

# Psikiater UGM Bagi Tips Atasi Kecenderungan Menelusuri Berita Negatif di Medsos

Friday, 04 September 2020 WIB, Oleh: Ika



*Doomscrolling* atau dikenal juga dengan sebutan *doomsurfing* menjadi istilah yang populer sejak pandemi Covid-19 melanda dunia.

Psikiater UGM, Dr. dr. Ronny Tri Wirasto, Sp. Kj., mengatakan *doomscrolling* merupakan istilah yang menggambarkan kecenderungan menelusuri media sosial secara terus menerus, terutama mengakses berita negatif. Fenomena *doomscrolling* ini semakin banyak dijumpai saat pandemi Covid-19.

Menurutnya, isolasi baik secara fisik maupun sosial akibat pandemi Covid-19 menjadi salah satu faktor pemicu *doomscrolling*. Proses isolasi tersebut mendorong orang untuk memenuhi kebutuhannya mendapat informasi salah satunya melalui media sosial (medsos).

“Hal tersebut dilakukan karena isolasi ini membuat seseorang menjadi tidak mau kehilangan apa yang sudah ada sebelumnya, baik secara sosial maupun fisik. Untuk mempertahankan itu, salah satunya dilakukan melalui media sosial termasuk membuat perilaku *scrolling* atau *surfing*,” jelasnya saat dihubungi Jumat (4/9).

Ronny menjelaskan ketika seseorang berada dalam kondisi khawatir atau merasa cemas, *doomscrolling* dilakukan untuk mengubah perasaan mereka.

“Untuk menutup kecemasan dengan sesuatu yang lebih kuat. Sesuatu yang buruk atau negatif akan menutup rasa ketidaknyamanan itu,” tuturnya.

Lebih lanjut Ronny menyampaikan bahwa *doomscrolling* memiliki efek negatif bagi kesehatan baik fisik maupun mental. Aktivitas ini awalnya menimbulkan gangguan berupa kesulitan tidur, dimana

gangguan pola tidur tersebut pada akhirnya akan menyebabkan kesehatan fisik terganggu.

Tak hanya itu, doomscrolling juga menyebabkan kelelahan secara mental. Seseorang akan merasakan lelah yang berlebihan, menjadi mudah marah, sensitif, dan *irritable*. Jika kondisi ini terus berlanjut dikhawatirkan akan memunculkan gangguan mental.

“Perlu diwaspadai jika muncul ciri-ciri ada gangguan tidur, rasa lelah berlebihan, dan mudah merasa nyeri di seluruh tubuh. Apabila hal tersebut sudah terasa mengganggu sebaiknya segera minta pendampingan pada profesional seperti psikolog atau psikiater,” sebutnya.

Untuk mengatasi efek samping *doomscrolling*, Ronny menekankan perlunya untuk membuat batasan dalam mengakses media sosial. Selain membatasi informasi yang diakses, sebaiknya juga membatasi waktu saat mencari dan membaca berita agar tidak berlama-lama dalam perilaku doomscrolling.

Berikutnya yang perlu dilakukan adalah menyadari tujuan awal mengakses informasi. Ingatkan diri sendiri mengenai alasan mengapa melakukan penelusuran di media sosial. Jangan sampai justru terjebak membaca informasi yang tidak relevan dengan kebutuhan.

Penulis: Ika

---

## **Berita Terkait**

- [KPU Jadi Sasaran Isu Negatif di Medsos](#)
- [Pengaruh Berita Ekonomi Bagi Perilaku Pasar Modal](#)
- [Mahasiswa UGM Teliti Sentimen Negatif Indonesia-Malaysia](#)
- [Psikiater UGM Paparkan Cara Menjaga Mental Sehat Saat Isoman](#)
- [Tahun Politik, Akun Buzzer di Media Sosial Bermunculan](#)