

Perancangan Media Informasi Untuk Meningkatkan Kesadaran Akan Dampak *Doomscrolling* Pada Remaja

M. Haykal Tasnim¹, Eva Yanti²

¹ Desain Komunikasi Visual, Institut Seni Indoneisa Padangpanjang

² Desain Komunikasi Visual, Institut Seni Indoneisa Padangpanjang

¹mhaykaltasnim4@gmail.com, ²evotles@gmail.com

Abstrak

Doomscrolling merupakan perilaku menggulir informasi secara berulang dan kompulsif dengan kecenderungan mengonsumsi konten atau berita yang bersifat negatif melalui media sosial maupun situs berita daring, sehingga berpotensi berdampak pada kesehatan mental remaja. Berdasarkan hasil observasi, wawancara, studi pustaka, dan penyebaran kuesioner terhadap 203 responden di Kota Duri, ditemukan bahwa sebagian besar remaja menggunakan media sosial setiap hari dalam durasi yang tinggi serta mengalami dampak seperti *overthinking*, kecemasan, kelelahan mental, dan kehilangan waktu produktif. Perancangan ini bertujuan merancang *zine* sebagai media informasi untuk meningkatkan kesadaran remaja terhadap dampak *doomscrolling*. Metode penciptaan yang digunakan meliputi tahap persiapan, perancangan, perwujudan, dan penyajian karya. Hasil perancangan berupa *zine* berjudul AUTO-PILOT yang didukung oleh media pendukung berupa konten Instagram, poster, *X-banner*, stiker, dan gantungan kunci. Melalui perpaduan tipografi, ilustrasi, dan tata letak visual yang terstruktur, *zine* ini dirancang untuk menyampaikan informasi secara menarik, mudah dipahami, dan relevan dengan karakteristik target audiens sehingga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran serta mendorong penggunaan media sosial yang lebih sehat.

Kata Kunci: *Doomscrolling*, *Zine*, Media Informasi, Remaja, Kesadaran Digital.

PENDAHULUAN

Pada era digital, perkembangan teknologi dan internet telah mempermudah masyarakat dalam mengakses informasi dan berkomunikasi. Di balik manfaat tersebut, muncul berbagai tantangan baru, salah satunya adalah fenomena *doomscrolling*. Menurut Satıcı dkk. (2022), *doomscrolling* merupakan perilaku menggulir dan mengonsumsi konten atau berita negatif secara terus-menerus melalui media sosial maupun situs berita daring. Dalam penelitian ini, istilah *doomscrolling* dibatasi pada kebiasaan mengakses informasi negatif secara berulang yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental.

Perilaku *doomscrolling* dipengaruhi oleh beberapa faktor. Ketidakpastian situasi mendorong seseorang terus mencari informasi agar merasa lebih aman dan memiliki kendali terhadap keadaan. Selain itu, algoritma media sosial secara terus-menerus menyajikan konten yang sesuai dengan minat pengguna sehingga memperkuat kebiasaan tersebut (Satıcı dkk., 2022). Sharma dkk. (2022) juga menjelaskan bahwa individu dengan tingkat neurotisisme yang tinggi lebih rentan melakukan *doomscrolling* karena memiliki kecenderungan mudah cemas, khawatir, dan terdorong mencari kepastian melalui informasi negatif.

Indonesia merupakan salah satu negara dengan tingkat penggunaan media sosial yang tinggi. Survei IPSOS (2020) menunjukkan bahwa Indonesia menempati peringkat kedua dunia dalam kebiasaan membagikan informasi di media sosial. Data APJII juga menunjukkan bahwa hampir seluruh pengguna internet memanfaatkan media sosial, sedangkan Kementerian Komunikasi dan Informatika menyebutkan sekitar 80% pengguna internet berasal dari remaja usia 15–19 tahun. Internet tidak hanya digunakan untuk belajar, tetapi juga untuk hiburan, komunikasi, belanja daring, dan berbagai aktivitas digital lainnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja.

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti menurunnya konsentrasi, produktivitas, serta meningkatnya kecemasan dan depresi. Handikasari, Jusuf, dan Johan (2018) menjelaskan bahwa penyalahgunaan media sosial, seperti kecanduan dan cyberbullying, dapat memengaruhi kesehatan mental pengguna. Al Aziz (2020) juga menyatakan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan berpotensi memicu depresi. Sementara itu, Shabahang dkk. (2021) mengungkapkan bahwa kecanduan berita daring berkaitan dengan kecemasan terhadap masa depan, rendahnya kepercayaan interpersonal, dan rasa takut tertinggal informasi (*fear of missing out*).

Hasil observasi yang dilakukan di beberapa kafe dan lingkungan keluarga di Kota Duri, Mandau, Bengkalis menunjukkan bahwa remaja tetap aktif menggulir media sosial meskipun sedang berkumpul dengan teman atau keluarga. Aktivitas tersebut berlangsung secara terus-menerus dan sering disertai paparan konten negatif yang memicu

kecemasan. Temuan ini menunjukkan bahwa doomscrolling telah menjadi kebiasaan yang sulit dihindari dan berpotensi menurunkan kualitas interaksi sosial serta kesehatan mental remaja.

Berdasarkan wawancara dengan Nisfie M. Hoessein, S.Psi., Psikolog, CHt., dari RSIA Tumbuh Kembang Depok, doomscrolling dipengaruhi oleh algoritma media sosial, minimnya aktivitas alternatif, dan kebutuhan akan stimulasi sensasional. Kebiasaan tersebut dapat memicu overthinking, kecemasan, ketakutan, depresi, serta menurunkan produktivitas. Oleh karena itu, perilaku ini sebaiknya dialihkan ke kegiatan yang lebih positif, seperti berolahraga, bersosialisasi, atau melakukan aktivitas produktif lainnya.

Melihat dampak doomscrolling terhadap kesehatan mental, diperlukan media informasi yang mampu meningkatkan kesadaran remaja mengenai penggunaan media sosial secara sehat. Salah satu media yang dipilih adalah zine karena mampu menyampaikan informasi secara personal, menarik, dan mudah dipahami melalui perpaduan ilustrasi, tipografi, dan narasi visual. Informasi yang disajikan disusun berdasarkan sumber ilmiah yang kredibel sehingga diharapkan dapat meningkatkan pemahaman remaja mengenai dampak doomscrolling, mendorong refleksi terhadap kebiasaan digital mereka, serta mengajak mereka membangun pola penggunaan media sosial yang lebih sehat. Perancangan ini difokuskan pada remaja usia 13–17 tahun agar pendekatan visual dan bahasa yang digunakan sesuai dengan karakteristik target audiens.

METODE

1. Metode Pengumpulan Data

a. Observasi

Menurut Suhailasari dkk. (2021:12), observasi adalah metode pengumpulan data yang meliputi pengamatan dan pencatatan sistematis berdasarkan apa yang dilihat, didengar, dan dirasakan. Observasi memberikan pemahaman langsung terhadap pola atau kebiasaan, seperti kebiasaan menggulir sosial media pada remaja. Abdussamad (2021:147) menambahkan bahwa observasi adalah teknik mengamati objek atau fenomena secara langsung dan mencatatnya secara terstruktur, sehingga menghasilkan data yang objektif dan akurat untuk analisis.

Observasi dilakukan dengan cermat untuk memahami kebiasaan remaja dalam menggunakan media sosial sehari-hari, khususnya saat berada di kafe bersama paman dan juga dalam suasana lingkungan keluarga di Kota Duri, Kecamatan Mandau, Kabupaten Bengkalis. Saat berada di kafe, penulis mengamati aktivitas para remaja yang duduk di meja lain dekat dengan posisi penulis, tanpa melakukan intervensi. Terlihat bahwa meskipun mereka sedang bersama teman atau keluarga, kebiasaan *scrolling* konten di media sosial berlangsung secara terus-menerus. Penulis juga memperhatikan respons emosional yang muncul selama aktivitas tersebut berlangsung.

Dalam lingkungan keluarga, kebiasaan ini juga tampak berjalan tanpa gangguan, meskipun suasana sosial mendukung interaksi antar anggota keluarga. Data observasi ini memberikan gambaran nyata mengenai pola *doomscrolling* yang kerap terjadi pada remaja, dan menjadi dasar penting dalam merancang media informasi yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan mereka di wilayah tersebut.



Gambar 1. Observasi di lingkungan keluarga

b. Wawancara

Sugiyono (2016:194) menjelaskan bahwa wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh informasi secara mendalam mengenai permasalahan penelitian. Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan untuk menggali informasi mengenai perilaku doomscrolling pada remaja dengan melibatkan dua narasumber ahli, yaitu Rifa Rahmatika, M.Psi., Psikolog dari YPIT Mutiara Duri yang juga berpraktik sebagai psikolog di beberapa lembaga pendidikan di Duri, serta Nisfie M. Hoessein, S.Psi., Psikolog, CHt., psikolog klinis anak dan remaja dari RSIA Tumbuh Kembang, Depok, Jawa Barat.

Berdasarkan hasil wawancara, kedua narasumber menjelaskan bahwa perilaku doomscrolling dipengaruhi oleh kombinasi faktor lingkungan, teknologi, dan psikologis. Rifa Rahmatika menyatakan bahwa kurangnya pengawasan keluarga, komunikasi yang kurang harmonis, rasa kesepian, serta kemudahan mengakses konten digital menjadi penyebab utama kebiasaan tersebut, bahkan telah ditemukan pada remaja sejak usia sekolah dasar hingga sekolah menengah. Sementara itu, Nisfie M. Hoessein menjelaskan bahwa algoritma media sosial, minimnya aktivitas alternatif, serta perkembangan fungsi prefrontal cortex yang belum optimal membuat remaja lebih rentan mengalami doomscrolling. Dampak yang ditimbulkan meliputi overthinking, kecemasan, depresi, penurunan produktivitas, dan kesulitan mengendalikan diri. Kedua narasumber juga menekankan pentingnya membangun kebiasaan digital yang sehat melalui pengawasan keluarga, pembatasan

penggunaan gawai, komunikasi yang baik, serta pengalihan aktivitas ke olahraga, bersosialisasi, dan kegiatan positif lainnya.

c. Kuisioner

Menurut Eko (2018:19), kuesioner adalah salah satu teknik wawancara yang terstruktur, di mana pertanyaan-pertanyaan sudah disiapkan secara sistematis dan waktu pelaksanaannya telah dijadwalkan sebelumnya. Metode ini berupa wawancara tertulis yang memudahkan proses pengumpulan data karena berjalan lebih cepat dan efisien. Selain itu, kuesioner memungkinkan peneliti untuk memperoleh jawaban dari banyak responden sekaligus, sehingga cakupan sampel dapat lebih luas dan beragam. Dalam perancangan ini, penulis menggunakan metode kuesioner untuk mengumpulkan data terkait kebiasaan dan kesadaran masyarakat mengenai dampak *doomscrolling*.

Dari hasil kuesioner yang disebarkan kepada remaja di Kota Duri, Kecamatan Mandau, Kabupaten Bengkalis, Riau, mayoritas responden adalah pelajar berusia 17 tahun dengan proporsi perempuan sedikit lebih banyak daripada laki-laki. Hampir semua responden menggunakan media sosial setiap hari dengan durasi yang cukup panjang, bahkan sebagian besar lebih dari enam jam per hari. Sebagian besar belum mengetahui istilah *doomscrolling*, namun mereka mengaku sering tetap menggulir media sosial meskipun merasa tidak nyaman. Alasan utama mereka melakukan *doomscrolling* adalah untuk mencari informasi terbaru, sementara dampak yang paling banyak dirasakan berupa *overthinking* dan kecemasan. Mayoritas responden menilai bahwa media informasi tentang *doomscrolling* sangat dibutuhkan, dan mereka juga bersedia mengurangi durasi penggunaan media sosial demi menjaga kesehatan mental.

d. Studi Pustaka

Dwitri (2020:4) menyatakan bahwa studi pustaka meliputi kegiatan pengumpulan, membaca, mencatat, dan mengolah data dari sumber pustaka untuk mencari referensi yang relevan dengan masalah penelitian, seperti buku, jurnal, artikel, atau internet. Nazir (2003) menambahkan bahwa studi kepustakaan adalah teknik pengumpulan data dengan menelaah berbagai sumber yang sesuai dengan masalah yang ingin diselesaikan. Sementara itu, menurut Sugiyono (2012), studi pustaka adalah kajian teori dan literatur ilmiah yang berkaitan dengan budaya, nilai, dan norma dalam konteks sosial penelitian.

Dalam perancangan *zine* ini, penulis menggunakan metode studi pustaka untuk mengumpulkan data dan informasi mengenai fenomena *doomscrolling* pada remaja dari berbagai sumber, seperti buku dan jurnal ilmiah. Salah satu referensi utama adalah jurnal karya Satici et al. (2021) yang mengaitkan *doomscrolling* dengan karakter kepribadian, kecanduan media sosial, dan rasa takut ketinggalan informasi (*FOMO*), serta dampaknya yang negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Selain itu, Shabahang, Aruguete, & Shim (2021) menyoroti bahwa kecanduan berita daring terkait dengan kecemasan masa depan, *FOMO* terhadap berita, dan tingkat kepercayaan interpersonal, yang turut berkontribusi pada konsumsi berita *online* yang berlebihan. Penulis juga merujuk pada buku karya Putra (2021) Pengantar Desain Komunikasi Visual dalam Penerapan, yang menjadi acuan dalam memahami konsep desain komunikasi visual sebagai dasar pengembangan media informasi. Temuan-temuan dari berbagai sumber tersebut menjadi landasan penting dalam perancangan konten *zine* agar pesan dapat disampaikan secara efektif kepada audiens.

2. Metode Analisis Data

a. Analisis Target Audiens

1) Geografis

Audiens yang dituju adalah warga Duri, ibu kota Kecamatan Mandau, Kabupaten Bengkalis, Provinsi Riau, Indonesia. Target ini mencakup individu yang belum mengenal istilah *doomscrolling* dan dampaknya, serta mereka yang telah mengalami efek negatif *doomscrolling*, khususnya pada kelompok remaja.

2) Demografis

Target audiens terdiri dari laki-laki dan perempuan berusia 13 hingga 17 tahun, yang berada dalam tahap remaja.

3) Psikografis

Target audiens adalah individu yang aktif menggunakan media sosial dan sering menghabiskan waktu lama *scrolling* konten. Mereka cenderung terpapar informasi negatif yang menimbulkan kecemasan dan stres. Meskipun memiliki motivasi untuk tetap terhubung dan mengikuti berita terkini, pemahaman mereka tentang pengelolaan penggunaan media sosial yang sehat masih terbatas. Dengan memahami karakteristik ini, media *zine* dirancang untuk membantu edukasi dan mengubah perilaku menuju penggunaan media sosial yang lebih bijak.

4) Behaviour

Target audiens merupakan individu yang menggunakan media sosial setiap hari dengan durasi penggunaan rata-rata lebih dari 6 jam. Waktu *scrolling* mereka cenderung tidak teratur dan sering berlangsung dalam jangka waktu yang lama tanpa jeda. Meskipun konten yang dikonsumsi sering kali bersifat negatif, mereka tetap melanjutkan aktivitas *scrolling* tersebut. Perilaku ini didorong oleh keinginan untuk memperoleh informasi terbaru dan rasa takut ketinggalan informasi (*FOMO*). Akibatnya, banyak dari mereka sering merasakan emosi negatif seperti kecemasan, ketakutan, kemarahan, maupun kesedihan selama atau setelah menggunakan media sosial.

b. Analisis 5W+1H

1) *Who*

Media informasi ini ditujukan kepada remaja, yaitu individu berusia antara 13 hingga 17 tahun, yang aktif menggunakan media sosial. Mereka termasuk warga Duri, ibu kota Kecamatan Mandau, Kabupaten Bengkalis, Provinsi Riau, Indonesia. Kelompok ini terdiri dari laki-laki dan perempuan yang belum mengenal istilah *doomscrolling* maupun dampak negatif yang ditimbulkannya, serta mereka yang sudah mengalami pengaruh buruk dari kebiasaan tersebut.

2) *When*

Media informasi ini direncanakan untuk dipublikasikan setelah seluruh proses mulai dari penelitian, perancangan, produksi, hingga uji coba selesai dilakukan dengan baik. Peluncuran media akan dilakukan secara bertahap, diawali dengan pengenalan melalui berbagai platform media sosial guna meningkatkan kesadaran dan minat audiens. Setelah itu, akan dilanjutkan dengan peluncuran resmi agar media informasi ini dapat menjangkau lebih banyak target audiens secara optimal dan memberikan dampak yang maksimal.

3) *Why*

Perancangan media informasi ini dibuat untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat, khususnya remaja, tentang fenomena *doomscrolling* serta dampak negatif yang ditimbulkannya. Mengingat semakin maraknya penggunaan media sosial dan risiko kesehatan mental yang terkait dengan kebiasaan tersebut, media ini diharapkan dapat menjadi sarana edukasi yang efektif untuk membantu audiens mengenali dan mengelola perilaku *doomscrolling* secara lebih bijak. Dengan demikian, media ini bertujuan untuk meminimalkan efek buruk *doomscrolling* dan mendukung terciptanya pola konsumsi informasi yang sehat di kalangan remaja.

4) *Where*

Media informasi ini akan dipublikasikan secara fisik maupun digital melalui platform media sosial Instagram sebagai media utama penyebaran konten. Selain itu, karya ini juga akan diperkenalkan dan dipresentasikan dalam pameran tugas akhir, yang menampilkan berbagai bauran media sebagai pendukung untuk menjangkau audiens lebih luas dan memberikan pengalaman interaktif langsung kepada pengunjung pameran.

5) *What*

Karya yang akan dirancang berupa media informasi dalam bentuk *zine*. *Zine* ini memadukan visual, tipografi, dan teks informatif secara kreatif untuk menyampaikan pesan tentang fenomena *doomscrolling* dan dampak negatifnya kepada remaja. Dengan penyajian visual yang menarik, bahasa yang mudah dipahami, serta tata letak yang unik, *zine* ini diharapkan dapat menjadi media edukasi yang efektif, inspiratif, dan mampu membangun kedekatan emosional dengan target audiens.

6) *How*

Karya ini akan dirancang melalui beberapa tahap sistematis, dimulai dengan pengumpulan data dan studi pustaka untuk memahami fenomena *doomscrolling* secara mendalam. Selanjutnya, konsep dan rancangan *zine* dikembangkan berdasarkan hasil analisis data. Proses pembuatan meliputi perancangan visual, penataan tata letak, pemilihan tipografi, serta penggabungan teks dan ilustrasi agar pesan tersampaikan dengan jelas dan menarik. Setelah produksi selesai, karya akan melalui tahap uji coba untuk mendapatkan masukan dan memastikan efektivitas penyampaian informasi sebelum akhirnya didistribusikan, baik dalam bentuk fisik maupun versi digital, serta dipresentasikan dalam pameran tugas akhir.

3. Konsep Verbal dan Visual

a. Konsep Verbal

Konsep verbal pada perancangan *zine AUTO PILOT* bertujuan meningkatkan kesadaran remaja usia 13–17 tahun terhadap perilaku *doomscrolling* dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Penyampaian informasi disesuaikan dengan karakteristik remaja melalui penggunaan bahasa yang sederhana, komunikatif, dan dekat dengan kehidupan sehari-hari agar mudah dipahami tanpa terkesan menggurui. Informasi disusun secara bertahap, dimulai dari pengenalan fenomena *doomscrolling*, penyebab, pengaruh algoritma media sosial, hingga dampak yang ditimbulkan, sehingga pembaca dapat memahami sekaligus mengenali kebiasaan tersebut dalam diri mereka.

Pendekatan copywriting menggabungkan unsur persuasif dan reflektif untuk membangun kesadaran serta mendorong perubahan perilaku dalam menggunakan media sosial. Hal ini diperkuat dengan penggunaan headline seperti "SIKLUS TANPA AKHIR", "KAMU SEDANG DIKONTROL", dan "OTAK JADI TARGET" yang bertujuan membangun keterlibatan emosional pembaca. Alur penyampaian pesan mengikuti pengalaman pengguna saat melakukan *doomscrolling*, mulai dari penyebab, proses terbentuknya kebiasaan, dampak yang ditimbulkan, hingga solusi sederhana untuk mengurangnya. Pada bagian akhir, pembaca diajak untuk lebih memperhatikan kehidupan nyata sebagai bentuk refleksi sekaligus penegasan pesan utama yang ingin disampaikan melalui *zine* ini.

b. Konsep Visual

Konsep visual pada perancangan *zine AUTO PILOT* ditentukan berdasarkan hasil kuesioner yang disebarkan kepada remaja usia 13–17 tahun sebagai target audiens. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa responden lebih menyukai visual yang berani, kontras, dan ekspresif. Berdasarkan temuan tersebut, dipilih gaya Neo-Brutalism karena dinilai mampu menarik perhatian remaja sekaligus mendukung penyampaian pesan mengenai *doomscrolling*. Gaya ini ditandai dengan penggunaan bentuk geometris sederhana, komposisi yang dinamis, serta tampilan visual yang tegas dan modern sehingga informasi dapat tersampaikan dengan lebih efektif.

Visual zine menggunakan kombinasi warna kuning, sian, magenta, hitam, dan putih untuk menciptakan kontras tinggi serta merepresentasikan lingkungan digital yang penuh stimulasi visual. Tipografi menggunakan huruf sans-serif tebal dengan dominasi huruf kapital pada headline guna memperkuat hierarki informasi. Sementara itu, ilustrasi dibuat dalam bentuk vektor sederhana yang menampilkan elemen-elemen digital, seperti notifikasi, jam, kursor, layar ponsel, dan ikon media sosial. Seluruh elemen visual disusun menggunakan grid modular agar menghasilkan tata letak yang dinamis, konsisten, dan mudah diikuti oleh pembaca.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Karya

a. Zine

Zine AUTO PILOT merupakan media utama yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran remaja usia 13–17 tahun terhadap dampak doomscrolling. Zine ini disajikan dalam format cetak berukuran A5 sebanyak 16 halaman yang memuat pembahasan mengenai pengertian doomscrolling, faktor penyebab, dampak, serta langkah-langkah sederhana untuk mengurangi kebiasaan tersebut. Penyampaian informasi didukung oleh konsep verbal yang menggunakan bahasa singkat, komunikatif, dan dekat dengan kehidupan remaja, dipadukan dengan headline yang kuat serta kalimat reflektif agar pesan lebih mudah dipahami dan mampu membangun keterlibatan pembaca.

Dari sisi visual, zine mengusung gaya Neo-Brutalism melalui penggunaan warna kontras, tipografi tebal, ilustrasi geometris sederhana, dan tata letak yang dinamis sesuai dengan preferensi target audiens berdasarkan hasil kuesioner. Penerapan hierarki visual, komposisi asimetris, sistem grid, serta konsistensi warna dan tipografi menghasilkan tampilan yang menarik sekaligus memudahkan pembaca memahami informasi. Ilustrasi berfungsi sebagai metafora visual untuk memperkuat penyampaian pesan mengenai doomscrolling. Selanjutnya, beberapa halaman zine dianalisis untuk mengkaji bagaimana hubungan antara teks, ilustrasi, warna, dan tata letak merepresentasikan pesan yang ingin disampaikan.

Tabel 1. Analisis visual *Zine AUTO PILOT*

No.	Desain	Analisis
1.		Halaman sampul depan berfungsi sebagai identitas visual zine sekaligus pengantar tema yang dibahas. Logotype AUTO PILOT menggunakan bentuk geometris yang terstruktur untuk merepresentasikan perilaku scrolling yang berlangsung secara otomatis. Penggunaan warna kontras dan tipografi yang dominan dirancang untuk menarik perhatian serta membangun rasa ingin tahu pembaca terhadap isu doomscrolling.
2.		Halaman ini berfungsi sebagai pengantar yang menjelaskan pengertian doomscrolling kepada pembaca. Headline “SIKLUS TANPA AKHIR” menegaskan sifat doomscrolling yang berlangsung secara berulang dan sulit dihentikan. Ilustrasi berbentuk jalur memanjang dengan elemen yang berulang merepresentasikan aktivitas scrolling tanpa henti, sekaligus memperkuat gagasan mengenai siklus konsumsi informasi yang terus berlanjut.
3.		Halaman ini menggambarkan hilangnya kesadaran terhadap waktu saat melakukan doomscrolling. Ilustrasi jam yang meleleh digunakan sebagai metafora visual untuk menunjukkan waktu yang terus berlalu tanpa disadari pengguna. Ukuran ilustrasi yang dominan serta warna kontras memperkuat fokus visual dan menegaskan dampak doomscrolling terhadap pengelolaan waktu.

4. 

Halaman ini menjelaskan faktor-faktor yang membuat doomscrolling sulit dihentikan. Ilustrasi spiral yang dikelilingi panah melambangkan siklus berulang yang terus menarik pengguna untuk mengonsumsi konten baru. Kombinasi visual dan poin-poin informasi digunakan untuk menunjukkan peran algoritma, FOMO, rasa penasaran, dan kebiasaan sebagai pemicu perilaku doomscrolling.
5. 

Halaman ini membahas pengaruh notifikasi terhadap perilaku pengguna media sosial. Ilustrasi ikon media sosial dengan notifikasi “+99” digunakan sebagai simbol rangsangan digital yang terus menarik perhatian pengguna. Headline “KAMU SEDANG DIKONTROL” menegaskan bahwa rasa penasaran yang dipicu notifikasi dapat mendorong seseorang untuk terus membuka aplikasi dan melakukan scrolling.
6. 

Halaman ini menjelaskan bagaimana algoritma media sosial dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna. Ilustrasi otak yang tersambung kabel merepresentasikan hubungan antara sistem digital dan respons psikologis pengguna. Visual tersebut memperkuat pesan bahwa algoritma terus memancing rasa penasaran dan dopamin sehingga aktivitas scrolling menjadi semakin sulit dihentikan.
7. 

Halaman ini menggambarkan paradoks dalam perilaku doomscrolling. Ilustrasi kursor yang dikelilingi panah mengarah ke pusat merepresentasikan kondisi ketika pengguna merasa bebas memilih konten, namun sebenarnya tetap berada dalam lingkaran algoritma. Headline “BEBAS TAPI TERKURUNG” memperkuat gagasan bahwa kebebasan tersebut sering kali hanya bersifat semu.
8. 

Halaman ini merepresentasikan banjir informasi yang terus diterima pengguna media sosial. Penggunaan tipografi berukuran besar dan saling bertumpuk menciptakan kesan visual yang padat dan bising. Komposisi tersebut digunakan untuk menggambarkan banyaknya informasi, opini, dan konten yang saling berebut perhatian hingga membuat pengguna sulit fokus dan merasa kewalahan.
9. 

Halaman ini menggambarkan kondisi ketika pengguna menerima terlalu banyak informasi dalam waktu yang singkat. Ilustrasi jendela digital yang saling bertumpuk merepresentasikan arus konten yang terus muncul tanpa henti. Komposisi yang padat dan berlapis digunakan untuk memperkuat kesan sesak, sehingga mendukung pesan bahwa tidak semua informasi perlu mendapat perhatian pengguna.

10.		Halaman ini menunjukkan dampak akhir dari doomscrolling yang dilakukan secara terus-menerus. Penggunaan ruang kosong yang dominan merepresentasikan kelelahan mental, kehilangan fokus, dan perasaan hampa akibat paparan informasi berlebihan. Ilustrasi baterai yang hampir habis digunakan sebagai simbol berkurangnya energi dan kapasitas mental setelah terlalu lama mengonsumsi konten digital.
11.		Halaman ini berisi langkah-langkah praktis untuk mengurangi kebiasaan doomscrolling. Penyajian informasi menggunakan daftar singkat dan langsung agar mudah dipahami oleh remaja. Ruang kosong yang dominan membantu meningkatkan keterbacaan serta mengarahkan fokus pembaca pada tindakan yang dapat dilakukan untuk mengelola penggunaan media sosial secara lebih sehat.
12.		Halaman ini menekankan pentingnya mengurangi pemicu yang mendorong keinginan untuk terus membuka media sosial. Ilustrasi lonceng notifikasi yang dicoret digunakan sebagai simbol penghentian gangguan digital. Kombinasi visual dan poin-poin informasi memperkuat pesan bahwa mengatur notifikasi dapat membantu mengurangi distraksi dan membatasi dorongan untuk melakukan scrolling berulang.
13.		Halaman ini menggunakan ilustrasi pintu pada layar ponsel sebagai metafora untuk keluar dari ruang digital. Gembok yang terbuka menandakan kesempatan untuk melepaskan diri dari siklus doomscrolling. Pesan yang disampaikan adalah tidak semua informasi harus diikuti, sehingga pengguna dapat lebih selektif dalam memberikan perhatian.
14.		Halaman ini menampilkan langkah kaki sebagai simbol tindakan nyata untuk meninggalkan aktivitas scrolling yang berlebihan. Ilustrasi tersebut merepresentasikan perpindahan dari ruang digital menuju kehidupan sehari-hari. Pesan verbal memperkuat ajakan untuk kembali berinteraksi dengan lingkungan sekitar dan membangun kesadaran terhadap dunia di luar layar.
15.		Halaman ini menjadi penutup pesan utama zine dengan menggunakan ilustrasi daun sebagai simbol kehidupan, pertumbuhan, dan dunia di luar layar. Visual yang sederhana namun dominan menegaskan bahwa perhatian tidak hanya perlu diberikan pada informasi digital, tetapi juga pada pengalaman nyata yang berlangsung di sekitar pengguna setiap hari.

16.



Halaman ini berfungsi sebagai penegasan akhir bahwa pengguna telah berhasil keluar dari siklus doomscrolling. Ilustrasi kabel yang terlepas menjadi simbol pemutusan hubungan sementara dengan arus informasi digital yang terus-menerus. Headline “Kamu Sudah Offline” memperkuat makna keberhasilan mengambil kembali kendali atas perhatian dan waktu.

b. Konten Instagram

Hasil dari perancangan media pendukung berupa 9 unggahan feed Instagram yang berisi informasi seputar fenomena doomscrolling dan dampaknya terhadap remaja. Setiap unggahan dirancang dengan gaya visual yang konsisten dengan identitas utama zine AUTO-PILOT, serta memuat materi edukatif seperti dampak penggunaan media sosial secara berlebihan, penyebab doomscrolling sulit dihentikan, pengaruh algoritma dan notifikasi terhadap perilaku pengguna, hingga langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengurangi kebiasaan scrolling berlebihan. Beberapa unggahan juga mengajak audiens untuk merefleksikan kembali hubungan mereka dengan media sosial serta pentingnya memberi perhatian pada kehidupan di luar layar.

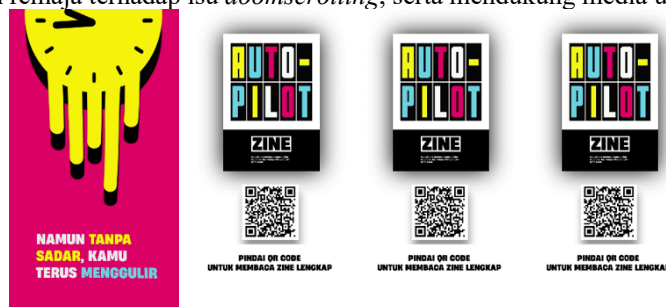
Platform Instagram dipilih karena merupakan salah satu media sosial yang paling sering digunakan oleh remaja sebagai target audiens utama perancangan. Selain itu, format visual pada Instagram memungkinkan penyampaian informasi secara singkat, menarik, dan mudah dipahami melalui kombinasi tipografi, ilustrasi, serta warna yang kontras. Melalui pendekatan ini, konten Instagram tidak hanya berfungsi sebagai media promosi untuk memperkenalkan zine kepada khalayak yang lebih luas, tetapi juga menjadi sarana edukasi yang mendukung penyampaian pesan mengenai kesadaran terhadap dampak doomscrolling dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 2. Feed Instagram

c. Video Motion

Media pendukung berupa video *motion* direalisasikan dalam format video vertikal berdurasi sekitar satu menit dengan tetap mempertahankan identitas visual yang konsisten dengan zine AUTO-PILOT. Video ini dirancang untuk dipublikasikan melalui platform TikTok dan Instagram Reels sebagai media penyebaran informasi kepada target audiens. Kehadiran media audio visual tersebut bertujuan untuk memperluas jangkauan penyampaian pesan, meningkatkan kesadaran remaja terhadap isu *doomscrolling*, serta mendukung media utama berupa zine.



Gambar 3. Motion

d. Poster

Poster dirancang sebagai media pendukung yang berfungsi untuk menarik perhatian pengunjung sekaligus memperkuat penyampaian pesan utama mengenai fenomena *doomscrolling*. Dalam perancangannya, poster menampilkan visual dan tipografi yang konsisten dengan identitas visual AUTO-PILOT, menggunakan warna-warna kontras, *headline* yang kuat, serta ilustrasi sederhana yang komunikatif untuk memudahkan pemahaman pesan. Terdapat dua desain poster yang mengangkat tema siklus *doomscrolling* dan ajakan untuk mengambil kembali kendali atas penggunaan media sosial. Poster dicetak dalam ukuran A2 (42 × 59,4 cm) agar informasi tetap mudah terbaca dari jarak tertentu dan ditempatkan pada area pameran yang strategis sebagai media promosi sekaligus penguat pesan visual dari karya utama yang ditampilkan.



Gambar 4. Poster

e. X-Banner

X-banner merupakan media pendukung yang digunakan untuk membangun daya tarik visual sekaligus memperkenalkan karya AUTO-PILOT kepada pengunjung pameran. Media ini dirancang sebagai titik kontak pertama yang memberikan gambaran singkat mengenai tema yang diangkat, yaitu fenomena *doomscrolling* pada remaja. Melalui headline provokatif “Lagi Nyari Apa di Tumpukan Kabar Buruk?” dan visual jam yang terus berjalan, x-banner berupaya memancing rasa penasaran serta mengajak audiens merefleksikan kebiasaan scrolling yang dilakukan setiap hari.

Perancangan visual x-banner mengacu pada konsep desain yang diterapkan pada media utama, dengan penggunaan warna-warna kontras, komposisi tipografi yang dominan, serta ilustrasi geometris yang sederhana namun komunikatif. Kehadiran logotype AUTO-PILOT ditempatkan sebagai pusat perhatian untuk memperkuat identitas karya, sementara deskripsi singkat dan QR code berfungsi sebagai penghubung menuju informasi yang lebih lengkap. Dalam penerapannya, x-banner ditempatkan pada area yang mudah terlihat oleh pengunjung sehingga dapat membantu meningkatkan visibilitas karya selama kegiatan pameran berlangsung. Media ini dicetak menggunakan teknik digital printing pada material banner dengan ukuran 60 × 160 cm agar tetap mudah dipindahkan, dipasang, dan dibaca dari jarak yang relatif jauh.

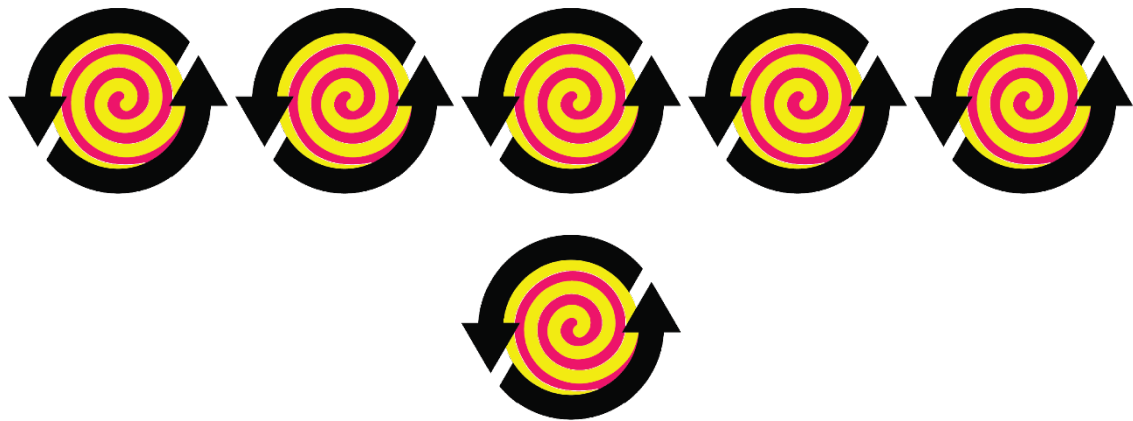


Gambar 5. X-Banner

f. Merchandise

1) Stiker

Sticker dirancang sebagai *merchandise* pendukung untuk memperkuat penyampaian pesan mengenai dampak *doomscrolling*. Terdiri dari enam desain berbeda berukuran 5 × 5 cm yang menampilkan elemen visual utama AUTO-PILOT, seperti simbol waktu, otak, kursor, *logotype*, dan siklus tanpa akhir. Seluruh *sticker* menggunakan gaya visual *Neo-Brutalism* yang konsisten sehingga mampu memperkuat identitas visual karya sekaligus mudah diaplikasikan pada berbagai barang pribadi.



Gambar 6. Stiker

2) Gantungan Kunci

Gantungan kunci dirancang sebagai *merchandise* pendukung yang berfungsi sebagai pengingat visual terhadap pesan utama perancangan AUTO-PILOT. *Merchandise* ini menggunakan tiga desain ikon utama, yaitu simbol waktu yang terus berjalan, ilustrasi otak sebagai target algoritma, dan visual siklus tanpa akhir yang merepresentasikan *doomscrolling*. Gantungan kunci dibuat dengan ukuran 7 cm sehingga cukup praktis untuk digunakan pada kunci, tas, maupun aksesori pribadi, sekaligus memperkuat identitas visual karya melalui penerapan warna dan bentuk yang konsisten.



Gambar 7. Gantungan kunci

KESIMPULAN

Perancangan media informasi mengenai dampak *doomscrolling* pada remaja menghasilkan sebuah zine berjudul **AUTO PILOT** yang ditujukan untuk meningkatkan kesadaran remaja usia 13–17 tahun terhadap kebiasaan menggulir media sosial secara berlebihan. Perancangan didasarkan pada hasil observasi, wawancara, kuesioner, dan studi pustaka yang menunjukkan bahwa remaja memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, tetapi masih minim pemahaman mengenai *doomscrolling* dan dampaknya. Oleh karena itu, zine dipilih sebagai media utama karena mampu menyampaikan informasi secara ringkas, menarik, dan mudah dipahami. Melalui penerapan konsep verbal yang persuasif dan reflektif serta konsep visual bergaya **Neo-Brutalism** dengan warna kontras, tipografi tegas, ilustrasi simbolik, dan tata letak yang dinamis, zine **AUTO PILOT** diharapkan dapat meningkatkan pemahaman serta mendorong remaja untuk menggunakan media sosial secara lebih bijak.

Perancangan zine **AUTO PILOT** masih dapat dikembangkan pada penelitian selanjutnya dengan memperluas materi, menambahkan pembahasan yang lebih mendalam mengenai dampak *doomscrolling*, serta melakukan evaluasi untuk mengukur efektivitas media dalam meningkatkan kesadaran audiens. Penelitian berikutnya juga disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih beragam agar memperoleh gambaran yang lebih representatif mengenai perilaku *doomscrolling* pada remaja. Selain itu, media ini dapat dikembangkan ke berbagai platform digital, seperti media sosial, website, atau format interaktif, sehingga jangkauan penyebaran informasi menjadi lebih luas dan pesan mengenai pentingnya penggunaan media sosial yang sehat dapat tersampaikan secara lebih efektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian dan penulisan artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, serta bantuan selama proses penelitian dan penyusunan artikel ini.

Ucapan terima kasih secara khusus penulis sampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan motivasi selama proses penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Rifa Rahmatika, M.Psi., Psikolog, dan Nisfie M. Hoesein, S.Psi., Psikolog, CHt., yang telah bersedia menjadi narasumber dan memberikan informasi serta wawasan yang sangat berharga bagi penelitian ini. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner, serta kepada keluarga, sahabat,

dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas doa, dukungan, dan bantuan yang diberikan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiguna, A. R., Saputra Chandra, M., & Pradana, F. (2018). Analisis dan perancangan sistem informasi manajemen gudang pada PT Mitra Pinasthika Mulia Surabaya. *Pengantar Sistem Informasi*, 2(2), 612–621.
- Akhtar, H. (2020). Perilaku oversharing di media sosial: Ancaman atau peluang? *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 25(2), 257–270.
- Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92–107.
- APJII. (2016). *Survei Internet APJII 2016*.
- Bing Bedjo Tanudjaja. (2005). Aplikasi prinsip Gestalt pada media desain komunikasi visual. *Nirmana*, 7(1), 56–66.
- Brogan, C. (2010). *Social Media 101: Tactics and Tips to Develop Your Business Online*. Manhattan: Wiley.
- Canoğulları, Ö. (2025) 'The effect of social media addiction on psychological stress: The indirect role of doomscrolling', *Journal of Theoretical Educational Sciences*, 18(3), pp. 491–508.
- Cauberghe, V., Van Wesenbeeck, I., De Jans, S., Hudders, L., & Ponnet, K. (2021). How adolescents use social media to cope with feelings of loneliness and anxiety during COVID-19 lockdown. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 250–257.
- Halverson, J. L., & Bienenfeld, D. (2023). *Depresi: Esensi praktik, latar belakang, patofisiologi*. Referensi Medscape.
- Handikasari, H. R., Jusuf, I., & Johan, A. (2018). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan gejala depresi mahasiswa kedokteran (Studi pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir yang menggunakan kurikulum modul terintegrasi). Universitas Diponegoro.
- McNutt, A. (2021) 'On the potential of zines as a medium for visualization', arXiv preprint, arXiv:2108.02177.
- Natsoulas, T. (1978). Consciousness. *American Psychologist*, October, 906–914.
- Natsoulas, T. (1999). The concepts of consciousness: The general state meaning. *Journal for the Theory for Social Behavior*, 20(1), 59–87.
- Putra, R. W. (2021) *Pengantar Desain Komunikasi Visual dalam Penerapan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Ramadhan, R. R., Desintha, S., & Mustikawan, A. (2023). Perancangan zine 'ugal egol' tentang keselamatan bersepeda bagi pesepeda pemula. *eProceedings of Art & Design*, 10(6).
- Riot strrrs: Zines as alternative public pedagogies in space science education' (2024) *Cultural Studies of Science Education*.
- Rodrigues, E.V. (2023) 'Doomscrolling – threat to mental health and well-being: A review', *International Journal of Nursing Research*, 8(4), pp. 127–130.
- Rodin, R. (2020). *Informasi dalam Konteks Sosial Budaya*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Satici, S. A., Gocet Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, B. (2022). Doomscrolling Scale: Its association with personality traits, psychological distress, social media use, and wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*.
- Sa'i, M., Nugroho, P.A. and Umar, I. (2023) 'Adolescents in the digital era: Countering the negative effects of doomscrolling and FOMO on students of SMP Ihyaussalafiyah Surabaya', *Indonesian Journal on Education (IJoEd)*.
- Sa'idah, I. and Aryani, A. (2023) 'Doomscrolling behavior among Indonesian adolescents: Psychological correlates and digital media usage patterns', *Journal of Counseling & Psychotherapy Research*.
- Servidio, R., et al. (2024) 'Psychometric analysis of the Italian Doomscrolling Scale: Associations with problematic social media use, psychological distress, and mental well-being', *Current Psychology*.
- Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K. (2022). The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds. *Technology, Mind, and Behavior*, 3(1).
- Shabahang, R., Aruguete, M. S., & Shim, H. (2021). Online news addiction: Future anxiety, fear of missing out on news, and interpersonal trust contribute to excessive online news consumption. *Online Journal of Communication and Media Technologies*, 11(2), e202105.
- Shabahang, R., dkk. (2022). "Give your thumb a break" from surfing tragic posts: Potential corrosive consequences of social media users' doomscrolling. *Media Psychology*.
- Todd, M., & Watson, E. P. (2006). *Whatcha Mean, What's a Zine?* Houghton Mifflin Harcourt.
- Thomas, S.E. (2009) 'Value and validity of art zines as an art form', *Art Documentation: Journal of the Art Libraries Society of North America*, 28(2), pp. 27–38.
- Why diverse zines matter: A case study of the People of Color Zines Project' (2017) *Publishing Research Quarterly*, 33(3), pp. 215–228.
- Zeman, A. (2001). Consciousness. *Brain*, 124(7), 1263–1289.
- Zines as community archive' (2022) *Archival Science*, 22(3), pp. 539–561.