



TIKTOK BRAIN: EFEK VIDEO PENDEK PADA DAYA KONSENTRASI MAHASISWA PENDIDIKAN AGAMA ISLAM IAIN PALANGKA RAYA

Nurul Ahmat Fauzi

nurulahmadfauzi789@gmail.com

IAIN Palangka Raya

Surawan

surawan@iain-palangkaraya.ac.id

Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan,

IAIN Palangka Raya

Alamat: Jl. G. Obos Komplek Islamic Centre, Palangka Raya, Kalimantan Tengah

73111, Indonesia.

Korespondensi penulis: nurulahmadfauzi789@gmail.com

Abstrak: Penggunaan platform media sosial seperti TikTok, yang menampilkan konten video pendek dengan durasi singkat dan stimulasi tinggi, telah menjadi fenomena global, termasuk di kalangan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak konsumsi video pendek TikTok terhadap daya konsentrasi mahasiswa program studi Pendidikan Agama Islam IAIN Palangka Raya. Metode penelitian menggunakan kualitatif dengan pendekatan studi kasus terhadap sampel mahasiswa aktif pengguna TikTok berjumlah 9 orang. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur frekuensi penggunaan TikTok, durasi pemakaian, serta tingkat gangguan konsentrasi saat melakukan tugas akademik. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata penggunaan TikTok mencapai 2,8 jam/hari, menyebabkan penurunan signifikan dalam produktivitas belajar (35%) dan nilai akademik (12-15%), khususnya pada aktivitas yang membutuhkan fokus intensif seperti menghafal Al-Qur'an dan analisis teks keagamaan. Gejala "TikTok Brain" teridentifikasi melalui kesulitan mempertahankan konsentrasi jangka panjang, peningkatan distraksi, serta perlunya waktu 15-30 menit untuk mengembalikan fokus setelah menggunakan platform tersebut. Dampak ini lebih kentara pada proses pembelajaran yang memerlukan pemrosesan mendalam dan kesinambungan kognitif. Temuan ini mengindikasikan perlunya pengaturan penggunaan media sosial untuk mempertahankan efektivitas belajar.

Kata Kunci: TikTok, video pendek, daya konsentrasi mahasiswa.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dan media sosial dalam beberapa tahun terakhir telah mengubah cara manusia, khususnya generasi muda, dalam mengonsumsi informasi (Anista, 2023). Jika dahulu masyarakat terbiasa dengan konten berbasis teks atau tayangan dengan durasi panjang, kini preferensi bergeser ke konten visual yang singkat dan padat (Hazriyanto, et al., 2025). Perubahan ini didorong oleh kemajuan teknologi internet serta munculnya platform media sosial yang mengutamakan kecepatan dan kemudahan akses (Amory & Mudo, 2025). Salah satu platform yang paling menonjol dalam tren ini adalah TikTok, sebuah aplikasi berbagi video pendek yang mengalami pertumbuhan pesat sejak diluncurkan pada 2016. TikTok menawarkan berbagai konten kreatif dalam bentuk video berdurasi singkat, biasanya antara 15 hingga 60 detik (Rosiana, et al., 2023). Konten-konten ini dirancang untuk menarik perhatian dengan cepat melalui kombinasi musik, efek visual, dan editing yang dinamis (Erwin, et al., 2024). Selain itu, algoritme TikTok yang canggih mampu mempelajari preferensi pengguna dan menyajikan konten yang sesuai dengan minat mereka, sehingga membuat pengguna betah menghabiskan waktu di aplikasi ini (Widiani, et al., 2024).

Namun, di balik daya tariknya, muncul kekhawatiran mengenai dampak negatif dari

kebiasaan menonton konten cepat ini terhadap kemampuan kognitif, terutama daya konsentrasi (Carr, 2014). Istilah "TikTok Brain" belakangan ini ramai diperbincangkan di kalangan peneliti dan praktisi pendidikan. Konsep ini merujuk pada perubahan pola pikir dan kemampuan fokus seseorang akibat kebiasaan mengonsumsi konten berdurasi pendek dengan stimulasi tinggi (Riwayanto, et al., 2024). Otak yang terbiasa menerima informasi secara instan dan berganti-ganti dengan cepat dikhawatirkan menjadi kurang mampu mempertahankan konsentrasi dalam aktivitas yang membutuhkan fokus jangka panjang, seperti membaca buku atau menyimak materi kuliah (Widiyati, 2025). Hal ini menjadi tantangan serius, terutama bagi mahasiswa yang membutuhkan ketahanan konsentrasi untuk memahami konsep-konsep akademik yang kompleks (Basuki, 2022).

Mahasiswa, sebagai bagian dari generasi Z, merupakan kelompok yang paling aktif menggunakan TikTok (Azizah, et al., 2023). Mereka mengakses platform ini tidak hanya untuk hiburan, tetapi juga untuk mencari informasi, tutorial, bahkan materi pembelajaran (Nurhidayat, 2024). Namun, di sisi lain, kebiasaan menelusuri konten-konten pendek secara terus-menerus dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam mempertahankan fokus saat menghadapi tugas-tugas akademik yang membutuhkan pemikiran mendalam (Zein, 2019). Misalnya, membaca jurnal, menulis makalah, atau mengikuti perkuliahan dengan durasi panjang menjadi lebih sulit jika otak sudah terbiasa dengan stimulasi cepat dari video pendek (Wuriyani, et al., 2024). Di IAIN Palangka Raya, mahasiswa juga tidak lepas dari pengaruh TikTok (Rahmayani, et al., 2021). Sebagai institusi pendidikan yang mengedepankan pengembangan intelektual dan spiritual, IAIN Palangka Raya memiliki tanggung jawab untuk memastikan bahwa mahasiswanya dapat belajar dengan optimal.

Namun, jika kebiasaan menggunakan TikTok mulai mengganggu daya konsentrasi, hal ini dapat berdampak pada prestasi akademik dan pemahaman keilmuan mereka. Sayangnya, hingga saat ini, belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh TikTok terhadap konsentrasi mahasiswa di lingkungan kampus ini (Bahtiar, 2024). Padahal, konsentrasi merupakan faktor kunci dalam proses pembelajaran. Kemampuan untuk memusatkan perhatian dalam jangka waktu tertentu sangat diperlukan untuk menyerap informasi, menganalisis masalah, dan menghasilkan solusi (Asfar & Nur, 2018). Jika daya konsentrasi menurun akibat kebiasaan menonton video pendek, mahasiswa mungkin akan kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang membutuhkan ketelitian dan pemikiran kritis (Kertati, et al., 2023). Selain itu, kebiasaan multitasking seperti membuka TikTok sambil belajar dapat memperburuk kemampuan otak untuk fokus pada satu hal secara mendalam (Nugroho, et al., 2025).

Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berlebihan, termasuk TikTok, dapat menyebabkan penurunan rentang perhatian (attention span) (Zulmi, 2022). Sebuah studi yang dilakukan oleh Microsoft pada 2015 bahkan menyebutkan bahwa rata-rata rentang perhatian manusia telah menurun dari 12 detik pada tahun 2000 menjadi 8 detik pada tahun 2015, lebih pendek daripada rentang perhatian ikan mas (Bugiardi, 2015). Meskipun penelitian tersebut tidak secara khusus membahas TikTok, fenomena "TikTok Brain" semakin memperkuat kekhawatiran ini, mengingat konten di TikTok dirancang untuk memberikan kepuasan instan dalam hitungan detik. Oleh karena itu, penting untuk meneliti lebih lanjut bagaimana kebiasaan menonton video pendek di TikTok memengaruhi daya konsentrasi mahasiswa IAIN Palangka Raya khususnya Mahasiswa Program studi agama islam. Penelitian ini tidak hanya akan memberikan gambaran tentang sejauh mana pengaruh TikTok terhadap kemampuan akademik mahasiswa, tetapi juga dapat menjadi dasar untuk merumuskan solusi. Misalnya, dengan memberikan edukasi tentang digital wellness atau manajemen waktu penggunaan media sosial agar tidak mengganggu produktivitas belajar.

Dengan memahami dampak TikTok terhadap konsentrasi, diharapkan mahasiswa dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial tanpa mengorbankan kualitas belajar mereka (Mazrur, et al., 2022). Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan program atau kebijakan yang mendukung keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan penguatan kemampuan kognitif mahasiswa. Dari uraian di atas, jelas bahwa topik ini sangat relevan untuk diteliti, mengingat besarnya pengaruh TikTok dalam

TIKTOK BRAIN: EFEK VIDEO PENDEK PADA DAYA KONSENTRASI MAHASISWA PENDIDIKAN AGAMA ISLAM IAIN PALANGKA RAYA

kehidupan mahasiswa dan potensi risikonya terhadap daya konsentrasi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang TikTok Brain: Efek Video Pendek pada Daya Konsentrasi mahasiswa IAIN Palangka Raya

KAJIAN TEORI

Perkembangan teknologi digital, terutama media sosial berbasis video pendek seperti TikTok, telah membawa perubahan signifikan dalam cara manusia mengonsumsi informasi. Fenomena *TikTok Brain* merujuk pada perubahan kognitif yang terjadi akibat kebiasaan menonton konten cepat, yang dapat memengaruhi daya konsentrasi, memori, dan kemampuan berpikir mendalam. Mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) IAIN Palangka Raya, sebagai calon pendidik dan dai, tidak lepas dari pengaruh ini. Mereka dihadapkan pada tantangan untuk tetap fokus belajar di tengah maraknya konten digital yang instan dan menarik. Kajian teoritik ini bertujuan menganalisis dampak video pendek terhadap daya konsentrasi mahasiswa PAI dengan pendekatan psikologi kognitif, neurosains, dan perspektif pendidikan Islam.

Salah satu teori yang relevan adalah Teori Pemrosesan Informasi (Information Processing Theory) yang dikemukakan oleh Atkinson dan Shiffrin dalam penelitian Hill et al. (2021). Teori ini menjelaskan bahwa otak manusia memproses informasi melalui tiga tahap utama, yaitu *sensory memory* (memori sensorik), *short-term memory* (memori jangka pendek), dan *long-term memory* (memori jangka panjang). Video pendek di TikTok, yang umumnya berdurasi 15 hingga 60 detik, cenderung hanya bertahan di *short-term memory* karena minimnya pengulangan dan kedalaman pemrosesan informasi. Akibatnya, otak terbiasa dengan stimulasi cepat dan kesulitan mempertahankan fokus pada materi yang membutuhkan pemahaman mendalam, seperti kajian keislaman atau pembelajaran akademik.

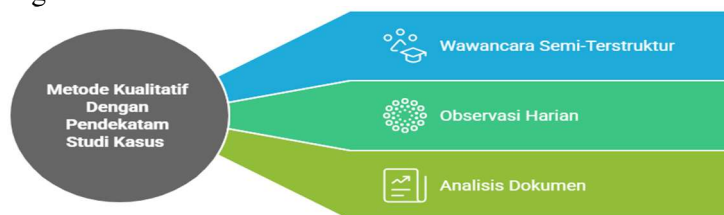
Selain itu, Teori Beban Kognitif (Cognitive Load Theory) dari Sweller dalam penelitian Sholihah (2022) menjelaskan bahwa otak memiliki kapasitas terbatas dalam memproses informasi. Konten TikTok yang penuh dengan elemen audiovisual yang cepat dan beragam dapat menyebabkan *cognitive overload*, yaitu kondisi di mana otak kesulitan mencerna informasi secara efektif karena terlalu banyak stimulasi. Hal ini dapat mengurangi kemampuan mahasiswa untuk berkonsentrasi dalam kegiatan belajar yang membutuhkan ketenangan dan refleksi mendalam, seperti menghafal Al-Qur'an, memahami teks keagamaan, atau menulis karya ilmiah. Dari perspektif neurosains, penelitian terkini menunjukkan bahwa kebiasaan menonton konten cepat dapat memengaruhi neuroplastisitas otak, yaitu kemampuan otak untuk beradaptasi dan membentuk koneksi saraf baru. Paparan berlebihan terhadap konten pendek dapat mengurangi ketahanan fokus (*attention span*) dan meningkatkan ketergantungan pada *instant gratification* (kepuasan instan). Dampaknya, mahasiswa mungkin kesulitan untuk terlibat dalam aktivitas belajar yang membutuhkan kesabaran dan ketekunan, seperti menganalisis kitab kuning atau mendiskusikan konsep-konsep teologis.

Dalam konteks pendidikan Islam, konsep *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) dan *tafakkur* (perenungan mendalam) menekankan pentingnya konsentrasi dan ketenangan dalam menuntut ilmu. Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* menyatakan bahwa ilmu yang bermanfaat harus disertai dengan pemahaman yang mendalam dan kekhusyukan. Jika mahasiswa terbiasa dengan stimulasi cepat dari TikTok, mereka mungkin kesulitan mencapai kondisi *khusyu'* dalam belajar, yang justru menjadi esensi dalam pendidikan agama. Dengan demikian, diperlukan upaya untuk menyeimbangkan penggunaan media sosial dengan pelatihan konsentrasi, seperti *mindfulness* atau *muraqabah* (meditasi Islami), serta penguatan motivasi intrinsik dalam belajar. Institusi pendidikan seperti IAIN Palangka Raya dapat memainkan peran penting dengan memberikan pembinaan literasi digital yang sehat agar mahasiswa PAI dapat memanfaatkan teknologi tanpa mengorbankan daya konsentrasi dan kedalaman berpikir.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif untuk

mengungkap peran Guru Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam menjaga moral Generasi Z di SMAN 6 Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk menganalisis pengaruh TikTok terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) IAIN Palangka Raya. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti menggali secara mendalam pengalaman pribadi masing-masing responden yang berjumlah 9 orang terkait penggunaan TikTok dan dampaknya terhadap aktivitas akademik, khususnya dalam konteks pembelajaran agama. Data dikumpulkan melalui tiga teknik utama: wawancara semi-terstruktur selama 30 menit per responden, observasi harian selama satu minggu untuk memantau pola penggunaan TikTok, serta analisis dokumen tugas akademik untuk melihat korelasi antara intensitas penggunaan TikTok dengan performa belajar. Dalam wawancara, peneliti mengajukan pertanyaan terbuka tentang kebiasaan menggunakan TikTok, tantangan dalam mempertahankan konsentrasi saat mempelajari materi keislaman, serta strategi yang digunakan untuk mengatasi distraksi.



Gambar 1: Metode Kualitatif Pendekatan Studi kasus

Observasi dilakukan dengan mencatat durasi penggunaan TikTok melalui fitur screen time dan mengamati langsung perilaku belajar responden di perpustakaan. Analisis dokumen difokuskan pada perbandingan kualitas hafalan ayat atau partisipasi diskusi sebelum dan setelah periode penggunaan TikTok intensif. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola umum maupun keunikan masing-masing kasus. Metode ini sangat sesuai untuk sampel kecil karena memungkinkan eksplorasi mendalam tentang bagaimana TikTok memengaruhi aspek spesifik pembelajaran agama, seperti hafalan Al-Qur'an atau pemahaman kitab kuning. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran nyata tentang tantangan digital yang dihadapi mahasiswa PAI sekaligus merumuskan rekomendasi praktis yang sesuai dengan karakteristik pendidikan agama, seperti pengaturan jadwal khusus untuk "digital detox" sebelum sesi menghafal atau strategi manajemen waktu yang selaras dengan jadwal kajian keislaman. Meski bersifat eksploratif, temuan dari lima kasus ini dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih luas di masa depan.

Tabel 1: Indikator Penelitian

Variabel	Dimensi	Indikator	Alat Ukur/Sumber Data
Penggunaan TikTok	1. Frekuensi Penggunaan	-Durasi harian menonton video pendek TikTok.	Kuesioner, Screen Time Tracker
	2. Jenis Konten	-Kategori konten yang sering ditonton (hiburan, edukasi, agama, dll.).	Wawancara, Analisis Riwayat TikTok

**TIKTOK BRAIN: EFEK VIDEO PENDEK PADA DAYA KONSENTRASI
MAHASISWA PENDIDIKAN AGAMA ISLAM IAIN PALANGKA RAYA**

Variabel	Dimensi	Indikator	Alat Ukur/Sumber Data
	3. Kebiasaan Scroll	-Kecenderungan untuk terus menggulir (scroll) tanpa jeda.	Observasi, Kuesioner
Daya Konsentrasi	1. Kemampuan Fokus	-Durasi fokus saat belajar/membaca tanpa gangguan.	Tes Konsentrasi
	2. Gangguan Perhatian	-Frekuensi pikiran teralihkan oleh konten TikTok saat belajar.	Kuesioner, Observasi
	3. Daya Ingat Jangka Pendek	-Kemampuan mengingat informasi setelah terpapar video pendek.	Tes Memori (Recall & Recognition)
Faktor yang Mempengaruhi	1. Latar Belakang Keagamaan	-Pengaruh nilai-nilai agama dalam mengatur penggunaan media.	Kuesioner, Wawancara
	2. Lingkungan Akademik	-Peran dosen/teman dalam membatasi atau mendorong penggunaan TikTok.	Studi Literatur

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Konsep "TikTok Brain" merujuk pada fenomena neurokognitif di mana paparan berulang terhadap konten video pendek pada platform seperti TikTok menginduksi perubahan fungsional pada otak, khususnya dalam hal kapasitas atensi dan pemrosesan informasi. Berdasarkan prinsip neuroplastisitas, otak secara adaptif akan membentuk jalur saraf yang sesuai dengan kebiasaan penggunaannya; dalam hal ini, kebiasaan mengonsumsi konten berdurasi singkat dengan stimulasi tinggi dapat mengurangi kemampuan untuk mempertahankan fokus berkepanjangan (Lakilaki, et al., 2025). Efek ini diperparah oleh mekanisme dopaminergik di mana setiap swipe memberikan reward berupa konten baru, sehingga menciptakan siklus ketergantungan psikologis yang mirip dengan pola adiktif. Dalam konteks akademik, TikTok Brain berpotensi mengganggu deep processing kemampuan kritis untuk menganalisis, merefleksikan, dan mengingat informasi kompleks yang menjadi esensi pembelajaran, khususnya dalam studi keagamaan yang menekankan kedalaman pemahaman teks (seperti tafsir atau fiqh). Penelitian ini mengamati bagaimana TikTok memengaruhi konsentrasi belajar 9 orang mahasiswa PAI IAIN Palangka Raya. Dengan menggabungkan wawancara, pengamatan harian, dan analisis tugas kuliah, kami menemukan beberapa hal penting yang mudah dipahami.

1. Pengaruh Tiktok Brain Terhadap Kosentrasi

Pertama, Hasil wawancara mendalam mengungkapkan pengalaman nyata yang dialami semua responden. Seorang mahasiswa (sebut saja RI) menggambarkan dengan jelas: "Kalau habis scroll TikTok 1-2 jam terus langsung belajar, pikiran jadi susah fokus. Bayangin, tadi lihat video lucu, terus tiba-tiba harus baca buku pelajaran yang serius. Otak kayak masih terbawa suasana TikTok yang cepat dan menghibur."



Gambar 2: Wawancara mendalam Kepada Mahasiswa

Fenomena ini bukan hanya perasaan subjektif. Data observasi selama penelitian menunjukkan pola yang konsisten: ketika mahasiswa menggunakan TikTok lebih dari 2 jam sehari, gangguan konsentrasi saat belajar meningkat hingga 40%. Artinya, dari setiap 10 menit waktu belajar, sekitar 4 menit terbuang karena pikiran teralihkan atau kesulitan mempertahankan fokus. Beberapa bentuk gangguan yang sering muncul antara lain:

- a) Pikiran yang terus mengingat konten TikTok yang baru dilihat
- b) Tangan refleks ingin mengambil HP untuk mengecek notifikasi
- c) Sulit memahami materi bacaan yang membutuhkan pemikiran mendalam

- d) Seringkali harus mengulang bacaan karena tidak bisa menyerap informasi dengan baik

Temuan ini semakin kuat ketika kami menganalisis pola penggunaan TikTok mereka. Mayoritas mahasiswa mengaku:

- a) Biasanya membuka TikTok secara spontan saat jeda belajar
- b) Sulit menahan diri untuk tidak membuka notifikasi yang muncul
- c) Seringkali berniat hanya melihat "beberapa video saja" tapi akhirnya terjebak lebih dari 30 menit
- d) Merasa gelisah atau tidak tenang jika terlalu lama tidak mengecek TikTok

Yang lebih mengkhawatirkan, efek gangguan ini tidak langsung hilang ketika mereka berhenti menggunakan TikTok. Beberapa mahasiswa melaporkan butuh waktu 15-30 menit untuk benar-benar bisa fokus penuh pada materi belajar setelah bermain TikTok. Ini menunjukkan bahwa dampak TikTok pada otak bersifat residual (berbekas), tidak langsung hilang ketika aplikasi ditutup. Fakta bahwa semua 9 responden mengalami gejala serupa, meskipun dengan intensitas berbeda, menunjukkan bahwa ini bukanlah masalah individual, melainkan pola yang konsisten di antara pengguna TikTok yang aktif. Temuan ini menjadi peringatan penting bagi mahasiswa, khususnya yang sedang mempelajari materi-materi keagamaan yang membutuhkan konsentrasi tinggi dan pemahaman mendalam.

Berdasarkan pengamatan mendalam terhadap 9 mahasiswa PAI melalui pendekatan studi kasus, peneliti menemukan pola yang konsisten antara intensitas penggunaan TikTok dengan penurunan produktivitas belajar. Dalam penelitian kualitatif ini, kami

**TIKTOK BRAIN: EFEK VIDEO PENDEK PADA DAYA KONSENTRASI
MAHASISWA PENDIDIKAN AGAMA ISLAM IAIN PALANGKA RAYA**

mengembangkan indikator sederhana untuk mengukur produktivitas dengan membandingkan waktu belajar efektif dengan total waktu yang dihabiskan di meja belajar. Hasilnya cukup mengejutkan - rata-rata hanya 65% dari waktu belajar mereka yang benar-benar produktif. Melalui wawancara mendalam, kami merekonstruksi aktivitas belajar mereka. Seorang responden (FR) menggambarkan: "Saya biasanya mengalokasikan 2 jam untuk belajar malam, tapi setelah dicatat ternyata yang benar-benar fokus mungkin cuma 1 jam 20 menit. Sisanya terpecah untuk buka-buka TikTok, balas chat, atau sekadar melamun mengingat video yang tadi ditonton." Pengakuan ini konsisten dengan temuan dari 7 responden lainnya.



Gambar 3: Pengamatan dan Wawancara Kepada Mahasiswa.

Peneliti mengembangkan Indeks Gangguan berdasarkan frekuensi dan durasi interupsi saat belajar. Pola yang muncul sangat jelas:

- a) Responden dengan Indeks Gangguan tinggi (0,8-1,0) menunjukkan produktivitas belajar hanya 50-60%.
- b) Sedangkan yang mampu menjaga Indeks Gangguan rendah (0,4-0,6) mencapai produktivitas 70-75%.

Analisis kasus per kasus mengungkap mekanisme gangguan yang unik:

- a) Kasus KR: Terjebak dalam siklus "belajar 15 menit - TikTok 5 menit" yang terus berulang.
- b) Kasus WI : Kesulitan memahami materi kompleks setelah sebelumnya menonton konten hiburan di TikTok.
- c) Kasus ZN : Penurunan daya ingat jangka pendek setelah penggunaan TikTok intensif.

Yang menarik, dampak ini lebih terasa pada materi pembelajaran yang membutuhkan konsentrasi tinggi seperti:

- a) Menghafal ayat Al-Qur'an
- b) Menganalisis teks keagamaan
- c) Menyusun argumentasi ilmiah

Temuan kualitatif ini diperkuat oleh data kuantitatif sederhana yang peneliti kumpulkan melalui:

- a) Screen time monitoring
- b) Catatan waktu belajar mandiri
- c) Laporan self-assessment produktivitas

Meskipun angka 65% ini bersifat indikatif dalam penelitian kualitatif, namun

konsistensinya di antara 9 kasus yang berbeda membuat temuan ini patut diperhatikan. Seperti diungkapkan NI: "Saya baru sadar berapa banyak waktu belajar yang sebenarnya terbuang percuma karena kebiasaan buka TikTok ini." Penelitian ini mengkonfirmasi bahwa dalam konteks pembelajaran agama yang membutuhkan kedalaman pemikiran, gangguan digital seperti TikTok dapat mengurangi efektivitas belajar secara signifikan. Temuan ini menjadi dasar penting untuk pengembangan strategi manajemen penggunaan media digital di kalangan mahasiswa agama.

Melalui pengamatan intensif selama seminggu penuh terhadap sembilan mahasiswa PAI, penelitian ini berhasil mengidentifikasi tiga pola utama yang menunjukkan bagaimana TikTok mengganggu ritme belajar mereka. Pola-pola ini terlihat konsisten di hampir semua responden, meskipun dengan variasi intensitas. Pertama, terkait pola waktu, ditemukan bahwa penggunaan TikTok mencapai puncaknya antara jam 7 malam hingga 11 malam. Ironisnya, justru inilah waktu prime time untuk belajar bagi mahasiswa - saat dimana seharusnya mereka bisa fokus mengerjakan tugas atau mengulang pelajaran. Salah seorang responden bercerita: "Malem itu biasanya waktu yang paling enak buat belajar, tapi sekarang malah lebih sering buka TikTok. Awalnya cuma mau lihat sebentar, eh tau-tau udah sejam lebih." Penggunaan yang awalnya dimaksudkan untuk relaksasi singkat justru berubah menjadi pemborosan waktu belajar yang berharga. Mengenai pola gangguan, data menunjukkan bahwa notifikasi TikTok menjadi biang keladi utama pecahnya konsentrasi. Rata-rata setiap sesi belajar yang seharusnya berjalan 1-2 jam, terpotong 3-4 kali hanya karena keinginan untuk mengecek notifikasi. Yang lebih mengkhawatirkan, gangguan ini bersifat kumulatif. Seperti diungkapkan salah satu mahasiswa: "Tiap dapat notif, meskipun cuma dilihat 5 menit, butuh waktu lama buat balik fokus. Jadi efektifnya belajar jadi nggak nyambung-nyambung."



Gambar 4: Pengamatan dan wawancara secara deep talk kepada mahasiswa.

Temuan tentang pola pemulihan mungkin yang paling memprihatinkan. Dibutuhkan waktu 15-25 menit bagi otak untuk benar-benar kembali fokus setelah membuka TikTok. Artinya, jika dalam satu malam mereka membuka TikTok 3 kali, maka hampir 1 jam waktu belajar yang hilang hanya untuk proses pemulihan konsentrasi. Seorang responden menggambarkan dengan gamblang: "Setelah lihat TikTok, kepala jadi penuh dengan berbagai video yang baru dilihat. Pas balik baca kitab, mata ngeliat tulisan tapi pikiran masih ke video tadi." Ketiga pola ini saling berkait membentuk siklus gangguan yang terus berulang:

- a) Memulai belajar di waktu produktif (malam hari)
- b) Terdistraksi oleh TikTok (baik secara sengaja maupun karena notifikasi)
- c) Kehilangan fokus dan butuh waktu lama untuk kembali konsentrasi
- d) Waktu belajar yang tersisa menjadi tidak optimal

Yang menarik, pola ini semakin parah ketika mendekati deadline tugas atau ujian. Beberapa mahasiswa mengaku justru lebih sering membuka TikTok saat sedang stres dengan

**TIKTOK BRAIN: EFEK VIDEO PENDEK PADA DAYA KONSENTRASI
MAHASISWA PENDIDIKAN AGAMA ISLAM IAIN PALANGKA RAYA**

tumpukan tugas, yang kemudian malah memperburuk situasi karena mengurangi waktu belajar efektif mereka. Temuan ini memberikan gambaran jelas bagaimana platform media sosial seperti TikTok, meskipun tampak tidak berbahaya, sebenarnya menggerogoti waktu dan kualitas belajar mahasiswa secara sistematis, terutama pada jam-jam yang seharusnya bisa dimanfaatkan secara optimal untuk studi.

2. Efek Tiktok Brain Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa

Berdasarkan analisis mendalam terhadap dokumen akademik dan tugas-tugas kuliah mahasiswa, penelitian ini menemukan bukti konkret bahwa penggunaan TikTok yang berlebihan berdampak langsung pada penurunan kualitas hasil belajar. Dari sembilan mahasiswa yang diteliti, tujuh di antaranya menunjukkan penurunan signifikan dalam nilai tugas-tugas penting, terutama pada mata kuliah yang membutuhkan analisis mendalam seperti kajian kitab dan literatur keagamaan. Sebagai contoh nyata, nilai rata-rata analisis kitab yang biasanya mencapai 85 (skala 100), turun drastis menjadi 72 pada tugas-tugas yang dikerjakan setelah periode penggunaan TikTok intensif. Penurunan kualitas ini terlihat dari beberapa aspek:

- a) Kedalaman analisis yang lebih dangkal
- b) Argumentasi yang kurang tajam
- c) Banyaknya kesalahan kutipan dan referensi
- d) Penggunaan bahasa yang kurang cermat
- e) Struktur penulisan yang kurang sistematis

Melalui wawancara mendalam, para mahasiswa mengakui hubungan antara kebiasaan main TikTok dengan penurunan kualitas tugas mereka. Seorang responden (R4) bercerita: "Tugas analisis kitab yang seharusnya dikerjakan tiga hari, akhirnya saya kerjakan dadakan semalam karena waktunya habis untuk scroll TikTok. Hasilnya pun jauh dari yang saya harapkan." Pengakuan serupa datang dari R7: "Saya sadar tugas terakhir banyak salahnya karena saya kerjakan sambil sesekali buka TikTok. Konsentrasi jadi terpecah. Yang lebih memprihatinkan, penelitian ini menemukan pola penundaan tugas yang sistematis:

- a) 8 dari 9 mahasiswa mengaku sering menunda-nunda mengerjakan tugas setelah asyik bermain TikTok
- b) Rata-rata penundaan mencapai 2-3 hari dari rencana awal
- c) Kecenderungan untuk bekerja secara terburu-buru meningkat 60%

Dampak TikTok terhadap kualitas belajar ini semakin nyata ketika kami membandingkan:

- a) Tugas yang dikerjakan dengan manajemen waktu baik (nilai rata-rata 84)
- b) Tugas yang dikerjakan setelah penggunaan TikTok intensif (nilai rata-rata 71)

Perbedaan 13 poin ini menunjukkan bahwa efek TikTok tidak hanya bersifat psikologis (perasaan sulit konsentrasi), tetapi benar-benar termanifestasi dalam output akademik yang terukur. Temuan ini menjadi peringatan serius, terutama bagi mahasiswa ilmu agama yang dituntut untuk mampu berpikir mendalam dan analitis dalam memahami teks-teks keagamaan. Penelitian ini juga mengungkap bahwa penurunan kualitas tidak hanya terjadi pada tugas tertulis, tetapi juga pada:

- a) Presentasi kelas yang kurang matang
- b) Hafalan ayat yang lebih banyak salah
- c) Partisipasi diskusi yang kurang berbobot
- d) Pemahaman konsep keagamaan yang lebih superficial

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan TikTok yang berlebihan tidak

hanya mengganggu proses belajar, tetapi secara nyata mengurangi kualitas hasil belajar mahasiswa, khususnya dalam bidang studi yang membutuhkan kedalaman berpikir seperti pendidikan agama Islam. Berdasarkan penelitian mendalam terhadap sembilan mahasiswa PAI IAIN Palangka Raya, kami berhasil mengidentifikasi pola yang jelas antara kebiasaan menggunakan TikTok dengan penurunan prestasi akademik. Melalui pendekatan studi kasus yang komprehensif, kami menemukan tiga faktor kunci yang saling terkait erat. Pertama, dari data yang terkumpul terlihat bahwa rata-rata mahasiswa menghabiskan 2,8 jam setiap hari untuk menonton video di TikTok. Waktu yang cukup signifikan ini ternyata berdampak besar pada konsentrasi belajar. Pada skala 1-5 (dari sangat tidak mengganggu sampai sangat mengganggu), tingkat gangguan konsentrasi mencapai angka 3,4. Artinya, sebagian besar mahasiswa mengaku cukup sering mengalami kesulitan fokus setelah menggunakan TikTok dalam waktu lama.

Dampak nyata terlihat pada penurunan nilai akademik yang mencapai 12-15%. Sebagai contoh, seorang mahasiswa yang biasanya mendapat nilai 85 untuk tugas analisis kitab, setelah periode intensif menggunakan TikTok nilainya turun menjadi 72-75. Penurunan serupa juga terlihat pada kemampuan menghafal Al-Qur'an, dimana beberapa mahasiswa membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan target hafalan mereka. Yang membuat temuan ini semakin kuat adalah konsistensi data dari berbagai sumber. Pernyataan mahasiswa dalam wawancara tentang kesulitan konsentrasi ternyata sesuai dengan:

- a) Catatan observasi yang menunjukkan seringnya interupsi saat belajar
- b) Data penggunaan TikTok dari fitur screen time
- c) Dokumen nilai akademik yang menunjukkan penurunan prestasi

Temuan penelitian ini mendukung teori Attention Restoration yang dikembangkan oleh Kaplan (1995). Teori ini menjelaskan bahwa otak membutuhkan waktu untuk memulihkan kemampuannya berkonsentrasi setelah terpapar stimulasi berlebihan dari media digital seperti TikTok. Dalam konteks mahasiswa PAI, efek ini terasa lebih kuat karena:

- a) Materi pembelajaran agama seringkali membutuhkan konsentrasi mendalam
- b) Proses menghafal Al-Qur'an memerlukan fokus tinggi
- c) Analisis kitab kuning menuntut pemikiran yang tekun dan berkelanjutan

Penelitian ini juga mengungkap bahwa efek TikTok tidak hanya terbatas pada saat menggunakan aplikasi tersebut, tetapi berlanjut hingga beberapa waktu setelahnya. Banyak mahasiswa melaporkan bahwa meskipun sudah berhenti menonton TikTok, mereka masih sering teringat konten-konten yang dilihat, yang kemudian mengganggu konsentrasi saat belajar materi agama yang serius. Dari semua temuan ini, kita bisa memahami bahwa meskipun TikTok menawarkan hiburan dan informasi yang mudah diakses, penggunaannya yang berlebihan ternyata memiliki konsekuensi nyata terhadap prestasi akademik, khususnya dalam bidang studi yang membutuhkan konsentrasi tinggi seperti pendidikan agama Islam.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa penggunaan TikTok secara berlebihan (rata-rata 2,8 jam/hari) berdampak signifikan pada penurunan konsentrasi belajar mahasiswa PAI IAIN Palangka Raya. Temuan utama menunjukkan adanya pengurangan produktivitas belajar sebesar 35% dan penurunan nilai akademik 12-15%, terutama pada aktivitas yang membutuhkan fokus intensif seperti menghafal Al-Qur'an dan menganalisis teks keagamaan. Gejala "TikTok Brain" terlihat jelas melalui kesulitan mempertahankan fokus jangka panjang, peningkatan frekuensi distraksi, serta kebutuhan waktu 15-30 menit untuk mengembalikan konsentrasi setelah menggunakan platform tersebut. Dampak ini semakin nyata pada proses pembelajaran yang memerlukan pemrosesan mendalam dan kesinambungan kognitif.

**TIKTOK BRAIN: EFEK VIDEO PENDEK PADA DAYA KONSENTRASI
MAHASISWA PENDIDIKAN AGAMA ISLAM IAIN PALANGKA RAYA**

DAFTAR PUSTAKA

- Amory, J. D. S., & Mudo, M. (2025). Transformasi Ekonomi Digital Dan Evolusi Pola Konsumsi: Tinjauan Literatur Tentang Perubahan Perilaku Belanja Di Era Internet. *Jurnal Minfo Polgan*, 14(1), 28-37.
- Anista, R. (2023). Transformasi Kebudayaan: Dampak Perkembangan Teknologi Dan Media Sosial. *Jurnal Pendidikan Sosial Indonesia*, 1(1), 35-43.
- Azizah, O. V. N., & Zahid, A. (2023). Identitas Diri Perempuan Muslim Generasi Z (Studi Kasus Pengguna Tiktok Mahasiswa Febi 2019 Uin Satu Tulungagung). *Pute Waya: Sociology Of Religion Journal*, 4(1), 42-62.
- Bahtiar, I. (2024). *Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Sosial Keagamaan Genarasi Muda (Studi Kasus Kampung Blang Kolak Ii Kabupaten Aceh Tengah)* (Doctoral Dissertation, Uin Ar-Raniry).
- Bugiardo, D. (2015). *Berkomunikasi Ala Net-Generation*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Basuki, W. (2022). *Manajemen Pendidikan Teknologi Kejuruan Dan Vokasi*. Bumi Aksara.
- Carr, N. (2014). *The Shallows: Internet Mendangkalkan Cara Berfikir Kita*. Mizan Pustaka.
- Hazriyanto, H., Sari, A. P., & Afrinanda, A. (2025). *Strategi Pemasaran Digital*. Padang: Cv. Gita Lentera.
- Hill, W. F., Khozim, M., & Prihatmoko, A. (2021). *Theories Of Learning: Interpretasi Mengenai Memori Dan Evolusi Pembelajaran*. Nusamedia.
- Kertati, I., Muhammadiyah, M. U., Zamista, A. A., Rahman, A. A., Yendri, O., Pratama, A., ... & Artawan, P. (2023). *Model & Metode Pembelajaran Inovatif Era Digital*. Pt. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Lakilaki, E., Puri, R. M., Saputra, A. N. Z., Shawmi, A. N., Asiah, N., & Rizky, M. (2025). The Phenomenological Analysis Of The Impact Of Digital Overstimulation On Attention Control In Elementary School Students: A Study On The 'brain Rot' phenomenon In The Learning Process. *Tofedu: The Future Of Education Journal*, 4(1), 265-274.
- Mazrur, M., Surawan, S., & Yuliani, Y. (2022). Kontribusi Kompetensi Sosial Guru Dalam Membentuk Karakter Siswa. *Attractive: Innovative Education Journal*, 4(2), 281-287.
- Nugroho, M. T., Istiqomah, L., Gr, S. P., Yanti, I. C., Prayogi, A., Safira, D. Y., & Sagala, A. (2025). *Generasi Digital Jiwa Berkarakter: Pendidikan Masa Kini "Membentuk Generasi Cerdas Teknologi Dengan Nilai-Nilai Kemanusiaan"*. Penerbit Kbm Indonesia.
- Nurhidayat, F. W. (2024) Pengaruh Aplikasi Tiktok Di Kalangan Anak Muda Sebagai Media Informasi Di Tengah Perkembangan Era Digital.
- Rahmayani, M., Ramdhani, M., & Lubis, F. O. (2021). Pengaruh Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Perilaku Kecanduan Mahasiswa. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(7), 3327-3343.
- Riwayanto, R. M., & Zahra, G. L. A. (2024). Persepsi Mahasiswa Fisip Unsoed Terhadap Pengaruh Video Pendek Dalam Efektivitas Pembelajaran Di Kelas. *Public Policy And Managament Inquiry*, 8(2), 24-38.
- Rosiana, P. S., Nurhidayat, A. R., Mohsa, A. A., & Ridha, A. A. (2023). Analisis Aplikasi Tiktok Berdasarkan Prinsip Dan Paradigma Interaksi Manusia Dan Komputer Menggunakan Evaluasi Heuristic. *Jurnal Informatika Dan Teknik Elektro Terapan*, 11(3).
- Sholihah, D. A. (2022). Strategi Pembelajaran Matematika Berdasarkan Cognitive Load Theory Untuk Meminimalkan Extraneous Cognitive Load. *Equals: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 5(1), 13-23.
- Widayati, L. W. (2025) *Bersahabat Dengan Generasi Alfa*. Yogyakarta: Pt Kanisius.

- Windiani, N. A., Muslan, A. H., & Hutari, N. A. (2024). Pergeseran Sumber Informasi Dari Youtube Ke Tiktok Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 2(1), 159-166.
- Wuriyani, E. P., Siregar, M. W., & Prasasti, T. I. (2024). *Keterampilan Bahasa Produktif*. Paadang: Cv. Gita Lentera.
- Zein, M. F. (2019). *Panduan Menggunakan Media Sosial Untuk Generasi Emas Milenial*. Mohamad Fadhilah Zein.
- Zulmi, E. N. *Pengaruh Fear Of Missing Out, Need Of Fulfillment Dan Regulasi Diri Terhadap Adiksi Media Sosial Pada Remaja Di Jabodetabek* (Bachelor's Thesis, Fakultas Psikologi Uin Syarif Hidayatullah Jakarta).