



**HUBUNGAN DURASI TIKTOK DAN RENTANG PERHATIAN PADA PENGGUNA AKTIF DI USIA DEWASA MUDA**

**DANIEL CHRISTIAN, YOHANES BUDIARTO**

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

e-mail: [Danielchristian030801@gmail.com](mailto:Danielchristian030801@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara durasi penggunaan TikTok dan rentang perhatian pada pengguna aktif di usia dewasa muda. Pesatnya perkembangan platform media sosial berbasis video pendek seperti TikTok telah menimbulkan kekhawatiran akan dampaknya terhadap aspek kognitif, khususnya kemampuan mempertahankan perhatian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik survei dan melibatkan 155 partisipan yang memenuhi kriteria usia 17-25 tahun dan merupakan pengguna aktif TikTok. Instrumen yang digunakan adalah *Social Media Use Questionnaire* (SMUQ) untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial dan *Attentional Control Scale* (ATTC) untuk mengukur rentang perhatian. Hasil analisis data menunjukkan terdapat korelasi negatif yang signifikan antara durasi penggunaan TikTok dan rentang perhatian ( $r=-0,404$ ,  $p<0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa semakin lama durasi penggunaan TikTok, semakin rendah rentang perhatian pengguna. Dan sebaliknya semakin tinggi sedikit penggunaan TikTok, semakin tinggi rentang perhatian pengguna. Temuan ini mendukung pandangan bahwa konsumsi konten video berdurasi pendek dapat mempengaruhi kemampuan kognitif individu dalam mempertahankan perhatian. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan dampak penggunaan media sosial yang berlebihan dan pentingnya memiliki moderasi dalam menggunakan sosial media untuk menjaga keseimbangan kognitif.

**Kata Kunci:** TikTok, rentang perhatian, media sosial, video pendek, pengguna aktif, dewasa muda

**ABSTRACT**

This study aims to analyze the relationship between the duration of TikTok use and attention span in active users in young adults. The rapid development of short video-based social media platforms such as TikTok has raised concerns about its impact on cognitive aspects, especially the ability to maintain attention. This study uses a quantitative approach with a survey technique and involves 155 participants who meet the criteria of 17-25 years of age and are active TikTok users. The instruments used are the Social Media Use Questionnaire (SMUQ) to measure the intensity of social media use and the Attentional Control Scale (ATTC) to measure attention span. The results of the data analysis showed a significant negative correlation between the duration of TikTok use and attention span ( $r = -0.404$ ,  $p < 0.05$ ), which indicates that the longer the duration of TikTok use, the lower the user's attention span. And vice versa, the higher the use of TikTok, the higher the user's attention span. These findings support the view that consumption of short-duration video content can affect an individual's cognitive ability to maintain attention. This study is expected to raise awareness of the impact of excessive social media use and the importance of having moderation in using social media to maintain cognitive balance.

**Keywords:** TikTok, attention span, social media, short videos, active users, young adults

**PENDAHULUAN**

Dengan cepatnya kemajuan teknologi, terutama di kalangan dewasa muda, platform media sosial berbasis video pendek seperti TikTok telah menjadi fenomena global. Dikenalkan Copyright (c) 2024 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi



pada tahun 2016, TikTok telah menarik jutaan pengguna dengan format video singkatnya yang menampilkan berbagai konten hiburan, edukasi, dan interaksi sosial. Durasi video yang pendek, yang umumnya berkisar antara lima belas hingga enam puluh detik, dianggap menarik bagi pengguna karena mudah dikonsumsi dalam waktu singkat. Banyak dari penggunanya merasa bahwa TikTok memberikan mereka semangat, kebahagiaan, dan keceriaan. 67% pengguna TikTok di Indonesia dapat bebas mengekspresikan keunikan diri mereka seutuhnya saat menggunakan TikTok (Global Authenticity Study, 2021). Namun, kebiasaan mengonsumsi konten dalam durasi yang singkat ini telah menimbulkan kekhawatiran mengenai dampaknya terhadap rentang perhatian dan fokus individu, terutama pada pengguna yang aktif menghabiskan banyak waktu di platform ini.

Penurunan rentang perhatian adalah masalah yang semakin menonjol di era digital, terutama di usia anak-anak dan dewasa muda. Walaupun terdapat banyak hal yang terbantu sejak adanya kemajuan teknologi seperti *smartphone* dan sosial media, terdapat juga sisi negatifnya jika hal-hal tersebut digunakan tanpa moderasi. Penurunan konsentrasi dan prestasi akademik dapat terjadi akibat dari penyalahgunaan *smartphone* dan media sosial (Astuti & Sembiring, 2019).

Rentang perhatian terhubung langsung dengan kehadiran pikiran yang diperlukan untuk terlibat secara tulus dalam interaksi antarpribadi (Subramanian, 2018). Seberapa sering generasi muda melepaskan fokus interaksi pribadi demi tidak melewatkannya acara internet hari ini? Segala sesuatu kini bergerak begitu cepat sehingga banyak generasi muda tidak ingin melewatkannya apa pun. Akibatnya, rentang perhatian mereka dipersingkat untuk mengakomodasi acara besar berikutnya yang hanya dapat dialami di internet atau melalui *smartphone*. (Rosen et al, 2013) menyebutkan bahwa penggunaan media sosial secara intensif dapat mempengaruhi kemampuan konsentrasi individu, karena pengguna terbiasa dengan pergantian informasi yang cepat dan beragam, sehingga sulit untuk mempertahankan fokus pada satu tugas untuk waktu yang lama.

Dalam konteks penelitian ini, (Smith & Anderson, 2020) menekankan bahwa paparan terus-menerus terhadap video pendek dapat memperkuat pola pemrosesan informasi yang superfisial, di mana individu lebih cenderung terlibat dalam pemrosesan informasi yang dangkal dan cepat. Hal ini, dapat mengganggu kemampuan mereka untuk mempertahankan perhatian dalam jangka waktu yang lebih panjang saat dihadapkan dengan tugas-tugas yang membutuhkan konsentrasi penuh. Di sisi lain, (Lang, 2000) dalam teorinya tentang kapasitas terbatas dalam pemrosesan pesan yang dimediasi, menyatakan bahwa otak manusia memiliki kapasitas terbatas untuk memproses informasi secara efektif. Ketika individu terus-menerus dihadapkan pada arus informasi yang cepat dan beragam, seperti yang sering terjadi di TikTok, hal ini dapat mengakibatkan kelelahan kognitif, yang selanjutnya mempengaruhi rentang perhatian.

Terdapat artikel yang membahas topik TikTok dan kematian rentang perhatian, pada artikel tersebut terdapat hampir 50% pengguna yang disurvei oleh TikTok yang mengatakan bahwa video yang berdurasi lebih dari satu menit itu "menimbulkan stres" (Zaveri, 2023). Kenyataannya adalah bahwa rentang perhatian semakin menyusut, sedemikian rupa sehingga efek media bentuk pendek pada fungsi kognitif kita telah diberi nama TikTok *Brain*. Karena ini adalah konsep yang cukup baru, belum ada banyak penelitian ilmiah jangka panjang, namun, telah lama ditetapkan bahwa penggunaan media sosial berdampak negatif pada kinerja akademis dengan menciptakan defisit perhatian (Ophir, Nass, & Wagner, 2009). Terdapat sebuah studi baru-baru ini (Su C et al., 2021) yang berfokus pada orang dewasa muda yang menggunakan *Douyin*, yaitu aplikasi TikTok sebelum tahun 2017 dan menemukan "gejala seperti kecanduan" ringan hingga signifikan pada lebih dari separuh peserta. Korelasi antara media bentuk pendek dan penurunan rentang perhatian membutuhkan penelitian lebih lanjut, tetapi dengan bukti yang tersedia, hubungan yang mengkhawatirkan tampaknya mulai muncul.

Penelitian ini bermaksud untuk mengkaji lebih lanjut hubungan antara durasi penggunaan TikTok dan rentang perhatian pada pengguna aktif di usia dewasa muda. Studi ini menjadi penting mengingat generasi ini adalah kelompok yang paling terpapar oleh teknologi digital dan media sosial, dan rentang perhatian mereka dapat memiliki dampak jangka panjang terhadap kemampuan belajar, produktivitas, dan kesehatan mental mereka. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak spesifik dari penggunaan TikTok terhadap aspek kognitif tersebut.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan descriptive analysis secara kuantitatif untuk mengkaji hubungan antara durasi penggunaan TikTok dan rentang perhatian pada pengguna aktif di usia dewasa muda. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis hubungan antara kedua variabel berdasarkan data numerik yang diperoleh dari responden. Dengan menggunakan metode ini, peneliti dapat mengidentifikasi pola, hubungan, dan implikasi yang muncul dari penggunaan aplikasi TikTok terhadap rentang perhatian responden.

Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, dengan responden terdiri dari pengguna aktif TikTok berusia 17-25 tahun. Sampel dipilih secara terarah untuk memastikan data yang diperoleh relevan dengan tujuan penelitian. Instrumen penelitian berupa kuesioner terstruktur yang terdiri dari dua bagian, yaitu skala durasi penggunaan TikTok (diukur dalam hitungan jam per hari) dan skala rentang perhatian (menggunakan alat ukur psikologis yang sesuai dengan kajian rentang perhatian). Responden diminta mengisi kuesioner secara daring untuk mempermudah proses pengumpulan data.

Data yang terkumpul dianalisis secara statistik menggunakan teknik analisis deskriptif dan korelasional. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan distribusi data, seperti rata-rata durasi penggunaan TikTok dan rentang perhatian. Sementara itu, analisis korelasional digunakan untuk mengidentifikasi kekuatan dan arah hubungan antara durasi TikTok dan rentang perhatian. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris terkait pengaruh penggunaan media sosial, khususnya TikTok, terhadap aspek kognitif pada dewasa muda. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi dalam menjaga pola penggunaan media sosial yang sehat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Analisis Data

##### 1) Uji Normalitas

Pengujian normalitas ini dilakukan dengan menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Pengujian data berdistribusi normal jika nilai *Asymp Sig (2-tailed)* yang dihasilkan lebih besar dari nilai *alpha* yaitu sebesar 0,05 (5 %). (lihat pada Tabel 1)

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas**

|  |                       | <i>Unstandardized Residual</i> |
|--|-----------------------|--------------------------------|
| <i>N</i>                               |                       | 155                            |
| <i>Normal Parameters<sup>a,b</sup></i> | <i>Mean</i>           | .0000000                       |
|  | <i>Std. Deviation</i> | 7.13027737                     |
| <i>Most Extreme Differences</i>        | <i>Absolute</i>       | .062                           |
|  | <i>Positive</i>       | .062                           |
|  | <i>Negative</i>       | -.042                          |

|                               |  |                     |
|-------------------------------|--|---------------------|
| <i>Test Statistics</i>        |  | .062                |
| <i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i> |  | .200 <sup>c,d</sup> |

## 2) Uji Korelasi Pearson

**Tabel 2 Hasil Uji Korelasi**

**Correlations**

|                   |                            | Durasi TikTok       | Rentang Perhatian   |
|-------------------|----------------------------|---------------------|---------------------|
| Durasi TikTok     | <i>Pearson Correlation</i> | 1                   | -.404 <sup>**</sup> |
|                   | <i>Sig. (2 tailed)</i>     |                     | .000                |
|                   | N                          | 155                 | 155                 |
| Rentang Perhatian | <i>Pearson Correlation</i> | -.404 <sup>**</sup> | 1                   |
|                   | <i>Sig. (2 tailed)</i>     | .000                |                     |
|                   | N                          | 155                 | 155                 |

Dari (**Tabel 2**) di atas menunjukkan bahwa antara durasi TikTok dengan rentang perhatian terdapat koefisien korelasi (r) sebesar -.404 dengan signifikansi .000 yang menunjukkan bahwa ada korelasi negatif antara durasi TikTok dengan rentang perhatian dengan tingkat hubungan sedang, dan korelasi tersebut signifikan karena  $p < 0,05$  .

## 2. Analisis Data Tambahan

### 1) Uji Mann-Whitney

Tabel di bawah menunjukkan *Mean Rank* atau rata-rata peringkat dari setiap kelompok. *Mean Rank* pada jenis kelamin laki-laki sebesar 47.64 dan pada jenis kelamin perempuan sebesar 88.21. Artinya bahwa nilai rata-rata jenis kelamin laki-laki lebih rendah daripada nilai rata-rata jenis kelamin perempuan.

**Tabel 3 Hasil Uji Mann-Whitney**

| Ranks            |           | Jenis Kelamin | N     | Mean Rank | Sum of Ranks |
|------------------|-----------|---------------|-------|-----------|--------------|
| Durasi<br>Tiktok | Laki-laki | 39            | 47.64 | 1858.00   |              |
|                  | Perempuan | 116           | 88.21 | 10232.00  |              |
| Total            |           | 155           |       |           |              |

**Test Statistics<sup>a</sup>**

| Durasi TikTok                 |          |
|-------------------------------|----------|
| <i>Mann-Whitney U</i>         | 1078.000 |
| <i>Wilcoxon W</i>             | 1858.000 |
| Z                             | -4.886   |
| <i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i> | .000     |

a. *Grouping Variable*: Jenis Kelamin

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai *Mann-Whitney U* sebesar 1078.000 dan nilai *Wilcoxon W* sebesar 1858.000. Kemudian apabila dikonversikan ke nilai Z maka diperoleh nilai



sebesar -4.886. Dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* atau *p value* < 0.05. Apabila nilai *p value* kurang dari batas kritis 0,05 maka terdapat perbedaan bermakna antara laki-laki dan perempuan.

## 2) Kategorisasi Variabel Durasi TikTok

Kategorisasi dilakukan pada variabel durasi TikTok dengan kategori rendah, sedang, dan tinggi. Hasil kategorisasi menunjukkan 155 partisipan, 77 orang (49.7%) masuk ke dalam kategori rendah, 50 orang (32.3%) masuk ke dalam kategori sedang, dan 28 orang (18.1%) masuk ke dalam kategori yang tinggi.

**Tabel 4 Kategorisasi Durasi TikTok**

|         |              | Frequency | Percent | Cumulative Percent |         |
|---------|--------------|-----------|---------|--------------------|---------|
|         |              |           |         | Valid Percent      | Percent |
| Valid   | Rendah       | 77        | 49.0    | 49.7               | 49.7    |
|         | Sedang       | 50        | 31.8    | 32.3               | 81.9    |
|         | Tinggi'      | 28        | 17.8    | 18.1               | 100.0   |
|         | Total        | 155       | 98.7    | 100.0              |         |
| Missing | System       | 2         | 1.3     |                    |         |
|         | <i>Total</i> | 157       | 100.0   |                    |         |

## 3) Kategorisasi Variabel Rentang Perhatian

Kategorisasi dilakukan pada variabel durasi TikTok dengan kategori rendah, sedang, dan tinggi. Hasil kategorisasi menunjukkan 155 partisipan, 18 orang (11.6%) masuk ke dalam kategori rendah, 130 orang (83.9%) masuk ke dalam kategori sedang, dan 7 orang (4.5%) masuk ke dalam kategori yang tinggi.

**Tabel 5 Kategorisasi Rentang Perhatian**

|         |              | Frequency | Percent | Cumulative Percent |         |
|---------|--------------|-----------|---------|--------------------|---------|
|         |              |           |         | Valid Percent      | Percent |
| Valid   | Rendah       | 18        | 11.5    | 11.6               | 11.6    |
|         | Sedang       | 130       | 82.8    | 83.9               | 95.5    |
|         | Tinggi       | 7         | 4.5     | 4.5                | 100.0   |
|         | Total        | 155       | 98.7    | 100.0              |         |
| Missing | System       | 2         | 1.3     |                    |         |
|         | <i>Total</i> | 157       | 100.0   |                    |         |

## Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara durasi TikTok dengan rentang perhatian. Berdasarkan hasil analisis data penelitian, terdapat korelasi negatif signifikan antara durasi TikTok dengan rentang perhatian pada pengguna aktif di usia dewasa muda. Hasil analisis korelasi antara variabel disiplin belajar dengan hasil belajar siswa menunjukkan korelasi negatif sebesar -.404 dengan taraf signifikansi sebesar 5%. Dengan hasil korelasi negatif ini dapat dinyatakan bahwa semakin tinggi durasi TikTok individu maka semakin rendah pula rentang perhatiannya, demikian pula sebaliknya

semakin rendah durasi TikTok individu maka semakin tinggi pula rentang perhatiannya sesuai dengan besar sumbangan efektifitasnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Asif & Kazi, 2022) “*Examining the Influence of Short Videos on Attention Span and its Relationship with Academic Performance*”, melalui analisis kuantitatif yang mengambil tanggapan dari sekitar 200 siswa, data tersebut menghasilkan tren yang mengkhawatirkan. Seiring bertambahnya waktu yang dihabiskan untuk video pendek, prestasi akademik, khususnya di kelas 12 menunjukkan penurunan yang signifikan. Rata-rata dari nilai partisipan ketika di kelas 10 adalah 69.3 sebelum mengonsumsi konten video pendek. Ketika sudah kelas 12, partisipan secara rata-rata membuka konten video pendek 44 kali dan menghabiskan waktu sekitar 5.43 jam. Rata-rata nilai partisipan turun dari 69.3 menjadi 63.9. Koefisien korelasi untuk nilai kelas 10 dan waktu yang dihabiskan untuk video pendek adalah 0,2304, menunjukkan korelasi yang positif. Artinya di kelas 10, terdapat hubungan positif yang substansial antara waktu yang dialokasikan siswa untuk menonton video pendek dan prestasi akademis mereka. Sebaliknya, korelasi antara nilai siswa pada kelas 12 dengan waktu yang dihabiskan untuk video pendek adalah -0,3217, menunjukkan korelasi yang negatif. Siswa yang berada di kelas 12 memiliki interaksi yang lebih lama dengan video pendek, dan hal tersebut dapat dikaitkan dengan penurunan prestasi akademik yang signifikan. Korelasi statistik ini menunjukkan dampak nyata dari konsumsi video pendek yang berlebihan terhadap prestasi akademik. Secara paralel, penyelidikan kualitatif yang dilakukan, terdiri dari wawancara dengan 10 siswa yang menghabiskan lebih dari 4 jam mengonsumsi konten video pendek, memberikan pemahaman mendalam tentang pengalaman subjektif mereka. Para siswa ini melaporkan kesulitan dalam konsentrasi, retensi informasi, dan preferensi untuk kepuasan instan dibandingkan konten yang lebih panjang. Temuan ini sejalan dengan data kuantitatif, sehingga menegaskan kembali pengaruh buruk video pendek pada rentang perhatian dan fokus akademik.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Alfatih et al, 2024) “*The Influence of TikTok Short-Form Videos on Attention Span and Study Habits of Students in College of Vocational Studies IPB University*”, analisis data komprehensif yang dilakukan memberikan wawasan yang jelas mengenai dampak video pendek TikTok terhadap rentang perhatian dan kebiasaan belajar mahasiswa. Temuan di berbagai tabel mengungkapkan hubungan antara konsumsi video pendek TikTok, kebiasaan belajar, dan rentang perhatian. Mayoritas siswa menyadari adanya korelasi langsung antara penggunaan TikTok dan kebiasaan belajar mereka. 71% dari partisipan yaitu 22 orang mengakui bahwa terdapat hubungan antara penggunaan TikTok dan kebiasaan belajar, partisipan juga sadar bahwa hal tersebut dapat menurunkan efektivitas kebiasaan belajar mereka. 26 partisipan (83.9%) mengakui bahwa terdapat hubungan dari gangguan belajar dengan penggunaan TikTok. Partisipan sadar bahwa TikTok menurunkan konsentrasi belajar mereka. Pengakuan ini sangat penting karena menggarisbawahi perlunya strategi yang membantu siswa mengelola media sosial mereka yang dapat digunakan untuk menjaga kinerja akademik mereka.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Xie et al, 2023) “*The effect of short-form video addiction on undergraduates' academic procrastination: a moderated mediation model*” yang menguji hubungan antara kecanduan video pendek dan penundaan pekerjaan akademik, serta efek mediasi dan moderasi terhadap hubungan tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan video berdurasi pendek berhubungan positif dengan penundaan pekerjaan akademik. Kontrol perhatian ditemukan memediasi hubungan tersebut, yang berarti bahwa kecanduan video berdurasi pendek menurunkan kontrol perhatian mahasiswa, sehingga berkontribusi pada tingkat penundaan akademik yang lebih tinggi. Hal tersebut dapat dilihat dari beberapa hal berikut, pertama video berdurasi pendek merupakan tipikal “kesenangan kecil” karena merupakan hiburan yang dianggap hanya memakan sedikit waktu. Berdasarkan



teori prokrastinasi (Silver & Sabini, 1981), individu secara tidak sadar menghabiskan banyak waktu untuk “kesenangan kecil”, sehingga menyita waktu yang dimaksudkan untuk tugas pekerjaan sehari-hari dan menyebabkan penundaan tugas. Bagi siswa yang menderita kecanduan video berdurasi pendek, video berdurasi pendek adalah pembawa “kesenangan kecil” tersebut. Orang dengan kecanduan video berdurasi pendek mungkin menghabiskan lebih banyak waktu menelusuri video berdurasi pendek untuk hiburan dan terus-menerus memeriksa berita dan pesan dari teman-temannya. Mereka menyerah pada godaan menyenangkan jangka pendek (seperti menjelajahi video berdurasi pendek) yang dapat memberikan kepuasan instan (Nong et al., 2023). Sementara itu, mereka sering menunda tugas-tugas yang dianggap membuat stres, membuat frustrasi, atau membosankan. Oleh karena itu, siswa yang terlalu sering menggunakan video berdurasi pendek sering kali menikmati video berdurasi pendek yang memberikan kesenangan jangka pendek dan menunda tugas akademik yang tidak menyenangkan, yang menyebabkan penundaan pekerjaan akademik.

## KESIMPULAN

Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa kedua variabel penelitian memiliki korelasi negatif dengan tingkat hubungan sedang. Hal ini berarti, ketika durasi TikTok meningkat, maka rentang perhatian akan mengalami penurunan, sebaliknya ketika durasi TikTok menurun, rentang perhatian akan meningkat. Melihat hasil penelitian ini, dapat dilihat bahwa pengelolaan waktu penggunaan media sosial terutama yang menyediakan konten durasi pendek sangat penting untuk menjaga kesehatan kognitif seperti rentang perhatian. Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengeksplorasi variabel lain yang dapat digunakan, seperti efek umur selain dewasa muda, atau jenis konten yang dikonsumsi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asif, M., & Kazi, S. (2022). Examining the influence of short videos on attention span and its relationship with academic performance. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 13(4), 1–6. <https://www.ijsr.net/archive/v13i4/SR24428105200.pdf>
- Astuti, D. P., & Sembiring, B. (2019). Hubungan penggunaan media sosial terhadap perilaku mahasiswa. *Scientific Journal of Economic Education*, 3(1). <https://doi.org/10.33087/sjee.v3i2.57>
- Chen, Z., & Shi, C. (2022). Analysis of algorithm recommendation mechanism of TikTok. *International Journal of Education and Humanities*, 4(1), 12–14. <https://doi.org/10.54097/ijeh.v4i1.1152>
- Fajkowska, M., & Derryberry, D. (2010). Psychometric properties of Attentional Control Scale: The preliminary study on a Polish sample. *Polish Psychological Bulletin*.
- Graciela, E., & Tiatri, S. (2023). The relationship between emotional intelligence and internet addiction among junior high school adolescents in Tangerang and Jakarta. *International Journal of Education, Information Technology, and Others (IJEIT)*, 6(4), 162–168. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10447216>
- Lang, A. (2000). The limited capacity model of mediated message processing. *Journal of Communication*, 50(1), 46–70.
- Mrazek, M. D., Phillips, D. T., Franklin, M. S., Broadway, J. M., & Schooler, J. W. (2013). Young and restless: Validation of the Mind-Wandering Questionnaire (MWQ) reveals disruptive impact of mind wandering among youth. *Frontiers in Perception Science*, 4, 560.
- Nong, W., He, Z., Ye, J.-H., Wu, Y.-F., Wu, Y.-T., Ye, J.-N., et al. (2023). The relationship between short video flow, addiction, serendipity, and achievement motivation



- among Chinese vocational school students: The post-epidemic era context. *Healthcare*, 11, 462. <https://doi.org/10.3390/healthcare11040462>
- Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 491–499. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.02.014>
- Punski-Hoogervorst, J. L., Engel-Yeger, B., & Avital, A. (2023). Attention deficits as a key player in the symptomatology of posttraumatic stress disorder: A review. *Journal of Neuroscience Research*, 101(7), 1068–1085. <https://doi.org/10.1002/jnr.25177>
- Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948–958.
- Smith, A., & Anderson, M. (2020). The impact of social media platforms like TikTok on information processing and sustained attention. *Journal of Media Psychology*, 32(4), 156–165.
- Sparrow, B., Liu, J., & Wegner, D. (2011). Google effects on memory: Cognitive consequences of having information at our fingertips. *Science*, 333, 776–778. <https://doi.org/10.1126/science.1207745>
- Subramanian, K. (2018). Myth and mystery of shrinking attention span. *Journal of Behavioral Research*, 5, 1–6.
- Su, C., Zhou, H., Gong, L., Teng, B., Geng, F., & Hu, Y. (2021). Viewing personalized video clips recommended by TikTok activates default mode network and ventral tegmental area. *NeuroImage*, 237, 118136. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2021.118136>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Whelan, E., Islam, A. K. M. N., & Brooks, S. (2020). Is boredom proneness related to social media overload and fatigue? A stress–strain–outcome approach. *Internet Research*, 30(3), 869–887. <https://doi.org/10.1108/INTR-03-2019-0112>
- Xanidis, N., & Brignell, C. M. (2016). Social Media Use Questionnaire (SMUQ).
- Xie, J., Xu, X., Zhang, Y., Tan, Y., Wu, D., Shi, M., & Huang, H. (2023). The effect of short-form video addiction on undergraduates' academic procrastination: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1298361>