

PENGARUH KONSUMSI *SHORT-FORM CONTENT* TERHADAP RENTANG PERHATIAN MAHASISWA DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL

Arindra Pasca Mauliddiana¹, Elviana Rohmah Rosyidatul 'Ula², Taqiyatul Azizah³,
Shabrina Nailah Lubis⁴, Wiryo Nuryono⁵, Devi Ratnasari⁶

¹⁻⁶Universitas Negeri Surabaya

24010014026@mhs.unesa.ac.id¹, 24010014044@mhs.unesa.ac.id²,
24010014140@mhs.unesa.ac.id³, 24010014215@mhs.unesa.ac.id⁴,
wiryonuryono@unesa.ac.id⁵, deviratnasari@unesa.ac.id⁶

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of short-form content consumption on students' attention span in social media usage. The rapid growth of platforms such as TikTok, Instagram Reels, and YouTube Shorts has shifted information consumption patterns toward faster, more instant, and repetitive formats. This research employs a literature review method by examining relevant studies to understand consumption patterns, attraction mechanisms through algorithms and reward systems, and their impacts on attention and academic activities. The findings indicate that excessive consumption of short-form content is associated with decreased ability to sustain attention, increased distraction, and ineffective digital multitasking habits. Furthermore, algorithmic systems and dopamine-based reward mechanisms reinforce user engagement, leading to compulsive usage behavior. These effects also influence academic activities, including increased procrastination and decreased learning quality. In conclusion, short-form content consumption significantly affects students' attention span. This study highlights the importance of managing social media use and developing intervention strategies in guidance and counseling to minimize negative impacts on cognitive functions and academic performance.

Keywords: *Short-form content, attention span, social media, students, cognition*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konsumsi short-form content terhadap rentang perhatian mahasiswa dalam penggunaan media sosial. Perkembangan platform seperti TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts telah mendorong perubahan pola konsumsi informasi menjadi lebih cepat, instan, dan berulang. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka (literature review) dengan mengkaji berbagai penelitian relevan guna memahami pola konsumsi, mekanisme ketertarikan melalui algoritma dan reward system, serta dampaknya terhadap perhatian dan aktivitas akademik mahasiswa. Hasil kajian menunjukkan bahwa konsumsi short-form content yang berlebihan berkaitan dengan penurunan kemampuan mempertahankan perhatian, meningkatnya distraksi, serta terbentuknya kebiasaan multitasking digital yang tidak efektif. Selain itu, sistem algoritma dan penghargaan berbasis dopamin memperkuat keterlibatan pengguna sehingga memicu perilaku penggunaan yang kompulsif. Dampak tersebut juga

berimplikasi pada aktivitas akademik, seperti meningkatnya prokrastinasi dan menurunnya kualitas belajar mahasiswa. Dengan demikian, konsumsi short-form content memiliki pengaruh signifikan terhadap rentang perhatian mahasiswa. Penelitian ini menekankan pentingnya pengelolaan penggunaan media sosial serta pengembangan strategi intervensi dalam bimbingan dan konseling untuk meminimalkan dampak negative terhadap fungsi kognitif dan prestasi akademik.

Kata Kunci: *Short-form content*, rentang perhatian, media sosial, mahasiswa, kognisi

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola konsumsi informasi masyarakat, khususnya pada kalangan mahasiswa. Media sosial seperti TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts menjadi platform yang banyak digunakan karena mampu menyajikan hiburan dan informasi secara cepat serta praktis. Kehadiran *short-form content* dengan durasi singkat membuat pengguna dapat mengakses banyak konten dalam waktu yang singkat. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa semakin terbiasa dengan pola konsumsi informasi yang cepat dan instan.

Penggunaan *short-form content* yang terus meningkat dipengaruhi oleh karakteristik konten yang menarik, seperti visual dinamis, audio yang interaktif, serta sistem algoritma media sosial yang menyesuaikan konten dengan minat pengguna. Malik dkk. (2025)

menjelaskan bahwa video pendek memiliki kekuatan komunikatif yang tinggi karena mampu menarik perhatian pengguna secara cepat. Fitur seperti *infinite scrolling* dan *autoplay* juga membuat pengguna cenderung terus mengakses media sosial tanpa batas waktu yang jelas.

Kebiasaan mengonsumsi konten berdurasi pendek secara terus-menerus berpotensi memengaruhi kemampuan perhatian mahasiswa. Pengguna menjadi terbiasa menerima informasi secara cepat sehingga kemampuan mempertahankan fokus dalam waktu lama dapat mengalami penurunan. Shanavas dkk. (2025) menjelaskan bahwa konsumsi *short-form media* yang berlebihan berkaitan dengan menurunnya perhatian dan fokus pengguna. Kondisi ini menjadi penting untuk diperhatikan karena mahasiswa membutuhkan konsentrasi yang baik dalam mengikuti perkuliahan,

membaca materi akademik, serta menyelesaikan tugas.

Pengaruh konsumsi *short-form content* tidak hanya berdampak pada rentang perhatian, tetapi juga dapat memengaruhi aktivitas akademik dan kebiasaan belajar mahasiswa. Mahasiswa cenderung lebih mudah terdistraksi, menunda tugas, dan mengalami kesulitan mempertahankan konsentrasi dalam proses belajar. Paparan konten yang cepat dan berulang juga dapat membentuk pola pikir instan sehingga mahasiswa lebih terbiasa pada informasi singkat dibandingkan pembahasan yang mendalam.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini mengadopsi pendekatan tinjauan pustaka (*literature review*) sebagai metode utamanya. Metode penelitian literatur adalah salah satu bentuk penelitian sekunder yang tidak mengumpulkan data secara langsung dari lapangan, tetapi bergantung pada data dari penelitian-penelitian primer yang sudah dipublikasikan sebelumnya. Metode ini dipilih karena dapat memberikan kesempatan bagi peneliti untuk melakukan sintesis dan analisis kritis terhadap beragam temuan

penelitian yang relevan, sehingga pertanyaan penelitian dapat dijawab secara menyeluruh berdasarkan bukti ilmiah yang telah tersedia. Berdasarkan karakteristiknya, studi literatur mencakup proses identifikasi, penilaian, dan penafsiran terhadap semua hasil penelitian yang ada dalam suatu area penelitian tertentu.

Menganalisis konten dari berbagai artikel yang telah dikumpulkan untuk kemudian ditarik kesimpulan secara tematik. Sintesis dari berbagai literatur tersebut selanjutnya disusun dengan cara sistematis untuk menggambarkan pola konsumsi konten singkat, mekanisme pengaruhnya terhadap rentang perhatian, serta implikasinya terhadap aktivitas akademik mahasiswa. Strategi ini memungkinkan peneliti untuk tidak hanya merangkum hasil-hasil yang ada, tetapi juga menemukan kesenjangan penelitian (*research gap*) yang dapat menjadi petunjuk untuk penelitian selanjutnya.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Konsep Rentang Perhatian (Attention Span)

Rentang Perhatian (*Attention Span*) diartikan sebagai durasi waktu

seseorang mampu fokus pada suatu rangsangan atau tugas tanpa terganggu. Dalam psikologi kognitif, kemampuan ini dibagi menjadi beberapa kategori, termasuk *sustained attention* (perhatian berkelanjutan) yang sangat penting dalam kegiatan akademik seperti membaca, mengikuti ceramah, atau menyelesaikan soal yang rumit. Alfatih et al. (2024) merujuk pada sejumlah penelitian yang mengindikasikan bahwa pola konsumsi konten digital yang terputus-putus dapat berdampak pada perkembangan otak remaja secara normal, termasuk dalam hal perhatian, memori, dan keterampilan belajar.

Konten singkat yang cepat berubah mengubah harapan otak terhadap rangsangan. Otak yang sudah terbiasa dengan informasi "sepele" dan penghargaan cepat akan menghadapi tantangan ketika harus mengelola informasi yang rumit dan memakan waktu lama. Aini (2023) dalam riset korelasionalnya menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara pemanfaatan media sosial TikTok dan konsentrasi belajar siswa, dengan nilai $F=9,85$ dan tingkat signifikansi 0,05. Hasil ini mengonfirmasi bahwa

semakin banyak waktu yang dihabiskan di TikTok, semakin menurun fokus belajar siswa, dan sebaliknya.

Penurunan fokus perhatian tidak terjadi mendadak, melainkan merupakan hasil dari kebiasaan digital yang terbentuk seiring waktu. Studi oleh Alfatih et al. (2024) di IPB University menunjukkan bahwa mahasiswa yang meluangkan waktu 1-2 jam sehari untuk menonton video pendek mengakui adanya hubungan antara kebiasaan itu dengan penurunan perhatian serta pola belajar mereka. Penemuan ini sejalan dengan teori *Cognitive Load Theory* yang menyatakan bahwa kelebihan beban kognitif akibat multitasking digital dapat menghambat proses pengkodean informasi ke dalam memori jangka panjang.

Media Sosial dan Short-Form

Content

1. Media Sosial

Media sosial merupakan platform digital yang memungkinkan individu untuk berinteraksi, berbagi informasi, serta membangun jaringan sosial secara daring. Perkembangan media sosial mengalami peningkatan pesat, khususnya di kalangan

mahasiswa yang menjadi salah satu kelompok pengguna paling aktif. Platform seperti TikTok, Instagram, dan YouTube telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, baik sebagai sarana hiburan maupun sumber informasi.

Penggunaan media sosial yang intens diketahui berkaitan dengan perubahan dalam fungsi kognitif, terutama dalam hal perhatian dan memori. Penelitian oleh Madore et al. (2020) menunjukkan bahwa kegagalan memori dapat diprediksi oleh adanya attention lapses serta kebiasaan multitasking media. Hal ini menunjukkan bahwa paparan media digital secara terus-menerus dapat mengganggu kemampuan individu dalam mempertahankan fokus. Selain itu, penggunaan media sosial saat menerima informasi baru juga terbukti berdampak negatif terhadap memori jangka pendek pada mahasiswa (Spence et al., 2020).

Dengan demikian, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga memiliki implikasi terhadap kemampuan kognitif pengguna, khususnya dalam mempertahankan perhatian.

2. Short-Form Content

Short-form content merupakan jenis konten digital dengan durasi singkat, umumnya berkisar antara 15 hingga 60 detik, yang dirancang untuk menyampaikan informasi secara cepat dan menarik. Format ini berkembang pesat melalui fitur seperti TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts. Karakteristik utama short-form content meliputi penyajian informasi yang cepat, visual yang dinamis, serta sistem infinite scrolling yang memungkinkan pengguna mengakses konten secara berkelanjutan. Pola ini mendorong pengguna untuk terus berpindah dari satu konten ke konten lainnya dalam waktu singkat.

Penelitian oleh Chen et al. (2022) menunjukkan bahwa kecanduan terhadap video pendek memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan kemampuan perhatian pengguna. Temuan ini diperkuat oleh Phipps dan Honeycutt (2025) yang menyatakan bahwa peningkatan penggunaan short-form video content berkaitan dengan meningkatnya masalah perhatian pada individu. Dengan demikian, konsumsi short-form content yang berlebihan berpotensi memengaruhi kemampuan

individu dalam mempertahankan fokus secara berkelanjutan.

3. Hubungan Media Sosial dan Short-Form Content

Media sosial dan short-form content memiliki hubungan yang erat, di mana perkembangan platform digital mendorong munculnya format konten yang lebih singkat dan instan. Format ini sesuai dengan preferensi pengguna modern yang cenderung menginginkan informasi secara cepat dan mudah diakses.

Short-form content dirancang untuk menarik perhatian dalam waktu singkat melalui stimulus visual dan audio yang intens. Hal ini menyebabkan pengguna terbiasa dengan pola konsumsi informasi yang cepat dan berulang. Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan multitasking media yang tinggi dapat menurunkan kontrol kognitif serta kemampuan untuk mempertahankan perhatian dalam jangka waktu yang lebih lama (Ophir et al., 2009).

Selain itu, paparan terus-menerus terhadap konten digital dengan tempo cepat dapat meningkatkan distraksi dan menurunkan fokus perhatian (Madore et al., 2020). Kondisi ini menunjukkan bahwa integrasi antara media sosial

dan short-form content berpotensi memengaruhi pola kognitif mahasiswa, khususnya dalam hal rentang perhatian dan konsentrasi.

Pengaruh Media Digital terhadap Kognisi

Kajian mengenai pengaruh media digital terhadap fungsi kognitif manusia telah berkembang pesat sejak dekade pertama abad ke-21, seiring meluasnya akses internet dan perangkat seluler. Dalam konteks neurosains kognitif, media digital khususnya platform media sosial telah terbukti berinteraksi secara langsung dengan sistem reward mesolimbik di otak, yang melibatkan jalur dopaminergik dari area tegmental ventral menuju nukleus *accumbens* dan korteks prefrontal ventromedial (*vmPFC*). Mekanisme ini secara esensial menyerupai pola aktivasi yang ditemukan pada studi adiksi perilaku, di mana stimulasi tak terduga seperti notifikasi, *likes*, atau konten yang relevan secara personal memicu lonjakan dopamin yang memperkuat perilaku penggunaan secara kompulsif (Kuss et al., 2018, sebagaimana dikutip dalam Yan et al., 2024).

Lebih jauh, penelitian neuroimaging mengidentifikasi konsekuensi struktural dari paparan digital yang berlebihan. Horvath et al. (2020) dan Wang et al. (2016) sebagaimana dirangkum oleh Loh & Kanai (2014) melaporkan pengurangan volume materi abu-abu (*gray matter*) pada korteks prefrontal lateral, korteks cingulata anterior dorsal (*dACC*), serta insula anterior pada individu dengan kecenderungan adiksi terhadap gawai. Wilayah-wilayah ini secara kolektif bertanggung jawab atas regulasi emosi, pengendalian impuls, dan pengelolaan perhatian fungsi-fungsi yang secara langsung menopang kapasitas belajar mahasiswa. Temuan ini menggarisbawahi bahwa dampak media digital terhadap kognisi bukan sekadar bersifat fungsional dan sementara, melainkan berpotensi meninggalkan jejak neuroanatomis yang persisten.

Sebagai kerangka teoretis yang relevan, model kapasitas terbatas pemrosesan pesan termediasi (*Limited Capacity Model of Mediated Message Processing*) yang dikemukakan oleh Lang (2000) memberikan landasan untuk memahami bagaimana otak

memproses konten digital. Model ini berargumen bahwa sumber daya kognitif manusia bersifat terbatas; ketika konten hadir dalam format yang padat stimulasi namun singkat secara temporal, otak secara adaptif mengalokasikan sebagian besar kapasitasnya untuk pemrosesan sensori superfisial alih-alih elaborasi kognitif mendalam. Dalam konteks short-form content, kondisi ini diperparah oleh desain antarmuka yang mendorong *task-switching* intens pergantian dari satu konten ke konten lain dalam hitungan detik yang terbukti meningkatkan beban kognitif (*cognitive load*) dan mengganggu pembentukan memori jangka panjang (Schroeder & Cencki, 2020, sebagaimana dikutip dalam Haliti-Sylaj & Sadiku, 2024).

Sebuah studi fNIRS (*functional near-infrared spectroscopy*) yang dilaksanakan secara naturalistik oleh Dhaliwal et al. (2025) terhadap 20 mahasiswa di universitas Amerika Serikat mengungkapkan penurunan akurasi yang signifikan pada tugas fungsi eksekutif meliputi paradigma n-back dan Go/No-Go segera setelah paparan media sosial. Secara neural, paparan tersebut menghasilkan peningkatan aktivasi korteks

prefrontal medial (*mPFC*—mengindikasikan upaya kognitif yang lebih besar) yang disertai penurunan aktivasi korteks prefrontal dorsolateral (*dIPFC*) dan ventrolateral (*vIPFC*) area yang secara kritis terlibat dalam kontrol atensi, penalaran, dan pengambilan keputusan. Temuan ini konsisten dengan model gangguan dopaminergik, di mana kadar dopamin yang tidak optimal akibat overstimulasi digital justru menurunkan, bukan meningkatkan, performa fungsi eksekutif (Dhaliwal et al., 2025).

Implikasi dari temuan-temuan neurosains tersebut dalam konteks kognitif sehari-hari mahasiswa juga tercermin pada perubahan perilaku yang terukur. Frekuensi *task-switching* selama penggunaan media sosial dilaporkan hampir dua kali lipat dalam satu dekade terakhir, dan pengguna yang terlibat dalam *media multitasking* secara intensif menunjukkan performa 20% lebih rendah pada tugas-tugas berbasis atensi dibandingkan pengguna tunggal-tugas (SQ Magazine, 2025). Pada tingkatan yang lebih fundamental, data ini menggambarkan sebuah paradoks kognitif: platform media sosial

dirancang untuk memaksimalkan waktu penggunaan melalui stimulasi yang konstan, namun justru mengikis kapasitas kognitif yang dibutuhkan untuk memanfaatkan informasi tersebut secara bermakna.

Karakteristik Short-Form Content

Short-form content merupakan bentuk konten digital berdurasi singkat yang dirancang untuk menyampaikan informasi secara cepat, padat, dan menarik melalui platform media sosial seperti TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts. Konten ini berkembang pesat seiring meningkatnya penggunaan media sosial berbasis video pendek di kalangan remaja dan mahasiswa. Menurut Ilmu Komunikasi, karakteristik utama *short-form content* terletak pada kemampuannya menarik perhatian pengguna dalam waktu singkat melalui kombinasi visual, audio, dan algoritma platform yang interaktif.

Salah satu karakteristik utama *short-form content* adalah durasi yang pendek dan penyampaian informasi yang cepat. Malik dkk. (2025) menjelaskan bahwa video pendek umumnya berdurasi beberapa detik hingga kurang dari satu menit

sehingga dirancang untuk memberikan pesan secara instan dan mudah dipahami. Format ini membuat pengguna dapat mengonsumsi banyak konten dalam waktu singkat tanpa membutuhkan konsentrasi yang panjang. Selain itu, penyajian yang cepat dan ringkas membuat konten lebih mudah menarik perhatian pengguna media sosial, terutama generasi muda yang terbiasa dengan akses informasi secara instan.

Karakteristik berikutnya adalah penggunaan elemen visual dan audio yang menarik. *Short-form content* umumnya memanfaatkan musik, efek suara, teks singkat, animasi, serta transisi cepat untuk mempertahankan perhatian audiens. Menurut Chakravarty dan Chowdhury (2025), kombinasi unsur visual dan audio tersebut membuat konten terasa lebih menghibur dan mampu meningkatkan keterlibatan pengguna (*engagement*). Penggunaan efek visual yang dinamis juga menjadi faktor yang mendorong pengguna untuk terus menggulir (*scrolling*) dan menonton konten lainnya secara berulang.

Selain itu, *short-form content* memiliki karakteristik interaktif dan berbasis algoritma. Platform media sosial menggunakan algoritma

personalisasi yang menampilkan konten sesuai minat dan perilaku pengguna. Levey (2025) menyatakan bahwa desain platform seperti fitur *infinite scrolling*, *autoplay*, dan rekomendasi otomatis menyebabkan pengguna terus terpapar video pendek tanpa batas yang jelas. Karakteristik ini membuat konsumsi konten menjadi lebih intens dan sering kali berlangsung secara terus-menerus tanpa disadari pengguna.

Karakteristik lain dari *short-form content* adalah sifatnya yang mudah diproduksi dan dibagikan. Pengguna media sosial dapat membuat video pendek hanya dengan menggunakan telepon genggam serta fitur edit sederhana yang tersedia pada aplikasi. Kemudahan produksi ini menyebabkan penyebaran konten berlangsung sangat cepat dan masif. Wicun dkk. (2025) menjelaskan bahwa kemudahan akses dan produksi membuat *short-form content* menjadi media yang populer di berbagai kalangan, khususnya generasi muda.

Di sisi lain, *short-form content* juga memiliki karakteristik yang cenderung mengutamakan hiburan dibandingkan kedalaman informasi. Shanavas dkk. (2025) menjelaskan

bahwa konsumsi video pendek secara terus-menerus dapat mendorong kebiasaan menerima informasi secara singkat dan cepat, sehingga pengguna menjadi kurang terbiasa untuk memusatkan perhatian dalam waktu lama. Hal ini menunjukkan bahwa format konten yang serba cepat dapat memengaruhi pola fokus dan konsentrasi pengguna.

Karakteristik *short-form content* juga berkaitan dengan tingginya orientasi terhadap respons audiens. Konten dirancang agar mudah memperoleh *likes*, komentar, *shares*, dan jumlah tayangan tinggi. Azmi dkk. (2026) menjelaskan bahwa keberhasilan konten video pendek sangat dipengaruhi oleh respons pengguna dan algoritma platform. Oleh karena itu, kreator cenderung membuat konten yang singkat, menarik, emosional, dan mudah viral agar mampu meningkatkan interaksi audiens.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *short-form content* memiliki beberapa karakteristik utama, yaitu berdurasi singkat, penyampaian informasi cepat, penggunaan visual dan audio yang menarik, berbasis algoritma, mudah diproduksi dan dibagikan,

serta berorientasi pada hiburan dan keterlibatan audiens. Karakteristik tersebut menjadikan *short-form content* sangat populer di era digital, namun juga berpotensi memengaruhi pola perhatian dan kebiasaan konsumsi informasi pengguna, terutama pada kalangan mahasiswa.

Dampak terhadap Aktivitas Akademik

Kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas atau prokrastinasi. Kebiasaan "menonton sejenak" sering kali berakhir dengan jam-jam terbuang tanpa disadari, membuat tugas akademik dikerjakan di menit-menit akhir dengan kualitas yang kurang baik. Permata et al. (2024) dalam studi mereka terhadap 233 siswa di SMA X Surabaya mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang intensif berhubungan signifikan dengan prokrastinasi akademik, baik secara bersamaan maupun terpisah. Penemuan ini mengindikasikan bahwa semakin meningkatnya frekuensi penggunaan media sosial, semakin besar juga kemungkinan untuk menunda penyelesaian tugas akademik.

Kebiasaan multitasking digital yang tidak tepat, di mana mahasiswa seringkali mengakses media sosial di laptop atau ponsel sambil mengikuti kuliah daring atau membaca buku. Aini (2023) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa penggunaan TikTok yang berlebihan berkaitan dengan rendahnya fokus belajar, yang pada akhirnya menghalangi pemahaman materi dan penyerapan informasi secara efektif. Namun, studi dalam bidang psikologi kognitif telah berulang kali menunjukkan bahwa multitasking malah menurunkan produktivitas sebab otak harus terus menerus melakukan pergantian tugas yang menghabiskan energi. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan kesadaran dan strategi pengelolaan waktu yang lebih efektif.

Mekanisme Ketertarikan (Algoritma & Reward System)

Mekanisme ketertarikan dalam konsumsi *short-form content* tidak terlepas dari peran algoritma media sosial dan sistem penghargaan (*reward system*) dalam otak manusia. Platform seperti TikTok dan Instagram Reels menggunakan algoritma berbasis kecerdasan buatan yang

dirancang untuk memaksimalkan keterlibatan pengguna dengan menampilkan konten yang sesuai dengan preferensi individu. Algoritma ini bekerja melalui proses pengumpulan data perilaku pengguna, seperti durasi menonton, interaksi (*like*, komentar, dan *share*), serta pola konsumsi konten. Data tersebut kemudian digunakan untuk menyajikan konten yang bersifat personal dan berulang, sehingga meningkatkan kemungkinan pengguna untuk terus mengakses platform. Jose et al. (2026) menyatakan bahwa sistem algoritma modern tidak hanya mencerminkan preferensi pengguna, tetapi juga secara aktif membentuk dan memperkuat preferensi tersebut melalui proses penguatan (*reinforcement*) yang berkelanjutan.

Selain faktor algoritma, ketertarikan terhadap *short-form content* juga dipengaruhi oleh sistem penghargaan dalam otak, khususnya yang melibatkan neurotransmitter dopamin. Sistem ini berperan dalam menghasilkan sensasi kesenangan dan motivasi ketika individu menerima stimulus yang dianggap menyenangkan. Dalam konteks media sosial, stimulus tersebut dapat berupa

konten yang menarik, notifikasi, maupun interaksi sosial seperti *likes*. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas di media sosial, seperti menerima likes, dapat mengaktifkan area otak yang terkait dengan sistem penghargaan, termasuk ventral striatum dan korteks prefrontal (Cohen & Decety, 2026). Aktivasi ini berkaitan dengan pelepasan dopamin yang mendorong individu untuk mengulangi perilaku tersebut. Dengan demikian, setiap interaksi positif di media sosial berfungsi sebagai reward yang memperkuat kebiasaan penggunaan.

Lebih lanjut, Lindström et al. (2021) menjelaskan bahwa keterlibatan dalam media sosial dapat dipahami melalui perspektif reinforcement learning, di mana perilaku pengguna dibentuk oleh umpan balik sosial seperti likes dan komentar. Fenomena ini menyerupai konsep Skinner box, yaitu kondisi di mana perilaku diperkuat melalui pemberian penghargaan secara tidak terduga (*intermittent reinforcement*), sehingga meningkatkan kecenderungan perilaku berulang. Selain itu, sistem penghargaan juga bekerja melalui motivasi implisit. Wadsley dan Ihssen (2022) menemukan bahwa penggunaan

media sosial yang berlebihan dipengaruhi oleh kombinasi antara motivasi mendekat (*approach motivation*) dan ekspektasi terhadap penghargaan sosial. Kondisi ini menyebabkan pengguna cenderung terus mengakses konten meskipun tidak selalu memperoleh kepuasan yang signifikan.

Algoritma media sosial semakin memperkuat dinamika ini melalui fitur infinite scrolling, yang memungkinkan pengguna mengakses konten secara terus-menerus tanpa batas. De et al. (2025) menjelaskan bahwa pola ini memanfaatkan jalur dopamin dalam otak dengan memberikan stimulus yang cepat dan berulang, sehingga meningkatkan potensi adiksi digital. Akibatnya, terbentuk siklus perilaku di mana pengguna terus mencari konten baru sebagai sumber penghargaan instan. Pada konteks mahasiswa, mekanisme ini menjadi semakin signifikan karena tingginya intensitas penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari, baik sebagai sarana hiburan maupun sebagai bentuk pelarian dari tekanan akademik. Paparan terhadap konten dengan tempo cepat dan berulang menyebabkan otak terbiasa

dengan pola konsumsi informasi yang instan.

Kondisi tersebut berimplikasi pada kemampuan kognitif, khususnya dalam mempertahankan perhatian. Mahasiswa cenderung mengalami kesulitan untuk fokus dalam jangka waktu yang lama karena terbiasa dengan stimulus yang cepat dan terus berubah. Dengan demikian, kombinasi antara algoritma yang adaptif dan sistem penghargaan berbasis dopamin tidak hanya meningkatkan keterlibatan pengguna, tetapi juga berpotensi menurunkan rentang perhatian serta mengganggu konsentrasi dalam aktivitas akademik.

Dampak terhadap Rentang Perhatian

Rentang perhatian (*attention span*) merupakan kapasitas kognitif fundamental yang merujuk pada durasi kemampuan individu untuk memfokuskan perhatian pada suatu stimulus atau tugas tertentu secara volunter dan berkelanjutan. Dalam konteks akademik, kemampuan ini menjadi prasyarat bagi proses belajar yang efektif, termasuk pemahaman konseptual, retensi informasi, dan penalaran kritis. Bukti empiris mutakhir secara konsisten mengarah

pada kesimpulan bahwa konsumsi *short-form content* yang intensif berkorelasi negatif dengan kualitas rentang perhatian pada populasi mahasiswa, meskipun dengan nuansa mekanistik yang perlu dipahami secara mendalam.

Studi paling komprehensif di bidang ini dilakukan oleh Yan et al. (2024) menggunakan metodologi EEG (*electroencephalogram*) pada 48 partisipan dewasa muda dengan rerata usia 21,8 tahun. Dengan menggunakan *Attention Network Test* (ANT) dan kuesioner kecenderungan adiksi video pendek (MPSVATQ), penelitian ini menemukan korelasi negatif yang signifikan antara skor MPSVATQ dan indeks daya gelombang theta di region frontal otak selama kondisi target yang tidak kongruen (r negatif signifikan, $p < .05$). Gelombang theta (4–8 Hz) memiliki peran krusial dalam mendukung kontrol eksekutif dan atensi terarah; melemahnya aktivitas theta pada individu dengan kecenderungan adiksi tinggi mengindikasikan degradasi pada jaringan kontrol atensi bahkan sebelum manifestasi perilaku yang dapat diamati secara eksplisit muncul. Temuan ini menegaskan bahwa dampak *short-form content* terhadap

rentang perhatian beroperasi pada tingkat mekanisme neural yang mendasar.

Pada tataran perilaku dan akademik, Haliti-Sylaj dan Sadiku (2024) melakukan studi kuantitatif terhadap 150 mahasiswa sarjana di Universitas untuk Bisnis dan Teknologi, Kosovo, menggunakan desain korelasional yang mengintegrasikan survei laporan-diri dan uji rentang perhatian digital. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang terpapar konten reel secara intensif mengalami penurunan signifikan dalam kemampuan mempertahankan atensi dibandingkan pengguna moderat. Lebih dari itu, konsumsi konten pendek yang tinggi tetap menjadi prediktor signifikan terhadap performa akademik yang lebih buruk bahkan setelah mengontrol variabel kebiasaan belajar dan waktu mengerjakan tugas. Temuan serupa diperoleh oleh Xie et al. (2023) yang, dalam studi terhadap 1.047 mahasiswa Tiongkok, menunjukkan bahwa adiksi terhadap video pendek secara langsung meningkatkan prokrastinasi akademik sekaligus secara tidak langsung melemahkan kontrol atensi suatu jalur mediasi yang

memperlihatkan kerumitan mekanisme dampaknya.

Tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Alqahtani et al. (2026) memberikan gambaran yang lebih terintegrasi dengan menganalisis penelitian rentang tahun 2019–2025. Tinjauan tersebut menemukan bahwa adiksi terhadap video pendek berkorelasi secara moderat negatif dengan fokus atensi ($r = -0,60, p < .01$) dan secara rendah negatif dengan kemampuan mengalihkan atensi secara fleksibel ($r = -0,38, p < .01$). Pola korelasi ini mengungkap dua dimensi kerentanan atensi yang berbeda: pertama, melemahnya kemampuan untuk mempertahankan fokus pada satu tugas (*sustained attention*), dan kedua, menurunnya fleksibilitas kognitif untuk mengalihkan perhatian secara adaptif saat dibutuhkan keduanya merupakan komponen esensial dari fungsi eksekutif dalam konteks belajar (Tandfonline, 2026).

Perlu dicatat bahwa literatur juga memuat temuan yang tidak sepenuhnya linier. Jones et al. (2024), sebagaimana dirangkum dalam tinjauan sistematis di medRxiv (2025), menemukan korelasi positif lemah antara penggunaan TikTok dan

akurasi kontrol atensi inhibitori melalui *anti-saccade task* suatu temuan yang mengisyaratkan bahwa keterlibatan dengan konten visual yang dinamis mungkin secara moderat melatih aspek tertentu dari regulasi perhatian inhibitori. Namun demikian, temuan ini bersifat minimal dan perlu diinterpretasikan secara hati-hati, mengingat ukuran efeknya yang kecil dan adanya kemungkinan bahwa jenis atensi yang terlatih oleh konten cepat berbeda secara kualitatif dari jenis atensi yang dibutuhkan dalam situasi akademik yang menuntut pemrosesan mendalam dan berkelanjutan.

Secara sintesis, dampak konsumsi short-form content terhadap rentang perhatian mahasiswa dapat dipahami melalui mekanisme berlapis: pada level neurobiologis, terjadi pelemahan aktivitas prefrontal theta yang menopang kontrol eksekutif; pada level perilaku, muncul kecenderungan *attentional fragmentation* dan reduksi kemampuan *sustained attention*; dan pada level akademik, konsekuensinya berupa peningkatan prokrastinasi, penurunan retensi belajar, dan performa yang lebih buruk secara keseluruhan. Bagi praktisi bimbingan dan konseling, pemahaman terhadap

mekanisme berlapis ini menjadi dasar bagi pengembangan intervensi yang efektif, mulai dari psikoedukasi tentang literasi digital hingga strategi manajemen atensi berbasis bukti yang dapat diintegrasikan dalam layanan konseling individual maupun kelompok.

Pola Konsumsi Mahasiswa

Perkembangan media sosial berbasis video pendek telah mengubah pola konsumsi informasi mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Platform seperti TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts menjadi media yang paling sering digunakan untuk memperoleh hiburan, informasi, maupun edukasi secara cepat. Mahasiswa cenderung mengakses *short-form content* dalam berbagai situasi, seperti saat waktu luang, sebelum tidur, ketika belajar, bahkan di sela-sela aktivitas perkuliahan. Pola konsumsi ini menunjukkan bahwa video pendek telah menjadi bagian dari kebiasaan digital mahasiswa.

Menurut Malik dkk. (2025), daya tarik utama *short-form content* terletak pada penyampaian pesan yang cepat, singkat, dan mudah dipahami. Karakteristik tersebut

membuat mahasiswa lebih memilih konten berdurasi pendek dibandingkan konten panjang yang membutuhkan fokus lebih lama. Mahasiswa cenderung mengonsumsi banyak video dalam waktu singkat melalui aktivitas *scrolling* secara terus-menerus. Kebiasaan ini menyebabkan perhatian pengguna mudah berpindah dari satu konten ke konten lainnya tanpa proses pemahaman yang mendalam.

Pola konsumsi mahasiswa juga dipengaruhi oleh algoritma media sosial yang mampu menyesuaikan konten dengan minat pengguna. Levey (2025) menjelaskan bahwa fitur seperti *autoplay*, rekomendasi otomatis, dan *infinite scrolling* membuat pengguna terus menerima stimulus baru secara berulang. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa sering kali menghabiskan waktu lebih lama di media sosial daripada yang direncanakan. Konten yang muncul secara personal juga meningkatkan kemungkinan mahasiswa untuk terus menonton video pendek tanpa jeda.

Selain digunakan sebagai hiburan, *short-form content* juga dimanfaatkan mahasiswa sebagai sarana pembelajaran. Strategi *micro-*

learning melalui Instagram Reels dan TikTok memungkinkan informasi disampaikan secara singkat dan praktis. Penelitian Silvyani dkk. (2026) menunjukkan bahwa mahasiswa memanfaatkan video pendek untuk memperoleh pengetahuan baru karena dianggap lebih menarik dan mudah dipahami dibandingkan bacaan panjang. Hal ini menunjukkan bahwa pola konsumsi mahasiswa tidak hanya bersifat rekreatif, tetapi juga edukatif.

Namun, intensitas konsumsi video pendek yang tinggi dapat memunculkan kecenderungan pola pikir instan. Majma dkk. (2025) menjelaskan bahwa paparan konten TikTok secara terus-menerus dapat membentuk kebiasaan menerima informasi secara cepat tanpa proses analisis mendalam. Mahasiswa menjadi terbiasa dengan informasi yang singkat, padat, dan langsung pada inti pembahasan. Akibatnya, kemampuan untuk mempertahankan fokus pada materi yang panjang, seperti membaca artikel ilmiah atau mengikuti perkuliahan berdurasi lama, dapat mengalami penurunan.

Shanavas dkk. (2025) juga menyatakan bahwa konsumsi *short-form media* secara berlebihan

berkaitan dengan menurunnya perhatian dan fokus pengguna. Mahasiswa yang terlalu sering terpapar video pendek cenderung lebih mudah terdistraksi dan mengalami kesulitan mempertahankan konsentrasi dalam aktivitas akademik. Temuan serupa disampaikan oleh Ahiri dkk. (2026) yang menunjukkan bahwa kecanduan konten digital pendek dapat memengaruhi kemampuan konsentrasi mahasiswa calon guru ekonomi.

Di sisi lain, pola konsumsi mahasiswa terhadap *short-form content* juga dipengaruhi oleh kebutuhan sosial dan psikologis. Mahasiswa sering menggunakan media sosial untuk mengikuti tren, mencari hiburan, membangun identitas diri, serta memperoleh pengakuan sosial melalui interaksi digital. Rachmah dkk. (2022) menjelaskan bahwa media sosial memiliki pengaruh besar terhadap perilaku pengguna, termasuk dalam pembentukan persepsi diri dan interaksi sosial di ruang digital. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi video pendek tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan informasi, tetapi juga

kebutuhan emosional dan sosial mahasiswa.

Fenomena lain yang mulai muncul adalah kecenderungan *brain rot*, yaitu kondisi ketika konsumsi konten digital secara berlebihan menyebabkan penurunan kemampuan berpikir reflektif dan kesadaran diri. Kurniawan dkk. (2026) menjelaskan bahwa penggunaan TikTok yang intens dapat memengaruhi *self-awareness* mahasiswa karena pengguna terus menerima stimulus hiburan singkat secara berulang. Mahasiswa menjadi lebih terbiasa dengan hiburan instan dibandingkan aktivitas yang membutuhkan pemikiran mendalam.

Selain itu, algoritma media sosial juga berperan dalam membentuk pola konsumsi dan pola pikir mahasiswa. Nafiisah dkk. (2026) menyatakan bahwa algoritma media sosial mampu mengarahkan pengguna pada jenis konten tertentu secara berulang sehingga memengaruhi cara pandang dan preferensi pengguna terhadap suatu informasi. Dalam konteks mahasiswa, kondisi ini dapat menyebabkan pengguna lebih sering menerima informasi yang sesuai minat pribadi

dibandingkan informasi yang beragam dan mendalam.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa pola konsumsi *short-form content* pada mahasiswa ditandai oleh intensitas penggunaan yang tinggi, kebiasaan menerima informasi secara cepat, serta ketergantungan pada algoritma media sosial. Meskipun video pendek dapat memberikan manfaat sebagai media hiburan dan pembelajaran praktis, konsumsi yang berlebihan berpotensi memengaruhi kemampuan fokus, konsentrasi, serta rentang perhatian mahasiswa dalam aktivitas akademik maupun kehidupan sehari-hari.

Upaya Mengatasi Dampak Negatif

Konsumsi *short-form content* yang berlebihan dapat memengaruhi rentang perhatian mahasiswa dalam aktivitas akademik maupun kehidupan sehari-hari. Paparan video pendek secara terus-menerus membuat mahasiswa terbiasa menerima informasi secara cepat sehingga kemampuan mempertahankan fokus dalam waktu lama menjadi menurun. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial perlu diimbangi dengan pengendalian diri, literasi digital, serta pendampingan

yang tepat agar mahasiswa mampu menggunakan teknologi secara lebih sehat dan seimbang. Upaya mengatasi dampak negatif konsumsi *short-form content* dapat dilakukan melalui beberapa langkah berikut.

1. Meningkatkan Kesadaran Digital Mahasiswa

Kesadaran digital menjadi langkah awal yang penting dalam mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial. Weking dan Winingsih (2026) menjelaskan bahwa perkembangan era Society 5.0 menuntut individu memiliki kemampuan menggunakan teknologi secara bijak dan bertanggung jawab. Mahasiswa perlu memahami bahwa konsumsi media sosial secara berlebihan dapat memengaruhi konsentrasi, pola pikir, serta kebiasaan belajar. Pemahaman tersebut membantu mahasiswa lebih sadar dalam mengatur durasi penggunaan media sosial dan lebih selektif terhadap konten yang dikonsumsi setiap hari.

2. Menerapkan Teknik *Self-Management*

Kemampuan *self-management* diperlukan untuk membantu mahasiswa mengontrol kebiasaan penggunaan media sosial. Penelitian *Studies* (2026) menjelaskan bahwa teknik *self-management* efektif dalam mengurangi ketergantungan media sosial. Teknik ini dapat dilakukan melalui pengaturan jadwal penggunaan media sosial, pembatasan waktu layar (*screen time*), serta pengurangan kebiasaan *scrolling* secara berlebihan. Mahasiswa juga dapat membuat prioritas aktivitas harian agar penggunaan media sosial tidak mengganggu proses belajar maupun aktivitas produktif lainnya.

3. Mengoptimalkan Layanan

Bimbingan dan Konseling

Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi dampak negatif penggunaan media sosial. Sarasvati (2024) menjelaskan bahwa teknologi dapat dimanfaatkan sebagai media layanan BK dalam

membantu peserta didik menghadapi permasalahan di era digital. Konselor dapat memberikan layanan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat, pengelolaan waktu belajar, serta penguatan kontrol diri terhadap penggunaan teknologi digital. Pendampingan tersebut membantu mahasiswa memahami dampak penggunaan media sosial terhadap fokus dan kesehatan mental.

4. Memanfaatkan *Cyber Counseling*

Layanan *cyber counseling* dapat menjadi alternatif pendampingan yang sesuai dengan karakteristik mahasiswa di era digital. Adela dan Nirwana (2025) menjelaskan bahwa *cyber counseling* mampu meningkatkan efektivitas layanan konseling karena dapat diakses secara fleksibel melalui media digital. Mahasiswa dapat memperoleh bantuan terkait kecanduan media sosial, kesulitan konsentrasi, maupun

pengelolaan stres akademik tanpa terbatas ruang dan waktu. Pendekatan ini mempermudah mahasiswa untuk mendapatkan layanan konseling secara lebih cepat dan praktis.

5. Menggunakan Pendekatan

Konseling Behavioral Berbasis Cognitive Behavioral Therapy Pendekatan CBT dapat membantu mahasiswa mengurangi perilaku adiktif terhadap media sosial. Zaki dkk. (2024) menjelaskan bahwa konseling behavioral berbasis CBT efektif dalam membantu individu mengontrol penggunaan smartphone secara berlebihan. Pendekatan ini membantu mahasiswa mengenali kebiasaan penggunaan media sosial yang tidak sehat, mengubah pola pikir yang kurang adaptif, serta membangun perilaku digital yang lebih terkontrol. Proses tersebut dilakukan secara bertahap agar mahasiswa mampu membentuk kebiasaan penggunaan media sosial yang lebih sehat.

6. Menerapkan Kontrak Perilaku dalam Penggunaan Media Sosial

Strategi kontrak perilaku dapat digunakan untuk meningkatkan kedisiplinan mahasiswa dalam menggunakan media sosial. Dwy dan Limantoro (2023) menjelaskan bahwa layanan konseling kontrak perilaku efektif dalam menangani kecanduan internet. Mahasiswa dapat membuat target penggunaan media sosial secara terukur, seperti membatasi waktu penggunaan aplikasi tertentu atau mengurangi penggunaan media sosial saat proses belajar berlangsung. Penerapan target yang jelas membantu mahasiswa lebih konsisten dalam mengontrol kebiasaan digitalnya.

7. Meningkatkan Aktivitas Akademik dan Interaksi Sosial Langsung

Kegiatan akademik dan interaksi sosial secara langsung dapat membantu menjaga kemampuan fokus mahasiswa. Saman dan Mansyur (2026) menjelaskan

bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menjadi tantangan dalam pembentukan karakter dan kedisiplinan individu. Mahasiswa perlu membiasakan diri mengikuti diskusi akademik, membaca buku, kegiatan organisasi, maupun komunikasi tatap muka agar tidak sepenuhnya bergantung pada hiburan digital instan. Aktivitas tersebut dapat membantu meningkatkan ketahanan perhatian dan kemampuan berpikir mendalam.

8. **Memperhatikan Kesehatan Mental Mahasiswa**
Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol juga berkaitan dengan kondisi psikologis mahasiswa. Hariyanti dkk. (2025) menjelaskan bahwa media sosial dapat memengaruhi stres, kecemasan, dan kondisi emosional mahasiswa apabila digunakan secara berlebihan. Dukungan lingkungan dari keluarga, teman sebaya, dan institusi pendidikan diperlukan untuk membantu mahasiswa

menjaga kesehatan mental serta membangun pola penggunaan media sosial yang lebih sehat dan seimbang.

9. **Mengurangi Prokrastinasi Akademik akibat Media Sosial**
Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan mahasiswa menunda tugas akademik. Penelitian mengenai hubungan kecanduan media sosial dengan prokrastinasi akademik (2026) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berkaitan dengan menurunnya disiplin belajar mahasiswa. Penguatan manajemen waktu, penyusunan target belajar, dan pengurangan distraksi digital menjadi langkah penting agar mahasiswa mampu menyeimbangkan aktivitas media sosial dengan tanggung jawab akademiknya.

Berdasarkan uraian tersebut, upaya mengatasi dampak negatif konsumsi *short-form content* memerlukan keterlibatan mahasiswa, lingkungan pendidikan, serta layanan bimbingan dan konseling. Penguatan kesadaran digital, pengendalian diri,

serta pendampingan psikologis diharapkan mampu membantu mahasiswa memanfaatkan media sosial secara lebih bijak tanpa mengganggu rentang perhatian dan aktivitas akademik sehari-hari.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil tinjauan pustaka, dapat disimpulkan bahwa konsumsi short-form content memiliki pengaruh signifikan terhadap rentang perhatian mahasiswa. Pola konsumsi informasi yang cepat, instan, dan berulang menyebabkan mahasiswa terbiasa dengan stimulus singkat, sehingga kemampuan mempertahankan fokus dalam jangka panjang cenderung menurun.

Selain itu, mekanisme algoritma media sosial dan reward system berbasis dopamin berperan dalam meningkatkan keterlibatan pengguna secara terus-menerus, yang pada akhirnya memicu perilaku penggunaan yang bersifat kompulsif. Dampak tersebut tidak hanya terbatas pada aspek kognitif, tetapi juga berimplikasi pada aktivitas akademik, seperti meningkatnya distraksi, kebiasaan multitasking yang tidak efektif, serta kecenderungan prokrastinasi.

Dengan demikian, penggunaan short-form content yang tidak terkontrol berpotensi menurunkan kualitas perhatian dan performa akademik mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengelolaan penggunaan media sosial secara bijak, serta pengembangan strategi intervensi yang tepat dalam bidang bimbingan dan konseling guna meminimalkan dampak negatif dan meningkatkan kemampuan fokus serta efektivitas belajar mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adela, N., & Nirwana, H. (2025). Cyber Counseling Sebagai Metode Meningkatkan Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Literature Review. 02(June), 113–117. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15618798>
- Af, N., Prasetya, A. F., Konseling, B., Dahlan, U. A., Konseling, B., & Dahlan, U. A. (2025). Bimbingan dan konseling komprehensif berbasis nilai profetik sebuah kajian sistematis. 02, 168–174. <https://doi.org/10.70134/bikoling.v2i3.1282>
- Ahiri, Y., Ahiri, J., Ilham, M., & Nia, M. (2026). Pengaruh Kecanduan Konten Digital Pendek terhadap Kemampuan Konsentrasi Mahasiswa Calon Guru Ekonomi. 1(2), 214–227. <https://doi.org/10.63822/zvsbvhv78>
- Aini, Q. (2023). Hubungan Media Sosial TikTok Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. attaujih: Jurnal Pendidikan Islam, 6(2), 123-135. <https://www.semanticscholar.org/paper/8ed275e4f89083f148af9acc857c603b6a40f26f>
- Alfatih, M. F., Nashwandra, N. B., Nugraha, N. I., Banyubasa, A., Simangunsong, G. A., Barus, I. R. G., & Fami, A. (2024). *The Influence of TikTok Short-Form Videos on Attention Span and Study*

- Habits of Students in College of Vocational Studies IPB University. EduTech: Jurnal Teknologi Pendidikan*, 23(2), 202-212. <https://doi.org/10.17509/e.v23i2.69229>
- Azmi, M., Haz, A. N., Manajemen, P., Ekonomi, F., & Makassar, U. N. (2026). Sentimen Audiens terhadap Platform Short-Form Drama: Analisis Sentimen dan Topik Ulasan DramaBox. 2(2), 2860–2873. <https://doi.org/10.63822/spt0jv20>
- Chakravarty, K., & Chowdhury, A. (2025). Reelity or Reality: A Scoping Review on the Effects of Short Form Social Media Content on Adolescents. 9(December), 173–186.
- Chen, Y., Li, M., & Wang, X. (2022). The effect of short-form video addiction on users' attention. *Behaviour & Information Technology*, 42(16), 2893–2910. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2022.2151512>
- Cohen, M. S., & Decety, J. Social feedback mechanisms & misinformation: A neuroscience-based argument for algorithm regulation. *Behavioral Science & Policy*, 23794607251403323. <https://doi.org/10.1177/23794607251403323>
- De, D., El Jamal, M., Aydemir, E., & Khera, A. (2025). Social media algorithms and teen addiction: neurophysiological impact and ethical considerations. *Cureus*, 17(1). <https://doi.org/10.7759/cureus.77145>
- Dhaliwal, J. K., Sriskandarajah, M., & Bhatt, C. (2025). Naturalistic fNIRS assessment reveals decline in executive function and altered prefrontal activation following social media use in college students. *Scientific Reports*, 15(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-20844-7>
- Dwy, S., & Limantoro, H. (2023). Systematic Literature Review: Efektivitas Layanan Konseling Kontrak Perilaku dalam Menangani Kecanduan Internet.
- 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.1030>
- Hariyanti, L., Arnita, F., Nurhayati, V., Hayati, E., & Nur, R. (2025). Dampak Media Sosial Terhadap Stres , Kecemasan , Dan Depresi Pada Mahasiswa : Tinjauan Literatur Pendahuluan. x.
- Hilman, D. (2024). Rapid social media stimulus and sustained attention. Sebagaimana dikutip dalam SQ Magazine (2025). Social media attention span statistics 2026: Viral content data. <https://sqmagazine.co.uk/social-media-attention-span-statistics/>
- Jones, T., et al. (2024). Social media use, inhibitory attentional control, and psychological distress. Sebagaimana dirangkum dalam Medawar, C., et al. (2025). The impact of short-form video use on cognitive and mental health outcomes: A systematic review. medRxiv. <https://doi.org/10.1101/2025.08.27.25334540>
- Jose, A., Mathew, S., & Arvind, T. (2026). Algorithmic dopamine economies: emerging psychiatric challenges in an artificial-intelligence-mediated attention ecology. *The British Journal of Psychiatry*, 1-2. <https://doi.org/10.1192/bjp.2026.10557>
- Kahneman, D., & Henik, A. (2022). Effects of visual grouping on immediate recall and selective attention. Dalam *Attention and Performance VI* (hal. 307–332). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203772553>
- Kurniawan, T., Ihtiar, R. R., Aini, H., Heriyanto, A., & Husiana, A. (2026). Fenomena Brain Rot pada Penggunaan TikTok terhadap Self-Awareness Mahasiswa. x(3).
- Lang, A. (2000). The limited capacity model of mediated message processing. *Journal of Communication*, 50(1), 46–70. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2000.tb02833.x>
- Levey, K. (2025). The Role of Platform Design in Excessive Short Form Video Use and the Resulting Impacts on Cognitive Processes. https://scholarcommons.sc.edu/senior_theses/738
- Lindström, B., Bellander, M., Schultner, D. T., Chang, A., Tobler, P. N., & Amodio, D. M. (2021). A computational reward

- learning account of social media engagement. *Nature communications*, 12(1), 1311. <https://doi.org/10.1038/s41467-020-19607-x>
- Loh, K. K., & Kanai, R. (2014). Higher media multi-tasking activity is associated with smaller gray-matter density in the anterior cingulate cortex. *PLOS ONE*, 9(9), e106698. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0106698>
- Madore, K. P., Khazenzon, A. M., Backes, C. W., Jiang, J., Uncapher, M. R., Norcia, A. M., & Wagner, A. D. (2020). Memory failure predicted by attention lapsing and media multitasking. *Nature*, 587(7832), 87-91. <https://doi.org/10.1038/s41586-020-2870-z>
- Maharani, R. (2025). Model Manajemen POAC dalam Layanan Bimbingan dan Konseling : Tinjauan Sistematis Terhadap Efektivitas Implementasi di Sekolah POAC Management Model in Guidance and Counseling Services : A Systematic Review of Implementation Effectiveness in Schools. 5(2), 771-783. <https://doi.org/10.56832/edu.v5i2.1324>
- Majma, T., Taftazani, T., Chotimah, K. A., Anatasya, V. C., Nurfauzi, D., & Putri, H. E. (2025). Pengaruh Paparan Konten TikTok terhadap Pembentukan Pola Pikir Instan pada Kalangan Mahasiswa The Influence of TikTok Content Exposure on the Formation of Instant Mindsets among College Students. 8(12), 8112-8120. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i12.9568>
- Malik, N. I., Ramzan, M. M., Malik, Z., Tariq, I., & Shafiq, S. (2025). The Rise of Reels: Analyzing the Communicative Power of Short-Form Videos on Social Media. 6(2), 138-145. <https://doi.org/10.55737/qjss.vi-ii.25350>
- Nafiisah, S. S., Arfansyah, A., Gultom, S. R., & Affandi, R. (2026). Algoritma Media Sosial dan Pengaruhnya terhadap Pola Pikir Keagamaan Siswa MAN 1 Medan (Studi pada Konten Dakwah Pendek). 6(April), 27-36. <https://doi.org/10.55352/an-nashiha.v6i1.2823>
- Ning, W., & Inan, F. A. (2024). Impact of social media addiction on college students' academic performance: An interdisciplinary perspective. *Computers & Education*, 204, 104882. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2023.104882>
- Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15583-15587. <https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106>
- Penelitian, J., Pendidikan, A., Zaki, A., Nasution, I., Firman, F., Netrawati, N., Padang, U. N., & Kunci, K. (2024). Peranan Konseling Behavioral Berbasis CBT dalam Mengatasi Smartphone Addiction pada Remaja. 16(01), 45-60.
- Phipps, G., & Honeycutt, J. (2025). Does increased use of short-form video content increase attention problems?. *Evidence-Based Practice*, 28(11), 15-16. <https://doi.org/10.1097/EBP.0000000000002493>
- Rachmah, Q., Atmaka, D. R., Setyaningtyas, S. W., Rifqi, M. A., & Diana, R. (2022). "Apakah Tubuhku Terlihat Baik ?" Analisis Fenomena Swafoto pada Social Networking Sites dengan Eating Disorders: Systematic Review "Does my Body Looks Good?" Analysis of Selfie Phenomenon in Social Networking Sites with Eating Disorders: A Systematic Review. 6(3). <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i3.2022.306-314>
- Saman, A., & Mansyur, A. Y. (2026). Studi Literatur Tantangan Pendidikan Karakter Di Tengah Maraknya Penggunaan Media Sosial. 10, 59-64. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v10i1.4476>
- Sarasvati, H. L. (2024). Peran Teknologi sebagai Media dalam Praktik Layanan Bimbingan Konseling. 15(3), 348-361. <https://doi.org/10.23887/jibk.v15i3.87784>
- Schroeder, N. L., & Cenkci, A. T. (2020). Spatial contiguity and spatial split-attention effects in multimedia learning environments: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 32(3), 699-723.

- <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09517-1>
- Shanavas, R., Faizan, M., Singh, M., Naqvi, F., Samudrala, K., Chhawal, J., Ahmed, T., Janabi, H., Ramesh, N., Balaji, S. N., & Haque, A. (2025). The Effects of Short-Form Media Consumption on Attention and Focus: A Pilot Study. 5, 44–48. <https://doi.org/10.36401/IDDB-25-5.This>
- Spence, A., Beasley, K., Gravenkemper, H., Hoefler, A., Ngo, A., Ortiz, D., & Campisi, J. (2020). Social media use while listening to new material negatively affects short-term memory in college students. *Physiology & Behavior*, 227, 113172. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2020.113172>
- Strategi, A., Instagram, M. D. I., Dan, R., Silvyani, K., Sitanggang, S. V. M., Mariah, S., & Subaedah, S. (2026). Analisis Strategi Micro-Learning di Instagram Reels Dan Pengaruhnya Terhadap Literasi Digital Mahasiswa Pendidikan Masyarakat. 11. <https://doi.org/10.23969/jp.v11i02.44812>
- Studies, C. (2026). Efektivitas Teknik Self-Management dalam Mengurangi Ketergantungan Media Sosial pada Remaja: Tinjauan Literatur Sistematis. 1(1), 28–36. <https://doi.org/10.0000/jagcs.v1i1.0000>
- Studies, C. (2026). *Efektivitas Teknik Self-Management dalam Mengurangi Ketergantungan Media Sosial pada Remaja : Tinjauan Literatur Sistematis*. 1(1), 28–36.
- Tandfonline. (2026). Short video addiction and its impact on cognitive functioning in adolescents and youth: A systematic review. *Journal of Adolescence* (Online First). <https://doi.org/10.1080/02673843.2026.2623337>
- Tingkat, D., Akademik, P., & Mahasiswa, P. (2026). Tinjauan literatur hubungan antara kecanduan media sosial dengan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. 4, 90–98. <https://doi.org/10.31537/pandalungan.v4i1.2775>
- Wadsley, M., & Ihssen, N. (2022). The roles of implicit approach motivation and explicit reward in excessive and problematic use of social networking sites. *Plos one*, 17(3), e0264738. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264738>
- Weking, F. E., & Winingsih, E. (2026). Wawasan Globalisasi, Revolusi Industry 4. 0 dan Society 5. 0 dalam Bimbingan dan Konseling. 4(April 2024). <https://doi.org/10.55352/bki.v6i1.2440>
- Wicun, D., Dahlan, U. A., Islam, F. A., & Pendidikan, M. (2025). Dampak Konsumsi Short-Form Content Terhadap Perkembangan Minat Dan Ketahanan Membaca Anak Generasi Alpha. 8(2), 74–94. <https://doi.org/10.24036/yb3syg54>
- Xie, X., et al. (2023). Short-form video addiction and academic procrastination: The mediating role of attentional control. *Computers in Human Behavior*, 144, 107726. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107726>
- Yan, T., Su, C., Xue, W., Hu, Y., & Zhou, H. (2024). Mobile phone short video use negatively impacts attention functions: An EEG study. *Frontiers in Human Neuroscience*, 18, 1383913. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2024.1383913>