

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Media sosial kini didominasi oleh konten video berisi gambar, musik, dan informasi yang dirangkum dalam durasi singkat atau juga disebut sebagai *short video* (Marathe & Kanage, 2024). *Short video* adalah format video pendek yang ditampilkan dengan rentang durasi berkisar hitungan detik hingga lima menit. Terdapat beberapa *platform* media sosial yang menyajikan konten *short video*, di antaranya *TikTok*, *Instagram Reels*, dan *YouTube Shorts* (Duffy & Hund, 2019; Ye *et al.*, 2022). *Short video* menjadi konsumsi harian publik di era digital saat ini. Konten yang singkat, menarik secara audio-visual, dan mudah diakses membuat *short video* menjadi pilihan hiburan yang selalu berada di genggaman.

Beberapa media sosial yang sebelumnya tidak menyediakan fitur *short video*, saat ini mulai menambahkan fitur *short video* yang banyak digunakan. Data menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi media sosial seperti *Instagram* dan *TikTok* mencapai 5.6 miliar pengguna yang didominasi oleh kalangan individu dewasa awal (di atas 18 tahun). Sementara itu, Indonesia menempati posisi kedua sebagai negara dengan pengguna *TikTok* tertinggi di dunia, yaitu mencapai 107 juta pengguna dan posisi keempat sebagai pengguna *Instagram* tertinggi, yaitu sebesar 103 juta pengguna (We Are Social, 2025). Sulawesi Selatan juga menjadi provinsi dengan penetrasi internet tertinggi di wilayah Indonesia Timur, yaitu sebesar 76,03% (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia [APJII], 2025) dan Makassar yang menjadi kota dengan akses media sosial tertinggi kedua di Sulawesi Selatan (Badan Pusat Statistik [BPS], 2025). Meskipun data-data tersebut tidak menunjukkan data penggunaan *short video* secara langsung, tetapi *short video* saat ini telah menjadi fitur yang hadir hampir di seluruh *platform* media sosial. Dengan demikian, akses terhadap internet dan media sosial dapat memberikan gambaran pengguna *short video* pada individu dewasa awal. Data tersebut juga menunjukkan bahwa penggunaan *short video* kini tidak hanya menjadi fenomena global, tetapi juga menyentuh berbagai lapisan masyarakat di Indonesia salah satunya Kota Makassar.

Temuan di atas diperkuat oleh data yang menunjukkan durasi penggunaan kedua aplikasi tersebut yang terus mengalami peningkatan. *TikTok* menunjukkan peningkatan sebesar 12% atau meningkat sejumlah 3 jam pada setiap pengguna per bulannya. Sementara itu, *Instagram* sebesar 34% atau meningkat sejumlah 4 jam pada setiap pengguna per bulannya (We Are Social, 2025). Hasil penelitian lain menemukan bahwa penggunaan aplikasi *TikTok* dapat mencapai 3 hingga 6 jam setiap harinya (Alghamdi & Aljabr, 2024; Asif & Kazi, 2024; Christian & Budiarto, 2024; Haliti-Sylaj & Sadiku, 2024). Berdasarkan data yang dihimpun pada survei awal penggunaan *short video* pada individu dewasa awal di Kota Makassar, terdapat 33.33% dari 72 responden pengguna *short video* menghabiskan waktu selama 3-10 jam per hari. Ragam data tersebut menunjukkan bahwa penggunaan *short video* pada aplikasi media sosial tidak hanya meningkat secara jumlah pengguna, tetapi juga berjalan beriringan dengan peningkatan durasi penggunaan *short video*.

Durasi *screentime* yang dianjurkan bagi remaja dan dewasa (usia >18 tahun) adalah 2-4 jam pada hari kerja dengan jeda berkala (*American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* [AACAP], 2022). Sejalan dengan hal tersebut, hasil penelitian menemukan pada individu dengan penggunaan *short video* selama lebih dari 4 jam/hari dilaporkan mengalami penurunan yang signifikan terhadap performa akademik dengan pengguna melaporkan adanya penurunan fokus (Asif & Kazi, 2024). Sementara itu, pengguna *short video* dengan rata-rata penggunaan selama 3-6 jam/hari menunjukkan penurunan *attention span* dan individu menjadi lebih sulit berkonsentrasi pada tugas dalam jangka waktu yang lama (Alghamdi & Aljabr, 2024). Penelitian yang mengkaji durasi penggunaan *short video* juga menunjukkan bahwa pada rentang rata-rata 3.5 jam/hari lebih rentan mengalami kesulitan dalam mempertahankan atensinya dan berpotensi lebih besar memiliki performa akademik yang lebih buruk (Haliti-Syalj & Sadiku, 2024). Penelitian yang dilakukan selama satu tahun juga menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi *TikTok* yang bermasalah dapat menyebabkan penurunan *school engagement*, *self-control*, dan meningkatkan prokrastinasi pada mahasiswa yang pada akhirnya menyebabkan munculnya stres akademik (Liu & Li, 2024; Liu *et al.*, 2025). Oleh karena itu, berdasarkan studi literatur yang telah dilakukan, penggunaan *short video* yang berlebihan dalam penelitian ini didefinisikan sebagai aktivitas menonton *short video* dengan *cut-off* durasi penggunaan ≥ 4 jam/hari dan telah menggunakan aplikasi *short video* selama ≥ 1 tahun. Penetapan *cut-off* dilakukan dengan mengacu pada literatur sebelumnya guna mengoperasionalkan kategori penggunaan "berlebihan" pada penelitian ini.

Peningkatan durasi penggunaan *short video* tidak terlepas dari desain aplikasi yang mampu memberikan pengalaman terbaik kepada pengguna. Hal ini dapat memunculkan penguatan perilaku dan didukung oleh peningkatan keinginan subjektif dan kebutuhan akan *reward* instan akibat penipisan *grey matter volume* pada *bilateral posterior insula* (Wadsley & Ihseen, 2023; Wicaksono *et al.*, 2024). Fitur aplikasi seperti notifikasi dan algoritma yang digunakan dalam aplikasi *short video* juga mampu meningkatkan pengalaman dalam penggunaan aplikasi *short video*, sehingga pengguna dapat terus disajikan video yang sesuai dengan preferensinya dan terdorong untuk menggunakan *short video* secara terus menerus (Firth *et al.*, 2019; Haliti-Syalj & Sadiku, 2024). Studi *neuroimaging* tersebut menerangkan bahwa proses kognitif yang terjadi pada otak berpotensi meningkatkan intensitas penggunaan *short video* yang kerap tidak disadari oleh pengguna.

Penggunaan *short video* tidak hanya berkaitan dengan pemrosesan pada otak tetapi juga dapat memengaruhi perilaku individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *short video* memberikan dampak negatif, di antaranya penurunan kontrol diri dalam menetapkan batasan durasi penggunaan aplikasi, penurunan konsentrasi saat belajar, serta penurunan produktivitas. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi *et al.* (2024) menemukan mahasiswa pengguna *short video* melaporkan adanya dampak negatif, di antaranya kehilangan fokus, kehilangan perhatian terhadap lingkungan sekitar, hingga menimbulkan perasaan resah. Dampak lain yang ditimbulkan dari penggunaan *short video* adalah peningkatan preferensi terhadap informasi yang instan. Otak yang terbiasa menerima dan

memproses informasi singkat mengalami kesulitan dalam memproses informasi panjang dalam waktu yang lama (Chen *et al.*, 2022; Alfatih *et al.*, 2024; Marathe & Kanage, 2024; Wahyudi *et al.*, 2024; Opara *et al.*, 2025). Oleh karena itu, penggunaan *short video* secara terus menerus berpotensi mengakibatkan penurunan fungsi atensi individu.

Sementara itu, atensi sebagai fungsi eksekutif dalam sistem kognitif individu memegang peranan penting pada berbagai aktivitas sehari-hari. Namun, APJII pada tahun 2025 menyebutkan sebesar 91.27% mahasiswa telah mengakses internet dengan alasan tertinggi penggunaan internet adalah mengakses media sosial dan konten hiburan. Data APJII di atas sejalan dengan pendapat sejumlah ahli yang menyebutkan bahwa mahasiswa merupakan pengguna aktif *short video* melalui aplikasi media sosial (Zhang *et al.*, 2023; Zhang *et al.*, 2024). Hasil penelitian juga menemukan bahwa durasi penggunaan aplikasi media sosial pada mahasiswa, khususnya di Kota Makassar telah menyentuh angka 3 jam/hari (Karini *et al.*, 2022). Bahkan pada beberapa mahasiswa pengguna media sosial di Kota Makassar dengan durasi penggunaan mencapai 6 jam/hari terindikasi memiliki tingkat *social media fatigue* yang berada pada kategori sedang (Azhari *et al.*, 2024).

Meskipun belum terdapat data spesifik yang menyebutkan data penggunaan *short video* pada mahasiswa di Kota Makassar, dampak yang ditimbulkan dari penggunaan *short video* membuat penelitian ini penting untuk dilakukan pada mahasiswa. Hal ini dikarenakan mahasiswa berada pada usia produktif tetapi secara bersamaan juga menjadi pengguna aktif *short video*. Mahasiswa yang memasuki usia produktif kerap dihadapkan pada beragam tugas kompleks yang membutuhkan atensi penuh. Meskipun pada individu dewasa awal otak telah memasuki tahap perkembangan yang optimal (Berk, 2017), tetapi otak memiliki sifat plastisitas yang menyebabkan stimulus seperti *short video* mampu memengaruhi kinerja dari kemampuan kognitif individu (Wadsley & Ihseen, 2023). Makassar sebagai pusat pendidikan terbesar di Wilayah Indonesia Timur dengan jumlah mahasiswa mencapai 578.353 jiwa (BPS, 2024), menjadi daerah yang sangat relevan untuk menjelaskan fenomena dampak penggunaan *short video* secara berlebihan. Oleh karenanya, penting untuk dilakukan penelitian yang berfokus terhadap penggunaan *short video* yang berlebihan pada mahasiswa di Kota Makassar.

Meskipun demikian, atensi tidak menjadi fungsi kognitif pasif dalam mengelola stimulus yang hadir. Derryberry dan Reed (2002) menyatakan bahwa atensi merupakan aspek kognitif yang dapat dikontrol dan terdapat perbedaan individual dalam kemampuan *attention control*. Pada sisi yang lain, hasil penelitian menemukan bahwa penggunaan *short video* berpotensi menyebabkan penurunan *attention control* (Xie *et al.*, 2023; Ye *et al.*, 2025). Studi *neuroimaging* memberikan gambaran terkait dinamika kognitif yang terjadi pada pengguna aktif *short video*. Pengguna *short video* kerap menonton video dalam durasi pendek, sehingga mampu mengaktifkan *reward system* pada otak yang memberikan kepuasan secara instan. Situasi ini juga berkaitan dengan studi *neuroimaging* sebelumnya bahwa penggunaan *short video* menyebabkan peningkatan perilaku kontrol yang rendah akibat penipisan *grey matter volume* pada otak, sehingga pengguna akan terus

terdorong untuk memenuhi keinginan subjektifnya. Dengan demikian, individu akan cenderung kesulitan mengontrol perilaku untuk berhenti menonton *short video*. Otak juga secara tidak langsung mengalami kelelahan akibat paparan *short video* yang memiliki tempo cepat dan membutuhkan keterlibatan dari seluruh fungsi kognitif (Kokoc, 2021). Dinamika tersebut memberikan gambaran potensi penurunan kemampuan individu dalam mengontrol atensi pada saat dan/atau setelah menonton *short video*.

Attention control merujuk pada kemampuan individu untuk fokus pada pencapaian tujuan maupun penyelesaian konflik meskipun terdapat berbagai distraksi. *Attention control* juga didefinisikan sebagai fungsi regulasi kognitif untuk mengatur alokasi atensi. Kemampuan individu untuk fokus pada informasi yang relevan dan mengabaikan informasi yang tidak relevan menunjukkan efektivitas fungsi *attention control*. *Attention control* terdiri dari dua proses, yaitu *involuntary* dan *voluntary*. Proses *involuntary* dikendalikan oleh sistem *posterior* yang berfungsi untuk mengarahkan atensi dari satu lokasi ke lokasi lainnya. Sementara itu, proses *voluntary* dikendalikan oleh sistem *anterior* yang berfungsi untuk mengatur sistem *posterior* sesuai dengan tujuan, ekspektasi, atau motivasi (Derryberry & Reed, 2002; Burgoyne & Engle, 2020). Oleh karena itu, proses *attention control* diawali dengan proses *shifting* untuk mengalihkan atensi sesuai dengan tujuan dan ditunjang dengan kemampuan *focusing* secara sadar guna mempertahankan atensi dari distraksi.

Attention control menjadi kemampuan kognitif tingkat tinggi yang memiliki implikasi penting dalam penyelesaian berbagai tugas kompleks (Derryberry & Reed, 2002; Burgoyne & Engle, 2020). Kemampuan *attention control* akan semakin matang seiring dengan bertambahnya usia (Volkmer *et al.*, 2022), sehingga individu dewasa seyogianya telah mampu mengalokasikan atensi sesuai dengan tujuan meskipun terdapat berbagai distraksi. Terdapat berbagai faktor yang memengaruhi *attention control* di antaranya motivasi, *self-efficacy*, serta penetapan tujuan dalam pengerjaan tugas. Melalui ketiga faktor tersebut, individu seyogianya mampu mengabaikan berbagai bentuk distraksi, termasuk keinginan untuk mengakses *short video* (Unsworth & Miller, 2024).

Berdasarkan studi literatur yang telah dilakukan, peningkatan penggunaan *short video* yang masif kini merubah preferensi hiburan individu. Fenomena tersebut berjalan seiringan dengan peningkatan durasi penggunaan *short video* dan dampak yang ditimbulkan. Selain perubahan perilaku, *short video* juga diduga berdampak terhadap perubahan fungsi kognitif, salah satunya atensi. Atensi menjadi fungsi kognitif yang fundamental karena mendukung optimalisasi aktivitas sehari-hari, utamanya pada individu dewasa awal yang kini telah dihadapkan pada berbagai aktivitas kompleks seperti belajar dan bekerja. Di sisi lain, otak pada individu dewasa awal telah mencapai perkembangan yang optimal, termasuk fungsi atensi guna mendukung aktivitas harian individu. Sejalan dengan hal tersebut, Derryberry dan Reed (2002) juga menyatakan bahwa atensi merupakan fungsi kognitif yang dapat dikontrol.

Penelitian terdahulu banyak mengkaji terkait hubungan *attention span* dengan penggunaan *short video*. *Attention span* pada penelitian terdahulu merujuk

pada kemampuan dalam mempertahankan atensi, terutama dalam konteks penggunaan *short video* (Alghamdi & Aljabr, 2024; Asif & Kazi, 2024; Christian & Budiarto, 2024; Haliti-Sylaj & Sadiku, 2024). Atensi sebagai kemampuan kognitif yang kompleks terutama ketika dihadapkan dalam konteks ruang digital tidak dapat hanya dijelaskan melalui rentang atensi yang banyak dikaji pada penelitian terdahulu. Oleh karena itu, penelitian terdahulu masih belum dapat menjelaskan mekanisme kontrol atensi yang memberikan gambaran kemampuan individu dalam mengalihkan dan memfokuskan atensi secara sadar. Kemampuan ini dikenal sebagai *attention control* (Derryberry & Reed, 2002).

Penelitian yang mengkaji terkait intensitas penggunaan *short video* berlebih dan *attention control*, khususnya dalam konteks mahasiswa di Indonesia juga masih terbatas. Penelitian ini berfokus pada mahasiswa di Kota Makassar dikarenakan mahasiswa merupakan pengguna media sosial yang aktif, sehingga fungsi kognitif pada mahasiswa juga penting untuk dikaji secara lebih mendalam. Makassar juga menjadi pusat pendidikan terbesar di Indonesia bagian timur, sehingga lokasi penelitian ini akan difokuskan pada mahasiswa di Kota Makassar.

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini akan berfokus mengkaji hubungan intensitas penggunaan *short video* secara berlebihan (durasi ≥ 4 jam/hari, eksposur ≥ 1 tahun) dan *attention control* pada mahasiswa di Kota Makassar. Penelitian ini diharapkan mampu menjelaskan bagaimana intensitas dan paparan jangka panjang terhadap *short video* dapat berkorelasi dengan penurunan fungsi *attention control* pada mahasiswa di Kota Makassar menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Adapun hipotesis pada penelitian ini, yakni:

H0: Tidak terdapat hubungan intensitas penggunaan *short video* berlebihan terhadap *attention control* pada mahasiswa di Kota Makassar.

H1: Terdapat hubungan intensitas penggunaan *short video* berlebihan terhadap *attention control* pada mahasiswa di Kota Makassar.

1.1.1. Tinjauan Pustaka

1.1.1.1. Intensitas Penggunaan Short Video Berlebih

Short video adalah format video pendek yang ditampilkan dengan rentang durasi berkisar hitungan detik hingga lima menit. *Short video* mampu menarik perhatian pengguna dengan beragam konten yang ditawarkan, sehingga secara tidak sadar pengguna menonton beragam tayangan dalam bentuk *short video* secara terus menerus (Ye *et al.*, 2022). Penelitian ini membahas mengenai intensitas penggunaan *short video* berlebihan. Intensitas didefinisikan sebagai tingkatan atau besaran suatu stimulus atau sensasi yang dapat diukur secara kuantitatif (American Psychological Association [APA], 2015). Pada konteks penggunaan media digital seperti *short video*, intensitas secara lebih spesifik berkaitan dengan durasi dan lama penggunaan aplikasi *short video*. Dengan demikian, intensitas penggunaan *short video* berlebih adalah besaran penggunaan aplikasi *short video* dari segi durasi penggunaan harian dan lama penggunaan aplikasi *short video* yang tinggi.

Penggunaan aplikasi *short video* secara berlebihan dapat disebabkan oleh adanya ekspektasi kompensasi dalam penggunaannya, seperti dapat mengurangi perasaan tertekan, emosi negatif, menemukan identitas sosial, maupun hiburan.

Ketika ekspektasi kompensasi tersebut dapat terpenuhi, maka individu akan melahirkan perilaku *dependent* dalam menggunakan aplikasi *short video* yang pada akhirnya membuat penggunaan aplikasi *short video* menjadi berlebihan (Huang *et al.*, 2021; Zhang *et al.*, 2023). Intensitas penggunaan *short video* yang tinggi pada akhirnya diketahui mampu meningkatkan perilaku adiksi penggunaan *short video* (Ye *et al.*, 2025).

Peningkatan intensitas penggunaan *short video* juga dapat diakibatkan oleh desain dari aplikasi *short video* yang memengaruhi pengguna dalam aspek kognitif tanpa disadari. Beberapa fitur pada aplikasi didesain agar pengguna mau untuk menghabiskan waktunya dengan menonton berbagai video yang ditawarkan oleh aplikasi, salah satunya adalah halaman "*For You*". Halaman tersebut akan terus menyajikan video yang sesuai dengan preferensi pengguna, sehingga pengguna *short video* secara tidak sadar telah menggunakan aplikasi secara terus-menerus (Montag *et al.*, 2021). Penelitian lainnya yang dilakukan pada pengguna aplikasi *TikTok* menunjukkan perilaku adiksi *TikTok* dapat disebabkan oleh kualitas sistem aplikasi dibandingkan kualitas informasi yang diberikan. Kualitas sistem tersebut menyebabkan peningkatan pengalaman pengguna dan berpengaruh terhadap perilaku kecanduan secara langsung maupun tidak langsung. Pengalaman tersebut mencakup *enjoyment*, *concentration*, dan *time distortion* (Qin *et al.*, 2022).

Hal tersebut dapat terjadi karena individu mendapatkan kesenangan instan dari pengalaman penggunaan *short video* dikarenakan adanya peningkatan dopamin pada otak dan menghasilkan kepuasan yang mendorong individu terus menonton *short video* (Ye *et al.*, 2025). Berbagai faktor yang kompleks, mulai dari desain aplikasi, alasan penggunaan, juga keterlibatan peran kognitif mampu meningkatkan intensitas hingga dependensi terhadap penggunaan aplikasi *short video*. Pengguna *short video* diketahui merasa bahwa *short video* kini menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari yang kemudian membentuk keterikatan emosional antara pengguna dan aplikasi (Alghamdi dan Aljabr, 2024).

Intensitas penggunaan *short video* yang tinggi tidak terlepas dari dampak yang dihasilkan. Penelitian yang dilakukan dalam kurun waktu satu tahun menunjukkan adanya dampak negatif dari penggunaan *short video* bermasalah terhadap *school engagement* dan mampu memprediksi *school engagement* melalui peran *self-control*. Dampak dari penggunaan *short video* yang bermasalah tidak hanya ditunjukkan pada aspek perilaku, tetapi juga kognitif dan emosional. Aplikasi *short video* seperti *TikTok* memiliki beberapa fitur seperti algoritma, pemutaran otomatis, dan variabel *reward* yang dapat meningkatkan kelelahan psikologis. Dampaknya individu akan mengalami penurunan kemampuan sistem reflektif dan meningkatkan perilaku impulsif yang pada akhirnya memengaruhi *self-control*. Selain itu, paparan konten pada aplikasi *TikTok* juga mampu menurunkan antusiasme mahasiswa untuk belajar dan mampu menurunkan *school engagement* pada mahasiswa. Penurunan *school engagement* ini juga terjadi karena *self-control* yang rendah sehingga tidak mampu memusatkan waktu, energi, dan tujuan pada pencapaian akademik (Liu *et al.*, 2025).

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan beberapa penelitian yang menemukan bahwa akses *short video* dalam kurun waktu yang panjang dapat menyebabkan individu mudah terdistraksi, sulit mengingat informasi, penurunan fokus, tidak menyadari lingkungan sekitar, dan manajemen waktu yang kurang baik (Asif & Kazi, 2024; Wahyudi *et al.*, 2024). Hal ini dipengaruhi oleh desain penyajian konten yang singkat, sehingga pengguna *short video* mendapatkan “kepuasan” lebih cepat dibandingkan dengan pemberian konten video dengan durasi yang panjang (Christian & Budiarto, 2024).

Meskipun individu mengalami beragam dampak dari penggunaan aplikasi *short video* yang berlebihan, pengguna cenderung enggan untuk mengelola perilaku penggunaannya. Hal ini dikarenakan pengguna menilai *short video* sebagai bentuk hiburan semata, minimnya kesadaran mengenai dampak penggunaan *short video*, telah menjadi bagian dari hidup, menilai diri mampu untuk mengatur pola penggunaan *short video*, serta tidak memiliki alternatif hiburan lain. Beberapa pengguna lain yang mencoba mengelola penggunaan *short video* juga mengalami kendala, seperti kembali menggunakan *short video* ketika merasa bosan, sulit menahan godaan, dan tidak memiliki alternatif kegiatan lainnya (Li *et al.*, 2024).

1.1.1.2. Attention Control

Attention adalah keadaan ketika fungsi kognitif berfokus pada satu stimulus dibandingkan stimulus lain dan sistem saraf pusat siap untuk merespon stimulus tersebut (APA, 2015). Sementara itu, Kalat (2017) mendefinisikan *attention* sebagai kecenderungan untuk memberikan respon terhadap beberapa stimulus dibandingkan dengan stimulus lainnya. Solso *et al.* (2019) menyatakan bahwa *attention* terdiri dari lima aspek, salah satunya terdiri dari *control of attention* dimana individu memiliki kontrol untuk memilih stimulus yang akan diberikan perhatian (*attention*). Hal ini dikarenakan limitasi dari kapasitas saraf untuk memproses stimulus dari seluruh panca indra dan otak tidak mampu untuk memproses seluruh stimulus yang ditangkap oleh indra. Oleh karena itu, *attention* merupakan kecenderungan individu untuk berfokus pada satu atau beberapa stimulus yang dianggap penting dan merupakan aspek kognitif yang dapat dikontrol (*attention control*).

Attention control merupakan kemampuan dalam mengendalikan atensi pada stimulus tertentu dan mengabaikan stimulus lainnya (Moyano *et al.*, 2023). *Attention control* juga didefinisikan sebagai seperangkat kinerja pada sistem kognitif untuk berfokus pada pencapaian tujuan atau penyelesaian konflik dalam pengerjaan tugas kompleks (Burgoyne & Engle, 2020). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *attention control* adalah kemampuan individu untuk berfokus pada satu stimulus dan mengabaikan distraksi guna mencapai tujuan maupun penyelesaian masalah. Pada penelitian ini, *attention control* dioperasionalkan sebagai kemampuan dalam mengabaikan distraksi, seperti keinginan menggunakan *short video* guna mencapai tujuan maupun menyelesaikan masalah. *Attention control* akan diukur menggunakan skala *Attention Control Scale* yang dikonstruksi oleh Derryberry dan Reed (2002) dan diadaptasi oleh Rahmadani *et al.* (2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Volkmer *et al.* (2022) menunjukkan tahapan perkembangan dari *attention control* pada individu. Pada usia 4-5 tahun, anak

menunjukkan efek distraksi yang tinggi. Memasuki usia 6-10 tahun, efek distraksi menurun secara signifikan. Pada akhirnya, individu dewasa menunjukkan efek distraksi yang rendah dan cenderung stabil. Hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *attention control* pada individu berkembang seiring berjalannya waktu dan mencapai kematangan pada usia dewasa.

Terdapat tiga komponen fungsional pada atensi, yaitu *alerting*, *orienting*, dan *executive function*. *Alerting* berfungsi dalam meningkatkan kewaspadaan individu terhadap stimulus. *Alerting* terbagi menjadi dua, yaitu *alertness intrinsik* atau kendali kognitif terhadap kesadaran dan gairah (*arousal*) serta *alertness fasik* atau kemampuan individu untuk meningkatkan kesiapan dalam merespon stimulus. Fungsi kedua adalah *orienting* yang berfungsi dalam mendukung pemilihan informasi. Terakhir adalah *executive functioning* yang merupakan operasi mental kompleks dan sangat dibutuhkan dalam perencanaan, pengambilan keputusan, deteksi kesalahan, dan penyelesaian konflik dalam merespon rangsangan (Fan & Posner, 2004).

Multiple attentional system menjelaskan bahwa *attention control* terdiri dari dua proses, yaitu *involuntary (bottom-up)* dan *voluntary (top-down)*. Proses *involuntary* dikendalikan oleh sistem *posterior* yang berfungsi untuk mengarahkan atensi dari satu lokasi ke lokasi lainnya. Sementara itu, proses *voluntary* dikendalikan oleh sistem *anterior* yang berfungsi untuk mengatur sistem *posterior* sesuai dengan tujuan, ekspektasi, atau motivasi (Derryberry & Reed, 2002; Neo & Chua, 2006; Burgoyne & Engle, 2020). *Attentional control* terdiri dari dua kapasitas dasar pada *attentional process*, yaitu *attentional focusing* dan *attentional shifting*. Proses *attention control* diawali dengan proses *shifting* untuk mengalihkan atensi sesuai dengan tujuan dan ditunjang dengan kemampuan *focusing* guna mempertahankan atensi dari distraksi. (Derryberry & Rothbart, 2002; Chang *et al.*, 2025).

1) *Attentional Shifting*

Attentional shifting merupakan kapasitas untuk secara sadar mengalihkan fokus atensi ke stimulus yang relevan dan menghindari stimulus tidak relevan yang tertangkap secara tidak disengaja. Definisi lain menyebutkan *attentional shifting* merupakan kemampuan untuk secara fleksibel mengalihkan atensi dari satu tugas ke tugas lainnya dengan melepaskan atensi dari tugas sebelumnya atau mengatasi gangguan dari informasi lama. Aktivitas pada area otak yang berperan dalam *attentional shifting* dikaitkan dengan kemampuan menahan (*interference resolution*), baik dalam tugas inhibisi maupun *shifting*. Terdapat beberapa jenis *shifting*, yaitu pergeseran lokasi, pergeseran atribut, pergeseran tugas, pergeseran aturan, dan pergeseran objek. (Derryberry & Rothbart, 2002; Wager *et al.*, 2004; Chang *et al.*, 2025).

Attentional shifting memiliki peranan penting, mendasar, dan kompleks dalam berbagai fungsi eksekutif pada kognitif, salah satunya adalah pemeliharaan *working memory*. Termasuk di dalamnya peran dalam mengalihkan ragam stimulus, seperti pikiran, perasaan, dan objek di lingkungan. Proses mengalihkan atensi ini dapat dipengaruhi oleh integrasi antara informasi kognitif dan emosional, utamanya pada stimulus yang meningkatkan dopamin melalui sistem *reward*. Oleh karena itu,

attentional shifting bukan merupakan sistem mekanik semata tetapi juga dapat melibatkan penilaian internal, motivasi, dan sistem *reward* pada otak (Wager *et al.*, 2004).

2) *Attentional Focusing*

Attentional focusing adalah kapasitas untuk secara sadar memfokuskan atensi pada stimulus yang relevan dan mengabaikan stimulus yang tidak relevan, meskipun terdapat gangguan (Derryberry & Rothbart, 2002; Chang *et al.*, 2025). Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *attentional focusing*, seperti frekuensi kemunculan stimulus dan bentuk dari stimulus secara visual. Individu tetap dapat mempertahankan fokus atensi apabila individu telah memiliki tujuan atau target yang diprioritaskan. Ketika terdapat stimulus yang muncul secara tiba-tiba tetapi individu masih mempertahankan fokus atensi pada tujuan maka stimulus tersebut tidak akan tertangkap oleh sistem kognitif. Selain itu, apabila stimulus muncul terlalu sering, otak tidak akan menangkap stimulus sebagai hal yang baru (*orienting respon*) sehingga otak tidak lagi tertarik pada stimulus tersebut. Akan tetapi, efek tersebut tidak berlaku sama jika stimulus yang muncul sangat mencolok secara visual (Neo & Chua, 2006).

Terdapat tiga faktor konatif yang memengaruhi *attention control* dalam pengerjaan tugas, yaitu *task-specific motivation*, *goal setting*, dan *self-efficacy*. *Task-specific motivation* didefinisikan sebagai performa dan motivasi individu ketika diberikan tugas spesifik, yang mana berkorelasi terhadap *attention control* dalam pengerjaan tugas. *Self-efficacy* didefinisikan sebagai hasil dari evaluasi individu terhadap kemampuan dalam pengerjaan tugas atau dapat juga disebut sebagai *self-confidence*. Sementara itu, *goal setting* didefinisikan sebagai kemampuan dalam menetapkan tujuan yang spesifik dan sulit tetapi dapat terselesaikan guna mencapai performa yang optimal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketika individu memiliki *self-efficacy* yang baik, maka individu mampu menetapkan tujuan spesifik dalam pengerjaan tugas. Dengan demikian, alokasi atensi akan berfokus pada pengerjaan tugas dan mengabaikan distraksi lain (Unsworth & Miller, 2024).

1.2. Tujuan dan Manfaat

1.2.1. Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara intensitas penggunaan *short video* berlebihan dan *attention control* pada mahasiswa di Kota Makassar.

1.2.2. Manfaat

1.2.2.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu Psikologi, utamanya pada topik terkait atensi dan penggunaan *short video*.

1.2.2.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman terhadap hubungan antara intensitas penggunaan *short video* berlebih dan *attention control* pada mahasiswa di Kota Makassar. Melalui pemahaman tersebut, diharapkan mampu menjadi referensi intervensi dalam optimalisasi fungsi atensi pada pengguna *short video*.

BAB II

METODE PENELITIAN

2.1. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei korelasional. Desain ini dipilih untuk menguji hubungan antara intensitas penggunaan *short video* berlebihan dan *attention control* secara empiris pada populasi mahasiswa di Kota Makassar. Dengan pendekatan ini, data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji korelasi *spearman's rho* untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antar variabel.

Proses pengambilan data pada desain survei menggunakan skala Psikologi berisi pertanyaan-pertanyaan yang telah disusun sedemikian rupa untuk mendapatkan jawaban dari subjek penelitian (Azwar, 2022). Penelitian ini menggunakan skala Psikologi untuk mengukur *attention control* dan pertanyaan untuk mengkategorisasi intensitas penggunaan *short video*. Data yang dihasilkan dari proses pengambilan data berupa data kuantitatif yang diolah melalui serangkaian prosedur statistik (Creswell, 2018).

2.2. Variabel Penelitian

Pada penelitian terdapat dua jenis variabel, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen merupakan variabel yang dapat memengaruhi variabel dependen. Variabel dependen merupakan fokus dalam penelitian yang dapat dipengaruhi oleh variabel independen (Ghozali, 2013). Variabel independen pada penelitian ini adalah intensitas penggunaan *short video* berlebihan. Sementara itu, variabel dependen pada penelitian ini adalah *attention control*.

2.2.1. Intensitas Penggunaan Short Video Berlebihan

Short video adalah format video pendek yang ditampilkan dengan rentang durasi berkisar hitungan detik hingga lima menit (Ye *et al.*, 2022). Pada penelitian ini, intensitas penggunaan *short video* berlebihan dioperasionalkan sebagai besaran penggunaan aplikasi *short video* dari segi durasi penggunaan harian dan lama penggunaan aplikasi *short video*. Meskipun belum terdapat batas rekomendasi penggunaan *short video* yang resmi untuk remaja hingga dewasa, penelitian ini menetapkan *cut-off* ≥ 4 jam/hari dan lama penggunaan ≥ 1 tahun. *Cut-off* tersebut didasarkan pada beberapa penelitian terdahulu yang mengkaji terkait dampak penggunaan *short video* selama ≥ 4 jam/hari dan telah menggunakan *short video* selama ≥ 1 tahun (AACAP, 2022; Alghamdi & Aljabr, 2024; Asif & Kazi, 2024; Haliti-Sylaj & Sadiku, 2024; Liu & Li, 2024; Liu *et al.*, 2025).

Variabel ini akan diukur dengan mencatat intensitas penggunaan *short video* dari hasil *self-report* responden penelitian. Penelitian ini merujuk pada kriteria yang digunakan oleh Ye *et al.* (2025) dengan penyesuaian pengelompokan durasi untuk mengurangi *random error*. Pilihan kelompok intensitas penggunaan *short video* terbagi ke dalam lima kategori, yaitu 2-4 jam/hari, 4-6 jam/hari, 6-8 jam/hari, 8-10 jam/hari, dan ≥ 10 jam/hari.

2.2.2. Attention Control

Attention control merujuk pada kemampuan individu untuk berfokus pada satu stimulus dan mengabaikan distraksi guna mencapai tujuan maupun penyelesaian masalah (Burgoyne & Engle, 2020; Moyano *et al.*, 2023). *Attention control* terdiri dari dua proses, yaitu *involuntary* dan *voluntary*. Proses *involuntary* dikendalikan oleh sistem *posterior* yang berfungsi untuk mengarahkan atensi dari satu lokasi ke lokasi lainnya. Sementara itu, proses *voluntary* dikendalikan oleh sistem *anterior* yang berfungsi untuk mengatur sistem *posterior* sesuai dengan tujuan, ekspektasi, atau motivasi. Proses *voluntary* terdiri dari dua kemampuan, yaitu *shifting* dan *focusing* (Derryberry & Reed, 2002; Burgoyne & Engle, 2020). *Shifting* merupakan kemampuan individu untuk secara lebih fleksibel mengalihkan atensi dari satu tugas ke tugas lainnya, sedangkan *focusing* merupakan kemampuan individu untuk mempertahankan atensi pada satu tugas meskipun terdapat gangguan (Chang *et al.*, 2025). Pada penelitian ini, *attention control* dioperasionalkan sebagai kemampuan dalam mengabaikan distraksi, seperti keinginan menggunakan *short video* guna mencapai tujuan maupun menyelesaikan masalah.

2.2.3. Kerangka Konseptual

Gambar 2.1

Kerangka Konseptual



Keterangan:

 : Variabel

 : Arah hubungan

Penelitian ini akan menguji hubungan antara intensitas penggunaan *short video* berlebihan dan *attention control* pada mahasiswa di Kota Makassar. Variabel intensitas penggunaan *short video* berlebihan dan *attention control* dipilih sebagai dua konstruk psikologi yang dapat diuji secara kuantitatif dan dibangun berdasarkan landasan teori serta studi literatur yang telah dilakukan. Kerangka konseptual ini disusun sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk menguji korelasi antara intensitas penggunaan *short video* berlebihan dan *attention control* tanpa menetapkan arah pengaruh di antara kedua variabel tersebut.

2.3. Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif di perguruan tinggi yang ada di Kota Makassar. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel *non-probability (sample convenience)*, yaitu pengambilan responden berdasarkan ketersediaannya (Creswell, 2018). Teknik ini dipilih karena dinilai lebih memudahkan dalam menjangkau partisipan dengan melihat ketersediaan calon partisipan nantinya.

Penentuan ukuran sampel minimum dilakukan dengan menggunakan *power analysis* pada *software* G*POWER 3.1. Parameter yang digunakan dalam perhitungan sampel menggunakan *software* G*POWER 3.1., antara lain taraf signifikan, *statistical power*, dan *effect size* (Mega *et al.*, 2021). Berdasarkan perhitungan uji statistik korelasi *pearson* dengan *effect size* .3, *error* .05, dan *power* .95 diperoleh jumlah minimal sampel yang dibutuhkan sebanyak 138 orang. Akan tetapi, analisis akhir menggunakan uji korelasi *spearman's rho* karena data tidak terdistribusi normal. Adapun kriteria subjek yang ditetapkan oleh peneliti, yaitu:

1. Mahasiswa yang memasuki tahap perkembangan individu dewasa awal dengan usia 18-25 tahun.
2. Berdomisili di Kota Makassar.
3. Pengguna aktif berbagai aplikasi *short video*, seperti *Instagram Reels*, *TikTok*, *Youtube Shorts*, dan sebagainya dengan total durasi penggunaan lebih dari 4 jam per hari.
4. Telah menggunakan *short video* selama ≥ 1 tahun.

2.4. Teknik Pengumpulan Data

2.4.1. Intensitas Penggunaan Short Video Berlebihan

Pengambilan data durasi paparan *short video* pada aplikasi media sosial seperti *TikTok*, *Instagram Reels*, dan *Youtube Shorts* menggunakan *self-report* dengan mencantumkan pertanyaan terkait durasi penggunaan aplikasi. Pengambilan data dengan menggunakan metode ini diadaptasi dari metode pengumpulan data variabel serupa oleh Ye *et al.* (2025) dengan penyesuaian kelompok durasi penggunaan yang terbagi ke dalam lima kategori, yaitu 2-4 jam/hari, 4-6 jam/hari, 6-8 jam/hari, 8-10 jam/hari, dan ≥ 10 jam/hari.

2.4.2. Attention Control

Pengukuran variabel *attention control* menggunakan skala *Attention Control Scale* yang dikonstruksi oleh Derryberry dan Reed (2002) dan diadaptasi oleh Rahmadani *et al.* (2025). Skala ini merupakan bentuk skala likert yang terdiri dari 20 aitem pernyataan berbasis *self-report*. Skala ini terdiri dari empat alternatif jawaban, yaitu tidak pernah (1), jarang (2), kadang-kadang (3), selalu (4). Tinggi dan rendahnya *attention control* ditentukan oleh skor total aitem.

Uji validitas konstruk dengan analisis *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) melalui *software* RStudio dengan data sebanyak 256 responden. Hasil uji CFA menunjukkan nilai *factor loading* -.18 hingga .71, sehingga beberapa aitem dinyatakan tidak valid karena nilai berada di bawah standar *factor loading*, yakni $> .50$. Hasil analisis CFA juga menunjukkan nilai *p-value* .00 hingga .99, sehingga beberapa aitem dinyatakan tidak valid karena tidak memenuhi standar *P-Value*, yakni $< .05$.

Peneliti melakukan seleksi pada beberapa aitem yang tidak memenuhi standar *factor loading* dan *p-value* hingga menyisakan beberapa aitem dengan *model fit* yang sesuai. Akan tetapi, peneliti tetap mempertahankan beberapa aitem dengan mempertimbangkan esensialitas konten aitem guna menjaga ketepatan konstruk pada skala *Attention Control Scale*. Pendekatan ini mempertimbangkan kemampuan aitem dalam merepresentasikan konstruk secara optimal dan tetap memperhatikan

kesesuaian isi aitem dengan aspek yang hendak diukur (Koval & Hansen, 2021; Shrestha *et al.*, 2023). Oleh karena itu, aitem 1, 4, dan 7 dengan nilai *factor loading* dan nilai *p-value* yang tidak memenuhi standar tetap dipertahankan karena mampu mengukur kemampuan *attention control* pada mahasiswa yang menggunakan *short video* dengan intensitas berlebih.

2.4.2.1. Validitas

Attention Control Scale menunjukkan hasil validitas konvergen yang baik dilihat dari skor *Average Variance Extracted* (AVE) dan *Composite Reliability* (CR). Skor AVE pada dimensi *focusing attention* mencapai .52, sedangkan skor CR mencapai .88. Skor AVE pada dimensi *shifting attention* mencapai .54, sedangkan skor CR mencapai .85. Setelah dilakukan uji validitas kembali, skala *Attention Control Scale* menyisakan 8 aitem dari 20 aitem karena memiliki *factor loading* yang rendah dan negatif dengan menggunakan uji CFA dengan model fit $\chi^2=.00$, $df=19$, CFI=.92, TLI=.89, SRMR=.05, RMSEA=.07.

2.4.2.2. Reliabilitas

Pada skala *Attention Control Scale* reliabilitas untuk masing-masing dimensi menunjukan nilai *Cronbach's alpha* yang baik (*focusing attention* = .79 - .94; *shifting attention* = .77 - .93) dan untuk keseluruhan skala nilai *Cronbach's alpha* berkisar antara .81 hingga .95. Peneliti juga melakukan uji reliabilitas menggunakan rumus *alpha cronbach* untuk memperoleh koefisien reliabilitas. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa *Attention Control Scale* reliabel dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar .72.

2.5. Teknik Analisis Data

2.5.1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan dengan tujuan menggambarkan data penelitian yang dilakukan yang mencakup rata-rata, standar deviasi, serta skor untuk variabel yang diukur (Nuryadi *et al.*, 2017; Creswell, 2018). Pada penelitian ini, teknik analisis deskriptif digunakan untuk melihat persebaran data intensitas penggunaan *short video* secara berlebihan dan *attention control* mahasiswa di Kota Makassar. Analisis data deskriptif menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 27.

2.5.2. Uji Asumsi

2.5.2.1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat sebaran data pada populasi penelitian. Pada penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Apabila nilai signifikansi (*p-value*) menunjukkan angka lebih dari .05 ($p > .05$), maka dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi secara normal (Hannah & Dempster, 2012).

2.5.2.2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk melihat hubungan antar dua variabel yang umumnya membentuk pola yang linear pada *scatterplot*. Linearitas variabel dapat ditentukan melalui nilai signifikansi (*p-value*) yang menunjukkan angka di atas .05 ($p > .05$) (Hannah & Dempster, 2012; Nasar *et al.*, 2024). Apabila nilai *p-value* pada uji linearitas menunjukkan angka di atas .05, maka dapat disimpulkan bahwa data memiliki hubungan yang linear.

2.5.3. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini, uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini menggunakan analisis *bivariate* dengan melihat hubungan antara dua variabel. Analisis data yang digunakan adalah uji korelasi *spearman's rho* dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 27.

2.6. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian diawali dengan proses persiapan instrumen/alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel *attention control*, yaitu *Attention Control Scale* yang dikonstruksi oleh Derryberry dan Reed (2002) dan diadaptasi oleh Rahmadani *et al.* (2025). Proses persiapan instrumen mencakup permohonan izin penggunaan instrumen *Attention Control Scale* yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia, uji keterbacaan pada partisipan yang sesuai dengan kriteria responden, uji validitas konten oleh *Subject Matter Expert* (SME), dan uji coba alat ukur. Setelah instrumen melalui ragam tahapan uji, proses pengambilan data dilakukan secara daring dengan menyebarkan skala penelitian melalui *Google Form*. Skala penelitian disebarkan kepada seluruh mahasiswa di Kota Makassar hingga mencapai target pengumpulan data yang telah ditentukan.