

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Teknologi digital yang semakin berkembang telah mengubah cara menerima dan berbagi informasi secara lebih cepat dan luas. Berbagai informasi ini bisa diakses melalui media digital yang terdiri dari berbagai jenis termasuk salah satunya adalah media sosial (Wistina et al., 2024). Media sosial adalah suatu alat berupa situs atau aplikasi secara *online* yang bisa digunakan pengguna untuk saling berkomunikasi, bekerja sama, dan berkolaborasi serta bisa saling membagikan konten atau berita, informasi dan pesan berupa media berbentuk video, gambar, teks, audio, foto dan sejenisnya (Fatimah et al., 2025).

Penggunaan media sosial di Indonesia cukup mendominasi, terlihat dari data statistik GoodStats (2025), yang melaporkan pengguna media sosial di Indonesia pada tahun 2025 mencapai 143 juta yang setara dengan 50,2% dari total penduduk Indonesia pada awal tahun 2025. Data tersebut menunjukkan bahwa pengguna aktif berusia 18 tahun ke atas berjumlah 126 juta, dengan usia 18-24 tahun sebagai kelompok pengguna terbanyak kedua.

Menurut data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2025), konten internet hiburan yang paling sering diakses penduduk Indonesia secara umum adalah video pendek online sebanyak 30,16%, dengan aplikasi yang sering digunakan dan diakses beberapa diantaranya adalah TikTok, Instagram dengan Instagram Reels, dan Youtube dengan Youtube Shorts. Media sosial ini banyak digunakan terlihat dari persentasi pengguna dan rata – rata *screentime* masyarakat Indonesia dalam satu bulan yaitu: TikTok (77,4%, 44 jam 54 menit), Instagram (84,6%, 14 jam 57 menit), dan Youtube (67,3%, 29 jam 04 menit) (Goodstats, 2025).

Video pendek telah menjadi salah satu metode populer untuk mencari hiburan dan bersantai. Manusia cenderung memilih kegiatan yang menyajikan kesenangan instan, terlebih media sosial dengan konten video pendek seperti TikTok, Instagram Reels dan Youtube Shorts menggunakan sistem algoritma yang menyesuaikan data pengguna sehingga media sosial tersebut akan menyajikan konten yang sesuai dengan preferensi pengguna (Xie et al., 2023). Algoritma adaptif menyesuaikan penggunaannya melalui penyesuaian *feed* atau deretan konten video yang muncul secara berurutan bertujuan memaksimalkan *screentime* atau total waktu yang dihabiskan untuk menatap layar perangkat elektronik, sehingga bisa memperdalam aktivasi pusat sistem penghargaan di otak yang pada akhirnya akan mempercepat munculnya perilaku adiktif (De et al., 2025).

Banyaknya penggunaan media sosial yang menyajikan konten video pendek, terutama di kalangan usia remaja hingga dewasa muda, menimbulkan kekhawatiran mengenai dampaknya terhadap kemampuan mempertahankan perhatian. Konsumsi berlebihan terhadap konten digital khususnya video berdurasi pendek berkontribusi terhadap menurunnya rentang perhatian, dari sekitar 2,5 menit menjadi kurang lebih 45 detik (Lubis et al., 2025). Studi menggunakan Elektroensefalografi (EEG) menunjukkan bahwa media sosial mengaktifkan jalur penghargaan otak yang mirip dengan yang terlihat pada perilaku adiktif, peningkatan aktivitas gelombang beta dan gamma pada otak juga meningkat yang jika terjadi secara berkepanjangan berpotensi mengganggu regulasi emosi dan perhatian (Satani et al., 2025). Paparan video berdurasi pendek dari berbagai platform media sosial secara terus menerus membuat remaja terbiasa menerima informasi secara cepat dan bergantian dalam hitungan detik. Kebiasaan ini membuat remaja sulit mempertahankan fokusnya dalam waktu lama, terutama saat belajar dan berinteraksi sosial. Fenomena ini juga dikenal dengan *short attention span*, yaitu penurunan kemampuan seseorang untuk fokus pada satu hal yang sedang dilakukan (Yuniarti, 2025). Eksperimen menunjukkan bahwa konsumsi video pendek seperti TikTok dan Youtube Shorts signifikan mempengaruhi *prospective memory* yaitu kemampuan mengingat dan menjalankan niat awal, yang menunjukkan bahwa menerima informasi melalui konten yang cepat berubah merusak memori dan perhatian jangka panjang (Chiossi et al., 2023).

Terdapat studi terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan konten video pendek dengan tingkat perhatian, diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Ye et al. (2025), yang dilakukan pada pelajar di China menyimpulkan bahwa intensitas konsumsi video pendek berhubungan dengan kecanduan, terjadinya "*TikTok Brain*", dan menurunnya rentang perhatian. Hal ini juga sejalan dengan penelitian oleh Christian & Budiarto (2021), yang menunjukkan bahwa semakin lama durasi penggunaan TikTok semakin rendah rentang perhatian pengguna, konsumsi konten video berdurasi pendek dapat mempengaruhi kemampuan kognitif individu dalam mempertahankan perhatian. Penelitian yang dilakukan oleh (Wijianti, 2023) juga menyimpulkan hal yang serupa yaitu bahwa terdapat hubungan antara kecanduan media sosial dengan kemampuan memperhatikan saat proses pembelajaran pada siswa di Malang.

Mahasiswa termasuk kedalam kelompok dewasa muda yang diketahui merupakan kelompok dengan tingkat penggunaan media sosial dan konsumsi video pendek terbesar. Tidak terkecuali mahasiswa STIKES Panti Kosala yang merupakan kelompok usia yang secara statistik termasuk dalam kelompok pengguna aktif media sosial, sehingga fenomena ini berpotensi terjadi pada lingkungan kampus ini pula.

Mahasiswa STIKES Panti Kosala menghadapi tuntutan akademik yang tinggi sebagai mahasiswa kesehatan, sehingga memerlukan tingkat perhatian dan konsentrasi yang optimal dalam proses pembelajaran. Akan tetapi berdasarkan observasi terdapat fenomena mengonsumsi media sosial dengan konten video pendek yang mendominasi rutinitas mahasiswa. Kondisi ini memunculkan pertanyaan apakah ada keterkaitan antara penggunaan media sosial dengan konten video pendek dengan tingkat perhatian mahasiswa, terutama dalam mempertahankan perhatian di lingkungan kampus.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 48 mahasiswa di STIKES Panti Kosala melalui kuesioner *google form* didapatkan hasil 100% mahasiswa menggunakan media sosial dengan konten video pendek. Mahasiswa pengguna media sosial sesuai platformnya sebanyak: TikTok 89,6%, Instagram Reels 72,9%, dan Youtube Shorts 16,7%. Rata – rata *screentime* atau waktu menatap layar harian yang digunakan untuk menonton video pendek pada media sosial Tiktok, Instagram Reels, dan Youtube Shorts terbanyak yaitu lebih dari 4 jam sebanyak 43,8%.

Hasil studi pendahuluan pada 48 mahasiswa di STIKES Panti Kosala juga menemukan fenomena yang berhubungan dengan berkurangnya tingkat perhatian banyak dirasakan oleh mahasiswa. Fenomena tersebut adalah kesulitan fokus ketika sedang belajar atau mengikuti kuliah, perhatian mudah teralihkan oleh ponsel atau hal – hal kecil di sekitar, melakukan sesuatu tanpa benar-benar sadar atau memperhatikan apa yang dilakukan, sering lupa terhadap hal – hal kecil seperti menaruh barang atau mencatat tugas, dan cepat merasa bosan atau kehilangan fokus ketika harus memperhatikan sesuatu dalam waktu lama.

Berdasarkan latar belakang masalah yang ditemukan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara penggunaan media sosial dengan konten video pendek terhadap tingkat perhatian pada mahasiswa STIKES Panti Kosala.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan konten video pendek terhadap tingkat perhatian pada mahasiswa STIKES Panti Kosala?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan konten video pendek terhadap tingkat perhatian pada mahasiswa STIKES Panti Kosala.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

- a. Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, program studi, dan semester pada mahasiswa STIKES Panti Kosala.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi paparan penggunaan media sosial dengan konten video pendek pada mahasiswa STIKES Panti Kosala.
- c. Mengidentifikasi tingkat perhatian pada mahasiswa STIKES Panti Kosala.
- d. Menganalisis hubungan antara penggunaan media sosial berbasis video pendek dengan tingkat perhatian pada mahasiswa STIKES Panti Kosala.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk mengembangkan dan menambah ilmu pengetahuan yang telah ada khususnya dalam bidang keperawatan tentang efek penggunaan media sosial dengan konten video pendek terhadap gangguan tingkat perhatian.

- b. Memperkuat teori – teori terkait fenomena *short attention span*, distraksi digital serta dampak kognitif dari paparan konten video pendek, dengan bukti empiris dari konteks lokal mahasiswa STIKES Panti Kosala

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa

Memberikan gambaran mengenai bagaimana penggunaan media sosial khususnya yang menyediakan konten video pendek dapat mempengaruhi kemampuan fokus dan rentang perhatian, sehingga bisa meningkatkan kesadaran mahasiswa untuk mengelola waktu penggunaan media social agar tidak mengganggu proses belajar.

- b. Bagi Institusi Pendidikan

Menjadi bahan evaluasi dan pertimbangan dalam perencanaan program bimbingan akademik, pengaturan metode pembelajaran, promosi kesehatan mental bagi mahasiswa, dan dasar menyusun kebijakan atau edukasi mengenai literasi digital.

- c. Bagi Tenaga Pendidik

Membantu memahami karakteristik mahasiswa di zaman digital sehingga dapat mengadaptasi strategi pengajaran yang lebih interaktif dan meminimalkan distraksi.

c. Bagi Profesi Keperawatan

Memberikan informasi mengenai penggunaan media sosial dengan konten video pendek dan tingkat perhatian pada mahasiswa keperawatan yang dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mendukung proses pembelajaran dan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi praktik klinik.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan referensi bagi peneliti selanjutnya untuk melanjutkan kajian dengan menggali faktor lain yang dapat mempengaruhi perhatian mahasiswa seperti kualitas tidur, stress akademik, motivasi belajar, kondisi psikologis, lingkungan belajar, serta kemampuan regulasi diri.

STIKES BETHESDA YAKKUM

3. Keaslian Penelitian

Tabel 1

Keaslian Penelitian

No	Nama, Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Daniel Christian, Yohanes Budiarto 2024	Hubungan Durasi Tiktok dan Rentang Perhatian pada Pengguna Aktif di Usia Dewasa Muda	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik survei dan melibatkan 155 partisipan berusia usia 17-25 tahun dan merupakan pengguna aktif TikTok. Instrumen yang digunakan adalah <i>Social Media Use Questionnaire</i> (SMUQ) untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial dan <i>Attentional Kontrol Scale</i> (ACS) untuk mengukur rentang perhatian.	Hasil analisis data menunjukkan korelasi negatif yang signifikan antara durasi penggunaan TikTok dan rentang perhatian, semakin lama durasi penggunaan TikTok, semakin rendah rentang perhatian pengguna. Dan sebaliknya semakin rendah penggunaan TikTok, semakin tinggi rentang perhatian pengguna.	- Sama-sama meneliti dampak penggunaan media sosial berbasis video pendek terhadap kemampuan kognitif khususnya pada rentang perhatian - Sama-sama menggunakan metode descriptive analysis secara kuantitatif - Sama – sama menggunakan <i>Attentional Kontrol Scale</i> (ACS) untuk mengukur variabel terikat yaitu rentang perhatian	- Jenis media social yang diteliti hanya TikTok, sedangkan pada penelitian peneliti sosial media yang diteliti lebih luas yaitu: Tik – Tok, Instagram Reels, dan Youtube Shorts - Populasi yang digunakan pada adalah pengguna aktif di usia dewasa muda, sedangkan penelitian peneliti akan spesifik pada mahasiswa di STIKES Panti Kosala - Sampel diambil dengan metode purposive sampling sedangkan penelitian peneliti menggunakan proportional stratified random sampling - Instrumen yang digunakan dalam penelitian jurnal adalah Social Media Use Questionnaire (SMUQ) untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial sedangkan penelitian peneliti menggunakan rata – rata durasi menonton video pendek pada media sosial

No	Nama, Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
						- Penelitian ini dilakukan pada tahun 2024, sedangkan penelitian peneliti akan dilakukan pada tahun 2026
2	Jian Hong Ye, Junpeng Zheng, Weiguaju Nong, dan Xiantong Yang, 2025	Potential Effect of Short Video Usage Intensity on Short Video Addiction, Perceived Mood Enhancement ('TikTok Brain'), and Attention Kontrol among Chinese Adolescents	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel diperoleh dengan teknik <i>snowball sampling</i> . Sampel penelitian adalah 1086 partisipan yaitu mahasiswa Tiongkok pengguna media sosial Tiktok, terdiri dari 609 laki – laki (56,1%) dan 477 perempuan (43,9%), dengan usia rata – rata 19,84 tahun. Instrumen yang digunakan adalah <i>Decreased Attention Control Scale</i> untuk mengukur perhatian.	(1) Intensitas penggunaan video pendek berhubungan positif dengan kecanduan video pendek, 'TikTok Brain' dan penurunan kontrol perhatian; (2) 'TikTok Brain' berhubungan positif dengan kecanduan video pendek dan penurunan kontrol perhatian; dan (3) Kecanduan video pendek berhubungan positif dengan penurunan kontrol perhatian	- Sama-sama meneliti dampak penggunaan media sosial berbasis video pendek terhadap kemampuan kognitif khususnya pada rentang perhatian - Menggunakan populasi mahasiswa/pelajar usia 18-20 tahun - Menggunakan metode <i>cross sectional study</i> - Menggunakan rata – rata durasi menonton video pendek pada media	- Penelitian jurnal spesifik pada media sosial TikTok, sedangkan penelitian peneliti pada media sosial TikTok, Instagram reels, dan Youtube shorts - Jurnal penelitian memakai populasi mahasiswa tiongkok dalam jumlah besar sedangkan penelitian saya fokus pada populasi lokal di Indonesia yakni pada mahasiswa STIKES Panti Kosala - Jurnal penelitian menganalisis jalur hubungan mulai dari intensitas, kecanduan, TikTok brain, dan penurunan kontrol perhatian sedangkan penelitian saya fokus pada hubungan langsung antara penggunaan video pendek dengan tingkat perhatian - Penelitian ini dilakukan pada tahun 2025, sedangkan penelitian peneliti akan dilakukan pada tahun 2026

No	Nama, Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
					sosial untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial dengan konten video pendek	- Pengambilan sampel menggunakan tehnik snowball sampling sedangkan penelitian peneliti menggunakan proportional stratified random sampling - Penelitian ini menggunakan Decreased Attention Control Scale untuk mengukur tingkat perhatian sedangkan penelitian peneliti menggunakan Attentional Kontrol Scale (ATTC)
3	Nurul Ahmat Fauzi, 2025	TikTok Brain: Efek Video Pendek Pada Daya Konsentrasi Mahasiswa Pendidikan Agama Islam IAIN Palangka Raya	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk mengkaji pengaruh penggunaan TikTok terhadap konsentrasi belajar mahasiswa PAI IAIN Palangka Raya. Responden berjumlah 9 orang. Data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur, observasi selama satu minggu, dan	Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok secara berlebihan menurunkan konsentrasi belajar mahasiswa PAI IAIN Palangka Raya	- Sama – sama meneliti tentang efek penggunaan video pendek - Populasi yang digunakan sama – sama pada kalangan mahasiswa	- Jurnal penelitian ini meneliti efek penggunaan video pendek dengan konsentrasi, sedangkan pada jurnal saya hubungannya dengan rentang perhatian - Penelitian jurnal menggunakan metode kualitatif sedangkan penelitian saya kuantitatif - Pengambilan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur, observasi harian, dan analisis dokumen tugas akademik sedangkan pada penelitian peneliti dilakukan dengan pengisian questionare

No	Nama, Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
			analisis dokumen tugas akademik			- Penelitian ini dilakukan tahun 2025 sedangkan penelitian peneliti akan dilakukan pada tahun 2026
4	Khumi Laila Wijianti, 2023	Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Kemampuan Perhatian Selama Mengikuti Proses Belajar Pada Mahasiswa Malang	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian <i>cross sectional</i> , sampel penelitian menggunakan total sampel sebanyak 500 mahasiswa, instrument yang digunakan pada tingkat kecanduan media sosial menggunakan <i>Bergen Sosial Media Addiction</i> (BSMAS) sedangkan untuk tingkat perhatian menggunakan <i>Attentional Control Scale</i> (ACS).	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara kecanduan media sosial dengan kemampuan perhatian dengan kekuatan hubungan sedang	- Sama sama menggunakan kuisioner <i>Attentional Control Scale</i> (ACS) untuk mengukur variabel tingkat perhatian - Populasi sama – sama pada mahasiswa kesehatan - Menggunakan <i>cross sectional study</i> - Sama – sama meneliti tingkat perhatian pada konteks proses belajar pada mahasiswa	- Jurnal penelitian ini variabel bebasnya adalah kecanduan media sosial sedangkan pada penelitian peneliti adalah penggunaan media sosial dengan konten video pendek - Penggunaan sampel pada penelitian jurnal menggunakan total sampling sedangkan penelitian peneliti menggunakan <i>probability sampling</i> dengan teknik <i>stratified random sampling</i>