

Mengatasi Penurunan *Attention span* Mahasiswa Akibat TikTok dan Reels: Tinjauan Pustaka tentang Strategi Belajar Akademik

Aprima Fitria Candra^{1*}, Desy Safitri², Sujarwo³

^{1,2,3} Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta

Jalan Rawamangun Muka, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, Indonesia, 13220

Penulis Korespondensi: (1) aprima.fitria.candra@mhs.unj.ac.id (2) desysafitri@unj.ac.id (3) sujarwo-fis@unj.ac.id

Abstract. *Attention span is a person's ability to focus on a piece of information without being distracted for a certain period of time. This study aims to examine the learning strategies employed by university students to address the decline in their attention span resulting from the use of TikTok and Reels. Using a literature study approach, data were collected from scientific journal articles and official websites discussing the use of short-form videos, attention span among university students, and recommended strategies for addressing attention span issues. The results of the study indicate that excessive consumption of short-form videos such as TikTok and Reels can lead to a reduction in attention span, cognitive decline, and academic performance amongst students. Therefore, learning strategies such as setting learning goals and maintaining motivation, managing time through screen time management, using the pomodoro technique, and fostering concentration can be adopted by university students to address issues with their attention span.*

Keywords: *Attention Span, Short-Form Videos, Learning Strategies, Students*

Abstrak. Rentang perhatian adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada suatu informasi tanpa terdistraksi selama jangka waktu tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji strategi belajar pada mahasiswa dalam mengatasi penurunan *attention span* akibat penggunaan TikTok dan Reels. Melalui metode studi pustaka, data dikumpulkan dari sumber artikel jurnal ilmiah dan situs web resmi yang membahas penggunaan video pendek, *attention span* pada mahasiswa, serta rekomendasi strategi mengatasi *attention span*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi video pendek seperti TikTok dan Reels yang berlebihan dapat memengaruhi penurunan *attention span*, penurunan kognitif, serta akademik mahasiswa. Oleh karena itu, strategi belajar seperti menetapkan tujuan dan motivasi belajar, mengelola waktu dengan *screen time management*, teknik belajar pomodoro, serta mendorong konsentrasi dapat diterapkan mahasiswa untuk mengatasi *attention span*.

Kata kunci: *Rentang Perhatian, Video Pendek, Strategi Belajar, Mahasiswa*

1. LATAR BELAKANG

Teknologi informasi dan komunikasi selama satu dekade terakhir semakin berkembang pesat. Adanya Transformasi digital ini membawa perubahan pada manusia dalam cara berinteraksi, belajar dan menghibur diri (Rogeleonick et al., 2022, dalam Al-Hakim, Ardianto, Suryani, & Jayusman 2025). Menurut laporan We Are Social, jumlah pengguna internet di dunia pada tahun 2025 diperkirakan mencapai 5,56 miliar dari total

populasi seluruh dunia yang terdapat 8,20 miliar jiwa. Jumlah identitas pengguna media sosial secara global mencapai 5,24 miliar jiwa (We Are Social, 2025).

Sementara itu, jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2024 berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2024), menunjukkan hasil mencapai 221.563.479 jiwa atau sebesar 79,5%. Jumlah identitas pengguna media sosial di Indonesia menurut We Are Social (2025b) mencapai 180 juta jiwa dari 62,9% populasi. Kemudian berdasarkan laporan We Are Social yang diterbitkan bulan November tahun 2025, media sosial yang paling banyak digunakan dan disukai masyarakat Indonesia urutan teratas adalah aplikasi WhatsApp, urutan kedua adalah Instagram, serta aplikasi TikTok berada di urutan kelima.

Jumlah pengguna TikTok di Indonesia cenderung naik sejak tahun 2018 hingga tahun 2025. Berdasarkan pernyataan Zhen Liu selaku SVP Bytedance, pada tahun 2018, jumlah pengguna TikTok di Indonesia mencapai 10 juta pengguna (Riyanto & Pratomo, 2024). Menurut Angga Anugrah Putra selaku *General Manager Content Operations* Sea TikTok, hingga bulan Maret 2025 Indonesia memiliki jumlah pengguna TikTok paling banyak di kawasan Asia Tenggara. Jumlah pengguna aktif TikTok di Indonesia yang tercatat hingga bulan Maret 2025 mencapai lebih dari 160 juta pengguna (Riyanto & Pertiwi, 2025). Pengguna TikTok di Indonesia tersebut didominasi oleh kelompok pelajar dan mahasiswa dengan rentang usia 14-24 tahun (Kirana et al, 2025, dalam Wardah, Nugroho, Ulya, & Mulyono, 2025). Mahasiswa perguruan tinggi berisiko kehilangan kapasitas konsentrasi mendalam akibat mengonsumsi media digital. Chen & Liu (2024), dalam Ayo, Tamayo, Tegio, & Sakay, (2025), menegaskan bahwa penggunaan media sosial hingga larut malam dapat merusak kualitas tidur mahasiswa, sehingga mengganggu kemampuan konsentrasi belajar mereka.

Video pendek merupakan konten digital audio visual yang menyajikan informasi atau hiburan dalam durasi kurang dari satu menit. Konsumsi video pendek, terutama dalam *platform* TikTok pada mahasiswa dapat memengaruhi rentang perhatian atau *attention span* mereka untuk memiliki keinginan memperoleh informasi secara cepat (Ayo et al., 2025). Hal ini didukung oleh pernyataan (Salsabila & Faturrahman, 2025), bahwa sistem pengguliran tak terbatas (*infinite scrolling*) dalam video pendek pada kelompok dewasa

awal, termasuk mahasiswa akan mengurangi rentang perhatian, kecenderungan menunda dan kecemasan yang merupakan cerminan dari penurunan kualitas kognitif. Berdasarkan penelitian oleh (Haliti-Sylaj & Sadiku, 2024), penggunaan *platform* video pendek Reels berdampak pada penurunan rentang perhatian dan akademik mahasiswa. Hal ini menunjukkan adanya keterkaitan antara waktu mengonsumsi video pendek dan kemampuan mahasiswa untuk mempertahankan rentang perhatian.

Penelitian-penelitian di atas tersebut menunjukkan permasalahan dampak dari penggunaan video pendek di media sosial, seperti TikTok dan Reels yang dapat memperparah penurunan rentang perhatian atau *attention span* dan memerlukan strategi untuk mengatasinya. Dengan demikian, penelitian ini akan mengkaji strategi belajar pada mahasiswa dalam mengatasi penurunan *attention span* akibat penggunaan TikTok dan Reels dengan menggunakan berbagai sumber dari artikel ilmiah.

2. KAJIAN TEORITIS

A. Teori *Self Regulation* (Regulasi Diri)

Menurut Albert Bandura, regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur, mengendalikan perilaku, pemikiran dan emosi mereka (Bandura, 1991, dalam Haru, Den, & Marlina, (2023). Schunck juga menjelaskan definisi dari regulasi diri, terutama dalam hal belajar. Schunk (2012), dalam Nugraha & Suyadi (2019), menyatakan bahwa, regulasi diri atau pengaturan diri mengacu pada seseorang yang berproses untuk memfokuskan pikiran, perasaan dan perilaku secara sistematis dalam mencapai tujuan.

Dalam regulasi diri, terdapat tiga aspek yang melandasi regulasi diri pada masing-masing individu (Manab, 2016, dalam Haru, Den, & Marlina, 2023). Ketiga aspek tersebut yaitu: (1) Metakognitif, merupakan proses merancang atau merencanakan tindakan positif yang ingin dilakukan seseorang; (2) Motivasi, merupakan faktor pendorong secara internal ataupun eksternal berupa hadiah atau hukuman apabila seseorang melakukan suatu rangkaian tindakan; dan (3) Tindakan positif, merupakan tindakan ketika seseorang telah menyeleksi dan menghasilkan perilaku yang dapat diterima oleh lingkungan masyarakat ataupun sesuai yang diharapkan.

B. Hakikat *Attention span* (Rentang Perhatian)

Attention span atau rentang perhatian adalah durasi waktu kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi atau memusatkan perhatian pada suatu informasi tanpa terdistraksi (Rani, Kuswandi, & Wedi, 2025). Istilah *attention span* atau rentang perhatian mengacu pada kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada suatu rangsangan selama jangka waktu tertentu (Rosen et al., 2020, dalam Ridha, 2025). *Attention span* dalam konteks media digital dipengaruhi oleh kapasitas kognitif seseorang, serta komposisi, kecepatan dan kompleksitas konten visual (Nobre & Ferreira, 2021, dalam Ridha 2025).

C. Hakikat Strategi Belajar

Strategi belajar didefinisikan sebagai proses kognitif yang terlibat dalam perencanaan untuk pelaksanaan tugas yang efektif (Schuck, 2012, dalam Fermanayudha et al., 2024). Strategi ini mencakup kegiatan, seperti memilih dan mengorganisasikan informasi, melatih materi yang akan dipelajari, menghubungkan materi baru dengan pengetahuan yang tersimpan dalam memori, serta meningkatkan makna dari materi tersebut. Strategi belajar diartikan sebagai strategi yang sengaja ditetapkan oleh seorang pembelajar untuk mencapai tujuan yang diinginkan, berupa pembelajaran mandiri. Strategi belajar merupakan seluruh pendekatan dan proses yang berfokus pada mahasiswa sebagai pembelajar untuk mencapai tujuan tertentu (Hamalik, O., 2024, dalam Fermanayudha, Martini, & Hidayat 2024)

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka dengan pendekatan kualitatif. Dalam metode studi pustaka, peneliti perlu mengumpulkan sumber bacaan yang berkaitan dengan fenomena atau masalah yang akan diteliti, sehingga peneliti harus dapat menemukan kebaruan dari fenomena yang diteliti dengan penelitian terdahulu (Adlini, Dinda, Yulinda, Chotimah, & Merliyana, 2022). Penelitian ini menggunakan metode

studi pustaka dengan meninjau berbagai sumber seperti artikel jurnal ilmiah dari Google Scholar dan beberapa situs resmi. Sumber yang ditinjau relevan dengan topik penggunaan video pendek, *attention span* pada mahasiswa, serta rekomendasi strategi mengatasi *attention span*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Produktivitas belajar dapat ditentukan oleh durasi waktu yang dihabiskan untuk belajar, tingkat pemahaman, penerapan strategi belajar yang efektif, serta kemampuan mengatasi distraksi digital (Luthfi Yani, Safitri, & Sujarwo, 2025). Dalam hal ini, terdapat beberapa strategi belajar akademik yang dilakukan untuk mengatasi penurunan *attention span* pada mahasiswa, antara lain sebagai berikut:

A. Tujuan dan Motivasi Belajar

Kemampuan mahasiswa dalam menetapkan tujuan yang jelas merupakan salah satu kunci keberhasilan mahasiswa dalam meraih prestasi akademik. Tujuan yang ditetapkan baik untuk jangka pendek maupun jangka panjang dapat membantu mahasiswa tetap fokus dan termotivasi. Tujuan yang jelas dan dapat diukur menjadi landasan bagi penerapan prioritas dan manajemen waktu yang efektif. Hal tersebut ditegaskan dalam penelitian Locke, E. A., & Latham, (2006), dalam Haru et al., (2023), yang menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki tujuan jelas cenderung lebih sukses secara akademis.

Motivasi belajar pada mahasiswa ini cukup beragam. Seperti pada hasil penelitian Fermanayudha et al., (2024), yang menunjukkan bahwa motivasi dan tujuan belajar pada mahasiswa dapat meningkatkan keberhasilan akademik, pengembangan keterampilan, serta tanggung jawab pribadi terhadap keluarga mereka (Fermanayudha et al., 2024).

B. Waktu dengan Fitur *Digital Wellbeing*

Strategi manajemen waktu merupakan salah satu strategi yang digunakan untuk meningkatkan regulasi diri dalam mengatasi masalah rentang perhatian pada mahasiswa. Mahasiswa dapat menerapkan beberapa pendekatan manajemen waktu. Menurut Fermanayudha, Martini, & Hidayat (2024), kemampuan untuk menyusun jadwal belajar dengan efektif, memprioritaskan

tugas-tugas akademik, dan menyadari tenggat waktu yang akan datang sangat penting untuk akademik mahasiswa.

Nasiruddin & Rapa (2022), menyatakan bahwa ketergantungan pada media sosial yang menyebabkan penurunan rentang perhatian atau *attention span* memerlukan pembatasan dalam menggunakan media sosial secara bijak. Menurut Aditia (2021), penggunaan media sosial perlu pengelolaan waktu dengan baik, membatasi penggunaan media sosial, lebih sering berpartisipasi dalam kegiatan di luar ruangan untuk mengurangi keinginan memeriksa media sosial, serta mematikan notifikasi agar dapat fokus pada tugas akademik. Berdasarkan hasil penelitian Astuti, Raafky, Rahmadhani, & Priyadi (2026), salah satu strategi untuk mengurangi paparan video pendek adalah dengan mengatur waktu melalui fitur *Digital Wellbeing* seperti *screen time management*, untuk membatasi durasi penggunaan secara terus menerus dan menghindari kelebihan beban kognitif.

C. Menerapkan Teknik Pomodoro

Teknik pomodoro merupakan teknik belajar cerdas untuk memaksimalkan waktu. Strategi belajar dengan teknik pomodoro ini bertujuan untuk mengelola waktu dan menyelesaikan tugas dengan tingkat fokus tertinggi selama jangka waktu tertentu (Saputri, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian Nurfadilah & Sari (2026), teknik pomodoro yang mengelola pembagian waktu untuk tugas dan istirahat, merupakan salah satu strategi yang mendukung belajar dengan fokus secara efektif bagi mahasiswa. Hal ini didukung oleh penelitian Hamka, Fanani, & Brata (2024), yang menjelaskan bahwa seseorang cenderung mempertahankan fokus dan perhatian mereka pada suatu tugas ketika adanya ketentuan batasan waktu.

Strategi belajar dengan teknik pomodoro ini, mendorong seseorang lebih fokus untuk menyelesaikan tugas dalam jangka waktu yang telah ditentukan dan tidak terlalu terpaku pada hasil akhirnya. Dengan teknik pomodoro ini, terdapat jeda waktu yang jelas sehingga seseorang yang melakukannya tidak merasa tertekan dan memiliki kesempatan sejenak untuk beristirahat (Nurfadilah & Sari, 2026).

D. Konsentrasi

Berdasarkan hasil penelitian Fermanayudha et al. (2024), tingkat konsentrasi mahasiswa dapat dipengaruhi oleh lingkungan belajar dan kondisi yang mendukung suasana hati untuk belajar. Konsentrasi belajar pada mahasiswa dapat didorong dengan lingkungan yang tenang dan nyaman, sehingga dapat meningkatkan prestasi akademik. Faktor-faktor seperti kebisingan, pencahayaan, kenyamanan fisik dapat mengganggu tingkat konsentrasi pada mahasiswa (Fermanayudha et al., 2024).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Attention span atau rentang perhatian adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada suatu informasi tanpa terdistraksi selama jangka waktu tertentu. Konsumsi video pendek seperti TikTok dan Reels yang berlebih pada mahasiswa dapat memengaruhi penurunan rentang perhatian atau *attention span*, penurunan kognitif, serta akademik mereka. Berdasarkan hasil tinjauan pustaka yang dilakukan, penurunan *attention span* yang berdampak pada akademik mahasiswa dapat diatasi melalui beberapa strategi belajar. Strategi-strategi belajar yang dapat diterapkan mahasiswa untuk mengatasi penurunan *attention span*, yaitu: menetapkan tujuan dan motivasi belajar yang jelas, mengelola waktu dengan *screen time management* melalui fitur *Digital Wellbeing*, menerapkan teknik belajar pomodoro, serta mendorong konsentrasi belajar dengan ketenangan lingkungan dan suasana hati.

DAFTAR REFERENSI

- Aditia, R. (2021). Fenomena Phubbing: Suatu Degradasi Relasi Sosial sebagai Dampak Media Sosial. *Keluwih: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 8–14. <https://doi.org/10.24123/SOSHUM.V2I1.4034>
- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). METODE PENELITIAN KUALITATIF STUDI PUSTAKA. *Edumaspul Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980.
- Al-Hakim, R. R., Ardianto, R., Suryani, R., & Jayusman, H. (2025). Fenomena Brain Rot di Kalangan Anak Muda: Refleksi Penggunaan Teknologi dan Revitalisasi Peran Kepemudaan. *Journal of Law, Economics, and Engineering*, 1(1), 30–34. Retrieved from <https://jolens.org/index.php/jolens/article/view/5>

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang. Retrieved May 29, 2026, from <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Astuti, C. P., Raafky, M., Rahmadhani, G., & Priyadi, S. (2026). APAKAH BENAR SERING BERMAIN TIKTOK MENURUNKAN ATTENTION SPAN MAHASISWA? *Psyche: Jurnal Psikologi*, 8(1), 127–139. <https://doi.org/10.36269/PSYCHE.V8I1.4081>
- Ayo, E. B., Tamayo, J. D., Tegio, R. G., & Sakay, L. E. (2025). Short-Form Video Consumption among College Students: Perceived Academic Impact and Pedagogical Potential. *International Journal of Multidisciplinary: Applied Business and Education Research*, 6(9), 4296–4303. <https://doi.org/10.11594/IJMABER.06.09.05>
- Fermanayudha, V., Martini, M., & Hidayat, A. N. (2024). Strategi Belajar Mawapres Fis dalam Meningkatkan Hasil Belajar. *SOSIAL: Jurnal Ilmiah Pendidikan IPS*, 2(2), 140–148. <https://doi.org/10.62383/SOSIAL.V2I2.164>
- 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>
- Hamka, D. M., Fanani, L., & Brata, A. H. (2024). Pengembangan Aplikasi Fokus Timer Dengan Tracking Penggunaan Smartphone Menggunakan Pendekatan Gamifikasi. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 11(5), 1137–1144. <https://doi.org/10.25126/JTIK.2024118022>
- Haru, E., Den, F., & Marlina, J. (2023). Upaya Meningkatkan Regulasi Diri Pada Mahasiswa. *Jurnal Alternatif Wacana Ilmiah Interkultural*, 12(02). <https://doi.org/10.60130/JA.V12I02.135>
- Luthfi Yani, N., Safitri, D., & Sujarwo, S. (2025). FENOMENA BRAIN ROT SEBAGAI TANTANGAN DALAM OPTIMALISASI PRODUKTIVITAS BELAJAR. *Sindoro: Cendikia Pendidikan*, 16(1), 2025. <https://doi.org/10.9644/sindoro.v3i9.267>
- Nasiruddin, F. Az. Z., & Rapa, L. G. (2022). DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA. *EDUSTUDENT: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pengembangan Pembelajaran*, 1(3), 188–193. Retrieved from <https://doi.org/10.26858/edustudent.v1i3.32890>
- Nugraha, R., & Suyadi, S. (2019). REGULASI DIRI DALAM PEMBELAJARAN. *Tarbiyah Al-Awlad: Jurnal Kependidikan Islam Tingkat Dasar*, 9(2), 178–185. <https://doi.org/10.15548/ALAWLAD.V9I2.1917>
- Nurfadilah, P. S., & Sari, D. M. (2026). Perancangan Desain Website Interaktif Sebagai Media Latihan Attention span pada Mahasiswa Generasi Z. *Jurnal Visual Ideas*, 6(1), 55–64. <https://doi.org/10.33197/VISUALIDEAS.VOL6.ISS1.2026.3481>

- Rani, S., Kuswandi, D., & Wedi, A. (2025). Optimalisasi Teknologi Pembelajaran Terhadap Attention span Pada Generasi Digital: A Systematic Literature Review. *Pena Kreatif: Jurnal Pendidikan*, 14(1), 12–21. <https://doi.org/10.29406/JPK.V14I1.7465>
- Ridha, A. (2025). Attention span dan Cognitive Flow dalam Konsumsi Iklan Tiktok: Studi Kualitatif tentang Pengalaman Perhatian Audiens. *Jurnal Akuntansi Pajak Dan Manajemen*, 8(2), 191–202. <https://doi.org/10.37601/TAJAM.V8I2.370>
- Riyanto, G. P., & Pertiwi, W. K. (2025). Pengguna TikTok di Indonesia Tembus 160 Juta, Terbanyak di Asia Tenggara. Retrieved May 29, 2026, from Kompas.com website: <https://tekno.kompas.com/read/2025/07/30/14164347/pengguna-tiktok-di-indonesia-tembus-160-juta-terbanyak-di-asia-tenggara>
- Riyanto, G. P., & Pratomo, Y. (2024). Indonesia Pengguna TikTok Terbesar di Dunia, Tembus 157 Juta Kalahkan AS. Retrieved May 29, 2026, from Kompas.com website: <https://tekno.kompas.com/read/2024/10/25/15020057/indonesia-pengguna-tiktok-terbesar-di-dunia-tembus-157-juta-kalahkan-as>
- Salsabila, F., & Faturrahman, R. (2025). Infinite Scrolling Short video dan Brain Rot: Hidden Threats to Emerging Adulthood. *Journal of Advances in Education*, 1(2), 76.
- Saputri, S. R. (2023). *TEKNIK PODOMORO: SOLUSI UNTUK MENINGKATAN FOKUS DAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA TEKNOLOGI PENDIDIKAN ANGKATAN 2023*. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Septiyana-Saputri/publication/382108727_TEKNIK_PODOMORO_SOLUSI_UNTUK_MENINGKATKAN_FOKUS_DAN_KONSENTRASI_BELAJAR_MAHASISWA_TEKNOLOGI_PENDIDIKAN_ANGKATAN_2023/links/668d904bb15ba559074d7c99/TEKNIK-PODOMORO-SOLUSI-UNTUK-MENINGKATAN-FOKUS-DAN-KONSENTRASI-BELAJAR-MAHASISWA-TEKNOLOGI-PENDIDIKAN-ANGKATAN-2023.pdf
- Wardah, J. S., Nugroho, D. R., Ulya, E. D., & Mulyono, M. (2025). Pengaruh Penggunaan Konten Hiburan Tiktok terhadap Tingkat Stres di Kalangan Mahasiswa. *Dialogika: Jurnal Penelitian Komunikasi Dan Sosialisasi*, 1(4), 243–254. <https://doi.org/10.62383/DIALOGIKA.V1I4.770>
- We Are Social. (2025a). Digital 2025: The essential guide to the global state of digital. Retrieved May 29, 2026, from We Are Social Indonesia website: <https://wearesocial.com/id/blog/2025/02/digital-2025-the-essential-guide-to-the-global-state-of-digital/>
- We Are Social. (2025b). Digital 2026: Top digital and social media trends in Indonesia. Retrieved May 29, 2026, from We Are Social Indonesia website: <https://wearesocial.com/id/blog/2025/11/digital-2026-top-digital-and-social-media-trends-in-indonesia/>

