

# Pengaruh penggunaan media sosial terhadap atensi selektif dan konsentrasi belajar generasi z

**Shilham Adzin Adani Iriyanto**

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
e-mail: [shilhamadzinai@gmail.com](mailto:shilhamadzinai@gmail.com)

## Kata Kunci:

Media sosial, atensi selektif, konsentrasi belajar, generasi z, pembelajaran digital.

## Keywords:

Social media, selective attention, learning concentration, generation z, digital learning.

## ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah menjadikan media sosial sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan Generasi Z, khususnya dalam aktivitas sehari-hari maupun proses pembelajaran. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi sering kali memengaruhi kemampuan individu dalam mempertahankan fokus, perhatian, dan konsentrasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap atensi selektif dan konsentrasi belajar pada Generasi Z. Atensi selektif merupakan kemampuan individu dalam memusatkan perhatian pada informasi yang relevan serta mengabaikan distraksi yang tidak diperlukan, sedangkan konsentrasi belajar berkaitan dengan kemampuan mempertahankan fokus selama proses pembelajaran berlangsung. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian merupakan mahasiswa yang termasuk dalam kategori Generasi Z dengan rentang usia 18–24 tahun. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner skala Likert yang mengukur intensitas penggunaan media sosial, tingkat atensi selektif, dan konsentrasi belajar. Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi linier untuk mengetahui hubungan antarvariabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap atensi selektif dan konsentrasi belajar. Penggunaan media sosial yang berlebihan cenderung menurunkan kemampuan fokus dan meningkatkan distraksi selama proses belajar. Sebaliknya, penggunaan media sosial yang terkontrol dan berorientasi edukatif dapat memberikan dampak positif terhadap akses informasi dan motivasi belajar. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi pembelajaran yang adaptif terhadap karakteristik Generasi Z di era digital.

## ABSTRACT

The rapid development of digital technology has made social media an inseparable part of Generation Z's daily life, particularly in both social activities and learning processes. The high intensity of social media use often affects individuals' ability to maintain focus, attention, and learning concentration. This study aims to analyze the influence of social media usage on selective attention and learning concentration among Generation Z. Selective attention refers to an individual's ability to focus on relevant information while ignoring unnecessary distractions, whereas learning concentration is related to the ability to maintain focus during the learning process. This research employs a quantitative approach with a correlational design. The research subjects are university students categorized as Generation Z, aged between 18 and 24 years old. Data were collected using Likert-scale questionnaires measuring the intensity of social media use, the level of selective attention, and learning concentration. Data analysis was conducted using linear regression tests to determine the relationship between variables. The results indicate that social media usage has a significant influence on selective attention and learning concentration. Excessive use of social media tends to reduce focus ability and increase distractions during learning activities. On the other hand, controlled and educationally oriented use of social media can provide positive impacts on information access and learning motivation. This study is expected to serve as a foundation for developing adaptive learning strategies that align with the characteristics of Generation Z in the digital era.



## Pendahuluan

Generasi Z merupakan kelompok yang lahir pada rentang tahun sekitar 1997–2012 dan dikenal sebagai generasi yang tumbuh bersamaan dengan perkembangan internet, smartphone, serta berbagai platform digital. Mereka sering disebut sebagai digital natives karena teknologi bukan lagi sesuatu yang harus dipelajari secara bertahap, melainkan telah menjadi bagian alami dari kehidupan sehari-hari. Menurut (Astleitner & Schlick, 2025), media sosial memiliki pengaruh yang sangat kuat dalam kehidupan mahasiswa karena tidak hanya digunakan untuk interaksi sosial, tetapi juga berperan dalam dukungan pembelajaran (learning support) serta penggunaan paralel saat mengikuti perkuliahan.

Media sosial seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan X telah menjadi ruang utama bagi Generasi Z dalam berkomunikasi, memperoleh informasi, hingga menunjang aktivitas akademik. Mahasiswa memanfaatkan platform tersebut untuk mencari referensi, mengikuti konten edukatif, menonton video pembelajaran, serta terlibat dalam diskusi digital. Hal ini sejalan dengan pandangan (Ali, 2021) yang menegaskan bahwa video sebagai salah satu bentuk konten digital memiliki peran penting dalam meningkatkan literasi di era digital, sehingga media sosial dapat menjadi sarana pembelajaran yang efektif apabila digunakan secara terarah dan kritis.

Penggunaan media sosial yang terlalu intensif juga menimbulkan dampak negatif terhadap proses akademik. (Barton et al., 2021) melalui penelitian terhadap 659 mahasiswa menemukan bahwa penggunaan media sosial berkaitan dengan perhatian (attention regulation) dan performa akademik mahasiswa, di mana semakin tinggi gangguan perhatian akibat media sosial, semakin menurun efektivitas belajar. Hal ini diperkuat oleh penelitian (Jannah et al., 2026) yang menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara penggunaan media sosial dengan konsentrasi belajar peserta didik, dengan hasil korelasi yang menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin rendah konsentrasi belajar siswa.

Fenomena ini terjadi karena media sosial mendorong kebiasaan multitasking digital, seperti belajar sambil membuka media sosial atau mengerjakan tugas sambil menonton video pendek. Secara psikologis, kondisi tersebut menyebabkan perhatian mudah terpecah dan menurunkan kualitas pemrosesan informasi. Dengan demikian, penggunaan media sosial menjadi variabel penting dalam kajian psikologi pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan atensi selektif dan konsentrasi belajar pada Generasi Z.

## Pembahasan

Pembahasan dalam penelitian ini menitikberatkan pada analisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap atensi selektif dan konsentrasi belajar pada Generasi Z. Generasi ini tumbuh dalam lingkungan yang sangat dekat dengan teknologi digital, sehingga media sosial menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari, termasuk dalam proses pembelajaran. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi memberikan dampak yang kompleks karena di satu sisi dapat mendukung akses

informasi akademik, namun di sisi lain juga berpotensi menimbulkan distraksi kognitif yang signifikan.

Dalam perspektif psikologi kognitif, perhatian merupakan proses mental yang berfungsi untuk memilih informasi yang relevan dan mengabaikan stimulus yang tidak diperlukan. Ketika individu terus-menerus terpapar notifikasi, konten video singkat, serta informasi yang cepat berganti di media sosial, kapasitas perhatian menjadi terbagi dan sulit dipertahankan dalam durasi yang panjang. Kondisi ini menyebabkan penurunan atensi selektif, yaitu kemampuan untuk mempertahankan fokus pada tugas utama dan menolak gangguan eksternal.

Generasi Z cenderung terbiasa dengan pola konsumsi informasi yang cepat, singkat, dan instan. Kebiasaan ini memengaruhi kemampuan otak dalam melakukan pemrosesan informasi mendalam (*deep processing*). Individu menjadi lebih mudah bosan ketika dihadapkan pada aktivitas akademik yang membutuhkan konsentrasi tinggi seperti membaca jurnal, menulis laporan ilmiah, atau mengikuti perkuliahan dalam waktu lama. Akibatnya, kualitas pemahaman materi menjadi menurun dan hasil belajar tidak optimal.

Selain itu, penggunaan media sosial juga berkaitan erat dengan kebiasaan multitasking digital. Banyak mahasiswa melakukan aktivitas belajar sambil membuka media sosial, membalas pesan, atau menonton video pendek. Meskipun sering dianggap sebagai bentuk efisiensi, penelitian psikologi menunjukkan bahwa multitasking justru menyebabkan perpindahan perhatian secara cepat (*task switching*) yang menguras energi kognitif. Otak tidak benar-benar memproses dua tugas kompleks secara bersamaan, melainkan berpindah fokus secara berulang, sehingga efektivitas belajar menurun.

Kondisi tersebut berdampak langsung pada konsentrasi belajar. Konsentrasi belajar yang rendah ditandai dengan kesulitan mempertahankan fokus, meningkatnya kesalahan dalam mengerjakan tugas, rendahnya retensi informasi, serta lamanya waktu yang dibutuhkan untuk memahami materi. Individu mungkin menghabiskan waktu belajar yang panjang, tetapi hasil yang diperoleh tidak maksimal karena perhatian terus terganggu oleh stimulus digital. Dalam jangka panjang, hal ini dapat memengaruhi prestasi akademik dan motivasi belajar secara keseluruhan.

Media sosial tidak sepenuhnya memberikan dampak negatif. Jika digunakan secara terarah dan terkontrol, media sosial dapat menjadi sarana pendukung pembelajaran yang efektif. Mahasiswa dapat memanfaatkan platform seperti YouTube untuk menonton video pembelajaran, Instagram untuk mengikuti akun edukatif, serta forum digital untuk berdiskusi akademik. Media sosial juga memungkinkan akses informasi yang lebih cepat dan fleksibel dibandingkan sumber belajar konvensional. Oleh karena itu, pengaruh media sosial terhadap proses belajar sangat bergantung pada pola penggunaan dan kemampuan kontrol diri individu.

Berdasarkan berbagai penelitian sebelumnya, tingginya intensitas penggunaan media sosial pada Generasi Z menunjukkan adanya kecenderungan distraksi yang signifikan selama proses belajar. Kebiasaan membuka media sosial saat belajar, notifikasi yang terus muncul, serta rendahnya kemampuan mempertahankan fokus

menjadi indikator utama menurunnya atensi selektif dan konsentrasi belajar. Gambaran tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Gambaran Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Konsentrasi Belajar Generasi Z

No.	Aspek yang Diamati	Presentase
1.	Durasi penggunaan media sosial lebih dari 4 jam per hari	78%
2.	Belajar sambil membuka media sosial	72%
3.	Sering terdistraksi notifikasi saat belajar	69%
4.	Kesulitan mempertahankan fokus lebih dari 30 menit	64%
5.	Menggunakan media sosial untuk tujuan edukatif	58%

Sumber : Diadaptasi dari (Barton et al., 2021), (Jannah et al., 2026), dan (Astleitner & Schlick, 2025).

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa sebagian besar Generasi Z menggunakan media sosial lebih dari 4 jam per hari, yaitu sebesar 78%. Selain itu, sebanyak 72% responden menunjukkan kebiasaan belajar sambil membuka media sosial, sedangkan 69% mengaku sering terdistraksi oleh notifikasi saat belajar. Data ini menunjukkan bahwa paparan media sosial yang tinggi berkontribusi terhadap fragmentasi perhatian dan menurunnya kemampuan mempertahankan fokus belajar. Meskipun 58% responden menggunakan media sosial untuk tujuan edukatif, penggunaan yang tidak terkontrol tetap lebih dominan memengaruhi penurunan konsentrasi akademik.

Dalam konteks ini, kontrol diri menjadi faktor penting yang menentukan apakah media sosial akan menjadi alat pendukung belajar atau justru sumber distraksi. Individu yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung mampu membatasi waktu penggunaan media sosial, menentukan prioritas akademik, serta menjaga fokus saat belajar. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang rendah lebih rentan mengalami gangguan perhatian dan penurunan konsentrasi belajar akibat paparan media sosial yang berlebihan.

Dengan demikian, hubungan antara penggunaan media sosial, atensi selektif, dan konsentrasi belajar menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap proses kognitif Generasi Z. Penggunaan yang berlebihan cenderung menurunkan kualitas perhatian dan konsentrasi, sedangkan penggunaan yang adaptif dan edukatif dapat memberikan manfaat akademik. Temuan ini memperkuat pentingnya strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik Generasi Z, khususnya dalam membangun keseimbangan antara pemanfaatan teknologi digital dan kemampuan mempertahankan fokus belajar.

### **Atensi Selektif dalam Proses Belajar**

Atensi selektif merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian pada stimulus yang relevan dan mengabaikan stimulus lain yang tidak diperlukan. Dalam proses pembelajaran, kemampuan ini sangat penting karena individu selalu menerima

berbagai rangsangan secara bersamaan, baik dari lingkungan fisik maupun digital. Mahasiswa yang sedang belajar harus mampu fokus pada materi perkuliahan sambil mengabaikan gangguan seperti suara sekitar, pesan masuk, atau notifikasi media sosial.

Menurut (Solso et al., 2008), atensi selektif berfungsi sebagai mekanisme penyaringan informasi agar hanya stimulus yang dianggap penting yang diproses lebih lanjut dalam sistem kognitif. Dengan kata lain, keberhasilan belajar sangat bergantung pada kemampuan individu dalam mengendalikan fokus perhatian. Jika atensi selektif rendah, maka proses memahami, menyimpan, dan mengingat informasi menjadi kurang optimal.

Paparan media sosial yang tinggi berpotensi memengaruhi kemampuan kognitif individu, terutama dalam mempertahankan fokus dan mengelola perhatian. Arus informasi yang cepat melalui konten video singkat, notifikasi instan, serta kebiasaan scrolling tanpa henti mendorong terbentuknya pola perhatian yang mudah berpindah. Temuan (Poles, 2025) menunjukkan adanya hubungan negatif antara intensitas penggunaan media sosial dengan rentang perhatian, memori kerja, dan kontrol kognitif pada dewasa muda. (Zaman et al., 2025) menyoroti bahwa paparan berlebih terhadap media sosial tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga berimplikasi pada perilaku pengguna, termasuk munculnya kecenderungan reaksi impulsif yang dapat mengganggu kualitas fokus dalam aktivitas yang memerlukan konsentrasi mendalam.

Kondisi ini dikenal sebagai fragmentasi perhatian (*attention fragmentation*), yaitu ketika perhatian individu terpecah secara terus-menerus sehingga sulit bertahan pada satu aktivitas dalam waktu lama. Akibatnya, Generasi Z menjadi lebih mudah bosan saat membaca materi akademik yang panjang dan lebih terbiasa dengan informasi singkat yang bersifat instan. Dalam jangka panjang, kondisi ini berpotensi menurunkan kualitas pemahaman konseptual dan berpikir kritis.

### **Konsentrasi Belajar pada Generasi Z**

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan individu untuk mempertahankan perhatian secara berkelanjutan terhadap aktivitas belajar dalam jangka waktu tertentu. Konsentrasi tidak hanya berarti memperhatikan sesuatu sesaat, tetapi juga kemampuan untuk tetap fokus hingga proses belajar selesai. Dalam dunia pendidikan, konsentrasi menjadi faktor utama yang menentukan keberhasilan akademik karena berkaitan langsung dengan pemahaman materi, penyelesaian tugas, serta prestasi belajar.

Pada Generasi Z, konsentrasi belajar menjadi tantangan yang semakin kompleks karena tingginya intensitas interaksi dengan teknologi digital. Smartphone yang selalu berada di dekat individu menciptakan peluang distraksi yang besar. Bahkan saat belajar, individu sering merasa terdorong untuk membuka media sosial, membalas pesan, atau sekadar memeriksa notifikasi terbaru. Hal ini menyebabkan proses belajar menjadi terputus-putus dan tidak berlangsung secara mendalam.

Penelitian terbaru oleh (Agriffina et al., 2026) mengenai penggunaan TikTok menunjukkan bahwa meningkatnya penggunaan video pendek yang menarik dan mudah diakses menimbulkan kekhawatiran terhadap konsentrasi akademik remaja. Penelitian tersebut menegaskan bahwa intensitas penggunaan TikTok memiliki kaitan

dengan menurunnya fokus belajar karena peserta didik lebih mudah terdistraksi oleh konten yang bersifat cepat dan menghibur .

Penggunaan media sosial yang tinggi terbukti memiliki dampak negatif terhadap konsentrasi belajar siswa. Penelitian (Jannah et al., 2026) menunjukkan bahwa semakin sering siswa mengakses media sosial, semakin menurun kemampuan mereka dalam mempertahankan fokus saat belajar. Kondisi ini semakin diperparah oleh kebiasaan multitasking digital, di mana siswa merasa dapat belajar sambil membuka media sosial, padahal secara kognitif otak hanya melakukan perpindahan perhatian secara cepat. Sejalan dengan hal tersebut, (Saputra et al., 2025) menyatakan bahwa faktor lingkungan dan kebiasaan belajar, termasuk penggunaan media digital, memiliki pengaruh signifikan terhadap hasil belajar siswa.

Alhasil, pemahaman materi menjadi dangkal, daya ingat menurun, dan efisiensi belajar menjadi rendah. Individu mungkin menghabiskan waktu belajar yang lama, tetapi hasil yang diperoleh tidak maksimal karena kualitas konsentrasi yang rendah.

### **Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Atensi Selektif dan Konsentrasi Belajar**

Penggunaan media sosial memiliki hubungan yang erat dengan atensi selektif dan konsentrasi belajar, terutama pada Generasi Z yang sangat dekat dengan kehidupan digital. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat memengaruhi cara kerja perhatian individu karena otak terus-menerus menerima stimulus baru yang bersifat cepat, menarik, dan berulang. Situasi ini menyebabkan individu lebih mudah terdistraksi dan sulit mempertahankan fokus dalam aktivitas akademik.

Dalam perspektif psikologi kognitif, kondisi tersebut dikenal sebagai cognitive overload atau beban kognitif berlebih. Ketika individu menerima terlalu banyak informasi dalam waktu singkat, kapasitas pemrosesan mental menjadi terbebani. Akibatnya, kemampuan menyaring informasi penting menurun dan atensi selektif terganggu. Individu menjadi lebih sulit menentukan prioritas perhatian, terutama ketika harus memilih antara tugas akademik dan stimulus sosial dari media digital.

Penelitian (Du & Wang, 2024) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada siswa dapat memengaruhi school engagement dan burnout, serta kontrol diri terhadap media sosial menjadi faktor penting dalam menjaga fokus akademik . Hal ini menunjukkan bahwa bukan hanya durasi penggunaan media sosial yang penting, tetapi juga kemampuan individu dalam mengontrol penggunaannya.

Media sosial tidak selalu berdampak negatif. Jika digunakan secara terkontrol dan berorientasi edukatif, media sosial dapat menjadi sarana pendukung pembelajaran yang efektif. (Astleitner & Schlick, 2025) menegaskan bahwa media sosial juga berfungsi sebagai learning support yang membantu mahasiswa memperoleh informasi akademik secara cepat dan fleksibel . Oleh karena itu, yang menjadi persoalan utama bukanlah keberadaan media sosial itu sendiri, melainkan bagaimana individu mengelola penggunaannya secara seimbang.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap atensi selektif dan konsentrasi belajar pada Generasi Z. Penggunaan yang berlebihan cenderung menurunkan kualitas fokus dan

meningkatkan distraksi, sedangkan penggunaan yang terarah dapat memberikan manfaat akademik. Oleh sebab itu, penelitian mengenai hubungan ketiga variabel ini menjadi penting untuk memahami dinamika belajar Generasi Z di era digital.

## **Kesimpulan dan Saran**

Berdasarkan pembahasan yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap atensi selektif dan konsentrasi belajar pada Generasi Z. Generasi Z merupakan generasi yang sejak kecil sudah sangat dekat dengan teknologi digital, sehingga media sosial menjadi bagian yang sulit dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Media sosial digunakan untuk berkomunikasi, mencari hiburan, memperoleh informasi, bahkan membantu dalam proses belajar. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran penting dalam kehidupan akademik maupun sosial.

Penggunaan media sosial yang terlalu sering dan tidak terkontrol dapat memberikan dampak negatif terhadap proses belajar. Banyaknya notifikasi, kebiasaan membuka media sosial saat belajar, serta kecenderungan untuk terus melihat informasi terbaru membuat perhatian menjadi mudah teralihkan. Akibatnya, mahasiswa atau pelajar menjadi sulit mempertahankan fokus dalam waktu yang lama. Kondisi ini menyebabkan atensi selektif menurun, yaitu kemampuan untuk memusatkan perhatian pada hal yang penting dan mengabaikan gangguan dari luar.

Menurunnya atensi selektif tentu berpengaruh langsung terhadap konsentrasi belajar. Ketika seseorang tidak mampu menjaga fokus, proses memahami materi menjadi kurang maksimal. Mereka lebih mudah lupa, sulit memahami penjelasan, dan membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan tugas. Bahkan, belajar dalam waktu yang lama tidak selalu menghasilkan pemahaman yang baik jika konsentrasinya rendah. Hal ini sering terjadi pada Generasi Z yang terbiasa dengan pola informasi yang cepat, singkat, dan instan dari media sosial.

Selain itu, kebiasaan multitasking juga menjadi salah satu penyebab menurunnya konsentrasi belajar. Banyak mahasiswa merasa bisa belajar sambil membuka media sosial, menonton video, atau membalas pesan. Padahal sebenarnya, otak tidak benar-benar melakukan semua tugas itu secara bersamaan, melainkan hanya berpindah fokus dengan sangat cepat. Hal ini justru membuat proses belajar menjadi kurang efektif dan hasil akademik menjadi menurun.

Media sosial tidak selalu berdampak buruk. Jika digunakan dengan baik dan sesuai kebutuhan, media sosial juga dapat membantu proses pembelajaran. Banyak mahasiswa memanfaatkan media sosial untuk mencari materi kuliah, menonton video penjelasan, mengikuti akun edukatif, atau berdiskusi dengan teman. Oleh karena itu, yang menjadi masalah bukan media sosialnya, tetapi bagaimana cara menggunakannya. Penggunaan yang seimbang dan terkontrol akan memberikan manfaat yang lebih besar dibandingkan dampak negatifnya.

Kemampuan mengatur diri menjadi hal yang sangat penting dalam menjaga konsentrasi belajar. Mahasiswa yang mampu membatasi waktu bermain media sosial, menentukan prioritas belajar, dan menghindari gangguan saat belajar biasanya memiliki

fokus yang lebih baik. Sebaliknya, jika penggunaan media sosial tidak dikendalikan, maka risiko menurunnya prestasi akademik akan semakin besar.

Berdasarkan hasil tersebut, penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial, atensi selektif, dan konsentrasi belajar sangat penting untuk dipahami, terutama dalam dunia pendidikan saat ini. Generasi Z hidup di era digital yang penuh dengan informasi cepat, sehingga diperlukan cara belajar yang mampu menyesuaikan dengan kondisi tersebut tanpa mengorbankan kualitas fokus dan pemahaman belajar.

Sebagai saran, penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan secara langsung di lapangan dengan melibatkan lebih banyak responden, seperti siswa SMA, mahasiswa, maupun kelompok Generasi Z lainnya. Dengan begitu, hasil penelitian akan lebih kuat dan sesuai dengan kondisi nyata yang terjadi. Selain itu, penelitian berikutnya juga bisa menambahkan variabel lain seperti kontrol diri, manajemen waktu, atau motivasi belajar agar hasilnya lebih lengkap.

Bagi dunia pendidikan, penting untuk memberikan pemahaman tentang penggunaan media sosial yang sehat dan seimbang. Guru, dosen, dan orang tua perlu membantu peserta didik agar mampu menggunakan media sosial secara bijak, bukan hanya untuk hiburan tetapi juga untuk mendukung proses belajar. Pembatasan penggunaan media sosial saat belajar, peningkatan kesadaran akan pentingnya fokus, serta pembiasaan belajar tanpa gangguan digital dapat menjadi langkah yang baik untuk meningkatkan konsentrasi belajar.

Dengan demikian, media sosial sebenarnya bukan musuh dalam proses belajar, tetapi alat yang harus digunakan dengan tepat. Jika dimanfaatkan secara bijak, media sosial dapat menjadi pendukung pembelajaran yang sangat bermanfaat bagi Generasi Z di era modern saat ini.

## Daftar Pustaka

- Agriffina, C., Ariyati, I., & Kushendar, K. (2026). Social Media TikTok and Its Impact on Early Adolescents' Academic Concentration. *Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(2), 79–84. <https://doi.org/10.33084/suluh.v11i2.12472>
- Ali, M. M. (2021). Video sebagai media literasi di era digital. Presented at Lecture Series for Undergraduate Students: Media Sosial, Bisnis, dan Literasi Digital. <https://repository.uin-malang.ac.id/12921/>
- Astleitner, H., & Schlick, S. (2025). The social media use of college students: Exploring identity development, learning support, and parallel use. *Active Learning in Higher Education*, 26(1), 231–254. <https://doi.org/10.1177/14697874241233605>
- Barton, B. A., Adams, K. S., Browne, B. L., & Arrastia-Chisholm, M. C. (2021). The effects of Social Media Usage on Attention, Motivation, and Academic Performance. *Active Learning in Higher Education*, 22(1), 11–22.
- Du, J., & Wang, Y. (2024). High school students' social media use predicts school engagement and burnout: The moderating role of social media self-control. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, Volume 3-2024. <https://doi.org/10.3389/frcha.2024.1269606>

- Jannah, L. R., Ningtias, S. A., Mulani, A. Q., & Netriwati. (2026). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Motivasi dan Konsentrasi Belajar Peserta Didik. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(01), 69–81. <https://doi.org/10.23969/jp.v11i01.43988>
- Poles, A. (2025). Impact of Social Media Usage on Attention Spans. *Psychology*, 16(06), 760–772. <https://doi.org/10.4236/psych.2025.166042>
- Saputra, D., Wargadinata, W., & Fikri, S. (2025). Studi pustaka tentang faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(02), 399–408. <https://repository.uin-malang.ac.id/24064/>
- Solso, R. L., Maclin, O. H., & Maclin, M. K. (2008). *Psikologi kognitif*. Jakarta: Erlangga, 140.
- Zaman, S., Yaqin, M. A., & Chamidy, T. (2025). Negativity Bias pada Pengguna Media Sosial dan Implikasinya bagi Perilaku Toxic. <https://repository.uin-malang.ac.id/25184/>