

APAKAH BENAR SERING BERMAIN TIKTOK MENURUNKAN *ATTENTION SPAN* MAHASISWA?***IS IT TRUE THAT FREQUENT USE OF TIKTOK REDUCES STUDENTS' ATTENTION SPAN?*****Cindi Puji Astuti*, Muhammad Raafky, Gita Rahmadhani, Suwanda Priyadi**

Universitas Muhammadiyah Surakarta

cindipujiastuti13@gmail.com*, rafdomainlearn701@gmail.com, gitarahmadani742@gmail.com,
sp822@ums.ac.id**ABSTRAK**

Perkembangan era digital mendorong peningkatan signifikan dalam penggunaan media sosial, termasuk TikTok yang kini menjadi salah satu *platform* paling populer di kalangan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji perbedaan *attention span* antara mahasiswa dengan durasi penggunaan TikTok ekstrem atas dan ekstrem bawah. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain komparatif *between-subject*. Partisipan berjumlah 24 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *extreme group*, terdiri atas 12 mahasiswa dengan durasi penggunaan TikTok ekstrem atas (Kelompok A) dan 12 mahasiswa dengan durasi ekstrem bawah (Kelompok B). Data dikumpulkan melalui kuesioner demografis dan tangkapan layar durasi penggunaan TikTok, sedangkan *attention span* diukur menggunakan *Stroop Task*. Analisis data menggunakan *independent samples t-test* menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ($t = -1.813$, $p = .084$, $effect\ size = -.740$). Meskipun demikian, kelompok dengan durasi penggunaan ekstrem atas ($M = -54.08$, $SD = 374.0$) menunjukkan kecenderungan memiliki perhatian yang lebih rendah dibandingkan kelompok ekstrem bawah ($M = 165.00$, $SD = 188.1$). Temuan ini mengindikasikan adanya kecenderungan potensial, alih-alih efek yang terkonfirmasi secara statistik, dari paparan video pendek terhadap *attention span* mahasiswa. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya penerapan desain pembelajaran yang mendorong pemrosesan kognitif aktif serta integrasi strategi regulasi digital di lingkungan akademik guna memitigasi dampak atensi yang terfragmentasi.

Kata Kunci: *attention span*; TikTok; durasi penggunaan; *stroop task*; mahasiswa**ABSTRACT**

The advancement of the digital era has led to a substantial increase in social media usage, with TikTok emerging as one of the most popular platforms among university students. This study aimed to examine differences in attention span between students with high-extreme and low-extreme TikTok usage durations. A quantitative comparative method with a between-subjects design was employed. A total of 24 students participated, selected using the extreme group technique, consisting of 12 students with high-extreme TikTok usage (Group A) and 12 students with low-extreme usage (Group B). Data were collected through demographic questionnaires and screenshots of TikTok usage duration, while attention span was measured using the Stroop Task. Data analysis using an independent samples t-test indicated no statistically significant difference between the two groups ($t = -1.813$, $p =$

.084, effect size = -.740). Nevertheless, the high-extreme usage group ($M = -54.08$, $SD = 374.0$) exhibited a tendency toward lower attention performance compared to the low-extreme group ($M = 165.00$, $SD = 188.1$). These findings suggest a potential trend rather than a confirmed effect of short-form video exposure on students' attention span. The study highlights the need for learning designs that stimulate active cognitive processing and the integration of digital self-regulation strategies within academic environments to mitigate fragmented attention.

Keywords: attention span; TikTok; duration of use; stroop Task; university students

PENDAHULUAN

Penggunaan TikTok mengalami peningkatan pesat di kalangan mahasiswa, terutama karena format videonya yang singkat, menarik, dan mudah diakses. Karakteristik tersebut menjadikan TikTok sebagai salah satu platform media sosial yang paling intens digunakan oleh kelompok usia muda di Indonesia (Susanto et al., 2023; Zhou, 2024). Pola konsumsi ini relevan dengan mekanisme neuropsikologis yang dijelaskan oleh Giedd (2020), yang menunjukkan bahwa paparan konten berkecepatan tinggi dapat memperkuat kecenderungan *shallow attention* serta melemahkan kemampuan mempertahankan fokus secara berkelanjutan (*sustained attention*). Paparan stimulus yang cepat, repetitif, dan sarat dengan isyarat penghargaan (*rewarding cues*) berpotensi menggeser cara kerja atensi dari pemrosesan mendalam menuju pemrosesan yang lebih dangkal dan terfragmentasi.

Sejumlah penelitian empiris telah melaporkan adanya hubungan antara penggunaan TikTok dan penurunan kemampuan atensi. Menurut Christian & Budiarto (2024) menemukan hubungan negatif antara durasi penggunaan TikTok dan *attention span* pada mahasiswa. Di sisi lain, Opara et al. (2025) menegaskan bahwa kemampuan atensi memiliki peran krusial dalam proses belajar dan performa akademik. Temuan internasional juga menunjukkan bahwa konsumsi konten berdurasi pendek yang tinggi berkaitan dengan atensi yang lebih cepat teralihkan serta performa akademik yang lebih rendah (Haliti-Sylaj & Sadiku, 2024). Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori *cognitive load*, di mana paparan informasi yang cepat dan berulang meningkatkan beban pemrosesan kognitif sehingga mengurangi kapasitas atensi untuk tugas-tugas yang menuntut konsentrasi berkelanjutan.

Meskipun bukti mengenai hubungan antara TikTok dan atensi terus berkembang, sebagian besar penelitian yang ada masih memiliki keterbatasan metodologis. Mayoritas

studi menggunakan desain korelasional dan mengandalkan laporan diri (*self-report*), sehingga belum mampu menjelaskan arah hubungan secara lebih tegas. Selain itu, pengukuran atensi sering kali dipahami secara sempit sebagai durasi fokus semata, tanpa mempertimbangkan peran kontrol kognitif dalam mengelola distraksi. Padahal, secara konseptual, atensi tidak hanya mencakup kemampuan mempertahankan fokus (*sustained attention*), tetapi juga melibatkan *attentional control*, khususnya *inhibitory control*, yaitu kemampuan untuk menghambat respons otomatis terhadap stimulus yang tidak relevan.

Dalam konteks penggunaan TikTok, paparan konten yang terfragmentasi dan berpindah cepat antarstimulasi diduga melatih otak untuk terus melakukan *task switching*, sehingga berpotensi melemahkan mekanisme *inhibitory control*. Oleh karena itu, penelitian ini mengoperasionalkan penurunan *attention span* bukan sekadar sebagai berkurangnya durasi fokus, melainkan sebagai defisit dalam kemampuan menghambat interferensi kognitif. Berdasarkan pertimbangan tersebut, *stroop task* dipilih sebagai alat ukur utama karena secara spesifik mengevaluasi kemampuan atensi selektif dan kontrol inhibitori saat individu dihadapkan pada stimulus yang saling bertentangan. Pengukuran ini dinilai lebih relevan dibandingkan instrumen subjektif atau pengamatan durasi fokus pasif.

Selain keterbatasan desain korelasional, penelitian terdahulu juga jarang membedakan kelompok pengguna berdasarkan durasi penggunaan ekstrem. Padahal, dampak kognitif paparan media digital kemungkinan lebih tampak pada individu dengan tingkat penggunaan yang sangat tinggi dibandingkan pengguna rendah. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan komparatif yang membandingkan kelompok pengguna TikTok dengan durasi ekstrem atas dan bawah menggunakan pengukuran kognitif objektif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kemampuan atensi antara mahasiswa dengan durasi penggunaan TikTok ekstrem atas dan bawah, yang diukur melalui kinerja pada *stroop task*. Hipotesis penelitian ini adalah bahwa mahasiswa dengan durasi penggunaan TikTok tinggi akan menunjukkan skor *stroop task* yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa dengan durasi penggunaan TikTok rendah, yang mencerminkan penurunan kemampuan kontrol atensi akibat paparan intensif video pendek.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi komparatif (*causal-comparative study*). Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan membandingkan kemampuan atensi antara dua kelompok mahasiswa yang berbeda berdasarkan karakteristik yang telah terbentuk secara alami, yaitu durasi penggunaan TikTok, tanpa adanya manipulasi perlakuan (*treatment*) langsung dari peneliti. Dengan demikian, penelitian ini tidak dimaksudkan untuk menguji hubungan kausal secara eksperimental, melainkan untuk mengidentifikasi perbedaan kinerja kognitif antar kelompok dengan tingkat paparan yang berbeda.

Desain dan Teknik Pengelompokan

Data kuantitatif diperoleh dari skor kinerja kognitif pada *stroop task*, yang merepresentasikan kemampuan *attentional control*, khususnya *inhibitory control*. Desain perbandingan yang digunakan adalah *between-subject design*, di mana peneliti membandingkan hasil pengukuran antara dua kelompok partisipan yang saling independen. Pengelompokan subjek dilakukan menggunakan *Extreme Group Technique* (EGT) untuk membagi partisipan ke dalam dua kategori ekstrem berdasarkan durasi penggunaan TikTok, yaitu: (1) kelompok penggunaan TikTok ekstrem rendah, dan (2) kelompok penggunaan TikTok ekstrem tinggi.

Pendekatan ini dipilih untuk memperjelas kontras antar kelompok sehingga perbedaan kinerja atensi dapat terdeteksi secara lebih sensitif. Peneliti menyadari bahwa penggunaan EGT memiliki konsekuensi metodologis, seperti potensi *inflated effect size* dan keterbatasan generalisasi akibat dikeluarkannya partisipan dengan skor moderat (Preacher et al., 2005). Meskipun demikian, teknik ini dipandang sesuai untuk tujuan eksploratif awal dan untuk meningkatkan *statistical power* dalam kondisi ukuran sampel yang terbatas. Jumlah total partisipan dalam penelitian ini adalah 24 mahasiswa, yang terbagi secara seimbang menjadi 12 partisipan pada masing-masing kelompok ekstrem.

Partisipan dan Prosedur Pengambilan Sampel

Partisipan penelitian merupakan mahasiswa aktif. Proses pengambilan sampel dilakukan secara bertahap. Pada tahap awal, digunakan teknik *volunteer sampling* untuk menjangkau calon partisipan yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

Selanjutnya, calon partisipan diminta mengisi kuesioner durasi penggunaan TikTok untuk keperluan pengelompokan.

Berdasarkan distribusi skor durasi penggunaan TikTok, partisipan yang berada pada persentil ekstrem atas dan ekstrem bawah dipilih sebagai sampel akhir penelitian. Seluruh partisipan telah memperoleh penjelasan mengenai tujuan, prosedur, dan hak-hak partisipasi, serta menandatangani *informed consent*. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dengan nomor 5843/B.2/KEPK-FKUMS/VIII/2025.

Instrumen Penelitian

Kemampuan atensi diukur menggunakan *stroop task* berbasis *web* yang dikembangkan oleh Hidayatullah (2025). Instrumen ini terdiri atas 41 stimulus berupa kata nama warna yang ditampilkan dengan warna tinta yang selaras (*congruent*) dan tidak selaras (*incongruent*). Partisipan diinstruksikan untuk merespons warna tinta yang muncul, bukan membaca kata, dengan secepat dan seakurat mungkin. Penggunaan *stroop task* didasarkan pada kemampuannya dalam mengukur *inhibitory control* dan atensi selektif, yaitu kemampuan individu untuk mempertahankan fokus pada informasi yang relevan sambil menghambat interferensi dari stimulus yang tidak relevan.

Indikator Pengukuran

Kinerja partisipan pada Stroop Task dianalisis berdasarkan indikator berikut:

- (1) Rata-rata waktu respons (*Response Time/RT*) kongruen, yaitu waktu reaksi rata-rata pada stimulus yang selaras.
- (2) Rata-rata waktu respons (*Response Time/RT*) inkongruen, yaitu waktu reaksi rata-rata pada stimulus yang bertentangan.
- (3) Akurasi, yaitu persentase jawaban benar selama pengerjaan tugas.

Indikator-indikator tersebut digunakan untuk merepresentasikan kemampuan kontrol atensi, dengan penekanan pada kondisi inkongruen sebagai indikator utama beban inhibitori.

Teknik Analisis Data

Data hasil pengerjaan *stroop task* dan durasi penggunaan TikTok dikompilasi menggunakan *Microsoft Excel*. Sesuai dengan prosedur EGT partisipan dikelompokkan ke

dalam dua kategori independen, masing-masing terdiri dari 12 partisipan. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *independent sample t-test* dengan bantuan perangkat lunak JASP versi 0.19.3. Teknik analisis ini dipilih karena data terdiri dari dua kelompok independen dengan variabel dependen berupa skor numerik. Uji *t* digunakan untuk menguji apakah terdapat perbedaan rerata kinerja atensi antara kelompok penggunaan TikTok ekstrem tinggi dan ekstrem rendah.

Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = .05$). Hipotesis nol (H_0) ditolak apabila nilai $p < .05$, yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok.

HASIL PENELITIAN

Statistik Deskriptif

Data deskriptif kinerja atensi kedua kelompok ditampilkan pada Tabel 1. Kelompok A (durasi penggunaan TikTok ekstrem atas) menunjukkan nilai rerata skor kinerja atensi yang lebih rendah ($M = -54.08$; $SD = 374$) dibandingkan Kelompok B (durasi penggunaan TikTok ekstrem bawah) yang memiliki rerata skor lebih tinggi ($M = 165$; $SD = 188.1$).

Nilai rerata negatif pada Kelompok A mengindikasikan bahwa selisih waktu respons antara kondisi inkongruen dan kongruen pada *stroop task* cenderung lebih kecil, atau bahkan terbalik, dibandingkan kelompok kontrol. Pola ini mencerminkan kinerja atensi yang berbeda, khususnya dalam pengolahan interferensi kognitif, meskipun arah perbedaan ini tidak serta-merta dapat ditafsirkan sebagai peningkatan performa tanpa mempertimbangkan variabilitas data yang relatif tinggi pada kelompok tersebut.

Tabel 1. Data deskriptif kinerja atensi pada kedua kelompok

	Kelompok	N	Mean	SD	SE	Coefficient of Variation
<i>Attention Span</i>	Kelompok A (durasi ekstrem atas)	12	-54.08	374.0	107.97	-6.916
	Kelompok B (durasi ekstrem bawah)	12	165.00	188.1	54.30	1.140

Uji Asumsi Statistik

Uji normalitas dilakukan menggunakan *Shapiro-Wilk test* pada variabel kinerja atensi. Hasil pengujian menunjukkan nilai $W = .957$ dengan signifikansi $p = .376$. Karena nilai $p > .05$, maka dapat disimpulkan bahwa data kinerja atensi terdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Normalitas dan Homogenitas

Uji	Statistik	Nilai
Shapiro-Wilk	W	.957
	p	.376
Levene's Test	F	3.374
	df ₁	1
	Df ₂	22
	p	.080

Selanjutnya, uji homogenitas varians dilakukan menggunakan Levene's Test. Hasil analisis menunjukkan nilai $F(1,22) = 3.374$ dengan $p = .080$. Karena nilai $p > .05$, maka dapat disimpulkan bahwa varians antar kelompok bersifat homogen. Dengan demikian, asumsi untuk melakukan uji *independent Samples t-test* terpenuhi.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *independent samples t-test* untuk menguji perbedaan kinerja atensi antara kelompok penggunaan TikTok ekstrem atas dan bawah. Hasil analisis menunjukkan nilai $t(22) = -1.813$ dengan $p = .084$. Karena nilai $p > .05$, maka secara statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dalam kinerja atensi.

Tabel 3. Hasil uji *independent samples t-test*

	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>Cohen's d</i>	<i>SE Cohen's d</i>
<i>Attention span</i>	-1.813	22	.084	-.740	.435

Meskipun, hasil uji *t* tidak mencapai signifikansi statistik, nilai *effect size (Cohen's d)* sebesar $-.740$ menunjukkan efek sedang hingga besar menurut kriteria Cohen. Arah efek yang negatif menunjukkan bahwa kelompok dengan durasi penggunaan TikTok ekstrem atas memiliki kinerja atensi yang lebih rendah dibandingkan kelompok ekstrem bawah. Analisis *post-hoc statistical power* menggunakan perangkat lunak *G*Power* menunjukkan bahwa dengan ukuran sampel total $N = 24$ dan *effect size* $d = .740$, kekuatan uji (*power*) yang dicapai adalah $.54$. Nilai ini berada di bawah standar konvensional $0,80$, sehingga meningkatkan risiko terjadinya *Type II error*.

Dengan demikian, hasil uji statistik yang tidak signifikan kemungkinan besar dipengaruhi oleh keterbatasan ukuran sampel dan rendahnya power statistik, bukan semata-mata karena tidak adanya perbedaan kinerja atensi antar kelompok. Temuan ini mengindikasikan bahwa perbedaan yang teramati tetap relevan secara praktis dan mendukung adanya tren penurunan kinerja atensi pada mahasiswa dengan durasi penggunaan TikTok yang sangat tinggi, meskipun belum dapat dikonfirmasi secara inferensial.

DISKUSI

Temuan empiris penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun uji komparasi tidak menghasilkan perbedaan yang signifikan secara inferensial antara kelompok pengguna TikTok dengan durasi ekstrem tinggi dan ekstrem rendah ($t(22) = -1.813$, $p = .084$), analisis besaran dampak memberikan gambaran yang berbeda. Nilai *Cohen's d* sebesar $-.740$ mengindikasikan adanya *effect size* kategori sedang hingga besar, yang mencerminkan signifikansi praktis yang substansial. Pola ini diperkuat oleh data deskriptif, di mana kelompok pengguna TikTok ekstrem tinggi menunjukkan kinerja atensi yang lebih rendah ($M = -54.08$) dibandingkan kelompok ekstrem rendah ($M = 165$). Ketidaksesuaian antara nilai p dan *effect size* tersebut mengindikasikan bahwa kegagalan mencapai signifikansi statistik kemungkinan besar disebabkan oleh keterbatasan *statistical power* akibat ukuran sampel yang kecil, bukan oleh absennya perbedaan performa kognitif yang bermakna.

Tren penurunan kinerja atensi pada kelompok durasi tinggi selaras dengan temuan sebelumnya yang melaporkan hubungan negatif antara konsumsi video pendek dan kapasitas atensi berkelanjutan (Christian & Budiarto, 2024; Haliti-Sylaj & Sadiku, 2024). Namun, hasil penelitian ini juga memberikan nuansa tambahan yang penting. Ketidaksignifikanan statistik yang ditemukan mendukung argumen Francisco et al. (2023), yang menyatakan bahwa durasi penggunaan semata (*usage time*) bukanlah prediktor tunggal penurunan fungsi kognitif, melainkan pola penggunaan bermasalah atau tingkat adiksi media sosial yang memiliki peran lebih deterministik. Dengan demikian, manipulasi variabel yang hanya berbasis durasi dalam penelitian ini belum cukup untuk menghasilkan perbedaan inferensial yang mutlak, meskipun tren penurunan kinerja atensi tampak jelas secara deskriptif.

Dari perspektif teoretis, penurunan kinerja atensi pada kelompok durasi tinggi dapat dijelaskan melalui *Cognitive Load Theory*. Paparan konten TikTok yang bersifat fragmentaris, cepat berganti, dan sarat dengan *rewarding cues* mendorong terjadinya *context switching* secara terus-menerus. Proses ini meningkatkan beban kognitif dan menguras sumber daya eksekutif, khususnya kontrol inhibisi yang menjadi komponen utama dalam penyelesaian *stroop task*. Adaptasi kognitif terhadap stimulus singkat dan gratifikasi instan berpotensi melemahkan kemampuan mempertahankan fokus selektif, sehingga individu mengalami kesulitan ketika dihadapkan pada tugas yang menuntut pemrosesan atensi mendalam dan resistensi terhadap interferensi.

Interpretasi temuan ini perlu mempertimbangkan sejumlah keterbatasan metodologis. Pertama, ukuran sampel yang relatif kecil ($N = 24$) membatasi kekuatan uji statistik dan meningkatkan risiko *Type II error*, sehingga efek yang secara praktis bermakna tidak terdeteksi secara signifikan. Kedua, desain penelitian ini belum mengontrol variabel kovariat eksternal seperti kualitas tidur dan tingkat stres (Ren et al., 2025), yang secara teoretis dapat memengaruhi fungsi eksekutif sekaligus berkaitan dengan pola penggunaan media sosial. Variabel-variabel tersebut diposisikan sebagai *confounder* potensial, bukan mediator, karena penelitian ini tidak bertujuan menguji mekanisme proses kausal yang berlapis. Ketidakterkendalian faktor-faktor tersebut membuka kemungkinan adanya kontribusi tambahan di luar durasi penggunaan TikTok terhadap kinerja atensi.

Secara teoretis, temuan penelitian ini menegaskan pentingnya reorientasi fokus penelitian dari sekadar durasi paparan menuju karakteristik penggunaan yang lebih problematik, seperti pola adiktif, *multitasking* digital, dan ketergantungan pada gratifikasi instan. Meskipun demikian, besarnya *effect size* yang ditemukan menunjukkan bahwa penggunaan *platform* video pendek dengan durasi ekstrem tetap berpotensi mengganggu kapasitas inhibisi kognitif mahasiswa. Oleh karena itu, intervensi berbasis regulasi diri digital dan literasi penggunaan media tetap relevan untuk mencegah degradasi fungsi atensi pada populasi mahasiswa, khususnya di tengah meningkatnya konsumsi konten video pendek.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa secara statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kinerja atensi (*attention span*) antara mahasiswa dengan durasi penggunaan TikTok ekstrem tinggi dan rendah ($p > .05$). Dengan demikian, klaim bahwa durasi penggunaan TikTok secara langsung dan tunggal menurunkan kemampuan atensi tidak dapat dibuktikan secara inferensial dalam populasi sampel penelitian ini.

Meskipun demikian, temuan penelitian menunjukkan adanya *effect size* kategori sedang hingga besar (*Cohen's d* = $-.740$), yang mengindikasikan perbedaan yang bermakna secara praktis. Hasil ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa mahasiswa dengan intensitas penggunaan TikTok yang sangat tinggi memiliki performa atensi—khususnya kemampuan kontrol inhibisi—yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa dengan durasi penggunaan yang sangat rendah. Ketidaktercapaian signifikansi statistik diduga kuat dipengaruhi oleh keterbatasan ukuran sampel dan rendahnya *statistical power*, bukan oleh ketiadaan perbedaan kognitif secara substantif.

Secara teoretis, temuan ini memperkuat relevansi *Cognitive Load Theory* dalam konteks *attention economy*. Paparan konten video pendek yang cepat, terfragmentasi, dan kaya stimulus berpotensi membebani sumber daya kognitif, khususnya sistem atensi selektif dan kontrol inhibisi. Namun demikian, dampak tersebut tampaknya tidak hanya ditentukan oleh durasi penggunaan, melainkan juga oleh karakteristik penggunaan digital lainnya yang belum diukur dalam penelitian ini.

Berdasarkan temuan penelitian, mahasiswa disarankan untuk menerapkan strategi regulasi diri digital yang lebih terarah guna menjaga stabilitas fungsi atensi di tengah paparan media berbasis video pendek. Salah satu langkah konkret yang dapat dilakukan adalah memanfaatkan fitur *Digital Wellbeing*, seperti *screen time management* atau *app timer*, untuk membatasi durasi sesi penggunaan secara berkelanjutan dan mencegah terjadinya *cognitive overload*. Selain pengaturan durasi, mahasiswa juga disarankan untuk melakukan diversifikasi konsumsi konten, dengan menyeimbangkan antara hiburan pasif dan konten yang menuntut keterlibatan kognitif aktif, seperti materi edukatif atau naratif. Interaksi dengan konten yang memerlukan pemrosesan mendalam berpotensi memberikan stimulasi positif bagi fungsi eksekutif dan keterlibatan belajar, sehingga dapat mengimbangi dampak paparan konten cepat yang bersifat repetitif.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperdalam analisis kausalitas dengan tidak hanya berfokus pada durasi penggunaan TikTok, tetapi juga memasukkan variabel mediator dan moderator yang lebih relevan, seperti tingkat *social media addiction*, keterlibatan emosional, *fear of missing out* (FOMO), serta kemampuan regulasi diri. Literatur menunjukkan bahwa aspek adiktif dan pola penggunaan bermasalah sering kali memiliki hubungan yang lebih kuat dengan penurunan fungsi kognitif dibandingkan durasi penggunaan semata.

Selain itu, penelitian mendatang perlu mengklasifikasikan jenis konten secara lebih spesifik, misalnya membedakan antara video hiburan cepat, konten naratif, dan konten edukatif, untuk menguji perbedaan beban kognitif yang ditimbulkan. Penyempurnaan metodologi juga sangat dianjurkan melalui penggunaan ukuran sampel yang lebih besar guna meningkatkan *statistical power*, serta desain eksperimental atau longitudinal untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dampak jangka panjang penggunaan media video pendek terhadap fungsi atensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, C. (2020). Mapping internet celebrity on TikTok: Exploring attention economies and visibility labours. *Cultural Science Journal*, 12(1), 77–103. <https://doi.org/10.5334/csci.140>
- Aini, Q. (2023). Hubungan media sosial TikTok terhadap konsentrasi belajar siswa. *Attaujih*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.37216/taujih.v2i1.1212>
- Alloway, T. P., & Alloway, R. G. (2012). The impact of engagement with social networking sites on cognitive skills. *Computers in Human Behavior*, 28(5), 1748–1754. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.04.015>
- Anderson, C. A., Gentile, D. A., & Buckley, K. E. (2007). *Violent video game effects on children and adolescents: Theory, research, and public policy*. Oxford University Press.
- Betteridge, B., Chien, W., Hazels, E., & Simone, J. (2023). *How does technology affect the attention spans of different age groups?* OxJournal.
- Bustamante, L., Lieder, F., Musslick, S., Shenhav, A., & Cohen, J. (2021). Learning to overexert cognitive control in a Stroop task. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 21, 453–471. <https://doi.org/10.3758/s13415-020-00845-x>
- Carstens, D. S., Doss, S. K., & Kies, S. C. (2018). Social media impact on attention span. *Journal of Management and Engineering Integration*, 11(1), 20–27.
- Castelo, N., et al. (2025). Blocking mobile internet on smartphones improves sustained attention, mental health, and subjective well-being. *PNAS Nexus*. <https://doi.org/10.1093/pnasnexus/pgaf017>
- Chiossi, F., Haliburton, L., Ou, C., Butz, A., & Schmidt, A. (2023). Short-form videos degrade our capacity to retain intentions: Effect of context switching on prospective memory. *arXiv*. <https://arxiv.org/abs/2302.03714>

- Christian, D., & Budiarto, Y. (2024). Hubungan durasi TikTok dan attention span pada pengguna aktif usia dewasa muda. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 4(4), 311–318.
- De Leyn, S., Vandamme, J., & Verhaeghe, K. (2022). The effect of short-form video exposure on sustained attention: A longitudinal study. *Journal of Media Psychology*, 14(2), 87–102.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Francisco, R., Gómez, P., & Alves, D. (2023). TikTok's effect on working memory: The role of social media addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(2), 87–99. <https://doi.org/10.1556/2006.2023.00012>
- Giedd, J. N. (2020). Adolescent brain and the natural allure of digital media. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 127–133. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/jgied>
- Gignac, F., Solé, C., Barrera-Gómez, J., Persavento, C., Tena, È., López-Vicente, M., ... Basagaña, X. (2021). Identifying factors influencing attention in adolescents with a co-created questionnaire: A citizen science approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 8221. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158221>
- Haliti-Sylaj, T., & Sadiku, A. (2024). Impact of short reels on attention span and academic performance of undergraduate students. *Eurasian Journal of Applied Linguistics*, 10(3), 60–68. <https://doi.org/10.32601/ejal.10306>
- Herring, S. C., & Dainas, A. R. (2025). Improbable conversations: Interactional dynamics in TikTok duets. *Discourse, Context and Media*, 63. <https://doi.org/10.1016/j.dcm.2024.100821>
- Hidayatullah, G. G. (2025). Pemanfaatan Stroop task digital untuk menilai fungsi eksekutif atlet. *Jurnal Keplatihan Olahraga*, 17(1), 63–72.
- Hoehe, M. R., & Thibaut, F. (2020). Going digital: How technology use may influence human brains and behavior. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 93–97. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/mhoehe>
- Ioannidis, K., Hook, R., Goudriaan, A. E., Vlies, S., Fineberg, N. A., Grant, J. E., & Chamberlain, S. R. (2019). Cognitive deficits in problematic internet use: A meta-analysis of 40 studies. *British Journal of Psychiatry*, 215(5), 639–646. <https://doi.org/10.1192/bjp.2019.3>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lorenz-Spreen, P., Mønsted, B. M., Hövel, P., & Lehmann, S. (2019). Accelerating dynamics of collective attention. *Nature Communications*, 10, 1759. <https://doi.org/10.1038/s41467-019-09311-w>
- Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2019). Addictive features of social media and freemium games. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2612. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142612>
- Opara, E., Adalikwu, M., & Tolorunleke, C. (2025). The impact of TikTok's fast-paced content on attention span of students. *SSRN*. <https://ssrn.com/abstract=5096965>
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., MacCallum, R. C., & Nicewander, W. A. (2005). Use of the extreme groups approach: A critical reexamination. *Psychological Methods*, 10(2), 178–192.

- Ren, Z., Mao, X., Zhang, Z., & Wang, W. (2025). The impact of sleep deprivation on cognitive function in healthy adults. *Frontiers in Neuroscience*, 19. <https://doi.org/10.3389/fnins.2025.1559969>
- Rozgonjuk, D., Levine, J. C., Hall, B. J., & Elhai, J. D. (2021). Problematic smartphone use and relationships with negative emotions, sleep, and attention. *Current Psychology*, 40, 3904–3913. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00558-7>
- Susanto, G., Leo, D., Evelyn, R., & Felicio, H. (2023). Pemanfaatan algoritma TikTok dan Instagram untuk meningkatkan brand awareness. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(22), 483–491. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10115513>
- Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285. https://doi.org/10.1207/s15516709cog1202_4
- Zhou, R. (2024). Understanding the impact of TikTok's recommendation algorithm on user engagement. *International Journal of Computer Science and Information Technology*, 3(2), 201–208. <https://doi.org/10.62051/ijcsit.v3n2.24>