

**PROBLEMATIKA PERKEMBANGAN KOGNITIF ANAK DAN REMAJA DI ERA
DIGITAL: TINJAUAN LITERATUR TENTANG DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA
SOSIAL TERHADAP KONSENTRASI DAN POLA PIKIR**

Shevinda Azkia Fairish¹, Annisa Diah Pramesti², Kayla Zahin Aurillia³, Adwinata
Asafwa Putra⁴, Ardityo Dharmawan⁵, Denok Setyawati⁶,
Muhammad Farid Ilhamuddin⁷

¹⁻⁷Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Surabaya

¹124010014257@mhs.unesa.ac.id, ²24010014222@mhs.unesa.ac.id,

³24010014213@mhs.unesa.ac.id, ⁴24010014230@mhs.unesa.ac.id,

⁵24010014278@mhs.unesa.ac.id, ⁶denoksetiawati@unesa.ac.id,

⁷muhammadilhamuddin@unesa.ac.id

ABSTRAK

Kemajuan teknologi digital yang pesat telah mendorong pergeseran mendasar dalam kehidupan anak dan remaja, terutama pada dimensi kognitif mereka. Intensitas penggunaan media sosial yang kian tinggi menimbulkan sejumlah kekhawatiran terkait kemampuan fokus, nalar kritis, serta mekanisme pengolahan informasi. Studi ini dirancang untuk menelaah secara komprehensif berbagai hasil penelitian yang tersedia dalam literatur mengenai pengaruh media sosial terhadap aspek kognitif anak dan remaja. Pendekatan yang diterapkan adalah kajian sistematis terhadap publikasi ilmiah yang memenuhi kriteria relevansi dalam beberapa tahun terakhir. Temuan kajian mengungkapkan bahwa konsumsi media sosial yang tidak terkendali bertendensi mengikis rentang perhatian, mempertajam kecenderungan distraksi, serta mendorong cara berpikir yang serba cepat dan minim kedalaman analisis. Meskipun demikian, media sosial sesungguhnya menyimpan potensi positif sebagai wahana stimulasi kognitif manakala dimanfaatkan secara terencana dan terkontrol. Karena itulah, keterlibatan aktif orang tua, tenaga pendidik, dan konselor sangat dibutuhkan dalam membimbing pemanfaatan teknologi digital guna menopang tumbuh kembang kognitif yang optimal.

Kata kunci : perkembangan kognitif, media sosial, konsentrasi, pola pikir, anak dan remaja, era digital

ABSTRACT

The exponential growth of digital technology has brought about profound shifts in how children and adolescents develop cognitively. The growing intensity of social media engagement has sparked widespread concern regarding young people's ability to sustain attention, think critically, and process information effectively. This study seeks to conduct a comprehensive review of existing scholarship examining how social media use shapes the cognitive development of children and

adolescents. A systematic literature review of peer-reviewed publications from recent years served as the primary methodology. Findings reveal that uncontrolled social media consumption tends to erode attention capacity, heighten susceptibility to distraction, and foster a more impulsive, surface-level mode of thinking. Nevertheless, social media holds genuine potential as a tool for cognitive enrichment when employed thoughtfully and with appropriate oversight. It follows that parents, educators, and counselors must take an active role in mediating young people's relationship with digital media to ensure healthy cognitive growth.

Keywords: cognitive development, social media, attention, thinking patterns, children and adolescents, digital era

A. Pendahuluan

Gelombang digitalisasi telah mengubah secara mendasar cara manusia berkomunikasi, mengakses pengetahuan, dan berinteraksi satu sama lain. Laju perubahan teknologi yang begitu cepat meninggalkan dampak nyata, tidak hanya bagi kalangan dewasa, tetapi juga bagi anak-anak yang lahir dan besar dalam lingkungan serba digital. Di antara berbagai produk teknologi yang berkembang, media sosial telah menempati posisi sentral dalam keseharian generasi muda masa kini. Berdasarkan laporan We Are Social tahun 2022, pengguna aktif media sosial di seluruh dunia telah mencapai 4,62 miliar orang, dengan Indonesia masuk dalam sepuluh besar negara pengguna terbanyak dan mencatat rata-rata waktu penggunaan media sosial sebesar 3 jam 17 menit per hari. Di antara berbagai kelompok usia,

anak dan remaja menempati posisi yang paling mudah terpengaruh oleh dinamika media sosial. Hal ini disebabkan karena mereka tengah berada pada fase kritis pembentukan jati diri, pemikiran, dan kapasitas kognitif. Ketika media sosial digunakan tanpa batas dan pengawasan yang memadai, proses perkembangan tersebut berisiko terganggu, terutama pada kemampuan berkonsentrasi dan cara anak dalam membangun pemikiran. Fenomena seperti budaya scroll tanpa henti, ketergantungan pada platform digital, serta keterpaparan terhadap konten yang tidak ramah usia telah menjadi ancaman serius bagi kualitas kognitif generasi muda di era sekarang. Sejumlah studi ilmiah telah mengungkap adanya korelasi antara konsumsi media sosial yang berlebihan dengan melemahnya daya fokus belajar, terbentuknya pola pikir

serba instan, serta tereduksinya kemampuan berpikir secara kritis pada anak dan remaja. Namun di sisi lain, bila dikelola dengan baik, media sosial sejatinya mampu menjadi alat pendukung proses belajar sekaligus ruang pengembangan kreativitas. Ketegangan antara manfaat dan risiko inilah yang mendorong pentingnya kajian lebih mendalam terhadap permasalahan ini. Berangkat dari permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan memetakan dan menganalisis secara kritis pengaruh penggunaan media sosial terhadap perkembangan kognitif anak dan remaja, dengan fokus pada aspek konsentrasi dan pola berpikir, melalui metode tinjauan literatur berbasis sumber-sumber ilmiah yang terseleksi. Hasil kajian ini diharapkan mampu menghadirkan pemahaman yang menyeluruh serta menjadi acuan yang berguna bagi orang tua, tenaga pendidik, maupun pengambil kebijakan dalam merespons tantangan yang dibawa era digital terhadap generasi penerus.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan menggunakan desain tinjauan

literatur (literature review) sebagai metode penelitiannya. Pilihan pendekatan ini didasarkan pada kebutuhan untuk mengkaji dan mensintesis berbagai temuan penelitian sebelumnya yang relevan dengan persoalan perkembangan kognitif anak dan remaja di era digital, khususnya yang berkaitan dengan peran media sosial dalam membentuk pola berpikir dan kemampuan konsentrasi. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah artikel-artikel ilmiah dari jurnal akademik yang sesuai dengan tema kajian. Proses pemilihan literatur dilandasi oleh sejumlah kriteria inklusi, yaitu: (1) artikel yang secara eksplisit membahas perkembangan kognitif pada anak dan remaja, (2) penelitian yang berkaitan dengan pemanfaatan media sosial atau perangkat teknologi digital, (3) karya yang dipublikasikan dalam sepuluh tahun terakhir, serta (4) tulisan yang memiliki standar kredibilitas akademik yang dapat dipertanggungjawabkan.

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran basis data jurnal daring menggunakan kata

kunci yang relevan, antara lain: perkembangan kognitif, media sosial, konsentrasi belajar, pola pikir, serta anak dan remaja di era digital. Artikel-artikel yang ditemukan kemudian diseleksi berdasarkan kesesuaian tema dan kualitas substansinya. Teknik analisis isi digunakan sebagai pendekatan dalam mengolah data, yang meliputi proses identifikasi, klasifikasi, dan komparasi hasil dari berbagai sumber literatur terpilih. Seluruh data kemudian disintesis untuk menemukan pola umum, kesamaan, maupun perbedaan yang muncul antar hasil penelitian. Langkah ini ditempuh guna menghasilkan kesimpulan yang holistik mengenai pengaruh media sosial terhadap perkembangan. .

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

N o	Nama Penulis	Judul dan Tahun Terbit	Hasil Penelitian
1	Siti Nur Haliza, Moh. Habibullo h, Tutik Irawati, Mutmainn ah,	Analisis Literatur: Dampak Penggunaa n Teknologi Digital Terhadap Konsentrasi	Penelitian yang didasarkan pada penelitian ini menunjukk an bahwa

N o	Nama Penulis	Judul dan Tahun Terbit	Hasil Penelitian
	Amina, Rahmatul lah (STIT Al-Ibrohimy, Bangkala n)	Belajar Jurnal GAHWA Jurnal Pendidikan Agama Islam, Vol. 3 No. 1, Desember 2024. ISSN 2988-6864.	penerapan teknologi digital memiliki efek ganda terhadap konsentras i belajar anak-anak di sekolah dasar. Sebaliknya , teknologi digital memiliki potensi untuk meningkat kan literasi teknologi, memperce patakses ke informasi, dan mendukung g pengajara n yang lebih interaktif dan efektif melalui berbagai platform pendidikan

N o	Nama Penulis	Judul dan Tahun Terbit	Hasil Penelitian	N o	Nama Penulis	Judul dan Tahun Terbit	Hasil Penelitian
			. Namun, pengguna an yang tidak terkontrol dapat sangat mengganggu konsentras i saat belajar. Data APJII 2022 menunjukk an bahwa lebih dari 70% anak mengguna kan internet untuk hiburan daripada untuk belajar. Hal ini dapat menyebab kan kecand uan, ketidakdisi plinan, dan kehilangan fokus.				Teori Beban Kognitif, yang menjelask an batas-batas kemampua n otak untuk memprose s data, secara teoritis mendukung kenyataan ini. Oleh karena itu, keluarga, sekolah, dan masyaraka t harus bekerja sama untuk mengelola pengguna an teknologi dengan bijak dan seimbang.
				2	Burhan Kiko,	Mediasi Gaya Hidup	Temuan studi

N o	Nama Penulis	Judul dan Tahun Terbit	Hasil Penelitian	N o	Nama Penulis	Judul dan Tahun Terbit	Hasil Penelitian
	Universitas Muhammadiyah Kupang, Indonesia	Digital Dilihat dari Konten Tiktok dan Intensitas Penggunaannya Terhadap Pola Pikir Remaja Pendekatan <i>Structural Equation Modeling</i> Jurnal Ekonomi dan Statistik Indonesia 2025, Vol. 5, No. 1, 85 – 96. EISSN : 2777-0028	menunjukkan bahwa konten yang ditemukan di TikTok, beserta frekuensi penggunaannya, memainkan peran penting dalam membentuk sikap remaja, memengaruhi mereka baik secara langsung maupun tidak langsung. Penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup digital berfungsi sebagai faktor perantara, memperkuat hubungan antara keterlibatan				di TikTok dan perubahan pola pikir remaja. Dampaknya dapat berupa hasil yang bermanfaat atau merugikan, dipengaruhi oleh sifat materi yang dilihat dan jumlah waktu yang dihabiskan untuk berinteraksi dengan platform tersebut.
				3	Ni Komang Suri Rahayu, Ni Ketut Suarni, I Gede Margunayasa	Studi Literatur dampak penggunaan gadget bagi perkembangan kognitif anak usia sekolah. <i>Ideguru: Jurnal</i>	Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa penggunaan gadget memiliki dampak positif dan negatif terhadap perkembangan

N o	Nama Penulis	Judul dan Tahun Terbit	Hasil Penelitian	N o	Nama Penulis	Judul dan Tahun Terbit	Hasil Penelitian
		<i>Karya Ilmiah Guru</i> (2024), Vol. 9, No. 1. ISSN : 2527-5712	gan kognitif anak. Dampak positif meliputi peningkatan imajinasi, kreativitas, bahasa, serta kemudahan memperoleh informasi. Sedangkan dampak negatif meliputi penurunan konsentrasi, malas belajar, gangguan kesehatan, serta menurunnya prestasi belajar, terutama jika penggunaan berlebihan tanpa pengawasan orang tua.		Tsani, Mufida Aly, Sandrina Ardy, Garini, Nadin Amaliyah Putri, Helmy Prasetyo Yuwinanto, Fitri Mutia	culture terhadap daya konsentrasi generasi Z: Tinjauan literatur psikologi dan media digital. <i>Jurnal Penelitian Inovatif (JUPIN)</i> , (2025), Vol. 5, No. 4, ISSN: 2723–2730.	menunjukkan bahwa scroll culture berdampak pada penurunan daya konsentrasi Generasi Z, seperti berkurangnya attention span, munculnya shallow thinking, serta overstimulasi otak. Dampak lain meliputi penurunan fokus belajar, produktivitas, kualitas tidur, serta munculnya perilaku adiktif dan FOMO. Namun, terdapat juga potensi positif
4	Kharisma Iraz	Dampak scroll	Hasil penelitian				

N o	Nama Penulis	Judul dan Tahun Terbit	Hasil Penelitian	N o	Nama Penulis	Judul dan Tahun Terbit	Hasil Penelitian
			seperti peningkatan kreativitas dan motivasi belajar jika digunakan secara bijak.				konsentrasi. Di satu sisi, media sosial dapat memperluas wawasan, mempermudah akses informasi, serta mendukung proses pembelajaran melalui konten edukatif yang tersedia secara daring. Namun di sisi lain, penggunaan yang terlalu intens dapat menurunkan fokus belajar, memicu distraksi, serta mengubah pola pikir menjadi lebih instan.
5	Husniyah Cahya Nabila, Iqbal Amar Muzaki, M. Makbul	Dampak Media Sosial bagi Perkembangan Kognitif Remaja dalam Perspektif Pendidikan Islam, Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, Vol. 11 No. 01 (2026): Volume 11 No. 01, Maret 2026 ISSN Cetak : 2477-2143	Penelitian ini mengkaji berbagai permasalahan perkembangan kognitif anak dan remaja yang muncul akibat penggunaan media sosial di era digital. Hasil kajian menunjukkan bahwa media sosial memiliki dua sisi pengaruh terhadap kemampuan berpikir dan				

N o	Nama Penulis	Judul dan Tahun Terbit	Hasil Penelitian	N o	Nama Penulis	Judul dan Tahun Terbit	Hasil Penelitian
			Anak dan remaja cenderung terbiasa menerima informasi secara cepat tanpa proses analisis mendalam, sehingga kemampuan berpikir kritis berpotensi menurun. Selain itu, paparan konten berlebihan juga dapat menyebabkan ketergantungan digital yang berdampak pada berkurangnya interaksi sosial langsung. Oleh karena itu, diperlukan				pendampingan serta pengaturan penggunaan media sosial agar perkembangan kognitif anak dan remaja tetap berjalan secara optimal.
				6	Tsamara Hafidha Rahmat	TUMBUH KEMBANG ANAK DI ERA DIGITAL DAN STRATEGI PENDAMPI NGAN BAGI KESEHAT AN MENTAL SERTA PERKEMB ANGAN OPTIMAL (2026). <i>Prosiding Seminar Nasional COSMIC</i>	Penelitian ini membahas pengaruh penggunaan teknologi digital terhadap tumbuh kembang anak yang mencakup aspek kognitif, sosial, emosional, dan kesehatan mental. Hasil kajian menunjukkan bahwa

N o	Nama Penulis	Judul dan Tahun Terbit	Hasil Penelitian	N o	Nama Penulis	Judul dan Tahun Terbit	Hasil Penelitian
		<i>Kedokteran</i> , 4, 187-192.	teknologi digital dapat memberikan dampak positif apabila dimanfaatkan secara terarah, seperti meningkatkan kemampuan bahasa, literasi, kreativitas, serta membantu anak memahami konsep pembelajaran melalui media interaktif. Selain itu, penggunaan aplikasi edukatif dan video pembelajaran juga dapat menstimulasi kemampuan				n berpikir logis serta memperluas wawasan anak. Namun, penelitian ini juga menyoroti adanya problematika ketika penggunaan perangkat digital dilakukan secara berlebihan. Paparan layar yang terlalu lama dapat menurunkan konsentrasi, mengurangi interaksi sosial secara langsung, serta memicu gangguan tidur dan kelelahan. Dari sisi

N o	Nama Penulis	Judul dan Tahun Terbit	Hasil Penelitian	N o	Nama Penulis	Judul dan Tahun Terbit	Hasil Penelitian
			psikologis, anak berpotensi mengalami kecemasan, ketergantungan terhadap gawai, serta kesulitan mengelola emosi. Kondisi tersebut dapat berdampak pada perubahan pola pikir anak yang cenderung pasif dan kurang kritis karena terbiasa menerima informasi secara instan. Oleh sebab itu, penelitian ini menekankan pentingnya pendampingan				gan aktif dari orang tua dan lingkungan sekitar, termasuk pengaturan waktu penggunaan perangkat digital serta keseimbangan antara aktivitas digital dan non-digital. Pendampingan tersebut dinilai mampu meminimalkan dampak negatif sekaligus mengoptimalkan perkembangan kognitif dan kesehatan mental anak di era digital.
				7	Rika Aprilia, Ai	Tingkat Kecanduan	Penelitian ini

N o	Nama Penulis	Judul dan Tahun Terbit	Hasil Penelitian
	Sriati, Suryani Hendraw ati	Media Sosial pada Remaja Journal of Nursing Care, 2020, Vol. 3, No. 1, 41–52.	menunjukk n bahwa tingkat kecanduan media sosial pada remaja berada pada kategori sedang hingga tinggi. Penggunaa n media sosial yang berlebihan berdampak pada menurunny a kemampua n manajemen waktu serta berkurangn ya fokus dalam kegiatan belajar. Dari aspek kognitif, remaja menjadi lebih mudah terdistraksi

N o	Nama Penulis	Judul dan Tahun Terbit	Hasil Penelitian
			dan mengalami kesulitan dalam mempertah ankan perhatian dalam jangka waktu yang lama. Selain itu, terdapat hubungan antara intensitas penggunaa n media sosial dengan penurunan produktivita s akademik, yang mengindika sikan adanya gangguan pada fungsi kognitif, khususnya dalam aspek perhatian dan

N o	Nama Penulis	Judul dan Tahun Terbit	Hasil Penelitian	N o	Nama Penulis	Judul dan Tahun Terbit	Hasil Penelitian
			pengendalia n diri.				media sosial memengaru hi pola pikir remaja menjadi lebih instan dan kurang mendalam dalam memproses informasi. Kebiasaan multitasking digital turut memperbur uk kondisi tersebut karena perhatian remaja terbagi pada berbagai stimulus secara bersamaan. Penelitian ini menyimpulk an bahwa penggunaa n media sosial yang tidak terkontrol
8	Roza Fitrialis, Dea Elsani, Tika Rahmada ni, Nayla Riska Vania ,Nashwa Putri Nabila, Nur Fitriana	Dampak Negatif Media Sosial terhadap Remaja jurnal Akuntansi, Bisnis, dan Ekonomi Indonesia (JABEI), 2024, Vol. 2, No. 1.	Hasil penelitian menunjukka n bahwa penggunaa n media sosial secara intensif memberika n dampak negatif terhadap aspek kognitif dan psikologis remaja. Salah satu dampak utama adalah gangguan konsentrasi, yang ditandai dengan kesulitan dalam memusatka n perhatian pada aktivitas belajar. Selain itu,				

N o	Nama Penulis	Judul dan Tahun Terbit	Hasil Penelitian
			dapat menghambat perkembangan kognitif remaja, khususnya dalam aspek konsentrasi dan kedalaman berpikir.

D. Kesimpulan

Mengacu pada keseluruhan hasil tinjauan literatur yang telah dilaksanakan, dapat ditarik kesimpulan bahwa keterlibatan anak dan remaja dengan media sosial di era digital berdampak signifikan terhadap perkembangan kognitif mereka, terutama pada aspek kemampuan fokus dan pola berpikir. Mayoritas studi yang dikaji mengungkap bahwa konsumsi media sosial yang tidak terkendali berpotensi mengikis daya konsentrasi. Anak dan remaja menjadi lebih peka terhadap distraksi, kesulitan untuk mempertahankan fokus dalam rentang waktu yang memadai, serta

terkondisikan pada pola konsumsi informasi yang serba cepat dan instan. Kondisi ini secara inheren dipicu oleh karakteristik media sosial yang menyajikan konten secara ringkas, berulang-ulang, dan tidak ada habisnya, sehingga memicu terjadinya overstimulasi kognitif. Selain itu, penggunaan media sosial yang intensif juga berpengaruh terhadap perubahan pola pikir anak dan remaja. Mereka cenderung mengembangkan pola berpikir yang lebih instan, dangkal, dan kurang reflektif karena terbiasa menyerap informasi tanpa mempertanyakannya secara kritis, yang akhirnya berdampak pada melemahnya kemampuan berpikir kritis, kapasitas evaluatif terhadap informasi, serta keterampilan memecahkan masalah secara sistematis. Kendati demikian, media sosial tidak sepenuhnya berkonotasi negatif bagi perkembangan kognitif. Jika dimanfaatkan secara tepat dan terkendali, media sosial justru dapat menjadi medium yang memperkaya kemampuan kognitif, seperti menguatkan literasi digital, memupuk kreativitas, mengasah logika berpikir, serta memperluas akses terhadap ragam sumber pembelajaran. Oleh sebab itu, muara dari dampak media

sosial terhadap kognitif anak dan remaja sangat ditentukan oleh seberapa bijak penggunaannya, jenis konten yang dikonsumsi, serta ada tidaknya pendampingan yang memadai dari lingkungan terdekat. Maka dari itu, dibutuhkan pengawasan yang terstruktur dan edukasi yang tepat sasaran agar media sosial benar-benar dapat didayagunakan secara optimal sebagai penopang perkembangan kognitif generasi muda di era digital ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Jurnal Asuhan Keperawatan* , 3 (1), 41–52.
- Fitrialis, R., Elsani, D., Rahmadani, T., Vania, NR, Nabila, NP, & Fitriana, N. (2024). Dampak negatif media sosial terhadap remaja. *Jurnal Akuntansi, Bisnis, dan Ekonomi Indonesia* , 2 (1).
- Haliza, SN, Habibulloh, M., Irawati, T., Mutmainnah, M., Amina, A., & Rahmatullah, R. (2024). Analisis literatur: Dampak penggunaan teknologi digital terhadap konsentrasi belajar. *GAHWA Jurnal Pendidikan Agama Islam* , 3 (1).
- Kiko, B. (2025). Mediasi gaya hidup digital dilihat dari konten TikTok dan intensitas penggunaan terhadap pola pikir remaja: Pendekatan struktural persamaan model. *Jurnal Ekonomi dan Statistik Indonesia* , 5 (1), 85–96.
- Nabila, HC, Muzaki, IA, & Makbul, M. (2026). Dampak media sosial bagi perkembangan kognitif remaja dalam perspektif pendidikan Islam. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* , 11 (1).
- Rahayu, NKS, Suarni, NK, & Margunayasa, IG (2024). Studi literatur dampak penggunaan gadget bagi perkembangan kognitif anak usia sekolah. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru* , 9 (1).
- Rahmat, TH (2026). Tumbuh kembang anak di era digital dan pendampingan strategis bagi kesehatan mental serta perkembangan optimal. *Prosiding Seminar Nasional KOSMIK Kedokteran* , 4 , 187–192.
- Tsani, KI, Aly, M., Garini, SA, Amaliyah, N., Yuwinanto, HP, & Mutia, F. (2025). Dampak budaya gulir terhadap daya konsentrasi generasi Z: Tinjauan literatur psikologi dan media digital. *Jurnal Penelitian Inovatif* , 5 (4).
- We Are Social & Kepios. (2022). *Digital 2022: Laporan tinjauan global* . We Are Social.