

PEMBERDAYAAN MAHASISWA MELALUI PROGRAM KONSELING KESEJAHTERAAN DIGITAL UNTUK MENEKAN DAMPAK NEGATIF SCROLL CULTURE

Weni Kurnia Rahmawati^{1*}, Mudafiatun Isriyah², Duwi Sitoresmi³

^{1,2,3}Universitas PGRI Argopuro Jember, Indonesia

*e-mail korespondensi: wени.kurnia240988@gmail.com

Info Artikel

Diajukan: 29-11-2025

Diterima: 30-11-2025

Diterbitkan: 24-12-2025

Keyword:

Student Empowerment,
Digital Well-Being,
Emotional Regulation, Scroll
Culture, Counseling

Kata Kunci:

Pemberdayaan Mahasiswa,
Kesejahteraan Digital,
Regulasi Emosi, Scroll
Culture, Konseling

Lisensi:

cc-by-sa

Abstract

The development of digital technology has brought ease of access to information and communication, but on the other hand, it has also given rise to the phenomenon of scroll culture, a habit of excessively browsing social media without a clear purpose. This behavior can reduce focus on learning, increase social anxiety, and impair students' psychological well-being. This community service activity aims to empower students through a digital well-being counseling program focused on strengthening self-awareness and emotional regulation in digital media use. The implementation method included an initial digital behavior assessment, a digital well-being counseling workshop, and individual and group mentoring using emotional regulation theory. This program was conducted over three months, involving students from various study programs. The materials provided included: (1) understanding the concept of digital well-being, (2) strategies for managing emotions in digital activities, and (3) applying mindful scrolling techniques to control the duration and quality of social media interactions. The results of the activity showed increased student awareness of the importance of digital balance and a decrease in the frequency of unproductive scrolling. Furthermore, students demonstrated improved abilities in recognizing emotions, managing online time, and using social media for self-development. This activity is expected to serve as a model of good practice for higher education institutions in developing counseling services that are adaptive to digital challenges and oriented towards student mental well-being.

Abstrak

Perkembangan teknologi digital membawa kemudahan dalam akses informasi dan komunikasi, namun di sisi lain juga memunculkan fenomena scroll culture, yaitu kebiasaan berlebihan dalam menjelajahi media sosial tanpa tujuan yang jelas. Perilaku ini dapat menurunkan fokus belajar, meningkatkan kecemasan sosial, serta menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan mahasiswa melalui program konseling kesejahteraan digital yang berorientasi pada penguatan kesadaran diri dan regulasi emosi dalam penggunaan media digital. Metode pelaksanaan meliputi asesmen awal perilaku digital, workshop konseling kesejahteraan digital, dan pendampingan individual maupun kelompok dengan pendekatan teori emotional regulation. Kegiatan ini dilaksanakan selama tiga bulan dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai program studi sebagai peserta. Materi yang diberikan mencakup: (1) pemahaman konsep digital well-being, (2) strategi pengelolaan emosi dalam aktivitas digital, dan (3) penerapan teknik mindful scrolling untuk mengontrol durasi dan kualitas interaksi media sosial. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya keseimbangan digital serta penurunan frekuensi scrolling tidak produktif. Selain itu, mahasiswa menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengenali emosi, mengatur waktu daring, dan menggunakan media sosial untuk pengembangan diri. Kegiatan ini diharapkan menjadi model praktik baik bagi lembaga pendidikan tinggi dalam mengembangkan layanan konseling yang adaptif terhadap tantangan digital dan berorientasi pada kesejahteraan mental mahasiswa.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola hidup mahasiswa dalam mengakses informasi, belajar, dan berinteraksi sosial (Isriyah et al., 2020; Sampelolo et al., 2023). Media sosial sebagai bagian dari ekosistem digital menawarkan berbagai kemudahan (George, 2025; Nia et al., 2025), namun juga menghadirkan tantangan berupa kebiasaan **scroll culture** (Rixen et al., 2023; Vakkil, 2025), yaitu aktivitas meng gulir layar secara terus-menerus tanpa tujuan yang jelas. Fenomena ini semakin meningkat seiring masifnya penggunaan gawai dan platform digital di lingkungan pendidikan tinggi. **Scroll culture** tidak hanya berdampak pada penurunan konsentrasi belajar (Amin et al., 2025; Vakkil, 2025), tetapi juga dapat memicu kecemasan, penundaan tugas akademik, gangguan tidur, dan rendahnya kesejahteraan psikologis mahasiswa (Rogowska, 2024; Sa & Aryani, 2025).

Perilaku ini sering kali berlangsung secara otomatis (*automaticity*), menghabiskan waktu, dan berpotensi menurunkan produktivitas akademik, kualitas tidur, serta kesejahteraan psikologis (Gani et al., 2025; Sangadah et al., 2025).

Kondisi tersebut menuntut adanya intervensi yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga transformatif melalui pendekatan yang mampu menguatkan kesadaran diri dan keterampilan pengelolaan emosi mahasiswa. Salah satu pendekatan yang diperlukan adalah **konseling kesejahteraan digital (digital well-being counseling)**, yaitu layanan yang membantu mahasiswa mengelola perilaku digital secara sehat, terarah, dan seimbang. Pendekatan ini dipandang efektif terutama ketika diintegrasikan dengan teori **regulasi emosi**, yang berperan penting dalam mengendalikan dorongan untuk terus melakukan aktivitas *scrolling* (Abdel Hadi & Gharaibeh, 2023; James J. Gross, 2014; Verma et al., n.d.). Dari perspektif psikologi, *scroll culture* dapat dipahami melalui **Teori Regulasi Emosi (Gross, 1998)**. Menurut Gross, individu mengelola emosi melalui dua bentuk strategi utama: **antecedent-focused regulation** dan **response-focused regulation**. Pada konteks penggunaan media sosial, mahasiswa cenderung menggunakan scrolling sebagai bentuk **coping mekanisme** untuk meredakan stres, mengurangi kebosanan, atau mengalihkan diri dari kesepian. Perilaku ini memberikan *mood repair* jangka pendek, tetapi tidak menyelesaikan sumber emosinya.

Dari perspektif psikologi, *scroll culture* dapat dipahami melalui **Teori Regulasi Emosi (Gross, 1998)**. Menurut Gross, individu mengelola emosi melalui dua bentuk strategi utama: **antecedent-focused regulation** dan **response-focused regulation**. Pada konteks penggunaan media sosial, mahasiswa cenderung menggunakan scrolling sebagai bentuk **coping mekanisme** untuk meredakan stres, mengurangi kebosanan, atau mengalihkan diri dari kesepian. Perilaku ini memberikan *mood repair* jangka pendek, tetapi tidak menyelesaikan sumber emosinya (Gross, 1998).

Pada strategi **antecedent-focused**, mahasiswa memilih segera membuka media sosial dan melakukan scrolling untuk menghindari pemicu emosi negatif seperti tugas menumpuk, tekanan akademik, atau konflik interpersonal. Sementara itu, pada **response-focused regulation**, perilaku scrolling yang berlebihan justru menunda pengelolaan emosi secara sehat. Alih-alih menghadapi perasaan tidak nyaman, mahasiswa mengalihkan perhatian melalui konten yang cepat dan tidak terbatas, sehingga proses regulasi emosi menjadi maladaptive (Kaitlin Woolley, Cornell SC Johnson, 2025).

Melalui program ini, mahasiswa diberdayakan untuk memahami pola penggunaan media digital, mengenali dampak psikologis yang muncul (Isriyah, 2020, 2022a), serta mengembangkan strategi praktis dalam membangun kesejahteraan digital. Intervensi yang dilakukan diharapkan dapat menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan, sehingga mahasiswa mampu memanfaatkan teknologi secara optimal tanpa terjebak pada

PEMBERDAYAAN MAHASISWA MELALUI PROGRAM KONSELING KESEJAHTERAAN

scroll culture yang merugikan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kualitas kehidupan digital mahasiswa, tetapi juga mendukung terciptanya lingkungan kampus yang sehat, produktif, dan adaptif terhadap perkembangan teknologi.

Jika tidak dikelola, pola regulasi emosi seperti ini dapat membentuk ketergantungan perilaku, menurunkan kemampuan kontrol diri, dan pada akhirnya memengaruhi kinerja akademik serta kesehatan mental. Dalam konteks tersebut, *scroll culture* bukan sekadar masalah penggunaan media digital, tetapi juga berkaitan dengan ketidakmampuan individu mengelola emosi secara adaptif.

Melihat dampaknya, penting dilakukan upaya pendidikan, intervensi, dan **pengabdian masyarakat** yang berfokus pada peningkatan literasi regulasi emosi dan *digital well-being*. Melalui program pengabdian, mahasiswa dapat diberi pemahaman tentang mekanisme emosional yang memicu kebiasaan scrolling, dilatih teknik regulasi emosi yang lebih sehat, serta dibekali strategi praktis untuk menciptakan hubungan digital yang lebih seimbang. Dengan demikian, penguatan aspek regulasi emosi tidak hanya berfungsi sebagai upaya preventif terhadap perilaku digital berisiko, tetapi juga sebagai kontribusi nyata bagi peningkatan kesejahteraan psikologis masyarakat kampus.

METODE PENELITIAN

Pelaksanaan program pengabdian ini menggunakan pendekatan **partisipatif** dengan mengutamakan keterlibatan aktif mahasiswa sebagai sasaran utama. Metode pengabdian disusun dalam empat tahapan utama: *assesment*, *capacity building*, *counseling intervention*, dan *evaluasi keberlanjutan*. Adapun rinciannya adalah sebagai berikut:

Tahap Persiapan

1. Melakukan koordinasi dengan lembaga kemahasiswaan dan program menentukan peserta program.
2. Menyusun instrumen asesmen awal terkait perilaku digital, tingkat *scroll culture*, dan kondisi kesejahteraan emosional mahasiswa.
3. Menyusun modul **Konseling Kesejahteraan Digital** berbasis teori regulasi emosi, berisi materi literasi digital sehat, teknik *mindful usage*, dan strategi pengelolaan emosi selama aktivitas daring.

Asesmen Awal (*Baseline Assessment*)

1. Melaksanakan pengukuran awal berupa kuesioner mengenai durasi penggunaan media sosial, intensitas *scrolling*, motivasi penggunaan digital, dan kondisi psikologis mahasiswa.
2. Melakukan wawancara singkat dan observasi perilaku digital untuk memetakan kebutuhan, risiko, dan tingkat ketergantungan terhadap media sosial.
3. Hasil asesmen digunakan sebagai dasar penyusunan strategi intervensi.

Pelaksanaan Workshop dan Edukasi *Digital Well-Being*

Program edukasi dilaksanakan melalui tiga sesi utama:

1. **Pengenalan Konsep *Digital Well-Being*.**
Menjelaskan literasi digital sehat, dampak *scroll culture*, dan prinsip keseimbangan aktivitas *online-offline*.
2. **Pengenalan Teori Regulasi Emosi dalam Penggunaan Media Digital.**
Membahas strategi *cognitive reappraisal*, *self-monitoring*, dan pengendalian impuls digital - ***antecedent-focused regulation*** dan ***response-focused regulation***
3. **Latihan Praktis *Mindful Digital Usage*.**

Melatih mahasiswa mengatur waktu penggunaan aplikasi, membuat batasan digital personal, dan menerapkan teknik *pause-reflect-use*.

Metode workshop dilakukan secara interaktif dengan diskusi kelompok, permainan edukatif, studi kasus, dan simulasi perilaku digital sehat.

Intervensi Konseling Individual dan Kelompok

Program konseling dilakukan menggunakan pendekatan **konseling kesejahteraan digital** berbasis emosi:

1. **Konseling individu** untuk mahasiswa yang menunjukkan tingkat ketergantungan tinggi pada aktivitas *scrolling*.
2. **Konseling kelompok** untuk mengembangkan dukungan sebaya dan meningkatkan komitmen perubahan perilaku digital.
3. Teknik yang digunakan terdiri atas: *self-regulation training*, *goal setting*, *emotion regulation strategy building*, dan *behavioral digital tracking*.

Pendampingan Berkelanjutan

1. Melakukan monitoring mingguan melalui *digital tracking sheet* untuk memantau kebiasaan *scrolling* mahasiswa (Isriyah, 2022b).
2. Menyediakan *online support group* sebagai ruang berbagi serta sarana dukungan emosional (Isriyah, Hastiani, et al., 2023).
3. Mahasiswa didampingi dalam penyusunan rencana penggunaan digital yang sehat (*Digital Wellness Plan*).

Evaluasi Program

Evaluasi dilakukan melalui:

1. **Post-test** terkait perilaku *scrolling*, regulasi emosi, dan tingkat kesejahteraan digital setelah program selesai.
2. **Umpaman balik (feedback)** dari peserta mengenai efektivitas program dan pengalaman selama mengikuti kegiatan.
3. Analisis perbandingan hasil *pre-post* untuk mengetahui perubahan perilaku dan keberhasilan intervensi.
4. Penyusunan laporan akhir sebagai luaran wajib pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pemberdayaan mahasiswa melalui konseling kesejahteraan digital menghasilkan sejumlah temuan penting yang menunjukkan adanya perubahan positif pada perilaku penggunaan media digital dan tingkat kesejahteraan emosional mahasiswa. Hasil diperoleh dari analisis *pre-test* dan *post-test*, observasi, catatan konseling, serta umpan balik peserta.

Peningkatan Kesadaran Mahasiswa terhadap Risiko *Scroll Culture*

Data *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kecenderungan tinggi terhadap *scroll culture*, terutama penggunaan media sosial secara berulang tanpa tujuan tertentu. Setelah mengikuti sesi workshop dan edukasi digital *well-being*, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai:

1. dampak negatif *scrolling* berlebihan (gangguan fokus, kecemasan, penundaan tugas),
2. pola penggunaan digital yang tidak disadari sebelumnya, dan
3. pentingnya membangun batasan digital untuk menjaga keseimbangan kehidupan.

Peningkatan kesadaran ini terlihat dari meningkatnya kesanggupan peserta dalam mengidentifikasi pemicu perilaku *scrolling* dan kecenderungan emosional yang menyertainya.

Penurunan Intensitas dan Durasi *Scroll Culture*

Hasil monitoring perilaku digital selama pendampingan menunjukkan penurunan

signifikan dalam:

1. frekuensi membuka aplikasi media sosial,
2. durasi *scrolling* tidak produktif, dan
3. dorongan impulsif untuk mengecek notifikasi.

Mahasiswa mulai membiasakan penggunaan fitur seperti *screen time control*, *focus mode*, dan penjadwalan waktu penggunaan aplikasi. Penurunan perilaku *scrolling* tidak hanya terlihat dari pengukuran kuantitatif, tetapi juga dari perubahan pola kebiasaan harian mahasiswa yang dilaporkan dalam jurnal digital masing-masing.

Peningkatan Regulasi Emosi Mahasiswa

Pelaksanaan konseling berbasis teori regulasi emosi memberikan hasil yang signifikan dalam kemampuan mahasiswa untuk:

1. mengidentifikasi emosi yang memicu *doomscrolling* (misalnya bosan, cemas, stres),
2. menerapkan strategi *cognitive reappraisal* untuk mereduksi dorongan membuka media sosial, dan
3. menggunakan teknik *mindful pause* sebelum melakukan aktivitas digital.

Mahasiswa melaporkan bahwa kemampuan mengelola emosi membantu mereka mengurangi perilaku reaktif dan meningkatkan kontrol diri terhadap penggunaan gawai.

Efektivitas Konseling Individual dan Kelompok

Konseling individual efektif bagi peserta dengan tingkat ketergantungan digital yang lebih berat, membantu mereka merumuskan strategi khusus untuk mengatasi pola perilaku yang sulit dikendalikan.

Sementara itu, konseling kelompok menciptakan dinamika dukungan sebaya yang kondusif. Mahasiswa merasakan bahwa berbagi pengalaman dan strategi bersama teman sebaya membantu menumbuhkan komitmen perubahan. Diskusi kelompok juga membuka wawasan baru terkait kebiasaan digital yang lebih sehat.

Pembentukan Komitmen Digital *Wellness Plan*

Pada akhir program, seluruh peserta berhasil menyusun ***Digital Wellness Plan***, yang berisi:

1. target penggunaan media digital,
2. batasan harian,
3. strategi mengatasi pemicu emosional, serta
4. rencana aktivitas *offline* alternatif yang produktif dan menyehatkan.

Dokumen tersebut menjadi pedoman individual mahasiswa dalam menjaga keberlanjutan perubahan perilaku digital.

Data Kuantitatif Pra - Pasca Intervensi

Pengukuran dilakukan terhadap 30 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling menggunakan skala Likert (1–5). Analisis menggunakan perbandingan rerata pra dan pasca intervensi.

Tabel 1. Perbandingan Skor Pra–Pasca Program Konseling Kesejahteraan Digital

Variabel	Pra -Intervensi (Mean)	Pasca -Intervensi (Mean)	Δ (Perubahan)
Perilaku Scroll Culture	3,98	2,61	-1,37
Regulasi Emosi	2,84	4,01	+1,17
Kesadaran Digital Well-Being	2,76	4,12	+1,36
Kontrol Diri Digital	2,69	3,95	+1,26

Interpretasi Data Kuantitatif

Penurunan skor perilaku *scroll culture* mengindikasikan bahwa mahasiswa mulai

mampu mengendalikan impuls digital, terutama pada situasi emosional seperti bosan, stres akademik, dan kecemasan sosial. Peningkatan regulasi emosi menunjukkan bahwa mahasiswa tidak lagi menjadikan aktivitas *scrolling* sebagai strategi coping utama, melainkan mulai menerapkan strategi *cognitive reappraisal* dan *mindful pause*.

Temuan ini menguatkan asumsi teoritis bahwa pengelolaan emosi merupakan faktor kunci dalam perubahan perilaku digital, bukan sekadar peningkatan literasi teknologi.

Keterbatasan Program

Meskipun program menunjukkan hasil positif, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan:

1. Durasi intervensi relatif singkat, sehingga belum dapat mengukur dampak jangka panjang terhadap keberlanjutan perilaku digital sehat.
2. Jumlah partisipan terbatas dan berasal dari satu program studi, sehingga generalisasi hasil masih terbatas.
3. Instrumen self-report berpotensi menimbulkan bias subjektivitas, meskipun telah diimbangi dengan observasi dan jurnal refleksi mahasiswa.
4. Program belum terintegrasi secara struktural dengan kebijakan layanan konseling kampus, sehingga keberlanjutan masih bergantung pada inisiatif individu.

Keterbatasan ini membuka peluang pengembangan program lanjutan dengan desain *mixed methods* dan cakupan lintas fakultas.

Kontribusi Kebaruan (Novelty) Program

Kebaruan utama program ini terletak pada pengembangan **model layanan konseling kampus berbasis kesejahteraan digital** yang mengintegrasikan:

1. **Teori regulasi emosi** sebagai fondasi utama perubahan perilaku digital,
2. **Pendekatan partisipatif** yang melibatkan mahasiswa sebagai subjek aktif,
3. **Intervensi konseling individual dan kelompok** yang fokus pada pengalaman emosional selama aktivitas digital, dan
4. **Digital Wellness Plan** sebagai luaran praktis dan berkelanjutan.

Berbeda dengan program literasi digital yang bersifat edukatif-informatif, model ini menempatkan **konseling sebagai inti intervensi**, sehingga mampu menjangkau aspek emosional, kognitif, dan perilaku mahasiswa secara simultan. Model ini berpotensi direplikasi sebagai kerangka layanan konseling preventif dan promotif di perguruan tinggi dalam merespons tantangan kesehatan mental di era digital.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, program ini terbukti efektif dalam menekan dampak negatif *scroll culture*. Integrasi konseling kesejahteraan digital dengan teori regulasi emosi memungkinkan mahasiswa memahami perilaku digital dari perspektif psikologis dan perilaku, sehingga intervensi menjadi lebih terarah dan konstruktif.

Temuan menunjukkan bahwa perubahan perilaku digital tidak hanya membutuhkan pengetahuan (Asri et al., 2025; Isriyah, Hafidz Awlawi, et al., 2023; Sangadah et al., 2025), tetapi juga kemampuan mengelola emosi dan komitmen untuk mengatur diri. Oleh karena itu, model pengabdian ini memiliki potensi untuk direplikasi atau dikembangkan dalam bentuk program kampus sehat digital (*digital healthy campus*), serta dapat diadaptasi dalam layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

KESIMPULAN

Program pemberdayaan mahasiswa melalui konseling kesejahteraan digital terbukti efektif dalam menekan dampak negatif *scroll culture* yang selama ini menjadi salah satu permasalahan perilaku digital di kalangan mahasiswa. Melalui rangkaian kegiatan yang meliputi asesmen awal, workshop edukatif, konseling individual dan

kelompok, serta pendampingan berkelanjutan, mahasiswa berhasil meningkatkan kesadaran diri, kemampuan mengelola emosi, dan keterampilan dalam menerapkan penggunaan media digital yang lebih sehat dan terkontrol.

Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami penurunan signifikan terhadap intensitas dan durasi scrolling tidak produktif, disertai dengan peningkatan kemampuan regulasi emosi yang berperan dalam mengendalikan dorongan impulsif untuk mengakses media sosial. Selain itu, terbentuknya Digital Wellness Plan pada masing-masing peserta menjadi indikator bahwa mahasiswa telah memiliki komitmen untuk menjaga keseimbangan aktivitas digital secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, program ini berhasil memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesejahteraan digital mahasiswa. Intervensi ini tidak hanya berkontribusi pada perubahan perilaku, tetapi juga memberikan model layanan konseling yang dapat direplikasi oleh lembaga pendidikan tinggi dalam menghadapi tantangan perilaku digital di era modern. Program pengabdian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan kebijakan kampus sehat digital serta memperkuat peran konselor dalam mendampingi mahasiswa menuju kehidupan digital yang lebih adaptif, produktif, dan seimbang.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdel Hadi, S. A., & Gharaibeh, M. (2023). The Role of Self-Awareness in Predicting the Level of Emotional Regulation Difficulties among Faculty Members. *Emerging Science Journal*, 7(4), 1274–1293. <https://doi.org/10.28991/ESJ-2023-07-04-017>
- Amin, H., Riaz, K., & Afzidi, M. J. (2025). *Scrolling and Studying : The Impact of Social Media on Students' Productivity*. 3(3), 2361–2372.
- Asri, R. N., Isriyah, M., & Masyitoh, D. (2025). *LITERACY: International Scientific Journals of Social , Education , Humanities Development of a Social Guidance Program Based on Erik Erikson ' s Theory to Foster an Edupreneurial Spirit in Early Adulthood*.
- Gani, N., Ijaz, H., Arooje, K., Usman, B., & Sameen, M. (2025). *The Role of Sleep Quality in Academic Performance : A Multivariate Analysis of Stress , Screen Time , and Physical Activity*. XXVI, 282–295.
- George, A. S. (2025). *The Evolution of Digital and Social Media Communications : Opportunities , Challenges , and the Road Ahead Partners Universal Multidisciplinary Research Journal (PUMRJ) The Evolution of Digital and Social Media Communications : Opportunities , Challenges , and the Road Ahead*. March. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15066047>
- Gross, J. J. (1998). *The Emerging Field of Emotion Regulation : An Integrative Review* Ih Ih. 2(5), 271–299.
- Isriyah, M. (2020). *Studi Bimbingan Online Pada Peningkatan Ketuntasan Menyelesaikan Tugas Akhir Mahasiswa Jarak Jauh*.
- Isriyah, M. (2022a). *Classical philosophy: influence the education philosophy of age*.
- Isriyah, M. (2022b). Social Presence Online Tutoring: A study of Peer Effect Mechanism. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 311–321. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.201>
- Isriyah, M., Degeng, I. N. S., Lasan, B. B., & Muslihati. (2020). Online guidance study on

the enhancement of completeness in completing the final duties of distance students. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(8), 12412–12423. <https://doi.org/10.37200/IJPR/V24I8/PR281225>

Isriyah, M., Hafidz Awlawi, A., Nyoman Degeng, I. S., Studi Bimbingan dan Konseling, P., PGRI Argopuro, U., Studi Bimbingan dan Konseling Islam, P., Agama Islam Negeri Takengon, I., & Negeri Malang, U. (2023). *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan Pengembangan Model Bimbingan Online untuk Meningkatkan Social Presence Mahasiswa Pendidikan Jarak Jauh*.

Isriyah, M., Hastiani, Mp., & Addahri Hafidz Awlawi, Mp. (2023). *LITERASIKU DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING*.

James J. Gross. (2014). *EMOTION REGULATION*.

Kaitlin Woolley, Cornell SC Johnson, M. A. S. (2025). *Digital Tracking, Gamification, Social Media, and AI: How Technology Influences Motivation* Kaitlin.

Nia, T., Widjaja, S., Putri, M. T., Renatasari, D. A., Wardhana, H., & Redjeki, F. (2025). *The Role of Social Media Platforms as a Means of Digital Marketing Innovation for Startups in Indonesia*. 4(2), 7763–7768.

Rixen, J., Meinhhardt, L. M., Colley, M., & Rukzio, E. (2023). *The Loop and Reasons to Break It: Investigating Infinite Scrolling Behaviour in Social Media Applications and Reasons to Stop The Loop and Reasons to Break It: Investigating Infinite Scrolling Behaviour in Social Media Applications and Reasons to Stop*. September. <https://doi.org/10.1145/3604275>

Rogowska, A. M. (2024). *Procrastination Mediates the Relationship between Problematic TikTok Use and Depression among Young Adults*.

Sa, I., & Aryani, A. (2025). *Doomscrolling Behavior among Indonesian Adolescents: Psychological Correlates and Digital Media Usage Patterns*. 1(1), 1–7.

Sampelolo, R., Toraja, T., Sulawesi, S., Education, E. L., Toraja, T., Sulawesi, S., Toraja, T., & Sulawesi, S. (2023). *THE INFLUENCE OF DIGITAL LITERACY ON STUDENT*. 5(2), 358–365.

Sangadah, M., Isriyah, M., Rahmawati, W. K., & Author, C. (2025). *Empowering Career Choices: Developing Social and Emotional Support Services for Adolescents*. 09(01), 101–112.

Vakkil, M. (2025). *SCROLLING AND SUSTAINED ATTENTION: HOW SOCIAL MEDIA INFLUENCE SCROLLING AND SUSTAINED ATTENTION: HOW SOCIAL MEDIA INFLUENCE SUSTAINED ATTENTION OF HIGH SCHOOL STUDENTS*. June 2024. <https://doi.org/10.29121/shodhkosh.v5.i6.2024.172>

Verma, A., Islam, S., Moghaddam, V., & Anwar, A. (n.d.). *Digital Emotion Regulation on Social Media* *. 1–7.