

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Aktivitas *doomscrolling* pada konten RJL 5 – Fajar Aditya telah memberikan pengalaman psikologis yang berbeda pada setiap *subscriber*. Aktivitas *doomscrolling* dilakukan di berbagai *platform* media sosial seperti Facebook, Instagram, Reels, TikTok, YouTube Shorts, maupun format YouTube biasa. Konten yang dipilih bervariasi, diantaranya konten horor, seperti pada *Podcast* Malam Kliwon, Raditya Dika, dan RJL 5 – Fajar Aditya. *Subscriber* memilih *channel* RJL 5 – Fajar Aditya karena berbagai alasan, terletak pada sajian kisah nyata yang berdasarkan pengalaman pribadi dari narasumber, gaya penyampaian *host* yang aktif dan interaktif, ilustrasi visual dari kejadian yang diceritakan, dan musik latar yang semakin meningkatkan suasana horor.

Sebelum *subscriber* memutuskan untuk menonton konten horor pada RJL 5, mereka memilih konten RJL 5 berdasarkan *thumbnail* dan judul dari video cerita. Para *subscriber* melakukan *doomscrolling* pada konten horor RJL 5 – Fajar Aditya sebagai hiburan untuk mengisi waktu luang, mengurangi kejenuhan saat bekerja, maupun sebagai pengantar tidur.

Beberapa *subscriber* juga mengalami dampak psikologis berupa rasa takut, cemas, dan khawatir, terutama ketika cerita yang disampaikan sejalan dengan pengalaman atau lingkungan mereka sehari-hari. Sedangkan *subscriber* lainnya tidak merasakan rasa takut, namun malah merasa senang dan terhibur oleh konten horor yang disaksikan. Rasa penasaran sering menjadi pendorong utama untuk terus menonton konten horor, meskipun disertai dengan ketegangan dan rasa takut.

Beberapa informan meminimalisir perasaan negatif yang dialami dengan mengalihkan ke aktivitas atau konten hiburan lain, atau membatasi waktu menonton mereka. Beberapa *subscriber* juga cenderung berbagi cerita dengan teman atau keluarganya untuk mengambil pelajaran dari cerita yang ditonton. Meskipun beberapa merasa cemas dan takut, daya tarik konten RJL 5 membuat informan tetap

melanjutkan aktivitas *doomscrolling* pada *channel* tersebut. Maka dari itu, konten horor RJL 5 – Fajar Aditya mampu menciptakan pengalaman emosional yang kompleks, mulai dari rasa takut, cemas, hingga hiburan, dengan elemen narasi dan presentasi yang menarik bagi audiensnya.

Selain itu, menurut Psikolog, berbagai pengalaman psikologis yang dialami dapat disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya disebabkan oleh pengalaman emosi yang berbeda-beda, motif, dan keinginan dari dalam diri mereka sendiri. Pengalaman masa lampau yang pernah terjadi pada setiap orang akan memunculkan penerimaan yang berbeda pada tontonan yang mereka nikmati.

Munculnya kecemasan, ketakutan atau kekhawatiran pada para informan setelah mereka menyaksikan konten horror, disebabkan oleh adanya pengalaman terdahulu terkait situasi-situasi tertentu pada para informan atau mungkin terdapat pemicu yang membuat mereka cemas.

Adanya pengalaman psikologis yang muncul setelah mereka melakukan *doomscrolling* pada konten negatif seperti pada konten horror RJL 5 – Fajar Aditya ini, akan memunculkan dampak yang sangat dalam. Aktivitas *doomscrolling* pada konten horor ini mempunyai efek yang sangat nyata terutama terhadap pikiran kita. Apabila diri mereka merasakan hal dalam konten tertentu atau misalkan relate di hidup mereka, mereka melihat hal itu akan muncul secara nyata. Bisa saja memunculkan sikap-sikap tertentu seperti, mudah marah, dan akan muncul secara tidak terasa.

Dampak lainnya adalah ketika mereka mendapatkan masalah, mereka akan melarikan diri dari masalah, atau malah akan meniru juga melakukan tindakan-tindakan negatif seperti yang dilihat pada konten-konten tersebut. Jadi dampaknya, secara psikologis secara berurutan, mulai dari pikiran, emosinya, beserta ucapannya sama dengan perilakunya, itu berdampak kurang baik terhadap kondisi psikologis.

Selain itu, konsentrasi individu dapat berkurang atau kurang optimal karena kita menjadi sangat terpaku pada *screentime*. Untuk mengatasi hal itu, hal yang harus dilakukan adalah mengurangi durasi menonton atau *screentime*, dan mengurangi jumlah konten yang ditonton. Kemudian harus mencari aktivitas lain, lebih diutamakan aktivitas fisik agar tidak hanya melakukan *doomscrolling*.

Selanjutnya adalah melakukan aktivitas sosial, seperti bercengkrama dengan keluarga, dengan teman bahkan dengan orang-orang di lingkungan sekitar rumah tinggal. Meskipun demikian, terdapat sisi positif yang didapat ketika selesai mendengarkan konten horor tragedi pada laman RJI 5 – Fajar Aditya. Beberapa *subscriber* mengatakan bahwa mereka mengambil sisi positif agar dijadikan pelajaran dan dibagikan kepada teman, keluarga, atau diterapkan pada diri sendiri agar tidak mengalami kejadian yang serupa.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai pengalaman *doomscrolling* pada konten horor tragedi RJI 5 – Fajar Aditya, peneliti memberikan dua saran berupa saran akademis serta saran praktis sebagai bahan evaluasi bagi peneliti yang akan mendalami penelitian serupa mengenai *doomscrolling*. Berikut adalah saran tersebut :

5.1.1. Saran Akademis

1. Pada penelitian ini ditemukan bahwa pengalaman *doomscrolling* pada konten horor tragedi yang dilakukan oleh *subscriber* RJI 5 – Fajar Aditya berbeda-beda. Peneliti menyarankan pada penelitian selanjutnya untuk lebih berfokus kepada chanel atau media sosial yang berbeda, maupun dari kelompok generasi.
2. Kemudian, penelitian selanjutnya diharapkan untuk melihat efek psikologis dari *doomscrolling* secara jangka panjang.

5.1.2. Saran Praktis

Penelitian ini mengharapkan pengguna media sosial baik *platform* apapun, untuk lebih bijak dalam penggunaannya sehingga tidak terjadi melakukan aktivitas *doomscrolling* yang berkepanjangan.