JURNAL SAINS INFORMASI, DATA, DAN TEKNOLOGI
SIDATEK
VOL. XX. NO. XX. BULAN TAHUN

FENOMENA *DOOMSCROLLING* DALAM PERSPEKTIF FILSAFAT TEKNOLOGI MARTIN HEIDEGGER

Anggy Paramitha Sari[1]

[1]Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, Bangli, Indonesia

email: anggytha17@gmail.com

Abstract

The phenomenon of doomscrolling*, defined as the habit of continuously consuming negative information through social media, is one of the implications of digital technological development that increasingly influences human life. This study aims to analyze the phenomenon of* doomscrolling *from the perspective of Martin Heidegger's philosophy of technology in order to understand the changing relationship between humans and technology in digital society. This study employs a qualitative method using a literature review approach (*library research*), through an analysis of various sources concerning Martin Heidegger's philosophy of technology, social media, digital algorithms, and contemporary digital culture. The findings indicate that the phenomenon of* doomscrolling *can be understood through the concept of* Gestell *(*enframing*), which refers to the way modern technology frames and directs human attention through information flows and algorithmic recommendations. This condition has implications for human existence as* Dasein*, which is at risk of losing its reflective freedom in making choices as individuals become increasingly absorbed in collective patterns of behavior, as explained by Heidegger through the concept of* das Man*. In this situation, individuals tend to follow the flow of information consumption without critically considering its meaning and implications for their own existence. As a possible response to this condition, the concept of* Gelassenheit *offers an attitude of detachment from excessive dependence on technology, not by rejecting technology, but by establishing a more reflective relationship with it without being dominated by it. Thus,* doomscrolling *is not merely a problem of information consumption behavior, but also an ontological issue that reveals how the dominance of digital technology can influence the way human beings exist, understand themselves, and relate to the world*.

Keywords: *doomscrolling, Martin Heidegger, philosophy of technology, Gestell, Dasein, social media*.

Abstrak

Fenomena *doomscrolling*, yaitu kebiasaan mengonsumsi informasi negatif secara terus-menerus melalui media sosial, merupakan salah satu implikasi perkembangan teknologi digital yang semakin memengaruhi kehidupan manusia. Penelitian ini bertujuan menganalisis fenomena *doomscrolling* melalui perspektif filsafat teknologi Martin Heidegger untuk memahami perubahan relasi antara manusia dan teknologi dalam masyarakat digital. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*), melalui analisis berbagai literatur mengenai filsafat teknologi Martin Heidegger, media sosial, algoritma digital, dan budaya digital kontemporer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa fenomena *doomscrolling* dapat dipahami melalui konsep *Gestell* (*enframing*), yaitu cara kerja teknologi modern yang membingkai dan mengarahkan perhatian manusia melalui arus informasi serta rekomendasi algoritmik. Kondisi tersebut memiliki implikasi terhadap eksistensi manusia sebagai *Dasein*, yang berpotensi kehilangan kebebasan reflektif dalam menentukan pilihan karena semakin larut dalam pola perilaku kolektif yang dijelaskan Heidegger melalui konsep *das Man*. Dalam situasi ini, manusia cenderung mengikuti arus konsumsi informasi tanpa mempertimbangkan secara kritis makna dan dampaknya bagi keberadaan dirinya. Sebagai kemungkinan untuk menghadapi kondisi tersebut, konsep *Gelassenheit* menawarkan sikap lepas dari keterikatan yang berlebihan terhadap teknologi, bukan dengan menolak teknologi, melainkan dengan membangun relasi yang lebih reflektif dan tidak dikuasai olehnya. Dengan demikian, *doomscrolling* tidak sekadar merupakan persoalan perilaku konsumsi informasi, tetapi juga persoalan ontologis yang memperlihatkan bagaimana dominasi teknologi digital dapat memengaruhi cara manusia mengada, memahami diri, dan berhubungan dengan dunia.

Kata kunci: *doomscrolling*, Martin Heidegger, filsafat teknologi, *Gestell*, *Dasein*, media sosial.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan signifikan terhadap cara manusia memperoleh informasi, berinteraksi, serta membangun kehidupan sosial. Kehadiran media sosial sebagai bagian dari perkembangan teknologi digital tidak lagi hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dan pertukaran informasi, tetapi telah menjadi ruang utama bagi manusia dalam menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari. Bagi masyarakat digital, khususnya Generasi Z yang tumbuh bersama internet dan media sosial, aktivitas menggulir layar (*scrolling*) telah berkembang menjadi kebiasaan yang melekat dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial tidak hanya menjadi sumber informasi, tetapi juga menjadi ruang untuk membangun identitas, menjalin relasi sosial, memperoleh hiburan, serta memahami berbagai peristiwa yang terjadi di lingkungan sekitar maupun dunia.

Salah satu fenomena yang muncul seiring meningkatnya intensitas penggunaan media sosial adalah *doomscrolling*. Istilah ini merujuk pada kebiasaan mengonsumsi informasi negatif secara terus-menerus melalui media sosial, terutama informasi yang berkaitan dengan krisis, konflik, bencana, maupun tragedi. Fenomena ini memperlihatkan kecenderungan pengguna untuk terus menggulir beranda media sosial dan mencari informasi, meskipun konten yang dikonsumsi dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman. Aktivitas tersebut tidak hanya berkaitan dengan banyaknya informasi yang diterima, tetapi juga dengan pola perhatian pengguna yang terus tertuju pada berbagai informasi negatif. Dengan demikian, *doomscrolling* menunjukkan adanya perubahan dalam cara manusia menggunakan media sosial dan membangun hubungan dengan informasi digital.

Sejumlah penelitian di Indonesia telah mengkaji fenomena *doomscrolling* melalui berbagai pendekatan. Fitria et al. (2025), melalui penelitian kualitatif fenomenologis terhadap pengguna aktif media sosial, menemukan bahwa perilaku *doomscrolling* antara lain didorong oleh rasa ingin tahu, keinginan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial, serta kebutuhan memperoleh informasi terkini. Penelitian tersebut juga menunjukkan adanya dampak berupa meningkatnya kecemasan, berkurangnya emosi positif, dan menurunnya produktivitas. Sementara itu, Syakira et al. (2025) mengkaji perilaku *doomscrolling* pada 490 mahasiswa berdasarkan jenis kelamin, usia, dan intensitas penggunaan media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *doomscrolling* mahasiswa secara umum berada pada kategori sedang dan berkaitan dengan intensitas penggunaan media sosial. Kedua penelitian tersebut memperlihatkan bahwa *doomscrolling* merupakan perilaku yang berkaitan dengan kebiasaan penggunaan media sosial serta kondisi psikologis penggunanya.

Kajian lain dilakukan oleh Faunesya dan Ardoni (2025) yang meneliti fenomena *doomscrolling* terhadap informasi *oversharing* di media sosial pada mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi Universitas Negeri Padang. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa aktivitas *doomscrolling* berkaitan dengan kebutuhan hiburan, pencarian informasi, dan dorongan sosial. Selain itu, perilaku tersebut dapat memengaruhi kondisi psikologis, penggunaan waktu, konsentrasi belajar, serta kemampuan pengguna dalam mengevaluasi dan menyebarkan informasi. Selanjutnya, Muhtar et al. (2025) melalui kajian *scoping review* mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi perilaku *doomscrolling* pada mahasiswa Generasi Z. Faktor-faktor tersebut meliputi aspek psikologis, seperti stres dan kecemasan; aspek kognitif dan perilaku, seperti *fear of missing out* (FoMO) dan intensitas penggunaan media sosial; serta faktor sosial dan teknologi, termasuk algoritma yang memperkuat paparan terhadap konten negatif. Penelitian ini memberikan gambaran bahwa perilaku *doomscrolling* tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi individu, tetapi juga berkaitan dengan karakteristik teknologi digital yang digunakan.

Selain perspektif psikologi dan perilaku pengguna, Brek dan Sapoh (2024) mengkaji *doomscrolling* melalui pendekatan bimbingan pastoral konseling. Penelitian tersebut membahas dampak penggunaan media digital secara berlebihan dan pentingnya pendampingan pastoral dalam membantu individu menghadapi perilaku *doomscrolling*. Kehadiran penelitian ini memperlihatkan bahwa fenomena *doomscrolling* juga telah menjadi perhatian dalam kajian keagamaan dan pendampingan spiritual. Meskipun demikian, fokus kajiannya masih diarahkan pada upaya mengatasi dampak perilaku tersebut melalui pendekatan konseling pastoral.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa kajian *doomscrolling* di Indonesia telah membahas berbagai aspek, mulai dari pengalaman pengguna, kondisi psikologis, intensitas penggunaan media sosial, perilaku konsumsi informasi, faktor-faktor yang memengaruhi, hingga pendampingan pastoral. Penelitian Muhtar et al. (2025), misalnya, telah menyinggung peran algoritma sebagai salah satu faktor yang memperkuat paparan terhadap konten negatif. Namun, pembahasan mengenai algoritma tersebut masih ditempatkan sebagai salah satu faktor yang memengaruhi perilaku *doomscrolling*. Sementara itu, belum ditemukan dalam penelitian-penelitian yang ditelaah pembahasan yang secara khusus menempatkan *doomscrolling* sebagai persoalan filosofis mengenai cara teknologi modern membentuk perhatian, pengalaman, dan keberadaan manusia. Dengan demikian, masih terdapat

ruang kajian untuk memahami fenomena ini tidak hanya dari sisi dampak terhadap individu, tetapi juga dari sisi hubungan mendasar antara manusia dan teknologi.

Dalam konteks tersebut, pemikiran Martin Heidegger mengenai filsafat teknologi menjadi penting untuk digunakan dalam memahami fenomena *doomscrolling*. Pendekatan psikologi dapat menjelaskan dampak perilaku *doomscrolling* terhadap kondisi psikologis individu, sedangkan perspektif komunikasi dapat membantu menjelaskan pola konsumsi dan penyebaran informasi. Akan tetapi, kedua pendekatan tersebut belum sepenuhnya menjawab persoalan mengenai bagaimana teknologi digital membentuk cara manusia memandang dunia, mengarahkan perhatiannya, dan mengalami keberadaannya. Heidegger menawarkan pemahaman yang lebih mendasar dengan melihat teknologi bukan semata-mata sebagai alat (*instrument*) yang bersifat netral, melainkan sebagai suatu cara pengungkapan (*mode of revealing*) yang memengaruhi hubungan manusia dengan dunia. Melalui konsep *Gestell* (*enframing*), Heidegger menjelaskan bahwa teknologi modern cenderung menempatkan segala sesuatu sebagai sumber daya (*standing-reserve*) yang dapat diatur, dimanfaatkan, dan dioptimalkan sesuai dengan kepentingan sistem teknologi (Heidegger, 1977).

Dalam konteks media sosial, mekanisme algoritma, fitur *infinite scroll*, dan rekomendasi konten yang dipersonalisasi dapat dipahami sebagai bagian dari cara kerja teknologi yang mengarahkan perhatian pengguna secara terus-menerus. Informasi yang muncul dalam beranda tidak sepenuhnya ditentukan oleh pilihan sadar pengguna, tetapi juga dibentuk oleh sistem yang mengatur dan merekomendasikan konten berdasarkan aktivitas serta preferensi pengguna. Kondisi ini memperlihatkan bagaimana teknologi dapat membentuk cara manusia berhubungan dengan informasi dan memahami realitas. Ketika pengguna terus mengikuti arus informasi negatif yang disajikan oleh media sosial, aktivitas *doomscrolling* dapat mencerminkan cara kerja *Gestell*, yaitu ketika perhatian manusia diarahkan dan diatur oleh logika teknologi modern.

Persoalan tersebut juga memiliki implikasi terhadap keberadaan manusia sebagai *Dasein*, yaitu manusia sebagai makhluk yang memiliki kesadaran dan memahami keberadaannya di dunia. Dalam aktivitas *doomscrolling*, manusia berpotensi larut dalam arus informasi dan pola perilaku kolektif yang berlangsung di media sosial. Kondisi ini dapat dikaitkan dengan konsep *das Man*, yaitu kecenderungan manusia mengikuti pola umum atau kebiasaan yang dilakukan oleh orang kebanyakan tanpa refleksi yang memadai. Ketika perhatian manusia terus-menerus diarahkan oleh arus informasi dan rekomendasi algoritmik, kemampuan untuk menentukan pilihan secara sadar dan reflektif berpotensi semakin terbatas. Dengan demikian, *doomscrolling* tidak hanya memperlihatkan persoalan perilaku penggunaan media sosial, tetapi juga menimbulkan pertanyaan mengenai kebebasan, kesadaran, dan keotentikan eksistensi manusia dalam kehidupan digital.

Meskipun demikian, pemikiran Heidegger tidak serta-merta mengarahkan manusia untuk menolak atau meninggalkan teknologi. Melalui konsep *Gelassenheit*, Heidegger menawarkan suatu sikap keterbukaan dan ketenangan dalam menghadapi teknologi, yaitu kemampuan untuk menggunakan teknologi tanpa sepenuhnya tunduk pada cara berpikir dan logika yang dibawanya. Dalam konteks *doomscrolling*, *Gelassenheit* dapat dipahami sebagai landasan untuk membangun hubungan yang lebih reflektif dengan media sosial. Sikap tersebut memungkinkan manusia untuk menyadari pengaruh teknologi, mempertimbangkan informasi yang diterima, serta menentukan batas dan pilihan penggunaan media sosial secara lebih sadar. Dengan demikian, manusia tidak hanya menjadi pihak yang mengikuti arus informasi digital, tetapi tetap memiliki ruang untuk berpikir, menilai, dan menentukan sikap terhadap teknologi.

Berdasarkan uraian tersebut, kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan pemikiran Martin Heidegger untuk menganalisis fenomena *doomscrolling* melalui keterkaitan konsep *Gestell*, *Dasein*, *das Man*, dan *Gelassenheit*. Berbeda dari penelitian terdahulu di Indonesia yang lebih banyak menitikberatkan pada perilaku pengguna, faktor penyebab, dampak psikologis, serta upaya pendampingan, penelitian ini menempatkan *doomscrolling* sebagai persoalan filosofis yang berkaitan dengan cara teknologi modern membentuk perhatian dan pengalaman keberadaan manusia. Keempat konsep Heidegger tersebut digunakan secara saling berkaitan untuk menjelaskan bagaimana teknologi mengarahkan perhatian manusia, bagaimana kondisi tersebut berimplikasi terhadap keotentikan eksistensi, serta bagaimana manusia dapat membangun relasi yang lebih reflektif dengan teknologi.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan menganalisis fenomena *doomscrolling* melalui perspektif filsafat teknologi Martin Heidegger. Analisis difokuskan pada bagaimana konsep *Gestell* menjelaskan pengarahan perhatian manusia oleh teknologi digital, bagaimana fenomena *doomscrolling* mencerminkan persoalan eksistensi *Dasein* dan kecenderungan *das Man* dalam masyarakat digital, serta bagaimana konsep *Gelassenheit* dapat dipahami sebagai landasan filosofis untuk membangun relasi yang lebih reflektif, kritis,

dan bertanggung jawab antara manusia dan teknologi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian filsafat teknologi, sekaligus memperkaya pemahaman mengenai tantangan eksistensial manusia di tengah perkembangan teknologi digital yang semakin kompleks.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan mengkaji dan menginterpretasikan fenomena *doomscrolling* melalui perspektif filsafat teknologi Martin Heidegger berdasarkan berbagai sumber literatur yang relevan. Studi kepustakaan memungkinkan peneliti menelaah secara mendalam konsep-konsep filosofis yang dikemukakan Heidegger mengenai hakikat teknologi, kemudian mengaitkannya dengan fenomena penggunaan media sosial dalam masyarakat digital. Oleh karena itu, penelitian ini tidak berorientasi pada pengumpulan data empiris di lapangan, melainkan pada analisis konseptual terhadap berbagai gagasan filosofis yang berkaitan dengan relasi manusia dan teknologi.

Objek material dalam penelitian ini adalah fenomena *doomscrolling* sebagai praktik konsumsi informasi negatif secara berulang melalui media sosial. Sementara itu, objek formal penelitian adalah filsafat teknologi Martin Heidegger, khususnya konsep *Gestell* (*enframing*), *Dasein*, dan *Gelassenheit* yang digunakan sebagai kerangka analisis untuk memahami perubahan relasi antara manusia dan teknologi pada era digital. Melalui pembedaan objek material dan objek formal tersebut, penelitian diarahkan untuk menjelaskan bahwa *doomscrolling* tidak hanya merupakan persoalan perilaku digital, tetapi juga mencerminkan persoalan ontologis mengenai cara manusia mengada (*being-in-the-world*) di tengah dominasi teknologi modern.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari karya-karya Martin Heidegger, terutama *Being and Time* (1962), *Discourse on Thinking* (1966), dan *The Question Concerning Technology and Other Essays* (1977), yang menjadi landasan utama dalam memahami filsafat teknologi Heidegger. Selain itu, penelitian juga memanfaatkan literatur primer yang membahas fenomena *doomscrolling*, algoritma media sosial, dan budaya digital. Data sekunder diperoleh dari artikel ilmiah, buku, prosiding, laporan penelitian, serta berbagai publikasi akademik yang relevan dengan filsafat teknologi, media digital, *attention economy*, *surveillance capitalism*, dan perkembangan masyarakat digital. Seluruh sumber dipilih berdasarkan kredibilitas, relevansi tema, serta kontribusinya terhadap tujuan penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan menelusuri, mengidentifikasi, dan mengklasifikasikan berbagai literatur ilmiah yang berkaitan dengan topik penelitian. Literatur yang telah terkumpul kemudian dikelompokkan berdasarkan tema-tema utama, seperti hakikat teknologi menurut Martin Heidegger, konsep *Gestell*, *Dasein*, *Gelassenheit*, karakteristik media sosial, mekanisme algoritma digital, *infinite scroll*, serta fenomena *doomscrolling*. Proses klasifikasi tersebut bertujuan mempermudah analisis hubungan antarkonsep sehingga diperoleh pemahaman yang sistematis mengenai bagaimana teknologi digital membentuk perhatian, perilaku, dan pengalaman manusia dalam ruang digital.

Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan hermeneutika filosofis dan refleksi kritis. Pendekatan hermeneutika digunakan untuk menafsirkan konsep-konsep utama dalam filsafat teknologi Martin Heidegger, khususnya mengenai teknologi sebagai cara pengungkapan (*revealing*), konsep *Gestell* sebagai kerangka yang mengondisikan cara manusia memahami realitas, serta *Dasein* sebagai dasar untuk memahami keberadaan manusia dalam dunia. Selanjutnya, konsep-konsep tersebut dianalisis secara reflektif dengan mengaitkannya pada fenomena *doomscrolling* sebagai praktik sosial yang berkembang di era media digital. Refleksi kritis digunakan untuk mengevaluasi bagaimana algoritma media sosial, mekanisme *infinite scroll*, dan sistem personalisasi konten membentuk pola perhatian, persepsi, serta perilaku pengguna. Melalui tahapan analisis tersebut, penelitian ini berupaya menjelaskan bahwa *doomscrolling* merupakan manifestasi dari perubahan relasi ontologis antara manusia dan teknologi, sekaligus menunjukkan relevansi pemikiran Martin Heidegger dalam memahami tantangan eksistensial masyarakat digital kontemporer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hakikat Teknologi dalam Perspektif Martin Heidegger

Pemikiran Martin Heidegger mengenai teknologi merupakan salah satu kontribusi paling berpengaruh dalam perkembangan filsafat teknologi kontemporer. Berbeda dengan pandangan instrumental

yang memahami teknologi sebagai sekadar alat untuk mencapai tujuan tertentu, Heidegger berpendapat bahwa hakikat teknologi (*the essence of technology*) tidak terletak pada benda-benda teknis, melainkan pada cara teknologi mengungkap (*revealing*) realitas (Heidegger, 1977). Menurutnya, pembahasan mengenai teknologi tidak cukup berhenti pada fungsi atau manfaat praktisnya, tetapi harus diarahkan pada pertanyaan yang lebih mendasar mengenai bagaimana teknologi membentuk cara manusia memahami dunia dan keberadaannya. Oleh karena itu, persoalan teknologi pada hakikatnya merupakan persoalan ontologis, bukan semata-mata persoalan teknis.

Pandangan tersebut merupakan kritik terhadap perspektif instrumental yang berkembang dalam masyarakat modern. Perspektif instrumental memandang teknologi sebagai alat yang bersifat netral sehingga nilai baik atau buruk teknologi sepenuhnya bergantung pada penggunaannya. Heidegger (1977) tidak sepenuhnya menolak pandangan tersebut, tetapi ia menilai bahwa pemahaman demikian hanya menjelaskan teknologi pada tingkat permukaan. Menurutnya, teknologi memiliki daya yang jauh lebih besar karena secara perlahan membentuk pola pikir, orientasi tindakan, dan cara manusia memahami realitas. Senada dengan pandangan tersebut, Langdon Winner (1986) menjelaskan bahwa artefak teknologi tidak pernah sepenuhnya netral karena di dalamnya terkandung struktur kekuasaan dan nilai-nilai tertentu yang memengaruhi kehidupan sosial. Dengan demikian, teknologi tidak hanya menjadi alat, tetapi juga dapat menjadi kekuatan yang membentuk praktik sosial manusia, bergantung pada cara teknologi tersebut dirancang dan digunakan.

Untuk memahami hakikat teknologi, Heidegger kembali pada konsep *techne* dalam tradisi Yunani Kuno. Istilah *techne* tidak hanya berarti keterampilan teknis, tetapi juga menunjuk pada suatu bentuk pengetahuan yang memungkinkan sesuatu tersingkap (*bringing-forth*). Dalam konteks ini, seorang seniman, pematung, pengrajin, maupun petani tidak sekadar menghasilkan objek, tetapi menghadirkan sesuatu sesuai dengan kodratnya. Heidegger (1977) menegaskan bahwa *techne* berkaitan erat dengan *poiesis*, yaitu proses kreatif yang memungkinkan kebenaran (*aletheia*) tersingkap melalui aktivitas manusia.

Melalui konsep *poiesis*, Heidegger menunjukkan bahwa teknologi pada mulanya merupakan bagian dari proses kreatif yang membangun hubungan harmonis antara manusia dan dunia. Teknologi tidak dimaksudkan untuk mendominasi alam, tetapi menjadi sarana agar sesuatu dapat hadir sesuai dengan hakikatnya. Oleh karena itu, teknologi dalam pengertian Yunani memiliki dimensi etis sekaligus ontologis. Don Ihde (1990) memperkuat pandangan ini dengan menjelaskan bahwa teknologi selalu memediasi hubungan manusia dengan dunia. Teknologi tidak pernah berdiri di luar pengalaman manusia, melainkan menjadi medium yang memengaruhi cara manusia mempersepsi, memahami, dan mengalami realitas.

Namun demikian, Heidegger menegaskan bahwa teknologi modern mengalami perubahan yang sangat mendasar. Jika *techne* bekerja melalui proses *bringing-forth*, maka teknologi modern bekerja melalui proses challenging-forth, yaitu memaksa alam untuk terus menghasilkan sumber daya yang dapat dimanfaatkan sesuai kebutuhan manusia (Heidegger, 1977). Sungai tidak lagi dipandang sebagai bagian dari ekosistem kehidupan, melainkan sebagai pembangkit listrik, hutan dipahami sebagai cadangan kayu, sedangkan manusia dinilai berdasarkan produktivitas, efisiensi, dan kemampuan ekonominya. Perubahan cara pandang inilah yang menurut Heidegger menjadi ciri utama teknologi modern.

Cara berpikir tersebut disebut Heidegger sebagai Gestell (*enframing*). Gestell bukanlah mesin ataupun perangkat teknologi tertentu, melainkan kerangka berpikir yang mengondisikan manusia untuk melihat dunia hanya berdasarkan nilai guna, efisiensi, dan optimalisasi (Heidegger, 1977). Melalui Gestell, segala sesuatu dipahami sebagai objek yang harus tersedia dan siap dimanfaatkan. Andrew Feenberg (1999) menjelaskan bahwa kritik Heidegger terhadap teknologi modern menunjukkan bahwa teknologi bukan sekadar kumpulan alat, tetapi telah menjadi sistem yang membentuk struktur sosial dan cara manusia menjalani kehidupannya. Dengan demikian, *Gestell* tidak merujuk pada keberadaan teknologi itu sendiri, melainkan pada cara pandang dan pengaturan yang menjadikan segala sesuatu tersedia untuk dihitung, dikelola, dan dimanfaatkan.

Konsekuensi dari Gestell adalah munculnya konsep standing-reserve (*Bestand*). Heidegger (1977) menggunakan istilah ini untuk menjelaskan bahwa teknologi modern mengubah segala sesuatu menjadi sumber daya yang selalu siap digunakan. Alam direduksi menjadi cadangan energi, sedangkan manusia dipandang sebagai sumber daya yang dapat diorganisasi dan dimanfaatkan demi kepentingan sistem teknologi. Dalam konteks masyarakat digital, konsep *standing-reserve* dapat digunakan untuk membaca bagaimana data pribadi, perhatian, preferensi, dan aktivitas pengguna media sosial dikumpulkan, dianalisis, serta dimanfaatkan sebagai sumber nilai ekonomi. Penerapan konsep ini pada perhatian pengguna media sosial merupakan interpretasi kontekstual penelitian terhadap pemikiran Heidegger, bukan pernyataan langsung Heidegger mengenai teknologi digital atau media sosial. Shoshana Zuboff (2019) menyebut kondisi ekonomi digital yang memperoleh keuntungan melalui pengumpulan dan eksploitasi data perilaku

pengguna sebagai *surveillance capitalism*. Dengan demikian, manusia dalam media sosial tidak hanya berperan sebagai pengguna teknologi, tetapi juga menjadi bagian dari sistem pengelolaan data dan perhatian yang menghasilkan nilai ekonomi.

Pemikiran Heidegger semakin relevan ketika dikaitkan dengan perkembangan media sosial. Kehadiran algoritma, kecerdasan buatan, dan sistem rekomendasi konten menunjukkan bahwa teknologi digital tidak lagi sekadar menyediakan informasi, tetapi turut menentukan informasi apa yang dianggap penting oleh pengguna. Nicholas Carr (2010) berpendapat bahwa internet secara perlahan mengubah pola perhatian manusia sehingga kemampuan membaca secara mendalam dan berpikir reflektif semakin menurun akibat paparan informasi yang berlangsung secara terus-menerus. Sementara itu, Byung-Chul Han (2022) menjelaskan bahwa masyarakat digital hidup dalam kondisi kelebihan informasi (*information overload*) yang menyebabkan manusia kehilangan ruang kontemplasi dan refleksi. Pandangan tersebut memperlihatkan bahwa teknologi digital dapat mengubah perilaku komunikasi sekaligus memengaruhi cara manusia memberikan perhatian dan memahami realitas. Namun, perubahan tersebut tidak berarti bahwa setiap penggunaan teknologi digital dengan sendirinya merupakan bentuk *Gestell*. Hal yang menjadi perhatian adalah bagaimana desain, sistem, dan mekanisme teknologi tertentu mengarahkan manusia untuk berhubungan dengan dunia berdasarkan logika ketersediaan, efisiensi, dan optimalisasi.

Dalam konteks tersebut, fenomena *doomscrolling* dapat dipahami sebagai salah satu manifestasi cara kerja *Gestell* dalam lingkungan media sosial yang dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna. Kebiasaan menggulir informasi negatif secara terus-menerus bukan hanya merupakan pilihan individual, tetapi juga berkaitan dengan desain media sosial yang dapat mendorong keterlibatan (*engagement*) pengguna selama mungkin. Fitur *infinite scroll*, personalisasi konten, dan algoritma rekomendasi dapat bekerja secara bersamaan untuk menciptakan keterlibatan yang berkelanjutan. Dalam proses tersebut, perhatian manusia berpotensi diperlakukan sebagai komoditas ekonomi dalam mekanisme *attention economy*. Dengan demikian, manusia tidak lagi hanya bertindak sebagai pengguna yang memanfaatkan teknologi, tetapi juga menjadi bagian dari sistem yang mengumpulkan dan mengelola data serta perhatiannya. Pembacaan *doomscrolling* sebagai manifestasi *Gestell* dalam penelitian ini merupakan interpretasi filosofis terhadap cara kerja media sosial, bukan penyamaan langsung antara teknologi digital dan konsep *Gestell*.

Meskipun memberikan kritik yang tajam terhadap teknologi modern, Heidegger tidak mengajak manusia untuk menolak teknologi. Menurutnya, bahaya terbesar bukanlah keberadaan teknologi, melainkan hilangnya kesadaran manusia terhadap cara teknologi membentuk kehidupannya (Heidegger, 1966). Oleh karena itu, manusia perlu membangun hubungan yang lebih reflektif dengan teknologi agar tetap mampu mempertahankan kebebasan berpikir dan keotentikan eksistensinya. Kesadaran inilah yang menjadi dasar bagi analisis fenomena *doomscrolling* dalam penelitian ini dan akan dijelaskan lebih lanjut melalui konsep *Dasein, das Man*, dan *Gelassenheit* pada pembahasan berikutnya.

2. *Doomscrolling* sebagai Manifestasi *Gestell* dalam Media Sosial

Fenomena *doomscrolling* merupakan salah satu bentuk perilaku digital yang berkembang seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Istilah *doomscrolling* merujuk pada kebiasaan pengguna yang secara terus-menerus menggulir (*scrolling*) dan mengonsumsi informasi yang bersifat negatif, seperti berita mengenai bencana, konflik, krisis, maupun berbagai persoalan sosial lainnya. Pada awalnya fenomena ini lebih banyak dipahami sebagai persoalan psikologis yang berkaitan dengan kecemasan, stres, dan kelelahan mental akibat paparan informasi negatif secara berulang. Namun, apabila ditinjau melalui perspektif filsafat teknologi Martin Heidegger, *doomscrolling* tidak hanya merepresentasikan perilaku individual, tetapi juga mencerminkan perubahan dalam relasi antara manusia dan teknologi modern, khususnya ketika mekanisme teknologi mengarahkan perhatian serta pola konsumsi informasi pengguna.

Dalam pemikiran Heidegger, teknologi modern tidak lagi dipahami sebagai sekadar alat (*instrument*) yang digunakan manusia untuk mencapai tujuan tertentu. Sebaliknya, teknologi merupakan suatu cara pengungkapan (*revealing*) yang membentuk cara manusia memahami realitas. Melalui konsep *Gestell* (*enframing*), Heidegger (1977) menjelaskan bahwa teknologi modern mengondisikan manusia untuk memandang segala sesuatu berdasarkan logika efisiensi, produktivitas, dan ketersediaan. Cara pandang tersebut tidak hanya diterapkan terhadap alam, tetapi juga terhadap manusia sendiri. Dalam konteks media sosial, perhatian, emosi, preferensi, bahkan aktivitas digital pengguna diperlakukan sebagai sumber daya (*standing-reserve*) yang dapat dikumpulkan, dianalisis, dan dimanfaatkan oleh sistem algoritmik. Penggunaan konsep *standing-reserve* untuk menjelaskan perhatian dan aktivitas digital pengguna merupakan penerapan interpretatif pemikiran Heidegger pada konteks teknologi kontemporer. Dengan demikian, *doomscrolling* dapat dipahami sebagai salah satu manifestasi cara kerja *Gestell* ketika

mekanisme media sosial membingkai hubungan manusia dengan informasi dan mengarahkan perhatiannya secara terus-menerus.

Dominasi teknologi tersebut semakin tampak melalui mekanisme algoritma media sosial. Berbagai platform digital memanfaatkan sistem rekomendasi berbasis kecerdasan buatan (*artificial intelligence*) yang dirancang untuk mempertahankan keterlibatan (*user engagement*) selama mungkin. Algoritma secara terus-menerus mempelajari preferensi pengguna berdasarkan riwayat pencarian, durasi melihat konten, interaksi, maupun pola perilaku digital lainnya. Informasi yang ditampilkan tidak selalu semata-mata berdasarkan kebutuhan pengguna, melainkan berdasarkan probabilitas yang paling tinggi untuk mempertahankan perhatian mereka. Akibatnya, pengguna semakin sulit membedakan antara pilihan yang lahir dari kehendaknya sendiri dengan pilihan yang telah diarahkan oleh sistem algoritmik. Dalam konteks ini, persoalan filosofisnya bukan terletak pada keberadaan algoritma semata, melainkan pada cara mekanisme algoritmik membingkai pilihan dan pengalaman pengguna terhadap informasi.

Fenomena tersebut berkaitan erat dengan konsep *surveillance capitalism* yang dikemukakan oleh Zuboff (2019). Menurutnya, perusahaan teknologi digital memperoleh keuntungan melalui ekstraksi dan komersialisasi data perilaku pengguna (*behavioral surplus*). Setiap aktivitas digital, mulai dari memberikan tanda suka, membagikan konten, menulis komentar, hingga lamanya pengguna memperhatikan suatu unggahan, direkam sebagai data yang kemudian dianalisis untuk memprediksi sekaligus memengaruhi perilaku pengguna pada masa mendatang. Dalam perspektif Heidegger, praktik tersebut menunjukkan bagaimana manusia secara perlahan ditempatkan sebagai *standing-reserve*, yaitu sumber daya yang selalu tersedia untuk dimanfaatkan dalam sistem ekonomi digital. Perhatian manusia tidak lagi hanya berkaitan dengan pengalaman eksistensial, tetapi juga menjadi bagian dari data yang memiliki nilai ekonomi. Penafsiran ini merupakan pengembangan analitis penelitian dengan menggunakan konsep Heidegger untuk memahami praktik pengelolaan data dan perhatian dalam media sosial.

Salah satu mekanisme yang mendukung proses tersebut adalah fitur *infinite scroll*. Fitur yang diperkenalkan oleh Aza Raskin pada tahun 2006 ini menghilangkan batas alami (*stopping cues*) dalam proses membaca sehingga pengguna dapat terus mengakses konten tanpa adanya akhir yang jelas. Dari sudut pandang teknis, *infinite scroll* merupakan inovasi antarmuka yang meningkatkan kenyamanan pengguna. Namun, dalam perspektif Heidegger, fitur tersebut merupakan bagian dari struktur *Gestell* yang mengondisikan manusia untuk terus berada dalam arus informasi yang tidak pernah berhenti. Pengguna didorong untuk terus mencari informasi berikutnya tanpa memiliki ruang yang cukup untuk melakukan refleksi terhadap informasi yang telah diterimanya. Dengan demikian, yang menjadi persoalan bukan fitur *infinite scroll* itu sendiri, melainkan bagaimana desain dan penggunaannya membentuk pengalaman manusia terhadap dunia digital.

Pandangan tersebut diperkuat oleh Langdon Winner (1986) yang menyatakan bahwa artefak teknologi selalu mengandung dimensi politik (*artifacts have politics*). Menurut Winner, desain suatu teknologi tidak pernah benar-benar netral karena selalu merepresentasikan kepentingan, nilai, dan tujuan tertentu. Dalam media sosial, berbagai fitur seperti *infinite scroll*, notifikasi, *autoplay*, dan sistem rekomendasi dirancang untuk mempertahankan keterlibatan pengguna selama mungkin. Oleh karena itu, perilaku pengguna tidak dapat dipahami semata-mata sebagai hasil keputusan individual, tetapi juga sebagai konsekuensi dari struktur teknologi yang secara sistematis mengarahkan perhatian dan perilaku manusia. Hal ini tidak berarti bahwa setiap fitur digital selalu bersifat mendominasi, tetapi menunjukkan pentingnya mengkaji tujuan desain dan cara kerja fitur tersebut dalam membentuk hubungan manusia dengan teknologi.

Pandangan serupa dikemukakan oleh Don Ihde (1990) melalui teori *postphenomenology* yang menjelaskan bahwa teknologi selalu menjadi mediator hubungan manusia dengan dunia. Manusia tidak pernah mengalami realitas secara langsung, tetapi selalu melalui perantaraan teknologi yang digunakannya. Dalam konteks media sosial, algoritma menjadi mediator utama yang menentukan informasi apa yang ditampilkan, informasi apa yang disembunyikan, bahkan bagaimana suatu peristiwa dipersepsikan oleh pengguna. Akibatnya, pengalaman manusia terhadap dunia semakin bergantung pada logika algoritmik sehingga realitas yang dipahami pengguna turut dipengaruhi oleh penyajian informasi dalam sistem digital.

Perubahan tersebut juga berkaitan dengan berkembangnya *attention economy*, yaitu sistem ekonomi yang menjadikan perhatian manusia sebagai komoditas utama. Semakin lama pengguna berada dalam platform digital, semakin besar pula data perilaku yang dapat dikumpulkan dan dimonetisasi melalui sistem periklanan digital. Dalam kondisi ini, perhatian manusia mengalami proses komodifikasi karena diperlakukan sebagai sumber daya ekonomi yang dapat diukur, diprediksi, dan dimanfaatkan. Apabila dikaitkan dengan konsep *standing-reserve*, perhatian pengguna media sosial dapat dipahami sebagai sesuatu yang tersedia untuk dikelola dan dimanfaatkan oleh sistem teknologi. Dengan demikian, *Gestell* dalam konteks ini tidak berarti bahwa seluruh media sosial atau teknologi digital merupakan bentuk

dominasi, melainkan menunjuk pada cara kerja tertentu yang membingkai perhatian manusia sebagai sumber daya dalam sistem teknologi modern.

Nicholas Carr (2010) menambahkan bahwa paparan informasi digital yang berlangsung secara terus-menerus mengubah pola kerja perhatian manusia. Otak beradaptasi terhadap aliran informasi yang cepat, singkat, dan berulang sehingga kemampuan membaca secara mendalam, berkonsentrasi, dan melakukan refleksi mengalami penurunan. Dalam konteks *doomscrolling*, perubahan tersebut memperlihatkan bahwa teknologi tidak hanya memengaruhi perilaku pengguna, tetapi juga dapat membentuk pola perhatian dan cara manusia memproses informasi. Kondisi ini sejalan dengan kritik Heidegger bahwa bahaya teknologi modern bukan semata-mata terletak pada perangkatnya, melainkan pada cara pengungkapan teknologi yang dapat membatasi manusia dalam memahami realitas.

Fenomena *doomscrolling* pada akhirnya menunjukkan bahwa teknologi digital telah melampaui fungsinya sebagai alat komunikasi ketika mekanisme tertentu di dalamnya mulai membingkai hubungan manusia dengan informasi. Melalui cara kerja *Gestell*, media sosial dapat membentuk cara manusia mempersepsi informasi, mengarahkan perhatian, serta memengaruhi pilihan-pilihan yang diambil dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, *doomscrolling* bukan sekadar kebiasaan menggulir media sosial, tetapi dapat dipahami sebagai manifestasi dominasi cara kerja teknologi modern terhadap perhatian manusia. Analisis ini menjadi landasan untuk memahami bagaimana kondisi tersebut selanjutnya dapat memengaruhi keotentikan eksistensi manusia (*Dasein*), yang akan dibahas pada subbab berikutnya.

3. Krisis Keotentikan *Dasein* dalam Fenomena *Doomscrolling*

Fenomena *doomscrolling* tidak hanya menimbulkan dampak psikologis berupa kecemasan, kelelahan mental, atau stres akibat paparan informasi negatif secara terus-menerus. Dalam perspektif filsafat teknologi Martin Heidegger, fenomena tersebut juga menghadirkan persoalan yang lebih mendasar, yaitu krisis keotentikan eksistensi manusia (*Dasein*) di tengah dominasi teknologi digital. Aktivitas menggulir informasi tanpa henti menyebabkan perhatian manusia semakin terpusat pada arus informasi yang diproduksi oleh media sosial sehingga mengurangi kemampuan untuk hadir secara utuh dalam pengalaman hidupnya sendiri. Akibatnya, manusia tidak lagi mengalami dunia secara langsung, tetapi melalui realitas digital yang telah dikonstruksi oleh sistem algoritmik.

Dalam karya *Being and Time*, Heidegger (1962) menjelaskan bahwa manusia dipahami sebagai *Dasein*, yaitu makhluk yang selalu berada di dalam dunia (*being-in-the-world*). Keberadaan manusia tidak hanya ditentukan oleh eksistensi fisiknya, tetapi juga oleh kemampuannya membangun hubungan yang bermakna dengan dunia melalui pemahaman, pengalaman, dan refleksi. *Dasein* memiliki kemungkinan untuk hidup secara autentik (*Eigentlichkeit*) ketika mampu menyadari keberadaannya serta mengambil keputusan berdasarkan refleksi terhadap dirinya sendiri. Sebaliknya, manusia dapat terjebak dalam kehidupan yang tidak autentik (*Uneigentlichkeit*) apabila seluruh tindakan dan pilihan hidupnya lebih banyak ditentukan oleh kebiasaan, tekanan sosial, maupun struktur yang mengondisikan kehidupannya.

Heidegger menyebut kondisi tersebut sebagai das Man, yaitu situasi ketika individu larut dalam cara berpikir dan bertindak yang dianggap umum oleh masyarakat sehingga kehilangan kemampuannya untuk mengambil keputusan secara autentik (Heidegger, 1962). Dalam kehidupan sehari-hari, manusia cenderung mengikuti apa yang dilakukan oleh "orang kebanyakan" tanpa terlebih dahulu melakukan refleksi kritis terhadap alasan tindakannya. Keberadaan individu akhirnya dibentuk oleh kebiasaan kolektif sehingga ia kehilangan hubungan yang mendalam dengan dirinya sendiri.

Fenomena *doomscrolling* dapat dipahami sebagai salah satu bentuk aktualisasi *das Man* dalam ruang digital. Pengguna media sosial tidak lagi sepenuhnya menentukan informasi yang ingin dikonsumsi berdasarkan kebutuhan reflektifnya, tetapi lebih banyak mengikuti aliran konten yang direkomendasikan oleh algoritma. Sistem rekomendasi secara terus-menerus menghadirkan informasi yang sesuai dengan riwayat perilaku pengguna sehingga perhatian mereka diarahkan pada pola konsumsi informasi yang berulang. Dalam kondisi tersebut, pilihan yang tampak sebagai keputusan pribadi sesungguhnya telah dipengaruhi oleh mekanisme algoritmik yang bekerja di balik platform digital. Akibatnya, pengguna lebih banyak menjalani pengalaman digital yang telah dikonstruksi oleh teknologi daripada membangun pemahamannya sendiri melalui proses berpikir yang mandiri. Dalam hal ini, konsep *das Man* digunakan untuk membaca kecenderungan mengikuti pola konsumsi informasi yang umum dalam ruang digital, bukan untuk menyatakan bahwa setiap pengguna media sosial selalu kehilangan keotentikannya.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *doomscrolling* bukan sekadar persoalan kebiasaan digital, melainkan juga persoalan keotentikan eksistensi manusia. Heidegger membedakan secara tegas antara eksistensi autentik (*Eigentlichkeit*) dan eksistensi tidak autentik (*Uneigentlichkeit*). Eksistensi autentik ditandai oleh kemampuan individu untuk mengambil keputusan secara sadar berdasarkan pemahaman

terhadap dirinya sendiri, sedangkan eksistensi tidak autentik muncul ketika individu menjalani kehidupannya mengikuti arus tanpa refleksi kritis. Dalam konteks *doomscrolling*, perhatian manusia semakin diarahkan oleh algoritma media sosial sehingga kemampuan untuk memilih, menilai, dan merefleksikan informasi secara mandiri menjadi semakin berkurang. Dengan demikian, *doomscrolling* memperlihatkan bagaimana dominasi teknologi modern berpotensi menggeser manusia menuju bentuk eksistensi yang tidak autentik.

Analisis tersebut tidak dapat dipisahkan dari konsep Gestell yang telah dibahas pada bagian sebelumnya. Melalui *Gestell*, teknologi modern membingkai cara manusia memahami realitas dengan menempatkan segala sesuatu sebagai sumber daya (*standing-reserve*) yang siap dimanfaatkan (Heidegger, 1977). Dalam konteks media sosial, perhatian, waktu, preferensi, serta keterlibatan emosional pengguna direduksi menjadi data digital yang memiliki nilai ekonomi. Pengguna tidak lagi hanya memanfaatkan teknologi untuk memperoleh informasi, tetapi secara bersamaan menjadi bagian dari sistem teknologi yang mengelola perhatian mereka. Dengan demikian, manusia mengalami perubahan posisi dari subjek yang menggunakan teknologi menjadi objek yang dikondisikan oleh teknologi.

Dominasi teknologi digital tersebut juga berdampak pada semakin berkurangnya ruang kontemplasi dalam kehidupan manusia. Heidegger menegaskan pentingnya sikap reflektif dan keterbukaan terhadap pengalaman hidup dalam memahami keberadaan. Akan tetapi, media sosial menghadirkan arus informasi yang berlangsung tanpa henti sehingga setiap jeda dalam kehidupan sehari-hari segera dipenuhi oleh berbagai stimulus digital. Kesempatan untuk mengalami keheningan, merenungkan pengalaman, maupun membangun dialog dengan diri sendiri semakin berkurang karena perhatian terus-menerus dialihkan menuju informasi berikutnya. Akibatnya, manusia kehilangan ruang eksistensial yang memungkinkan dirinya memahami makna keberadaannya secara lebih mendalam.

Pemikiran Heidegger tersebut memperoleh relevansi yang kuat ketika dikaitkan dengan analisis Byung-Chul Han (2022) mengenai masyarakat digital. Han menjelaskan bahwa masyarakat kontemporer hidup dalam kondisi *infocracy*, yaitu dominasi informasi yang menyebabkan individu terus-menerus menerima stimulus baru tanpa memiliki kesempatan yang memadai untuk melakukan refleksi. Kelimpahan informasi tidak selalu menghasilkan pengetahuan yang lebih baik, tetapi justru menimbulkan fragmentasi perhatian, menurunkan kemampuan berpikir mendalam (*deep thinking*), serta melemahkan kapasitas kontemplatif manusia. Dalam konteks *doomscrolling*, kondisi tersebut menunjukkan bahwa manusia semakin mudah bereaksi terhadap arus informasi daripada melakukan proses pemaknaan yang lebih reflektif.

Selain mengubah pola perhatian, *doomscrolling* juga memengaruhi pengalaman manusia terhadap ruang dan waktu. Dari perspektif fenomenologi, pengalaman temporal manusia menjadi semakin terfragmentasi karena perhatian berpindah secara cepat dari satu informasi ke informasi lainnya. Banyak pengguna media sosial menyadari bahwa waktu telah berlalu tanpa mampu mengingat secara jelas informasi yang telah mereka konsumsi. Fenomena tersebut memperlihatkan bahwa teknologi digital tidak hanya mengubah perilaku komunikasi, tetapi juga mengonstruksi pengalaman eksistensial manusia mengenai waktu, perhatian, dan keberadaannya di dunia.

Kondisi tersebut melahirkan bentuk baru alienasi dalam masyarakat digital. Jika Karl Marx menjelaskan alienasi sebagai keterasingan manusia dari hasil kerjanya dalam sistem produksi industri, maka dalam masyarakat digital alienasi terjadi melalui keterasingan manusia dari kesadaran eksistensialnya sendiri. Individu semakin mengenal dinamika dunia digital, tetapi semakin kehilangan hubungan yang autentik dengan dirinya sendiri. Perhatian yang terus-menerus diarahkan oleh algoritma mengurangi kesempatan manusia untuk mengenali nilai, tujuan hidup, serta makna keberadaannya melalui proses refleksi.

Berdasarkan uraian tersebut, *doomscrolling* memperlihatkan bahwa dominasi teknologi digital tidak hanya memengaruhi perilaku komunikasi, tetapi juga menyentuh dimensi ontologis keberadaan manusia. Fenomena ini mencerminkan krisis keotentikan *Dasein*, ketika manusia semakin larut dalam arus informasi yang dibentuk oleh algoritma dan kehilangan kemampuan untuk hadir secara reflektif di dalam dunianya sendiri. Oleh karena itu, persoalan utama *doomscrolling* bukan sekadar tingginya intensitas penggunaan media sosial, melainkan melemahnya kemampuan manusia untuk mempertahankan eksistensi yang autentik di tengah dominasi teknologi modern. Kesadaran akan kondisi tersebut menjadi landasan untuk membahas konsep *Gelassenheit* sebagai sikap filosofis dalam membangun kembali relasi yang lebih bijaksana antara manusia dan teknologi digital.

4. *Gelassenheit* sebagai Respons Filosofis terhadap Fenomena *Doomscrolling*

Pembahasan mengenai fenomena *doomscrolling* tidak seharusnya berakhir pada pandangan yang memosisikan teknologi digital sebagai ancaman yang harus ditolak. Dalam filsafat teknologi Martin Heidegger, persoalan utama bukan terletak pada keberadaan teknologi itu sendiri, melainkan pada cara manusia memahami dan membangun relasi dengan teknologi. Heidegger tidak mengajukan penolakan terhadap perkembangan teknologi modern, tetapi mengingatkan bahwa manusia perlu menyadari hakikat teknologi agar tidak terjebak dalam cara berpikir yang sepenuhnya ditentukan oleh logika teknologi. Oleh karena itu, respons terhadap fenomena *doomscrolling* tidak cukup dilakukan melalui pembatasan penggunaan media sosial ataupun pengurangan durasi penggunaan gawai, melainkan memerlukan perubahan cara pandang manusia terhadap teknologi sebagai bagian dari keberadaannya di dunia. Hal ini juga berarti bahwa teknologi digital tidak harus dipandang sebagai sesuatu yang selalu mendominasi, sebab pengaruhnya terhadap manusia bergantung pada cara teknologi dirancang, digunakan, dan dimaknai dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai respons terhadap dominasi teknologi modern, Heidegger mengemukakan konsep Gelassenheit (*releasement toward things*), yaitu sikap eksistensial yang memungkinkan manusia tetap memanfaatkan teknologi tanpa kehilangan kebebasan berpikir maupun keotentikan keberadaannya (Heidegger, 1966). Gelassenheit bukan berarti meninggalkan teknologi atau kembali kepada kehidupan pra-modern, melainkan kemampuan untuk menjaga jarak secara reflektif terhadap teknologi sehingga manusia tidak sepenuhnya larut dalam cara berpikir yang dibentuk oleh teknologi. Dalam pandangan Heidegger, manusia perlu belajar mengatakan "ya" terhadap penggunaan teknologi ketika teknologi memang diperlukan, tetapi juga mampu mengatakan "tidak" ketika teknologi mulai menguasai perhatian, cara berpikir, dan arah kehidupannya.

Konsep tersebut memiliki relevansi yang sangat kuat dalam memahami fenomena *doomscrolling*. Sebagaimana telah dijelaskan pada pembahasan sebelumnya, kebiasaan menggulir media sosial secara terus-menerus menunjukkan bagaimana perhatian manusia semakin dikondisikan oleh algoritma, sistem rekomendasi, dan mekanisme *infinite scroll*. Dalam kondisi tersebut, pengguna sering kali membuka media sosial bukan lagi karena kebutuhan yang disadari, melainkan sebagai respons otomatis terhadap stimulus digital yang terus-menerus dihadirkan oleh platform. Aktivitas digital akhirnya berubah menjadi kebiasaan yang berlangsung tanpa refleksi sehingga individu kehilangan kemampuan untuk menentukan secara sadar kapan harus berhenti, informasi apa yang benar-benar dibutuhkan, dan bagaimana teknologi seharusnya digunakan dalam kehidupannya.

Melalui konsep *Gelassenheit*, Heidegger mengajak manusia untuk membangun kembali hubungan yang lebih reflektif dengan teknologi. Sikap ini mengandung kesadaran bahwa teknologi hanyalah salah satu cara manusia berhubungan dengan dunia, bukan satu-satunya cara memahami realitas. Dalam konteks media sosial, *Gelassenheit* berarti kemampuan pengguna untuk menggunakan teknologi secara sadar berdasarkan tujuan yang jelas, bukan sekadar mengikuti dorongan algoritma maupun arus informasi yang tidak pernah berhenti. Kesadaran tersebut memungkinkan manusia tetap menjadi subjek yang menentukan arah penggunaan teknologi, bukan objek yang dikendalikan oleh sistem teknologi digital.

Apabila dikaitkan dengan konsep Dasein, *Gelassenheit* merupakan upaya untuk mengembalikan manusia pada kehidupan yang autentik (*Eigentlichkeit*). Kehidupan autentik tidak ditandai oleh penolakan terhadap teknologi, tetapi oleh kemampuan individu untuk mengambil keputusan berdasarkan refleksi atas keberadaannya sendiri. Dengan demikian, pengguna media sosial tidak lagi menerima setiap informasi secara pasif, melainkan melakukan proses penilaian, pemilahan, dan pemaknaan secara kritis terhadap informasi yang diterimanya. Sikap tersebut menjadi penting karena *doomscrolling* pada dasarnya menunjukkan kecenderungan manusia untuk larut dalam cara hidup *das Man*, yaitu mengikuti arus informasi yang ditentukan oleh sistem tanpa mempertanyakan makna maupun tujuan dari aktivitas digital yang dilakukan.

Dalam praktik kehidupan sehari-hari, sikap *Gelassenheit* dapat diwujudkan melalui berbagai bentuk kesadaran digital (*digital awareness*). Pertama, pengguna perlu membangun kebiasaan reflektif sebelum mengakses media sosial dengan menyadari tujuan penggunaan teknologi, sehingga aktivitas digital tidak semata-mata menjadi respons otomatis terhadap notifikasi atau rekomendasi algoritma. Kedua, pengguna dapat menciptakan ruang jeda (*digital pause*) sebagai bentuk perlawanan terhadap ritme teknologi yang selalu menuntut keterhubungan tanpa henti. Memberikan jeda sebelum kembali menggulir media sosial memungkinkan individu memperoleh ruang untuk mengevaluasi informasi yang telah diterima sekaligus mengembalikan perhatian kepada pengalaman nyata di sekitarnya. Ketiga, pengguna perlu membangun kembali aktivitas yang memperkuat relasi langsung dengan dunia, seperti membaca secara mendalam, berdialog secara tatap muka, berkegiatan di alam, maupun melakukan refleksi pribadi. Aktivitas

tersebut menjadi sarana untuk memulihkan dimensi kontemplatif yang sering kali tergerus oleh intensitas penggunaan media sosial.

Pandangan Heidegger tersebut memperoleh penguatan dari pemikiran Albert Borgmann (1984) melalui konsep device paradigm. Borgmann menjelaskan bahwa teknologi modern cenderung menawarkan kemudahan secara instan sehingga manusia semakin menjauh dari aktivitas yang menuntut keterlibatan secara penuh. Untuk mengatasi kondisi tersebut, Borgmann menawarkan konsep focal practices**,** yaitu aktivitas yang memungkinkan manusia membangun relasi yang lebih bermakna dengan dirinya, orang lain, dan lingkungan sekitarnya. Membaca secara mendalam, berdiskusi, berkesenian, maupun berinteraksi secara langsung dengan komunitas merupakan contoh praktik yang mampu mengembalikan perhatian manusia dari dominasi perangkat digital menuju pengalaman hidup yang lebih autentik. Dengan demikian, pemikiran Borgmann dapat dipahami sebagai pengembangan praktis dari semangat Gelassenheit yang diajukan Heidegger.

Relevansi konsep Gelassenheit juga diperkuat oleh analisis Byung-Chul Han (2022) mengenai masyarakat digital. Han menegaskan bahwa banjir informasi (*information overload*) menyebabkan manusia kehilangan ruang keheningan (*silence*) yang sangat diperlukan untuk berpikir secara mendalam. Dalam masyarakat digital, individu terus-menerus didorong untuk bereaksi terhadap informasi baru sehingga kehilangan kesempatan untuk melakukan kontemplasi. Oleh karena itu, upaya menciptakan ruang hening di tengah derasnya arus informasi bukan hanya penting bagi kesehatan mental, tetapi juga merupakan tindakan filosofis untuk mempertahankan kebebasan berpikir dan kualitas eksistensi manusia. Pandangan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan untuk berhenti sejenak dari arus informasi merupakan syarat penting bagi terwujudnya relasi yang lebih sehat antara manusia dan teknologi.

Dengan demikian, fenomena *doomscrolling* menunjukkan bahwa cara kerja teknologi digital tertentu dapat memengaruhi perilaku sekaligus membentuk cara manusia menghayati keberadaannya di dunia. Dari perspektif filsafat teknologi Martin Heidegger, persoalan tersebut dapat dipahami melalui konsep *Gestell*, yaitu cara pengungkapan teknologi modern yang mengondisikan manusia untuk terus berada dalam arus informasi dan memperlakukan perhatian sebagai sesuatu yang dapat dikelola serta dimanfaatkan. Kondisi ini berpotensi mengancam keotentikan *Dasein*. Sebagai respons terhadap kondisi tersebut, *Gelassenheit* menawarkan suatu sikap eksistensial yang memungkinkan manusia membangun kembali hubungan yang lebih reflektif, kritis, dan bertanggung jawab dengan teknologi. Melalui kesadaran tersebut, manusia tetap dapat memanfaatkan teknologi digital sebagai sarana pengembangan diri tanpa kehilangan kebebasan, kemampuan refleksi, maupun keotentikan eksistensinya. Oleh karena itu, relevansi pemikiran Heidegger dalam memahami fenomena *doomscrolling* terletak pada kemampuannya menunjukkan bahwa persoalan utama bukanlah keberadaan teknologi digital itu sendiri, melainkan cara kerja teknologi dalam membingkai hubungan manusia dengan dunia serta bagaimana manusia menyikapi kondisi tersebut

KESIMPULAN

Fenomena *doomscrolling* merupakan salah satu konsekuensi dari perkembangan teknologi digital yang tidak hanya memengaruhi perilaku pengguna media sosial, tetapi juga mengubah relasi ontologis antara manusia dan teknologi. Berdasarkan perspektif filsafat teknologi Martin Heidegger, *doomscrolling* tidak dapat dipahami semata-mata sebagai kebiasaan mengonsumsi informasi negatif atau persoalan psikologis individu, melainkan sebagai manifestasi dominasi teknologi modern melalui mekanisme *Gestell* (*enframing*). Dalam kerangka tersebut, teknologi digital membentuk cara manusia memahami realitas dengan mengarahkan perhatian, persepsi, dan perilaku melalui sistem algoritma, *infinite scroll*, serta personalisasi konten. Akibatnya, perhatian manusia mengalami komodifikasi dan diposisikan sebagai *standing-reserve* yang memiliki nilai ekonomi dalam ekosistem media sosial.

Analisis Heidegger juga menunjukkan bahwa dominasi teknologi modern berimplikasi pada krisis keotentikan *Dasein*. Ketika individu terus-menerus larut dalam arus informasi yang dikonstruksi oleh algoritma, kemampuan untuk berpikir secara reflektif, mengambil keputusan secara otonom, dan menghayati keberadaannya sebagai subjek menjadi semakin berkurang. Fenomena *doomscrolling* mencerminkan kondisi *das Man*, yaitu ketika manusia mengikuti arus informasi dan kebiasaan digital tanpa refleksi kritis, sehingga eksistensinya semakin ditentukan oleh logika teknologi dibandingkan oleh kesadaran dirinya sendiri. Dengan demikian, persoalan utama *doomscrolling* bukan hanya meningkatnya intensitas penggunaan media sosial, tetapi juga melemahnya kemampuan manusia untuk mempertahankan kehidupan yang autentik di tengah dominasi teknologi digital.

Sebagai respons terhadap kondisi tersebut, Martin Heidegger menawarkan konsep *Gelassenheit* sebagai sikap filosofis dalam membangun kembali relasi yang lebih sehat antara manusia dan teknologi. *Gelassenheit* bukan berarti menolak teknologi, melainkan mengembangkan kemampuan untuk

menggunakan teknologi secara sadar, reflektif, dan bertanggung jawab tanpa kehilangan kebebasan berpikir maupun keotentikan eksistensi. Melalui sikap ini, manusia tetap dapat memanfaatkan teknologi digital sebagai sarana pengembangan pengetahuan, komunikasi, dan interaksi sosial, tanpa terjebak dalam mekanisme teknologi yang mengendalikan perhatian dan perilakunya. Oleh karena itu, upaya mengatasi fenomena *doomscrolling* tidak cukup dilakukan melalui pembatasan penggunaan media sosial, tetapi harus disertai dengan pembangunan kesadaran filosofis, literasi digital yang kritis, serta kemampuan reflektif agar manusia tetap menjadi subjek yang mengarahkan teknologi, bukan objek yang dikendalikan oleh teknologi.

Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperluas kajian filsafat teknologi dengan menunjukkan bahwa fenomena *doomscrolling* merupakan persoalan ontologis yang berkaitan dengan cara manusia mengada (*being*) di tengah masyarakat digital. Meskipun demikian, penelitian ini masih terbatas pada pendekatan studi kepustakaan sehingga belum mengkaji pengalaman empiris pengguna media sosial secara langsung. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat mengombinasikan pendekatan filosofis dengan penelitian empiris, seperti fenomenologi, etnografi digital, atau studi perilaku pengguna media sosial, sehingga hubungan antara konsep-konsep filsafat Heidegger dan realitas penggunaan teknologi digital dapat dipahami secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Ameliola, S., Dwiyudha, H., Fakultas, N., & Brawijaya, U. (n.d.). *PERKEMBANGAN MEDIA INFORMASI DAN TEKNOLOGI TERHADAP ANAK DALAM ERA GLOBALISASI*.

Brek, Y., & Sapoh, F. (2024). *Menemukan damai di tengah badai digital: Bimbingan pastoral konseling untuk mengatasi doomscrolling*. DELAHA: Journal of Theological Sciences, 1(1), 11–27. https://doi.org/10.70420/tzpjf602

Carr, N. (2010). *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. W. W. Norton.

Dosen, D. E., Jurusan, T., Stain, T., & Lampung, M. (n.d.). *EKSISTENSIALISME*.

Faunesya, F., & Ardoni, A. (2025). *Fenomena doomscrolling terhadap informasi oversharing di media sosial pada mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi Universitas Negeri Padang*. Scinary: Science of Information and Library, 3(1), 19–26. https://doi.org/10.24036/scinary.v2i4.13

Feenberg, A. (1999). *Questioning Technology*. Routledge.

Fitria, S. 'I., Khoirunnisa, T., Wijayanti, T. S., Atikoh, Z. N., Nawawi, S., & Faruq. (2025). *Eksplorasi doomscrolling & subjective well-being pada dewasa awal pengguna aktif media sosial*. Jurnal Psikohumanika, 17(1), 32–51. https://doi.org/10.31001/j.psi.v17i1.2397

Han, B.-C. (2022). *Infocracy: Digitization and the Crisis of Democracy*. Polity Press.

Heidegger, M. (1962). *Being and Time* (J. Macquarrie & E. Robinson, Trans.). Harper & Row. (Karya asli terbit 1927).

Heidegger, M. (1966). *Discourse on Thinking*. Harper & Row.

Heidegger, M. (1977). *The Question Concerning Technology and Other Essays* (W. Lovitt, Trans.). Harper & Row. (Karya asli terbit 1954).

Ihde, D. (1990). *Technology and the Lifeworld: From Garden to Earth*. Indiana University Press.

Longkutoy, N. F. (2022). *Paradigma Teknokratis: Mengendalikan atau Dikendalikan Teknologi*. Jurnal Abdiel: Khazanah Pemikiran Teologi, Pendidikan Agama Kristen Dan Musik Gereja, 6(2), 179–191. https://doi.org/10.37368/ja.v6i2.431

Meisyaroh, S. (n.d.). *DETERMINISME TEKNOLOGI MASYARAKAT DALAM MEDIA SOSIAL*. Supplemental Material for The Dark at the End of the Tunnel: Doomscrolling on Social Media Newsfeeds. (2022). Technology, Mind, and Behavior. https://doi.org/10.1037/tmb0000059.supp

Muhtar, A. A. A., Yosep, I., Hernawaty, T., & Suryani, S. (2025). *Factors influencing doomscrolling behavior in Generation Z college students social media users: Scoping review*. Eduvest–Journal of Universal Studies, 5(11), 14090–14107. https://doi.org/10.59188/eduvest.v5i11.52423

Swaradesy, R. G., & Budaya, P. A. (n.d.). HUBUNGAN MANUSIA DAN TEKNOLOGI DALAM TINJAUAN FILSAFAT TEKNOLOGI DON IHDE (Studi Film Say Hello To Yellow Karya BW Purba Negara).

Syakira, N. R., Ifdil, I., & Khairati, A. (2025). *Analisis doomscrolling pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin, usia, dan intensitas penggunaan media sosial*. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 13(2), 561–577. https://doi.org/10.29210/1164100

Topan Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Al-Ihsan Baleendah Jl Adipati Agung No, M., & Bandung Jawa Barat, B. (n.d.). PRAGMATISME DALAM PENDIDIKAN DI INDONESIA: KRITIK DAN RELEVANSINYA (Vol. 1, Number 1).

Winner, L. (1986). *The Whale and the Reactor: A Search for Limits in an Age of High Technology*. University of Chicago Press.

Zuboff, S. (2019). *The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Future at the New Frontier of Power*. PublicAffairs.