

## KONSUMSI KONTEN VIDEO DURASI PENDEK TERHADAP PENURUNAN RENTANG FOKUS PADA PESERTA DIDIK DALAM PROSES PEMBELAJARAN

Aprilia Kesya Sianipar<sup>1</sup>, Junaidi Lumban Batu<sup>2</sup>, Yunita Puspita Sari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Negeri Medan

Korespondensi: [apriliasianipar5@gmail.com](mailto:apriliasianipar5@gmail.com)

© Aprilia Kesya Sianipar dkk, 2026

### Abstract

Digital technological developments have presented new challenges in the form of digital distraction, where the consumption of short-duration video content (such as TikTok and Reels) has become a dominant trend among students. This study aims to analyze the relationship between the frequency of short-duration video content consumption and the decrease in attention span of students during the learning process. The research method used is a literature review, collecting and analyzing various relevant scientific sources related to digital behavior and educational psychology. The results of the study indicate that continuous exposure to fast and instant content triggers excessive dopamine stimulation, which impacts the ability to concentrate on activities requiring deep thinking. This phenomenon causes students to tend toward boredom with conventional learning methods and experience difficulty maintaining focus over long periods. This study recommends the need for creative pedagogical strategies and education on the wise use of social media to mitigate the negative impacts of digital culture on students' cognitive performance.

**Keywords:** Digital Distraction, Short-Duration Video, Attention Span, Students, Learning Concentration.

### Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah menghadirkan tantangan baru berupa digital distraction, di mana konsumsi konten video durasi pendek (seperti TikTok dan Reels) menjadi tren dominan di kalangan peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara frekuensi konsumsi konten video durasi pendek dengan penurunan rentang fokus (attention span) peserta didik dalam proses pembelajaran. Metode penelitian yang digunakan adalah tinjauan literatur (literature review) dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber ilmiah yang relevan terkait perilaku digital dan psikologi pendidikan. Hasil kajian menunjukkan bahwa paparan terus-menerus terhadap konten yang cepat dan instan memicu stimulasi dopamin berlebih yang berdampak pada rendahnya kemampuan konsentrasi dalam aktivitas yang membutuhkan pemikiran mendalam. Fenomena ini menyebabkan peserta didik cenderung mengalami kebosanan pada metode pembelajaran konvensional dan kesulitan mempertahankan fokus dalam jangka waktu lama. Penelitian ini merekomendasikan perlunya strategi pedagogi kreatif dan edukasi penggunaan media sosial yang bijak untuk memitigasi dampak negatif dari budaya digital terhadap performa kognitif peserta didik.

**Kata kunci:** Digital Distraction, Video Durasi Pendek, Rentang Fokus, Peserta Didik, Konsentrasi Belajar.

## **Pendahuluan**

Perkembangan teknologi digital dalam beberapa tahun terakhir telah membawa perubahan yang sangat signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam dunia pendidikan. Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi memungkinkan peserta didik untuk mengakses berbagai sumber belajar secara cepat, luas, dan fleksibel melalui perangkat digital seperti smartphone, tablet, dan komputer. Kehadiran media sosial dan platform berbasis video turut memperkaya pengalaman belajar dengan menyediakan konten yang variatif dan menarik. Namun demikian, di balik kemudahan tersebut, muncul tantangan baru yang berdampak pada aspek kognitif dan perilaku belajar peserta didik. Salah satu fenomena yang semakin mengemuka adalah digital distraction, yaitu gangguan perhatian yang disebabkan oleh penggunaan teknologi digital secara berlebihan, khususnya melalui konsumsi konten video berdurasi pendek seperti TikTok dan Instagram Reels (Zaman, 2026).

Fenomena digital distraction tidak dapat dilepaskan dari karakteristik generasi Z sebagai generasi digital native yang tumbuh dan berkembang dalam lingkungan teknologi yang serba cepat dan instan. Generasi ini cenderung memiliki preferensi terhadap informasi yang singkat, visual, dan mudah dipahami dalam waktu singkat. Pola konsumsi informasi seperti ini secara tidak langsung membentuk kebiasaan kognitif baru yang berbeda dengan generasi sebelumnya. Paparan konten digital yang terus-menerus, terutama yang bersifat cepat dan berulang, dapat memengaruhi cara kerja otak dalam memproses informasi, khususnya terkait dengan perhatian (*attention*) dan konsentrasi. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dan gadget secara berlebihan memiliki hubungan negatif dengan tingkat konsentrasi belajar siswa (Julfan & Haifaturrahmah, 2025; Marhaeni et al., 2020).

Lebih lanjut, budaya scrolling tanpa henti (*infinite scrolling*) yang menjadi ciri khas platform media sosial modern juga berkontribusi terhadap penurunan kemampuan fokus jangka panjang atau *attention span*. Peserta didik menjadi terbiasa berpindah dari satu informasi ke informasi lain dalam waktu yang sangat singkat tanpa proses pemahaman yang mendalam. Kondisi ini berdampak pada menurunnya kemampuan untuk mempertahankan perhatian dalam aktivitas belajar yang membutuhkan konsentrasi tinggi dan durasi yang lebih lama (Tsani et al., 2025). Akibatnya, peserta didik cenderung mengalami kesulitan dalam memahami materi yang kompleks dan membutuhkan pemikiran analitis.

Selain itu, penggunaan aplikasi berbasis video pendek seperti TikTok secara berlebihan juga terbukti memberikan dampak negatif terhadap daya fokus akademik. Konten yang disajikan secara cepat, menarik, dan menghibur memicu pelepasan dopamin secara berulang di otak, sehingga menciptakan ketergantungan terhadap stimulasi instan. Hal ini menyebabkan peserta didik menjadi kurang tertarik pada aktivitas belajar yang bersifat monoton dan membutuhkan usaha kognitif yang lebih besar (Istiningsih & Saefullah, 2025). Kondisi ini semakin diperparah oleh munculnya fenomena digital fatigue, yaitu kelelahan mental akibat paparan teknologi digital yang berlebihan, yang berdampak pada menurunnya kemampuan kognitif serta prestasi akademik siswa (Februati et al., 2024).

Di sisi lain, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol juga berpengaruh terhadap aspek fisiologis peserta didik, seperti kualitas tidur. Waktu penggunaan gadget yang berlebihan, terutama pada malam hari, dapat mengganggu pola tidur sehingga menyebabkan kelelahan dan menurunnya tingkat konsentrasi saat proses pembelajaran berlangsung (Supriani et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa dampak teknologi digital

tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga mencakup aspek fisik dan emosional peserta didik.

Dalam konteks pembelajaran di kelas, penurunan rentang fokus (attention span) menjadi tantangan yang serius bagi guru. Peserta didik cenderung mudah merasa bosan, kurang memperhatikan penjelasan, serta mengalami kesulitan dalam mengikuti pembelajaran yang membutuhkan pemahaman mendalam dan berkelanjutan. Kondisi ini berimplikasi pada rendahnya keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran, seperti kurangnya partisipasi aktif, menurunnya minat belajar, hingga munculnya perilaku pasif di dalam kelas (Munawaroh et al., 2021). Selain itu, persepsi siswa terhadap penggunaan media sosial juga menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap perilaku akademik dan tingkat konsentrasi belajar mereka (Rahmawati et al., 2025).

Fenomena tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara karakteristik peserta didik di era digital dengan metode pembelajaran konvensional yang masih banyak diterapkan. Oleh karena itu, diperlukan transformasi dalam pendekatan pembelajaran yang mampu mengakomodasi kebutuhan dan karakteristik peserta didik masa kini. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan menerapkan strategi pedagogi kreatif yang inovatif, interaktif, dan adaptif terhadap perkembangan teknologi. Pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan keterlibatan siswa, mengembalikan fokus belajar, serta menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna (Rusydziana, 2025).

Selain itu, penting juga untuk memberikan edukasi kepada peserta didik mengenai penggunaan media sosial secara bijak dan bertanggung jawab. Literasi digital menjadi aspek krusial yang harus dikembangkan agar peserta didik mampu mengelola penggunaan teknologi secara seimbang antara kebutuhan hiburan dan pembelajaran. Dengan demikian, dampak negatif dari digital distraction dapat diminimalkan, sementara manfaat positif dari teknologi digital tetap dapat dioptimalkan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa fenomena konsumsi konten video durasi pendek memiliki implikasi yang signifikan terhadap kemampuan kognitif peserta didik, khususnya dalam hal perhatian dan konsentrasi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara frekuensi konsumsi konten video durasi pendek dengan penurunan rentang fokus (attention span) peserta didik dalam proses pembelajaran melalui pendekatan tinjauan literatur. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam kajian psikologi pendidikan di era digital serta menjadi dasar dalam merumuskan strategi pembelajaran yang lebih efektif, adaptif, dan relevan dengan kebutuhan peserta didik masa kini.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur (literature review) untuk mengkaji hubungan antara frekuensi konsumsi konten video durasi pendek dengan penurunan rentang fokus (attention span) peserta didik dalam proses pembelajaran. Data dikumpulkan melalui penelusuran berbagai sumber ilmiah yang relevan, seperti jurnal nasional dan internasional, prosiding, serta publikasi akademik yang membahas topik psikologi pendidikan, perilaku digital, dan penggunaan media sosial. Sumber-sumber tersebut dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yaitu memiliki keterkaitan dengan variabel penelitian, terbit dalam rentang tahun terbaru, serta memiliki validitas ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan. Teknik analisis data dilakukan dengan cara mengidentifikasi, mengelompokkan, membandingkan, dan mensintesis temuan dari berbagai penelitian untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai dampak konsumsi konten video pendek terhadap konsentrasi belajar peserta didik. Hasil analisis kemudian

disajikan secara deskriptif untuk menjelaskan pola hubungan antar variabel serta implikasinya dalam konteks pembelajaran di era digital.

## Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis dari berbagai literatur yang relevan, ditemukan bahwa konsumsi konten video durasi pendek memiliki hubungan yang signifikan dengan penurunan rentang fokus (*attention span*) peserta didik dalam proses pembelajaran. Paparan konten yang bersifat cepat, dinamis, dan instan menyebabkan perubahan pada pola pemrosesan informasi di otak. Peserta didik menjadi terbiasa menerima informasi dalam potongan-potongan singkat tanpa melalui proses elaborasi yang mendalam. Hal ini berdampak pada menurunnya kemampuan untuk mempertahankan perhatian dalam aktivitas belajar yang membutuhkan konsentrasi tinggi dan durasi yang lebih panjang (Tsani et al., 2025).

Dari perspektif psikologi kognitif, fenomena ini dapat dijelaskan melalui mekanisme perhatian (*attention*) dan memori kerja (*working memory*). Konten video pendek yang disajikan secara cepat cenderung membebani sistem kognitif dengan rangsangan yang berulang dan variatif dalam waktu singkat. Akibatnya, kapasitas memori kerja menjadi terbatas dalam memproses informasi yang lebih kompleks. Peserta didik kemudian mengalami kesulitan dalam memahami materi pembelajaran yang memerlukan pemikiran analitis dan reflektif. Dengan kata lain, kebiasaan mengonsumsi konten instan dapat menghambat terbentuknya proses berpikir tingkat tinggi (*higher order thinking skills*).

Selain itu, hasil kajian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dan gadget yang tinggi berkontribusi terhadap penurunan konsentrasi belajar siswa. Kebiasaan multitasking digital, seperti berpindah dari satu aplikasi ke aplikasi lain dalam waktu singkat, menyebabkan terjadinya fragmentasi perhatian. Kondisi ini membuat peserta didik sulit untuk fokus pada satu tugas dalam waktu yang lama (Julfan & Haifaturrahmah, 2025; Marhaeni et al., 2020). Lebih lanjut, penggunaan TikTok secara berlebihan juga terbukti menurunkan daya fokus akademik karena siswa lebih terbiasa dengan informasi yang bersifat hiburan dibandingkan dengan materi pembelajaran yang membutuhkan usaha kognitif lebih besar (Istiningsih & Saefullah, 2025).

Fenomena lain yang turut memperkuat temuan ini adalah munculnya *digital fatigue*. Paparan teknologi digital secara terus-menerus menyebabkan kelelahan mental yang berdampak pada menurunnya energi kognitif siswa dalam belajar. Kelelahan ini tidak hanya memengaruhi kemampuan konsentrasi, tetapi juga berdampak pada motivasi dan ketahanan belajar (*learning persistence*). Akibatnya, siswa cenderung mudah menyerah ketika menghadapi tugas yang sulit atau membutuhkan waktu pengerjaan yang lama (Februati et al., 2024).

Di sisi lain, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol juga berdampak pada kualitas tidur peserta didik. Paparan cahaya layar (*blue light*) serta aktivitas digital pada malam hari dapat mengganggu ritme sirkadian, sehingga menyebabkan kurangnya waktu istirahat yang berkualitas. Kondisi ini berimplikasi pada menurunnya kesiapan belajar, kelelahan fisik, serta rendahnya konsentrasi saat mengikuti pembelajaran di kelas (Supriani et al., 2022). Dengan demikian, dampak teknologi digital terhadap perhatian siswa tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga melibatkan aspek fisiologis dan emosional.

Dalam konteks pembelajaran, penurunan *attention span* memberikan dampak yang cukup kompleks. Peserta didik menjadi lebih cepat merasa bosan, kurang mampu mempertahankan fokus terhadap penjelasan guru, serta cenderung pasif dalam proses pembelajaran. Kondisi ini berimplikasi pada rendahnya keterlibatan (*student*

*engagement*) yang merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan belajar. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya keterlibatan siswa dapat ditandai dengan kurangnya partisipasi, minimnya interaksi, serta rendahnya minat terhadap materi pembelajaran (Munawaroh et al., 2021). Selain itu, persepsi siswa terhadap penggunaan media sosial juga berpengaruh terhadap perilaku akademik mereka, termasuk dalam hal pengelolaan waktu belajar dan kemampuan berkonsentrasi (Rahmawati et al., 2025).

Namun demikian, hasil kajian juga menunjukkan bahwa fenomena *digital distraction* tidak sepenuhnya berdampak negatif apabila dikelola dengan tepat. Teknologi digital pada dasarnya memiliki potensi besar untuk mendukung pembelajaran yang lebih menarik dan interaktif. Oleh karena itu, diperlukan strategi pedagogi yang mampu mengakomodasi karakteristik peserta didik di era digital. Pendekatan pedagogi kreatif, seperti penggunaan media pembelajaran interaktif, gamifikasi, pembelajaran berbasis proyek, serta integrasi teknologi dalam pembelajaran, dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kembali perhatian dan keterlibatan siswa (Rusydia, 2025).

Selain itu, penting untuk mengembangkan literasi digital pada peserta didik agar mereka mampu menggunakan teknologi secara bijak dan bertanggung jawab. Literasi digital tidak hanya mencakup kemampuan teknis dalam menggunakan perangkat, tetapi juga kemampuan dalam mengelola waktu, menyaring informasi, serta mengontrol perilaku penggunaan media sosial. Dengan adanya literasi digital yang baik, peserta didik diharapkan dapat memanfaatkan teknologi sebagai sarana belajar, bukan sebagai sumber distraksi yang menghambat proses pembelajaran.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan ini menunjukkan bahwa konsumsi konten video durasi pendek memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan rentang fokus peserta didik, baik dari aspek kognitif, perilaku, maupun fisiologis. Fenomena ini menjadi tantangan nyata dalam dunia pendidikan yang menuntut adanya adaptasi terhadap perubahan zaman. Oleh karena itu, diperlukan kolaborasi antara guru, sekolah, dan peserta didik dalam menciptakan ekosistem pembelajaran yang seimbang antara pemanfaatan teknologi dan pengembangan kemampuan kognitif yang optimal. Dengan pendekatan yang tepat, teknologi digital tidak hanya menjadi tantangan, tetapi juga dapat menjadi peluang dalam meningkatkan kualitas pembelajaran di era modern.

## Simpulan

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa konsumsi konten video durasi pendek secara intensif memiliki korelasi kuat dengan penurunan rentang fokus (*attention span*) peserta didik. Paparan konten yang serba cepat, instan, dan berulang tidak hanya mengubah pola konsumsi informasi, tetapi juga membentuk ulang cara kerja kognitif siswa, khususnya dalam mempertahankan perhatian dan memproses informasi secara mendalam. Akibatnya, peserta didik cenderung mengalami kesulitan dalam mengikuti pembelajaran yang membutuhkan konsentrasi jangka panjang, berpikir kritis, serta pemahaman konseptual yang kompleks.

Lebih jauh, fenomena ini tidak berdiri sendiri, melainkan diperkuat oleh faktor lain seperti kebiasaan multitasking digital, digital fatigue, serta gangguan kualitas tidur akibat penggunaan media sosial yang tidak terkontrol. Dampak kumulatif dari faktor-faktor tersebut berimplikasi pada menurunnya keterlibatan belajar (*student engagement*), motivasi, dan pada akhirnya prestasi akademik siswa. Dengan demikian, digital distraction bukan sekadar gangguan teknis, melainkan telah berkembang menjadi persoalan kognitif dan pedagogis yang serius dalam pendidikan modern.

Namun, temuan ini juga menegaskan bahwa permasalahan utama bukan terletak pada teknologi itu sendiri, melainkan pada pola penggunaan yang tidak terkelola dengan

baik serta ketidaksiapan sistem pembelajaran dalam beradaptasi dengan karakteristik generasi digital. Oleh karena itu, diperlukan perubahan paradigma dalam memandang teknologi, dari sekadar distraksi menjadi alat strategis yang dapat dioptimalkan untuk mendukung proses pembelajaran.

## **Saran**

### **1. Bagi Pendidik (Guru)**

Guru perlu mengembangkan strategi pedagogi yang lebih adaptif dan kontekstual dengan karakteristik peserta didik di era digital. Pembelajaran tidak lagi efektif jika hanya mengandalkan metode ceramah konvensional. Oleh karena itu, diperlukan integrasi pendekatan inovatif seperti pembelajaran interaktif, *microlearning*, gamifikasi, dan pembelajaran berbasis proyek untuk mempertahankan perhatian siswa. Selain itu, guru juga perlu secara aktif melatih kemampuan fokus siswa melalui desain aktivitas belajar yang bertahap dan terstruktur.

### **2. Bagi Sekolah dan Institusi Pendidikan**

Sekolah perlu merancang kebijakan yang seimbang terkait penggunaan teknologi di lingkungan belajar. Pembatasan penggunaan gadget tanpa diimbangi dengan edukasi justru tidak efektif. Oleh karena itu, perlu dikembangkan program literasi digital yang sistematis untuk membekali siswa dengan kemampuan mengelola penggunaan media secara bijak, termasuk manajemen waktu layar (*screen time*) dan kesadaran terhadap dampak *digital distraction*.

### **3. Bagi Peserta Didik**

Peserta didik diharapkan mampu mengembangkan kesadaran diri (*self-regulation*) dalam menggunakan teknologi digital. Kemampuan untuk mengontrol distraksi, mengatur waktu belajar, serta membedakan antara kebutuhan hiburan dan akademik menjadi keterampilan penting yang harus dimiliki di era digital.

### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini masih bersifat kajian literatur sehingga memiliki keterbatasan dalam aspek empiris. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan studi kuantitatif atau eksperimen guna menguji secara langsung hubungan antara intensitas konsumsi konten video pendek dengan penurunan *attention span*. Selain itu, perlu juga dikaji strategi intervensi yang paling efektif dalam mengatasi *digital distraction* di berbagai jenjang pendidikan.

## **Referensi**

- [1] Febuati, B. M. N., Gusliana, E., Prayitno, H., Ridhwan, M., & Ibrahim, M. M. (2024). Analisis Pengaruh Beban Tugas Akademik dan Digital Fatigue terhadap Prestasi Akademik Siswa. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 4(03).
- [2] Istiningsih, N., & Saefullah, A. (2025). Pengaruh Penggunaan Tiktok Berlebihan Terhadap Daya Fokus Akademik Gen Z. *Journal of Teachers and Education (GURUPEDIA)*, 1(1), 61-65.
- [3] Julfan, I., & Haifaturrahmah. (2025). Dampak penggunaan gadget terhadap konsentrasi belajar siswa. *Action Research Journal Indonesia (ARJI)*, 7(4), 3310-3326.
- [4] Marhaeni, L. P., Adnyana, P. B., & Widiyanti, N. L. P. M. (2020). Hubungan penggunaan smartphone dengan konsentrasi dan minat belajar biologi siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 7(3), 137-145.

- [5] Munawaroh, dkk. (2021). Upaya mengatasi siswa SMP/Mts yang tidur saat pembelajaran biologi di kelas. *PISCES: Proceeding of Integrative Science Education Seminar*, 1, 143–148.
- [6] Rahmawati, Y., Nabilah., Lutfiah, Y. N., Muzharifah, A., & Iskarim, M. (2025). Persepsi siswa generasi Z terhadap pengaruh media sosial dalam perilaku akademik dan konsentrasi belajar siswa di jenjang sekolah dasar. *Jurnal Manajemen dan Pendidikan Agama Islam*, 3(4), 226–240.
- [7] Rusydiana, I. (2025). Strategi Pedagogi Kreatif dalam Menghadapi Zero Attention Span pada Siswa Pengguna TikTok dan Reels: Kajian Literatur terhadap Pendekatan Pembelajaran Era Digital. *AL-MUDARRIS: Journal of Education*, 8(2). 132-150
- [8] Supriani, A., Safitri, E. I., Siswanto, E., & Indrawati. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur dan Konsentrasi Belajar. *Journals of Ners Community*, 13(1): 64-70
- [9] Tsani, K. I., Aly, M., Garini, S. A., Putri, N. A., Yuwinanto, H. P., & Mutia, F. (2025). Dampak Scroll Culture terhadap Daya Konsentrasi Generasi Z: Tinjauan Literatur Psikologi Dan Media Digital. *Jurnal Penelitian Inovatif*. 5(4). 2723-2730
- [10] Zaman, K. (2026). Psikologi Pendidikan di Era Digital: Tantangan Kognitif dan Emosional Peserta Didik di SMA Integral Hidayatullah Batam. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(1). 124-142