

PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP *ATTENTION SPAN* MAHASISWA DI ERA DIGITAL

Izaura Evanthe Salim^{1*}, Miftakhul Jannah¹

¹Faculty of Psychology, Universitas Negeri Surabaya,
Kampus 2 Lidah Wetan, Jl. Lidah Wetan, Surabaya, Indonesia

*24120664357@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Penggunaan media sosial yang semakin intens di kalangan mahasiswa telah menjadi bagian dari aktivitas harian dan sering dikaitkan dengan menurunnya kemampuan mempertahankan fokus selama proses belajar. Penelitian ini dilakukan untuk menguji apakah intensitas penggunaan media sosial berpengaruh terhadap *attention span* pada mahasiswa. Penelitian berlandaskan metode kuantitatif dengan desain survei potong lintang (*cross-sectional*) dan analisis regresi linear sederhana. Sebanyak 100 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2024 memenuhi kriteria partisipasi dan menjadi sampel penelitian. Pengukuran dilakukan menggunakan Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial (SIPMS) dan *Attentional Control Scale* (ACS), kemudian data dianalisis melalui perangkat JASP versi 0.95. Hasil mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan media sosial tidak memberi pengaruh yang berarti terhadap *attention span* ($B = 0,057$; $\beta = 0,064$; $p = 0,530$; $R^2 = 0,004$). Model regresi yang terbentuk adalah $Y = 31,283 + 0,057X$. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa perbedaan tingkat penggunaan media sosial tidak cukup menjelaskan variasi kemampuan mempertahankan perhatian pada mahasiswa. Faktor lain seperti tuntutan akademik, kualitas tidur, dan kemampuan regulasi diri diperkirakan lebih berperan dalam membentuk *attention span*.

Keywords: *attention span*; intensitas penggunaan media sosial; konsentrasi belajar; mahasiswa; psikologi pendidikan

Abstract

High engagement with social media has developed into a routine part of university students daily lives and is often linked to reduced ability to sustain attention during academic activities. This research was designed to assess whether the intensity of social media use predicts students' attention span. This study used a quantitative cross-sectional survey design and was analyzed using simple linear regression. A total of 100 psychology students from Universitas Negeri Surabaya (2024 cohort) who qualified based on participants who fulfilled the inclusion criteria participated in the study. Data were obtained using the Social Media Use Intensity Scale and the Attentional Control Scale (ACS) and analyzed using JASP version 0.95. The findings indicated that the intensity of social media use was not a significant predictor of attention span ($B = 0.057$; $\beta = 0.064$; $p = 0.530$; $R^2 = 0.004$). The regression model generated was $Y = 31.283 + 0.057X$. These results suggest that variations in students attention span are not adequately explained by differences in their social media usage. Other factors, such as academic demands, sleep quality, and self-regulatory skills, are likely to have a greater contribution to students attentional capacity.

Keywords: *attention span*; social media use intensity; study concentration; university students; educational psychology

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital di Indonesia telah mendorong peningkatan signifikan dalam penggunaan internet, yang tercatat mencapai lebih dari 221 juta pengguna menurut APJII (2024). Media sosial menjadi bagian penting dalam aktivitas mahasiswa, baik untuk komunikasi, hiburan, koordinasi akademik, maupun pencarian informasi. Monica dan Rosari (2020) menjelaskan bahwa mahasiswa memanfaatkan media sosial secara intens untuk

berbagai kebutuhan akademik dan sosial. Andrawati (2016) turut menegaskan bahwa media sosial berkontribusi dalam penyebaran informasi dan pembelajaran. Namun, kemudahan akses ini dapat menimbulkan kebiasaan membuka media sosial secara spontan yang berpotensi mengganggu konsentrasi, sebagaimana ditunjukkan oleh temuan Az et al. (2025). Fenomena ini memperlihatkan bahwa media sosial memiliki peran ganda yaitu mendukung aktivitas mahasiswa, sekaligus menjadi sumber distraksi.

Dalam penelitian ini, intensitas penggunaan media sosial dipahami sebagai tingkat keterlibatan individu dalam aktivitas bermedia sosial. Pengukuran intensitas menggunakan Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial (SIPMS) yang dikembangkan oleh Sabekti (2019). Skala ini terdiri dari empat aspek, yaitu perhatian (isi), penghayatan (fitur), durasi, dan frekuensi. Keempat aspek tersebut menggambarkan seberapa sering, berapa lama, serta seberapa besar keterlibatan kognitif dan afektif seseorang dalam menggunakan media sosial. Keterlibatan yang tinggi pada aspek-aspek ini berpotensi menyita kapasitas perhatian yang dibutuhkan mahasiswa dalam kegiatan belajar.

Attention span pada penelitian ini dipahami sebagai kemampuan individu untuk mempertahankan dan mengelola fokus. Penelitian ini mengukur dua aspek utama *attention span*, yaitu *focusing attention* dan *shifting attention*. Menurut Rahmadani et al. (2025), *focusing attention* berkaitan dengan kemampuan mempertahankan fokus, sedangkan *shifting attention* berkaitan dengan kemampuan mengalihkan perhatian secara fleksibel sesuai tuntutan situasi. Kedua aspek ini sangat penting dalam konteks pembelajaran, terutama bagi mahasiswa yang dihadapkan pada tuntutan akademik sekaligus paparan distraksi digital.

Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan *attention span* dalam penelitian ini didasarkan pada *Cognitive Load Theory* dari Sweller (1988). Teori ini menjelaskan bahwa kapasitas pemrosesan informasi manusia bersifat terbatas. Paparan stimulus digital yang berulang, misalnya notifikasi, konten video singkat, atau perpindahan aplikasi dapat menambah *extraneous cognitive load*, yaitu beban kognitif yang tidak relevan dengan tugas akademik. Kondisi tersebut dapat mengurangi kapasitas untuk mempertahankan fokus serta menghambat kelancaran perpindahan perhatian. Oleh karena itu, teori ini relevan untuk menjelaskan mekanisme bagaimana intensitas penggunaan media sosial dapat memengaruhi *focusing* dan *shifting attention*.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi dapat meningkatkan distraksi dan menurunkan rentang perhatian. Carstens et al. (2018) menemukan bahwa mahasiswa yang sering menggunakan media sosial berisiko mengalami penurunan kemampuan fokus. Hussain et al. (2021) juga menjelaskan bahwa paparan stimulus digital dapat mengganggu kestabilan atensi, terutama ketika individu terlibat dalam multitasking. Meskipun media sosial kerap digunakan untuk kepentingan akademik, aktivitas tersebut tetap dapat mengganggu stabilitas perhatian mahasiswa.

Penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa fokus utama studi sebelumnya lebih banyak menyoroti adiksi media sosial dibandingkan intensitas penggunaan secara umum. Kakambong et al. (2025) menemukan bahwa adiksi media sosial berhubungan dengan rendahnya tingkat atensi pada mahasiswa. Hermawan et al. (2025) mengkaji intensitas penggunaan media sosial dalam konteks ketahanan belajar, namun belum secara spesifik meninjau *attention span*. Penting untuk diperjelas bahwa intensitas penggunaan berbeda dengan adiksi, Sabekti (2019) menegaskan bahwa intensitas tidak memuat unsur patologis seperti kehilangan kontrol, melainkan menggambarkan keterlibatan penggunaan sehari-hari.

Instrumen SIMPS yang digunakan dalam penelitian ini bersifat unidimensional, sehingga tidak membedakan penggunaan media sosial untuk tujuan akademik maupun hiburan. Penelitian Monica dan Rosari (2020) menunjukkan bahwa kedua jenis penggunaan dapat menyita perhatian mahasiswa. Temuan Hussain et al. (2021) juga mengindikasikan bahwa distraksi digital dapat terjadi baik dari konten hiburan maupun konten informatif. Oleh karena itu, intensitas penggunaan dianalisis secara umum karena kedua bentuk penggunaan sama-sama berpotensi memengaruhi kapasitas perhatian.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap *attention span* mahasiswa, khususnya dua aspek utama yaitu *focusing attention* dan *shifting attention*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana keterlibatan digital memengaruhi perhatian mahasiswa serta menjadi dasar bagi pengembangan strategi pembelajaran yang lebih adaptif di era digital.

METODE

Penelitian ini berlandaskan pada pendekatan kuantitatif yang didasari oleh paradigma positivisme, yaitu pendekatan yang mengutamakan analisis objektif dalam mengukur fenomena sosial melalui data numerik yang kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik (Sugiyono, 2018). Jenis penelitian yang diterapkan adalah korelasional non-eksperimen yang bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial dan *attention span* tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap subjek. Penelitian kuantitatif non-eksperimen berfokus pada penggambaran dan pengujian hubungan antar variabel berdasarkan data yang diperoleh dalam kondisi alami (Jannah, 2018). Rancangan penelitian ini dilakukan melalui desain survei potong lintang (*cross-sectional*), di mana pengumpulan data berlangsung dalam satu kali waktu pengambilan. Melalui desain ini, hubungan antara kedua variabel dapat dianalisis secara efisien dalam konteks penggunaan media sosial pada mahasiswa.

Partisipan penelitian berjumlah 100 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2024 dengan rentang umur 18-21 tahun. Teknik *purposive sampling* digunakan untuk memilih mahasiswa yang rutin mengakses berbagai media sosial seperti Instagram, TikTok, dan YouTube dalam aktivitas sehari-hari. Instrumen yang digunakan terdiri dari Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial (SIPMS) dan *Attentional Control Scale* (ACS), yang masing-masing memuat 20 item. Skala intensitas penggunaan media sosial dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial (SIMPS) yang dikembangkan oleh Sabekti (2019). Skala ini mengukur empat aspek, yaitu frekuensi, durasi, perhatian (isi), dan penghayatan (fitur). Dengan nilai reliabilitas $\alpha = 0,848$ yang berada pada kategori reliabel. Contoh item pada Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial antara lain “Saya sering memeriksa media sosial di waktu luang saya.” dan “Saya membuka media sosial berkali-kali dalam sehari”. ACS digunakan untuk mengukur *attention span* melalui dua aspek utama, yaitu *focusing attention* dan *shifting attention*, dengan nilai reliabilitas $\alpha = 0,973$ yang berada pada kategori reliabel dengan versi Indonesia yang telah ditranslasi dan divalidasi (Rahmadani et al., 2025). Contoh item pada ACS adalah “Saya bisa tetap fokus pada tugas meskipun ada notifikasi ponsel yang masuk.” dan “Saya mudah kehilangan konsentrasi ketika membaca materi kuliah dalam waktu lama”. Kedua instrumen disusun dalam bentuk skala Likert sehingga memudahkan proses penskalaan dan interpretasi respons partisipan.

Tahap pengambilan data dilaksanakan melalui membagikan kuesioner *Google form* kepada partisipan melalui platform digital yang biasa mereka gunakan. Sebelum mengisi kuesioner, partisipan disampaikan informasi terkait tujuan penelitian, perlindungan kerahasiaan data, serta persetujuan partisipasi secara sukarela. Setelah seluruh data terkumpul, data tersebut diperiksa guna menjamin bahwa data yang diperoleh telah lengkap dan kesesuaian respons sebelum diolah lebih lanjut. Teknik analisis data yang diterapkan ialah regresi linear sederhana untuk menguji apakah intensitas penggunaan media sosial berpengaruh terhadap *attention span* pada mahasiswa. Pengolahan data dilakukan dengan memanfaatkan perangkat lunak JASP versi 0,95 yang mendukung analisis statistik parametrik secara akurat (Ghozali, 2018). Hasil analisis digunakan untuk menginterpretasikan pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial dan *attention span* dalam konteks akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum dilakukan analisis utama, dilakukan uji coba instrumen (*try out*) untuk memastikan kelayakan skala yang digunakan. Validitas instrumen diuji menggunakan validitas isi dengan melibatkan tiga mahasiswa Fakultas Psikologi sebagai penilai untuk memastikan bahwa setiap aitem telah sesuai dengan aspek-aspek teoritis intensitas penggunaan media sosial dan *attention span*. Para penilai menilai relevansi, kejelasan, dan keterwakilan setiap aitem terhadap konstruksi teoritis masing-masing variabel. Seluruh aitem dinilai layak dan tidak ada yang perlu digugurkan, sehingga instrumen dapat digunakan dalam pengumpulan data utama. Dari uji validitas isi tersebut diperoleh 20 aitem sahih pada aitem skala intensitas penggunaan media sosial dan 20 aitem sahih pada aitem skala *attention span*. Reliabilitas kemudian dihitung menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dan menunjukkan bahwa kedua skala berada pada kategori reliabel. Hasil uji reliabilitas ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1.

Hasil Uji Reliabilitas Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial dan *Attention Span*

Variabel	Nilai Cronbach's Alpha
Intensitas Penggunaan Media Sosial (X)	0,848
<i>Attention Span</i> (Y)	0,973

Nilai Cronbach's Alpha yang berada lebih tinggi dari 0,80 mengindikasikan bahwa kedua skala menunjukkan ketebalan internal yang baik serta dapat dinilai cukup reliabel untuk dimanfaatkan sebagai alat ukur dalam studi ini. Sesudah instrumen terbukti memenuhi kriteria reliabilitas, proses pengumpulan data dilakukan dengan meminta mahasiswa mengisi kuesioner secara daring melalui *Google Forms* dengan skala Likert.

Sebelum menguji hipotesis, dilakukan pemeriksaan asumsi normalitas untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat-syarat yang dibutuhkan dalam penerapan analisis parametrik. Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov pada kedua variabel. Ringkasan hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2.

Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	p	Hasil
Intensitas Penggunaan Media Sosial (X)	0,133	0,057	Normal
<i>Attention Span</i> (Y)	0,094	0,346	Normal

Berdasarkan Tabel 2, kedua variabel mengindikasikan bahwa nilai signifikansinya melebihi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi skor intensitas penggunaan media sosial maupun *attention span* berdistribusi normal. Selain itu, asumsi linearitas juga diperiksa melalui inspeksi Normal Q-Q Plot of Standardized Residuals pada output JASP. Titik-titik residual tampak mengikuti pola garis diagonal dan tidak membentuk pola lengkung tertentu, sehingga hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan *attention span* dapat dinyatakan linear. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas dan linearitas, uji hipotesis dalam penelitian ini digunakan metode analisis regresi linear sederhana.

Secara deskriptif, skor intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa menunjukkan nilai rata-rata sebesar $M = 65,00$ dengan $SD = 7,99$. Distribusi frekuensi berdasarkan kategorisasi ditampilkan pada Tabel 3.

Tabel 3.

Kategorisasi Intensitas Penggunaan Media Sosial

Kategori	Jumlah	Percentase
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	0	0%
Sedang	17	17%
Tinggi	46	46%
Sangat Tinggi	37	37%
Total	100	100%

Menurut hasil yang disajikan pada Tabel 3 ditunjukkan bahwa tidak ada responden yang berada pada kategori sangat rendah maupun rendah. Mayoritas mahasiswa berada pada kategori tinggi (46%) dan sangat tinggi (37%), sedangkan 17% lainnya berada pada kategori sedang. Pola ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial pada mahasiswa cenderung intens, dan media sosial kini merupakan bagian dari yang cukup dominan dalam aktivitas sehari-hari, baik untuk komunikasi, hiburan, maupun kebutuhan akademik.

Sebaliknya, skor *attention span* menunjukkan nilai rata-rata sebesar $M = 35,00$ dengan $SD = 7,20$. Distribusi kategorinya disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4.

Kategorisasi *Attention Span*

Kategori	Jumlah	Percentase
Sangat Rendah	40	40%
Rendah	49	49%
Sedang	11	11%
Tinggi	0	0%
Sangat Tinggi	0	0%
Total	100	100%

Menurut data pada Tabel 4, sebagian besar responden tergolong dalam kategori sangat rendah (40%) dan rendah (49%), sedangkan hanya 11% yang berada pada kategori sedang. Tidak terdapat responden yang masuk dalam kategori tinggi maupun sangat tinggi. Pola ini menggambarkan bahwa kemampuan mempertahankan perhatian pada mahasiswa yang terlibat sebagai partisipan pada penelitian ini cenderung tergolong dalam taraf yang kurang optimal.

Selanjutnya, koefisien determinasi dihitung untuk melihat seberapa besar kontribusi intensitas penggunaan media sosial dalam menjelaskan variasi *attention span*. Hasil perhitungan ditampilkan pada Tabel 5.

Tabel 5.

Koefisien Determinasi

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	0,064	0,004	-0,006	7,222

Nilai koefisien R^2 yang mencapai 0,004 menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial hanya menyumbang sekitar 0,4% variasi *attention span*, sementara 99,6% sisanya disebabkan oleh beragam faktor eksternal yang tidak tercakup dalam model penelitian ini. Nilai Adjusted R Square yang bernilai negatif mengisyaratkan bahwa secara praktis model regresi hampir tidak memberikan kontribusi penjelasan terhadap variabilitas *attention span*.

Pengujian terhadap hipotesis utama diterapkan melalui metode regresi linear sederhana. Uji F ditujukan untuk menilai signifikansi model regresi secara keseluruhan. Temuan uji F dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6.

Hasil Uji F (ANOVA) Model Regresi

Sumber	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Regression	20,72	1	20,72	0,397	0,530
Residual	5111,43	98	52,16		
Total	5132,15	99	-		

Nilai F (1, 98) = 0,397 dengan p = 0,530 ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan tidak signifikan. Artinya, intensitas penggunaan media sosial tidak mampu menjelaskan variasi *attention span* secara simultan. Uji t kemudian dilakukan guna menilai signifikansi koefisien regresi secara parsial. Temuan dari analisis regresi linear sederhana tersaji pada Tabel 7.

Tabel 7.

Analisis Regresi Linear Sederhana

Variabel	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	t	Sig
	B	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>		
(Constant)	31,283	5,942	-	5,265	<.001
Intensitas Penggunaan Media Sosial	0,057	0,091	0,064	0,630	0,530

Koefisien regresi intensitas penggunaan media sosial sebesar 0,057 menunjukkan arah hubungan positif, namun nilai $p = 0,530 (> 0,05)$ mengindikasikan bahwa koefisien tersebut tidak signifikan secara statistik. Persamaan regresi yang diperoleh ialah $Y = 31,283 + 0,057 X$. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu satuan skor intensitas penggunaan media sosial diikuti oleh kenaikan sebesar 0,057 pada skor *attention span*, namun peningkatan ini tidak bermakna secara statistik. Dengan demikian, intensitas penggunaan media sosial

bukan prediktor yang dapat diandalkan dalam menjelaskan variasi *attention span* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya.

Hasil regresi menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap *attention span* mahasiswa ($p = 0,530$). Secara teoritis, temuan ini tampak tidak sepenuhnya selaras dengan prediksi *Cognitive Load Theory* yang memandang bahwa paparan stimulus digital yang intens dapat meningkatkan beban kognitif dan mengurangi kapasitas perhatian untuk tugas akademik. Namun, salah satu penjelasan teoritisnya adalah bahwa beban kognitif tidak selalu meningkat secara linear karena pengguna dapat mengalami habituasi terhadap stimulus digital. Selain itu, mahasiswa mungkin mengembangkan automatisasi dalam seleksi perhatian sehingga intensitas penggunaan media sosial tidak secara langsung menurunkan kemampuan mempertahankan perhatian. Temuan penelitian ini tetap menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, hal tersebut tidak secara langsung menurunkan kemampuan mereka dalam mempertahankan perhatian. Penjelasan ini sejalan dengan Monica dan Rosari (2020) yang menggambarkan bahwa penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa umumnya bersifat fungsional dan adaptif, terutama untuk komunikasi dan aktivitas akademik.

Ketidaksignifikan pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap *attention span* menjadi lebih dapat dijelaskan ketika dikaitkan dengan faktor internal mahasiswa, terutama kemampuan regulasi diri dan ketahanan belajar. Hermawan et al. (2025) menunjukkan bahwa manajemen waktu dan ketahanan belajar berperan penting dalam mengurangi dampak distraksi digital terhadap performa akademik. Mahasiswa dengan kemampuan regulasi yang baik cenderung lebih mampu mengontrol dorongan untuk membuka media sosial saat belajar, sehingga intensitas penggunaan tidak selalu berimplikasi langsung pada penurunan *attention span*. Temuan bahwa *attention span* mahasiswa tidak dipengaruhi secara signifikan oleh intensitas penggunaan media sosial selaras dengan pandangan Levin dan Bernier (2019) yang berpendapat bahwa rentang perhatian lebih ditentukan oleh kapasitas kognitif individu dalam mengelola informasi dan menahan distraksi.

Penelitian empiris lain menunjukkan bahwa pengaruh media sosial terhadap perhatian biasanya muncul pada penggunaan yang bersifat kompulsif atau adiktif. Hussain et al. (2021) menemukan bahwa kecanduan media sosial dapat menurunkan rentang perhatian mahasiswa secara signifikan. Christian dan Budiarso (2024) juga melaporkan bahwa durasi penggunaan TikTok yang terlalu lama berkaitan dengan penurunan *attention span* pada dewasa muda. Namun, responden pada penelitian ini tidak tergolong sebagai pengguna adiktif, tetapi pengguna dengan intensitas tinggi yang tetap adaptif dalam menyeimbangkan aktivitas akademik dan penggunaan media sosial. Hal ini menjelaskan mengapa intensitas penggunaan saja tidak cukup kuat untuk memprediksi *attention span* secara statistik.

Selain itu, tingginya intensitas penggunaan media sosial mahasiswa kemungkinan dipengaruhi oleh kebutuhan akademik dan sosial yang bersifat fungsional. Boer et al. (2021) menjelaskan bahwa media sosial memfasilitasi interaksi sosial dan pertukaran informasi pada remaja dan dewasa muda. Laporan APJII (2024) juga mengonfirmasi bahwa pengguna internet di Indonesia paling banyak berasal dari kelompok usia muda, menjadikan media sosial sebagai sarana komunikasi, koordinasi akademik, dan akses informasi. Dengan demikian, penggunaan yang cenderung produktif ini tidak otomatis menurunkan kemampuan fokus, sehingga dapat menjelaskan mengapa tidak ditemukan hubungan signifikan dalam model regresi.

Dari perspektif teori kognitif, perhatian dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi, kapasitas pemrosesan informasi, dan kondisi fisik. Levin dan Bernier (2019) menyatakan bahwa perhatian dipertahankan ketika individu mampu mengalokasikan sumber daya kognitif secara efektif terhadap tugas yang sedang dikerjakan. Rönnberg et al. (2022) juga menegaskan bahwa selektif atensi dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengabaikan stimulus yang tidak relevan. Dalam konteks penelitian ini, rendahnya *attention span* yang muncul secara deskriptif kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor internal tersebut, seperti kelelahan, tekanan akademik, dan pola belajar yang kurang efektif. Giunchiglia et al. (2018) menunjukkan bahwa kelelahan kognitif dan tekanan akademik dapat mengurangi kapasitas perhatian, sementara Hermawan et al. (2025) menemukan bahwa manajemen waktu dan ketahanan belajar memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan distraksi digital.

Faktor psikososial seperti kecemasan sosial, tekanan akademik, dan regulasi emosi juga dapat memengaruhi kemampuan fokus mahasiswa. Mou et al. (2024) menemukan bahwa kecemasan sosial dapat mengganggu keterlibatan akademik dan memicu penurunan perhatian. Pradani & Darmawanti (2025) juga mengungkapkan bahwa kecemasan sosial berkaitan dengan intensitas penggunaan media sosial, namun hubungan tersebut tidak selalu berdampak langsung pada kemampuan mempertahankan fokus. Kondisi tersebut selaras dengan temuan penelitian ini, yang memperlihatkan bahwa nilai R^2 yang sangat rendah (0,004) mengindikasikan bahwa *attention span* mahasiswa lebih dominan dipengaruhi oleh faktor-faktor internal dan situasional lainnya dibandingkan hanya oleh intensitas penggunaan media sosial.

Secara keseluruhan, hasil regresi yang tidak signifikan dan nilai R^2 yang sangat kecil menegaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial bukan faktor utama yang menjelaskan *attention span* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Meskipun secara deskriptif terlihat kombinasi intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dan *attention span* yang cenderung rendah, hubungan tersebut tidak terbukti secara statistik sehingga tidak dapat disimpulkan sebagai pengaruh langsung. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat perhatian mahasiswa cenderung lebih tinggi kemungkinannya disebabkan oleh berbagai faktor lain yang berada di luar ruang lingkup penelitian ini, seperti kualitas tidur, beban akademik, kondisi emosi, maupun strategi belajar yang digunakan sehari-hari.

Penelitian ini tentu memiliki keterbatasan. Sampel yang hanya berasal dari satu fakultas dalam satu universitas membatasi generalisasi temuan ke populasi mahasiswa yang lebih luas. Selain itu, desain penelitian yang bersifat potong lintang dan penggunaan instrumen *self-report* membuat hasil sangat bergantung pada persepsi subjektif responden. Berdasarkan keterbatasan tersebut, studi mendatang diharapkan dapat memasukkan variabel tambahan, misalnya jenis konten media sosial yang dikonsumsi, kualitas tidur, regulasi emosi, serta strategi belajar, serta menggunakan sampel yang lebih beragam. Dengan memasukkan variabel-variabel tersebut, pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *attention span* di era digital dapat menjadi lebih komprehensif dan memberikan dasar yang lebih kuat bagi pengembangan intervensi pendukung pembelajaran pada mahasiswa.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap *attention span* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Temuan ini memberikan kontribusi teoretis dengan menunjukkan bahwa *attention span* tidak terutama ditentukan oleh intensitas paparan digital, melainkan lebih dipengaruhi oleh faktor internal seperti regulasi diri, kapasitas pemrosesan informasi, dan ketahanan

belajar. Secara praktis, hasil ini menegaskan bahwa peningkatan perhatian mahasiswa lebih efektif diarahkan pada penguatan manajemen waktu, pengelolaan stres akademik, kualitas tidur, dan strategi belajar adaptif daripada sekadar membatasi penggunaan media sosial. Ketidaksignifikansiannya hubungan ini juga mengindikasikan bahwa mekanisme beban kognitif yang dijelaskan oleh Cognitive Load Theory tidak bekerja secara linear dalam konteks mahasiswa, dan kemungkinan dimediasi oleh faktor-faktor lain di luar intensitas penggunaan media sosial. Selain itu, temuan ini menunjukkan bahwa frekuensi maupun durasi penggunaan media sosial bukan merupakan faktor utama dalam menentukan kemampuan mempertahankan perhatian. Rendahnya kontribusi variabel bebas mengarah pada dugaan bahwa attention span lebih banyak dipengaruhi oleh kualitas tidur, tekanan akademik, kondisi emosional, pola belajar, dan faktor situasional lain seperti jenis konten digital, multitasking, atau kecenderungan penggunaan adiktif. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan attention span mahasiswa perlu mempertimbangkan aspek-aspek internal dan situasional tersebut secara lebih menyeluruh. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengikutsertakan variabel-variabel tersebut serta melibatkan sampel yang lebih beragam agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai berbagai determinan attention span pada era digital.

REFERENSI

- Andrawati, B. (2016). Media sosial sebagai sarana pembelajaran bagi mahasiswa. *Jurnal Perspektif Pendidikan*, 10(1), 55–63.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *Jumlah pengguna internet Indonesia tembus 221 juta orang*. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Az, R. K., Aulia, P., & Alfharizi, A. (2025). Analisis minat membuka media sosial terhadap konsentrasi mahasiswa menggunakan metode statistik deskriptif. *Polinomial: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(3), 323–328. <https://doi.org/10.56916/jp.v4i3.1836>
- Boer, D., Rianty, A., & Prasetyo, A. (2021). Social media intensity and lifestyle trends among Indonesian youth. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 19(1), 1–15.
- Carstens, R., Mallie, L., & Becker, P. (2018). Social networking site use and attention span among college students. *Journal of Behavioral Sciences*, 13(4), 214–226.
- Christian, D., & Budiarto, Y. (2024). Hubungan durasi Tiktok dan rentang perhatian pada pengguna aktif di usia dewasa muda. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 4(4), 311–318. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i4.3804>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Giunchiglia, F., Zeni, M., Gobbi, E., Bignotti, E., & Bison, I. (2018). Mobile social media usage and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 82, 177–185. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.01.015>
- Hermawan, N., Laeli, N. N., Safitri, S. J., & Safira Az-Zahra, T. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap ketahanan belajar mahasiswa Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Indonesian Journal of Education*, 9(6), 573–578. <https://doi.org/10.71417/ije.v2i1.622>
- Hussain, M., Yasin, Z., Lahore, U., Saeed, R., & Yaseen, Z. (2021). Social media usage patterns among university students in Lahore. *Journal of Media Studies*, 36(2), 69–81. <http://journals.pu.edu.pk/journals/index.php/jms/index>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Universitas Negeri Surabaya Press.

- Kakambong, S. J., Sinolungan, J. S. V., Opod, H., & Pali, C. (2025). Korelasi antara kecanduan media sosial dengan tingkat atensi mahasiswa di Sulawesi Utara. *E-CliniC*, 13(3), 422–427. <https://doi.org/10.35790/ecl.v13i3.62661>
- Levin, H., & Bernier, A. (2019). Sustained attention and cognitive processing in digital environments. *Cognitive Development*, 52. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2019.100790>
- Monica, V., & Rosari, R. B. (2020). Penggunaan media sosial pada mahasiswa Universitas Kristen Petra Surabaya. *Scriptura*, 9(2), 71–81. <https://doi.org/10.9744/scriptura.9.2.71-81>
- Mou, Q., Zhuang, J., Wu, Q., Zhong, Y., Dai, Q., Cao, X., Gao, Y., Lu, Q., & Zhao, M. (2024). Social media addiction and academic engagement as serial mediators between social anxiety and academic performance among college students. *BMC Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01635-7>
- Pradani, M. P., & Darmawanti, I. (2025). Pengaruh kecemasan sosial terhadap intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 14(2), 45–55. <https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027>
- Rahmadani, A., Candra, O., Elra Perdima, F., Gazali, N., & Setiawan, E. (2025). Translation and psychometric validation of the Indonesian version of the Attention Control Scale (ATTC) in the context of basketball. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 11(2), 351–371. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v11i2.25727
- Rönnberg, J., Sharma, A., Signoret, C., Campbell, T. A., & Sörqvist, P. (2022). Editorial: Cognitive hearing science: Investigating the relationship between selective attention and brain activity. *Frontiers in Neuroscience*, 16, 1–6. <https://doi.org/10.3389/fnins.2022.1098340>
- Sabekti, R. (2019). *Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial (SIMPS)*. Universitas Negeri Semarang.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285.