

BAB IV

ANALISIS PERILAKU *MINDLESS SCROLLING* DI KALANGAN MAHASISWA AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM PERSPEKTIF HERBERT MARCUSE

A. Gambaran Fenomena *Mindless Scrolling* Di Kalangan Mahasiswa Aqidah Dan Filsafat Islam Pola, Durasi, Platform Yang Banyak Digunakan

Fenomena *mindless scrolling* telah menjadi praktik keseharian yang umum dijumpai di kalangan mahasiswa Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam. Aktivitas ini merujuk pada kebiasaan menggulir konten media sosial secara terus-menerus dan tanpa tujuan yang jelas, kerap dilakukan secara spontan dan tidak disadari.¹ Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan, *mindless scrolling* tidak lagi sekadar menjadi aktivitas pengisi waktu luang, melainkan telah bertransformasi menjadi bagian dari rutinitas harian mahasiswa. Praktik ini umumnya dilakukan pada berbagai situasi, seperti saat jeda perkuliahan, sebelum tidur, setelah bangun tidur, maupun pada waktu-waktu kosong lainnya. Salah satu informan, FL menjelaskan bahwa kebiasaan tersebut sering muncul ketika sedang menunggu sesuatu atau tidak memiliki aktivitas khusus. Ia menuturkan, “saya pernah menggulir media sosial dari waktu Zuhur sampai ke Ashar di waktu kosong. Pola *scrolling* media sosial tersebut dilakukan secara terus-menerus tanpa tujuan, dan pada akhirnya saya merasa menyesal karena telah membuang waktu.”² Pengalaman serupa juga disampaikan oleh ZG yang menyatakan bahwa aktivitas *scrolling* media

¹Snigdha Sinha dkk., “Scrolling Mindlessly: Emerging Mental Health Implications of Social Networking Sites,” *Journal of Public Health and Primary Care* 4, no. 3 (2023): 179.

²FL, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” 20 Desember 2025.

sosial kerap dilakukan tanpa tujuan tertentu. Ia mengungkapkan bahwa kegiatan tersebut, “tidak ada tujuan dalam mencari konten atau apa pun, hanya sebagai hiburan saja.”³

Dari hasil wawancara dan observasi pola penggunaan media sosial, mahasiswa cenderung mengakses media sosial secara pasif dan berulang. Konten dikonsumsi secara terus-menerus dengan mengikuti alur algoritma platform tanpa melalui proses seleksi yang kritis. NH mengungkapkan bahwa ia menggunakan Instagram dan TikTok hampir setiap hari, terutama untuk tujuan hiburan dan mengikuti tren. Ia mengungkapkan, “biasanya menonton video-video ringan dan lucu, atau sesekali konten edukatif, tetapi lebih sering hiburan cepat dan tren-tren seperti outfit cewek.”⁴ Pernyataan tersebut diperkuat oleh MA yang menegaskan bahwa aktivitas *scrolling* media sosial kerap berlanjut dari satu situasi ke situasi lainnya. Aktivitas ini dilakukan mulai dari saat menunggu kelas, ketika perkuliahan berlangsung, hingga pada waktu istirahat. Ia mengungkapkan, “selesai menunggu kelas terus nyambung lagi *scrolling* media sosial, entah berpindah aplikasi atau tetap pada aplikasi yang sama.”⁵

Pola serupa juga ditunjukkan oleh FDN yang menggambarkan rutinitas harian *scrolling* media sosial sejak bangun tidur hingga menjelang tidur kembali. Dalam wawancara, ia menjelaskan, “bangun tidur biasanya buka WhatsApp dulu, lalu lanjut ke Instagram dan melihat *reels* Instagram. Siang hari membuka itu lagi,

³ZG, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” 17 Desember 2025.

⁴NH, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 28 Oktober 2025.

⁵MA, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 4 November 2025.

dan kalau malam baru berhenti setelah merasa pusing.”⁶ Selain itu, NM memaparkan bahwa dalam kondisi tidak memiliki aktivitas tertentu, durasi *scrolling* media sosial dapat berlangsung sangat lama. Ia mengakui, “kalau di rumah tidak ada kegiatan, bisa sampai 8–10 jam. Pola penggunaannya biasanya berpindah-pindah dari satu aplikasi ke aplikasi lain, seperti Instagram, TikTok, lalu YouTube.”⁷ Sementara itu, LA menjelaskan bahwa aktivitas *scrolling* media sosial dapat terjadi kapan saja ketika terdapat kesempatan, bahkan di luar waktu luang. Ia menyatakan, “sambil rapat organisasi atau belajar saat kuliah pun bisa *scrolling*, tidak ada waktu khusus.”⁸ Temuan ini menegaskan bahwa praktik *mindless scrolling* tidak hanya mengisi waktu senggang, tetapi telah menyusup ke dalam berbagai aktivitas akademik dan nonakademik mahasiswa.

Sementara FN menunjukkan pola penggunaan media sosial sebagai selingan ketika merasa penat atau jenuh saat mengerjakan tugas di depan laptop. Namun demikian, ia mengakui bahwa aktivitas tersebut kerap berlangsung secara berlarut-larut hingga membuatnya lupa waktu, terutama ketika menonton *reels* Instagram. Ia menyatakan, “sering lupa waktu karena sudah jadi kebiasaan.”⁹ Pola ini menunjukkan bahwa *scrolling* media sosial yang awalnya dimaksudkan sebagai jeda justru berkembang menjadi aktivitas yang sulit dikendalikan. Pola serupa juga ditunjukkan oleh AM yang menyebut bahwa aktivitas *scrolling* media sosial

⁶FDN, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 8 November 2025.

⁷NM, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 20 November 2025.

⁸LA, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 17 Desember 2025.

⁹FN, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 1 November 2025.

dilakukan hampir setiap saat, khususnya pada platform TikTok. Ia mengungkapkan bahwa dirinya jarang mencari konten secara khusus dan lebih sering mengonsumsi konten yang disediakan oleh algoritma For You Page (FYP) tiktok, AM mengatakan, “jarang sekali mencari secara khusus sebuah konten, lebih sering menonton apa yang disediakan FYP.”¹⁰ Sementara itu, RK menjelaskan pola penggunaan media sosialnya yang cenderung berpindah-pindah antarplatform secara acak. Ia memaparkan, “tidak menetap di satu aplikasi, buka TikTok, pindah ke Facebook, kembali lagi ke TikTok, lalu ke Instagram.”¹¹ Pola ini mencerminkan konsumsi media sosial yang tidak terarah dan bersifat repetitif. MA juga menyampaikan bahwa aktivitas *scrolling* media sosial biasanya dilakukan ketika ia merasa bingung karena tidak memiliki kegiatan tertentu atau sedang menunggu, seperti menunggu orang tua atau setelah beraktivitas di gym. Ia menuturkan, “*scrolling* Instagram waktu tidak ada pekerjaan seperti nunggu orangtua di pasar atau setelah olahraga gym.”¹²

Dalam hal ini RMA juga mengungkapkan bahwa aktivitas *scrolling* media sosial kerap dilakukan pada sela-sela waktu kosong, baik saat berada di kelas maupun di luar kelas, dan berlangsung secara akumulatif. Ia menjelaskan, “setengah jam-setengah jam menggunakan media sosial, tetapi bisa terkumpul sampai tiga jam.”¹³ SA juga menyatakan bahwa aktivitas *scrolling* media sosial dilakukan untuk

¹⁰AM, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 23 November 2025.

¹¹RK, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 23 November 2025.

¹²MA, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 4 November 2025.

¹³RMA, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 16 Desember 2025.

mengisi kekosongan waktu. Ia mengungkapkan, “kalau tidak ada kesibukan, menonton TikTok saja, konten-konten lucu yang bisa menaikkan suasana hati.”¹⁴ AW menyebutkan bahwa meskipun telah menggunakan fitur manajemen waktu, aktivitas *scrolling* media sosialnya tetap mencapai sekitar dua jam per hari. Ia menjelaskan, “saya menggunakan fitur manajemen waktu tapi tetap dalam sehari bisa lebih 2-3 jam perhari, karena tetap membuka TikTok dan Instagram setiap hari.”¹⁵ Sementara itu, NHA dan IR sama-sama menjelaskan bahwa aktivitas *scrolling* media sosial umumnya dilakukan pada waktu kosong dan sering kali disertai dengan perpindahan aplikasi tanpa tujuan yang jelas.¹⁶ Pola ini menunjukkan kecenderungan konsumsi konten yang bersifat repetitif dan tidak terarah. MJR menyatakan bahwa media sosial biasanya digunakan pada waktu-waktu tertentu, terutama saat beristirahat pada malam hari atau ketika sedang makan.¹⁷ Adapun SIN mengungkapkan bahwa aktivitas *scrolling* dapat berlangsung hampir sepanjang hari, khususnya pada hari libur. Ia menuturkan, “saya pindah-pindah dua aplikasi, TikTok dan Instagram terus kalau lagi bosan.”¹⁸ WNK juga menyebut bahwa aktivitas *scrolling* media sosial dilakukan ketika merasa bosan, tidak memiliki pekerjaan, atau sambil melakukan aktivitas lain, seperti bermain

¹⁴SA, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 25 November 2025.

¹⁵AW, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 23 November 2025.

¹⁶NHA dan IR, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 1 November 2025.

¹⁷MJR, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 3 November 2025.

¹⁸SIN, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 3 November 2025.

game. Ia menyatakan, “buka TikTok sambil main game, biasanya sambil nunggu gamenya mulai.”¹⁹

Adapun MZM menjelaskan pola penggunaan media sosial yang relatif terstruktur, namun tetap berlangsung secara intens, dengan YouTube dan Instagram sebagai platform utama yang diakses sejak pagi hingga malam hari. Ia mengungkapkan bahwa ketika melakukan *scrolling* media sosial, “waktu terasa cepat sekali, terutama di Instagram.”²⁰ Selain itu, NAF dan MW juga menegaskan bahwa aktivitas *scrolling* media sosial telah menjadi rutinitas harian yang mengisi hampir seluruh waktu luang mereka, baik ketika berada di rumah maupun saat berada di lingkungan perkuliahan.²¹ Hal ini memperlihatkan bahwa praktik *scrolling* tidak lagi terbatas pada situasi tertentu, melainkan hadir secara konsisten dalam berbagai konteks kehidupan sehari-hari mahasiswa. Secara keseluruhan, pola *mindless scrolling* di kalangan mahasiswa Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam bersifat spontan, repetitif, pasif, serta berorientasi pada hiburan, dengan kecenderungan kuat mengikuti alur algoritma media sosial. Aktivitas ini tidak lagi sekadar berfungsi sebagai hiburan sesaat, melainkan telah menjelma menjadi praktik keseharian yang mengisi hampir seluruh celah waktu. Kondisi tersebut berpotensi membentuk kebiasaan kesadaran yang tidak reflektif.

Sejalan dengan pola penggunaan media sosial yang bersifat spontan, repetitif, dan terintegrasi dalam keseharian mahasiswa, durasi penggunaan media

¹⁹WNK, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 3 November 2025.

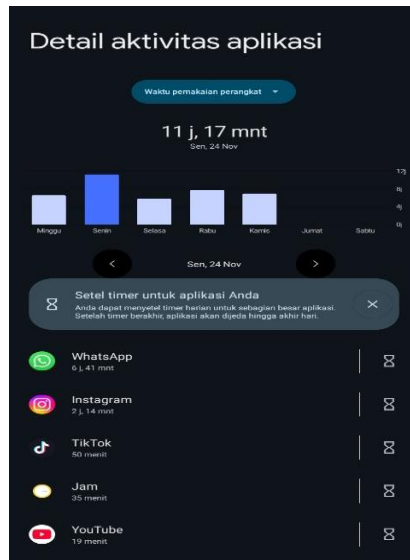
²⁰MZM, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 1 November 2025.

²¹NAF dan MW, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 5 November 2025.

sosial di kalangan mahasiswa Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam menunjukkan variasi yang cukup luas. Mahasiswa menghabiskan waktu antara dua hingga empat jam per hari untuk mengakses media sosial, baik dilakukan secara sadar maupun berlangsung tanpa disadari. FL menyebutkan bahwa durasi penggunaan media sosial dalam kesehariannya berkisar “bisa 2 jam per hari”. Namun demikian, pada kondisi tertentu, terutama ketika berada dalam waktu kosong, durasi tersebut dapat meningkat secara signifikan. Ia mengungkapkan pernah melakukan *scrolling* media sosial “dari Zuhur sampai ke Ashar”, yang menunjukkan kecenderungan penggunaan yang berlarut-larut ketika tidak terdapat aktivitas pengalih yang jelas.²² NH juga mengungkapkan bahwa waktu yang dihabiskan untuk *scrolling* media sosial umumnya “lebih dari 2 jam”, terutama saat waktu rehat, ketika mengerjakan tugas, atau pada situasi tanpa aktivitas lain.²³ Temuan ini menguatkan bahwa durasi penggunaan sering kali melebar seiring dengan kondisi kelelahan atau kejenuhan.

²²FL, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam.”

²³NH, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 28 Oktober 2025.



Gambar 4.1.1



Gambar 4.1.2

MA menjelaskan bahwa meskipun durasi penggunaan media sosial dalam satu sesi relatif singkat, yakni sekitar “40 menit”, akumulasi penggunaan dalam satu hari dapat mencapai “2–3 jam-an lebih” akibat kebiasaan berpindah-pindah aplikasi.²⁴ Sementara FDN menyatakan bahwa durasi penggunaan media sosialnya berada pada kisaran “2–3 jam perhari”, dengan intensitas yang cenderung meningkat pada malam hari hingga ia merasa pusing dan baru menghentikan aktivitas tersebut.²⁵ ZG juga mengungkapkan durasi penggunaan yang relatif serupa, yakni sekitar “2–3 jam per hari”, yang sebagian besar digunakan pada waktu kosong sebagai sarana hiburan.²⁶

²⁴MA, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 4 November 2025.

²⁵FDN, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 8 November 2025.

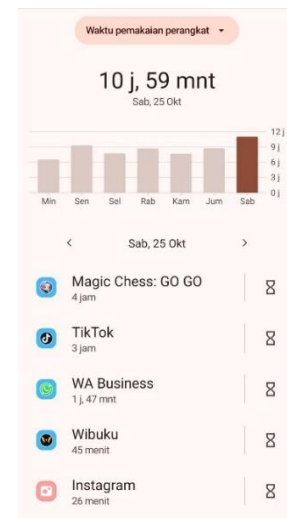
²⁶ZG, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 17 Desember 2025.



Gambar 4.1.3



Gambar 4.1.4



Gambar 4.1.5

Selain durasi penggunaan pada kategori sedang, sejumlah informan juga menunjukkan durasi *scrolling* media sosial yang lebih panjang. LA menyampaikan bahwa waktu *scrolling* media sosial dapat mencapai “3–4 jam per hari” karena aktivitas tersebut dilakukan kapan saja ketika terdapat kesempatan, tidak terbatas pada waktu luang.²⁷ FN mengakui bahwa meskipun durasi penggunaan media sosial tidak selalu disadari, aktivitas mengakses Instagram dan YouTube kerap berlangsung lama hingga membuatnya lupa waktu, terutama saat menonton *reels* Instagram pada waktu sebelum tidur.²⁸ Hal serupa juga dialami oleh AM yang menyebut bahwa total durasi penggunaan media sosialnya berada pada kisaran “2 jam-an sampai 4 jam lebih” per hari. Durasi tersebut digunakan secara bergantian antara platform TikTok, Instagram, dan YouTube, sehingga waktu penggunaan

²⁷LA, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam.”

²⁸FN, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 1 November 2025.

terasa menyebar namun terakumulasi cukup panjang.²⁹ Sementara itu, RK menyatakan bahwa durasi penggunaan media sosialnya relatif stabil, yaitu sekitar “2 jam” baik pada hari kuliah maupun hari libur, meskipun tersebar di beberapa platform yang berbeda.³⁰ Temuan ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan tidak selalu dipengaruhi oleh perbedaan konteks hari, melainkan telah menjadi kebiasaan yang konsisten. MAL menjelaskan bahwa durasi penggunaan Instagram berada pada kisaran “2 jam”, namun apabila digabungkan dengan penggunaan YouTube, total waktu yang dihabiskan dapat mencapai “4 jam lebih dalam sehari”.³¹ RMA juga menyebutkan bahwa meskipun penggunaan media sosial dilakukan secara bertahap, seperti “setengah jam–setengah jam”, akumulasinya tetap dapat mencapai “3 jam lebih” dalam satu hari.³² Hal yang hampir sama diungkapkan oleh SA yang menyatakan bahwa waktu *scrolling* media sosial biasanya berada pada kisaran “sekitar 3 jam”, meskipun tidak selalu dilakukan secara terus-menerus karena terkadang ia merasa lelah atau bosan.³³

²⁹AM, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 23 November 2025.

³⁰RK, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 23 November 2025.

³¹MAL, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 4 November 2025.

³²RMA, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 16 Desember 2025.

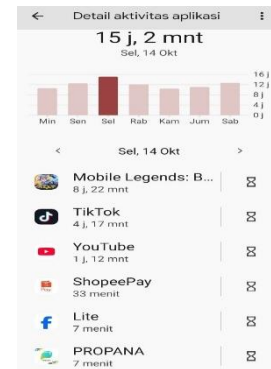
³³SA, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 25 November 2025.



Gambar 4.1.6



Gambar 4.1.7



Gambar 4.1.8



Gambar 4.1.9



Gambar 4.1.10



Gambar 4.1.11

Sementara itu, perbedaan yang cukup mencolok terlihat pada pengalaman NM yang mencatat durasi penggunaan media sosial paling tinggi di antara para informan. Ia mengungkapkan bahwa dalam kondisi tanpa aktivitas, penggunaan media sosial dapat mencapai “8–10 jam” dalam satu hari. Durasi tersebut terjadi karena kebiasaan berpindah-pindah antarplatform secara terus-menerus, yang pada akhirnya membuatnya kehilangan kesadaran terhadap waktu.³⁴ Hal serupa juga dialami oleh SIN yang menyampaikan durasi penggunaan media sosial yang sangat tinggi, yakni “hampir 10 jam per hari”. Aktivitas tersebut dilakukan dengan pola

³⁴NM, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 20 November 2025.

berpindah-pindah antara TikTok dan Instagram, terutama ketika merasa bosan.³⁵ Temuan ini menunjukkan bentuk ekstrem dari praktik *mindless scrolling*, intensitas dan durasi penggunaan media sosial berlangsung hampir sepanjang hari dan semakin menegaskan kecenderungan penggunaan yang tidak terkontrol.



Gambar 4.1.12



Gambar 4.1.13

Berbeda dengan sebagian informan yang menunjukkan durasi penggunaan sangat tinggi, AW menyebutkan bahwa meskipun ia telah menggunakan fitur manajemen waktu dan secara sadar hanya membuka media sosial sekitar “45 menit”, data penggunaan tetap menunjukkan bahwa total durasi *scrolling* mencapai “sekitar 2 jam” per hari pada platform TikTok dan Instagram.³⁶ NHA, WNK, dan IR sama-sama menyatakan bahwa durasi penggunaan media sosial berada pada kisaran “2–3 jam per hari”. Aktivitas tersebut umumnya dilakukan pada waktu kosong atau disertai dengan aktivitas lain, seperti bermain game, sehingga

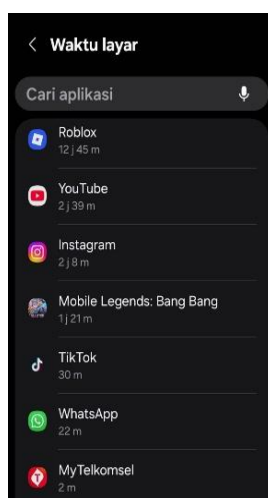
³⁵SIN, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 3 November 2025.

³⁶AW, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 23 November 2025.

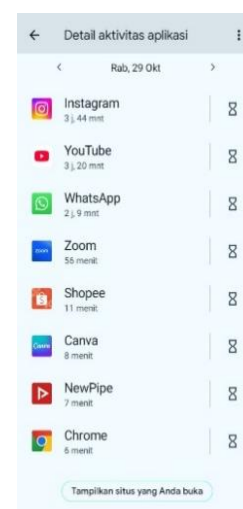
penggunaan media sosial berlangsung secara bersamaan dan tidak selalu disadari sepenuhnya.³⁷ MZM mengungkapkan bahwa durasi penggunaan media sosialnya bersifat bervariasi, bergantung pada konteks hari. Pada hari libur, durasi penggunaan dapat mencapai “3–4 jam”, sementara pada hari biasa berkisar antara “1–2 jam”.³⁸ Sementara itu, NAF dan MW menyatakan bahwa durasi penggunaan media sosial dapat mencapai “3 jam lebih” dalam satu hari dan pada kondisi tertentu membuat mereka lupa waktu. Meskipun penggunaan tersebut tidak selalu dilakukan secara intens dan cenderung terputus-putus, akumulasinya tetap menghasilkan durasi yang cukup panjang.³⁹



Gambar 4.1.14



Gambar 4.1.15

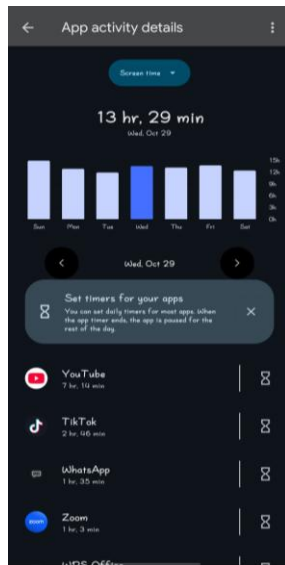


Gambar 4.1.16

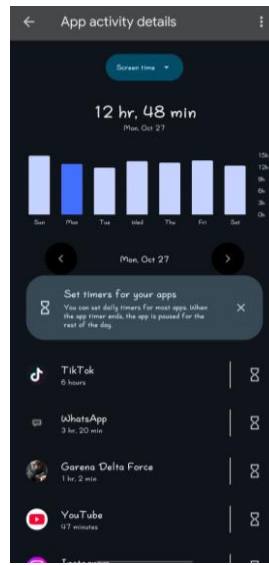
³⁷NHA, WNK, dan IR “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 3 November 2025.

³⁸MZM, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 1 November 2025.

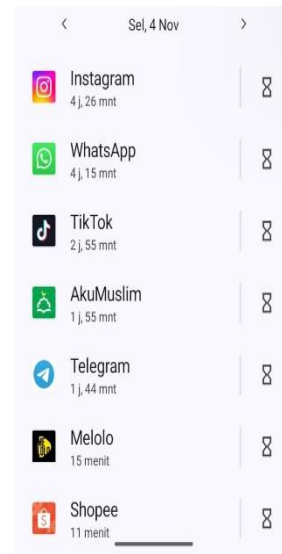
³⁹NAF, MW, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 5 November 2025.



Gambar 4.1.17



Gambar 4.1.18



Gambar 4.1.19

Sejalan dengan durasi penggunaan yang relatif panjang dan tersebar sepanjang hari, praktik *mindless scrolling* di kalangan mahasiswa Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam juga ditopang oleh dominasi platform media sosial tertentu. Berdasarkan hasil wawancara, platform yang paling banyak digunakan adalah TikTok dan Instagram, disusul oleh YouTube dan Facebook, sementara platform lain seperti Twitter/X hanya digunakan secara terbatas. Dominasi platform-platform tersebut tidak semata-mata ditentukan oleh fungsi komunikasi, melainkan terutama oleh karakter algoritma, fitur aplikasi, format konten, serta kemudahan konsumsi yang mendorong aktivitas *scrolling* secara berkelanjutan tanpa henti. TikTok muncul sebagai platform yang paling dominan dalam praktik *mindless scrolling*. NH memaparkan bahwa TikTok lebih sering digunakan karena kontennya “lebih rame dan lebih update”, serta memberikan kebebasan berekspresi

tanpa tekanan untuk menjaga citra diri sebagaimana yang ia rasakan pada platform Instagram.⁴⁰

Dominasi penggunaan TikTok juga ditegaskan oleh MA yang menyebut platform ini unggul dalam kecepatan penyebaran informasi dan kemudahan pencarian konten. Ia menyatakan, “kalau cari sesuatu sering ada di TikTok, pencariannya lebih mudah.”⁴¹ ZG menambahkan bahwa TikTok memiliki jangkauan konten hiburan, khususnya konten lucu, yang lebih luas dan mudah ditemukan tanpa harus memasukkan kata kunci secara spesifik.⁴² Hal serupa diungkapkan oleh SA, AM, RMA, WNK, NHA, IR, SIN, dan RK yang sama-sama menempatkan TikTok sebagai media utama untuk hiburan, pengisi kegabutan, serta konsumsi konten acak berbasis For You Page (FYP). Temuan ini memperlihatkan bahwa algoritma TikTok berperan besar dalam membentuk pola konsumsi konten yang pasif dan berulang.⁴³ Bagi sebagian mahasiswa, TikTok juga berfungsi sebagai pintu awal menuju platform lain. AM dan MA menyebutkan bahwa konten yang ditemukan di TikTok kerap mendorong mereka berpindah ke YouTube untuk memperoleh versi video yang lebih panjang atau penjelasan yang lebih mendalam.⁴⁴ Hal ini menunjukkan bahwa TikTok tidak hanya menjadi ruang konsumsi utama, tetapi juga berperan sebagai pemicu awal dalam rantai konsumsi konten digital yang berkelanjutan.

⁴⁰NH, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam.”

⁴¹MA, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 4 November 2025.

⁴²ZG, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam.”

⁴³SA, AM, RMA, WNK, NHA, IR, SIN, dan RK “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 25 November 2025.

⁴⁴AM dan MA, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 23 November 2025.

Selain TikTok, Instagram menjadi platform kedua yang paling banyak digunakan dalam praktik *mindless scrolling* di kalangan mahasiswa Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam. FDN menyatakan bahwa Instagram terasa lebih menarik karena lebih seru dan banyak *reels* lucu, sehingga meskipun sempat berpindah ke platform lain, pengguna cenderung kembali mengakses *reels* Instagram.⁴⁵ Hal ini menunjukkan daya tarik format konten pendek yang serupa dengan TikTok, namun dengan nuansa visual yang berbeda. MAL juga menyebut bahwa Instagram dirasakan lebih nyaman dari segi tampilan dan relatif lebih hemat kuota, sehingga menjadikannya platform utama dalam aktivitas *scrolling* harian.⁴⁶ Selain itu, beberapa narasumber seperti LA, NAF, dan SA menyoroti peran *second account* Instagram sebagai ruang yang lebih aman dan nyaman untuk berekspresi. Keberadaan akun kedua ini memungkinkan pengguna untuk lebih lepas dalam mengonsumsi dan membagikan konten, yang pada akhirnya meningkatkan intensitas penggunaan.⁴⁷ MZM secara khusus menempatkan Instagram sebagai platform “*top tier*” karena algoritmanya dinilai sesuai dengan minat intelektual, seperti buku dan kajian. Ia juga menilai lingkungan kolom komentar di Instagram relatif lebih berpendidikan dan beradab dibandingkan platform lain.⁴⁸ Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun Instagram tetap menjadi ruang hiburan, sebagian pengguna memaknainya sebagai medium konsumsi konten yang dianggap lebih berkualitas. Selain sebagai ruang hiburan, Instagram juga sering digunakan dalam

⁴⁵FDN, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam.”

⁴⁶MAL, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 4 November 2025.

⁴⁷LA, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam.”

⁴⁸MZM, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 1 November 2025.

situasi-situasi transisi keseharian, seperti pada pagi hari setelah bangun tidur, di sela-sela perkuliahan, serta sebelum tidur. Pola ini ditunjukkan oleh FDN, MAL, RMA, NAF, dan WNK yang menjadikan Instagram sebagai platform yang hampir selalu diakses ketika membuka telepon genggam.⁴⁹

Berbeda dengan TikTok dan Instagram yang berfokus pada video berdurasi pendek, YouTube umumnya digunakan untuk konsumsi konten berdurasi lebih panjang. FN memanfaatkan YouTube untuk menonton drama, mendengarkan musik, serta mencari berbagai tutorial. Namun demikian, ia mengakui bahwa penggunaan YouTube tersebut kerap berlangsung lama dan cenderung berlebihan, sehingga menghabiskan waktu tanpa disadari.⁵⁰ Selain konten berdurasi panjang, MA dan AM juga menggunakan fitur YouTube *Shorts* sebagai lanjutan dari konsumsi konten video pendek yang sebelumnya diperoleh melalui TikTok. Selain itu, mereka mengakses video rangkuman berita di YouTube untuk mendapatkan penjelasan yang lebih lengkap dari konten singkat yang ditemui di platform lain.⁵¹ Pola ini menunjukkan keterhubungan antarplatform dalam membentuk rantai konsumsi konten digital. MW bahkan menjadikan YouTube sebagai platform utama dalam aktivitas media sosialnya. Ia menyatakan bahwa dirinya “bisa seharian menonton YouTube”, sehingga relatif jarang membuka TikTok dan Instagram.⁵² Temuan ini menunjukkan bahwa *mindless scrolling* tidak hanya terjadi pada

⁴⁹FDN, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam.”

⁵⁰FN, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 1 November 2025.

⁵¹MA dan AM, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 4 November 2025.

⁵²MW, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 5 November 2025.

platform video pendek, tetapi juga dapat berlangsung pada konsumsi video berdurasi panjang secara terus-menerus. Sementara itu, MJR menggunakan YouTube terutama untuk mencari lagu dan menemani waktu istirahat malam.⁵³ MZM memanfaatkan YouTube sebagai media untuk mengakses kajian, buku, dan ceramah.⁵⁴ Variasi penggunaan ini menunjukkan bahwa meskipun YouTube tidak selalu menjadi platform utama untuk *scrolling* cepat, ia tetap berperan penting dalam memperpanjang durasi konsumsi media digital dalam keseharian mahasiswa.

Adapun aplikasi seperti Facebook digunakan oleh sebagian mahasiswa dengan fungsi yang relatif terbatas. RK, MA, dan AM memanfaatkan Facebook terutama untuk keperluan jual beli melalui fitur *marketplace*.⁵⁵ Sementara itu, MZM menggunakan Facebook untuk melihat unggahan dosen, guru, atau konten tertentu yang tidak ia temukan di platform lain.⁵⁶ Meskipun demikian, Facebook jarang menjadi ruang utama dalam praktik *mindless scrolling*, namun tetap hadir sebagai bagian dari pola berpindah antarplatform. Platform berbasis teks seperti Twitter/X hanya digunakan secara sporadis oleh beberapa narasumber, antara lain AM, MW, dan RMA. Penggunaan Twitter/X umumnya bersifat sesekali dan tidak menempati posisi penting dalam aktivitas *scrolling* harian.⁵⁷ Temuan ini menunjukkan bahwa platform yang mengandalkan teks panjang semakin tersisih dibandingkan media

⁵³MJR, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 3 November 2025.

⁵⁴MZM, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 1 November 2025.

⁵⁵RK, AM, MA “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 23 November 2025.

⁵⁶MZM, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 1 November 2025.

⁵⁷AM, MW, RMA “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi 23 November 2025.

visual berbasis algoritma yang menawarkan konsumsi konten secara cepat dan instan.

Berdasarkan keseluruhan temuan penelitian, dapat dilihat bahwa praktik *mindless scrolling* telah menjadi bagian integral dari keseharian mahasiswa Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam. Aktivitas ini berlangsung secara spontan, repetitif, pasif, dan berorientasi hiburan, dengan durasi penggunaan yang cenderung sedang hingga tinggi serta tersebar dalam berbagai situasi sepanjang hari. Konsumsi media sosial tidak hanya mengisi waktu luang, tetapi juga masuk ke dalam aktivitas akademik dan nonakademik, sering kali tanpa disadari oleh penggunanya. Dominasi platform berbasis algoritma dan konten visual, khususnya TikTok dan Instagram, memperkuat pola konsumsi pasif dan berkelanjutan, dengan YouTube berperan memperpanjang durasi penggunaan melalui konten berdurasi panjang, sementara Facebook dan Twitter/X berfungsi secara terbatas. Pola *scrolling*, durasi yang panjang, serta dominasi algoritma ini menunjukkan bahwa *mindless scrolling* tidak lagi sekadar hiburan sesaat, melainkan telah membentuk kebiasaan kesadaran yang kurang reflektif dan berpotensi melemahkan sikap kritis mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari.

B. Persepsi Mahasiswa Tentang *Mindless Scrolling*

Persepsi mahasiswa terhadap praktik *mindless scrolling* merupakan aspek penting untuk memahami bagaimana aktivitas konsumsi media sosial dimaknai, disadari, dan dijalani dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil wawancara

dengan mahasiswa Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam, ditemukan bahwa praktik *mindless scrolling* dipersepsikan secara beragam. Meskipun terdapat pengakuan bahwa media sosial memiliki fungsi hiburan dan informasi, mayoritas narasumber menilai bahwa *mindless scrolling* cenderung mengarah pada kebiasaan yang kurang baik apabila dilakukan secara berlebihan dan tanpa kontrol diri. Persepsi negatif ini umumnya berkaitan dengan pengalaman kehilangan waktu, menurunnya fokus, sikap kritis, serta munculnya perasaan menyesal setelah aktivitas *scrolling* berlangsung dalam durasi panjang. Dalam hal ini MZM memandang penggunaan media sosial masih tergolong wajar apabila dilakukan dalam durasi singkat, yakni sekitar satu hingga dua jam. Namun, menurutnya, penggunaan hingga lima sampai sepuluh jam merupakan bentuk pemborosan waktu yang tidak etis, terutama ketika dilakukan ditengah aktivitas perkuliahan. Meskipun *mindless scrolling* memberikan rasa terhibur, MZM mengakui adanya penyesalan dan kebosanan setelahnya, serta menegaskan bahwa kebiasaan ini menimbulkan distraksi serius dalam kehidupan akademiknya.⁵⁸

Pandangan serupa disampaikan oleh NAF yang mengungkapkan bahwa *scrolling* berlebihan sering kali membuat lupa waktu dan menunda pekerjaan. Ia mengaku merasa nyaman saat proses *scrolling* berlangsung, tetapi penyesalan muncul setelahnya. Ia mengungkapkan dampak yang ia rasakan antara lain begadang, keterlambatan bangun pagi, hingga menurunnya fokus saat mengikuti perkuliahan.⁵⁹ FN memandang penggunaan media sosial sebagai sesuatu yang wajar

⁵⁸MZM, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam," Wawancara Pribadi, 1 November 2025.

⁵⁹NAF dan MW, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

di era modern, khususnya untuk hiburan dan akses informasi. Namun, ia menilai *mindless scrolling* sebagai kebiasaan yang kurang baik karena menyita waktu dan menggantikan aktivitas penting seperti ibadah, pekerjaan rumah, dan belajar. FN menambahkan perasaan lelah, bosan, dan menyesal kerap muncul setelah melakukan *scrolling* dalam durasi panjang.⁶⁰

Hal serupa juga diungkapkan oleh NM menilai *mindless scrolling* sebagai kebiasaan yang menyebabkan lupa waktu dan menurunnya motivasi untuk beraktivitas. Ia mengaku sering merasa menyesal karena banyak pekerjaan yang terabaikan, terutama yang berkaitan dengan tugas akademik. Dampak yang paling dirasakan adalah berkurangnya fokus belajar dan meningkatnya kecenderungan menunda tugas.⁶¹ Pandangan tersebut sejalan dengan pengalaman NH mengibaratkan *scrolling* berlebihan seperti mengonsumsi camilan secara terus-menerus: terasa menyenangkan pada awalnya, tetapi berujung pada kelelahan dan memberikan efek samping bagi kehidupan. Meskipun ia merasa masih mampu menjaga aktivitas akademik, NH mengakui bahwa *mindless scrolling* membuat banyak waktunya terbuang tanpa disadari.

Pandangan NH tersebut menunjukkan bahwa kenikmatan sesaat dari *mindless scrolling* kerap diikuti oleh konsekuensi yang tidak disadari sejak awal. Hal serupa juga diungkapkan oleh SR, menyatakan bahwa penggunaan media sosial masih dapat dianggap wajar selama dilakukan secara seimbang. Namun, ketika telah berubah menjadi *mindless scrolling*, dampaknya menjadi signifikan, SR

⁶⁰FN, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 1 November 2025.

⁶¹NM, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam.”

menambahkan “*scrolling* berlebihan sangat berdampak terhadap waktu belajar, ibadah, dan pengerjaan skripsi saya”. Ia mengaku sering merasa bosan, hampa, dan menyesal karena aktivitas tersebut tidak menghasilkan sesuatu yang produktif.⁶² Sementara itu ZG memandang *mindless scrolling* sebagai aktivitas hiburan yang telah menjadi kebiasaan. Kendati demikian, ia mengaku sering merasa menyesal karena waktu yang terbuang sia-sia, terutama karena berdampak pada penundaan pengerjaan skripsi dan meningkatnya rasa malas.⁶³ RMA juga menilai *scrolling* berlebihan sebagai aktivitas yang tidak baik karena berpotensi menurunkan fungsi kognitif seperti berpikir, belajar, menghafal. Perasaan yang muncul setelah *scrolling* bergantung pada kondisi emosionalnya, tetapi penyesalan cenderung hadir ketika aktivitas tersebut dilakukan di tengah banyaknya tugas. Ia menilai dampak *mindless scrolling* lebih terasa dalam kehidupan sehari-hari dibandingkan secara langsung dalam perkuliahan.⁶⁴

RK juga menilai *mindless scrolling* sebagai kebiasaan yang kurang baik apabila dilakukan secara berlebihan. Ia menyadari banyak waktu terbuang dan merasa lelah setelah melakukannya, namun ia berpendapat bahwa dampak negatif tersebut dapat diminimalisir apabila individu memiliki kemampuan kontrol diri dan kesadaran terhadap batas penggunaan media sosial.⁶⁵ AM menegaskan bahwa *scrolling* berlebihan bukanlah kebiasaan yang wajar. Menurutnya, aktivitas tersebut kerap mengganggu tanggung jawab akademik serta kewajiban dalam kehidupan

⁶²SR, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” 25 November 2025.

⁶³ZG, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam.”

⁶⁴RMA, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 16 Desember 2025.

⁶⁵RK, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 23 November 2025.

keluarga, AM dalam wawancara menjelaskan bahwa dirinya terkadang mengabaikan apa yang diperintahkan oleh orangtuanya. Secara emosional, AM mengaku merasa sedih, meskipun terkadang bersikap acuh terhadap kebiasaan tersebut.⁶⁶ Hal yang sama diperkuat oleh MA mengkategorikan *mindless scrolling* sebagai kebiasaan buruk yang berdampak pada aspek kognitif dan gaya hidup. Ia menggambarkan bagaimana waktu libur yang seharusnya digunakan secara produktif justru habis untuk *scrolling*. Setelah melakukannya, ia merasa kosong, tetapi tetap terdorong untuk melanjutkan, sehingga tugas-tugas sering dikerjakan mendekati tenggat waktu.⁶⁷

MAL menilai bahwa manfaat media sosial menjadi sangat kecil ketika penggunaannya berlebihan. Ia mengaku sering merasa bosan dan menyesal karena lupa waktu, meskipun masih mampu mengontrol penggunaan media sosial dalam kondisi tertentu.⁶⁸ Sementara itu, MW mengungkapkan kejenuhan terhadap media sosial, namun tetap menggunakannya tanpa tujuan yang jelas. Ia merasa menyesal karena waktu yang dihabiskan untuk *scrolling* seharusnya dapat digunakan untuk belajar atau mengerjakan tugas, serta menilai bahwa *mindless scrolling* berdampak langsung pada perkuliahan dan aktivitas sehari-harinya.⁶⁹ Hal serupa juga disampaikan WNK menilai *mindless scrolling* sebagai aktivitas yang tidak wajar karena mencerminkan kondisi tanpa aktivitas produktif. Rasa terhibur yang muncul hanya bersifat sementara yang memunculkan dampak, berupa menurunnya fokus

⁶⁶AM, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 23 November 2025.

⁶⁷MA, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam.”

⁶⁸MAL, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 4 November 2025.

⁶⁹NAF dan MW, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam.”

dan meningkatnya rasa mengantuk.⁷⁰ Adapun LA menyatakan bahwa *mindless scrolling* bukanlah kebiasaan yang baik. Meskipun awalnya terasa menyenangkan, aktivitas ini berujung pada penyesalan dan kebosanan, serta menyebabkan penundaan pengerjaan skripsi dan distraksi saat kuliah maupun rapat.⁷¹ SIN memandang *mindless scrolling* sebagai kebiasaan yang berpotensi buruk, terutama ketika dilakukan karena kebosanan. Namun, ia juga melihat sisi positif berupa akses informasi dan hiburan, dengan catatan bahwa dampaknya sangat bergantung pada kemampuan individu dalam menyaring konten dan menggunakan media sosial secara bijak.⁷²

Adapun MJR menilai *scrolling* berlebihan sebagai kebiasaan yang terbentuk dari rutinitas sehari-hari dan menimbulkan ketergantungan. Ia mengaku merasa sangat terhibur hingga lupa waktu, tetapi menyadari bahwa kebiasaan tersebut membuatnya lalai dan kurang produktif.⁷³ SA menegaskan bahwa *mindless scrolling* merupakan kebiasaan yang kurang baik, terutama ketika dilakukan dalam durasi panjang tanpa jeda. Ia merasakan hiburan di awal, namun kemudian muncul rasa bosan dan kelelahan, disertai dampak perlahan seperti menurunnya fokus belajar dan terganggunya pola tidur.⁷⁴ Selain itu, narasumber lain seperti FL, AW, dan FDN turut memberikan pandangan mengenai *mindless scrolling*. FL menilai *mindless scrolling* sebagai kebiasaan buruk yang sulit dihindari karena telah

⁷⁰WNK, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

⁷¹LA, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam," Wawancara Pribadi, 17 Desember 2025.

⁷²SIN, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam," Wawancara Pribadi, 3 November 2025.

⁷³MJR, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

⁷⁴SA, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam," Wawancara Pribadi, 25 November 2025.

menjadi rutinitas, bahkan dirinya pernah mengalami hal tersebut yang berlangsung hingga setengah hari dan dirasakannya sebagai perbuatan sia-sia.⁷⁵ AW dan FDN menegaskan, bahwa segala aktivitas yang dilakukan secara berlebihan, termasuk *scrolling* media sosial, cenderung berdampak negatif.⁷⁶

C. Fenomena *Mindless Scrolling* Sebagai Kebutuhan Semu (*False Needs*) Identifikasi Kebutuhan Semu Yang Diciptakan Media Sosial Pada Mahasiswa

Herbert Marcuse dalam konsepnya mengenai manusia satu dimensi, memandang kebutuhan manusia tidak lagi terbentuk secara alamiah semata, melainkan diproduksi dan diarahkan oleh sistem. Dalam masyarakat modern, kondisi ini membuat individu kerap tidak menyadari bahwa teknologi berperan aktif dalam mengatur pemikiran, perilaku, ide, aspirasi, dan tindakan dalam kehidupan sehari-hari.⁷⁷ Herbert Marcuse membedakan kebutuhan manusia ke dalam dua kategori, yakni kebutuhan sejati (*true needs*) yang berkaitan dengan kelangsungan hidup, kebebasan, dan aktualisasi diri, serta kebutuhan semu (*false needs*) yang diciptakan dan dimanipulasi.⁷⁸ Masyarakat modern merasakan membutuhkan sesuatu yang sebenarnya justru tidak dibutuhkan untuk kebutuhan sebenarnya. Kebutuhan semu ini sering kali dirasakan sebagai kebutuhan personal, padahal

⁷⁵FL, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam.”

⁷⁶AW dan FDN, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam,” Wawancara Pribadi, 23 November 2025.

⁷⁷Fabianus Fensi, *Komunikasi Ditigal Antara Konsensus dan Indoktrinasi Ideologi Kolektif* (Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2023), 19.

⁷⁸Herbert Marcuse, *Manusia Satu Dimensi* (Yogyakarta: Bentang Budaya, 2000), 9.

sejatinya dibentuk secara sistematis melalui mekanisme teknologi dan budaya konsumsi.⁷⁹

Dalam konteks kehidupan mahasiswa saat ini, media sosial berperan sebagai instrumen penting dalam memproduksi kebutuhan semu (*false needs*), salah satunya melalui fenomena *mindless scrolling*. Pengalaman NH secara jelas menggambarkan bagaimana kebutuhan semu dibentuk melalui mekanisme teknologi dan algoritma media sosial. Penggunaan Instagram dan TikTok pada awalnya dipahami sebagai sarana hiburan dan akses informasi. Namun, dorongan untuk membuka aplikasi tersebut tidak berangkat dari kebutuhan sejati, melainkan dipicu oleh rasa bosan dan kelelahan. Konten gaya hidup, hiburan ringan, serta tren populer menjadi bentuk kebutuhan yang diinginkan oleh NH yang secara sistematis diciptakan oleh media sosial.⁸⁰ Hal ini menunjukkan bagaimana sistem menghadirkan kepentingan yang bersifat langsung, yaitu kebutuhan akan hiburan instan. Dalam kerangka Marcuse, kepuasan yang diperoleh NH dari konsumsi konten tersebut bersifat heteronom, karena ditentukan oleh dorongan eksternal yakni algoritma seperti *For You Page* (FYP) TikTok dan *Reels* Instagram, bukan oleh refleksi kritis atau pilihan bebas. Akibatnya, NH merasa membutuhkan keterhubungan konstan dengan media sosial, padahal kebutuhan tersebut tidak berkontribusi pada pengembangan potensi diri atau kebebasan sejati.⁸¹

⁷⁹Franz Magnis Suseno, *Dari Mao Ke Marcuse Percikan Filsafat Marxis Pasca-Lenin* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2013), 274–75.

⁸⁰NH, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam.”

⁸¹Suseno, *Dari Mao Ke Marcuse Percikan Filsafat Marxis Pasca-Lenin*, 279.

Hal serupa juga dialami oleh MA dan ZG. MA misalnya, merasakan adanya keharusan untuk membuka Instagram setiap hari meskipun tidak terdapat kepentingan yang benar-benar mendesak. Perasaan harus tersebut mencerminkan internalisasi kebutuhan palsu yang telah dinormalisasi dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, aplikasi Instagram TikTok dipersepsikan sebagai kebutuhan akan sumber informasi serta konten yang cepat dan praktis.⁸² Sementara itu, ZG menyadari bahwa kebutuhan akan tontonan yang ia rasakan terbentuk melalui algoritma *For You Page* (FYP) Tiktok yang secara berulang membentuk preferensi pengguna.⁸³ Temuan wawancara ini menguatkan kritik Herbert Marcuse tentang *false needs* di mana sistem kapitalisme bekerja secara halus, mengonstruksi kesadaran individu agar menerima dorongan konsumsi sebagai sesuatu yang wajar dan rasional. Akibatnya, individu cenderung terjebak dalam kepentingan palsu yang menyingkirkan kepentingan nyata, sehingga kesadaran kritis melemah dan praktik penggunaan media sosial berfungsi sebagai mekanisme reproduksi dominasi dalam kehidupan sehari-hari dimana individu tidak mempunyai kontrol.⁸⁴

Pada FDN dan MAL, kebutuhan semu tampak semakin mengakar dalam rutinitas sehari-hari. FDN mengakui adanya dorongan untuk membuka media sosial tanpa kepentingan yang benar-benar penting, seperti menonton video-video lucu atau meme, guna menghilangkan rasa bosan, serta keinginan untuk tetap terhubung dengan teman melalui pesan langsung (*direct message*). Dorongan tersebut kemudian berdampak pada tertundanya aktivitas akademik.⁸⁵ Pengalaman FDN

⁸²MA, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

⁸³ZG, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

⁸⁴Marcuse, *Manusia Satu Dimensi*, 7–8.

⁸⁵FDN, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

dapat dibaca secara kritis melalui kerangka *false needs* Herbert Marcuse sebagai contoh konkret bagaimana kebutuhan palsu bekerja dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Dorongan untuk membuka media sosial demi menonton video lucu, meme, dan menjaga keterhubungan melalui *direct message* merepresentasikan kebutuhan semu yang tidak lahir dari kebutuhan sejati, melainkan direayasa oleh sistem digital.⁸⁶ Dalam konteks imperium citra, banjir visual yang terus-menerus diproduksi media sosial membentuk ilusi kesenangan, kedekatan sosial, dan aktualitas, sehingga hiburan instan tampak rasional dan wajar, meskipun berdampak pada tertundanya aktivitas akademik. Kondisi ini diperkuat oleh administrasi total di mana algoritma dan desain platform bertujuan untuk mengharmoniskan sistem, mengatur ritme konsumsi, preferensi, dan kebiasaan pengguna tanpa disadari.⁸⁷ Sementara itu, MAL menjelaskan bahwa media sosial telah menjadi kebiasaan yang harus dibuka sebagai sumber hiburan maupun informasi. Namun, kebutuhan tersebut pada dasarnya tidak bersifat mendesak, melainkan lebih didorong oleh rasa bosan.⁸⁸ Pengalaman MAL menegaskan bagaimana kebutuhan semu (*false needs*) bekerja melalui internalisasi kebiasaan penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial dipersepsikan sebagai sumber hiburan dan informasi yang harus diakses, meskipun dorongannya tidak bersifat mendesak dan lebih dipicu oleh rasa bosan. Dalam kerangka Herbert Marcuse, kondisi ini menunjukkan pergeseran dari kebutuhan sejati menuju kebutuhan palsu yang dinormalisasi oleh sistem

⁸⁶Suseno, *Dari Mao Ke Marcuse Percikan Filsafat Marxis Pasca-Lenin*, 8.

⁸⁷Valentintinus Saeng CP, *Herbert Marcuse Perang Semesta Melawan Kapitalisme Global* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2012), 243.

⁸⁸MAL, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

digital, kebutuhan sejati yang berlandaskan pada dimensi kritis tersingkir.⁸⁹ Akibatnya, praktik penggunaan media sosial diterima sebagai sesuatu yang wajar tanpa refleksi kritis, sehingga memperkuat pola kesadaran pasif sebagaimana dikritik dalam konsep manusia satu dimensi.

Pengalaman LA, SC, RMA, dan NAF memperlihatkan bagaimana kebutuhan semu diproduksi melalui kebiasaan-kebiasaan yang tampak sepele, namun berlangsung secara berulang. LA, misalnya dalam wawancara menyatakan bahwa ia merasa perlu membuka media sosial karena telah menjadi kebiasaan, terutama saat menunggu sesuatu, ketika berada di kelas, sedang belajar, maupun saat berkumpul dengan teman. Dorongan tersebut juga dipicu oleh notifikasi dan pesan dari teman, serta fungsi media sosial sebagai sarana hiburan ketika merasa bosan.⁹⁰ SC menyadari bahwa dorongan untuk membuka media sosial muncul secara refleks sebagai bentuk pencarian hiburan, informasi, dan validasi, meskipun kebutuhan tersebut disadari tidak bersifat mendesak.⁹¹ Sementara itu, NAF menggambarkan bagaimana kondisi emosional seperti rasa bosan, lelah, dan mengantuk dapat dimanfaatkan oleh sistem melalui notifikasi dan penyajian konten lucu, sebagai pemicu distraksi untuk melakukan *mindless scrolling*.⁹² Selain itu, RMA menunjukkan bahwa konsumsi konten gosip selebritas, misalnya K-pop dilakukan bukan karena nilai substantifnya, melainkan karena fungsinya sebagai pengatur suasana hati.⁹³ Pengalaman LA, SC, RMA, dan NAF memperlihatkan

⁸⁹Suseno, *Dari Mao Ke Marcuse Percikan Filsafat Marxis Pasca-Lenin*, 277.

⁹⁰LA, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

⁹¹SA, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

⁹²NAF, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

⁹³RMA, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

bagaimana *false needs*, bekerja melalui kebiasaan sehari-hari yang tampak sepele namun direproduksi secara terus-menerus oleh sistem digital. Dorongan membuka media sosial yang muncul secara refleks, baik karena notifikasi, pencarian hiburan, validasi, maupun pengaturan suasana hati, menunjukkan dominasi kebutuhan palsu atas kebutuhan sejati sebagaimana dikritik Herbert Marcuse.⁹⁴

Pada FN, kebutuhan semu tampil dalam bentuk yang lebih intens dan cenderung mendekati pola adiktif. Dorongan untuk terus mengecek *story*, memantau jumlah penonton unggahan, serta mengulang konsumsi konten K-pop menunjukkan bahwa kepuasan emosional yang diperoleh sepenuhnya ditentukan oleh sistem eksternal. Akibatnya, kebutuhan sejati seperti makan, mandi, dan menjalankan ibadah menjadi terpinggirkan.⁹⁵ Hal serupa juga dialami oleh AM dan RK, yang menunjukkan bentuk internalisasi kebutuhan semu dalam penggunaan media sosial. AM terdorong untuk terus mengakses media sosial oleh rasa ingin tahu serta ketakutan akan tertinggal informasi (*fear of missing out*).⁹⁶ Sementara itu, RK mengungkapkan bahwa faktor utama yang membuatnya terus menggulir layar tanpa tujuan adalah konten yang muncul di *For You Page* (FYP) atau beranda. Ia menonton apa pun yang ditampilkan tanpa melakukan pemilahan terhadap jenis konten tertentu, sehingga konsumsi media sosial berlangsung secara pasif dan dikendalikan oleh sistem. Hal ini menegaskan dominasi algoritma (fyp) Tiktok,

⁹⁴Bagong Suyanto, *Sosiologi Ekonom: Kajian Tentang Kapitalisme dan Konsumsi di Era Masyarakat Post-Industrial* (Kencana, 2013), 261.

⁹⁵FN, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

⁹⁶AM, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

sebagai bentuk administrasi total dimana menjadi pengatur perhatian dan preferensi individu.⁹⁷

Dalam pengalaman NM dan NHA, media sosial berfungsi sebagai sarana pelarian dari rasa malas, bosan, dan lelah akibat tuntutan akademik. Praktik *mindless scrolling* yang mereka lakukan dipicu oleh konten lucu, tren viral, serta konten permainan game yang ditawarkan oleh platform media sosial.⁹⁸ Sementara itu, pengalaman SIN memperlihatkan secara lebih jelas bagaimana algoritma media sosial mengambil alih peran subjek dalam menentukan kebutuhan. Dorongan untuk terus menggulir layar tidak didasarkan pada pencarian konten yang benar-benar dibutuhkan, melainkan mengikuti arus *For You Page* (FYP) TikTok dan *Reels* Instagram yang disajikan oleh sistem algoritma. Konten viral, lucu, galau, hingga motivasional menjadi elemen yang membentuk aktivitas *scrolling* SIN secara berulang.⁹⁹ Adapun pengalaman WNK menunjukkan bentuk lain dari kebutuhan semu yang beroperasi melalui aktivitas *stalking*. Dorongan untuk terus menggulir layar muncul dari keinginan untuk mengamati kehidupan orang lain, termasuk unggahan dan preferensi individu tertentu.¹⁰⁰ Dalam kerangka pemikiran Herbert Marcuse, narasi *For You Page* (FYP) dan *Reels*, dapat dipahami sebagai bentuk bahasa fungsional yang bekerja secara operasional dalam masyarakat teknologi maju. Narasi konten FYP dan *Reels* ditampilkan seolah-olah merupakan konten yang dipersonalisasi dan dibuat khusus untuk individu, padahal narasi tersebut telah dikonstruksi dan diarahkan oleh sistem media itu sendiri. Melalui mekanisme

⁹⁷RK, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

⁹⁸NM dan NHA, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

⁹⁹SIN, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

¹⁰⁰WNK, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

algoritmik, sistem membentuk opini dan preferensi pengguna secara halus, sehingga dorongan untuk terus melakukan *scrolling* tidak lagi bersumber dari refleksi sadar individu, melainkan dari rangsangan eksternal yang diproduksi secara sistematis. Akibatnya, praktik *mindless scrolling* diterima sebagai sesuatu yang wajar, netral, dan fungsional, meskipun pada hakikatnya ia mereproduksi kebutuhan semu (*false needs*) serta memperkuat kesadaran pasif dalam kerangka masyarakat satu dimensi.¹⁰¹

Hal serupa dengan beberapa narasumber lainnya, juga diungkapkan oleh SR dan FL, menunjukkan bahwa kebutuhan semu hadir melalui dorongan untuk mengikuti topik viral dan mengisi waktu kosong. SR terdorong oleh rasa takut akan tertinggal informasi dan rasa bosan,¹⁰² sementara FL melakukan *scrolling* tanpa tujuan untuk mengisi waktu kosong, kemudian diperpanjang dengan adanya notifikasi serta arus *For You Page* (FYP).¹⁰³ Selain itu, pengalaman MW mempertegas bagaimana media sosial menciptakan dorongan kuat untuk terus membuka aplikasi meskipun tidak terdapat keperluan yang mendesak. MW merasa harus membuka media sosial agar tetap *update* terhadap berbagai informasi di internet. Dorongan ini muncul secara otomatis dan sering kali tidak disertai tujuan yang jelas. MW mengakui bahwa media sosial sempat menjadi sumber hiburan, informasi, dan validasi, meskipun ia menyadari bahwa kebutuhan tersebut tidak selalu penting. Konten yang paling mendorong MW melakukan *mindless scrolling* adalah konten yang telah ia sukai dan ikuti secara rutin, terutama video dari kanal

¹⁰¹Marcuse, *Manusia Satu Dimensi*, 127.

¹⁰²SR, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

¹⁰³FL, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

youtube atau akun media sosial yang telah di-*subscribe* dan di *follow*nya.¹⁰⁴ Hasil wawancara SR, FL, dan MW menegaskan cara kerja *false needs* Herbert Marcuse dalam penggunaan media sosial, dorongan mengikuti topik viral, mengisi waktu kosong, dan tetap *update* terhadap informasi tampil sebagai kebutuhan yang seolah-olah mendesak.¹⁰⁵ Rasa takut tertinggal informasi, kebosanan, notifikasi, serta arus FYP berfungsi sebagai mekanisme administrasi total dan imperium citra yang secara sistematis mengarahkan perhatian dan kebiasaan pengguna tanpa disadari.¹⁰⁶ Akibatnya, media sosial diterima sebagai kebutuhan yang wajar, meskipun pada dasarnya merupakan kebutuhan semu yang menutupi kebutuhan sejati dan memperkuat kesadaran pasif sebagaimana dikritik Marcuse.

Sementara itu, MZM menyebutkan bahwa notifikasi media sosial serta ingatan terhadap konten yang sebelumnya dikonsumsi sering kali memicu distraksi berulang. Kondisi ini mendorongnya untuk kembali membuka aplikasi meskipun sedang mengerjakan tugas atau aktivitas penting lainnya. Dorongan tersebut dipicu oleh kebutuhan akan keterhubungan dengan media sosial, misalnya untuk melihat meme terbaru, konten buku, kuliner, maupun olahraga, serta oleh perasaan *fear of missing out* (FOMO).¹⁰⁷ Pengalaman MZM menunjukkan bagaimana *false needs* bekerja melalui notifikasi dan ingatan terhadap konten yang sebelumnya dikonsumsi, sehingga memicu distraksi berulang meskipun terdapat aktivitas yang lebih penting. Dalam kerangka Herbert Marcuse, dorongan untuk tetap terhubung, melihat meme terbaru, serta *fear of missing out* (FOMO) merepresentasikan

¹⁰⁴NAF dan MW, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

¹⁰⁵Suseno, *Dari Mao Ke Marcuse Percikan Filsafat Marxis Pasca-Lenin*, 275.

¹⁰⁶Marcuse, *Manusia Satu Dimensi*, 53.

¹⁰⁷MZM, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

kebutuhan semu yang dibentuk dan diarahkan oleh sistem media sosial. Kondisi ini memperlihatkan bagaimana kebutuhan semu menyingkirkan kebutuhan sejati.¹⁰⁸

Berdasarkan hasil wawancara dan pengalaman para narasumber, fenomena *mindless scrolling* pada mahasiswa dapat dipahami sebagai manifestasi dari kebutuhan semu (*false needs*) sebagaimana dikonsepsikan oleh Herbert Marcuse. Dalam kerangka teori Marcuse, kebutuhan manusia tidak muncul secara alamiah, melainkan dibentuk dan diarahkan oleh sistem yang bekerja secara hegemonik dalam masyarakat modern.¹⁰⁹ Herbert Marcuse membedakan kebutuhan sejati (*true needs*) yang berkaitan dengan kebebasan, refleksi kritis, dan pengembangan diri, dari kebutuhan semu yang diproduksi untuk mempertahankan keterikatan individu pada sistem yang menindas secara halus.¹¹⁰ Temuan lapangan menunjukkan bahwa dorongan mahasiswa untuk terus membuka dan menggulir media sosial tidak bersumber dari kebutuhan sejati yang mendukung kesadaran kritis atau aktualisasi diri. Sebaliknya, dorongan tersebut dibentuk secara sistematis melalui mekanisme teknologi digital seperti algoritma, notifikasi berulang, serta arus konten yang dirancang untuk mempertahankan atensi pengguna melalui fitur FYP dan *reels*. Mekanisme media sosial ini, berperan aktif dalam memproduksi dan menormalisasi kebutuhan semu dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Kebutuhan akan hiburan instan, rasa keterhubungan yang semu, validasi sosial melalui *likes* dan *views*, serta ketakutan akan tertinggal informasi (*fear of missing out*) tidak lagi dipersepsikan sebagai pilihan, melainkan sebagai keharusan personal. Pada tahap ini, kebutuhan

¹⁰⁸Suseno, *Dari Mao Ke Marcuse Percikan Filsafat Marxis Pasca-Lenin*, 274.

¹⁰⁹Bernard Murchland, *Humanisme dan Kapitalisme Kajian Pemikiran Moralitas dan Etika Ekonomi*, terj, Afthonul Afif (Yogyakarta: BasaBasi, 2019), 67.

¹¹⁰Suseno, *Dari Mao Ke Marcuse Percikan Filsafat Marxis Pasca-Lenin*, 275.

semu tersebut terinternalisasi dalam kesadaran individu, sehingga mahasiswa secara sukarela mereproduksi pola konsumsi digital yang sejatinya membatasi otonomi dan refleksi kritis mereka. Kondisi ini sejalan dengan pandangan Marcuse tentang individu dalam masyarakat satu dimensi, cenderung menerima realitas sosial tanpa mempertanyakannya.¹¹¹ Akibatnya, mahasiswa semakin berposisi sebagai subjek pasif yang kebutuhannya diarahkan oleh sistem teknologi. Kepentingan sejati seperti aktivitas akademik, pengelolaan diri, relasi sosial yang bermakna, serta pengembangan kesadaran kritis kerap terpinggirkan oleh aktivitas *mindless scrolling* yang bersifat repetitif dan tidak reflektif. Situasi ini diperkuat oleh penggunaan istilah-istilah populer seperti FYP (*for you page*), *reels*, *shortvideo*, tren, dan viral, merepresentasikan apa yang disebut Marcuse sebagai bahasa fungsional, bahasa yang menyederhanakan realitas dan secara tidak langsung membentuk serta melegitimasi kebutuhan palsu.¹¹²

Dengan demikian, *mindless scrolling* tidak dapat dipahami semata-mata sebagai kebiasaan individual atau persoalan kurangnya kontrol diri. Praktik ini merupakan fenomena sosial yang mencerminkan dominasi kebutuhan semu dalam kehidupan mahasiswa, sekaligus menunjukkan bagaimana teknologi digital berfungsi sebagai instrumen reproduksi kesadaran satu dimensi dalam masyarakat digital kontemporer.

¹¹¹Suseno, *Dari Mao Ke Marcuse Percikan Filsafat Marxis Pasca-Lenin*, 271.

¹¹²Marcuse, *Manusia Satu Dimensi*, 129.

D. Fenomena *Mindless Scrolling* Sebagai Alat Pengaburan Kebutuhan Sejati Mahasiswa (Akademik, Spiritual, Sosial)

Fenomena *mindless scrolling*, tidak sekadar mencerminkan upaya pemenuhan kebutuhan semu yang diproduksi oleh media sosial, tetapi juga bekerja sebagai mekanisme yang menutupi dan menggeser kebutuhan sejati mahasiswa. Kebutuhan-kebutuhan mendasar, seperti pengembangan kapasitas akademik, pendalaman spiritual, serta pembentukan relasi sosial yang autentik menjadi terpinggirkan. Kondisi ini selaras dengan pemikiran Herbert Marcuse tentang *false needs* (kebutuhan palsu), yakni kebutuhan yang ditanamkan oleh kepentingan-kepentingan tertentu kepada individu, dalam konteks ini mahasiswa, dengan tujuan melemahkan kesadaran kritis dan menggerogoti pemenuhan kepentingan sejati mereka.¹¹³ *Mindless Scrolling* atau dikenal juga dengan *binge scrolling* yang merupakan konsumsi media sosial yang berlangsung secara repetitif dan tanpa kesadaran reflektif menyerap perhatian, waktu, dan energi mahasiswa ke dalam aktivitas yang dangkal dan instan.¹¹⁴ Sejalan dengan pemikiran Herbert Marcuse, sistem teknologi modern tidak menghapus kebutuhan sejati secara terang-terangan, melainkan menyelubunginya melalui bentuk-bentuk kepuasan semu yang tampak mencukupi. Akibatnya, kebutuhan sejati perlahan tertimbun, sementara manusia semakin terasing dari kesadaran akan diri dan potensi autentiknya.¹¹⁵ *Mindless scrolling* membangun ilusi keterhubungan, kebiasaan, produktivitas, dan hiburan yang membuat mahasiswa merasa kebutuhannya telah terpenuhi. Namun, di balik

¹¹³CP, *Herbert Marcuse Perang Semesta Melawan Kapitalisme Global*, 257.

¹¹⁴Fikry Zahria Emeraldien dkk., *Binge-Scrolling dan Gen Z Ketergantungan TikTok dalam Perspektif Komunikasi dan Psikologi Pengguna Media* (Cirebon: Greenbook, 2025).

¹¹⁵Suseno, *Dari Mao Ke Marcuse Percikan Filsafat Marxis Pasca-Lenin*, 280.

kepuasan semu tersebut, kebutuhan fundamental yang menopang kesadaran kritis, pendalaman spiritual, dan kualitas interaksi sosial justru terabaikan. Pada akhirnya, kondisi ini menyeret mahasiswa ke dalam realitas satu dimensi, yakni realitas yang miskin substansi, refleksi, dan orientasi makna.¹¹⁶

Berdasarkan hasil wawancara, FN mengungkapkan bahwa kebiasaan *mindless scrolling* pernah membuatnya menunda kebutuhan akademik yang penting. Ia menceritakan bahwa tugas yang seharusnya dikerjakan sejak jauh hari sering kali ditunda karena terlalu larut dalam aktivitas menggulir media sosial, hingga akhirnya harus diselesaikan dengan sistem kebut semalam. Menurutnya, kebiasaan ini lebih sering terjadi saat berada di kos dibandingkan ketika sedang mengikuti perkuliahan secara langsung, meskipun dorongan untuk membuka media sosial tetap muncul sesekali di sela-sela kegiatan kuliah. Dalam aspek spiritual, FN mengakui bahwa *mindless scrolling* kerap membuatnya menunda pelaksanaan ibadah, khususnya sholat. Ia mencontohkan situasi ketika waktu sholat telah tiba, tetapi aktivitas menggulir media sosial terus dilanjutkan hingga ibadah dilakukan di akhir waktu, kemudian menimbulkan perasaan bersalah. Selain itu, dari sisi sosial, FN merasakan bahwa *mindless scrolling* juga memengaruhi kualitas interaksi langsung, baik ketika sedang berkumpul bersama teman yang masing-masing sibuk dengan ponselnya, maupun saat ia lebih memilih tetap berada di kos untuk menggulir media sosial dibandingkan memenuhi ajakan keluar bersama teman.¹¹⁷

Sementara itu, RMA menyampaikan bahwa *mindless scrolling* juga

¹¹⁶CP, *Herbert Marcuse Perang Semesta Melawan Kapitalisme Global*, 265.

¹¹⁷FN, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

berdampak pada pengelolaan waktu akademiknya. Ia menjelaskan bahwa aktivitas menggulir konten *for your page* (FYP) di TikTok, sering kali membuat suasana hatinya meningkat sehingga lupa waktu, termasuk lupa jadwal untuk mengerjakan tugas. Dalam kondisi mengantuk di kelas, ia juga cenderung memilih membuka media sosial sebagai pengalih perhatian. Dalam dimensi spiritual, RMA mengakui bahwa kebiasaan tersebut pernah mengurangi kualitas ibadahnya, seperti menunda sholat hingga akhir waktu dan kurangnya kekhusyukan dalam berdzikir karena dorongan untuk segera kembali membuka media sosial setelah beribadah. Namun, berbeda dengan pengalaman FN, RMA menilai bahwa *mindless scrolling* tidak secara signifikan mengurangi interaksi sosialnya. Ia menekankan bahwa momen kebersamaan dengan teman tetap dimaknai sebagai waktu yang berharga, sehingga ia cenderung menghindari penggunaan media sosial secara berlebihan saat sedang berkumpul, karena dianggap dapat membuat waktu bersama menjadi sia-sia.¹¹⁸

Pengalaman FN dan RMA menunjukkan bagaimana *mindless scrolling* berfungsi sebagai mekanisme pengaburan kebutuhan sejati mahasiswa dalam kerangka teori *false needs* Herbert Marcuse. Dorongan untuk terus menggulir media sosial demi hiburan, pengalihan rasa lelah, dan peningkatan suasana hati merepresentasikan kepentingan langsung yang dikonstruksi oleh sistem teknologi digital, sehingga menyingkirkan kepentingan nyata seperti tanggung jawab akademik, kedisiplinan spiritual, dan kualitas relasi sosial. Dalam konteks ini, kepuasan yang diperoleh bersifat heteronom karena diarahkan oleh rangsangan eksternal.¹¹⁹

¹¹⁸RMA, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

¹¹⁹Suseno, *Dari Mao Ke Marcuse Percikan Filsafat Marxis Pasca-Lenin*, 275.

Adapun narasumber lainnya, NAF, WNK, dan LA sama-sama mengungkapkan bahwa *mindless scrolling* berdampak signifikan terhadap pengaburan kebutuhan akademik, spiritual, dan sosial mereka. NAF menyampaikan bahwa kebiasaan membuka media sosial sering muncul sebagai pelarian ketika merasa lelah mengerjakan tugas, namun justru membuat tugas tertunda dan tidak selesai, serta menurunkan fokus akademik, baik saat membaca buku maupun ketika mengikuti presentasi di kelas. Ia juga mengakui bahwa aktivitas tersebut mengurangi waktu ibadah karena membuatnya lupa waktu, seperti menunda sholat akibat terus melanjutkan *scrolling*. Dalam ranah sosial, NAF menilai dampaknya lebih terasa, pada pertemanan saat berkumpul interaksi sering terhenti dan berganti dengan aktivitas menggunakan ponsel masing-masing.¹²⁰ WNK memiliki pengalaman serupa, niat awal untuk mengerjakan tugas justru terganggu oleh notifikasi media sosial yang berujung pada aktivitas *scrolling* tanpa disadari hingga menghabiskan waktu cukup lama. Ia juga merasakan bahwa kebiasaan tersebut mengurangi waktu untuk aktivitas ibadah, seperti mengaji, meskipun ia menilai interaksi sosialnya relatif tidak terganggu karena *scrolling* lebih sering dilakukan saat sendirian.¹²¹

Sementara itu, LA menegaskan bahwa notifikasi dari berbagai platform media sosial kerap mengganggu konsentrasi saat belajar, mengerjakan tugas, maupun mengikuti presentasi perkuliahan, serta menyebabkan penurunan daya fokus membaca yang signifikan. Dalam aspek spiritual, ia mengakui bahwa

¹²⁰NAF, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

¹²¹WNK, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

mindless scrolling sering membuatnya menunda sholat. Dari sisi sosial, LA merasakan berkurangnya kualitas interaksi pertemanan karena kecenderungan masing-masing individu sibuk dengan ponselnya saat berkumpul, meskipun hubungan dalam keluarga relatif tidak terdampak. Selain itu, informan juga menyinggung dampak kesehatan, khususnya meningkatnya keluhan pada mata seperti bertambahnya silinder akibat terlalu sering menatap layar ponsel dalam durasi yang lama.¹²² Dalam kerangka pemikiran Herbert Marcuse, pengalaman NAF, WNK, dan LA menunjukkan bahwa *mindless scrolling* beroperasi sebagai kebutuhan semu (*false needs*) yang lahir dari dominasi kepentingan langsung yang direayasa oleh sistem. Dorongan akibat kelelahan dan notifikasi media sosial menyingkirkan kebutuhan sejati mahasiswa, seperti fokus akademik, kualitas ibadah, dan kedalaman relasi sosial, sekaligus menegaskan mekanisme desublimasi represif. Sistem kapitalisme digital secara konstan menawarkan objek-objek pemuasan semu yang tampak memuaskan hasrat terdalam, namun sejatinya hanya mengikat individu pada logika konsumsi melalui kepuasan yang sementara. Akibatnya, hasrat akan kebebasan dan pemenuhan yang autentik digantikan oleh siklus pencarian kepuasan instan yang tidak pernah benar-benar tuntas.¹²³

Adapun hasil wawancara lanjutan, ZG, MA, dan FL menunjukkan variasi pengalaman mahasiswa dalam menghadapi dampak *mindless scrolling* terhadap kebutuhan akademik, spiritual, dan sosial. ZG mengungkapkan bahwa kebiasaan menggulir media sosial tanpa tujuan membuatnya menunda aktivitas akademik

¹²²LA, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

¹²³Rifqi Khairul Anam, *Referensi Sosiologi Globalisasi Perspektif kritis* (Banten: Graflit Anograf Indonesia, 2025), 183.

penting, termasuk pengerjaan skripsi yang seharusnya dilakukan pada pagi hari namun tertunda karena terlalu asyik *scrolling*. Ia juga merasakan penurunan fokus, terutama saat menonton video berdurasi panjang yang mudah memicu kebosanan dan distraksi ke media sosial. Dalam aspek spiritual, ZG mengakui bahwa *mindless scrolling* sering menyebabkan penundaan ibadah, seperti sholat Magrib yang dilakukan di akhir waktu serta berkurangnya konsentrasi saat membaca Al-Qur'an akibat gangguan notifikasi media sosial. Dampak sosial pun dirasakannya dalam bentuk berkurangnya interaksi langsung dengan teman.¹²⁴

Sementara itu, MA menilai bahwa media sosial tidak terlalu mengganggu penyelesaian tugas kuliah karena ia memiliki kontrol diri yang cukup kuat terhadap target akademik, namun tetap mengakui adanya distraksi saat proses perkuliahan berlangsung, khususnya ketika dosen atau teman melakukan presentasi. Ia juga merasakan kesulitan fokus pada konten video panjang karena mudah terdistraksi. Dalam dimensi spiritual, MA menyebut bahwa penurunan intensitas ibadah lebih dominan disebabkan oleh permainan game, meskipun media sosial tetap berkontribusi dalam bentuk penundaan waktu sholat. Dari sisi sosial, ia menilai interaksi dengan teman dan keluarga relatif tetap terjaga, baik secara langsung maupun melalui media digital. Adapun FL menyampaikan bahwa *mindless scrolling* secara jelas membuatnya menunda pengerjaan tugas dan mengalihkan perhatian saat proses perkuliahan berlangsung, seperti tetap membuka media sosial ketika dosen sedang menjelaskan. Dalam aspek spiritual, ia mengakui kebiasaan tersebut menyebabkan penundaan ibadah, khususnya sholat. Dampak sosial juga

¹²⁴ZG, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

dirasakan FL ketika momen berkumpul bersama teman kehilangan kualitas interaksi karena masing-masing individu lebih sibuk menggulir ponsel dibandingkan berkomunikasi secara langsung.¹²⁵

Selain itu hasil wawancara dengan MZM menunjukkan bahwa *mindless scrolling* memberikan dampak nyata terhadap pengelolaan waktu, fokus akademik, serta kualitas aktivitas spiritual dan sosial. MZM menjelaskan bahwa kebiasaan membuka Instagram atau YouTube saat mengerjakan jurnal, tugas, maupun membaca buku sering berujung pada hilangnya fokus, terutama ketika rasa bosan muncul. Niat awal untuk mencari konten yang lebih menarik justru berkembang menjadi aktivitas menggulir media sosial tanpa disadari, sehingga waktu belajar teralihkan. Dalam aspek spiritual, MZM mengakui bahwa *mindless scrolling* kerap mendistraksi aktivitas ibadah, seperti membaca Al-Qur'an, akibat gangguan notifikasi media sosial. Dari sisi sosial, ia menilai dampaknya cukup signifikan karena banyak waktu yang seharusnya dimanfaatkan untuk aktivitas interaksi yang lebih bermakna dengan teman dan keluarga, justru habis untuk konsumsi media sosial. Meskipun demikian, ia juga mencatat bahwa media sosial dapat memicu interaksi sosial baru, seperti diskusi bersama teman mengenai konten yang ditemui. Namun, pada saat yang sama memunculkan konsekuensi lain berupa kebiasaan tidur larut, munculnya rasa *fear of missing out* (FOMO), kecenderungan *overthinking*, serta menurunnya kemampuan fokus dan meningkatnya rasa cepat bosan akibat dominasi konsumsi konten video pendek.¹²⁶ Pengalaman MA, FL, dan MZM

¹²⁵FL, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

¹²⁶MZM, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

menegaskan kritik Herbert Marcuse tentang *false needs*, *mindless scrolling* tetap mengaburkan kebutuhan sejati meskipun tingkat kontrol diri individu berbeda. Distraksi akademik, penundaan ibadah, dan melemahnya kualitas relasi sosial menunjukkan dominasi kepentingan langsung yang direayasa sistem digital melalui notifikasi dan logika hiburan instan, sehingga kepuasan yang diperoleh bersifat *heteronom* atau dorongan dari luar dan sementara. Oleh karenanya, keinginan dan kehendak personal tidak sepenuhnya otonom, melainkan dibatasi dan diarahkan oleh kekuatan eksternal sekaligus tuntutan internal yang dibentuk oleh sistem, sebagaimana digambarkan Marcuse dalam konsep kesadaran pasif masyarakat satu dimensi.¹²⁷

Paparan pengalaman NM, SR, RK, dan AM memperlihatkan bahwa *mindless scrolling* berperan dalam mengaburkan pemenuhan kebutuhan akademik, spiritual, dan sosial mahasiswa dengan tingkat dampak yang beragam. NM mengungkapkan bahwa kebiasaan menggulir media sosial sering membuatnya menunda pengerjaan tugas hingga malam hari dengan asumsi bahwa waktu masih tersedia, serta mengganggu konsentrasi saat dosen menjelaskan atau ketika presentasi berlangsung. Ia juga merasakan penurunan daya fokus yang signifikan, ditandai dengan semakin singkatnya kemampuan membaca dan menonton video berdurasi panjang akibat kebiasaan mengonsumsi konten singkat. Meski demikian, NM menilai bahwa aktivitas tersebut tidak memengaruhi aspek spiritualnya, sementara dalam relasi sosial ia mengakui pernah lebih memilih membuka ponsel

¹²⁷CP, *Herbert Marcuse Perang Semesta Melawan Kapitalisme Global*, 150.

saat bersama teman.¹²⁸ Adapun SR menyampaikan pengalaman serupa, terutama dalam penundaan pengerjaan skripsi dan distraksi selama perkuliahan akibat notifikasi media sosial. Dalam dimensi spiritual, ia mengakui bahwa *mindless scrolling* kerap membuatnya menunda pelaksanaan sholat, sedangkan dalam kehidupan sosial, penggunaan ponsel saat berkumpul dengan teman sering terjadi.¹²⁹

Sementara RK menekankan bahwa dampak utama *mindless scrolling* terletak pada munculnya rasa malas dan kebiasaan menunda tugas akademik, termasuk pengerjaan skripsi. Ia menilai aktivitas ibadah relatif tidak terganggu karena masih mampu mengatur waktu, namun secara sosial, kecenderungan kepribadiannya yang pendiam semakin diperkuat oleh kehadiran media sosial sehingga interaksi langsung dengan teman menjadi semakin jarang.¹³⁰ Adapun AM secara tegas menyatakan bahwa *mindless scrolling* mengganggu aktivitas perkuliahan dan kehidupan sehari-hari, bahkan hingga mengabaikan kewajiban dalam keluarga. Ia juga mengakui dampak negatif pada aspek spiritual, seperti munculnya rasa malas untuk beribadah. Dalam ranah sosial, Arlan menilai bahwa *mindless scrolling* tidak serta-merta memutus hubungan dengan lingkungan sekitar, tetapi secara perlahan menggerus kualitas interaksi dan komunikasi, sehingga kebersamaan dengan orang-orang terdekat menjadi semakin berkurang.¹³¹ Paparan pengalaman NM, SR, RK, dan AM menunjukkan bahwa *mindless scrolling* berfungsi sebagai kebutuhan semu (*false needs*) yang secara bertahap mengaburkan

¹²⁸NM, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam.”

¹²⁹SR, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam.”

¹³⁰RK, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam.”

¹³¹AM, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam.”

kebutuhan sejati mahasiswa dalam ranah akademik, spiritual, dan sosial. Penundaan tugas, distraksi selama perkuliahan, menurunnya daya fokus, serta kecenderungan menjauh dari interaksi langsung merefleksikan pengaburan kebutuhan sejati manusia yang semestinya berorientasi pada pembentukan individu yang otonom dan hubungan antarmanusia yang tidak terasing. Rekayasa sistem digital melalui notifikasi dan konten instan memperkuat kondisi tersebut, sehingga meneguhkan kesadaran pasif dan melemahkan orientasi individu terhadap pengembangan diri yang autentik.¹³²

Adapun pengalaman yang disampaikan oleh MW dan NH menunjukkan bahwa *mindless scrolling* berperan dalam mengaburkan pemenuhan kebutuhan akademik, spiritual, dan sosial mereka. MW mengungkapkan bahwa kebiasaan menggulir media sosial membuatnya lupa mengerjakan tugas makalah, meskipun telah berkomitmen pada dirinya sendiri, bahkan ketika tenggat presentasi sudah sangat dekat. Dampak yang paling ia rasakan berada pada ranah spiritual, intensitas *mindless scrolling* menyebabkan ia semakin jarang menjalankan sholat lima waktu, terutama sejak jauh dari orang tua. Kesadaran akan kondisi tersebut mendorong MW untuk mulai mengurangi penggunaan media sosial karena ia menilai kebiasaan tersebut membawa pengaruh negatif, termasuk dalam relasi sosial yang dirasakannya menjadi lebih buruk.¹³³ Sementara itu, NH menyampaikan bahwa *mindless scrolling* kerap membuatnya kehilangan kesadaran waktu karena *scrolling* media sosial saat mengerjakan tugas maupun ketika berada di kelas, terutama ketika

¹³²Suseno, *Dari Mao Ke Marcuse Percikan Filsafat Marxis Pasca-Lenin*, 274.

¹³³NAF dan MW, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

rasa mengantuk muncul dan teman sedang melakukan presentasi. Dalam dimensi spiritual, ia mengakui bahwa aktivitas menggulir media sosial sering menyebabkan penundaan sholat, khususnya sholat Ashar hingga mendekati waktu Magrib. Namun, berbeda dengan beberapa informan lain, NH menilai bahwa interaksi sosialnya relatif tidak terganggu karena kebiasaan *scrolling* lebih sering dilakukan saat sendiri, dan ia justru membiasakan diri menjauhkan ponsel ketika bersama teman atau keluarga agar percakapan tetap fokus dan kedekatan sosial tetap terjaga.¹³⁴

Temuan dari wawancara dengan MAL dan NHA memperlihatkan bahwa *mindless scrolling* turut memengaruhi pengelolaan waktu dan pemenuhan kebutuhan akademik, spiritual, serta sosial mahasiswa dengan intensitas yang berbeda. MAL menjelaskan bahwa kebiasaan menggulir media sosial umumnya muncul saat jeda belajar, misalnya setelah belajar selama sekitar lima belas menit, ia beristirahat dengan membuka media sosial yang kemudian berlanjut lebih lama dari yang direncanakan sehingga kegiatan belajar tertunda. Dalam aspek nonakademik, MAL juga mengakui bahwa *mindless scrolling* pernah menunda aktivitas yang lebih bermakna, seperti olahraga yang seharusnya dilakukan pada waktu tertentu, serta terkadang menunda pelaksanaan ibadah. Namun demikian, ia menilai bahwa kebiasaan tersebut tidak berdampak signifikan terhadap kehidupan sosialnya.¹³⁵ Adapun NHA mengungkapkan bahwa *mindless scrolling* hampir sering mengganggu penyelesaian tugas kuliah karena kebiasaan menonton TikTok

¹³⁴NH, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

¹³⁵MAL, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

atau menggulir Instagram, serta menyebabkan kurangnya perhatian saat dosen menjelaskan di kelas. Akibatnya, ia kerap merasa kesulitan memahami materi perkuliahan dan mudah terdistraksi oleh notifikasi media sosial. Dalam dimensi spiritual, NHA mengakui bahwa kebiasaan tersebut mendorong penundaan sholat dan mengganggu konsentrasi saat membaca Al-Qur'an. Dari sisi sosial, meskipun ia tidak merasa sepenuhnya jarang berinteraksi, NHA mencatat bahwa saat berkumpul dengan teman, aktivitas *scrolling* sering membuat percakapan langsung menjadi berkurang karena masing-masing sibuk dengan media sosial.¹³⁶ Berdasarkan hasil wawancara dengan MW, NH, MAL, dan NHA, *mindless scrolling* tidak sekadar muncul sebagai kebiasaan individual, melainkan beroperasi sebagai kebutuhan semu (*false needs*) yang mengalihkan mahasiswa dari pemenuhan kebutuhan sejati mereka. Gangguan dalam penyelesaian tugas akademik, penundaan ibadah, serta menurunnya kualitas interaksi sosial menunjukkan bagaimana kebutuhan semu yang diproduksi sistem digital, melalui notifikasi dan arus konten instan, menguasai perhatian dan kesadaran individu. Dalam kerangka pemikiran Herbert Marcuse, kondisi ini menegaskan peran teknologi dan media sebagai mekanisme kontrol sosial yang halus, menenggelamkan kebutuhan nyata mahasiswa untuk berkembang secara sadar, otonom, dan bermakna. Dengan demikian, *mindless scrolling* berfungsi sebagai alat pengalihan kebutuhan sejati sekaligus memperkuat kesadaran pasif, karena ia

¹³⁶NHA, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

bekerja secara afirmatif dengan membenarkan dan mereproduksi praktik tersebut dalam kehidupan mahasiswa modern.¹³⁷

Pengalaman yang disampaikan oleh SA dan FDN, menunjukkan bahwa *mindless scrolling* tetap hadir sebagai praktik keseharian mahasiswa yang berpotensi mengaburkan kebutuhan akademik, spiritual, dan sosial, meskipun dengan tingkat dampak yang berbeda. SA mengungkapkan bahwa kebiasaan menggulir media sosial pernah membuatnya menunda aktivitas akademik seperti belajar, mengerjakan tugas, maupun mengikuti perkuliahan karena terlalu asyik mengonsumsi konten media sosial. Dalam aspek spiritual, ia menilai dampaknya tidak terlalu signifikan, namun tetap mengakui adanya kecenderungan menunda sholat. Dari sisi sosial, SA merasa bahwa *mindless scrolling* tidak terlalu mengganggu hubungan sosialnya, meskipun dalam situasi santai bersama teman terkadang masing-masing sibuk dengan media sosial, namun hanya berlangsung singkat.¹³⁸ Sementara itu, FDN menyampaikan bahwa *mindless scrolling* lebih sering memengaruhi kesehariannya, khususnya dalam menunda belajar dan mengerjakan tugas akademik. Ia menjelaskan bahwa aktivitas *scrolling* sering dipicu oleh konsumsi konten hiburan yang sebenarnya tidak dibutuhkan, namun terus dilakukan karena telah menjadi kebiasaan. Dalam dimensi spiritual, FDN mengakui bahwa kebiasaan tersebut kerap membuatnya menunda pelaksanaan sholat selama beberapa menit akibat larut dalam melihat konten *reels* Instagram. Dari sisi sosial, ia merasakan dampak yang lebih jelas, seperti berkurangnya

¹³⁷Suseno, *Dari Mao Ke Marcuse Percikan Filsafat Marxis Pasca-Lenin*, 272.

¹³⁸SA, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

interaksi langsung saat berkumpul bersama teman karena masing-masing sibuk membuka media sosial, serta kecenderungan menghabiskan waktu di kamar tanpa berinteraksi akibat terlalu asyik *scrolling*.¹³⁹

Pengalaman yang diungkapkan oleh SIN menunjukkan bahwa *mindless scrolling* memberikan dampak yang cukup kuat terhadap pemenuhan kebutuhan akademik, spiritual, dan sosial. SIN menyampaikan bahwa kebiasaan menggulir media sosial tanpa tujuan sering membuatnya menunda belajar dan mengerjakan tugas, bahkan berdampak lebih serius ketika berlangsung saat proses perkuliahan, seperti ketika dosen menjelaskan atau presentasi berlangsung, sehingga perhatian terhadap materi menjadi berkurang. Dalam aspek spiritual, SIN mengakui bahwa *mindless scrolling* kerap mengurangi kualitas ibadah, baik dengan menunda sholat ketika sudah masuk waktu, maupun dengan mengganggu konsentrasi saat membaca Al-Qur'an akibat notifikasi media sosial. Dari sisi sosial, ia merasakan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan membuatnya cenderung malas untuk keluar dan berinteraksi langsung dengan teman, karena lebih memilih menghabiskan waktu dengan menggulir media sosial.¹⁴⁰

Secara keseluruhan, temuan wawancara menunjukkan bahwa *mindless scrolling* berfungsi sebagai alat pengaburan kebutuhan sejati mahasiswa dalam ranah akademik, spiritual, dan sosial, sebagaimana dikritik Herbert Marcuse melalui konsep kebutuhan semu (*false needs*). Praktik ini tidak berhenti pada level kebiasaan personal, melainkan bekerja sebagai mekanisme sistemik yang mengalihkan

¹³⁹FDN, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

¹⁴⁰SIN, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

perhatian mahasiswa dari kebutuhan nyata untuk belajar secara mendalam, menjalankan ibadah secara sadar, serta membangun relasi sosial yang bermakna. Kepentingan langsung berupa hiburan instan, pengusir kejenuhan, dan kepuasan sesaat yang diproduksi oleh sistem digital melalui notifikasi, bahasa fungsional, dan arus konten berulang.¹⁴¹ Secara perlahan menutupi kebutuhan sejati tersebut. Akibatnya, mahasiswa terdorong pada kepuasan yang bersifat *heteronom* dan sementara. Oleh karenanya orientasi terhadap pengembangan intelektual, kedalaman spiritual, dan kualitas interaksi sosial semakin melemah. Kondisi ini menegaskan kritik Marcuse tentang kontrol sosial yang halus, dalam masyarakat satu dimensi di mana *mindless scrolling* mereproduksi kebutuhan-kebutuhan represif, kesadaran pasif dan kehidupan afirmatif, sekaligus menghambat tumbuhnya kesadaran kritis, otonomi, dan kemanusiaan mahasiswa yang autentik.¹⁴²

E. Fenomena *Mindless Scrolling* dan Kesadaran Satu Dimensi (*One-Dimensional*) Analisis Pengaruhnya Terhadap Daya Kritis Mahasiswa

Fenomena *mindless scrolling* tidak hanya mengabaikan kebutuhan sejati mahasiswa, tetapi juga membentuk kesadaran pasif dan melemahkan daya kritis mereka. praktik ini merupakan bentuk pemenuhan *false needs* yang dipaksakan oleh kepentingan sosial, untuk melanggengkan penindasan di mana hiburan dan konsumsi media massa menghadirkan kepuasan semu yang justru menghambat

¹⁴¹Suseno, *Dari Mao Ke Marcuse Percikan Filsafat Marxis Pasca-Lenin*, 274–75.

¹⁴²Marcuse, *Manusia Satu Dimensi*, 7–8.

refleksi kritis.¹⁴³ Dalam kerangka pemikiran Herbert Marcuse, masyarakat sebelumnya beroperasi dalam dua dimensi, yakni dimensi afirmatif yang membenarkan dan menopang sistem dominan, serta dimensi negatif yang merepresentasikan sikap kritis terhadap struktur sosial yang menindas; ketika dimensi negatif tereduksi, kondisi ini termanifestasi dalam kesadaran masyarakat satu dimensi, yaitu bentuk kesadaran di mana individu menerima realitas sosial secara pasif tanpa refleksi kritis.¹⁴⁴

Adapun dalam konteks media sosial, arus konten yang cepat, repetitif, dan didominasi hiburan instan membiasakan mahasiswa pada pola konsumsi informasi yang dangkal dan terfragmentasi, sehingga kemampuan berpikir mendalam, mempertanyakan informasi, serta menganalisis persoalan akademik dan sosial secara kritis semakin melemah. Praktik *mindless scrolling* dengan demikian menormalisasi kepuasan semu yang berlangsung terus-menerus, menggeser orientasi mahasiswa dari proses berpikir reflektif menuju penerimaan instan, dan pada akhirnya memperkuat pola kehidupan satu dimensi yang membatasi pengembangan kesadaran kritis sebagai fondasi utama pembentukan subjek emansipatoris.¹⁴⁵

Fenomena ini tergambar dalam Pengalaman yang disampaikan oleh NH dan MA menunjukkan bahwa *mindless scrolling* berperan dalam membentuk pola kesadaran satu dimensi yang secara perlahan memengaruhi daya kritis mahasiswa, meskipun dengan intensitas yang berbeda. NH mengungkapkan bahwa kebiasaan

¹⁴³Herbert Marcuse, *One-Dimensional Man* (Boston: Beacon Press, 1964), 5.

¹⁴⁴Marcuse, *One-Dimensional Man*, 271.

¹⁴⁵Suseno, *Dari Mao Ke Marcuse Percikan Filsafat Marxis Pasca-Lenin*, 271.

menggulir media sosial kerap bermula dari niat untuk beristirahat sejenak, namun berkembang menjadi aktivitas berkepanjangan yang membuatnya larut dalam arus konten, tanpa kesadaran waktu dan tujuan. Perpindahan konten yang cepat dan menarik menyebabkan fokus mudah teralihkan, baik saat mengerjakan tugas maupun ketika berada di ruang kelas, sehingga proses refleksi dan keterlibatan kritis terhadap materi akademik menjadi berkurang. Ia juga menyadari bahwa banyak konten dikonsumsi bukan karena kebutuhan nyata, melainkan sebagai pelarian dari rasa bosan, dan setelahnya tidak selalu menghasilkan pemahaman atau makna yang mendalam. Meskipun demikian, NH masih menekankan pentingnya bersikap kritis terhadap informasi di media sosial, terutama dengan memverifikasi kebenaran berita, meski kesadaran tersebut belum sepenuhnya mendorong perubahan pola konsumsi konten secara konsisten.¹⁴⁶

Sementara itu, MA menilai bahwa dominasi media sosial, khususnya TikTok, mendorong kecenderungan menerima informasi secara instan dan terkurasi algoritma, sehingga realitas sosial lebih sering dipahami melalui potongan-potongan informasi yang singkat dan dangkal. Kebiasaan membuka media sosial pada waktu jeda, saat jenuh, atau ketika perkuliahan berlangsung menunjukkan pola penerimaan pasif terhadap arus konten yang berimplikasi pada menurunnya daya tahan konsentrasi dan kemampuan berpikir mendalam. Ia mengakui bahwa paparan konten yang seragam dapat membentuk cara berpikir yang cenderung mengikuti arus. Dalam konteks akademik, *mindless scrolling* turut berkontribusi pada penundaan pengerjaan tugas dan berkurangnya keterlibatan kritis dalam diskusi

¹⁴⁶NH, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

kelas.¹⁴⁷ Temuan dari wawancara NH dan MA menunjukkan bahwa *mindless scrolling* tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas hiburan, tetapi berperan dalam membentuk pola penerimaan pasif, terhadap arus informasi digital serta memperlihatkan bahwa konsumsi konten yang instan, repetitif, dan terkurasi algoritma menurunkan fokus, memperlemah refleksi, serta menggeser keterlibatan kritis mahasiswa dalam konteks akademik dan sosial. Interpretasi atas pengalaman tersebut menunjukkan, adanya normalisasi kepuasan semu di mana mahasiswa, merasa terhibur dan merasa dilayani oleh konten media sosial, padahal tidak memperoleh pemahaman yang mendalam.¹⁴⁸ Dalam perspektif Herbert Marcuse, kondisi ini merepresentasikan bekerjanya kebutuhan palsu yang mengikis dimensi negatif kesadaran, yakni kemampuan menentang dan mempertanyakan struktur dominan. Dengan demikian, *mindless scrolling* berkontribusi pada penguatan kesadaran satu dimensi yang membatasi perkembangan daya kritis mahasiswa.¹⁴⁹

Pengalaman yang disampaikan oleh FDN, ZG, dan LA menunjukkan bahwa *mindless scrolling* tidak hanya hadir sebagai kebiasaan hiburan semata, tetapi juga berkontribusi dalam membentuk pola kesadaran satu dimensi yang memengaruhi daya kritis mereka. FDN mengungkapkan bahwa kebiasaan menggulir media sosial, khususnya melalui fitur *reels* Instagram, membuatnya terbiasa mengonsumsi konten yang homogen yaitu konten yang seragam tanpa variasi yang signifikan dan berulang sesuai dengan alur algoritma. Akibatnya, informasi yang diterima jarang dipertanyakan secara mendalam dan lebih sering dikonsumsi sebagai pengetahuan

¹⁴⁷MA, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam.”

¹⁴⁸CP, *Herbert Marcuse Perang Semesta Melawan Kapitalisme Global*, 257.

¹⁴⁹Suseno, *Dari Mao Ke Marcuse Percikan Filsafat Marxis Pasca-Lenin*, 270–71.

umum tanpa proses refleksi kritis. Ia juga menyadari bahwa dominasi konten singkat dan instan membuat minat membaca serta ketertarikan pada pemikiran yang lebih mendalam semakin berkurang.¹⁵⁰ Sementara itu, ZG menuturkan bahwa *mindless scrolling* mendorongnya untuk menerima informasi secara pasif, terutama ketika konten telah menjadi viral. Ia mengakui jarang melakukan verifikasi ulang terhadap kebenaran informasi dan cenderung langsung percaya pada konten yang ramai diperbincangkan. Paparan konten singkat secara terus-menerus juga membuatnya mudah bosan terhadap video atau diskusi yang bersifat serius dan panjang, sehingga minat untuk berpikir kritis dan berdiskusi secara mendalam semakin melemah.¹⁵¹

Pengalaman serupa juga disampaikan oleh LA, menyadari bahwa kebiasaan mengikuti arus konten media sosial membuatnya jarang mempertanyakan isi informasi yang diterima. Banyaknya komentar dan respons publik pada suatu konten sering kali dianggap sebagai legitimasi kebenaran, sehingga proses verifikasi menjadi terabaikan. Selain itu, LA mengakui bahwa *mindless scrolling* berdampak pada menurunnya kemampuan fokus, minat membaca, serta perhatian dalam diskusi dan presentasi perkuliahan.¹⁵²

Sejalan dengan itu FN dan AM memperlihatkan bahwa *mindless scrolling* tidak hanya berdampak pada pengelolaan waktu dan aktivitas sehari-hari, tetapi juga berimplikasi pada pembentukan kesadaran satu yang melemahkan daya kritis. FN mengungkapkan bahwa paparan konten yang berulang, terutama hiburan seperti K-Pop, membuat cara pandangnya menjadi terbatas pada topik-topik tertentu yang

¹⁵⁰FDN, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

¹⁵¹ZG, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

¹⁵²LA, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

terus direproduksi oleh algoritma media sosial. Ia mengakui bahwa kebiasaan menerima konten apa adanya tanpa verifikasi memperlemah proses berpikir kritis, terutama ketika informasi tersebut tidak dianggap penting. Dalam konteks akademik, *mindless scrolling* justru membuatnya kehilangan fokus dan alur berpikir, misalnya saat mengerjakan skripsi aktivitas *scrolling* menjadi pelarian yang tidak membantu analisis dan refleksi, melainkan memperparah kondisi mental menjadi kosong dan tidak terarah.¹⁵³

Sementara itu, AM menunjukkan pola kesadaran yang serupa melalui ketergantungannya pada algoritma FYP TikTok. Konsumsi konten yang sepenuhnya mengikuti arus algoritma membuatnya cenderung pasif dalam menerima informasi, terutama konten ringan dan tren yang jarang dipertanyakan kebenarannya. Ia menyadari bahwa kebiasaan tersebut membentuk sudut pandangnya sama dengan yang ada di media sosial dan mengurangi dorongan untuk berpikir mendalam, berdiskusi, maupun menganalisis persoalan secara kritis. Dalam kehidupan akademik, hal ini tercermin dari menurunnya fokus saat perkuliahan serta kecenderungan bersikap pasif dalam diskusi karena merasa malas memikirkan hal-hal yang bersifat berat.¹⁵⁴ Pengalaman FDN, ZG, LA, FN, dan AM menunjukkan bahwa *mindless scrolling* membiasakan mahasiswa mengonsumsi konten yang homogen, instan, dan terkurasi algoritma, sehingga informasi diterima secara pasif tanpa dorongan verifikasi dan refleksi kritis. Pola konsumsi ini mempersempit sudut pandang, menurunkan minat membaca, serta melemahkan keterlibatan kritis dalam

¹⁵³FN, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

¹⁵⁴AM, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

diskusi dan aktivitas akademik. Dominasi konten hiburan dan tren juga menghadirkan kepuasan instan yang bersifat semu di mana mahasiswa, merasa terhibur dan terpenuhi tanpa memperoleh pemahaman yang mendalam. Dalam perspektif Herbert Marcuse, kondisi tersebut merepresentasikan bekerjanya *false needs* dan administrasi total yang mengintegrasikan individu ke dalam tatanan dominan melalui konsumsi dan penerimaan realitas sebagaimana ditampilkan media. Akibatnya, dimensi negatif yakni kemampuan berpikir kritis, menentang, mempertanyakan, dan membayangkan alternatif semakin tereduksi, sehingga kesadaran mahasiswa cenderung bersifat afirmatif dan pasif.¹⁵⁵

Adapun pemaparan yang disampaikan oleh RK, MAL, dan RMA. Menunjukkan variasi tingkat kesadaran kritis mahasiswa dalam menghadapi praktik *mindless scrolling*, sekaligus menunjukkan bagaimana kebiasaan tersebut tetap membentuk kesadaran satu dimensi. RK menggambarkan pola konsumsi media sosial yang cenderung pasif, konten yang ia konsumsi sekilas mengikuti alur FYP dan beranda tanpa upaya pendalaman atau verifikasi. Kebiasaan ini membuatnya jarang mempertanyakan isi konten, mudah menerima informasi viral, serta mengalami gangguan fokus dalam aktivitas akademik, sehingga mencerminkan kecenderungan menerima realitas digital secara apa adanya.¹⁵⁶ MAL menunjukkan sikap yang relatif lebih reflektif, namun tetap mengakui bahwa paparan konten yang serupa dan berulang, membuat cara berpikirnya menjadi sama dengan orang lain karena mengikuti alur algoritma dan mudah terdistraksi.

¹⁵⁵Fahrul Muzaqqi, *Diskursus Demokrasi Deliberatif Di Indonesia* (Surabaya: AUP Universitas Airlangga, 2019), 71.

¹⁵⁶RK, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

Meskipun sesekali berupaya mencari klarifikasi atas konten tertentu, *mindless scrolling* tetap memengaruhi fokus belajar, minat membaca, serta kecenderungan menunda aktivitas yang menuntut konsentrasi dan pemikiran mendalam.¹⁵⁷

Adapun, RMA memperlihatkan posisi yang lebih ambivalen. Di satu sisi, ia menyadari risiko kognitif seperti kesulitan berpikir mendalam, akibat dari *scrolling* berlebihan dan menunjukkan sikap cukup kritis terhadap informasi yang dikonsumsi. Namun, di sisi lain, ia mengakui bahwa selama dorongan untuk *scrolling* belum terpenuhi, kemampuan fokus dan berpikir kritisnya turut melemah. Secara keseluruhan, ketiga pengalaman tersebut menunjukkan bahwa *mindless scrolling* bekerja secara halus dalam membentuk pola kesadaran satu dimensi, melalui konsumsi konten instan, repetitif, dan mengikuti arus algoritma yang membatasi kedalaman refleksi, daya kritis, dan keterlibatan intelektual mahasiswa, meskipun dengan tingkat resistensi dan kesadaran diri yang berbeda-beda.¹⁵⁸

Sementara itu dalam pengalaman SA memperlihatkan bagaimana *mindless scrolling* terintegrasi secara halus dalam keseharian dan memengaruhi berbagai dimensi kehidupan tanpa selalu disadari secara langsung. SA menggunakan beberapa platform media sosial, dengan TikTok sebagai aplikasi yang paling dominan karena dianggap mampu mengisi waktu luang dan meningkatkan suasana hati melalui konten hiburan yang ramai dan beragam. Kebiasaan ini didukung oleh fitur *For You Page*, *infinite scrolling*, serta arus video yang tidak pernah habis, sehingga aktivitas menggulir layar berlangsung berulang, terutama saat merasa

¹⁵⁷MAL, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

¹⁵⁸RMA, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

bosan atau tidak memiliki aktivitas lain. Meskipun durasi penggunaan tidak selalu berlangsung berjam-jam secara terus-menerus, frekuensi membuka aplikasi yang berulang membuat waktu terasa cepat berlalu. Dalam ranah kognitif, SA menyadari bahwa paparan konten yang seragam dan berulang dapat membatasi cara berpikirnya, mendorong penerimaan tren tanpa refleksi mendalam, serta menurunkan kemampuan konsentrasi dan pemahaman terhadap materi yang panjang dan kompleks.¹⁵⁹

Pengalaman RK, MAL, RMA, dan SA menunjukkan bahwa *mindless scrolling* beroperasi sebagai bentuk administrasi total yang mengintegrasikan mahasiswa ke dalam logika media digital melalui algoritma FYP, konsumsi instan, dan repetisi konten.¹⁶⁰ Melalui bahasa fungsional *For You Page*, konten dipresentasikan seolah-olah bersifat personal dan disediakan untuk pengguna, padahal sepenuhnya dikonstruksi oleh algoritma, sehingga mekanisme kontrol sistemik tersamarkan.¹⁶¹ Proses ini memproduksi kebutuhan palsu berupa dorongan terus-menerus untuk *scrolling*, mengikuti tren, dan mencari kepuasan sesaat yang tampak personal namun bersifat sosial dan ideologis.¹⁶² Dengan demikian, *mindless scrolling* menormalisasi penerimaan pasif terhadap realitas digital dan memperkuat kesadaran satu dimensi, tatanan media diterima sebagai wajar, netral, dan tidak perlu dipersoalkan.

¹⁵⁹SA, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam.”

¹⁶⁰CP, *Herbert Marcuse Perang Semesta Melawan Kapitalisme Global*, 242.

¹⁶¹Marcuse, *Manusia Satu Dimensi*, 138–39.

¹⁶²Suseno, *Dari Mao Ke Marcuse Percikan Filsafat Marxis Pasca-Lenin*, 274–75.

Pengalaman yang diungkapkan oleh NM dan NHA menunjukkan bahwa *mindless scrolling* telah menjadi praktik keseharian yang berlangsung secara otomatis dan minim refleksi, sehingga berkontribusi pada pembentukan kesadaran satu dimensi. Pada NM, intensitas penggunaan media sosial, khususnya Instagram yang dapat mencapai 5 jam sehari ketika tidak memiliki aktivitas lain menandakan internalisasi media sosial sebagai bagian tak terpisahkan dari rutinitas harian. Konsumsi konten dari akun populer dan media resmi yang cenderung diterima tanpa banyak dipertanyakan memperlihatkan melemahnya jarak kritis terhadap informasi, meskipun dalam situasi tertentu masih terdapat upaya pengecekan ulang. Pola ini mencerminkan kecenderungan penerimaan realitas secara pasif, informasi tidak lagi diperlakukan sebagai objek refleksi, melainkan sebagai sesuatu yang dikonsumsi begitu saja dalam alur konten yang terus bergulir.¹⁶³ Sementara itu, pengalaman NHA memperlihatkan bagaimana *mindless scrolling* berfungsi sebagai pelarian dari kebosanan dan tekanan akademik, namun justru berdampak pada menurunnya fokus, penundaan tugas, serta kesulitan memahami materi perkuliahan. Paparan konten viral dan algoritma yang repetitif mendorong penerimaan informasi secara pasif, mengikuti arus tren yang seragam, dan menurunkan minat terhadap aktivitas intelektual yang menuntut pemikiran mendalam. Dampak tersebut tidak hanya dirasakan dalam ranah akademik, tetapi juga merambah ke aspek spiritual dan sosial, seperti kecenderungan menunda ibadah, berkurangnya kekhusyukan, serta

¹⁶³NM, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam.”

interaksi langsung yang kurang optimal akibat perhatian yang terfragmentasi oleh gawai.¹⁶⁴

Hasil wawancara yang disampaikan oleh SIN dan WNK memperlihatkan bagaimana *mindless scrolling* beroperasi dalam kehidupan mahasiswa dengan intensitas dan sikap reflektif yang berbeda, namun sama-sama berdampak pada aspek akademik, spiritual, sosial, dan cara berpikir. Pada SIN, *mindless scrolling* telah menjadi kebiasaan yang sangat lekat dengan keseharian, terutama saat berada di kos dan tidak memiliki aktivitas lain. Dengan durasi penggunaan media sosial yang dapat mencapai sekitar sepuluh jam per hari, TikTok dan Instagram berfungsi sebagai ruang utama hiburan, konsumsi informasi, dan mengikuti tren viral. Meskipun disadari memiliki sisi positif, kebiasaan ini kerap membuatnya lupa waktu, menunda belajar dan tugas akademik, serta kehilangan fokus dalam kegiatan perkuliahan. Secara kognitif, paparan algoritma yang repetitif membentuk kesamaan selera dan cara pandang, sekaligus mendorong penerimaan informasi secara pasif tanpa dorongan untuk mempertanyakan kebenaran atau makna konten yang dikonsumsi.¹⁶⁵

Berbeda dengan SIN, WNK menunjukkan sikap yang lebih kritis dan reflektif terhadap praktik *mindless scrolling*. Ia memandang kebiasaan menggulir media sosial tanpa tujuan sebagai indikator ketiadaan aktivitas produktif dan menyadari bahwa jika dilakukan secara berlebihan, praktik ini berdampak negatif pada fokus akademik, penundaan tugas, kelelahan fisik, serta rasa tidak produktif

¹⁶⁴MHA, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

¹⁶⁵SIN, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

setelah menyadari waktu yang terbuang. WNK mengaku relatif selektif dan kritis dalam menerima informasi dengan melakukan pengecekan sumber dan tidak mudah mengikuti tren viral. Namun demikian, ia tetap menyadari bahwa paparan konten singkat dan notifikasi yang terus-menerus berpotensi menurunkan ketertarikan terhadap aktivitas intelektual yang menuntut konsentrasi dan pemikiran mendalam.¹⁶⁶

Paparan pengalaman NM, NHA, SIN, dan WNK menunjukkan bahwa *mindless scrolling* telah menjadi praktik keseharian yang otomatis dan minim refleksi, sehingga berkontribusi pada pembentukan kesadaran satu dimensi mahasiswa. Intensitas penggunaan media sosial dan konsumsi konten instan mencerminkan bekerjanya, administrasi total di mana algoritma menjadi pusat kontrol dan pengatur perhatian, fokus, dan ritme individu dalam mengonsumsi media sosial.¹⁶⁷ Bahasa fungsional bekerja dalam media sosial melalui narasi tren, viral, dan FYP, realitas direduksi menjadi informasi singkat yang diterima secara pasif,¹⁶⁸ sekaligus memproduksi kebutuhan palsu berupa dorongan terus-menerus untuk *scrolling* sebagai pelarian dan sumber kepuasan semu, padahal itu sebagai upaya penghapusan terhadap daya kritis.¹⁶⁹ Meskipun sebagian informan menunjukkan kesadaran kritis awal, kesadaran tersebut cenderung terserap kembali ke dalam sistem dan kehilangan daya negasinya, sebagaimana dikritik Herbert Marcuse dalam konsep manusia satu dimensi.

¹⁶⁶WNK, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

¹⁶⁷CP, *Herbert Marcuse Perang Semesta Melawan Kapitalisme Global*, 243–44.

¹⁶⁸CP, *Herbert Marcuse Perang Semesta Melawan Kapitalisme Global*, 249–50.

¹⁶⁹CP, *Herbert Marcuse Perang Semesta Melawan Kapitalisme Global*, 257.

Pengalaman MZM menunjukkan pola *mindless scrolling* yang relatif lebih terstruktur dan reflektif dibandingkan sebagian mahasiswa lainnya, namun tetap memperlihatkan pengaruhnya. Paparan konten singkat menurunkan daya tahan fokus terhadap bacaan atau konten berdurasi panjang. Namun berbeda dari pola pasif yang umum ditemukan, MZM menegaskan sikap selektif dan kritis dalam menerima informasi dengan melakukan verifikasi serta refleksi atas konten yang dikonsumsi. Bahkan, perbedaan pandangan dan perdebatan di media sosial kerap ia transformasikan menjadi bahan diskusi intelektual di dunia nyata. Dengan demikian, pengalaman MZM menunjukkan bahwa meskipun *mindless scrolling* tetap membawa konsekuensi negatif, kesadaran reflektif dan daya kritis yang terjaga dapat membatasi dampaknya agar tidak sepenuhnya mereduksi kapasitas berpikir dan keterlibatan intelektual.¹⁷⁰

Pengalaman NAF dan MW menunjukkan bahwa *mindless scrolling* bekerja sebagai mekanisme keseharian yang secara halus membentuk pola kesadaran satu dimensi. Pada NAF, dominasi Instagram, termasuk keberadaan akun kedua sebagai ruang ekspresi, mendorong kebiasaan membuka media sosial secara berulang, terutama pada malam hari, hingga menciptakan pola distraksi yang berkelanjutan. Keterbiasaan ini membuat aktivitas *scrolling* tidak lagi diposisikan sebagai pilihan sadar, melainkan sebagai respons otomatis terhadap waktu luang dan dorongan emosional. Dampaknya terlihat pada melemahnya fokus akademik, kecenderungan menunda pekerjaan, serta berkurangnya konsistensi ibadah, yang menunjukkan

¹⁷⁰MZM, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

terfragmentasinya kesadaran dan sulitnya mempertahankan perhatian mendalam.¹⁷¹ Sementara itu, MW memperlihatkan pola serupa melalui konsumsi konten YouTube berdurasi panjang yang awalnya dipersepsikan bermakna, namun kemudian berkembang menjadi praktik pasif tanpa orientasi reflektif. Aktivitas tersebut menurunkan daya tahan konsentrasi dan minat terhadap aktivitas intelektual yang menuntut pemikiran mendalam, sehingga kesadaran kritis perlahan tergeser oleh kenyamanan konsumsi konten yang terus mengalir.¹⁷²

Pola kesadaran satu dimensi juga tampak jelas dalam pengalaman SR dan FL, terutama melalui penerimaan informasi yang pasif dan seragam akibat paparan konten algoritmik yang repetitif. Pada SR, dorongan mengikuti isu viral dan rasa takut tertinggal membentuk kebiasaan menggulir media sosial tanpa tujuan reflektif, sehingga aktivitas akademik dan proses berpikir kritis tergantikan oleh konsumsi informasi instan. Paparan konten yang sama mendorong kecenderungan ikut arus algoritma dan mengurangi dorongan untuk mempertanyakan atau mendalami informasi secara kritis.¹⁷³ Hal serupa dialami FL, yang mengakui bahwa kebiasaan menonton konten apa pun yang muncul di beranda membentuk pola pikir reaktif dan siap konsumsi. Dominasi konten pendek dan instan menurunkan minat terhadap aktivitas yang menuntut konsentrasi tinggi, analisis, dan refleksi mendalam, meskipun masih terdapat upaya pengecekan pada isu tertentu dalam konten yang muncul. Pengalaman-pengalaman narasumber ini menegaskan bahwa *mindless scrolling* berfungsi sebagai praktik kultural yang menormalisasi pasivitas kognitif

¹⁷¹NAF, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

¹⁷²MW, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

¹⁷³SR, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

dan memperkuat kesadaran satu dimensi, sehingga membatasi pengembangan daya kritis mahasiswa sebagai subjek akademik yang reflektif.¹⁷⁴

hasil wawancara menunjukkan bahwa *mindless scrolling* tidak dapat dipahami semata sebagai kebiasaan individual, melainkan sebagai praktik kultural yang beroperasi dalam kerangka masyarakat industri maju sebagaimana dikritik Herbert Marcuse. Melalui dominasi teknologi, budaya massa, imperium citra, bahasa fungsional, dan produksi kebutuhan palsu, media sosial secara halus membentuk kesadaran mahasiswa menuju pola kesadaran satu dimensi di mana penerimaan terhadap arus informasi berlangsung pasif, repetitif, dan minim negasi kritis.¹⁷⁵ Perbedaan pengalaman antar narasumber, mulai dari MZM yang masih mempertahankan sikap reflektif hingga NAF, MW, SR, dan FL yang menunjukkan integrasi kesadaran ke dalam logika algoritmik, menegaskan bahwa daya kritis mahasiswa berada dalam spektrum yang dipengaruhi kuat oleh struktur media digital. Dengan demikian, *mindless scrolling* berkontribusi pada melemahnya kemampuan refleksi mendalam, penundaan sikap kritis, serta penyempitan imajinasi intelektual, sekaligus memperlihatkan bagaimana kesadaran satu dimensi bekerja efektif dalam kehidupan mahasiswa.

F. Indikasi Homogenisasi Kesadaran dan Pasifitas Intelektual

Fenomena *mindless scrolling* pada mahasiswa tidak hanya berdampak pada aspek personal dan manajemen waktu, tetapi juga memunculkan indikasi yang lebih

¹⁷⁴FL, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam.”

¹⁷⁵Marcuse, *Manusia Satu Dimensi*, 54–55.

struktural berupa homogenisasi kesadaran dan pasifitas intelektual. Arus konten media sosial yang dikendalikan oleh algoritma secara konsisten menghadirkan informasi, tren, dan sudut pandang yang seragam, sehingga membentuk pola pikir yang cenderung sama dan berulang di kalangan mahasiswa. Dalam kondisi ini yang sejalan dengan konsep manusia satu dimensi Herbert Marcuse, keberagaman perspektif perlahan menyempit, sementara proses berpikir kritis, refleksi mendalam, dan keberanian untuk mempertanyakan informasi yang diterima semakin melemah, serta hilangnya dimensi kritis yang mana kekuatan *negative thinking* atau kekuatan kritis dalam masyarakat industrid maju mendiamkan dan mendamaikan pemikiran oposisi ini.¹⁷⁶ Mahasiswa menjadi terbiasa mengonsumsi apa yang disajikan oleh media sosial tanpa dorongan kuat untuk melakukan pencarian, verifikasi, atau analisis lanjutan. Homogenisasi kesadaran ini berjalan seiring dengan meningkatnya pasifitas intelektual di mana aktivitas berpikir, tidak lagi diarahkan pada pemaknaan dan pengolahan informasi secara aktif, melainkan berhenti pada penerimaan instan.

Berangkat dari kerangka pemahaman tersebut, temuan dalam wawancara lapangan memberikan gambaran konkret mengenai bagaimana homogenisasi kesadaran dan pasifitas intelektual bekerja dalam pengalaman sehari-hari mahasiswa. Hal ini tampak jelas dalam pengalaman yang disampaikan oleh SIN, yang menunjukkan bahwa *mindless scrolling* tidak hanya hadir sebagai kebiasaan mengisi waktu luang, tetapi juga mengindikasikan terbentuknya kesadaran yang homogen serta kecenderungan pasifitas intelektual. SIN mengungkapkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang sangat tinggi, terutama TikTok dan

¹⁷⁶Marcuse, *Manusia Satu Dimensi*, 16.

Instagram, membuatnya lebih sering mengikuti alur konten yang disajikan algoritma dibandingkan mencari informasi secara sadar dan terarah. Konten viral yang muncul berulang di *For You Page* TikTok dan *reels* Instagram mendorongnya mengonsumsi hiburan secara cepat tanpa banyak mempertanyakan isi maupun validitasnya, terlebih karena sebagian besar konten dipersepsikan sekadar sebagai hiburan. Kondisi ini diperkuat oleh kemunculan opini dan komentar yang seragam, sehingga informasi yang sama diterima berulang kali dan perlahan dianggap sebagai kebenaran tanpa melalui proses verifikasi kritis. Dampaknya terlihat dalam aspek akademik, SIN mengakui kerap terdistraksi saat dosen menjelaskan atau presentasi berlangsung, serta menunda belajar dan mengerjakan tugas karena larut dalam aktivitas *scrolling*. Pada dimensi intelektual, dominasi konsumsi konten pendek dan sederhana membuatnya lebih mudah kehilangan fokus ketika berhadapan dengan bacaan atau pembahasan yang panjang dan kompleks, sekaligus menurunkan dorongan untuk menganalisis dan berpikir kritis. Selain itu, algoritma yang terus menampilkan jenis konten serupa turut membentuk kesamaan selera dan topik pembicaraan dengan lingkungan sekitarnya, sehingga memperkuat pola kesadaran yang homogen. Meskipun SIN menyadari adanya dampak tersebut, pengalamannya menegaskan bahwa *mindless scrolling* berpotensi menempatkan mahasiswa pada posisi sebagai konsumen informasi yang pasif, bukan sebagai subjek intelektual yang aktif dan reflektif.¹⁷⁷

Adapun dari Pengalaman NH dan MA memperlihatkan bahwa *mindless scrolling* hadir sebagai praktik keseharian mahasiswa yang secara halus membentuk

¹⁷⁷SIN, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

pola kesadaran yang homogen serta mendorong kecenderungan pasifitas intelektual, meskipun dengan intensitas dan refleksi yang berbeda. NH mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial, khususnya TikTok dan Instagram, sering kali bermula dari niat untuk beristirahat sejenak, namun berlanjut menjadi aktivitas *scrolling* tanpa disadari akibat daya tarik visual, audio, dan alur konten yang terus mengalir. Paparan konten lucu, tren, serta mekanisme *For You Page* TikTok dan *Reels* Instagram membuatnya larut dalam konsumsi informasi dan hiburan yang seragam, sehingga waktu berlalu tanpa disertai proses pemaknaan yang mendalam. Meskipun NH menyadari adanya kecenderungan pemborosan waktu dan distraksi dalam konteks perkuliahan maupun ibadah, ia menilai bahwa selama masih mampu menjaga kontrol diri, aktivitas tersebut belum sepenuhnya menghilangkan kemampuan berpikir kritis. Namun demikian, pengalaman kehilangan fokus saat diskusi kelas dan kecenderungan menerima konten sebagai hiburan semata menunjukkan adanya potensi pasifitas intelektual yang bekerja secara laten.¹⁷⁸

Sementara itu, MA menunjukkan pola *mindless scrolling* yang lebih kuat terkait dengan konsumsi informasi instan dan kebiasaan mengikuti alur algoritma lintas platform, terutama TikTok dan YouTube. Dominasi video pendek berisi rangkuman berita dan hiburan membuatnya terbiasa menerima informasi dalam bentuk yang sudah disederhanakan, sehingga proses pencarian referensi dan pembacaan mendalam sering kali terpinggirkan. Hal ini tercermin dalam perilaku akademik, seperti ketergantungan pada sumber instan, termasuk kecerdasan buatan. Paparan konten yang berulang dan seragam juga membentuk kecenderungan

¹⁷⁸NH, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

berpikir yang mengikuti arus, sikap kritis sangat bergantung pada kredibilitas pembuat konten, bukan pada upaya verifikasi mandiri yang konsisten. Dalam konteks ini, *mindless scrolling* berkontribusi pada melemahnya daya tahan konsentrasi, menurunnya minat terhadap bacaan panjang, serta kecenderungan menerima informasi tanpa pengolahan kritis yang memadai.¹⁷⁹

Pengalaman FDN dan ZG juga memperlihatkan bahwa *mindless scrolling* tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas hiburan, tetapi juga berkontribusi dalam membentuk pola kesadaran yang homogen serta kecenderungan pasifitas intelektual. FDN mengungkapkan bahwa dominasi penggunaan Instagram dan TikTok, membuatnya lebih sering mengikuti alur konten yang disajikan algoritma dibandingkan melakukan pencarian informasi secara sadar dan mendalam. Konten *reels* lucu dan hiburan yang muncul berulang kali mendorong aktivitas *scrolling* tanpa tujuan yang jelas, hingga perhatian terhadap aktivitas akademik dan ibadah kerap terabaikan. FDN menyadari bahwa konten yang dikonsumsi cenderung itu-itu saja, sehingga topik pembicaraan dengan teman pun sering berkisar pada hal-hal viral yang sama. Dalam menerima informasi, ia mengakui masih mempertanyakan kebenaran konten, namun sebatas permukaan dan jarang dilanjutkan dengan penelusuran lebih lanjut. Konsumsi konten yang singkat dan instan ini secara perlahan menurunkan minat membaca serta ketertarikan pada aktivitas intelektual yang membutuhkan konsentrasi dan analisis mendalam.¹⁸⁰ Sementara itu, ZG menunjukkan pola *mindless scrolling* yang lebih kuat dalam bentuk kehilangan

¹⁷⁹MA, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

¹⁸⁰FDN, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

kesadaran waktu dan kecenderungan menerima konten viral secara pasif. Dominasi TikTok dengan fitur *For You Page* membuatnya terus terpapar konten hiburan, meme, dan tren yang seragam, sehingga mendorong penggunaan berulang tanpa refleksi kritis. ZG juga mengakui bahwa kebiasaan tersebut berdampak signifikan terhadap aktivitas akademik, terutama dalam penundaan pengerjaan skripsi dan menurunnya motivasi untuk memulai pekerjaan yang membutuhkan fokus tinggi. Paparan konten pendek yang terus-menerus juga memengaruhi daya tahan konsentrasi, membuatnya mudah bosan terhadap video atau diskusi yang bersifat panjang dan serius. Dalam konteks penerimaan informasi, ZG cenderung langsung mempercayai isu yang telah viral tanpa melakukan verifikasi lanjutan, sementara konten yang tidak ramai justru diabaikan. Akibatnya, diskusi sosial yang terjadi di lingkungannya pun menjadi berulang, dangkal, dan jarang menyentuh pembahasan yang lebih reflektif atau substantif.¹⁸¹

Wawancara dengan LA, FN, dan AM menunjukkan bahwa *mindless scrolling* berkontribusi dalam membentuk homogenisasi kesadaran dan kecenderungan pasifitas intelektual di kalangan mahasiswa. LA mengungkapkan bahwa paparan konten media sosial yang berulang, terutama melalui TikTok dan Instagram, membuatnya cenderung mengikuti arus tren dan informasi yang sama dengan pengguna lain. Dalam kondisi *mindless scrolling*, ia mengakui jarang mempertanyakan isi konten yang dikonsumsi, terlebih ketika konten tersebut didukung oleh banyak komentar yang seolah memperkuat kebenarannya, sehingga

¹⁸¹ZG, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam.”

proses verifikasi menjadi minim.¹⁸² Sementara itu, FN menunjukkan bahwa dominasi konten tertentu, seperti K-Pop dan hiburan yang terus dihadirkan oleh algoritma membatasi ragam informasi yang diterimanya, sehingga cara pandangnya menjadi lebih sempit dan berulang. Ia mengakui cenderung menerima informasi apa adanya dan jarang mempertanyakan kebenarannya, kecuali jika informasi tersebut dianggap penting. Dalam konteks akademik, *mindless scrolling* kerap menjadi pelarian untuk hiburan saat menghadapi tugas berat, namun hal itu justru memperburuk konsentrasi dan membuat proses analisis menjadi buntu yang menandakan pasifitas intelektual, dalam menghadapi persoalan akademik.¹⁸³

Adapun AM memperlihatkan indikasi homogenisasi kesadaran melalui ketergantungannya pada algoritma *For You Page* TikTok, konsumsi konten sepenuhnya mengikuti apa yang disajikan sistem tanpa tujuan yang jelas. Paparan konten yang seragam membuat sudut pandangnya cenderung mengikuti arus yang dominan, sementara penerimaan informasi ringan dan tren dilakukan tanpa banyak refleksi kritis. Kebiasaan ini berdampak pada berkurangnya minat untuk berdiskusi, menganalisis persoalan akademik, serta kecenderungan bersikap pasif dalam perkuliahan. Secara keseluruhan, pengalaman ketiga informan tersebut menegaskan bahwa *mindless scrolling* berperan dalam membentuk kesadaran yang homogen dan menempatkan mahasiswa pada posisi sebagai konsumen pasif informasi, alih-alih subjek intelektual yang aktif dan reflektif.¹⁸⁴

¹⁸²LA, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam.”

¹⁸³FN, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam.”

¹⁸⁴AM, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam.”

RK dan MA memperlihatkan bagaimana perilaku *mindless scrolling* berkontribusi pada terbentuknya pola konsumsi informasi yang pasif serta kecenderungan kesadaran yang homogen dalam kehidupan mahasiswa. RK menunjukkan bahwa aktivitas *scrolling* yang dilakukan secara otomatis dan tanpa tujuan jelas membuatnya cenderung mengikuti alur konten yang disajikan oleh beranda dan *For You Page* tanpa proses pemilihan maupun refleksi kritis. Paparan konten yang berulang, baik berupa hiburan, kutipan quote, maupun berita viral, diterima secara sekilas dan jarang dipertanyakan kebenarannya, sehingga informasi dikonsumsi secara pasif. Pola ini berdampak pada menurunnya fokus, serta melemahnya dorongan untuk membaca, berdiskusi, dan menganalisis informasi secara mendalam. Selain itu, kebiasaan mengikuti konten yang sama dengan pengguna lain turut membentuk cara pandang yang seragam dan memperkuat homogenisasi kesadaran di mana media sosial, menjadi rujukan utama tanpa upaya pencarian alternatif informasi.¹⁸⁵

Sementara itu, MA menunjukkan bentuk pasifitas intelektual yang lebih halus namun tetap signifikan. Meskipun penggunaan media sosialnya relatif lebih terstruktur dan sebagian dilakukan dengan tujuan tertentu, kebiasaan membuka Instagram secara refleks saat merasa bosan, tetap mendorong aktivitas *scrolling* tanpa arah yang jelas. Paparan konten yang serupa secara berulang membuat perspektif yang diterimanya menjadi terbatas dan cenderung mengikuti arus dominan di media sosial. Dalam konteks akademik, *mindless scrolling* kerap mengganggu ritme belajar, melemahkan fokus, serta menurunkan minat membaca

¹⁸⁵RK, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

dan keterlibatan dalam diskusi yang membutuhkan konsentrasi dan pemikiran mendalam. Walaupun MA masih menunjukkan upaya reflektif melalui pembatasan waktu penggunaan dan pencarian informasi tambahan pada konten tertentu, kebiasaan *scrolling* tetap menempatkannya lebih sering sebagai penerima pasif informasi dibandingkan sebagai subjek yang aktif mengolah dan mengkritisi konten.¹⁸⁶

Hasil wawancara dengan RMA menunjukkan bahwa praktik *mindless scrolling* tetap berpotensi membentuk pola kesadaran yang homogen, meskipun disertai dengan tingkat reflektivitas yang relatif lebih tinggi dibandingkan responden lainnya. Ketergantungan pada TikTok dan Instagram, khususnya melalui mekanisme *For You Page* yang menyesuaikan konten dengan suasana hati, membuat konsumsi informasi berlangsung mengikuti alur algoritma dan cenderung berulang. Konten hiburan ringan, gosip selebritas, serta tayangan yang bersifat emosional menjadi dominan dan dikonsumsi tanpa tujuan yang jelas, sehingga mendorong penerimaan informasi secara instan. Pola ini turut memengaruhi fokus dan kesiapan kognitif, aktivitas berpikir mendalam, konsentrasi saat mengerjakan tugas, serta keterlibatan intelektual sering tertunda hingga kebutuhan *scrolling* dirasa terpenuhi. Namun demikian, pengalaman RMA juga memperlihatkan, bahwa homogenisasi kesadaran dan pasifitas intelektual tidak bekerja secara mutlak. Ia masih menunjukkan sikap selektif dalam menerima informasi, terutama dengan upaya memahami konteks konten, mempertanyakan kebenaran informasi, serta tidak sepenuhnya mengikuti opini mayoritas dalam kolom komentar. Meski

¹⁸⁶MA, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam.”

komentar dan arus pendapat publik tetap memengaruhi cara pandangnya, pengaruh tersebut lebih bersifat dialogis dibandingkan pasif. Dengan demikian, *mindless scrolling* dalam pengalaman RMA berada pada posisi ambivalen: di satu sisi berpotensi melemahkan fokus, menunda aktivitas bermakna, dan menormalisasi konsumsi konten homogen; di sisi lain, masih terdapat kesadaran kritis yang memungkinkan dirinya tidak sepenuhnya terjebak sebagai konsumen pasif informasi.¹⁸⁷

Pengalaman SA dan NM menunjukkan bahwa *mindless scrolling* berperan dalam membentuk pola kesadaran yang cenderung homogen, serta melemahkan daya kritis mahasiswa, meskipun dengan intensitas dan ekspresi yang berbeda. SA memperlihatkan bagaimana ketergantungan pada TikTok dan Instagram, terutama melalui fitur *For You Page*, *reels*, dan *infinite scrolling*, mendorong konsumsi konten hiburan yang berulang dan instan, sehingga aktivitas berpikir reflektif kerap tergantikan oleh penerimaan pasif terhadap tren dan informasi yang sedang viral. Paparan konten serupa secara terus-menerus membuatnya terbiasa mengikuti arus, tanpa selalu mempertanyakan makna atau dampaknya, khususnya pada konten ringan, sementara sikap kritis baru muncul ketika berhadapan dengan isu yang dianggap serius.¹⁸⁸ Sementara itu, NM menunjukkan bentuk homogenisasi kesadaran yang lebih kuat melalui durasi penggunaan media sosial yang sangat panjang, terutama Instagram, membuat konsumsi informasi berlangsung hampir sepanjang hari ketika tidak ada aktivitas lain. Ketergantungan pada konten lucu, tren

¹⁸⁷RMA, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

¹⁸⁸SA, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

viral, dan akun berita populer mendorong penerimaan informasi secara cepat dan minim refleksi, karena kepercayaan sering diberikan berdasarkan popularitas akun atau kesamaan informasi yang muncul berulang. Akibatnya, daya konsentrasi dan minat terhadap aktivitas intelektual yang menuntut pemikiran mendalam semakin melemah, disertai kecenderungan mengikuti arus opini mayoritas dan berkurangnya ketertarikan untuk berdiskusi secara kritis. Secara keseluruhan, pengalaman SA dan NM memperlihatkan bahwa *mindless scrolling* tidak hanya berdampak pada penggunaan waktu dan produktivitas, tetapi juga secara perlahan menormalisasi pola pikir instan, reseptif, dan seragam, yang pada akhirnya berkontribusi pada pasifitas intelektual.¹⁸⁹

Adapun Pengalaman NHA menunjukkan bahwa *mindless scrolling* berkontribusi kuat dalam membentuk pola kesadaran satu dimensi yang ditandai oleh penerimaan informasi secara pasif, penurunan daya kritis, serta kecenderungan mengikuti arus algoritma media sosial. NHA memperlihatkan bagaimana kebiasaan membuka Instagram dan TikTok telah menyatu secara otomatis dalam rutinitas harian, hingga dipersepsikan hampir menyerupai kebutuhan dasar, meskipun tidak selalu disertai dorongan sadar. Paparan konten viral, tren permainan, dan unggahan teman yang muncul acak di *For You Page* TikTok membuat aktivitas *scrolling* berlangsung tanpa tujuan yang jelas, sehingga kerap menunda kewajiban akademik, menurunkan perhatian saat perkuliahan, serta mengganggu fokus ibadah. Konsumsi konten pendek yang berulang juga membuatnya lebih mudah kehilangan konsentrasi terhadap bacaan atau diskusi yang menuntut pemikiran mendalam,

¹⁸⁹NM, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam.”

sementara informasi yang viral dan didukung komentar seragam cenderung diterima sebagai kebenaran tanpa banyak dipertanyakan.¹⁹⁰

Sementara Pengalaman WNK dan MZM memperlihatkan bahwa *mindless scrolling* tidak selalu dialami secara seragam, melainkan hadir dalam spektrum kesadaran dan kontrol yang berbeda, meskipun tetap menyimpan potensi distraktif yang signifikan. WNK memandang *scrolling* tanpa tujuan sebagai indikasi ketiadaan aktivitas produktif dan menilai bahwa hiburan yang diperoleh bersifat sementara serta tidak memberikan dampak jangka panjang, terutama ketika kebiasaan tersebut berujung pada penundaan tugas, gangguan fokus akademik, dan teralihkannya waktu refleksi spiritual akibat notifikasi media sosial. Meskipun ia merasa tidak memiliki dorongan *compulsive* untuk terus membuka media sosial dan cenderung selektif dalam menyikapi tren maupun informasi, pengalaman terdistraksi oleh notifikasi menunjukkan bahwa mekanisme teknologis tetap mampu menembus kesadaran kontrol individu.¹⁹¹ Sementara itu, MZM menunjukkan pola penggunaan yang lebih terstruktur dan reflektif, dengan pemisahan fungsi antara Instagram sebagai ruang interaksi dan hiburan cepat serta YouTube sebagai medium konsumsi konten keilmuan yang lebih mendalam. Kendati demikian, ia mengakui bahwa pola *scrolling*, terutama di Instagram, membuat waktu terasa cepat berlalu dan kerap memicu penundaan aktivitas akademik, gangguan kekhusyukan ibadah, serta penurunan ketahanan fokus terhadap bacaan dan diskusi berdurasi panjang. Berbeda dari responden lain, MZM tetap berupaya menjaga sikap kritis dan selektif

¹⁹⁰MHA, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

¹⁹¹WNK, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

terhadap informasi, bahkan memanfaatkan perdebatan di media sosial sebagai bahan refleksi intelektual, meskipun tidak menutup mata terhadap dampak FOMO, *overthinking*, dan distraksi berulang yang ditimbulkan oleh notifikasi.¹⁹²

Hasil wawancara lain dengan NAF dan MW menunjukkan bahwa *mindless scrolling* telah menjadi praktik keseharian yang bekerja secara halus namun berdampak luas pada pola hidup. NAF memaknai *scrolling* tanpa tujuan sebagai kebiasaan yang kurang baik karena sering memicu penundaan pekerjaan, begadang, serta distraksi di ruang kelas, meskipun aktivitas tersebut memberikan rasa nyaman dan hiburan sementara. Dorongan kompulsif untuk membuka media sosial, dipicu oleh notifikasi dan konten hiburan ringan, membuatnya kerap terjebak, hingga berdampak pada keterlambatan akademik dan terganggunya waktu ibadah. Ia juga merasakan penurunan kemampuan fokus, terutama dalam membaca dan berdiskusi, akibat keterbiasaan mengonsumsi konten singkat.¹⁹³ Sementara itu, MW memperlihatkan bentuk *mindless scrolling* yang lebih intens melalui dominasi YouTube sebagai ruang konsumsi hiburan dan informasi berdurasi panjang, tanpa disadari menyerap perhatian dan waktu secara berlebihan. Ia menggambarkan kondisi paradoksial berupa kejenuhan terhadap media sosial yang justru mendorong penggunaan berulang tanpa tujuan jelas, hingga berujung pada penundaan tugas akademik, penyesalan emosional, dan penurunan ketertarikan pada aktivitas berpikir mendalam. Dampak paling signifikan dirasakan MW dalam aspek spiritual, kebiasaan *scrolling* yang tidak terkendali sempat menggerus konsistensi ibadah dan

¹⁹²MZM, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

¹⁹³NAF, "Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam."

menjadi titik refleksi untuk mulai membatasi penggunaan media sosial. Meskipun keduanya masih menunjukkan sikap selektif dan upaya verifikasi terhadap informasi, pengalaman NAF dan MW menegaskan bahwa *mindless scrolling* berkontribusi pada homogenisasi pengalaman, pelemahan fokus, serta kecenderungan pasif dalam keterlibatan intelektual dan spiritual apabila tidak disertai pengendalian diri yang konsisten.¹⁹⁴

Pengalaman SR dan FL menunjukkan bahwa *mindless scrolling* berkontribusi dalam membentuk pola kesadaran yang cenderung pasif dan melemahkan kontrol reflektif individu, meskipun keduanya memaknai dan mengalaminya dengan intensitas yang berbeda. SR memperlihatkan bagaimana anggapan media sosial sebagai sesuatu yang wajar dan bermanfaat, baik sebagai hiburan maupun sumber informasi, dalam praktiknya justru mendorong pola konsumsi berlebihan yang tidak disadari. Dorongan untuk terus mengikuti konten viral, obrolan lingkungan sekitar, serta algoritma TikTok dan Instagram yang menghadirkan konten seragam, membuat aktivitas *scrolling* berlangsung tanpa tujuan jelas. Akibatnya, waktu dan perhatian terserap pada penerimaan pasif terhadap tren dan informasi, sehingga refleksi mendalam tergantikan oleh rasa “harus tahu” agar tidak tertinggal, meskipun tidak bersifat mendesak. Kondisi ini berdampak pada penundaan aktivitas akademik, ibadah, hingga kebutuhan dasar, serta memunculkan perasaan hampa dan penyesalan setelah penggunaan media sosial yang berkepanjangan.¹⁹⁵

¹⁹⁴NAF dan MW, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam.”

¹⁹⁵SR, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam.”

Sementara itu, FL menunjukkan kesadaran yang lebih kritis terhadap sifat *mindless scrolling* sebagai kebiasaan yang buruk dan sia-sia, namun tetap sulit dihindari karena telah terinternalisasi dalam rutinitas sehari-hari. Waktu luang menjadi pemicu utama bagi penggunaan media sosial tanpa tujuan, sehingga durasi konsumsi konten berlangsung panjang dan tidak disadari. Dominasi konten singkat, berulang, dan instan tidak hanya memengaruhi emosi dan motivasi, tetapi juga membentuk pola pikir yang cenderung mengikuti arus, informasi diterima dalam bentuk yang sudah siap konsumsi. Meskipun FL masih melakukan verifikasi pada isu-isu tertentu yang dianggap serius, penerimaan terhadap konten ringan dan hiburan kerap berlangsung secara apa adanya, yang pada akhirnya mengurangi minat terhadap aktivitas intelektual yang menuntut konsentrasi dan pemikiran kritis.¹⁹⁶

Berdasarkan hasil wawancara, menunjukkan bahwa praktik *mindless scrolling* pada mahasiswa bekerja sejalan dengan pemikiran Herbert Marcuse disebut sebagai proses pembentukan kesadaran satu dimensi (*one-dimensional consciousness*). Dalam *One-Dimensional Man*, Marcuse menjelaskan bahwa masyarakat industri maju menciptakan bentuk dominasi yang tidak lagi bersifat represif secara langsung, melainkan melalui mekanisme kultural-teknologis yang membentuk semesta yang benar-benar totalitarian serta kesadaran agar menerima tatanan yang ada sebagai sesuatu yang wajar dan tak terhindarkan.¹⁹⁷ Pola konsumsi konten algoritmis melalui TikTok, Instagram, dan YouTube sebagaimana dialami

¹⁹⁶FL, “Mahasiswa Prodi Aqidah dan Filsafat Islam.”

¹⁹⁷Marcuse, *Manusia Satu Dimensi*, 27.

oleh SIN, NH, MA, FDN, ZG, LA, FN, AM, RK, MAL, RMA, SA, NM, NHA, WNK, MZM, NAF, MW, SR, dan FL menunjukkan bagaimana teknologi media tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan atau informasi, melainkan sebagai instrumen ideologis yang secara halus mengarahkan cara berpikir, merasakan, dan menilai realitas sosial. Homogenisasi kesadaran tampak jelas dalam keseragaman konten, selera, topik pembicaraan, serta sudut pandang yang terbentuk di kalangan mahasiswa. Hal ini mencerminkan proses penyeragaman pemikiran sebagaimana dikritik Marcuse, dimensi negative, yakni kemampuan untuk menyangkal, mengkritik, dan membayangkan alternatif, secara sistematis dilemahkan dan diintegrasikan ke dalam sistem dominan.¹⁹⁸ Arus konten yang instan, repetitif, dan viral mendorong mahasiswa berada dalam posisi afirmatif terhadap apa yang ditampilkan media, bukan dalam posisi reflektif yang mempertanyakan struktur, kepentingan, dan relasi kuasa di baliknya. Dengan demikian, mahasiswa lebih sering menjadi konsumen pasif informasi daripada subjek intelektual yang aktif memproduksi makna dan pengetahuan.

Fenomena ini juga dapat dianalisis melalui konsep kebutuhan palsu (*false needs*) yang dijelaskan Marcuse. Ketergantungan pada hiburan digital, kenyamanan semu, dan kepuasan instan yang diperoleh dari *scrolling* bukanlah kebutuhan yang lahir dari kepentingan emansipatoris atau pengembangan intelektual, melainkan kebutuhan yang diproduksi dan dinormalisasi oleh sistem media dan teknologi. Kebutuhan ini membuat mahasiswa merasa terhubung, terinformasi, dan terhibur, padahal pada saat yang sama justru mengikis daya tahan konsentrasi, minat

¹⁹⁸Suseno, *Dari Mao Ke Marcuse Percikan Filsafat Marxis Pasca-Lenin*, 271.

membaca, keberanian berpikir mendalam, serta kemampuan refleksi kritis. Kepuasan semu ini berfungsi sebagai mekanisme integrasi individu ke dalam sistem, sehingga ketidakpuasan sosial dan intelektual yang seharusnya menjadi sumber kritik justru diredam.¹⁹⁹

Selain itu, dominasi bahasa fungsional juga tampak jelas dalam praktik *mindless scrolling*. Penggunaan istilah seperti *FYP* dan *Reels* membentuk kesan seolah-olah konten yang muncul benar-benar dipersonalisasi dan ditujukan secara khusus kepada pengguna, padahal pada kenyataannya konten tersebut merupakan hasil kerja algoritma yang mengatur distribusi informasi berdasarkan logika keterlibatan (*engagement*), bukan berdasarkan kebutuhan reflektif pengguna. Istilah-istilah teknis ini tidak hanya berfungsi sebagai penanda fitur digital, tetapi sekaligus merepresentasikan bagaimana bahasa direduksi menjadi instrumen operasional yang praktis, instan, dan minim kedalaman naratif. Dalam kondisi demikian, bahasa kehilangan fungsi kritis dan dialektisnya, sehingga pengguna cenderung menerima arus konten secara pasif tanpa dorongan untuk mempertanyakan, menafsirkan, atau merefleksikan makna dan kepentingan yang bekerja di baliknya.²⁰⁰ Adapun bentuk imperium citra dalam media sosial disajikan dalam bentuk citra yang menarik dan mudah dikonsumsi, sehingga mahasiswa lebih terdorong untuk menerima apa yang tampak di layar daripada mempertanyakan makna dan implikasinya. Dalam konteks ini, imperium citra bekerja menormalisasi nilai, gaya hidup, dan pola pikir tertentu secara berulang, yang pada akhirnya

¹⁹⁹Marcuse, *Manusia Satu Dimensi*, 7–8.

²⁰⁰Marcuse, *Manusia Satu Dimensi*, 129–38.

mempersempit keberagaman perspektif dan memperkuat homogenisasi kesadaran.²⁰¹

Pasifitas intelektual yang muncul tidak dapat dilepaskan dari peran budaya massa dan teknologi sebagaimana dikritik oleh Herbert Marcuse. Budaya populer yang diproduksi secara industri, termasuk konten media sosial, berfungsi sebagai mekanisme yang menekan individu agar menyesuaikan diri dengan pola yang telah ditentukan, sekaligus menurunkan kapasitas reflektif dan kritis. Sejalan dengan kritik Marcuse, mahasiswa cenderung mengikuti arus tren, opini populer, dan narasi dominan tanpa proses verifikasi atau penilaian kritis yang memadai. Akibatnya, praktik berpikir mendalam tergantikan oleh konsumsi cepat dan penerimaan instan. Meskipun beberapa informan masih menunjukkan tingkat reflektivitas dan upaya seleksi informasi, temuan ini justru menegaskan bahwa kesadaran kritis tersebut bersifat sporadis dan belum cukup kuat untuk melawan arus dominasi sistemik. Dalam kerangka Marcuse, kondisi ini menunjukkan keberhasilan administrasi total, oposisi dan kritik tidak dihapus secara paksa, tetapi dinetralkan dan dijadikan bagian dari sistem itu sendiri.²⁰²

Dengan demikian, *mindless scrolling* tidak hanya berdampak pada level individual, tetapi juga berkontribusi secara struktural dalam melemahkan peran mahasiswa sebagai agen intelektual yang kritis, reflektif, dan emansipatoris. Secara keseluruhan, hasil pengalaman narasumber memperlihatkan, bahwa *mindless scrolling* merupakan indikasi konkret dari homogenisasi kesadaran dan pasifitas

²⁰¹CP, *Herbert Marcuse Perang Semesta Melawan Kapitalisme Global*, 261.

²⁰²Suseno, *Dari Mao Ke Marcuse Percikan Filsafat Marxis Pasca-Lenin*, 271–72.

intelektual dalam masyarakat digital kontemporer. Fenomena ini menegaskan relevansi kritik Herbert Marcuse, tentang manusia satu dimensi di mana teknologi dan budaya massa, bekerja efektif dalam membentuk kesadaran yang terstandarisasi, afirmatif, dan kehilangan daya negasi, sehingga ruang bagi pemikiran kritis dan pembebasan intelektual semakin menyempit.