

**PENGARUH MENONTON VIDEO PENDEK TERHADAP TINGKAT
KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA GEN Z DI DAERAH
ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Fortunata Teniwut¹, Jasmine Ivana Dewi Christswara²

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

E-mail: elseapradis@gmail.com¹, jasmineivanadewichristwara@gmail.com²

Abstrak

Perkembangan media digital, khususnya video berdurasi pendek seperti TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts, telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mahasiswa Generasi Z. Pola konsumsi media ini diduga memengaruhi kemampuan konsentrasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas menonton video pendek terhadap tingkat konsentrasi belajar mahasiswa Generasi Z di Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert terhadap 100 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data dilakukan dengan uji validitas, reliabilitas, normalitas, linearitas, serta regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh instrumen penelitian valid dan reliabel, serta data berdistribusi normal dan memiliki hubungan linear. Hasil uji regresi menunjukkan nilai signifikansi $< 0,001$ ($< 0,05$), sehingga hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intensitas menonton video pendek berpengaruh secara signifikan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Generasi Z di Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi mahasiswa dan institusi pendidikan dalam mengelola penggunaan media digital agar tidak mengganggu proses belajar.

Kata Kunci — Video Pendek, Konsentrasi Belajar, Mahasiswa Generasi Z, Media Digital.

Abstract

The rapid development of digital media, particularly short-form video platforms such as TikTok, Instagram Reels, and YouTube Shorts, has become an integral part of Generation Z students' daily lives. This pattern of media consumption is suspected to influence students' learning concentration. This study aims to analyze the effect of short-form video watching intensity on the learning concentration of Generation Z university students in the Special Region of Yogyakarta. This research employed a quantitative approach with a correlational method. Data were collected through a Likert-scale questionnaire administered to 100 respondents selected using purposive sampling. Data analysis included validity, reliability, normality, linearity tests, and simple linear regression analysis. The results indicate that all research instruments were valid and reliable, and the data were normally distributed with a linear relationship between variables. The regression analysis revealed a significance value of < 0.001 (< 0.05), indicating that the alternative hypothesis was accepted. Therefore, it can be concluded that the intensity of watching short-form videos has a significant effect on the learning concentration of Generation Z students in the Special Region of Yogyakarta. This study is expected to provide empirical insights for students and educational institutions in managing digital media use to support effective learning.

Keywords — Short-Form Video, Learning Concentration, Generation Z Students, Digital Media.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar terhadap cara manusia berinteraksi, memperoleh informasi, dan mencari hiburan. Salah satu bentuk konten digital yang kini mendominasi adalah video berdurasi pendek, seperti TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts. Format yang cepat dan menarik ini membuat pengguna dapat menikmati berbagai informasi dalam waktu singkat. Fenomena ini sangat populer di kalangan generasi muda, khususnya mahasiswa generasi Z yang dikenal memiliki gaya hidup serba cepat dan dinamis. Namun, di balik kemudahan dan keseruannya, video pendek menyimpan dampak psikologis dan kognitif yang semakin mendapat perhatian dari kalangan peneliti.

Individu yang mengonsumsi video pendek secara berlebihan memiliki kecenderungan lebih tinggi dalam mengambil keputusan berisiko. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi video cepat yang berlebihan dapat memengaruhi kemampuan regulasi diri dan kontrol kognitif seseorang. Temuan tersebut menggambarkan bagaimana video pendek tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga berpotensi memengaruhi proses berpikir yang berkaitan dengan fokus dan pengambilan keputusan.

Dampak terhadap kemampuan perhatian juga ditemukan pada anak usia sekolah. Studi menemukan adanya hubungan antara paparan media video pendek dengan meningkatnya gejala kurang fokus atau inattentive symptoms². Paparan yang terus-menerus terhadap video berdurasi singkat membuat otak anak terbiasa menerima stimulus cepat, sehingga kesulitan mempertahankan perhatian dalam waktu lama. Fenomena ini relevan dengan pola konsumsi digital mahasiswa yang mengalami kesulitan mempertahankan konsentrasi belajar akibat kebiasaan menonton video singkat.

Selain memengaruhi fokus, kecanduan terhadap video pendek juga berdampak pada kesehatan mental dan kualitas tidur. Penelitian menjelaskan bahwa kecanduan video pendek berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan sosial dan penurunan kualitas tidur pada remaja³. Gangguan tidur dan kondisi stres ini dapat mengurangi kemampuan otak dalam berkonsentrasi serta menurunkan efektivitas belajar.

Fenomena distraksi digital juga terlihat jelas dalam lingkungan kampus. Hasil penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa penggunaan ponsel selama jam perkuliahan berdampak negatif terhadap konsentrasi mahasiswa⁴. Mahasiswa yang sering mengakses ponsel untuk hiburan atau media sosial cenderung tidak fokus mendengarkan penjelasan dosen dan mengalami kesulitan memahami materi perkuliahan.

Distraksi dari smartphone selama pembelajaran kosa kata menghambat retensi memori mahasiswa⁵. Kebiasaan membuka media sosial dan video singkat ketika belajar menyebabkan perhatian terbagi, sehingga hasil pembelajaran menjadi kurang optimal.

Paparan video pendek TikTok juga berpengaruh terhadap penurunan attention span dan kebiasaan belajar mahasiswa⁶. Mahasiswa yang terbiasa menonton video berdurasi singkat menunjukkan penurunan kemampuan mempertahankan fokus dalam jangka panjang, akibat otak yang terbiasa dengan perubahan cepat dalam konten.

Sejalan dengan temuan sosial tersebut, beberapa penelitian literatur memperkuat penjelasan teoritis mengenai hubungan antara konsumsi video pendek dan penurunan konsentrasi. Studi menemukan bahwa kecanduan video pendek berpengaruh terhadap penurunan kontrol perhatian serta meningkatkan kecenderungan prokrastinasi akademik⁷. Mahasiswa dengan tingkat adiksi tinggi terhadap video pendek lebih sulit mengatur waktu dan fokus dalam kegiatan belajar.

Kebiasaan menonton video pendek menyebabkan penurunan prospective memory, yaitu kemampuan mengingat niat yang akan dilakukan⁸. Efek ini terjadi karena adanya context switching yang terus-menerus, di mana otak berpindah fokus secara cepat

sehingga kehilangan kemampuan mempertahankan perhatian dalam waktu lama.

Dukungan literatur juga datang dari sebuah penelitian, yang menemukan bahwa hubungan antara video pendek dan penurunan rentang perhatian dimediasi oleh kualitas tidur dan tingkat stres⁹. Mahasiswa yang menonton video hingga larut malam mengalami gangguan tidur yang berdampak pada penurunan fokus dan performa akademik di siang hari.

Dalam konteks pembelajaran digital, perhatian merupakan elemen utama dalam proses belajar¹⁰. Ketika perhatian terbagi akibat distraksi digital, kemampuan otak untuk memproses dan mengingat informasi menjadi berkurang. Penelitian memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa penggunaan ponsel selama proses belajar berdampak negatif terhadap pemahaman dan prestasi mahasiswa¹¹.

Selanjutnya, tinjauan sistematis menyimpulkan bahwa distraksi digital merupakan salah satu penyebab utama menurunnya performa belajar mahasiswa di era modern¹². Bentuk distraksi yang paling dominan adalah konsumsi video berdurasi pendek yang bersifat cepat, menarik, dan adiktif. Kondisi ini menandakan bahwa penggunaan video pendek secara intensif dapat menimbulkan tantangan baru dalam dunia pendidikan, khususnya dalam mempertahankan konsentrasi belajar mahasiswa.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan menonton video pendek memiliki pengaruh terhadap kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas menonton video pendek terhadap konsentrasi belajar mahasiswa gen Z di Daerah Istimewah Yogyakarta. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman empiris tentang bagaimana perilaku konsumsi video digital berdampak pada aspek kognitif mahasiswa, sekaligus menjadi dasar bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang mampu meminimalkan distraksi digital.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dirumuskan hipotesis bahwa semakin tinggi intensitas menonton video pendek, semakin rendah tingkat konsentrasi belajar mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan bentuk penelitian korelasional. Bentuk ini dipilih karena tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan dan pengaruh intensitas menonton video pendek terhadap tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. Dengan pendekatan korelasional, peneliti dapat mengukur sejauh mana variabel bebas, yaitu intensitas menonton video pendek, memengaruhi variabel terikat, yaitu konsentrasi belajar. Bentuk penelitian ini juga memungkinkan analisis secara numerik dan objektif melalui kuesioner berbasis skala likert yang diolah menggunakan teknik statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas pengaruh menonton video pendek terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Generasi Z di Daerah Istimewa Yogyakarta. Dari hasil analisis data, diketahui bahwa menonton video pendek memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi $< 0,001$ yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan menonton video pendek memang berhubungan dengan perubahan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa menonton video pendek memberikan kontribusi sebesar 20,1% terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Artinya, meskipun

konsentrasi belajar tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor, kebiasaan menonton video pendek tetap memiliki peran yang cukup penting. Mahasiswa Generasi Z merupakan generasi yang sangat dekat dengan media digital, sehingga aktivitas menonton video pendek sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mereka, baik untuk hiburan, mengisi waktu luang, maupun mengurangi kejemuhan.

Dalam praktiknya, video pendek menyajikan konten yang singkat, cepat, dan menarik. Hal ini membuat mahasiswa terbiasa menerima informasi secara instan. Namun, kebiasaan tersebut dapat berdampak pada kemampuan mahasiswa untuk fokus dalam waktu yang lama. Saat harus mengikuti perkuliahan atau mengerjakan tugas yang membutuhkan konsentrasi tinggi, mahasiswa menjadi lebih mudah terdistraksi karena sudah terbiasa dengan pergantian konten yang cepat. Jika dilihat dari sudut pandang teori Uses and Gratifications, mahasiswa secara sadar memilih menonton video pendek untuk memenuhi kebutuhan hiburan dan relaksasi. Akan tetapi, ketika intensitas menonton menjadi berlebihan, perhatian mahasiswa cenderung terpecah. Hal ini menyebabkan fokus belajar menurun dan mahasiswa menjadi sulit berkonsentrasi secara maksimal saat belajar.

Selain itu, berdasarkan teori beban kognitif, paparan video pendek secara terus-menerus dapat membebani kemampuan otak dalam memproses informasi. Banyaknya stimulus visual dan audio yang diterima membuat mahasiswa cepat merasa lelah secara mental. Akibatnya, mahasiswa menjadi kurang fokus saat mengikuti perkuliahan, memahami materi, maupun saat mengerjakan tugas akademik. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penggunaan media digital berdurasi pendek dapat meningkatkan distraksi dan menurunkan konsentrasi belajar. Mahasiswa yang sering terpapar konten cepat cenderung mengalami kesulitan untuk mempertahankan fokus dalam aktivitas belajar yang membutuhkan perhatian dalam jangka waktu lama.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa menonton video pendek memiliki pengaruh terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Generasi Z di Daerah Istimewa Yogyakarta. Oleh karena itu, mahasiswa perlu lebih bijak dalam mengatur waktu dan intensitas menonton video pendek agar tidak mengganggu proses belajar. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi dunia pendidikan dalam menghadapi tantangan penggunaan media digital di kalangan mahasiswa..

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa video pendek berpengaruh secara signifikan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Generasi Z di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji regresi linier sederhana yang menunjukkan nilai signifikansi $< 0,001$, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan bahwa video pendek mampu menjelaskan sebesar 20,1% variasi konsentrasi belajar mahasiswa, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Temuan ini menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi video berdurasi pendek memiliki peran dalam membentuk pola perhatian dan konsentrasi belajar mahasiswa, meskipun bukan satu-satunya faktor penentu. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya kesadaran mahasiswa dalam mengelola intensitas penggunaan media video pendek agar tidak berdampak negatif terhadap konsentrasi belajar. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan dalam merancang strategi pembelajaran dan literasi digital yang mampu meminimalkan distraksi media di lingkungan akademik..

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- BMC Psychology. (2024). Short-form video addiction and its association with social anxiety and sleep quality in adolescents.
- BMC Psychology. (2025). Excessive short-form video users take greater risks but not under ambiguity: Evidence from a behavioral experiment.
- Chiossi, F., et al. (2023). Short-Form Videos Degrade Our Capacity to Retain Intentions: Effect of Context Switching on Prospective Memory.
- Cooper, Donald R., dan Pamela S. Schindler. (2014). Business Research Methods (12th ed.). New York: McGraw-Hill, hlm. 190–192.
- Creswell, John W., dan J. David Creswell. (2018). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. Los Angeles: SAGE.
- Creswell, John W., dan J. David Creswell. (2018). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. Los Angeles: SAGE Publications, Inc., hlm. 21.
- Dimock, M. (2019). Defining Generations: Where Millennials End and Generation Z Begins. Pew Research Center.
- Djafar, S., & Suprapto, H. (2022). Karakteristik Generasi Z dalam Dunia Pendidikan. *Jurnal Sosiohumaniora*, Vol. 24 No. 1, pp. 87–96.
- dutech Journal, Universitas Pendidikan Indonesia. (2024). The Influence of TikTok Short-Form Videos on Attention Span and Study Habits of Students.
- Edi Suryadi, Deni Darmawan, dan Ajang Mulyadi. (2019). Metode Penelitian Komunikasi dengan Pendekatan Kuantitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, hlm. 15.
- Edi Suryadi, Deni Darmawan, dan Ajang Mulyadi. (2019). Metode Penelitian Komunikasi Dengan Pendekatan Kuantitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, hlm. 33–35.
- Gliem, J. A., & Gliem, R. R. (2003). Calculating, Interpreting, and Reporting Cronbach's Alpha Reliability Coefficient for Likert-Type Scales. Midwest Research-to-Practice Conference in Adult, Continuing, and Community Education.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). Multivariate Data Analysis (7th ed.). Pearson Prentice Hall.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). Multivariate Data Analysis (7th ed.). Pearson Prentice Hall.
- Hardani et al. (2022). Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif (1st ed.). Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group, hlm. 55–56.
- Hardani et al. (2022). Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif (1st ed.). Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group, hlm. 55–56.
- Jurnal Pendas Universitas Pasundan. (2023). Smartphone Distractions in Vocabulary Learning Among University Students.
- Lodge, J. M. (2019). The Role of Attention in Learning in the Digital Age.
- Martin, F. (2025). Digital Distraction in Education: A Systematic Review of Digital Distractions in Education.
- PubMed Central. (2024). Association of short-video media exposure with inattentive symptoms among school-aged children in Thailand.
- rosiding STIE Ganesha. (2023). The Effect of Mobile Phone Usage on Student Concentration During Lecture Hours.
- Santoso, S. (2016). Statistik Parametrik dan Nonparametrik. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Santoso, S. (2016). Statistik Parametrik dan Nonparametrik. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, hlm. 117.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, hlm. 11–12.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, hlm.

137.

- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sunaina R. P., & Jacob, A. M. (2025). Impact of Short Form Videos on Attention Span Mediated by Sleep Quality and Stress.
- Wilcox, B. R., et al. (2012). Digital Devices, Distraction, and Student Performance.
- Yang, et al. (2025). The Effect of Short-Form Video Addiction on Undergraduates' Attentional Control and Academic Procrastination.
- yogyakarta.bps.go. <https://yogyakarta.bps.go.id/id>
- Yusuf. Metode Penelitian Kuantitat, Kualitatif & Penelitian Gabungan.
- Zuchri Abdussamad. (2021). Metode Penelitian Kualitatif. Makassar: Syakir Media Press, hlm. 45–46..