

ABSTRAK

Perbedaan Perilaku *Doomscrolling* Pada Laki-laki dan Perempuan Gen-Z

Brigitta Yella Trinanda

Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling, 2026

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain komparatif. Tujuan penelitian ini adalah 1) Mengetahui perbedaan perilaku *doomscrolling* pada laki-laki dan perempuan Gen-Z; 2) Mengetahui seberapa tinggi tingkat perilaku *doomscrolling* pada laki-laki Gen-Z; 3) Mengetahui seberapa tinggi tingkat perilaku *doomscrolling* pada perempuan Gen-Z.

Subjek penelitian ini adalah laki-laki Gen-z dan perempuan Gen-z. Dalam penelitian ini berjumlah 170 responden yang terdiri dari 85 laki-laki dan 85 perempuan. Penelitian dilakukan di Yogyakarta dengan teknik pengambilan data menggunakan kuesioner yang disebar secara online melalui *Google Form*. Alat ukur yang digunakan adalah skala perilaku *doomscrolling* yang telah melalui uji validitas sebanyak 27 item valid. Reliabilitas dilakukan dengan *Cronbach's alpha* sebesar 0,886 yang artinya baik. Karena data tidak memenuhi uji asumsi (tidak normal) maka peneliti menggunakan uji non-parametrik *Mann-Whitney U Test*.

Berdasarkan hasil analisis data bahwa 1) Terdapat perbedaan perilaku *doomscrolling* yang signifikan antara laki-laki dan perempuan Gen-Z dengan nilai $p = 0.001$. Perilaku *doomscrolling* pada laki-laki lebih tinggi (rata-rata = 71.329) dibanding dengan perempuan (rata-rata = 66.432); 2) Sebagian besar perilaku *doomscrolling* pada kelompok laki-laki berada pada kategori sedang (45%); 3) Sebagian besar perilaku *doomscrolling* pada kelompok perempuan berada pada kategori lemah (60%).

Kata kunci: *domscrolling*, jenis kelamin, Gen-Z

ABSTRACT

***Differences in Doomscrolling Behavior Between
Gen Z Males and Females***

*Brigitta Yella Trinanda
Yogyakarta: Guidance and Counseling Study Program, 2026*

This study employed a quantitative method with a comparative design. The objectives of this research were: 1) to identify differences in doomscrolling behavior between Gen Z males and females; 2) to determine the level of doomscrolling behavior among Gen Z males; and 3) to determine the level of doomscrolling behavior among Gen Z females.

The subjects of this study were Gen Z males and females. A total of 170 respondents participated in this study, consisting of 85 males and 85 females. The research was conducted in Yogyakarta, with data collected using an online questionnaire distributed via Google Forms. The measurement instrument used was a doomscrolling behavior scale that had undergone validity testing, resulting in 27 valid items. Reliability testing using Cronbach's alpha yielded a coefficient of 0.886, indicating good reliability. Since the data did not meet the assumption test (not normal), the researcher used the non-parametric Mann-Whitney U Test.

Based on the data analysis results: 1) there is a significant difference in doomscrolling behavior between Gen Z males and females, with a p-value of 0.001. Doomscrolling behavior among males is higher (mean= 71.329) compared to females (mean= 66.432); 2) most doomscrolling behavior in the male group falls into the moderate category (45%); and 3) most doomscrolling behavior in the female group falls into the low category (60%).

Keywords: *doomscrolling, gender, Gen Z*