

## **Mindless Scrolling dalam Perspektif Filsafat Sartre sebagai Wujud Bad Faith**

**Christophorus Rinovan Prasetyo Widi**

Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Widya Sasana  
Email: christophorusrinovan@gmail.com

**Matias rico Adi Prasetyo**

Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Widya Sasana

**Paulus kevin Kurniawan**

Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Widya Sasana

**Benny Phang Khong Wing**

Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Widya Sasana

*Received: 10 Agustus 2025 ; Revised: 10 September 2025 ; Published: 22 Oktober 2025*

### **Abstract**

Phenomenon *Mindless scrolling* or the habit of passively scrolling through social media without a purpose has become a hallmark of today's digital life. This habit not only impacts mental health, but also reflects deeper existential issues. This article analyzes *mindless scrolling* as a form of *bad faith* in the perspective of Jean-Paul Sartre's existentialist philosophy. Sartre views *bad faith* as self-deception, namely the act of an individual denying his freedom by blaming external forces or getting lost in social roles. In the digital context, *mindless scrolling* is understood as an escape mechanism from existential anxiety and the responsibility to live authentically. Although technology plays a role in shaping this habit, Sartre emphasizes that humans still have the freedom to choose and act. Thus, this habit is not solely caused by algorithmic design, but also by the human tendency to avoid self-reflection. This study shows that in order to escape from digital *bad faith*, it requires an awareness of existential freedom and the courage to take responsibility for time and attention. This philosophical reflection is expected to enrich the approach to digital literacy and the ethics of technology use.

**Keywords:** mindless scrolling; bad faith; existentialism; freedom; social media

## Abstrak

Fenomena *mindless scrolling* atau kebiasaan menggulir media sosial secara pasif tanpa tujuan menjadi ciri khas kehidupan digital masa kini. Kebiasaan ini bukan hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga mencerminkan persoalan eksistensial yang lebih dalam. Artikel ini menganalisis *mindless scrolling* sebagai bentuk *bad faith* dalam perspektif filsafat eksistensialis Jean-Paul Sartre. Sartre memandang *bad faith* sebagai penipuan diri, yaitu tindakan individu yang menyangkal kebebasannya dengan menyalahkan kekuatan eksternal atau larut dalam peran sosial. Dalam konteks digital, *mindless scrolling* dipahami sebagai mekanisme pelarian dari kecemasan eksistensial dan tanggung jawab untuk hidup secara otentik. Meskipun teknologi berperan dalam membentuk kebiasaan ini, Sartre menekankan bahwa manusia tetap memiliki kebebasan untuk memilih dan bertindak. Dengan demikian, kebiasaan ini tidak semata-mata disebabkan oleh desain algoritmik, tetapi juga oleh kecenderungan manusia untuk menghindari refleksi diri. Kajian ini menunjukkan bahwa untuk keluar dari *bad faith* digital, dibutuhkan kesadaran akan kebebasan eksistensial dan keberanian untuk mengambil tanggung jawab atas waktu dan perhatian. Refleksi filosofis ini diharapkan memperkaya pendekatan terhadap literasi digital dan etika penggunaan teknologi.

**Kata kunci:** *mindless scrolling*, *bad faith*, eksistensialisme, kebebasan, media sosial

## 1. Pendahuluan

Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan modern, dengan lebih dari dua miliar pengguna aktif di seluruh dunia. Rata-rata pengguna menghabiskan sekitar 2-3 jam per hari untuk scroll konten tanpa tujuan jelas. Berdasarkan laporan dari SOAX (2024), rata-rata orang menghabiskan sekitar 143 menit (2 jam 23 menit) per hari di media sosial, dengan remaja, khususnya perempuan, menghabiskan hampir 3 jam per hari di platform ini.<sup>1</sup> Penelitian dari *Refocus App* tahun 2023 juga menunjukkan bahwa banyak orang menghabiskan lebih dari 2,5 jam per hari untuk menggulir konten media sosial tanpa ingatan yang jelas tentang apa yang telah dilihat.<sup>2</sup> Fenomena ini semakin mengkhawatirkan, terutama di kalangan

<sup>1</sup> SOAX Research, “Time Spent on Social Media: Trends and Statistics (2024-2025)” (SOAX Ltd., 2024), <https://soax.com/research/time-spent-on-social-media>.

<sup>2</sup> Refocus Team, “How to Stop Scrolling and Take Back Control of Your Time” (Refocus App, May 2024), <https://www.refocusapp.co/articles/how-to-stop-scrolling>.

generasi muda. DataReportal tahun 2023 mencatat bahwa pengguna TikTok, misalnya, menghabiskan lebih dari 50 menit per hari hanya untuk menonton video pendek.<sup>3</sup> Fenomena ini tidak lepas dari desain media sosial yang dirancang untuk mempertahankan keterlibatan pengguna, seperti infinite scroll dan algoritma personalisasi konten. Ruiz menjelaskan bahwa fitur-fitur ini mengurangi upaya pengguna untuk berhenti, menciptakan siklus *doomscrolling* yang berujung pada ketergantungan digital.<sup>4</sup>

Dampak psikologis *mindless scrolling* telah banyak diteliti. Studi oleh Shabahang menunjukkan korelasi kuat antara kebiasaan ini dengan peningkatan kecemasan, depresi, dan perasaan terisolasi.<sup>5</sup> Algoritma media sosial, yang cenderung menampilkan konten negatif untuk memicu keterlibatan, memperburuk kondisi ini. Han dalam *The Burnout Society* menegaskan bahwa teknologi modern menyebabkan kelelahan mental (*mental exhaustion*) dan mengurangi kemampuan individu untuk hidup secara otentik.<sup>6</sup> Lebih lanjut, *mindless scrolling* berkontribusi pada perasaan ketidakberdayaan dan isolasi sosial akibat minimnya jeda refleksi dalam konsumsi informasi digital. Fitur seperti *infinite scroll* dirancang untuk menghilangkan batas fisik dalam menjelajahi konten. Pengguna tidak lagi perlu mengklik "halaman berikutnya" dikarena algoritma secara otomatis menyajikan konten baru tanpa henti. Menurut Ruiz, desain ini memanfaatkan prinsip *variable rewards* dari psikologi perilaku, di mana otak terus mencari stimulasi baru, mirip dengan mekanisme judi. Akibatnya, pengguna terjebak dalam siklus *scroll* tanpa kesadaran akan waktu yang terbuang.<sup>7</sup>

Namun, fenomena ini tidak hanya dapat dipahami melalui lensa psikologis atau teknologi. Konsep filosofis Jean-Paul Sartre tentang bad faith (*mauvaise foi*) menawarkan perspektif unik untuk menganalisis *mindless scrolling*. Dalam *Being and Nothingness* (1943), Sartre mendefinisikan *bad faith* sebagai upaya individu untuk menghindari kebebasan eksistensial

<sup>3</sup> Kepios, We Are Social, and Meltwater, "Digital 2023: Global Overview Report," January 2023, <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>.

<sup>4</sup> Nicolas Ruiz and Andreas Wahlroos, "Design Frictions on Social Media: Balancing Reduced Mindless Scrolling and User Satisfaction," in *Proceedings of Mensch Und Computer 2024* (ACM, 2024), 442–447, <https://dl.acm.org/doi/10.1145/3670653.3677495>.

<sup>5</sup> Reza Shabahang et al., "Doomscrolling Evokes Existential Anxiety and Fosters Pessimism about Human Nature? Evidence from Iran and the United States," *Computers in Human Behavior Reports* 15 (2024): 100438, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S245195882400071X>.

<sup>6</sup> Byung-Chul Han, *The Burnout Society* (Stanford: Stanford University Press, 2015), accessed May 22, 2025, <https://www.sup.org/books/title/?id=25725>.

<sup>7</sup> Ruiz and Wahlroos, "Design Frictions on Social Media: Balancing Reduced Mindless Scrolling and User Satisfaction."

dengan bersembunyi di balik rutinitas atau norma eksternal.<sup>8</sup> Contoh klasiknya adalah pelayan kafe yang begitu larut dalam peran sosialnya hingga mengabaikan kebebasan untuk memilih identitas lain. Dalam konteks digital, *mindless scrolling* mencerminkan pola serupa. Pengguna media sosial menyerahkan otonomi mereka kepada desain platform, menghindari tanggung jawab atas waktu dan pilihan yang sebenarnya bisa mereka kendalikan. Alih-alih menggunakan waktu untuk refleksi atau tindakan yang bermakna, mereka memilih *scroll pasif*—bentuk penghindaran dari kebebasan untuk menentukan prioritas hidup. Sartre menyebut ini sebagai "pelarian dari diri sendiri".<sup>9</sup> Dengan kata lain, *mindless scrolling* bukan sekadar kebiasaan buruk, melainkan manifestasi dari penolakan terhadap kebebasan eksistensial.

Penelitian sebelumnya telah banyak membahas dampak psikologis dan mekanisme desain media sosial. Misalnya, Ruiz berfokus pada hubungan antara *infinite scroll* dan keterlibatan pengguna<sup>10</sup>, sementara Shabahang mengkaji kaitan *doomscrolling* dengan kecemasan.<sup>11</sup> Namun, sedikit studi yang menghubungkan fenomena ini dengan teori eksistensialis Sartre. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya pendekatan interdisipliner untuk memahami bagaimana teknologi digital mengikis kebebasan individu secara filosofis. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan menjawab dua pertanyaan utama yakni bagaimana *mindless scrolling* dapat dipahami sebagai bentuk *bad faith* menurut Sartre? dan apa dampak kebiasaan ini terhadap otonomi individu di era digital?

Penelitian ini diharapkan mengungkap dinamika tersembunyi antara desain teknologi dan kebebasan manusia. Jika *mindless scrolling* dipahami sebagai bentuk *bad faith*, solusi yang ditawarkan harus melampaui pembatasan teknis (seperti *screen time tracker*). Sartre menekankan bahwa kebebasan eksistensial hanya bisa diaktualisasikan melalui kesadaran dan keberanian untuk bertindak autentik. Oleh karena itu, edukasi literasi digital perlu memasukkan dimensi filosofis—misalnya, mengajak pengguna merefleksikan pertanyaan seperti: "*Apa yang saya hindari dengan terus meng gulir layar?*" atau "*Bagaimana saya bisa menggunakan waktu ini untuk*

<sup>8</sup> Jean-Paul Sartre, *Being and Nothingness: An Essay in Phenomenological Ontology*, First English Edition. (New York: Washington Square Press, 2021), accessed May 22, 2025, <https://www.simonandschuster.com/books/Being-and-Nothingness/Jean-Paul-Sartre/9781982105457>.

<sup>9</sup> Sartre, *Being and Nothingness: An Essay in Phenomenological Ontology*.

<sup>10</sup> Ruiz and Wahlroos, "Design Frictions on Social Media: Balancing Reduced Mindless Scrolling and User Satisfaction."

<sup>11</sup> Shabahang et al., "Doomscrolling Evokes Existential Anxiety and Fosters Pessimism about Human Nature? Evidence from Iran and the United States."

*tujuan yang lebih bermakna?"*. Platform media sosial juga perlu bertanggung jawab. Desain yang lebih etis, seperti jeda refleksi setelah 10 menit penggunaan atau opsi *curated feed* berbasis nilai pengguna, bisa mengurangi efek manipulatif algoritma. Studi Ruiz) menunjukkan bahwa pengguna cenderung lebih puas ketika memiliki kendali atas konten yang mereka konsumsi.<sup>12</sup>

*Mindless scrolling* bukan sekadar masalah teknologi atau psikologi, melainkan fenomena eksistensial yang mencerminkan konflik manusia modern dengan kebebasannya. Melalui lensa Sartre, kebiasaan ini mengungkap kecenderungan kita untuk menghindari tanggung jawab dengan bersembunyi di balik rutinitas digital. Penelitian ini diharapkan menjadi pemicu diskusi lebih luas tentang bagaimana merancang teknologi yang tidak hanya *user-friendly*, tetapi juga *humanity-friendly* teknologi yang memberdayakan, bukan menjajah kebebasan.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian pustaka. Sebagai penelitian filsafat, fokus utamanya terletak pada analisis teks dan interpretasi konsep, bukan pada pengumpulan data empiris. Sumber utama penelitian adalah karya Jean-Paul Sartre, khususnya *Being and Nothingness*, yang menjadi dasar pemikiran mengenai konsep *bad faith*. Selain itu, penelitian ini juga memanfaatkan literatur sekunder berupa buku, artikel jurnal, serta studi kontemporer yang membahas fenomena *mindless scrolling*, media digital, dan persoalan eksistensial di era teknologi. Analisis dilakukan dengan menggunakan pendekatan hermeneutik-filosofis, yaitu membaca, menafsirkan, dan menempatkan kembali gagasan Sartre dalam konteks kehidupan digital masa kini. Dengan cara ini, penelitian tidak hanya menguraikan konsep *bad faith* secara sistematis, tetapi juga menafsirkannya dalam kaitannya dengan praktik *mindless scrolling* di media sosial sebagai bentuk pelarian dari kebebasan eksistensial. Pendekatan interdisipliner turut digunakan untuk memperkaya kajian, dengan mengaitkan filsafat eksistensialis Sartre dengan penelitian psikologis dan sosial mengenai dampak penggunaan media sosial. Melalui metode ini, penelitian diharapkan mampu mengungkap makna terdalam dari *mindless scrolling* sebagai manifestasi *bad faith* sekaligus memberikan refleksi kritis bagi literasi digital dan etika penggunaan teknologi.

---

<sup>12</sup> Ruiz and Wahlroos, "Design Frictions on Social Media: Balancing Reduced Mindless Scrolling and User Satisfaction."

### 3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

#### 3.1 Mindless Scrolling

Mindless scrolling adalah kebiasaan menggulir konten digital secara repetitif dan tanpa tujuan yang dipicu oleh algoritma platform media sosial yang dirancang untuk memanipulasi sistem penghargaan otak melalui pelepasan dopamin.<sup>13</sup> Aktivitas ini sering kali dimulai sebagai upaya menghindari emosi negatif seperti stres atau kebosanan, tetapi berubah menjadi siklus adiktif yang sulit dikontrol. Studi Tandoc et al. (2015) menegaskan bahwa kebiasaan ini tidak hanya mengurangi produktivitas, tetapi juga meningkatkan kecemasan sosial akibat paparan konten yang memicu perbandingan diri.<sup>14</sup> Dalam konteks neurologis, setiap guliran layar yang menampilkan konten baru mengaktifkan pelepasan dopamine (hormon kebahagiaan) yang membuat otak terus mencari stimulasi lebih lanjut, mirip dengan mekanisme variable reward system pada mesin slot.<sup>15</sup>

Fitur desain seperti *infinite scroll* (gulir tak terbatas) memperparah kondisi ini.<sup>16</sup> Tanpa batas fisik untuk berhenti, pengguna terjebak dalam siklus "gulir-terus" di mana otak tidak pernah mencapai kepuasan penuh. Kebiasaan ini menyebabkan digital switching yaitu pergeseran perhatian cepat antar konten. Hal ini mengganggu kemampuan otak untuk memproses informasi secara mendalam.<sup>17</sup> Akibatnya, pengguna mengalami "kelelahan kognitif" yang ditandai dengan penurunan konsentrasi dan peningkatan rasa bosan, meski telah menghabiskan waktu berjam-jam di layar.<sup>18</sup>

<sup>13</sup> Snigdha Sinha et al., "Scrolling Mindlessly: Emerging Mental Health Implications of Social Networking Sites," *Journal of Public Health and Primary Care* 4, no. 3 (2023): 179–181, accessed May 22, 2025, [https://journals.lww.com/jphp/fulltext/2023/04030/scrolling\\_mindlessly\\_emerging\\_mental\\_health.15.aspx](https://journals.lww.com/jphp/fulltext/2023/04030/scrolling_mindlessly_emerging_mental_health.15.aspx).

<sup>14</sup> Edson C Tandoc, Patrick Ferrucci, and Margaret Duffy, "Facebook Use, Envy, and Depression among College Students: Is Facebooking Depressing?," *Computers in Human Behavior* 43 (2015): 139–146, accessed May 25, 2025, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563214005767>.

<sup>15</sup> Adam Alter, *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked* (Penguin Press, 2017), accessed May 23, 2025, <https://www.amazon.com/Irresistible-Addictive-Technology-Business-Keeping/dp/1594206643>.

<sup>16</sup> B J Fogg, "A Behavior Model for Persuasive Design," *Proceedings of the 4th International Conference on Persuasive Technology* (2009): 1–7.

<sup>17</sup> Fogg, "A Behavior Model for Persuasive Design."

<sup>18</sup> Michael Inzlicht, "Fast-Forward to Boredom: How Switching Behaviour on Digital Media Makes People More Bored," *Journal of Experimental Psychology: General* (2024),

Di Indonesia, fenomena ini semakin mengkhawatirkan. Survei Kemenkominfo menunjukkan bahwa 65% pengguna media sosial menghabiskan 3-5 jam per hari untuk menggulir konten. Alasan utama yang ditemukan adalah "menghilangkan bosan".<sup>19</sup> Ironisnya, alih-alih menjadi solusi, kebiasaan ini justru memperburuk kesehatan mental. Laporan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (2023) mengungkapkan bahwa 1 dari 4 remaja mengalami gejala kecemasan, dengan media sosial sebagai faktor pemicu utama.<sup>20</sup> Tidak hanya itu, paparan cahaya biru dari layar menghambat produksi melatonin yang menyebabkan gangguan tidur kronis. Dampaknya meluas ke ranah sosial dan produktivitas. Interaksi tatap muka terganggu karena perhatian terpecah ke layar. Seorang guru di Jakarta dalam wawancara dengan kumparan (2023) menyatakan bahwa 70% muridnya kesulitan fokus selama pelajaran akibat kebiasaan membuka media sosial.<sup>21</sup> Di dunia kerja, notifikasi yang terus-menerus mengalihkan fokus, dan rata-rata dibutuhkan 23 menit untuk kembali berkonsentrasi penuh. Jika ini terjadi 10 kali sehari, hampir 4 jam waktu produktif hilang percuma.

Platform media sosial sebenarnya menyadari dampak buruk ini, tetapi bisnis model mereka bergantung pada engagement pengguna. Fitur seperti autoplay di YouTube atau For You Page di TikTok dirancang untuk memaksimalkan waktu layar, karena semakin lama pengguna aktif, semakin banyak iklan yang bisa ditampilkan<sup>10</sup>.<sup>22</sup> Baru belakangan, tekanan publik memaksa platform mengambil langkah kecil, seperti fitur *Take a Break* di Instagram. Namun, fitur ini sering kali tidak diaktifkan secara default, sehingga efektivitasnya terbatas.

Pemutusan rangkaian ini diperlukan beberapa langkah. Pertama, pengguna harus membangun kesadaran diri. Teknik seperti menetapkan screen time limit, mematikan notifikasi non-penting, atau menggunakan aplikasi

---

<https://michaelinzlicht.com/publications/articles-chapters/2024/6/18/fast-forward-to-boredom-how-switching-behaviour-on-digital-media-makes-people-more-bored-pdf>.

<sup>19</sup> Kementerian Komunikasi dan Informatika RI, "Buku Data Statistik Aplikasi Informatika Tahun 2023," 2024, [https://aptika.kominfo.go.id/wp-content/uploads/2024/07/Buku-Data-Statistik-Aplikasi-Informatika-Tahun-2023-Final-9-Juli-2024\\_compressed.pdf](https://aptika.kominfo.go.id/wp-content/uploads/2024/07/Buku-Data-Statistik-Aplikasi-Informatika-Tahun-2023-Final-9-Juli-2024_compressed.pdf).

<sup>20</sup> "Indonesia National Adolescent Mental Health Survey," 2023, <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>.

<sup>21</sup> "Guru, Murid, Dan Pembelajaran Berdiferensiasi," 2023, <https://kumparan.com/hery-setyawan-1661084819706645813/guru-murid-dan-pembelajaran-berdiferensiasi-1zfnIsE662o>.

<sup>22</sup> Shoshana Zuboff, *The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Future at the New Frontier of Power*, Yale Law Journal, vol. 129 (New York: PublicAffairs, 2020), <https://www.publicaffairsbooks.com/titles/shoshana-zuboff/the-age-of-surveillance-capitalism/9781610395694/>.

Forest untuk memantau penggunaan layar bisa menjadi langkah awal.<sup>23</sup> Kedua, platform perlu mengadopsi desain etis. Misalnya, menghapus infinite scroll dan menggantinya dengan batas guliran per sesi, atau menampilkan peringatan waktu secara proaktif—bukan sekadar opsional.<sup>24</sup> Ketiga, regulasi pemerintah harus lebih progresif. Uni Eropa mewajibkan platform menyediakan opsi "mode bebas algoritma" untuk mengurangi manipulasi konten.<sup>25</sup> Indonesia bisa mencontoh kebijakan ini, terutama untuk melindungi anak-anak dan remaja yang rentan. Pendidikan literasi digital juga krusial. Program Indonesia Makin Cakap Digital perlu diperluas dengan modul khusus tentang bahaya mindless scrolling dan teknik manajemen waktu layar.<sup>26</sup> Sekolah dan orang tua harus berkolaborasi menciptakan "zona bebas gawai" di rumah atau sekolah, serta mendorong aktivitas alternatif seperti olahraga atau membaca.

Pada akhirnya, *mindless scrolling* adalah cerminan dari pertarungan antara kebutuhan manusia untuk terhubung dan eksplorasi teknologi atas kelemahan psikologis kita. Meski media sosial menawarkan manfaat besar sebagai sarana belajar, bersosialisasi, atau berbisnis tetapi saja penggunaannya harus disertai kendali diri. Dengan langkah kecil seperti evaluasi kebiasaan harian hingga advokasi kebijakan yang lebih ketat, kita bisa mengubah hubungan dengan teknologi dari sekadar "kecanduan" menjadi "kemitraan" yang sehat. Seperti kata pakar teknologi Nir Eyal, "Teknologi bukanlah musuh; yang berbahaya adalah ketidakmampuan kita mengatur bagaimana teknologi memengaruhi hidup kita."<sup>27</sup>

### 3.2 Bad Faith

Konsep itikad buruk atau *bad Faith* yang dikemukakan oleh Jean-Paul Sartre merupakan aspek kritis dalam filsafat eksistensialnya, terutama dalam karyanya yang berjudul *Being and Nothingness*. *bad Faith* merujuk pada kecenderungan manusia untuk menipu diri sendiri, sehingga mereka dapat menghindari tanggung jawab atas pilihan dan beban kebebasannya. Pelarian ke dalam penipuan diri ini dapat terwujud dalam berbagai konteks sosial,

<sup>23</sup> Baker McKenzie, "Digital Health Solution," 2020, [https://www.bakermckenzie.com/media/files/insight/publications/2020/06/uk\\_baker\\_mckenzie\\_emea\\_digital\\_health\\_solution\\_13525.pdf?la=en](https://www.bakermckenzie.com/media/files/insight/publications/2020/06/uk_baker_mckenzie_emea_digital_health_solution_13525.pdf?la=en).

<sup>24</sup> "The Digital Services Act," 2022, [https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/europe-fit-digital-age/digital-services-act\\_en](https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/europe-fit-digital-age/digital-services-act_en).

<sup>25</sup> Kontan.co.id, "Kick Off Indonesia Makin Cakap Digital 2023 Tekankan Kolaborasi," 2023, <https://pressrelease.kontan.co.id/news/kick-off-indonesia-makin-cakap-digital-2023-tekankan-kolaborasi-kemenkominfo-mitra>.

<sup>26</sup> Nir Eyal, *Hooked: How to Build Habit-Forming Products* (Portfolio, 2014).

<sup>27</sup> Eyal, *Hooked: How to Build Habit-Forming Products*.

etika, dan personal, sebagaimana dibahas oleh berbagai ahli. Konsep *bad faith* atau *mauvaise foi* berakar dari pemikiran Sartre tentang kebebasan manusia, kesadaran, dan tanggung jawab eksistensial. Sartre membangun konsep ini sebagai respons terhadap pemikiran fenomenologi Edmund Husserl dan ontologi Martin Heidegger. Ia menolak determinisme dan esensi tetap manusia, sebaliknya menekankan bahwa "eksistensi mendahului esensi". Bagi Sartre manusia sepenuhnya bebas dan bertanggung jawab atas pilihannya, namun kebebasan ini menimbulkan kecemasan yang sering dihindari melalui *bad faith*.

Dalam *Being and Nothingness*, Sartre mendefinisikan *bad faith* atau itikad buruk sebagai bentuk penipuan diri di mana seseorang menyangkal kebebasannya sendiri demi menghindari tanggung jawab.<sup>28</sup> Berbeda dengan kebohongan biasa, *bad faith* melibatkan penipuan terhadap diri sendiri, di mana pelakunya sekaligus menjadi penipu dan yang tertipu. Sartre menjelaskan bahwa *bad faith* muncul karena sifat ganda kesadaran manusia, yaitu fakta yang merupakan aspek objektif diri (misalnya, identitas sosial atau masa lalu) dan transendensi yang merupakan kemampuan manusia untuk melampaui keadaan saat ini dan memproyeksikan diri ke masa depan.<sup>29</sup> *Bad Faith* terjadi ketika seseorang terlalu menekankan salah satu aspek dan mengabaikan yang lain, seperti menganggap diri sepenuhnya ditentukan (hanya fakta) atau mengabaikan realitas diri (hanya transendensi).

Sartre memberikan beberapa ilustrasi *bad Faith* dalam *Being and Nothingness*, antara lain seorang pelayan kafe yang sepenuhnya mengidentifikasi diri dengan perannya seolah-olah ia hanyalah seorang pelayan, padahal ia bisa memilih untuk menjadi lebih.<sup>30</sup> Contoh lain dalam keterangan Sartre dalam buku itu seperti seorang wanita dalam kencan yang pura-pura tidak menyadari niat romantis pria yang mengajaknya kencan sehingga ia bisa menghindari tanggung jawab untuk menolak atau menerima. Selain itu, *bad Faith* juga terlihat dalam penghindaran tanggung jawab, seperti seseorang yang menyalahkan nasib atau keadaan eksternal atas kegagalan alih-alih mengakui kebebasannya untuk bertindak berbeda.

Perlu dibedakan antara *bad faith* dengan konsep lain seperti ketidaktulusan dan kebohongan. *Bad faith* bukan sekadar berbohong pada orang lain, melainkan menipu diri sendiri. Berbeda pula dengan konsep represi Freudian, Sartre menolak ide ketidaksadaran Freud dan menegaskan bahwa

<sup>28</sup> Jean-paul Sartre, "Being and Nothingness," *Central Works of Philosophy Volume 4: The Twentieth Century: Moore to Popper* (1995): 155–176.

<sup>29</sup> Sartre, "Being and Nothingness."

<sup>30</sup> Sartre, "Being and Nothingness."

*bad faith* adalah tindakan sadar yang dipilih untuk menghindari kecemasan. Sartre juga berargumen bahwa *bad faith* tidak hanya masalah individual, tetapi juga fenomena kolektif.<sup>31</sup> Hal ini terlihat dalam kepatuhan buta pada norma sosial, eskapisme dalam agama atau nasionalisme, serta praktik korporat dan politik di mana perusahaan atau pemerintah berpura-pura peduli pada isu sosial tanpa tindakan nyata.

Meskipun berpengaruh, konsep *bad faith* dikritik karena dianggap terlalu individualistik dengan mengabaikan tekanan struktural (seperti kemiskinan) yang membatasi kebebasan. Selain itu, muncul kesulitan dalam membedakan *bad faith* dari kepercayaan tulus, seperti apakah keyakinan religius atau komitmen moral selalu termasuk *bad faith*. Namun, konsep ini tetap relevan dalam psikologi, teori kritis, dan analisis budaya, khususnya dalam memahami penolakan terhadap kebebasan dan tanggung jawab di era modern.

Pada intinya Sartre memperkenalkan *bad faith* sebagai mekanisme penghindaran manusia dari kebebasan eksistensial. Konsep ini tidak hanya menjelaskan dinamika psikologis individu tetapi juga menyoroti bagaimana masyarakat membangun sistem untuk melarikan diri dari tanggung jawab. Sartre berpendapat bahwa individu sering kali melakukan *bad Faith* sebagai mekanisme untuk menghindari kecemasan yang muncul dari kebebasan dan keaslian diri. Ia menegaskan bahwa *bad Faith* pada dasarnya merupakan penyangkalan terhadap kebebasan eksistensial, di mana seseorang berbohong kepada dirinya sendiri tentang kondisi dan tanggung jawabnya.<sup>32</sup> Penipuan diri ini memungkinkan orang untuk menyesuaikan diri dengan norma dan harapan sosial, sehingga mengabaikan kebebasan alaminya untuk memilih jalan yang otentik.<sup>33</sup> Salah satu contoh yang sering dikutip adalah seorang wanita dalam kencan yang berpura-pura menerima rayuan pasangannya, sehingga menyangkal keaslian dirinya.<sup>34</sup>

Implikasi *bad Faith* tidak hanya terbatas pada penyangkalan pribadi, tetapi juga dapat memengaruhi struktur sosial dan pertimbangan etika. Sebuah interpretasi kontemporer menghubungkan *bad Faith* Sartre dengan praktik etika korporat, khususnya di perusahaan multinasional. Perusahaan mungkin melakukan pengungkapan yang terlihat bertanggung jawab secara sosial tanpa

<sup>31</sup> Sartre, “Being and Nothingness.”

<sup>32</sup> Dane Sawyer, “Playing Seriously With Bad Faith: A Derridean Intersection,” *Sartre Studies International* 21, no. 1 (2015).

<sup>33</sup> Luis d. Miranda, “Five Principles of Philosophical Health for Critical Times: From Hadot to Crealectics,” *Eidos a Journal for Philosophy of Culture* 5, no. 1 (2021): 70–89.

<sup>34</sup> Mary Edwards, “Sartre and Beauvoir on Women’s Psychological Oppression,” *Sartre Studies International* 27, no. 1 (2021): 46–75.

komitmen nyata terhadap tindakan etis, sehingga memperpanjang siklus *bad Faith*.<sup>35</sup> Hal ini mencerminkan kecenderungan yang lebih luas dalam berbagai konteks, seperti pariwisata dan lingkungan. Dalam konteks pariwisata, individu diberi pemahaman untuk mengikuti semangat keseriusan dan menuruti norma-norma dangkal alih-alih terlibat secara mendalam dengan pengalamannya.<sup>36</sup> Sedangkan dalam sektor lingkungan, ada realitas di mana kelalaian yang ditutupi oleh regulasi hukum dapat menjadi bentuk *bad Faith* terhadap kewajiban eksistensial untuk melestarikan planet.<sup>37</sup>

Konsep *bad Faith* juga dapat dipahami sebagai sesuatu yang terkait erat dengan konstruksi sosial dan dinamika kekuasaan. Konstruksi tersebut menunjukkan bahwa *bad Faith* bukan hanya kegagalan individu, melainkan juga fenomena kolektif. Penulis mengambil contoh realitas pandemi, dimana selama pandemi COVID-19, respons masyarakat mencerminkan pergulatan dengan kecemasan eksistensial, di mana penyangkalan realitas dan adopsi *bad Faith* mencerminkan ketimpangan sosial yang telah lama ada.<sup>38</sup> Kerangka ini tidak hanya menyoroti pergulatan individu, tetapi juga bagaimana pergulatan tersebut diperparah oleh tekanan eksternal dan konstruksi sosial.

Selama pandemi, banyak individu dan kelompok terjebak dalam penyangkalan realitas, sebuah bentuk *bad Faith* yang mencerminkan keengganhan untuk menghadapi berbagai tantangan yang dihadapi. Misalnya, penolakan untuk mematuhi protokol kesehatan, yang dapat dilihat sebagai upaya untuk menghindari ketidakpastian dan kecemasan yang ditimbulkan oleh situasi krisis.<sup>39</sup> Para ilmuwan sosial menunjukkan bahwa perilaku ini berakar pada struktur sosial yang mendalam, di mana norma dan nilai-nilai komunitas dapat menekan individu untuk bertindak sesuai harapan sosial, meskipun itu tidak mencerminkan kebenaran subjektif mereka.

Keterkaitan antara *bad Faith* dan konstruksi sosial terlihat jelas pada respons terhadap pandemi, di mana masyarakat sering kali ter dorong untuk menunjukkan "kepatuhan" yang tampak tetapi tidak tulus, mengabaikan

<sup>35</sup> Sharif M Khalid, Jill Atkins, and Elisabetta Barone, "Sartrean Bad-Faith? Site-Specific Social, Ethical and Environmental Disclosures by Multinational Mining Companies," *Accounting Auditing & Accountability Journal* 32, no. 1 (2018): 55–74.

<sup>36</sup> Danielle M LaSusa, "Sartre's Spirit of Seriousness and the Bad Faith of 'Must-See' Tourism," *Sartre Studies International* 19, no. 2 (2013).

<sup>37</sup> Suwitno Y Imran et al., "Existentialism and Environmental Destruction: Should Polluters Face Criminal Punishment or an Existential Crisis?," *E3s Web of Conferences* 506 (2024): 6001.

<sup>38</sup> Roman Palitsky et al., "An Existential Analysis of Responses to the 2020 Coronavirus Outbreak," *Journal of Humanistic Psychology* 61, no. 2 (2020): 231–243.

<sup>39</sup> Palitsky et al., "An Existential Analysis of Responses to the 2020 Coronavirus Outbreak."

pengorbanan yang diperlukan demi kesehatan masyarakat. Di sini, kita dapat melihat bahwa bukan hanya individu yang terlibat dalam *bad Faith*, tetapi fenomena ini juga melibatkan kelompok yang lebih besar (sebuah dinamika yang diwarnai oleh kekuasaan, kontrol sosial, dan ekspektasi kolektif). Penelitian mencatat bahwa sikap penyangkalan ini mencerminkan ketidakadilan sosial, di mana kelompok yang paling rentan seringkali harus menanggung beban tanpa dukungan yang memadai dari kebijakan publik yang adil.<sup>40</sup> Dalam kerangka sosial yang lebih luas, ketimpangan eksistensial yang terlihat selama pandemi merupakan indikasi bahwa *bad Faith* bukanlah masalah individu saja, tetapi manifestasi dari berbagai ketidakadilan yang saling berkaitan. Penelitian menunjukkan bahwa strategi penanganan krisis yang tidak sensitif terhadap dinamika sosial dapat memperburuk keadaan, dengan menciptakan lebih banyak *bad Faith* di antara mereka yang merasa terpaksa untuk mengikuti norma tetapi tidak mampu atau tidak mau melakukannya secara otentik.<sup>41</sup>

Dengan demikian penulis melihat bahwa konsep *bad Faith* Sartre menjadi titik tolak penting untuk menganalisis perilaku individu dan kolektif dalam konteks kontemporer. Konsep ini memberikan lensa untuk memahami kompleksitas keaslian diri, kebebasan, dan sifat penipuan diri yang sering meresap dalam berbagai bidang. Pengkajian terus-menerus terhadap pemikiran Sartre terus menerangi implikasi mendalam *bad Faith* dalam pengalaman manusia.

### 3.3 Mindless Scrolling sebagai Bentuk *Bad Faith*

Menurut Sartre dalam *Being and Nothingness* (1943), *bad faith* adalah keadaan ketika seseorang menolak mengakui kebebasan mutlaknya dengan berpura-pura seolah-olah terikat oleh kekuatan luar atau identitas yang tetap. Bagi Sartre, kebebasan merupakan hakikat dari eksistensi manusia. Manusia selalu memiliki kebebasan untuk bertindak, bahkan dalam kondisi yang penuh keterbatasan. Namun, kebebasan tersebut juga melahirkan kecemasan eksistensial, karena setiap individu bertanggung jawab sepenuhnya atas makna dan nilai yang ia ciptakan dalam hidupnya. Untuk menghindari beban tanggung jawab itu, manusia kerap terjebak dalam *bad faith*. "Kejatuhan" ini menjadi semacam mekanisme pertahanan diri, yakni dengan cara menyangkal kebebasannya dan memilih untuk menjalani peran atau kebiasaan yang menjauhkan diri dari refleksi kritis. Menurut Sartre, *bad faith* mengacu pada *self-deception* atau penipuan diri sendiri, di mana individu mengabaikan

<sup>40</sup> Palitsky et al., "An Existential Analysis of Responses to the 2020 Coronavirus Outbreak."

<sup>41</sup> Palitsky et al., "An Existential Analysis of Responses to the 2020 Coronavirus Outbreak."

kebebasan dan tanggung jawab mereka untuk membuat pilihan sadar. Ketika seseorang terlibat dalam *mindless scrolling*, mereka cenderung melerikan diri dari refleksi diri dan hakikat eksistensial mereka. Dalam keadaan ini, individu lebih memilih untuk tenggelam dalam aliran informasi yang tidak berujung daripada menghadapi realitas kehidupan mereka yang sebenarnya.

Salah satu contoh nyata dari dinamika tersebut ialah kebiasaan *mindless scrolling*. Dalam praktiknya, pengguna media sosial sering menggambarkan diri mereka sebagai “korban” algoritma yang “memaksa” mereka menghabiskan waktu berjam-jam di platform tersebut. Pandangan ini mengesampingkan kenyataan bahwa setiap detik yang digunakan untuk menggulir adalah hasil dari rangkaian pilihan yang disadari atau setengah disadari. Sartre akan menilai pernyataan seperti “Saya tidak bisa berhenti menggulir” sebagai bentuk penipuan terhadap diri sendiri.<sup>42</sup> Individu berpura-pura kehilangan kendali atas dirinya, padahal mereka sebenarnya secara tersirat memilih untuk terus terlibat. Dalam konteks ini, *bad faith* tidak hanya tampak dalam penyangkalan terhadap kebebasan, tetapi juga dalam pembentukan identitas palsu sebagai sosok yang “dikekang” oleh teknologi, alih-alih sebagai subjek yang aktif dan berdaulat.

Pertanyaan yang penting bagi konteks saat ini yaitu mengapa seseorang lebih memilih untuk membohongi diri sendiri daripada mengakui kebebasannya? Sartre menjelaskan bahwa kecemasan eksistensial muncul sebagai ketidaknyamanan yang lahir dari kesadaran akan kebebasan yang tak terbatas (sebuah keadaan yang kerap kali sulit ditanggung).<sup>43</sup> Ketika individu dihadapkan pada pertanyaan seperti “Bagaimana saya harus menjalani hidup ini?” atau “Apa yang membuat waktu saya bermakna?”, banyak yang justru memilih menghindar melalui berbagai aktivitas yang menjauhkan mereka dari perenungan. Salah satu bentuk pelarian instan tersebut adalah *mindless scrolling*. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara perilaku *mindless scrolling* dengan penurunan kesejahteraan mental. Misalnya, penelitian oleh Vicente et al. (2023) mengungkapkan bahwa individu yang terlibat dalam perilaku scrolling yang tidak disengaja sering kali merasakan konflik antara tujuan pribadi dan kebiasaan digital mereka.<sup>44</sup> Hal ini berpengaruh pada tingkat stres, perasaan bersalah, dan ketidakpuasan dengan

<sup>42</sup> Sawyer, “Playing Seriously With Bad Faith: A Derridean Intersection.”

<sup>43</sup> Khalid, Atkins, and Barone, “Sartrean Bad-Faith? Site-Specific Social, Ethical and Environmental Disclosures by Multinational Mining Companies.”

<sup>44</sup> David d. S Vicente et al., “Does Mindless Scrolling Hamper Well-Being? Combining ESM and Log-Data to Examine the Link Between Mindless Scrolling, Goal Conflict, Guilt, and Daily Well-Being,” *Journal of Computer-Mediated Communication* 29, no. 1 (2023).

kehidupan secara keseluruhan.<sup>45</sup> Daripada menghadapi kecemasan akibat keharusan memilih arah hidup, individu cenderung membenamkan diri dalam konten yang tidak menuntut keterlibatan intelektual maupun emosional. Dalam terminologi Sartre, mereka menjadikan diri sebagai *being-in-itself* (objek pasif), bukan *being-for-itself* (subjek yang sadar dan bebas).

Pelarian ini bersifat paradoksal, di satu sisi, *mindless scrolling* memberikan ilusi kenyamanan dengan meredam kesadaran atas kebebasan. Di sisi lain, kebiasaan tersebut justru memperdalam rasa kehampaan karena tidak berkontribusi terhadap penciptaan makna hidup yang autentik. Sartre menegaskan bahwa hidup yang autentik hanya dapat terwujud ketika individu berani mengakui kebebasannya dan mengambil tanggung jawab penuh atas pilihan-pilihan eksistensialnya. Dengan demikian, *mindless scrolling* bukan sekadar bentuk pemborosan waktu, melainkan bentuk pengingkaran terhadap potensi manusia untuk menciptakan nilai melalui tindakan yang sadar.

Salah satu aspek penting yang memengaruhi *mindless scrolling* adalah peran desain teknologi yang secara sadar dirancang untuk mendukung kebiasaan tersebut. Platform media sosial dirancang sedemikian rupa untuk memicu *dopamine-driven feedback loops* melalui notifikasi, fitur *infinite scroll*, dan algoritma rekomendasi yang membentuk siklus ketergantungan secara psikologis.<sup>46</sup> Meski demikian, konsep *bad faith* menolak untuk melihat fenomena ini semata-mata sebagai akibat dari determinisme teknologi. Menurut pandangan tersebut, manusia tetap memiliki kebebasan, bahkan dalam situasi eksternal yang membatasi, untuk menolak, menggugat, atau mengubah pola interaksinya. Pernyataan seperti “Saya harus terus menggulir karena algoritmanya terlalu pintar” merupakan bentuk *bad faith* yang menyamarkan kenyataan bahwa pengguna sebenarnya masih memiliki pilihan untuk mematikan perangkat, menghapus aplikasi, atau mengatur waktu penggunaan. Persoalannya bukan pada tidak adanya pilihan, melainkan pada ketidaksiapan individu untuk menerima konsekuensi dari pilihan tersebut.

*Mindless scrolling* mencerminkan kecenderungan masyarakat modern dalam mengkomodifikasi perhatian. Dalam kerangka ekonomi perhatian (*attention economy*), waktu yang dihabiskan oleh pengguna di platform digital diubah menjadi data yang kemudian diperdagangkan. Jika ditinjau dari konsep *bad faith*, Sartre kemungkinan akan melihat fenomena ini sebagai bentuk alienasi. Dalam hal ini, individu tidak hanya kehilangan kebebasannya, tetapi juga kehilangan jati dirinya dalam siklus konsumsi yang tidak produktif.

<sup>45</sup> Dorian Lyons et al., “Design and Development of a Mobile Application to Combat Digital Addiction and Dissociative States During Phone Usage” (2022): 204–209.

<sup>46</sup> LaSusa, “Sartre’s Spirit of Seriousness and the Bad Faith of ‘Must-See’ Tourism.”

Ketika seseorang menghabiskan waktu selama empat jam per hari untuk mengakses konten viral yang tidak diingat keesokan harinya, ia mengalami pereduksian diri menjadi objek yang dimanipulasi oleh kekuatan eksternal. Dengan kata lain, tindakan *mindless scrolling* merupakan bentuk pengkhianatan terhadap hakikat eksistensi manusia sebagai subjek yang bebas.

Pertanyaan berikutnya adalah, bagaimana cara keluar dari siklus tersebut? Konsep *bad faith* menurut Sartre tidak menawarkan solusi yang instan. Ia menekankan pentingnya kesadaran yang radikal. Individu dituntut untuk secara jujur mengakui bahwa mereka bukanlah korban pasif dari teknologi, melainkan agen yang selalu memiliki pilihan. Langkah awal yang dapat dilakukan adalah menghentikan kebiasaan otomatis dengan melakukan refleksi. Seseorang perlu bertanya kepada dirinya sendiri: “Mengapa saya membuka media sosial saat ini?”, “Apa yang sedang saya hindari dengan menggulir konten ini?”, dan “Apakah tindakan ini selaras dengan nilai-nilai yang saya anggap penting?” Pertanyaan-pertanyaan semacam ini akan memaksa individu untuk menghadapi kecemasan eksistensial yang selama ini tersembunyi di balik kebiasaan *mindless scrolling*.

Langkah selanjutnya menuju kehidupan yang otentik menuntut keberanian untuk membuat pilihan yang disertai tanggung jawab. Penting untuk mempertimbangkan tanggung jawab moral individu dalam perilaku *mindless scrolling*. Dalam menghadapi kecenderungan untuk berperilaku tanpa berpikir, muncul pertanyaan tentang akuntabilitas moral individu.<sup>47</sup> Meskipun pengguna mungkin diyakinkan oleh desain teknologi yang menarik, mereka tetap memiliki tanggung jawab untuk menyadari pilihan mereka dan konsekuensinya. Pilihan tersebut dapat diwujudkan dalam tindakan nyata, seperti menetapkan batas waktu penggunaan gawai. Tidak hanya sebatas membatasi waktu, seseorang juga dapat memilih untuk menggunakan platform yang menyajikan konten yang bermakna, atau menggantikan kebiasaan menggulir dengan kegiatan reflektif seperti menulis atau berdiskusi. Inti dari semuanya adalah pengambilalihan kendali atas waktu dan perhatian, dua hal yang merupakan sumber daya paling berharga dalam keberadaan manusia.

Analisis Sartre mengarahkan kita untuk memahami *mindless scrolling* tidak hanya sebagai persoalan teknis atau psikologis, tetapi juga sebagai persoalan filosofis yang menyentuh inti eksistensi manusia. Dalam dunia yang

<sup>47</sup> Maria Russo, “The Normative Bond Between Kantian Autonomy and Sartrean Authenticity: A Critical Existentialist Perspective,” *European Journal of Philosophy* 29, no. 1 (2020): 43–54.

kian dikuasai oleh teknologi, pertanyaan Sartre mengenai kebebasan dan keautentikan menjadi semakin relevan. Upaya mengatasi *bad faith* dalam konteks digital bukan sekadar cara untuk mengurangi waktu yang terbuang, melainkan juga membuka jalan menuju kehidupan yang lebih sadar, lebih bermakna, dan meminjam istilah Sartre yaitu a radikal bebas.

#### 4. Simpulan

Penelitian ini menelaah fenomena *mindless scrolling* dalam media sosial melalui pendekatan interdisipliner, khususnya dengan mengaitkannya pada konsep *bad faith* yang dikembangkan oleh filsuf eksistensialis Jean-Paul Sartre. *Mindless scrolling* diidentifikasi sebagai kebiasaan menggulir konten secara berulang dan tanpa tujuan yang jelas. Meskipun awalnya dapat muncul sebagai respons terhadap rasa bosan atau stres, kebiasaan ini dalam praktiknya menjelma menjadi bentuk ketergantungan yang berkelanjutan. Teknologi media sosial turut memperkuat pola ini dengan memanfaatkan desain adiktif seperti *infinite scroll*, sistem notifikasi, dan algoritma berbasis umpan balik dopamin. Akibatnya, individu kehilangan kesadaran atas waktu, perhatian, dan bahkan kebebasan mereka sendiri dalam berinteraksi secara digital.

Secara psikologis, kebiasaan ini telah terbukti berdampak negatif terhadap kesehatan mental, termasuk meningkatnya kecemasan, depresi, perasaan terisolasi, dan gangguan tidur. Selain itu, *mindless scrolling* mengganggu konsentrasi, menurunkan produktivitas, serta mengurangi kualitas interaksi sosial dan kehidupan nyata. Fakta ini diperkuat oleh sejumlah data empirik baik dari dalam maupun luar negeri, yang menggarisbawahi urgensi persoalan ini di tengah masyarakat digital modern.

Pendekatan penelitian ini tidak berhenti pada ranah psikologi dan teknologi semata. Dengan merujuk pada pemikiran Sartre, fenomena *mindless scrolling* dianalisis sebagai manifestasi dari *bad faith*, yakni penipuan diri yang dilakukan individu untuk menghindari beban kebebasan eksistensial yang melekat pada kodrat manusia. Sartre menyatakan bahwa manusia secara hakiki adalah makhluk bebas yang bertanggung jawab penuh atas dirinya dan pilihan-pilihan hidupnya. Akan tetapi, kebebasan ini sering kali menimbulkan kecemasan, sebab ia menuntut keputusan, keberanian, dan kesadaran reflektif yang mendalam. Untuk menghindari kecemasan tersebut, manusia kerap melarikan diri ke dalam rutinitas yang dangkal atau perilaku pasif seperti *mindless scrolling*.

*Mindless scrolling* tidak dapat dipahami hanya sebagai kegagalan kontrol diri terhadap teknologi, melainkan sebagai bentuk pengingkaran terhadap eksistensi diri yang otentik. Individu, dalam konteks ini, menjadikan dirinya

sebagai objek pasif (*being-in-itself*) alih-alih subjek aktif yang sadar (*being-for-itself*). Mereka menyalahkan algoritma atau desain platform sebagai sebab utama kebiasaan tersebut, padahal sesungguhnya mereka memiliki kebebasan untuk memilih, bertindak, dan menetapkan makna dalam kehidupannya.

Analisis Sartre dalam hal ini mengajak kita untuk tidak sekadar menyalahkan teknologi, tetapi justru mengembangkan kesadaran akan tanggung jawab eksistensial yang melekat pada setiap tindakan, termasuk tindakan digital. Jalan keluar dari siklus *bad faith* bukan terletak pada teknologi itu sendiri, melainkan pada keberanian individu untuk mengenali kecenderungan penghindaran diri dan mulai mengadopsi kehidupan yang lebih otentik. Langkah-langkah kecil seperti membatasi waktu penggunaan gawai, mematikan notifikasi, menggantikan waktu layar dengan aktivitas reflektif atau produktif, serta melatih kesadaran penuh (*mindfulness*) dapat menjadi titik awal perubahan.

Tanggung jawab untuk memutus rantai *mindless scrolling* juga bersifat kolektif. Platform digital perlu mengembangkan desain yang lebih etis, misalnya dengan menyediakan *mode bebas algoritma*, menghentikan fitur *infinite scroll*, atau mengaktifkan pengingat waktu secara default. Pemerintah pun perlu menetapkan regulasi yang berpihak pada kesehatan psikologis pengguna, terutama anak dan remaja. Pendidikan literasi digital juga menjadi komponen penting dalam menumbuhkan kesadaran kritis terhadap penggunaan teknologi secara sehat dan bertanggung jawab.

Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa *mindless scrolling* adalah gejala eksistensial dari era digital, di mana manusia menghadapi paradoks antara kebebasan yang besar dan godaan untuk menghindarinya melalui ilusi kenyamanan teknologi. Dengan menggunakan lensa pemikiran Sartre, manusia diajak untuk tidak lagi menjadi korban pasif dari algoritma, tetapi menjadi subjek yang sadar, bebas, dan bertanggung jawab dalam mengarungi kehidupan digital secara otentik. Kesadaran ini bukan hanya menyelamatkan waktu dan perhatian manusia, tetapi juga memulihkan kembali makna dan martabat manusia dalam era informasi yang serba cepat dan memabukkan.

## 5. Kepustakaan

Alter, Adam. *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked*. Penguin Press, 2017. Accessed May 23, 2025.  
<https://www.amazon.com/Irresistible-Addictive-Technology-Business-Keeping/dp/1594206643>.

dan Informatika RI, Kementerian Komunikasi. “Buku Data Statistik Aplikasi Informatika Tahun 2023,” 2024. <https://aptika.kominf.go.id/wp->

*Christophorus Rinovan dkk, Mindless Scrolling dalam Perspektif Filsafat Sartre sebagai Wujud Bad Faith*

- content/uploads/2024/07/Buku-Data-Statistik-Aplikasi-Informatika-Tahun-2023-Final-9-Juli-2024\_compressed.pdf.
- Edwards, Mary. "Sartre and Beauvoir on Women's Psychological Oppression." *Sartre Studies International* 27, no. 1 (2021): 46–75.
- Eyal, Nir. *Hooked: How to Build Habit-Forming Products*. Portfolio, 2014.
- Fogg, B J. "A Behavior Model for Persuasive Design." *Proceedings of the 4th International Conference on Persuasive Technology* (2009): 1–7.
- Han, Byung-Chul. *The Burnout Society*. Stanford: Stanford University Press, 2015. Accessed May 22, 2025.  
<https://www.sup.org/books/title/?id=25725>.
- Imran, Suwitno Y, Apripri Apripri, Mohamad H Muhtar, Jufryanto Puluhulawa, Julisa A Kaluku, and Lisnawaty W Badu. "Existentialism and Environmental Destruction: Should Polluters Face Criminal Punishment or an Existential Crisis?" *E3s Web of Conferences* 506 (2024): 6001.
- Inzlicht, Michael. "Fast-Forward to Boredom: How Switching Behaviour on Digital Media Makes People More Bored." *Journal of Experimental Psychology: General* (2024).  
<https://michaelinzlicht.com/publications/articles-chapters/2024/6/18/fast-forward-to-boredom-how-switching-behaviour-on-digital-media-makes-people-more-bored-pdf>.
- Kepios, We Are Social, and Meltwater. "Digital 2023: Global Overview Report," January 2023. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>.
- Khalid, Sharif M, Jill Atkins, and Elisabetta Barone. "Sartrean Bad-Faith? Site-Specific Social, Ethical and Environmental Disclosures by Multinational Mining Companies." *Accounting Auditing & Accountability Journal* 32, no. 1 (2018): 55–74.
- Kontan.co.id. "Kick Off Indonesia Makin Cakap Digital 2023 Tekankan Kolaborasi," 2023. <https://pressrelease.kontan.co.id/news/kick-off-indonesia-makin-cakap-digital-2023-tekankan-kolaborasi-kemenkominfo-mitra>.
- LaSusa, Danielle M. "Sartre's Spirit of Seriousness and the Bad Faith of 'Must-See' Tourism." *Sartre Studies International* 19, no. 2 (2013).
- Lyons, Dorian, Ceyda Kiyak, Deniz Çetinkaya, Sarah Hodge, and John McAlaney. "Design and Development of a Mobile Application to Combat Digital Addiction and Dissociative States During Phone Usage" (2022): 204–209.
- McKenzie, Baker. "Digital Health Solution," 2020.  
<https://www.bakermckenzie.com/->

- /media/files/insight/publications/2020/06/uk\_baker\_mckenzie\_emea\_digital\_health\_solution\_13525.pdf?la=en.
- Miranda, Luis d. "Five Principles of Philosophical Health for Critical Times: From Hadot to Crealectics." *Eidos a Journal for Philosophy of Culture* 5, no. 1 (2021): 70–89.
- Palitsky, Roman, Harrison J Schmitt, Daniel Sullivan, and Isaac F Young. "An Existential Analysis of Responses to the 2020 Coronavirus Outbreak." *Journal of Humanistic Psychology* 61, no. 2 (2020): 231–243.
- Research, SOAX. "Time Spent on Social Media: Trends and Statistics (2024-2025)." SOAX Ltd., 2024. <https://soax.com/research/time-spent-on-social-media>.
- Ruiz, Nicolas, and Andreas Wahlroos. "Design Frictions on Social Media: Balancing Reduced Mindless Scrolling and User Satisfaction." In *Proceedings of Mensch Und Computer 2024*, 442–447. ACM, 2024. <https://dl.acm.org/doi/10.1145/3670653.3677495>.
- Russo, Maria. "The Normative Bond Between Kantian Autonomy and Sartrean Authenticity: A Critical Existentialist Perspective." *European Journal of Philosophy* 29, no. 1 (2020): 43–54.
- Sartre, Jean-paul. "Being and Nothingness." *Central Works of Philosophy Volume 4: The Twentieth Century: Moore to Popper* (1995): 155–176.
- Sartre, Jean-Paul. *Being and Nothingness: An Essay in Phenomenological Ontology*. First English Edition. New York: Washington Square Press, 2021. Accessed May 22, 2025. <https://www.simonandschuster.com/books/Being-and-Nothingness/Jean-Paul-Sartre/9781982105457>.
- Sawyer, Dane. "Playing Seriously With Bad Faith: A Derridean Intersection." *Sartre Studies International* 21, no. 1 (2015).
- Shabahang, Reza, Hyeyeon Hwang, Emma F Thomas, Mara S Aruguete, Lynn E McCutcheon, Gábor Orosz, Abbas Ali Hossein Khanzadeh, Benyamin Mokhtari Chirani, and Ágnes Zsila. "Doomscrolling Evokes Existential Anxiety and Fosters Pessimism about Human Nature? Evidence from Iran and the United States." *Computers in Human Behavior Reports* 15 (2024): 100438. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S245195882400071X>.
- Sinha, Snigdha, Manoj Kumar Sharma, Ashwini Tadpatrikar, Nitin Anand, and Rajesh Kumar. "Scrolling Mindlessly: Emerging Mental Health Implications of Social Networking Sites." *Journal of Public Health and Primary Care* 4, no. 3 (2023): 179–181. Accessed May 22, 2025.

- [https://journals.lww.com/jphp/fulltext/2023/04030/scrolling\\_mindlessly\\_emerging\\_mental\\_health.15.aspx](https://journals.lww.com/jphp/fulltext/2023/04030/scrolling_mindlessly_emerging_mental_health.15.aspx).
- Tandoc, Edson C, Patrick Ferrucci, and Margaret Duffy. "Facebook Use, Envy, and Depression among College Students: Is Facebooking Depressing?" *Computers in Human Behavior* 43 (2015): 139–146. Accessed May 25, 2025.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563214005767>.
- Team, Refocus. "How to Stop Scrolling and Take Back Control of Your Time." Refocus App, May 2024.  
<https://www.refocusapp.co/articles/how-to-stop-scrolling>.
- Vicente, David d. S, Kyle V Gaeveren, Stephen L Murphy, and Mariek V Abeele. "Does Mindless Scrolling Hamper Well-Being? Combining ESM and Log-Data to Examine the Link Between Mindless Scrolling, Goal Conflict, Guilt, and Daily Well-Being." *Journal of Computer-Mediated Communication* 29, no. 1 (2023).
- Zuboff, Shoshana. *The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Future at the New Frontier of Power*. Yale Law Journal. Vol. 129. New York: PublicAffairs, 2020.  
<https://www.publicaffairsbooks.com/titles/shoshana-zuboff/the-age-of-surveillance-capitalism/9781610395694/>.
- "Guru, Murid, Dan Pembelajaran Berdiferensiasi," 2023.  
<https://kumparan.com/hery-setyawan-1661084819706645813/guru-murid-dan-pembelajaran-berdiferensiasi-1zfnIsE662o>.
- "Indonesia National Adolescent Mental Health Survey," 2023.  
<https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>.
- "The Digital Services Act," 2022. [https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/europe-fit-digital-age/digital-services-act\\_en](https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/europe-fit-digital-age/digital-services-act_en).