

DAMPAK KONSUMSI KONTEN VIDEO PENDEK TERHADAP DAYA INGAT DAN FOKUS BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR

Difa Maulidya¹, Hernida Rahmadina²

Universitas Sapta Mandiri¹, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al
Banjari Banjarmasin²

difmaulidya12345@gmail.com¹, dinadina3103@gmail.com²

Abstrak

Fenomena penggunaan video pendek seperti TikTok dan YouTube Shorts semakin marak di kalangan siswa sekolah dasar. Akses yang mudah terhadap konten instan ini memengaruhi cara belajar anak, termasuk kemampuan mereka dalam mengingat informasi dan mempertahankan fokus. Latar belakang penelitian ini didasari oleh kekhawatiran terhadap penurunan daya kognitif siswa akibat pola konsumsi media yang cepat dan singkat, yang berpotensi mengganggu proses belajar jangka panjang. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka dengan menganalisis berbagai sumber ilmiah, hasil observasi, dan fenomena sosial yang relevan. Analisis dilakukan secara deskriptif-kualitatif untuk memahami pengaruh konten video pendek terhadap aspek daya ingat dan fokus belajar anak. Hasil kajian menunjukkan bahwa konsumsi berlebihan terhadap video pendek berdampak pada penurunan rentang perhatian, peningkatan keinginan akan stimulasi instan, serta kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi saat belajar. Anak menjadi lebih mudah terdistraksi dan menunjukkan penurunan dalam mengingat informasi secara mendalam. Video pendek memiliki dampak negatif terhadap daya ingat dan fokus belajar siswa sekolah dasar jika tidak diawasi dengan baik. Diperlukan peran aktif dari orang tua dan guru dalam mengontrol akses media serta merancang pembelajaran yang melatih fokus dan pemahaman jangka panjang.

Kata kunci: video pendek, media sosial, daya ingat, fokus belajar, siswa sekolah dasar

Abstract

The phenomenon of using short videos such as TikTok and YouTube Shorts is increasingly prevalent among elementary school students. Easy access to this instant content influences children's learning habits, including their ability to retain information and maintain focus. The background of this study stems from concerns about the decline in students' cognitive capacity due to the rapid and brief media consumption patterns, which may interfere with long-term learning processes. This research employs a literature review method by analyzing various scientific sources, observational findings, and relevant social phenomena. The analysis is conducted using a descriptive-qualitative approach to understand the impact of short video content on memory and learning focus in children. The findings indicate that excessive consumption of short videos leads to decreased attention spans, increased desire for instant stimulation, and difficulties in maintaining concentration during learning. Children become more easily distracted and show a decline in deep information retention. Short videos have a negative impact on memory and learning focus among elementary school students if not properly supervised. Active involvement from parents and teachers is essential in controlling media access and designing learning activities that train focus and long-term comprehension.

Keywords: short videos, social media, memory, learning focus, elementary school student

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dan kemunculan platform media sosial berbasis video pendek seperti TikTok dan YouTube Shorts telah mengubah pola konsumsi informasi di kalangan anak-anak. Saat ini, anak-anak usia sekolah dasar tidak hanya menjadi konsumen pasif, tetapi juga aktif terlibat dalam membuat dan menyebarkan konten melalui platform digital. Konten-konten ini biasanya berdurasi singkat (15–60 detik), penuh stimulasi visual dan audio, serta dirancang untuk memancing perhatian dalam waktu sangat cepat (Montag et al., 2021).

Meskipun teknologi digital dapat menjadi sumber pembelajaran, berbagai penelitian menunjukkan bahwa paparan berlebihan terhadap konten digital hiperaktif dan pendek dapat mengganggu fungsi kognitif, khususnya daya ingat dan kemampuan fokus pada anak-anak. Konten yang terlalu cepat, terlalu sering berganti, dan minim konteks naratif mendorong otak anak untuk berpindah fokus secara terus-menerus, sehingga memperlemah konsentrasi jangka panjang dan kemampuan memproses informasi mendalam (Firth et al., 2019).

Menurut American Academy of Pediatrics (2016), anak-anak yang terlalu lama terpapar layar cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol perhatian, mengalami penurunan kemampuan memori kerja, serta menunjukkan performa akademik yang lebih rendah. Selain itu, studi oleh Lissak (2018) menegaskan bahwa paparan digital berlebih, terutama dari konten instan dan repetitif, dapat menyebabkan overstimulasi sensorik, yang berdampak pada penurunan atensi dan daya simpan informasi pada anak usia sekolah dasar.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Mulyadi (2022) terhadap siswa kelas 5 SD di Jakarta menunjukkan bahwa anak yang menonton video pendek lebih dari 2 jam per hari memiliki kesulitan mempertahankan fokus saat mengerjakan tugas akademik, dibandingkan dengan anak yang memiliki durasi screen time lebih rendah. Selain itu, penelitian Arifin (2021) menunjukkan bahwa konten digital yang bersifat cepat dan tidak terstruktur memengaruhi daya ingat jangka pendek anak, karena otak cenderung hanya menyimpan informasi secara superfisial tanpa pemrosesan mendalam.

Di Indonesia, fenomena ini semakin nyata seiring dengan meningkatnya akses anak-anak terhadap gawai pribadi. Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2023 menunjukkan bahwa lebih dari 64% anak usia 7–12 tahun sudah aktif mengakses internet, dan

sebagian besar waktu dihabiskan untuk menonton video di YouTube dan TikTok. Hal ini menimbulkan kekhawatiran di kalangan pendidik karena mulai terlihat adanya penurunan fokus belajar dan ketidakmampuan anak untuk menyelesaikan tugas dengan konsisten di kelas.

Melihat gejala tersebut, penting dilakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai bagaimana pola konsumsi konten pendek memengaruhi daya ingat dan fokus anak usia sekolah dasar, terutama dalam konteks kegiatan belajar. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi orang tua dan pendidik dalam menyusun strategi literasi digital dan pengelolaan screen time yang sehat bagi anak

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggali secara mendalam bagaimana konsumsi konten video pendek berdampak terhadap daya ingat dan fokus belajar siswa sekolah dasar. Pendekatan ini dipilih karena mampu menangkap pengalaman subjektif siswa, guru, dan orang tua, serta menginterpretasikan fenomena sosial dalam konteks alami tanpa manipulasi variabel (Creswell, 2016; Miles, Huberman, & Saldaña, 2014).

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas 4 sampai 6 sekolah dasar yang memiliki kebiasaan menonton konten video pendek melalui platform seperti TikTok dan YouTube Shorts. Informan dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: berusia 9–12 tahun, mengakses konten video pendek secara rutin (minimal 1 jam per hari), serta bersedia untuk diwawancarai. Selain siswa, guru kelas dan/atau guru mata pelajaran dilibatkan sebagai informan pendukung guna memperoleh perspektif tambahan terkait fokus belajar siswa di kelas. Penelitian ini dilaksanakan di salah satu SD di Desa Sei Rukam 1. Kecamatan Pugaan Kabupaten Tabalong Kalimantan Selatan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi langsung di kelas, dan dokumentasi berupa catatan hasil belajar siswa serta jurnal guru. Wawancara dilakukan untuk menggali persepsi dan pengalaman siswa dalam menggunakan media digital, serta bagaimana guru melihat perubahan konsentrasi dan daya tangkap mereka selama proses pembelajaran. Observasi dilakukan untuk mencatat gejala perilaku seperti mudah teralihkan, ketidakkonsistenan dalam menyelesaikan tugas atau ketidakmampuan mempertahankan atensi selama pembelajaran berlangsung. Semua data direkam dan

didokumentasikan secara sistematis untuk kemudian dianalisis secara tematik. Proses analisis data dilakukan menggunakan metode analisis tematik sebagaimana dikemukakan oleh Braun dan Clarke (2006). Langkah-langkah analisis mencakup transkripsi data hasil wawancara dan observasi, pemberian kode terhadap potongan data yang relevan, pengelompokan kode menjadi tema-tema utama, serta penarikan makna melalui interpretasi teoritis terhadap tema-tema tersebut. Analisis ini membantu peneliti memahami pola pikir dan perilaku siswa dalam konteks penggunaan media digital berdurasi pendek.

Untuk menjaga keabsahan data, dilakukan triangulasi sumber dengan membandingkan informasi dari siswa, guru, dan dokumentasi tertulis. Peneliti juga menerapkan member checking dengan mengonfirmasi hasil temuan kepada beberapa informan kunci. Selain itu, audit trail disusun untuk mendokumentasikan seluruh proses pengumpulan dan analisis data secara transparan, sebagai bagian dari strategi memastikan kredibilitas dan dependabilitas hasil penelitian (Lincoln & Guba, 1985)

PEMBAHASAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa konsumsi konten video pendek, seperti TikTok dan YouTube Shorts, berdampak signifikan terhadap daya ingat dan fokus belajar siswa sekolah dasar. Temuan ini diperoleh melalui wawancara dengan siswa dan guru, observasi di kelas, serta dokumentasi hasil belajar siswa. Analisis data menghasilkan tiga tema utama: (1) penurunan rentang perhatian, (2) gangguan memori jangka pendek, dan (3) perubahan pola belajar menjadi instan dan terfragmentasi.

1. Penurunan Rentang Perhatian (Attention Span)

Sebagian besar guru yang diwawancarai menyatakan bahwa siswa menjadi lebih mudah terdistraksi dan sulit mempertahankan fokus lebih dari 10–15 menit selama pembelajaran. Mereka menunjukkan kecenderungan untuk terus-menerus meminta pergantian aktivitas atau kehilangan konsentrasi ketika kegiatan tidak bersifat visual atau interaktif. Seorang guru menyampaikan: "Anak-anak sekarang cepat bosan. Kalau tidak ada video atau gambar bergerak, mereka langsung tidak tertarik." Observasi di kelas menunjukkan bahwa siswa yang aktif menggunakan TikTok atau YouTube Shorts lebih sering menunjukkan perilaku seperti mengganggu teman, melamun, dan tidak fokus.

Fenomena ini sejalan dengan temuan Firth et al. (2019), yang menyatakan bahwa pola konsumsi digital yang cepat dan dinamis dapat mengganggu sistem perhatian berkelanjutan (sustained attention) pada anak. Dalam konteks ini, teori Cognitive Load dari John Sweller juga relevan. Teori ini menyatakan bahwa kapasitas kerja memori manusia terbatas, dan jika dibombardir dengan informasi visual atau rangsangan yang cepat, individu akan mengalami kelebihan beban kognitif (cognitive overload) yang berdampak pada penurunan kualitas pemrosesan informasi (Sweller, 1988; Sweller, van Merriënboer, & Paas, 2019). Anak-anak yang terbiasa dengan media sosial berbasis video pendek seperti TikTok atau YouTube Shorts cenderung memiliki rentang perhatian yang pendek dan ekspektasi terhadap stimulus yang tinggi dan terus-menerus berubah, sehingga mereka mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus dalam konteks pembelajaran yang lebih lambat dan memerlukan konsentrasi berkelanjutan.

Selain itu, teori Media Ecology dari Neil Postman juga memberikan perspektif yang mendalam. Postman menekankan bahwa media bukan sekadar alat penyampai pesan, tetapi membentuk cara berpikir, cara belajar, bahkan struktur kesadaran masyarakat. Ketika anak-anak lebih sering berinteraksi dengan media yang menuntut perhatian jangka pendek dan penuh sensasi visual, seperti TikTok, mereka menjadi terbiasa dengan cara belajar yang instan dan dangkal. Hal ini membuat metode pembelajaran konvensional menjadi terasa "membosankan" dan kurang menarik (Postman, 1985).

Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan dalam pola konsumsi media berdampak nyata pada perilaku dan kemampuan belajar anak. Oleh karena itu, guru dan praktisi pendidikan perlu mempertimbangkan pendekatan pembelajaran yang lebih multimodal, interaktif, dan berbasis pengalaman, tanpa sepenuhnya bergantung pada media digital yang cepat, guna menjaga keseimbangan antara keterlibatan siswa dan pengembangan kapasitas atensi yang berkelanjutan.

2. Gangguan Memori Jangka Pendek

Dalam wawancara, beberapa guru menyebutkan bahwa siswa cenderung mudah melupakan instruksi yang baru saja disampaikan. Ketika diminta untuk mengulang informasi atau menyelesaikan tugas yang memerlukan pemahaman bertahap, siswa menunjukkan kesulitan dalam mengingat urutan langkah maupun isi materi. Seorang siswa mengakui, "Kadang lupa apa yang disuruh Bu Guru, soalnya tadi malam nonton video lucu terus sampai malam." Pernyataan ini diperkuat oleh temuan dari hasil tugas dan catatan refleksi siswa, yang menunjukkan bahwa

mereka cenderung hanya mengingat bagian informasi yang menarik secara visual, namun mengabaikan konteks, struktur naratif, atau pesan yang lebih kompleks. Kondisi ini mengindikasikan adanya gangguan pada sistem memori kerja (working memory), terutama dalam memproses informasi yang membutuhkan perhatian berkelanjutan dan integrasi makna. Paparan berulang terhadap konten video pendek yang bersifat instan dan minim struktur naratif cenderung mendorong pemrosesan informasi secara dangkal (shallow processing), yang dalam jangka panjang dapat menghambat penguatan memori jangka pendek dan transfer informasi ke memori jangka panjang. Studi oleh Chiossi et al. (2023) menunjukkan bahwa konsumsi berlebihan terhadap video pendek berisiko mengganggu memori prospektif, yaitu kemampuan untuk mengingat dan menjalankan niat atau rencana di masa depan secara tepat waktu.

Teori Levels of Processing yang dikemukakan oleh Craik dan Lockhart (1972) relevan dalam konteks ini. Teori tersebut menyatakan bahwa semakin dalam suatu informasi diproses secara semantik (makna), semakin besar kemungkinan informasi tersebut tersimpan dalam memori jangka panjang. Namun, jika anak hanya menerima informasi secara dangkal—seperti sekadar menonton gambar bergerak atau mendengar potongan suara tanpa keterlibatan kognitif—maka jejak memori yang terbentuk akan lemah dan mudah hilang. Dalam hal ini, preferensi anak terhadap konten visual yang cepat dan menghibur tidak hanya memengaruhi atensi, tetapi juga berdampak pada kualitas penyimpanan informasi.

Selain itu, perspektif Cognitive Offloading (Risko & Gilbert, 2016) turut menjelaskan fenomena ini. Dalam era digital, individu, termasuk anak-anak, cenderung mengandalkan teknologi sebagai eksternal dari memori, seperti pencarian cepat di internet atau konsumsi ulang konten video pendek. Ketergantungan ini berpotensi menurunkan motivasi untuk melakukan pengolahan informasi secara internal, sehingga kemampuan dasar untuk menyimpan dan mengingat informasi secara mandiri menjadi melemah.

Dengan demikian, temuan ini menegaskan bahwa pola konsumsi digital yang cepat dan tidak terstruktur tidak hanya memengaruhi perhatian, tetapi juga menurunkan kapasitas kerja memori anak. Untuk mengatasi hal ini, strategi pembelajaran yang melibatkan pemrosesan mendalam, seperti pembuatan ringkasan, refleksi tertulis, atau diskusi naratif, menjadi semakin penting dalam menguatkan memori jangka pendek sekaligus meningkatkan retensi informasi secara menyeluruh.

3. Perubahan Pola Belajar Menjadi Instan dan Terfragmentasi

Salah satu temuan penting dalam penelitian ini adalah adanya perubahan pola belajar siswa yang ditandai dengan kecenderungan menghindari aktivitas belajar yang memerlukan pemikiran mendalam dan berjangka panjang. Siswa lebih memilih format pembelajaran yang cepat, instan, dan minim proses kognitif kompleks, seperti video singkat, kuis daring cepat, atau pembelajaran berbasis visualisasi dinamis. Ketika dihadapkan pada tugas membaca, menulis narasi, atau menyusun argumen, beberapa siswa secara eksplisit menyatakan bahwa kegiatan tersebut terasa “membosankan”, “terlalu lama”, atau “tidak menarik”. Seorang siswa menyampaikan, “Saya suka belajar dari video pendek, karena cepat dan langsung tahu jawabannya.” Pola ini menunjukkan adanya pengaruh dari konsumsi konten digital cepat yang membentuk ekspektasi instan dalam proses belajar. Seperti diungkapkan oleh Montag et al. (2021), paparan terhadap konten hiperstimulan seperti TikTok atau YouTube Shorts dapat menurunkan toleransi terhadap aktivitas yang memerlukan perhatian berkelanjutan dan kesabaran dalam menyelesaikan tugas. Dengan kata lain, anak cenderung mengembangkan preferensi terhadap hasil belajar yang instan dan tidak memerlukan elaborasi atau refleksi mendalam.

Fenomena ini dapat dianalisis melalui teori Delayed Gratification yang dipopulerkan oleh Walter Mischel dalam eksperimen marshmallow test (Mischel, Shoda, & Rodriguez, 1989). Anak-anak yang terbiasa dengan sistem penghargaan instan dari media digital berisiko mengalami penurunan kemampuan dalam menunda kepuasan (delay of gratification), yang berimplikasi pada rendahnya motivasi intrinsik dalam menyelesaikan tugas jangka panjang. Dalam konteks pendidikan, hal ini berarti mereka lebih tertarik pada pembelajaran yang memberikan kepuasan langsung daripada proses berpikir yang bertahap dan reflektif.

Selain itu, pendekatan Fragmented Learning yang dijelaskan oleh Carr (2011) dalam bukunya *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*, memberikan pemahaman yang relevan. Carr menyoroti bagaimana internet dan media digital menyebabkan pembelajaran menjadi terputus-putus (fragmented), di mana otak dilatih untuk berpindah-pindah antar informasi dengan cepat, namun kehilangan kemampuan untuk fokus pada satu topik dalam waktu lama. Hal ini sangat selaras dengan temuan di lapangan bahwa siswa mengalami kesulitan ketika diminta mendalami satu topik secara konsisten.

Penelitian sebelumnya juga mendukung temuan ini. Meilida (2023) dalam studinya di SDN 1 Kapuh Tengah menemukan bahwa penggunaan TikTok berkontribusi pada perilaku bermalasan-malasan dan ketidakstabilan emosi pada siswa. Penelitian A'yun dan Kusmajid (2023) di SDN Sunter Jaya 03 menunjukkan bahwa konsumsi video pendek berdampak pada penurunan konsentrasi belajar dan gangguan tidur, yang secara tidak langsung turut memengaruhi kesiapan mental siswa dalam mengikuti proses belajar yang intensif.

Dengan demikian, meskipun konten video pendek dapat memberikan hiburan dan bahkan menstimulasi kreativitas visual anak, penggunaannya yang berlebihan berdampak negatif terhadap konsistensi atensi, kemampuan berpikir mendalam, dan struktur belajar yang menyeluruh. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk mengarahkan anak pada kebiasaan belajar yang menumbuhkan ketekunan, kesabaran, dan kecintaan terhadap proses berpikir yang mendalam. Strategi seperti pembelajaran berbasis proyek (project-based learning), dialog reflektif, dan pembuatan jurnal belajar dapat menjadi alternatif untuk membentuk kembali pola belajar yang lebih integratif dan berkelanjutan

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi konten video pendek seperti TikTok dan YouTube Shorts berdampak negatif terhadap daya ingat dan fokus belajar siswa sekolah dasar. Anak-anak menjadi lebih mudah terdistraksi, sulit mengingat informasi, dan cenderung menyukai cara belajar yang cepat dan instan. Mereka kurang tertarik pada kegiatan belajar yang memerlukan konsentrasi dan pemikiran mendalam. Hal ini disebabkan karena otak mereka terbiasa dengan rangsangan cepat dan visual dari media digital. Oleh karena itu, orang tua dan guru perlu membatasi waktu penggunaan media sosial serta mendorong anak untuk belajar dengan cara yang lebih mendalam, terstruktur, dan berkesinambungan.

DAFTAR PUSTAKA

- American Academy of Pediatrics. (2016). Media and Young Minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- APJII. (2023). Laporan Survei Internet APJII Tahun 2023. www.apjii.or.id
- Arifin, R. (2021). Hubungan Durasi Paparan Konten Digital dan Daya Ingat Jangka Pendek pada Anak Usia 9–12 Tahun. *Jurnal Pendidikan dan Perkembangan Anak*, 5(2), 88–97.

- A'yun, Q., & Kusmajid, K. (2023). Dampak Media Sosial Tiktok Terhadap Perilaku Siswa Kelas V di SDN Sunter Jaya 03. *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 5(5). <https://dinastirev.org/JMPIS/article/view/2526>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Chiossi, F., Haliburton, L., Ou, C., Butz, A., & Schmidt, A. (2023). Short-Form Videos Degrade Our Capacity to Retain Intentions: Effect of Context Switching On Prospective Memory. arXiv preprint arXiv:2302.03714. <https://arxiv.org/abs/2302.03714>
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Firth, J., Torous, J., Stubbs, B., Firth, J. A., Steiner, G. Z., Smith, L., ... & Sarris, J. (2019). The “online brain”: how the Internet may be changing our cognition. *World Psychiatry*, 18(2), 119-129.
- Firth, J., Torous, J., Stubbs, B., Firth, J.A., et al. (2019). The "online brain": how the Internet may be changing our cognition. *World Psychiatry*, 18(2), 119–129. <https://doi.org/10.1002/wps.20617>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. SAGE Publications.
- Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environmental Research*, 164, 149–157. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.01.015>
- Meilida, A. (2023). Dampak Aplikasi Tiktok Pada Perilaku Siswa Kelas V Di SDN 1 Kapuh Tengah. *EduCurio: Education Curiosity*. <https://yptb.org/index.php/educurio/article/view/353>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Montag, C., Sindermann, C., & Becker, B. (2021). Digital phenotyping in the era of TikTok and short-form video content. *Frontiers in Psychology*, 12, 617124. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.617124>
- Putri, A. F., & Mulyadi, Y. (2022). Pengaruh Konten Video Pendek terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Anak*, 7(1), 45–52