

PENGARUH KEBIASAAN SCROLL MEDIA SOSIAL TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR PADA REMAJA KELAS 12 SMA

Arif Rafi Fathurahman, Genoveva Cheryl Nagda, Giovanni Daevin Nathaniel, Ni Made Ristayu Murti,
Febri Pramudya Wardani

SMAK 7 PENABUR Jakarta

email, giovanno.1103098@bpkpenabur.sch.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kebiasaan scrolling media sosial terhadap konsentrasi belajar pada remaja kelas 12 SMA di Jakarta. Perkembangan teknologi digital dan meningkatnya penggunaan media sosial seperti TikTok, Instagram, dan YouTube telah membentuk kebiasaan scrolling tanpa henti yang berpotensi menimbulkan distraksi dalam proses belajar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengumpulan data berupa kuesioner tertutup dan wawancara terstruktur. Responden penelitian terdiri dari 44 siswa kelas 12 yang dipilih sebagai subjek penelitian. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan hubungan antara intensitas penggunaan media sosial, kebiasaan scrolling, dan tingkat konsentrasi belajar siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi saat belajar. Kebiasaan scrolling media sosial, terutama saat menerima notifikasi, terbukti menjadi salah satu faktor utama yang mengganggu fokus belajar siswa. Selain itu, stimulasi visual dan emosional yang dihasilkan oleh konten media sosial menyebabkan siswa kesulitan untuk kembali berkonsentrasi setelah berhenti menggunakan gawai. Temuan penelitian juga menunjukkan adanya kecenderungan prokrastinasi akademik, di mana siswa menunda aktivitas belajar akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Faktor internal seperti kelelahan, kebosanan, dan motivasi belajar yang rendah, serta faktor eksternal berupa lingkungan belajar dan distraksi digital, turut memperkuat penurunan konsentrasi belajar. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kebiasaan scrolling media sosial berpengaruh negatif terhadap konsentrasi belajar siswa kelas 12. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan kesadaran digital dan pengelolaan diri yang lebih baik dalam penggunaan media sosial guna mendukung efektivitas dan kualitas belajar siswa. Kata kunci: media sosial, scrolling, konsentrasi belajar, remaja, distraksi digital

Kata kunci: media sosial, scrolling, konsentrasi belajar, remaja, distraksi digital

1. Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir telah membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia, terutama pada kelompok remaja. Akses internet yang semakin mudah dan penggunaan gawai yang masif menjadikan media sosial sebagai bagian integral dari aktivitas sehari-hari siswa. Platform seperti TikTok, Instagram, YouTube, dan X (Twitter) tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai media hiburan utama dan sumber informasi. Menurut Kuss dan Griffiths (2021), media sosial dirancang untuk memberikan pengalaman pengguna yang imersif melalui konten yang terus diperbarui, sehingga mendorong pengguna untuk menghabiskan waktu lebih lama dalam satu sesi penggunaan. Kondisi ini menjadikan remaja kelompok yang paling rentan terhadap penggunaan media sosial secara berlebihan.

Salah satu karakteristik utama media sosial modern adalah fitur infinite scrolling, yaitu mekanisme pengguliran konten tanpa batas yang memungkinkan pengguna terus melihat konten baru tanpa henti. Fitur ini terbukti secara psikologis memicu pelepasan dopamin yang memberikan rasa senang sesaat dan mendorong perilaku penggunaan berulang (Montag et al., 2021). Akibatnya, pengguna—khususnya remaja—sering kali sulit mengontrol durasi

penggunaan media sosial. Kebiasaan scrolling yang berlebihan ini menjadi perhatian serius dalam dunia pendidikan karena berpotensi mengganggu konsentrasi belajar dan kemampuan fokus jangka panjang siswa.

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan kognitif penting yang memungkinkan siswa memusatkan perhatian pada materi pelajaran, memahami informasi, dan menyelesaikan tugas akademik secara efektif. Menurut Diamond (2022), konsentrasi berkaitan erat dengan fungsi eksekutif otak, seperti kontrol perhatian, memori kerja, dan pengendalian impuls. Ketika siswa terbiasa menerima rangsangan visual dan informasi cepat dari media sosial, kemampuan untuk mempertahankan perhatian dalam jangka waktu lama cenderung menurun. Hal ini menjadi tantangan besar dalam proses pembelajaran formal yang menuntut fokus berkelanjutan.

Berbagai penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial yang berlebihan dan penurunan konsentrasi belajar. Sun dan Chao (2024) dalam penelitiannya terhadap siswa sekolah menengah menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial berhubungan signifikan dengan meningkatnya media multitasking, yaitu kebiasaan membuka media sosial saat belajar. Multitasking ini menyebabkan beban kognitif meningkat dan menurunkan kemampuan siswa dalam memahami materi pelajaran secara mendalam. Penelitian tersebut menegaskan bahwa semakin sering siswa melakukan multitasking digital, semakin rendah tingkat fokus dan prestasi akademik yang mereka capai.

Selain itu, Poles (2025) mengungkapkan bahwa paparan konten cepat dan terfragmentasi, seperti video berdurasi pendek, berdampak negatif terhadap attention span remaja. Dalam penelitiannya, Poles menemukan bahwa remaja yang terbiasa melakukan scrolling dalam waktu lama menunjukkan kesulitan dalam mempertahankan perhatian pada tugas akademik yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa desain algoritma media sosial berkontribusi pada pembentukan kebiasaan perhatian yang dangkal (*shallow attention*).

Penelitian lain oleh Yusri, Rahmawati, dan Fadillah (2023) di Indonesia menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi pada siswa SMA berkorelasi negatif dengan konsentrasi belajar di kelas. Studi tersebut menemukan bahwa notifikasi aplikasi dan dorongan untuk terus memeriksa media sosial menjadi sumber distraksi utama selama proses belajar, baik di sekolah maupun di rumah. Kondisi ini menyebabkan siswa sering kehilangan fokus, membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan tugas, serta mengalami penurunan pemahaman materi.

Selain faktor distraksi langsung, kebiasaan scrolling media sosial juga berdampak pada pola tidur remaja. Levenson et al. (2022) menyatakan bahwa penggunaan media sosial hingga larut malam berkaitan dengan gangguan tidur, seperti waktu tidur yang lebih singkat dan kualitas tidur yang buruk. Kurang tidur secara signifikan memengaruhi konsentrasi, daya ingat, dan kesiapan belajar siswa keesokan harinya. Dengan demikian, kebiasaan scrolling tidak hanya berdampak secara langsung pada fokus belajar, tetapi juga secara tidak langsung melalui gangguan fisiologis.

Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) juga memperparah masalah ini. Menurut Przybylski et al. (2021), FOMO mendorong individu untuk terus memantau media sosial agar tidak merasa tertinggal informasi atau tren terbaru. Pada remaja, FOMO sering memicu perilaku kompulsif untuk membuka media sosial berulang kali, bahkan saat sedang belajar. Akibatnya, perhatian siswa terpecah dan sulit kembali fokus setelah terdistraksi oleh konten digital.

Dalam konteks akademik, kebiasaan scrolling media sosial juga berkontribusi terhadap perilaku prokrastinasi. Steel dan Klingsieck (2023) menjelaskan bahwa distraksi digital meningkatkan kecenderungan menunda tugas akademik karena siswa lebih memilih aktivitas yang memberikan kepuasan instan dibandingkan tugas belajar yang menuntut usaha kognitif. Penundaan ini berdampak pada penurunan produktivitas belajar dan kualitas hasil akademik siswa.

Meskipun demikian, beberapa penelitian juga menyoroti potensi positif media sosial dalam pembelajaran jika digunakan secara terarah. Misalnya, Al-Rahmi et al. (2022) menyatakan bahwa media sosial dapat mendukung pembelajaran kolaboratif dan akses informasi jika penggunaannya dikontrol dengan baik. Namun, manfaat tersebut sering kali tidak optimal karena kurangnya literasi digital dan pengelolaan diri pada remaja.

Siswa kelas 12 SMA merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap dampak negatif kebiasaan scrolling media sosial. Pada fase ini, siswa menghadapi tekanan akademik yang tinggi, seperti persiapan ujian akhir dan penentuan masa depan pendidikan. Gangguan konsentrasi akibat penggunaan media sosial berlebihan dapat menghambat pencapaian akademik mereka secara signifikan. Oleh karena itu, penting untuk meneliti lebih lanjut pengaruh kebiasaan scrolling media sosial terhadap konsentrasi belajar siswa kelas 12 sebagai dasar perumusan strategi pengelolaan penggunaan media sosial yang lebih efektif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini difokuskan pada analisis pengaruh kebiasaan scrolling media sosial terhadap konsentrasi belajar remaja kelas 12 SMA. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang pendidikan serta menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah, guru, dan siswa dalam mengelola penggunaan media sosial secara bijak di era digital.

2. Metode Penelitian

Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengukur dan menganalisis pengaruh kebiasaan scrolling media sosial terhadap konsentrasi belajar siswa secara objektif melalui data numerik. Metode deskriptif korelasional digunakan untuk menggambarkan tingkat kebiasaan scrolling media sosial serta hubungan dan pengaruhnya terhadap konsentrasi belajar remaja.

Subjek dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA di Jakarta. Subjek penelitian adalah siswa kelas 12 yang dipilih sebagai responden karena berada pada fase dengan tuntutan akademik tinggi. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 44 siswa kelas 12, yang dipilih menggunakan teknik sampling jenuh, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian.

Variabel Penelitian

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yaitu:

- Variabel independen (X): kebiasaan scrolling media sosial, yang meliputi durasi penggunaan, frekuensi membuka media sosial saat belajar, serta respons terhadap notifikasi.
- Variabel dependen (Y): konsentrasi belajar siswa, yang mencakup kemampuan mempertahankan fokus, perhatian terhadap materi pelajaran, serta kemampuan kembali fokus setelah terdistraksi.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui dua teknik utama, yaitu:

- Kuesioner, berupa angket tertutup yang disusun menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban. Kuesioner digunakan untuk mengukur tingkat kebiasaan scrolling media sosial dan tingkat konsentrasi belajar siswa.
- Wawancara terstruktur, yang dilakukan kepada beberapa siswa sebagai data pendukung untuk memperdalam pemahaman mengenai pengalaman siswa terkait gangguan konsentrasi akibat penggunaan media sosial.

Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah kuesioner yang disusun berdasarkan indikator kebiasaan scrolling media sosial dan konsentrasi belajar. Sebelum digunakan, instrumen disesuaikan dengan karakteristik responden agar mudah dipahami dan relevan dengan kondisi siswa.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari kuesioner dianalisis menggunakan analisis deskriptif, yaitu dengan menghitung persentase dan distribusi jawaban responden untuk menggambarkan pola kebiasaan scrolling media sosial serta tingkat konsentrasi belajar siswa. Hasil wawancara dianalisis secara kualitatif untuk mendukung dan memperkuat temuan data kuantitatif.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian meliputi tahap perencanaan, penyusunan instrumen, pengumpulan data, pengolahan dan analisis data, serta penarikan kesimpulan. Seluruh tahapan dilakukan secara sistematis untuk memperoleh hasil penelitian yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

3. Hasil dan Diskusi

3.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan scrolling media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa kelas 12 SMA di Jakarta. Berdasarkan data kuesioner yang diisi oleh 44 responden, sebagian besar siswa mengaku mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus saat belajar. Sebanyak 65,9% responden menyatakan sering kehilangan konsentrasi ketika sedang mengerjakan tugas atau mempelajari materi pelajaran.

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial saat belajar merupakan kebiasaan yang cukup umum di kalangan siswa. Sebanyak 40,9% siswa mengaku sering membuka media sosial di tengah aktivitas belajar, baik untuk sekadar mengecek notifikasi maupun melakukan scrolling konten. Selain itu, 59,1% responden menyatakan bahwa notifikasi dari aplikasi media sosial mengganggu konsentrasi mereka dan memicu keinginan untuk membuka ponsel meskipun sedang belajar.

Dari sisi dampak perilaku scrolling, ditemukan bahwa 86,4% siswa merasa kebiasaan tersebut menyebabkan mereka menunda atau menghentikan aktivitas belajar. Banyak siswa juga menyatakan mengalami kesulitan untuk kembali fokus setelah menggunakan media sosial. Stimulasi visual dan emosional dari konten digital membuat perhatian siswa tetap tertuju pada

apa yang mereka lihat sebelumnya, sehingga proses belajar menjadi kurang efektif dan membutuhkan waktu lebih lama.

Selain faktor eksternal berupa media sosial, hasil penelitian juga menunjukkan adanya faktor internal yang memengaruhi konsentrasi belajar. Sebanyak 93,2% responden menyebutkan kelelahan dan rasa kantuk sebagai faktor yang turut memperburuk kemampuan mereka dalam berkonsentrasi, terutama ketika penggunaan media sosial dilakukan hingga larut malam.

3.2 Diskusi

Temuan penelitian ini menguatkan pandangan bahwa kebiasaan scrolling media sosial berkontribusi negatif terhadap konsentrasi belajar siswa. Tingginya persentase siswa yang mengalami gangguan fokus menunjukkan bahwa masalah ini bersifat kolektif dan bukan hanya dialami oleh individu tertentu. Kebiasaan membuka media sosial saat belajar menciptakan distraksi berulang yang memutus alur berpikir siswa dan menurunkan kualitas pemahaman materi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Sun dan Chao (2024) yang menyatakan bahwa media multitasking—belajar sambil menggunakan media sosial—meningkatkan beban kognitif dan menurunkan kemampuan fokus siswa. Ketika siswa melakukan scrolling, perhatian mereka terbagi antara materi pelajaran dan konten digital, sehingga proses belajar menjadi kurang optimal.

Selain itu, kesulitan siswa untuk kembali fokus setelah scrolling mendukung temuan Poles (2025) yang menjelaskan bahwa paparan konten cepat dan berulang dapat menurunkan attention span remaja. Algoritma media sosial yang menyajikan konten menarik secara terus-menerus mendorong perilaku penggunaan tanpa disadari, sehingga siswa kehilangan kendali terhadap waktu dan perhatian mereka.

Temuan mengenai kecenderungan menunda belajar juga berkaitan dengan konsep prokrastinasi akademik. Media sosial memberikan kepuasan instan yang lebih menarik dibandingkan tugas belajar yang menuntut usaha kognitif lebih besar. Akibatnya, siswa lebih memilih untuk terus melakukan scrolling daripada menyelesaikan kewajiban akademik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan scrolling media sosial memengaruhi konsentrasi belajar siswa melalui mekanisme distraksi, multitasking digital, dan ketergantungan terhadap stimulasi cepat. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan kesadaran digital serta pengelolaan diri yang lebih baik agar siswa mampu menggunakan media sosial secara bijak tanpa mengorbankan kualitas belajar mereka.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh kebiasaan scrolling media sosial terhadap konsentrasi belajar siswa kelas 12 SMA di Jakarta, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial, khususnya kebiasaan menggulir konten secara berlebihan, memiliki pengaruh negatif terhadap kemampuan konsentrasi belajar siswa. Sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus saat belajar, terutama ketika penggunaan media sosial dilakukan bersamaan dengan aktivitas akademik.

Kebiasaan scrolling media sosial terbukti menjadi sumber distraksi utama yang mengganggu proses belajar. Notifikasi aplikasi dan dorongan untuk terus memeriksa media sosial

menyebabkan perhatian siswa terpecah dan menghambat pemahaman materi pelajaran. Selain itu, stimulasi visual dan emosional dari konten digital membuat siswa kesulitan untuk kembali berkonsentrasi setelah berhenti menggunakan media sosial, sehingga waktu belajar menjadi kurang efektif.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kebiasaan scrolling media sosial mendorong perilaku menunda belajar atau prokrastinasi akademik. Faktor internal seperti kelelahan dan rasa kantuk, yang diperparah oleh penggunaan media sosial hingga larut malam, semakin menurunkan kualitas konsentrasi belajar siswa. Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa kebiasaan scrolling media sosial berkontribusi signifikan terhadap penurunan konsentrasi belajar pada remaja.

Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dan pengelolaan diri yang lebih baik dalam penggunaan media sosial, baik oleh siswa maupun pihak sekolah, agar pemanfaatan teknologi digital dapat mendukung proses belajar secara optimal tanpa menimbulkan gangguan terhadap konsentrasi dan prestasi akademik.

Meskipun penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan *scrolling* media sosial secara berlebihan dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi belajar, media sosial pada dasarnya memiliki potensi besar untuk dimanfaatkan secara positif dalam dunia pendidikan. Media sosial dapat menjadi sarana pembelajaran yang efektif apabila digunakan secara bijak dan terarah. Berbagai platform digital menyediakan konten edukatif, diskusi akademik, serta akses informasi yang luas dan cepat, yang dapat membantu siswa memperluas wawasan dan memperkaya pemahaman terhadap materi pelajaran.

Penggunaan media sosial secara sadar dan terkontrol juga dapat melatih kemampuan literasi digital siswa, termasuk keterampilan memilah informasi, berpikir kritis, dan mengelola waktu secara efektif. Dengan bimbingan yang tepat, siswa dapat memanfaatkan media sosial sebagai sumber belajar tambahan, media kolaborasi, serta sarana berbagi ide dan pengalaman belajar dengan teman sebaya. Hal ini berpotensi meningkatkan motivasi belajar dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

Selain itu, media sosial dapat digunakan sebagai alat untuk mendukung keseimbangan emosional dan sosial siswa. Interaksi positif di ruang digital dapat membantu siswa mengurangi stres akademik, membangun rasa kebersamaan, serta menumbuhkan kreativitas. Oleh karena itu, permasalahan yang muncul bukan terletak pada keberadaan media sosial itu sendiri, melainkan pada pola penggunaannya.

Dengan adanya kesadaran digital, pengelolaan diri yang baik, serta dukungan dari sekolah dan orang tua, media sosial dapat diintegrasikan secara positif dalam kehidupan belajar siswa. Pemanfaatan media sosial secara bijak diharapkan mampu membantu siswa meningkatkan kualitas belajar, mengembangkan potensi diri, dan menghadapi tantangan pendidikan di era digital secara lebih adaptif dan bertanggung jawab.

Daftar Pustaka

- Al-Rahmi, W. M., Aldraiweesh, A., Yahaya, N., Kamin, Y. B., & Zeki, A. M. (2022). Social media use in collaborative learning: Effects on student engagement and academic performance. *Interactive Learning Environments*, 30(1), 92–108.
- Diamond, A. (2022). Executive functions and their role in learning and development. *Annual Review of Psychology*, 73, 1–28.

- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2021). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 1–17.
- Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2022). Social media use before bed and sleep disturbance among young people. *Sleep Health*, 8(1), 86–92.
- Montag, C., Wegmann, E., Sariyska, R., Demetrovics, Z., & Brand, M. (2021). How to overcome taxonomical problems in the study of internet use disorders. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(4), 1–12.
- Poles, A. (2025). Social media scrolling and attention span among adolescents. *Psychology and Behavioral Sciences*, 14(2), 45–58.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2021). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 126, 1–9.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2023). Academic procrastination: Psychological mechanisms and digital distractions. *Educational Psychology Review*, 35(2), 1–25.
- Sun, Y., & Chao, C. M. (2024). Media multitasking and its impact on students' attention and academic performance. *Education and Information Technologies*, 29(3), 3567–3585.
- Yusri, Y., Rahmawati, R., & Fadillah, A. (2023). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap konsentrasi belajar siswa SMA. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 12(2), 145–156.
- Budiyanto, M. N., & Ismail, R. G. (2025). Metode penelitian kuantitatif dan aplikasi digitalisasi dalam riset sosial dan pendidikan. Jakarta: PT Media Penerbit Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Remaja dan kesehatan mental di era digital. Jakarta: Kemenkes RI.
- Metro TV News. (2025). Scroll terus, isinya kok mirip semua? Ini cara kerja algoritma media sosial. [MetroTVNews.com](https://metrotvnews.com).
- RRI. (2025). Fenomena scrolling media sosial yang kian sulit dihentikan. [RRI.co.id](https://rri.co.id).
- Jejak Persepsi. (2025). Benarkah scrolling media sosial menyebabkan ketidakproduktifan? [JejakPersepsi.com](https://jejakpersepsi.com).