Self- and Interpersonal Growth." *Annual review of organizational psychology and organizational behavior*, undefined (2022). doi: 10.1146/annurev-orgpsych-120920-044531
- Lupinacci Ludmila. "Absentmindedly scrolling through nothing': liveness and compulsory continuous connectedness in social media:." *Media, Culture & Society*, undefined (2021). doi: 10.1177/0163443720939454
- Luscombe Alex, Jamie D. I., Duncan. "Access to information research in the digital era." *Canadian Public Administration-administration Publique Du Canada*, undefined (2023). doi: 10.1111/capa.12518
- Magin Susanne. "Spiritual Care-Kompetenz in der Ausbildung – Skizze einer analytisch-konzeptionellen und empirisch-anwendungsbezogenen Untersuchung." *Spiritual Care*, undefined (2023). doi: 10.1515/spircare-2022-0079
- Masood Hassan. "Blue Wavelength Light Treatment for Improving Sleep in Patients with Post-Traumatic Stress Disorder." *Sciential*, undefined (2023). doi: 10.15173/sciential.v1i10.3357
- Maunder Robert G.. "Relationship between three aspects of resilience—adaptive characteristics, withstanding stress, and bouncing back—in hospital workers exposed to prolonged occupational stress during the COVID-19 pandemic: a longitudinal study." *BMC Health Services Research*, undefined (2023). doi: 10.1186/s12913-023-09731-x

- McAlearney Ann Scheck. "Embedding Big Qual and Team Science Into Qualitative Research: Lessons From a Large-Scale, Cross-Site Research Study." *The International Journal of Qualitative Methods*, undefined (2023). doi: 10.1177/16094069231165933
- Michel A. "Integrating qualitative interviews in drug development and the use of qualitative evidence in product labelling and health technology assessments: a review." *Frontiers in Medicine*, undefined (2023). doi: 10.3389/fmed.2023.1197529
- Nela Alfred, Etion Parruca. "Impact of Social Media Disinformation and of Fake News Overexposure on the Actual Capacities and the Psychological Wellbeing During the Covid-19 Pandemic: a Systemic Literature Review." *The global psychotherapist*, undefined (2023). doi: 10.52982/ikj191
- Perry Ross. "Modeling the social determinants of resilience in health professions students: impact on psychological adjustment." *Advances in Health Sciences Education*, undefined (2023). doi: 10.1007/s10459-023-10222-1
- Poucke Margo Van. "Lockdown scepticism: Australian and American doom discourse on Reddit." *Studies in communication sciences*, undefined (2023). doi: 10.24434/j.scoms.2023.02.3322
- Priya G Lakshmi, Shivashankar Kengadaran, Divvi Anusha. "Social media addiction among people in modern world." *International Journal of Social Rehabilitation*, undefined (2022). doi: 10.56501/intjsocrehab.v7i2.592
- Purohit Aditya Kumar dkk. "Starving the Newsfeed for Social Media Detox: Effects of Strict and Self-regulated Facebook Newsfeed Diets." undefined (2023). doi: 10.1145/3544548.3581187
- Rachmawati Indri, Eko Pramudya Laksana, Novi Rosita, Rahmawati. "Spiritual Leadership: Konsep Baru dalam Kemampuan Manajemen Kepala Sekolah." *Jurnal Pembelajaran Bimbingan dan Pengelolaan Pendidikan*, undefined (2023). doi: 10.17977/um065v3i32023p272-281
- Rahmatika Arivatu Ni'mati, Imam Mawardi. "Spiritual leadership dan job satisfaction (studi fenomenologi di perguruan tinggi islam)." *Jurnal Darussalam: Jurnal Pendidikan, Komunikasi dan Pemikiran Hukum Islam*, undefined (2023). doi: 10.30739/darussalam.v14i2.1840
- Rahmawati Ria Risty, Purwati Kuswarini Suprpto. "Hubungan Self Awareness Dan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Biologi." *Jurnal Bioterdidik*, undefined (2022). doi: 10.23960/jbt.v10.i3.25576
- Rodrigues Elizabeth Victor. "Doomscrolling – threat to Mental Health and Well-being: A Review." *International journal of nursing research*, undefined (2022). doi: 10.31690/ijnr.2022.v08i04.002
- Rojas Johan Espinoza. "Breves reflexiones sobre las imágenes del miedo al fin del mundo: el caso de las pandemias en la pantalla." *56* (2017).:37-44
- Roman Luis San. "Religious support buffers the indirect negative psychological effects of mass

shooting in church-affiliated individuals.." Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, undefined (2019). doi: 10.1037/TRA0000448

Sahrah Alimatus, Moordiningsih Moordiningsih. "Improvement of Spiritual Well-Being in Students Experiencing Quarter Life Crisis through Solution-Focus Brief Therapy." Academic Journal of Interdisciplinary Studies, undefined (2023). doi: 10.36941/ajis-2023-0116

Sari Dewi Purnama, Sutarto. "Academic stress coping strategies using spiritual approaches to improve student resilience." Psikis : jurnal psikologi islami, undefined (2023). doi: 10.19109/psikis.v9i1.14420

Sergeeva Zoya N.. "Social media as a new institutional structure for communication." Society and security insights, undefined (2023). doi: 10.14258/ssi(2023)1-03

Shabahang Reza dkk. "'Give Your Thumb a Break' from Surfing Tragic Posts: Potential Corrosive Consequences of Social Media Users' Doomscrolling." Media Psychology, undefined (2022). doi: 10.1080/15213269.2022.2157287

Shah Samir S.. "Social media as a catalyst to improve (personal) health.." Journal of Hospital Medicine, undefined (2023). doi: 10.1002/jhm.13145

Sharma Bhakti, Susanna S. Lee, Benjamin, K. Johnson. "The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds.." Technology, mind, and behavior, undefined (2022). doi: 10.1037/tmb0000059

Situmorang Dominikus David Biondi. "'Counseling-Verse': A Survey of Young Adults from Faith-Based Educational Institution on the Implementation of Future Mental Health Services in the Metaverse." undefined (2023). doi: 10.56294/mr202342

Stanculete Mihaela Fadgyas. "Irritable Bowel Syndrome and Resilience." Stomatology, undefined (2023). doi: 10.3390/jcm12134220

Stizzi Antonio dkk. "Reconstructing Social Relationships in a Post-Lockdown Suburban Area of Southern Italy Using Pastoral Counselling." Pastoral Psychology, undefined (2022). doi: 10.1007/s11089-022-00999-0

Sun Xuefeng, Xiaotu Zhang, Hongshi Zhang. "The impact of humor therapy on people suffering from depression or anxiety: An integrative literature review.." Brain and behavior, undefined (2023). doi: 10.1002/brb3.3108

Teepe Gisbert W., Ulf-Dietrich Reips. "Increasing digitalization is associated with anxiety and depression: A Google Ngram analysis." PLOS ONE, undefined (2023). doi: 10.1371/journal.pone.0284091

Tubbs Andrew S. dkk. "0630 For Whom the Bell Tolls: Empirical Clustering of Insomnia and Suicidal Ideation." Sleep, undefined (2023). doi: 10.1093/sleep/zsad077.0630

Uddin Helal, Md. Khalid Hasan. "Family resilience and neighborhood factors affect the association

between digital media use and mental health among children: does sleep mediate the association?." *European journal of pediatrics*, undefined (2023). doi: 10.1007/s00431-023-04898-1

Waizenegger Lena dkk. "Did you get my Email?!—Leveraging boundary work tactics to safeguard connectivity boundaries." *Journal of Information Technology*, undefined (2023). doi: 10.1177/02683962231175924

Widiyaningtyas Ester, Joko Adhi Prasetyo. "Peran pelayanan konseling pastoral dalam menangani remaja trouble maker akibat kurang perhatian." *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, dan Pendidikan*, undefined (2023). doi: 10.51730/ed.v7i3.121

Zsila Ágnes, Marc Eric S. Reyes. "Pros & cons: impacts of social media on mental health." *BMC Psychology*, undefined (2023). doi: 10.1186/s40359-023-01243-x