

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Era digital telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia, terutama dalam bidang teknologi informasi. Inovasi di bidang teknologi informasi dan komunikasi telah menciptakan dunia yang semakin terhubung serta mempercepat arus informasi. Salah satu produk teknologi yang paling berpengaruh pada abad ini adalah internet. Sebagai medium komunikasi global, internet telah mengubah cara manusia berinteraksi, mengakses informasi, dan menghabiskan waktu dalam aktivitas sehari-hari. Jika pada masa lalu masyarakat lebih banyak berkomunikasi secara langsung, kini interaksi lebih sering terjadi di dunia maya melalui media sosial secara online.¹

Sejarah internet awal berkembang di tahun 1969 ketika Departemen Pertahanan Amerika Serikat, melalui *Defense Advanced Research Projects Agency* (DARPA), mengembangkan *Advanced Research Projects Agency Network* (ARPANET). Pada 29 Oktober 1969, komputer SDS Sigma 7 di University of California, Los Angeles (UCLA) berhasil mengirimkan pesan ke komputer milik Stanford Research Institute (SRI) melalui jaringan *packet switching* ARPANET. Peristiwa ini menjadi tonggak sejarah internet modern yang kemudian berkembang

¹Shiefti Dyah Aiyusi, *Media Sosial: Interaksi, Identitas dan Modal Sosial* (Jakarta: Kecana, 2016), 1–2.

dengan teknologi TCP/IP.² Seiring berjalannya waktu, internet terus mengalami perkembangan yang signifikan. Pada tahun 1978, muncul sistem papan buletin (*Bulletin Board System* atau BBS) merupakan jaringan komputer yang berguna untuk sistem komunikasi serta menyalurkan informasi. Kemudian, 1993 tercipta *World Wide Web* (WWW) yang memungkinkan akses informasi secara global dengan tampilan grafis. Perkembangan ini semakin pesat pada pertengahan 1990-an dengan munculnya situs jejaring sosial seperti *GeoCities* (1995), *Classmates.com* (1995), dan *SixDegrees.com* (1997). Platform-platform ini memberikan wadah bagi pengguna untuk berinteraksi secara online. Memasuki era 2000-an, perkembangan pesat terjadi dalam media sosial dengan bermunculannya beberapa platform seperti *Friendster* (2002), *LinkedIn* (2003), *MySpace* (2003), *Facebook* (2004), *YouTube* (2005), *Twitter* (2006), *Instagram* (2010), dan *TikTok* (2016). Media sosial kini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan modern, dengan jumlah pengguna yang mencapai miliaran orang di berbagai belahan dunia yang memanfaatkannya untuk berkomunikasi, berbagi informasi, dan mencari hiburan. Perkembangan ini didukung oleh kemajuan teknologi perangkat digital serta akses internet yang semakin luas, memungkinkan komunikasi yang lebih cepat, efisien, dan interaktif.³

We Are Social melaporkan di awal tahun 2025, pengguna internet di seluruh dunia telah menembus 5,56 miliar orang, dengan tingkat penetrasi sebesar 67,9%.

²Hanni Sofia dan Budhi Prianto, *Panduan Mahir Akses Internet* (Jakarta: Kriya Puastaka, 2010), 2.

³Humas Kementerian Perdagangan RI, *Panduan Optimalisasi Media Sosial Untuk Kementerian Perdagangan RI* (Jakarta: Kementerian Perdagangan RI, 2014), 18–23.

Angka ini mengalami pertumbuhan sebanyak 136 juta pengguna baru dalam satu tahun terakhir, mencerminkan peningkatan sebesar 2,5%. Seiring dengan pertumbuhan populasi dunia yang kini mencapai 8,2 miliar jiwa, jumlah pengguna perangkat seluler juga meningkat signifikan. Saat ini, sebanyak 5,78 miliar penduduk dunia telah menggunakan telepon seluler, yang berarti sekitar 70,55% dari total populasi global telah terhubung melalui perangkat tersebut. Dari jumlah tersebut, hampir 87% merupakan pengguna *smartphone*, yang menjadi perangkat utama dalam mengakses internet. Meskipun masih ada sekitar 2,63 miliar yang belum merasakan koneksi internet, laporan ini menunjukkan bahwa masyarakat semakin bergantung pada teknologi digital untuk berbagai aktivitas.⁴ Alasan utama penggunaan internet meliputi pencarian informasi, komunikasi, mengikuti berita, *scrolling* video dan menonton film, serta mencari referensi konten. Waktu yang dihabiskan pengguna internet di berbagai belahan dunia masih bertahan di sekitar 6 jam 38 menit per hari. *Smartphone* menjadi perangkat yang paling sering digunakan untuk mengakses internet, diikuti oleh laptop, komputer *desktop*, *smart television*, dan tablet. Tren ini menegaskan bahwa internet kini telah menjadi bagian yang menyatu dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan modern manusia, mendorong perubahan dalam pola komunikasi, konsumsi informasi, serta interaksi sosial secara global.⁵

⁴Agus Tri Haryanto, *Bertumbuh, Jumlah Pengguna Internet Dunia Tembus 5,5 Miliar di 2025*, diakses pada 26 Desember 2025, <https://inet.detik.com/cyberlife/d-7780244/bertumbuh-jumlah-pengguna-internet-dunia-tembus-5-5-miliar-di-2025>.

⁵Haryanto, *Bertumbuh, Jumlah Pengguna Internet Dunia Tembus 5,5 Miliar di 2025*.

Dari penjelasan di atas, terlihat betapa besar ketergantungan manusia terhadap internet dan media sosial. Dengan perkembangan yang terus berlanjut dan pembaruan fitur yang semakin inovatif, internet dan media sosial bukan hanya sebagai sarana komunikasi serta interaksi, melainkan juga menjadi pusat ekonomi digital, pendidikan, pertukaran pemikiran dalam hal politik, budaya, dan sebagai sarana hiburan.⁶ Namun, di balik beragam manfaat yang ditawarkan, terdapat pula sejumlah tantangan dan dampak yang perlu dicermati secara kritis. Teknologi digital juga melahirkan sejumlah fenomena negatif yang menarik untuk dikaji, salah satunya adalah menurunnya kualitas interaksi sosial. Tidak jarang, dalam momen kebersamaan bersama teman maupun keluarga, individu justru lebih sibuk menggunakan gawai masing-masing.⁷ Waktu berkumpul yang seharusnya dimanfaatkan untuk saling berbagi cerita dan membangun kedekatan interpersonal tergeser oleh aktivitas menggulir layar secara berulang tanpa tujuan yang jelas, suatu praktik yang dikenal sebagai *mindless scrolling*.⁸

Beberapa penelitian telah membahas fenomena ini dari berbagai perspektif, termasuk dampak psikososial, kesejahteraan mental, dan perancangan kampanye kesadaran digital. Misalnya, penelitian Snigdha Sinha (2023) menyoroti dampak psikososial dari *mindless scrolling*,⁹ sementara David De Segovia Vicente (2023)

⁶Siti Makhmudah, *Medsos dan Dampaknya Pada Perilaku Keagamaan Remaja*, (Nganjuk: Guepedia, 2019), 30.

⁷Siti Misnah dkk., "Intensitas Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa Psikologi Islam Uin Antasari Banjarmasin," *Jurnal Al-Husna* 1, no. 3 (2021): 237, <https://doi.org/10.18592/jah.v1i3.4238>.

⁸Geraldine Angelina, *Mindless Scrolling, Fenomena Konsumsi Konten Media Sosial Secara Serempak*, t.t., diakses 27 Februari 2025, https://kumparan.com/geraldineangelina/20STdu7K7kA?utm_source=Mobile&utm_medium=wa&shareID=IHRRXOY8QApf.

⁹Snigdha Sinha dkk., "Scrolling Mindlessly: Emerging Mental Health Implications of Social Networking Sites," *Journal of Public Health and Primary Care* 4, no. 3 (2023).

mengkaji hubungan antara *mindless scrolling* dengan kesejahteraan mental.¹⁰ Selain itu, Aulia Adam Rudi dan Wiwi Isniaini (2024) dalam penelitian mereka tentang perancangan kampanye kesadaran digital, menekankan pentingnya *mindfull scrolling* untuk mengurangi dampak negatif dari kebiasaan menggulir media sosial tanpa tujuan atau dikenal dengan *mindless scrolling*.¹¹

Penelitian mengenai penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa juga telah dilakukan dalam berbagai studi. Salah satunya oleh Hermila A (2023), berjudul “Eksplorasi Intensitas Penggunaan Sosial Media (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Teknik Informatika UNG)”, mengkaji pola penggunaan sosial media oleh mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan media sosial lebih dari dua jam sehari, dengan platform yang paling populer adalah *WhatsApp*, *TikTok*, dan *Instagram*. Motivasi utama pemakaian media sosial meliputi komunikasi, hiburan, dan akses informasi.¹² Selain itu, fenomena *doomscrolling* juga menjadi perhatian dalam studi yang dilakukan oleh Faunesya dan Ardoni, (2024) berjudul “Fenomena *Doomscrolling* Terhadap Informasi *Oversharing* di Media Sosial Pada Mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi Universitas Negeri Padang”. *Doomscrolling* merupakan kebiasaan menggulir informasi negatif, secara kompulsif yang

¹⁰David De Segovia Vicente dkk., “Does Mindless Scrolling Hamper Well-Being? Combining ESM and Log-Data to Examine the Link between Mindless Scrolling, Goal Conflict, Guilt, and Daily Well-Being,” *Journal of Computer-Mediated Communication*, no. 1 (Desember 2023).

¹¹Aulia Adam Rudi dan Wiwi Isniaini, “Perancangan Kampanye Pentingnya Mindful Scrolling Bagi Generasi Z,” *Jurnal Komunikasi Visual* 04, no. 01 (2024).

¹²Hermila A dkk., “Eksplorasi Intensitas Penggunaan Sosial Media (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Teknik Informatika UNG),” *Journal of Information Technology Education* 3, no. 2 (2023).

ditemukan memiliki dampak psikologis, seperti kecemasan, stres, dan gangguan konsentrasi dalam belajar. Studi ini juga mencatat bahwa banyak mahasiswa tidak melakukan verifikasi terhadap informasi yang mereka konsumsi, sehingga berisiko menyebarkan *hoaks*.¹³

Fenomena *mindless scrolling*, yaitu kebiasaan mengonsumsi media digital secara pasif dan tanpa tujuan, telah memunculkan perhatian dalam berbagai penelitian, terutama terkait dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental. Meskipun demikian, kajian tentang fenomena ini dari sudut pandang filsafat masih sangat terbatas. Padahal, filsafat sebagai disiplin ilmu yang menekankan pemikiran kritis terhadap fenomena sosial dapat memberikan wawasan yang mendalam dalam memahami pola konsumsi media digital, serta implikasinya terhadap kehidupan individu dan masyarakat. Oleh karenanya, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi fenomena *mindless scrolling* ini dalam perspektif filsafat.

Observasi awal yang didapatkan oleh peneliti menunjukkan bahwa fenomena *mindless scrolling* juga telah terjadi di kalangan mahasiswa Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam UIN Antasari. Berdasarkan data yang diperoleh dari tangkapan layar aktivitas pengguna media sosial di ponsel mahasiswa, ditemukan bahwa banyak mahasiswa menghabiskan lebih dari dua jam sehari untuk mengakses media sosial. Selain itu, dalam lingkungan perkuliahan, beberapa mahasiswa lebih memilih *scrolling* media sosial daripada mendengarkan penjelasan di perkuliahan. Kebiasaan ini berdampak pada menurunnya konsentrasi dan keterlibatan mereka

¹³Faunesya dan Ardoni, "Fenomena Doomscrolling Terhadap Informasi Oversharing di Media Sosial Pada Mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi Universitas Negeri Padang," *Journal of Scinary – Science of Information and Library* 02, no. 03 (2024).

dalam proses pembelajaran serta kemampuan berpikir kritis, sehingga berpotensi menghambat perkembangan akademik, intelektual dan kesadaran kritis mereka.

Dalam karya *One-Dimensional Man*, Herbert Marcuse menguraikan bagaimana industri budaya menciptakan individu yang menerima realitas sosial tanpa sikap kritis. Ia berpendapat bahwa budaya massa, termasuk media digital, dapat berfungsi sebagai mekanisme kontrol sosial yang menumpulkan kesadaran kritis individu dan memunculkan kebutuhan palsu. Sistem kebutuhan yang tidak dilahirkan dari kebutuhan yang nyata, akan tetapi telah direayasa dan dibuat untuk menguasai.¹⁴ Dalam konteks *mindless scrolling*, mahasiswa tidak hanya terjebak dalam pola konsumsi media yang pasif, tetapi juga kehilangan kesempatan untuk melakukan refleksi mendalam terhadap kehidupan akademik dan sosial mereka. Sebagai mahasiswa yang menempuh pendidikan di lingkungan berbasis nilai-nilai keislaman, mereka seharusnya membekali diri dengan pemahaman tentang berpikir kritis, dan reflektif. Namun, dominasi media sosial dalam kehidupan sehari-hari dapat mengalihkan mereka dari pola pikir tersebut. Alih-alih mengembangkan sikap kritis, kebiasaan *mindless scrolling* justru membentuk pola konsumsi informasi yang pasif dan tidak reflektif. Melalui perspektif Herbert Marcuse, fenomena ini tidak hanya dipahami sebagai kebiasaan individual, tetapi juga sebagai bagian dari struktur sosial yang membatasi kapasitas berpikir kritis dan mandiri individu. Karena itu, peneliti memfokuskan pembahasannya pada topik **“Fenomena *Mindless Scrolling* pada Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam UIN**

¹⁴Mud Zamil dkk., “Budaya Konsumerisme Mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin di Bidang Fashion Keagamaan Perspektif Herbert Marcuse,” *Jurnal Ilmiah Ilmu Ushuluddin* 22, no. 2 (2023): 104.

Antasari Perspektif Herbert Marcuse.” Fokus utama penelitian ini adalah mengeksplorasi fenomena *mindless scrolling* di kalangan mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam UIN Antasari, serta menganalisisnya melalui perspektif kritis Herbert Marcuse.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan dalam latar belakang, penelitian ini merumuskan sejumlah pertanyaan yang akan menjadi fokus utama kajian, yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana fenomena *mindless scrolling* di kalangan mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam UIN Antasari dapat dipahami sebagai pemenuhan kebutuhan palsu (*false needs*) dalam perspektif Herbert Marcuse?
2. Sejauh mana praktik *mindless scrolling* di media sosial membentuk kesadaran satu dimensi yang memengaruhi daya kritis mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam UIN Antasari menurut analisis Herbert Marcuse?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Menganalisis fenomena *mindless scrolling* di kalangan mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam UIN Antasari dapat dipahami sebagai pemenuhan kebutuhan palsu (*false needs*) dalam perspektif Herbert Marcuse.

2. Mengkaji sejauh mana praktik *mindless scrolling* di media sosial membentuk kesadaran satu dimensi yang memengaruhi daya kritis mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam UIN Antasari menurut analisis Herbert Marcuse.

D. Signifikasi Penelitian

Adapun signifikasi dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memiliki manfaat secara teoritis yang terletak pada kontribusinya terhadap kajian kritis mengenai media dan budaya digital, khususnya di kalangan mahasiswa. Dengan menelaah fenomena *mindless scrolling* melalui perspektif filsafat kritis Herbert Marcuse, memperkaya pemahaman akademik tentang bagaimana media sosial memengaruhi kesadaran, pola pikir, serta gaya hidup generasi muda. Penelitian ini juga membuka ruang diskusi baru tentang keterkaitan antara teknologi digital, budaya konsumtif, dan hilangnya dimensi kritis individu sebagaimana dikritisi oleh Herbert Marcuse. Dengan demikian, kajian ini tidak hanya menjadi upaya untuk menguraikan dampak negatif media sosial seperti kecemasan, stres, hilangnya konsentrasi, dan lemahnya daya kritis, tetapi juga memberikan dasar konseptual yang dapat digunakan dalam penelitian-penelitian

berikutnya untuk mengembangkan wacana kritis mengenai literasi digital dan kesadaran budaya di era modern.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis terletak pada pemberian masukan yang relevan bagi pengembangan literasi digital dan kesadaran kritis mahasiswa UIN Antasari. Melalui kajian tentang fenomena *mindless scrolling* dengan menggunakan perspektif filsafat kritis Herbert Marcuse, penelitian ini diharapkan dapat membuka ruang refleksi bagi mahasiswa untuk lebih menyadari bagaimana media sosial memengaruhi pola pikir, perilaku, serta kesejahteraan mental mereka. Selain itu, Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai rujukan dalam merancang strategi literasi digital yang tidak hanya menekankan pada keterampilan teknis penggunaan media sosial, tetapi juga menumbuhkan sikap kritis dalam menghadapi arus informasi dan budaya digital. Dengan demikian, mahasiswa mampu memanfaatkan media sosial secara lebih bijak, produktif, dan berorientasi pada pengembangan kebutuhan sejati maupun kesadaran sosial.

E. Definisi Operasional

Agar penelitian lebih mudah dipahami dan menghindari kesalahan interpretasi, peneliti akan menyajikan beberapa kata kunci penting dalam bentuk poin sebagai berikut:

1. Fenomena

Fenomena dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kejadian atau peristiwa yang dapat diamati serta berdampak pada individu atau kelompok dalam konteks sosial, budaya, dan teknologi. Secara operasional, fenomena merujuk pada gejala berulang yang dapat dikaji berdasarkan pola, penyebab, dan dampaknya. Menurut KBBI, fenomena memiliki tiga makna utama: (1) sesuatu yang dapat disaksikan dan dinilai ilmiah, (2) kejadian luar biasa, dan (3) fakta yang tidak dapat diabaikan.¹⁵ Dalam fenomenologi, istilah “fenomena’ berasal dari bahasa Yunani *phainomenon*, memiliki arti “penampakan sesuatu” (*appearance of things*). Bentuk jamaknya, *phainomena*, sering diserap dalam bahasa Indonesia sebagai bentuk tunggal. Pendekatan fenomenologi melihat fenomena bukan hanya sebagai peristiwa yang dapat diamati, tetapi juga sebagai sesuatu yang muncul dalam kesadaran dan memiliki makna subjektif bagi individu atau kelompok.¹⁶

Fenomena yang dikaji adalah *mindless scrolling* di kalangan mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam UIN Antasari. Fenomena ini ditandai dengan kebiasaan menggulir media sosial secara berulang tanpa tujuan yang jelas, dipengaruhi oleh fitur-fitur media sosial. Fenomena ini juga dikaitkan dengan konsekuensi seperti penurunan produktivitas, kesadaran kritis dan gangguan konsentrasi akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Dengan demikian, fenomena dalam hal ini tidak hanya merujuk pada perilaku individu, tetapi juga

¹⁵Dendy sugono, *Kamus bahasa indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), 410.

¹⁶YF La Kahija, *Penelitian Fenomenologis Jalan Memahami Pengalaman Hidup* (Yogyakarta: Kanisius, 2018), 18.

menjadi bagian dari dinamika sosial yang lebih luas, mahasiswa terlibat dalam pola konsumsi digital yang memengaruhi kesadaran dan pola pikir mereka.

2. *Mindless Scrolling*

Mindless scrolling terdiri dari dua ungkapan dalam bahasa Inggris yang memiliki arti, yaitu *mindless* berasal dari kata *mind* yang berarti akal, jadi *mindless* berarti sebagai keadaan tanpa pikiran, tidak sadar, atau dilakukan tanpa perhatian yang mendalam, dan *scrolling* berasal dari kata *scroll*, yang berarti menggulir layar pada perangkat digital seperti *smartphone* atau komputer.¹⁷ Secara istilah, *mindless scrolling* mengacu pada kebiasaan menggulir media sosial atau platform digital lainnya secara tidak sadar dan berulang tanpa tujuan yang spesifik. Kebiasaan ini sering kali menyebabkan penggunaan media sosial yang berlebihan serta menghabiskan banyak waktu tanpa manfaat yang jelas. Fenomena *mindless scrolling* semakin berkembang karena desain platform digital yang sengaja dibuat untuk meningkatkan keterlibatan pengguna. *Algoritma* media sosial dirancang untuk menyajikan konten yang dianggap relevan dan menarik, sehingga mendorong pengguna untuk terus menggulir layar secara otomatis tanpa disadari. Fitur *infinite scrolling* memungkinkan konten terus muncul tanpa batas, sehingga pengguna sulit untuk berhenti. Selain itu, fitur *autoplay video* seperti yang tersedia di *TikTok*, *YouTube Shorts*, dan *Instagram Reels*, membuat pengguna terus menonton tanpa jeda. Notifikasi yang menarik perhatian juga berperan dalam mempertahankan

¹⁷John M. Echols dan Hassan Shadily, *Kamus Indonesia-Inggris* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1992), 8–197.

keterlibatan pengguna dengan memancing mereka untuk kembali membuka aplikasi dan terjebak dalam perilaku *scrolling* tanpa henti.¹⁸

Sesuai dengan penjelasan sebelumnya, fenomena *mindless scrolling* merujuk pada kebiasaan individu yang secara tidak sadar dan berulang menggulir media sosial tanpa tujuan spesifik. Hal ini menyebabkan penggunaan media sosial yang berlebihan serta waktu yang dihabiskan tanpa manfaat yang jelas. Penelitian ini akan menganalisis *mindless scrolling* dalam kaitannya dengan konsep kebutuhan palsu, perspektif Herbert Marcuse mengenai kesadaran satu dimensi.¹⁹ Dengan demikian, fenomena *mindless scrolling* di kalangan mahasiswa bukan sekadar kebiasaan individu, tetapi juga bagian dari mekanisme kontrol dalam masyarakat kapitalis sebagaimana dijelaskan oleh Marcuse.

3. Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam

Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam UIN Antasari didefinisikan secara operasional sebagai individu yang sedang menempuh pendidikan Angkatan 2022 sampai 2024 di Prodi Aqidah dan Filsafat Islam UIN Antasari, serta aktif menggunakan media sosial seperti *TikTok*, *Instagram*, *YouTube*, dan *Facebook*. Platform-platform tersebut memiliki fitur *infinite scrolling*, *autoplay video*, dan notifikasi yang dapat mempengaruhi, pola penggunaan media sosial mereka. Selain itu, mahasiswa yang didefinisikan dalam penelitian ini mereka yang menggunakan

¹⁸Vicente dkk., "Does Mindless Scrolling Hamper Well-Being? Combining ESM and Log-Data to Examine the Link between Mindless Scrolling, Goal Conflict, Guilt, and Daily Well-Being," 2.

¹⁹Valentintinus Saeng CP, *Herbert Marcuse Perang Semesta Melawan Kapitalisme Global* (Yogyakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2012), 242.

media sosial dan menghabiskan waktu dalam sehari lebih dari dua sampai tiga jam.²⁰ Dengan demikian, definisi operasional “mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam UIN Antasari” berfokus pada aspek keaktifan mereka dalam bermedia sosial serta konsekuensi yang ditimbulkan, khususnya dalam hal berkurangnya produktivitas, konsumerisme media sosial dan terganggunya konsentrasi akibat kebiasaan *mindless scrolling*.

F. Penelitian Terdahulu

Diskusi mengenai fenomena *mindless scrolling* akhir-akhir ini telah banyak menyita perhatian para peneliti di bidang psikologi, komunikasi, dan teknologi digital. Fenomena *mindless scrolling* ini, merujuk pada kebiasaan menggulir layar tanpa tujuan. Hal ini telah menjadi perhatian utama karena dampaknya yang signifikan terhadap kesehatan mental, produktivitas, dan kesejahteraan sosial. Sebelum kajian-kajian terkini mengenai *mindless scrolling* ini, beberapa peneliti telah melakukan studi serius tentang dampak penggunaan media digital yang berlebihan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial. Penelitian terbaru dari Faunesya dan Ardoni (2024) mereka meneliti dampak fenomena *doomscrolling* terkait informasi *oversharing* di media sosial, terhadap kesejahteraan mental dan produktivitas akademik mahasiswa Perpustakaan dan Ilmu Informasi Universitas Negeri Padang. Dalam penelitian ini menunjukkan, bahwa mahasiswa rata-rata menghabiskan 3-5 jam per hari di media sosial, seperti *TikTok*, *Twitter*, dan

²⁰Asep Ikhwani Awaluddin, *Sudah Siapkah Pendidikan Kita Memasuki Era Society 5.0* (Tasikmalaya: Edu Publisher, 2020), 86.

Instagram, terutama pada malam hari, untuk bersantai dan menghilangkan stres akademik. Penelitian ini menjelaskan faktor dari *doomscrolling* didorong oleh empat motif utama: hiburan, informasi, sosial, dan dorongan keinginan. Aktivitas *doomscrolling* berdampak negatif secara psikologis, meningkatkan kecemasan, stres, dan perubahan suasana hati, serta mengganggu manajemen waktu dan konsentrasi belajar. Selain itu, mahasiswa cenderung membagikan informasi tanpa verifikasi, berisiko menyebarkan *hoaks*.²¹

Selaras dengan pembahasan sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh Jeremy Kresna Pandya dan Syakira Alya Lutfiana (2024) mengkaji dampak *doomscrolling* terhadap tingkat kecemasan mental mahasiswa Gen Z di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi. Penelitian dilakukan melalui wawancara dengan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Semarang. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *doomscrolling* dan peningkatan kecemasan mental. Mahasiswa yang lebih sering melakukan *doomscrolling* cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Kebiasaan *doomscrolling* ini diperparah oleh *algoritma* media sosial yang cenderung menampilkan konten negatif, sehingga membuat individu terjebak dalam lingkaran informasi yang tidak sehat.²²

²¹Faunesya dan Ardoni, "Fenomena Doomscrolling Terhadap Informasi Oversharing di Media Sosial Pada Mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi Universitas Negeri Padang."

²²Jeremy Kresna Pandya dkk., "Studi Kasus Dampak Doomscrolling terhadap Kecemasan Mental Mahasiswa Gen Z di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi," *Journal of Family Life Education* 3, no. 2 (2024).

Kajian tersebut senada dengan penelitian Snigdha Sinha dkk. (2023). Dalam kajian ini, mereka menjelaskan bagaimana desain platform digital memanfaatkan *algoritma* untuk meningkatkan keterlibatan pengguna secara *adiktif*. Mereka mengeksplorasi dampak *mindless scrolling* terhadap individu dari perspektif biologis dan psikososial. Studi ini menemukan bahwa *mindless scrolling* dikaitkan dengan berkurangnya kualitas pemrosesan kognitif dan rentang perhatian yang lebih pendek. Selain itu, kebiasaan ini juga berkorelasi dengan peningkatan kecemasan, depresi, dan isolasi sosial.²³

Tak kalah menarik dari kajian sebelumnya, Penelitian David De Segovia Vicente dkk. (2023) mengungkap bahwa *mindless scrolling* berkaitan dengan konflik tujuan dan rasa bersalah, yang berdampak pada kesejahteraan harian. Semakin lama seseorang melakukan *mindless scrolling*, semakin besar kemungkinan mereka merasa bersalah, terutama jika aktivitas ini mengganggu pencapaian tujuan. Rasa bersalah ini mengurangi kesejahteraan emosional di akhir hari. Kontrol diri berperan penting, individu dengan kontrol diri rendah lebih rentan mengalami konflik tujuan dan rasa bersalah. Konteks *mindless scrolling* juga berpengaruh di tempat kerja lebih mungkin menyebabkan konflik tujuan dibandingkan di luar kerja. Temuan ini menekankan pentingnya kesadaran digital dan kebiasaan penggunaan media sosial yang lebih terkontrol untuk mengurangi dampak negatifnya.²⁴

²³Sinha dkk., “Scrolling Mindlessly: Emerging Mental Health Implications of Social Networking Sites.”

²⁴Vicente dkk., “Does Mindless Scrolling Hamper Well-Being? Combining ESM and Log-Data to Examine the Link between Mindless Scrolling, Goal Conflict, Guilt, and Daily Well-Being.”

Dalam konteks intensitas penggunaan sosial media, Hermila dkk. (2023) melakukan penelitian untuk mengeksplorasi intensitas penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa Teknik Informatika Universitas Negeri Gorontalo. Mereka menemukan bahwa mayoritas mahasiswa menggunakan media sosial lebih dari dua jam per hari, dengan *WhatsApp*, *TikTok*, dan *Instagram* sebagai platform yang paling sering diakses. Mahasiswa menggunakan media sosial tidak hanya untuk hiburan, tetapi juga sebagai sumber informasi dan pembelajaran. Berdasarkan estimasi biaya, mayoritas mahasiswa menghabiskan antara Rp50.000 hingga Rp100.000 per bulan untuk mengakses internet. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan mahasiswa, baik untuk keperluan akademik maupun sosial.²⁵

Pada penelitian yang masih berhubungan dengan sebelumnya, fenomena *mindless scrolling* kembali menjadi isu utama dalam kajian psikologi dan komunikasi digital. Ini tidak lepas dari meningkatnya penggunaan media sosial, terutama di kalangan Generasi Z, dan dampaknya terhadap produktivitas serta kesehatan mental. Aulia Adam Rudi dan Wiwi Isniaini (2024), dalam penelitiannya menggambarkan bagaimana *algoritma* media sosial memicu perilaku *adiktif* melalui mekanisme *dopamin*. Platform media sosial dirancang untuk merangsang pelepasan dopamin dalam otak, sehingga membentuk pola perilaku *scrolling* yang repetitif dan berpotensi adiktif. Notifikasi dan interaksi seperti “*like*” atau komentar memicu lonjakan *dopamin*, yang membuat pengguna terus kembali ke platform untuk

²⁵Hermila A dkk., “Eksplorasi Intensitas Penggunaan Sosial Media (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Teknik Informatika UNG).”

mencari kepuasan instan. Mereka juga menemukan bahwa kebiasaan *mindless scrolling* menyebabkan penurunan fokus, gangguan kesehatan mental, dan berkurangnya produktivitas. Oleh karena itu, mereka merancang kampanye kesadaran *mindful scrolling* untuk membantu Generasi Z menggunakan media sosial secara lebih bertanggung jawab.²⁶

Penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan topik ini adalah penelitian yang dikemukakan oleh Amit Srivastava dan Atul Tiwari (2024). Dalam penelitian tersebut, mereka mengeksplorasi bagaimana kesadaran dalam penggunaan media digital, atau yang disebut *mindful scrolling*, dapat membantu individu mengelola interaksi online secara lebih sehat dan bertanggung jawab. Mereka menyoroti bahwa *mindless scrolling*, atau kebiasaan menggulir layar tanpa tujuan, dapat berkontribusi pada berbagai masalah seperti kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan penurunan rentang perhatian. Melalui pendekatan *digital citizenship*, konsep ini mencakup perilaku etis dan bertanggung jawab dalam menggunakan teknologi digital, termasuk literasi digital, hak digital, dan kesejahteraan digital. Penelitian ini juga menekankan pentingnya memahami *algoritma* dan cara platform digital dirancang untuk memengaruhi perilaku pengguna. Dengan demikian, literasi digital dan perilaku etis online menjadi kunci dalam meningkatkan kesejahteraan mental pengguna.²⁷

²⁶Rudi dan Isnaiini, “Perancangan Kampanye Pentingnya Mindful Scrolling Bagi Generasi Z.”

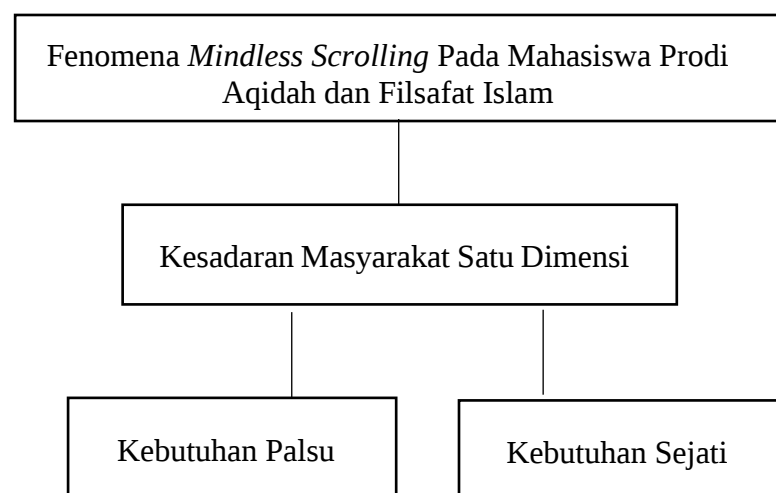
²⁷Amit Srivasta dan Atul Tiwari, “Mindful Scrolling: Nurturing Mental Health Through Digital Citizensh in The Digital Deluge,” *Journal of Moderanization in Engineering Technology and Scienc* 6, no. 4 (2024).

Meskipun sejumlah penelitian telah secara luas membahas fenomena *mindless scrolling* melalui bermacam perspektif, seperti dalam psikologi, komunikasi digital, dan teknologi media. Fokus utama kajian tersebut berkisar pada dampak-dampak negatif seperti meningkatnya kecemasan, stres, gangguan tidur, penurunan konsentrasi, hingga berkurangnya produktivitas, khususnya di kalangan mahasiswa Generasi Z. Beberapa penelitian juga mulai menyoroti peran algoritma media sosial dalam menciptakan ketergantungan digital dan menyarankan konsep *mindful scrolling* sebagai solusi. Namun, pendekatan-pendekatan tersebut belum secara memadai menyentuh dimensi filosofis yang lebih mendalam terkait struktur kekuasaan dan ideologi yang bekerja di balik praktik digital sehari-hari. Hingga kini, kajian yang memanfaatkan kerangka filsafat kritis khususnya gagasan Herbert Marcuse tentang “kesadaran satu dimensi” masih sangat terbatas dalam konteks fenomena *mindless scrolling*. Padahal, teori Marcuse menawarkan landasan kritis yang tajam untuk melihat bagaimana teknologi modern, alih-alih membebaskan manusia, justru dapat menjadi instrumen penjinakan kesadaran kritis dan reproduksi dominasi yang halus. *Mindless scrolling* tidak hanya sekadar perilaku adiktif atau gejala psikologis, tetapi dapat dibaca sebagai bentuk baru dari ketundukan terhadap sistem teknologi yang menciptakan ilusi kebebasan, membatasi kesadaran kritis individu. Selain itu, kajian-kajian sebelumnya mayoritas dilakukan dalam lingkungan pendidikan umum, dan masih jarang yang secara khusus mengeksplorasi fenomena ini di lingkungan kampus berbasis keislaman. Mahasiswa pada Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam, yang secara akademik dan spiritual dibentuk dalam tradisi berpikir reflektif dan normatif, menjadi subjek yang sangat

menarik untuk dikaji. Bagaimana mereka, sebagai bagian dari institusi pendidikan keislaman, menyikapi paparan budaya digital dan kebiasaan *scrolling* tanpa arah merupakan pertanyaan yang belum banyak diangkat dalam riset-riset sebelumnya.

Dengan demikian, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut, yakni dengan mengangkat fenomena *mindless scrolling* dalam konteks mahasiswa prodi Aqidah dan Filsafat Islam UIN Antasari Banjarmasin, serta menganalisisnya secara kritis menggunakan perspektif filsafat Herbert Marcuse. Pendekatan ini diharapkan dapat memperkaya khazanah kajian filsafat sosial di era digital serta memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam membangun kesadaran digital yang lebih reflektif.

G. Kerangka Teori



Pemikiran Herbert Marcuse menjadi kerangka teori untuk memahami individu yang kehilangan kemampuan berpikir kritis, serta terjebaknya mahasiswa dalam konsumerisme media sosial. Dominasi ini berlangsung melalui teknologi,

media, dan budaya konsumerisme, mengarah pada afirmasi tanpa kritik terhadap industri maju. Akibatnya, setiap ekspresi yang muncul justru membenarkan dan memperkuat sistem kekuasaan yang ada.²⁸ Teori Herbert Marcuse tentang *False Needs*: Kebutuhan Semu dan Kebutuhan Sejati. konsep tersebut akan digunakan untuk menguraikan fenomena *mindless scrolling* secara mendalam. Dengan demikian, analisis terhadap fenomena *mindless scrolling* dalam penelitian ini untuk memahami bentuk kesadaran satu dimensi, mahasiswa kehilangan refleksi kritis dan terjebak dalam pola konsumsi media yang dikendalikan oleh sistem *algoritma*.

H. Sistematika Penulisan

Agar data tersusun secara sistematis dan memudahkan pembaca dalam memahami rangkaian informasi yang disajikan, penulisan penelitian ini disusun berdasarkan sistematika sebagai berikut:

BAB I, pendahuluan, berisikan pemaparan landasan mendasar mengenai penelitian “Fenomena *Mindless Scrolling* Pada Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam UIN Antasari Perspektif Herbert Marcuse”, bagian ini berisi penjelasan mengenai latar belakang penelitian yang mengidentifikasi fenomena *mindless scrolling* pada mahasiswa prodi Aqidah dan Filsafat Islam UIN Antasari. Bab ini juga memuat rumusan masalah yang menjadi fokus penelitian, tujuan penelitian yang ingin dicapai, serta signifikansi penelitian untuk menyoroti pentingnya penelitian ini yang memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun

²⁸Franz Magnis Suseno, *Dari Mao Ke Marcuse Percikan Filsafat Marxis Pasca-Lenin* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2013)271-272.

praktis. Definisi operasional memuat istilah-istilah kunci seperti “fenomena”, “*mindless scrolling*”, dan “mahasiswa prodi Aqidah dan Filsafat Islam UIN Antasari Banjarmasin”, dijabarkan untuk memperjelas dan membatasi konteks pembahasan. Selain itu, tinjauan penelitian terdahulu memberikan konteks penelitian ini dalam wacana ilmiah. Sistematika penulisan dijelaskan untuk memberikan gambaran struktur isi penelitian secara keseluruhan.

BAB II, landasan teori. Bab ini diuraikan tentang definisi, ciri-ciri dan dampak *mindless scrolling*, Teori Herbert Marcuse tentang *false needs*, *one-dimensional man*, dan budaya massa. Konsep-konsep ini akan menjadi tumpuan dalam analisis fenomena *mindless scrolling* pada mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam UIN Antasari.

BAB III, metode penelitian. Bab ini menguraikan jenis dan pendekatan yang digunakan dalam penyusunan skripsi. Selain itu, dalam bab ini juga dijelaskan mengenai lokasi penelitian, data dan sumber data penelitian, teknik yang digunakan selama pengumpulan data, serta teknik dalam menganalisis data.

BAB IV, hasil penelitian dan pembahasan. Pada bab ini, dipaparkan hasil temuan penelitian. Data yang terangkum dianalisis dengan teori dan pendekatan yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah.

BAB V, penutup, bagian akhir penelitian ini memuat kesimpulan yang merangkum keseluruhan hasil kajian, khususnya analisis mengenai fenomena *mindless scrolling* dalam perspektif Herbert Marcuse. Bab ini juga menyajikan rekomendasi serta saran bagi penelitian selanjutnya, terutama bagi para peneliti yang mengkaji tema serupa.