



## PENDAHULUAN

Kemampuan konsentrasi merupakan kunci utama kesuksesan belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa yang mampu memusatkan perhatian secara penuh pada materi pembelajaran cenderung memiliki prestasi akademik lebih baik, pemahaman lebih mendalam, dan kemampuan berpikir kritis lebih tinggi (Anggriawan et al., 2025; Shi & Qu, 2022; Tolonen et al., 2024). Bagi mahasiswa calon guru ekonomi, kemampuan konsentrasi memiliki peran ganda yang strategis yaitu yang akan menentukan keberhasilan menguasai konsep ekonomi kompleks dan menjadi modal dasar sebagai pendidik profesional masa depan (Lin et al., 2023). Penelitian membuktikan bahwa guru dengan kemampuan konsentrasi tinggi mampu menyampaikan materi lebih efektif dan menghasilkan pembelajaran berkualitas yang berdampak langsung pada prestasi siswa (Fauth et al., 2019; Hoque et al., 2023; Kim & Seo, 2018; López-Martín et al., 2023).

Berbagai penelitian global menunjukkan bahwa rentang perhatian manusia terus menurun dalam dua dekade terakhir, seiring dengan meningkatnya penggunaan teknologi digital. Penurunan ini tercermin dalam penelitian di Rusia yang menemukan bahwa konsentrasi mahasiswa saat ini lebih rendah dibandingkan tahun-tahun sebelumnya, dengan peningkatan jumlah mahasiswa yang memiliki tingkat perhatian rendah dari 25-42% menjadi 57-60% dalam satu dekade terakhir akibat tingginya paparan informasi digital, kelelahan, dan kecemasan (Pishchik & Molokhina, 2025). Fenomena ini memiliki dasar neuropsikologis yang kuat, di mana penelitian terbaru menunjukkan bahwa paparan berlebihan terhadap konten digital berdurasi pendek dapat memengaruhi struktur dan fungsi otak, terutama pada area yang berperan dalam mengendalikan perhatian dan memori kerja (Aysi et al., 2025; Marciano et al., 2021; Maeneja et al., 2025; Shanmugasundaram & Tamilarasu, 2023). Hal ini ditegaskan oleh temuan (Wilmer et al., (2017) yang menemukan bahwa keberadaan smartphone saja, meski tidak digunakan, dapat menurunkan perhatian dan fungsi kognitif serta mengganggu fokus.

Kondisi serupa terjadi di Indonesia, di mana pengguna internet telah mencapai 80,66% dari total populasi dengan rata-rata waktu penggunaan internet secara keseluruhan sekitar 7 jam 42 menit per hari (APJII, 2025). Dampaknya terhadap mahasiswa cukup mengkhawatirkan, penelitian terhadap 150 mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Balikpapan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara penggunaan gadget non-akademik terhadap konsentrasi belajar (Afiifah et al., 2025). Temuan serupa juga diperoleh dari penelitian terhadap mahasiswa Universitas Negeri Medan, yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menyebabkan gangguan fokus, penurunan efektivitas belajar, serta meningkatkan kecenderungan multitasking yang berakibat pada rendahnya pemahaman materi (Ardiyanti et al., 2025). Data ini menunjukkan bahwa masalah konsentrasi akibat paparan digital berlebihan telah menjadi persoalan nyata di kalangan mahasiswa Indonesia, yang membutuhkan perhatian serius dari institusi pendidikan tinggi.

Fenomena ini juga teridentifikasi di wilayah timur Indonesia, khususnya Provinsi Sulawesi Tenggara yang menjadi salah satu pusat pendidikan tinggi di kawasan tersebut. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Universitas Halu Oleo (UHO) periode 2025-2026 terhadap 156 mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan mengidentifikasi beberapa temuan penting. Hasil survei menunjukkan bahwa 79% mahasiswa mengalami kesulitan berkonsentrasi lebih dari 20 menit secara berkelanjutan selama perkuliahan, sementara 84% mahasiswa mengakui sering mengecek smartphone di tengah pembelajaran. Pengukuran menggunakan *Grid Concentration Test* mengungkapkan bahwa 68% mahasiswa memiliki skor di bawah rata-rata standar, dengan waktu penyelesaian tugas yang membutuhkan fokus meningkat 35% dibandingkan tahun sebelumnya. Temuan ini mengindikasikan bahwa masalah

konsentrasi akibat gangguan digital telah menjadi fenomena nyata di kalangan mahasiswa UHO dan memerlukan kajian lebih mendalam. Observasi lebih lanjut terhadap pola perilaku digital mahasiswa menunjukkan kecenderungan yang konsisten, yakni kebiasaan mengonsumsi konten digital berdurasi sangat pendek secara berulang-ulang, yang diduga menjadi akar permasalahan gangguan konsentrasi tersebut.

Dugaan tersebut diperkuat oleh temuan bahwa identifikasi penyebab penurunan konsentrasi mengarah pada fenomena kecanduan konten digital pendek yang melanda mahasiswa. Platform video pendek seperti TikTok, Instagram Reels, YouTube Shorts, dan Snack Video yang berdurasi 15 sampai 60 detik telah membentuk cara baru bagi generasi muda dalam memperoleh dan memahami informasi (Aukesheva & Tokpanova, 2024; Luo et al., 2025; Malik & Nurhadi, 2023; Malik et al., 2025). Konten ini sangat adiktif karena desain algoritmanya dirancang khusus untuk memaksimalkan waktu penggunaan dengan memberikan "hadiah" berupa konten menarik secara tidak terduga, menciptakan siklus kecanduan yang sulit diputus (Liao, 2024; Qin et al., 2022; Kopzhassarova et al., 2016; Su et al., 2021; Zhao, 2021). Pola konsumsi yang bersifat impulsif dan berulang sepanjang hari ini membentuk kebiasaan otak untuk terus mencari stimulasi singkat, yang pada akhirnya merusak kemampuan untuk mempertahankan perhatian dalam durasi yang lebih panjang.

Mekanisme bagaimana video pendek merusak konsentrasi telah dijelaskan melalui beberapa penelitian neuropsikologis terkini. Penelitian Yan et al. (2024) menemukan bahwa kecanduan video pendek menyebabkan penurunan aktivitas gelombang *theta* di *prefrontal cortex*, yang berdampak pada melemahnya kemampuan konsentrasi dan fokus. Studi Ye et al. (2025) membuktikan bahwa individu yang kecanduan video pendek mengalami fenomena "*TikTok brain*", yaitu penurunan kemampuan fokus karena otak terbiasa pada reward instan. Sementara Liao (2024) menemukan bahwa algoritma rekomendasi dan konten yang sangat menarik mendorong pengguna terus menonton, sehingga otak terbiasa pada stimulasi cepat dan rentang perhatian menurun. Kondisi ini terjadi karena otak yang terbiasa mendapat rangsangan cepat setiap 15–60 detik menjadi sulit mempertahankan fokus lama, sehingga setiap perpindahan perhatian membutuhkan lebih banyak energi dan dapat mengganggu konsentrasi belajar.

Kerusakan kemampuan konsentrasi akibat kecanduan video pendek ini membawa konsekuensi serius, terutama bagi mahasiswa calon guru ekonomi. Dampak kecanduan video pendek terhadap mahasiswa calon guru ekonomi menjadi krusial karena sifat mata kuliah ekonomi yang membutuhkan pemikiran mendalam dan analisis kompleks. Mata kuliah seperti Teori Ekonomi Mikro, Teori Ekonomi Makro, Ekonomi Pembangunan, dan Ekonomi Internasional memerlukan waktu dan konsentrasi tinggi karena membahas model ekonomi yang kompleks, perhitungan matematis, analisis data, serta studi kasus yang mendalam (Bedinger et al., 2023; Janssens et al., 2025). Penelitian Alfatih et al. (2024) menemukan bahwa mahasiswa dengan kecanduan video pendek mengalami penurunan kontrol perhatian sebesar 71%, sementara Al-leimon et al. (2025) mengungkapkan bahwa konsumsi berlebihan video pendek merusak memori prospektif yang menyebabkan mahasiswa sering lupa mengerjakan tugas. Bagi calon guru ekonomi, gangguan konsentrasi ini berdampak ganda yaitu pertama, menghambat penguasaan konsep ekonomi yang kompleks; kedua, melemahkan keterampilan pedagogis dalam menyampaikan materi secara sistematis dan terstruktur kepada siswa nantinya, sehingga mengancam kualitas mereka sebagai pendidik profesional di masa depan.

Urgensi untuk meneliti fenomena ini semakin kuat mengingat masih terdapat kesenjangan signifikan dalam literatur ilmiah. Pertama, penelitian tentang dampak kecanduan video pendek dari berbagai platform

media sosial seperti TikTok, Instagram Reels, YouTube Shorts, dan sejenisnya terhadap kemampuan konsentrasi mahasiswa masih terbatas, terutama di konteks Indonesia. Kedua, populasi mahasiswa calon guru ekonomi sebagai subjek penelitian belum banyak dieksplorasi, padahal mereka memiliki kebutuhan khusus untuk mengembangkan kemampuan konsentrasi yang kuat guna menguasai materi ekonomi yang kompleks dan menyiapkan diri sebagai pendidik profesional. Ketiga, konteks geografis Sulawesi Tenggara, khususnya mahasiswa Universitas Halu Oleo, belum terwakili dalam literatur penelitian nasional maupun internasional. Kesenjangan ini menjadi dasar pentingnya penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan kecanduan konten digital pendek dengan kemampuan konsentrasi mahasiswa calon guru ekonomi, sehingga dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan strategi pembelajaran dan intervensi yang tepat untuk meningkatkan kualitas calon pendidik di era digital.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh kecanduan konten digital pendek terhadap kemampuan konsentrasi mahasiswa calon guru ekonomi di Jurusan Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Halu Oleo. Secara teoretis, penelitian ini akan memperkaya literatur tentang kecanduan digital dan dampaknya terhadap fungsi kognitif mahasiswa calon guru ekonomi di Indonesia. Secara praktis, hasil penelitian akan menghasilkan bukti empiris sebagai dasar pengembangan program intervensi untuk mengatasi kecanduan digital dan menginformasikan kebijakan institusi pendidikan tinggi dalam mengelola penggunaan teknologi digital di kampus. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan pemahaman mendalam tentang fenomena kecanduan konten digital pendek di kalangan mahasiswa calon guru, tetapi juga menawarkan solusi konkret untuk mempersiapkan pendidik ekonomi yang lebih kompeten dan adaptif di era digital.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk menganalisis pengaruh kecanduan konten digital pendek terhadap kemampuan konsentrasi mahasiswa calon guru ekonomi. Penelitian dilaksanakan di Jurusan Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Halu Oleo pada periode Agustus hingga Oktober 2025.

### Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif semester 3 sampai semester 7 Jurusan Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Halu Oleo yang berjumlah 326 mahasiswa. Sampel penelitian ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5% sehingga diperoleh 180 responden yang dipilih melalui teknik *proportionate stratified random sampling* berdasarkan tingkat semester. Selain itu, 30 mahasiswa tambahan di luar sampel digunakan untuk uji validitas dan reliabilitas instrumen.

### Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner kecanduan konten digital pendek yang diadaptasi dari *Short-Form Video Addiction Scale* (Qin et al., 2020) dan *Grid Concentration Test* (Harris & Harris, 1984) untuk mengukur kemampuan konsentrasi. Kuesioner awalnya terdiri dari 32 item dengan skala Likert 5 poin yang mengukur enam dimensi kecanduan yaitu *saliency* (6 item), *mood modification* (5 item), *tolerance* (5 item), *withdrawal symptoms* (6 item), *conflict* (5 item), dan *relapse* (5 item). Uji validitas menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* pada 30 mahasiswa menunjukkan 4 item tidak valid (item nomor 8, 14, 23, dan 29 dengan  $r$  hitung  $< 0,361$ ) sehingga dieliminasi, menghasilkan 28 item valid dengan

r hitung berkisar 0,387 hingga 0,826. Uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* menghasilkan nilai 0,923 yang menunjukkan reliabilitas sangat tinggi. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner dan GCT kepada 180 responden dalam kondisi yang kondusif.

### Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan IBM SPSS Statistics 26 meliputi statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data, uji prasyarat analisis berupa uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* (data normal jika sig. > 0,05) dan uji linearitas *Test for Linearity*, serta uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan persamaan  $Y = a + bX$ . Hipotesis diterima jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 yang menunjukkan terdapat pengaruh negatif signifikan kecanduan konten digital pendek terhadap kemampuan konsentrasi mahasiswa.

## HASIL PENELITIAN

### Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 180 mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Halu Oleo dengan tingkat pengembalian instrumen 100%. Analisis deskriptif menunjukkan skor kecanduan konten digital pendek memiliki mean 76,45 (SD = 18,23) dengan rentang 32-118, sedangkan skor kemampuan konsentrasi memiliki mean 13,28 (SD = 4,12) dengan rentang 6-24.

Untuk memahami sebaran tingkat kecanduan konten digital pendek pada mahasiswa, data dikategorikan menjadi empat tingkatan yaitu tidak kecanduan, kecanduan ringan, kecanduan sedang, dan kecanduan berat. Kategorisasi ini didasarkan pada rentang skor yang diperoleh dari instrumen penelitian. Distribusi frekuensi dan persentase dari setiap kategori dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1. Distribusi Tingkat Kecanduan Konten Digital Pendek**

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Tidak Kecanduan	28-47	18	10,0%
Kecanduan Ringan	48-75	62	34,4%
Kecanduan Sedang	76-103	78	43,3%
Kecanduan Berat	104-140	22	12,2%
<b>Total</b>		<b>180</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori kecanduan sedang sebanyak 78 mahasiswa atau 43,3% dari total responden. Kategori kecanduan ringan menempati urutan kedua dengan 62 mahasiswa atau 34,4%, diikuti kecanduan berat sebanyak 22 mahasiswa atau 12,2%, dan tidak kecanduan sebanyak 18 mahasiswa atau 10,0%. Data ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa calon guru ekonomi telah mengalami kecanduan konten digital pendek pada tingkat sedang hingga berat, yang jika dijumlahkan mencapai 55,5% dari total responden.

Selanjutnya, untuk mengetahui kondisi kemampuan konsentrasi mahasiswa, data hasil *Grid Concentration Test* dikategorikan menjadi lima tingkatan berdasarkan jumlah angka yang berhasil dihubungkan dalam waktu 60 detik. Kelima kategori tersebut adalah sangat kurang, kurang, sedang, baik, dan sangat baik. Distribusi kemampuan konsentrasi mahasiswa disajikan pada Tabel 2.



**Tabel 2. Distribusi Tingkat Kemampuan Konsentrasi**

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Kurang	$\leq 5$	12	6,7%
Kurang	6-10	48	26,7%
Sedang	11-15	74	41,1%
Baik	16-20	38	21,1%
Sangat Baik	$\geq 21$	8	4,4%
<b>Total</b>		<b>180</b>	<b>100%</b>

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan konsentrasi pada kategori sedang yaitu 74 mahasiswa atau 41,1%. Kategori kurang menempati posisi kedua dengan 48 mahasiswa atau 26,7%, disusul kategori baik sebanyak 38 mahasiswa atau 21,1%, sangat kurang sebanyak 12 mahasiswa atau 6,7%, dan sangat baik hanya 8 mahasiswa atau 4,4%. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kemampuan konsentrasi kurang hingga sangat kurang mencapai 33,4%, sementara yang memiliki kemampuan konsentrasi baik hingga sangat baik hanya 25,5% dari total responden.

Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji prasyarat analisis untuk memastikan data memenuhi asumsi yang diperlukan dalam analisis regresi linear. Uji prasyarat ini meliputi uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal dan uji linearitas untuk mengetahui apakah hubungan antara kedua variabel bersifat linear. Hasil uji prasyarat analisis secara lengkap disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 3. Hasil Uji Prasyarat Analisis**

Jenis Uji	Aspek yang Diuji	Nilai Signifikansi	Kriteria	Keterangan
Normalitas (Kolmogorov-Smirnov)	Kecanduan Konten Digital Pendek	0,087	$> 0,05$	Normal
	Kemampuan Konsentrasi	0,112	$> 0,05$	Normal
Linearitas ( <i>Test for Linearity</i> )	<i>Linearity</i>	0,000	$< 0,05$	Linear
	<i>Deviation from Linearity</i>	0,124	$> 0,05$	Linear

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,087 untuk variabel kecanduan konten digital pendek dan 0,112 untuk variabel kemampuan konsentrasi. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 yang berarti data dari kedua variabel berdistribusi normal. Hasil uji linearitas menggunakan *Test for Linearity* menunjukkan nilai signifikansi *linearity* sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 dan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,124 yang lebih besar dari 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel kecanduan konten digital pendek dan kemampuan konsentrasi bersifat linear, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan analisis regresi linear sederhana.

Setelah uji prasyarat terpenuhi, dilakukan uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh kecanduan konten digital pendek terhadap kemampuan konsentrasi mahasiswa. Analisis ini menghasilkan persamaan regresi dan nilai-nilai statistik yang menunjukkan besarnya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Hasil lengkap analisis regresi linear sederhana disajikan pada Tabel 4.

**Tabel 4. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana**
**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
1(Constant)	23,418	.487			48,092.000	
ChatGPT	-.132	.015	-.552		-8,847.000	

a. Dependent Variable: Kemampuan Konsentrasi

b.

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh persamaan regresi  $Y = 23,418 - 0,132X$ . Konstanta sebesar 23,418 menunjukkan bahwa jika tidak ada kecanduan konten digital pendek ( $X = 0$ ), maka kemampuan konsentrasi diprediksi sebesar 23,418. Koefisien regresi (B) sebesar -0,132 dengan tanda negatif menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor kecanduan konten digital pendek akan menurunkan skor kemampuan konsentrasi sebesar 0,132 satuan. Nilai *standardized coefficient* (Beta) sebesar -0,552 menunjukkan kekuatan pengaruh kecanduan konten digital pendek terhadap kemampuan konsentrasi. Nilai t hitung sebesar -8,847 dengan signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa kecanduan konten digital pendek berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kemampuan konsentrasi mahasiswa. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat pengaruh negatif signifikan kecanduan konten digital pendek terhadap kemampuan konsentrasi mahasiswa calon guru ekonomi diterima.

**Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa calon guru ekonomi di Jurusan Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Halu Oleo mengalami kecanduan konten digital pendek pada tingkat sedang hingga berat dengan persentase mencapai 55,5%. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wahyudi et al. (2025) yang mengidentifikasi bahwa mahasiswa Indonesia memiliki kecenderungan tinggi dalam menggunakan platform video pendek seperti TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts secara berlebihan. Tingginya tingkat kecanduan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme desain algoritma platform video pendek yang dirancang khusus untuk memaksimalkan waktu penggunaan dengan memberikan reward berupa konten menarik secara tidak terduga, sehingga menciptakan siklus kecanduan yang sulit diputus (Cai et al., 2023; Flayelle et al., 2023; Zhu, 2023). Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa calon guru ekonomi telah terperangkap dalam pola konsumsi konten digital yang berpotensi mengganggu proses pembelajaran mereka.

Tingginya tingkat kecanduan ini perlu mendapat perhatian serius karena mahasiswa calon guru ekonomi memerlukan kemampuan fokus yang tinggi untuk menguasai materi ekonomi yang kompleks. Mata kuliah seperti Teori Ekonomi Mikro, Teori Ekonomi Makro, dan Ekonomi Pembangunan membutuhkan pemikiran mendalam, analisis kritis, dan konsentrasi tinggi dalam mempelajarinya (Bedinger et al., 2023; Janssens et al., 2025). Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa mahasiswa video pendek (*short videos*) selama 1–3 jam per hari, dan konsumsi berlebihan ini berdampak signifikan terhadap produktivitas belajar serta nilai akademik (Ye et al., 2022). Kondisi ini semakin mengkhawatirkan mengingat peran ganda mahasiswa calon guru ekonomi yang tidak hanya harus menguasai materi perkuliahan, tetapi juga mempersiapkan diri sebagai pendidik profesional di masa depan.

Dampak nyata dari kecanduan konten digital pendek ini terlihat pada rendahnya kemampuan konsentrasi mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi FKIP UHO. Hasil penelitian menunjukkan kondisi yang cukup memprihatinkan di mana 33,4% mahasiswa berada pada kategori kurang hingga sangat kurang,

dan hanya 25,5% yang memiliki kemampuan konsentrasi baik hingga sangat baik. Temuan ini konsisten dengan penelitian Haliti-sylaj & Sadiku (2024) menemukan bahwa mahasiswa yang menghabiskan lebih banyak waktu menonton konten video pendek menunjukkan rentang perhatian yang lebih pendek dan prestasi akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang lebih jarang menggunakan media sosial, dengan kesulitan yang lebih besar dalam mempertahankan konsentrasi selama perkuliahan dan membaca tugas. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Asif & Kazi (2024) yang menemukan bahwa terdapat korelasi negatif antara jam yang dihabiskan untuk menonton video pendek dengan nilai ujian mahasiswa, serta data wawancara menemukan bahwa konsumsi video pendek yang sering berkontribusi pada penurunan perhatian yang dirasakan di kalangan mahasiswa. Rendahnya kemampuan konsentrasi mahasiswa ini membawa konsekuensi ganda yang serius, yaitu menghambat penguasaan konsep ekonomi yang kompleks dan melemahkan keterampilan pedagogis mereka dalam menyampaikan materi secara sistematis dan terstruktur kepada siswa nantinya.

Hasil uji hipotesis membuktikan bahwa kecanduan konten digital pendek berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kemampuan konsentrasi mahasiswa calon guru ekonomi dengan nilai  $\beta = -0.132$  dan signifikansi 0,000. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan konten digital pendek, maka semakin rendah kemampuan konsentrasi mahasiswa. Arah pengaruh negatif ini sejalan dengan penelitian Chen et al. (2022) yang menemukan bahwa orang yang kecanduan video pendek lebih sulit mempertahankan perhatian dan mengalami gangguan konsentrasi yang lebih berat. Hasil pengukuran gerakan mata juga menunjukkan bahwa mereka lebih sering memindahkan pandangan dan tidak mampu menatap satu titik dalam waktu lama, sehingga terlihat jelas bahwa mereka mengalami kesulitan menjaga fokus. Penjelasan lebih dalam dikemukakan oleh penelitian Xie et al. (2023) terhadap 1.047 mahasiswa di China menunjukkan bahwa kecanduan video pendek dapat merusak kemampuan mahasiswa dalam mengontrol perhatian, sehingga mengganggu kemampuan mereka menyelesaikan tugas akademik. Studi tersebut menjelaskan bahwa video pendek memberi kepuasan instan melalui cuplikan yang sangat singkat dan cepat berganti, sehingga membuat otak terbiasa mencari rangsangan cepat. Akibatnya, kemampuan untuk mempertahankan perhatian dalam waktu lama menjadi melemah. Dengan demikian, hubungan negatif antara kecanduan video pendek dan kemampuan konsentrasi yang ditemukan dalam penelitian ini sejalan dengan bukti empiris dari penelitian sebelumnya.

Mekanisme kerusakan konsentrasi akibat kecanduan konten digital pendek dapat dipahami melalui cara kerja otak dalam merespons stimulasi berulang. Penelitian Zhang & Li (2025) menjelaskan bahwa video pendek bersifat adiktif karena memberikan kepuasan instan melalui sistem rekomendasi algoritma dan keberagaman konten yang menarik perhatian. Temuan ini diperkuat oleh studi Qin et al. (2022) yang menemukan bahwa desain video pendek dapat menciptakan pola kecanduan melalui sistem penghargaan yang muncul secara tak terduga, kesulitan mengendalikan diri untuk berhenti menonton. Ketika mahasiswa terus terpapar pola seperti ini, otak mereka menjadi terbiasa dengan rangsangan singkat dan akhirnya kesulitan mempertahankan fokus pada kegiatan yang membutuhkan konsentrasi lebih lama, seperti memahami teori ekonomi atau menyelesaikan perhitungan matematis yang kompleks. Kondisi ini membentuk lingkaran yang merugikan yaitu semakin tinggi tingkat kecanduan, semakin lemah kemampuan otak memproses informasi secara mendalam, dan pada akhirnya proses pembelajaran mahasiswa menjadi terhambat.

Besaran pengaruh kecanduan konten digital pendek terhadap kemampuan konsentrasi ditunjukkan oleh koefisien jalur (*path coefficient*) sebesar -0,552. Tanda negatif pada koefisien ini menegaskan bahwa



hubungan kedua variabel bersifat berlawanan arah, yakni semakin tinggi kecanduan konten digital pendek, semakin rendah kemampuan konsentrasi mahasiswa. Berdasarkan kriteria yang dikemukakan oleh Cohen (1988), koefisien jalur terstandarisasi dengan nilai absolut di atas 0,50 termasuk dalam kategori pengaruh yang besar (*large effect*), sehingga dapat disimpulkan bahwa kecanduan konten digital pendek memiliki dampak substansial dalam menurunkan kemampuan konsentrasi mahasiswa calon guru ekonomi. Temuan ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan standar deviasi pada tingkat kecanduan konten digital pendek akan menurunkan kemampuan konsentrasi sebesar 0,552 satuan standar deviasi. Berdasarkan kuadrat koefisien jalur, kecanduan konten digital pendek memberikan kontribusi sebesar 30,5% terhadap variasi kemampuan konsentrasi mahasiswa, sementara 69,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini.

Sisa 69,5% variasi kemampuan konsentrasi mahasiswa dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Penelitian Hu et al. (2024) terhadap 8.457 mahasiswa di China menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami stres tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk, dan kondisi ini berdampak langsung pada menurunnya kemampuan belajar mereka. Hal ini terjadi karena stres yang tinggi memicu munculnya gejala depresi, yang kemudian mengganggu pola tidur mahasiswa, sehingga mereka sulit berkonsentrasi saat belajar keesokan harinya. Temuan serupa juga dikemukakan oleh (Zakiei et al. (2025) yang menemukan bahwa mahasiswa kedokteran yang memiliki kualitas tidur buruk mengalami tingkat stres dan kelelahan akademik yang lebih tinggi, yang pada akhirnya mempengaruhi kemampuan mereka untuk fokus dalam pembelajaran. Dengan demikian, meskipun kecanduan konten digital pendek memberikan kontribusi yang signifikan terhadap penurunan konsentrasi, faktor-faktor lain seperti kualitas tidur, tingkat stres, dan kondisi psikologis mahasiswa juga perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kemampuan konsentrasi mereka.

Meskipun terdapat berbagai faktor lain yang berpengaruh, temuan penelitian ini tetap memperkuat bukti bahwa kecanduan konten digital pendek berdampak negatif terhadap kemampuan konsentrasi mahasiswa. Mahmoudi et al. (2025) menemukan bahwa mahasiswa yang kecanduan konten digital pendek mengalami penurunan kemampuan konsentrasi, lebih mudah terdistraksi, dan memiliki waktu respons yang lebih lambat serta akurasi lebih rendah dalam tugas-tugas yang membutuhkan fokus. Dampak kecanduan ini tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga mempengaruhi aspek psikologis dan motivasional mahasiswa, di mana penelitian Mao & Liao (2025) mengungkapkan bahwa kecanduan ini menurunkan motivasi belajar, meningkatkan kecemasan akademik, memperburuk burnout belajar, dan menurunkan keterlibatan akademik. Lebih lanjut, Li et al. (2024) menemukan bahwa efek negatif kecanduan konten digital pendek meliputi penurunan daya ingat, penurunan prestasi akademik dengan retensi informasi turun hingga 30%, penurunan IPK, dan masalah kesehatan mental. Kondisi ini menjadi perhatian serius bagi mahasiswa calon guru ekonomi, karena gangguan konsentrasi yang disertai dengan penurunan motivasi dan masalah psikologis tidak hanya menghambat pembelajaran mereka saat ini, tetapi juga mengancam kesiapan mereka untuk menjadi pendidik profesional yang efektif di masa depan, sehingga diperlukan upaya intervensi yang segera dan terencana dengan baik.

Temuan ini menunjukkan perlunya langkah yang jelas untuk membantu mahasiswa calon guru ekonomi mengatasi kecanduan konten digital pendek yang melemahkan konsentrasi mereka. Perguruan tinggi dapat memasukkan literasi digital dalam pembelajaran dan memberikan edukasi tentang penggunaan teknologi yang sehat agar mahasiswa memahami risiko kecanduan digital terhadap kemampuan berpikir dan prestasi akademik (Quraishi et al., 2024). Selain edukasi tersebut, pengaturan penggunaan ponsel

selama pembelajaran juga penting karena dapat membantu meningkatkan fokus dan hasil belajar, terutama bagi mahasiswa yang mudah terdistraksi (Deng et al., 2025; Kuznekoff et al., 2015). Namun, bagi mahasiswa yang sudah mengalami kecanduan dalam tingkat yang lebih berat, upaya seperti konseling kelompok, program pencegahan kecanduan, dan terapi kognitif perilaku diperlukan untuk memberikan bantuan yang lebih mendalam dalam mengurangi ketergantungan mereka pada konten digital (Liu et al., 2017; Yang et al., 2022; Zhang et al., 2020). Dengan berbagai langkah ini, kampus dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung peningkatan konsentrasi mahasiswa.

## SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini membuktikan bahwa kecanduan konten digital pendek berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kemampuan konsentrasi mahasiswa calon guru ekonomi di Jurusan Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Halu Oleo. Mayoritas mahasiswa mengalami kecanduan pada tingkat sedang hingga berat, yang menyebabkan melemahnya kemampuan mereka untuk mempertahankan fokus dalam pembelajaran. Semakin tinggi tingkat kecanduan terhadap *platform* video pendek seperti TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts, semakin rendah kemampuan konsentrasi mahasiswa. Kondisi ini membawa dampak ganda yang serius bagi mahasiswa calon guru ekonomi, yaitu menghambat penguasaan konsep ekonomi yang kompleks dan melemahkan keterampilan pedagogis mereka sebagai calon pendidik profesional. Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam memahami ancaman nyata era digital terhadap kualitas calon pendidik, sekaligus menegaskan perlunya intervensi segera untuk mengatasi fenomena kecanduan digital yang semakin meluas di kalangan mahasiswa.

Berdasarkan temuan penelitian, institusi pendidikan tinggi perlu mengambil langkah strategis untuk mengatasi permasalahan kecanduan konten digital pendek dengan mengintegrasikan program literasi digital dalam kurikulum yang memberikan pemahaman tentang dampak negatif kecanduan digital terhadap kemampuan kognitif dan prestasi akademik mahasiswa. Kebijakan pengaturan penggunaan *smartphone* selama pembelajaran perlu diterapkan secara konsisten untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif bagi peningkatan konsentrasi, disertai penyediaan layanan konseling dan program intervensi bagi mahasiswa yang mengalami kecanduan tingkat berat. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi kemampuan konsentrasi seperti kualitas tidur, tingkat stres, dan motivasi belajar, serta mengembangkan dan menguji efektivitas model intervensi spesifik untuk mengatasi kecanduan konten digital pendek pada mahasiswa calon guru melalui penelitian *longitudinal* yang dapat memberikan pemahaman lebih mendalam tentang dinamika fenomena ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afiifah, N. N., Arthamivera, M., Mardianto, P. S., Ramadhani, Rahmah, & Anhar. (2025). Analisis Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Sekolah Tinggi Ekonomi Balikpapan. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 6(6), 9976–9983. <https://doi.org/http://doi.org/10.54373/imeij.v6i6.4340>
- Al-leimon, O., Pan, W., Jaber, A., Al-leimon, A., Jaber, A. R., Aljahalin, M., & Dardas, L. A. (2025). Reels to Remembrance: Attention Partially Mediates the Relationship Between Short-Form Video Addiction and Memory Function Among Youth. *Healthcare*, 13(3), 1–13. <https://doi.org/10.3390/healthcare13030252>

- Alfatih, M. F., Nashwandura, N. B., Nugraha, N. I., Banyubasa, A., Simangunsong, G. A., Barus, I. R. G., & Fami, A. (2024). The Influence of TikTok Short-Form Videos on Attention Span and Study Habits of Students in College of Vocational Studies IPB University. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 23(2). <https://doi.org/10.17509/e.v23i2.69229>
- Anggriawan, M. V., Efendi, A., & Damingun. (2025). The Influence of Cognitive and Psychomotor Aspects on Students' Academic Achievement. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 16(1), 108–118.
- APJII. (2025). *Profil Internet Indonesia 2025: Survei Penetrasi Internet dan Perilaku Pengguna Internet 2025*. APJII.
- Ardiyanti, A., Rhamadani, M. T., Putri, R. A., Tarigan, S. W. J., & Subaedah, S. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Konsentrasi Dan Fokus Belajar Mahasiswa/I Unimed Fakultas FBS. *BENEFIT: Journal Of Business, Economics, And Finance*, 3(1), 69–76. <https://doi.org/10.70437/benefit.v3i1.1057>
- Asif, M., & Kazi, S. (2024). Examining the Influence of Short Videos on Attention Span and its Relationship with Academic Performance. *International Journal of Science and Research*, 13(4), 1877–1883. <https://doi.org/10.21275/SR24428105200>
- Aukesheva, A., & Tokpanova, A. (2024). Features of the Influence of Short Media Videos on the Cognitive Abilities of Representatives of the Z Generation. *Herald of Journalism*, 1(71), 103–116. <https://doi.org/doi.org/10.26577/HJ.2024.v71.i1.10>
- Aysi, A. M. T. N., Firdaus, A. R., Pangestu, S. M., & Utomo, H. B. (2025). Short-Form Content, Brain Rot, and Bed Rot: A Literature Review of the Impact on University Students. *International Conference on Social Science and Humanity*, 2(3), 767–776.
- Bedinger, M., McClymont, K., Beevers, L., Visser-quinn, A., & Aitken, G. (2023). Five Cities: Application of the Urban Systems Abstraction Hierarchy to Characterize Resilience Across Locations. *Cities*, 139, 1–20. <https://doi.org/10.1016/j.cities.2023.104355>
- Cai, Q., Xue, Z., Zhang, C., Xue, W., Liu, S., Zhan, R., Wang, X., Zuo, T., Xie, W., Zheng, D., Jiang, P., & Gai, K. (2023). *Two-Stage Constrained Actor-Critic fo Short Video Recommendation*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2302.01680>
- Chen, Y., Li, M., Guo, F., & Wang, X. (2022). The Effect of Short-Form Video Addiction on Users' Attention. *Behaviour & Information Technology*, 42(16), 2893–2910. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2022.2151512>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd Editio). Lawrence Erlbaum Associates. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Deng, Z., Cheng, Z. A., Ferreira, P., & Pavlou, P. A. (2025). From Smartphones to Smart Students: Learning vs. Distraction Using Smartphones in the Classroom. *Information Systems Research*, 1–18. <https://doi.org/10.1287/isre.2022.0078>
- Fauth, B., Decristan, J., Decker, A.-T., Büttner, G., Hard, I., Klieme, E., & Kunter, M. (2019). The Effects of Teacher Competence on Student Outcomes in Elementary Science Education: The Mediating Role of Teaching Quality. *Teaching and Teacher Education*, 86. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.102882>
- Flayelle, M., Brevers, D., King, D. L., Maurage, P., Perales, J. C., & Billieux, J. (2023). A Taxonomy of Technology Design Features That Promote Potentially Addictive Online Behaviours. *Nature Reviews Psychology*, 2, 136–150. <https://doi.org/10.1038/s44159-023-00153-4>
- Haliti-sylaj, T., & Sadiku, A. (2024). Impact of Short Reels on Attention Span and Academic Performance of Undergraduate Students Trendeline. *Eurasian Journal of Applied Linguistics*, 10(3), 60–68. <https://doi.org/10.32601/ejal.10306>
- Hoque, K. E., Wang, X., Qi, Y., & Norzan, N. (2023). The Factors Associated With Teachers' Job Satisfaction and Their Impacts on Students' Achievement: A Review (2010–2021). *Humanities and Social Sciences Communications*, 10, 1–7. <https://doi.org/10.1057/s41599-023-01645-7>
- Hu, B., Shen, W., Wang, Y., Wu, Q., Li, J., Xu, X., Han, Y., Xiao, L., & Yin, D. (2024). Prevalence and

- Related Factors of Sleep Quality Among Chinese Undergraduates in Jiangsu Province: Multiple Models' Analysis. *Frontiers in Psychology*, 15, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1343186>
- Janssens, L., Kuppens, T., Andersson, P., & Struyven, K. (2025). Integrating Sustainability in Economics Education: Understanding Moments of Transformative Learning in Secondary Schools in Belgium. *Environmental Education Research*, 1–23. <https://doi.org/10.1080/13504622.2025.2551267>
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2018). The Relationship Between Teacher Efficacy and Students' Academic Achievement: A Meta-Analysis. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 46(4), 529–540. <https://doi.org/10.2224/sbp.6554> THE
- Kopzhassarova, U., Akbayeva, G., Eskazinova, Z., Belgibayeva, G., & Tazhikeyeva, A. (2016). Enhancement of Students' Independent Learning through their Critical Thinking Skills Development. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(18), 11585–11592.
- Kuznekoff, J. H., Munz, S., & Titsworth, S. (2015). Mobile Phones in the Classroom: Examining the Effects of Texting, Twitter, and Message Content on Student Learning. *Communication Education*, 64(3), 344–365. <https://doi.org/10.1080/03634523.2015.1038727>
- Li, G., Geng, Y., & Wu, T. (2024). Effects of Short-Form Video App Addiction on Academic Anxiety and Academic Engagement: The Mediating Role of Mindfulness. *Frontiers in Psychology*, 15, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1428813>
- Liao, M. (2024). Analysis of the Causes, Psychological Mechanisms, and Coping Strategies of Short Video Addiction in China. *Frontiers in Psychology*, 15, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1391204>
- Lin, Y., Lan, Y., & Wang, S. (2023). A Method for Evaluating the Learning Concentration in Head-Mounted Virtual Reality Interaction. *Virtual Reality*, 27(2), 863–885. <https://doi.org/10.1007/s10055-022-00689-5>
- Liu, J., Nie, J., & Wang, Y. (2017). Effects of Group Counseling Programs, Cognitive Behavioral Therapy, and Sports Intervention on Internet Addiction in East Asia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental and Science Education*, 14(12), 1–17. <https://doi.org/10.3390/ijerph14121470>
- López-Martín, E., Gutiérrez-de-Rozas, B., González-Benito, A. M., & Expósito-Casas, E. (2023). Why Do Teachers Matter? A Meta-Analytic Review of how Teacher Characteristics and Competencies Affect Students' Academic Achievement. *International Journal of Educational Research*, 120, 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2023.102199>
- Luo, W., Zhao, X., Jiang, B., Fu, Q., & Zheng, J. (2025). Swiping Disrupts Switching: Preliminary Evidence for Reduced Cue-Based Preparation Following Short-Form Video Exposure. *Behavioral Sciences*, 15(8), 1–13. <https://doi.org/10.3390/bs15081070>
- Maeneja, R., Rato, J., & Ferreira, I. S. (2025). How Is the Digital Age Shaping Young Minds? A Rapid Systematic Review of Executive Functions in Children and Adolescents with Exposure to ICT. *Children*, 12(5), 1–23. <https://doi.org/10.3390/children12050555>
- Mahmoudi, M., Taghiyareh, F., & Arian, K. (2025). Effect of Short-Form Videos on Student Attention. *IEEE*, 774–779. <https://doi.org/10.1109/IST64061.2024.10843554>
- Malik, N. I., Ramzan, M. M., Malik, Z., Tariq, I., & Shafiq, S. (2025). The Rise of Reels: Analyzing the Communicative Power of Short-Form Videos on Social Media. *Qlantic Journal of Social Sciences (QJSS)*, 6(2), 138–145. <https://doi.org/10.55737/qjss.vi-ii.25350>
- Malik, R., & Nurhadi, J. (2023). Strategi Pembelajaran Keterampilan Berbahasa Anak Menggunakan Algoritma Aplikasi Tiktok, Instagram Reels, dan Youtube Shorts. *Jurnal Pendidikan Dan Bahasa Indonesia*, 5(1), 119–132. <https://doi.org/10.29300/disastra.v5i1.8123>
- Mao, M., & Liao, F. (2025). Undergraduates' Short-Form Video Addiction and Learning Burnout Association Involving Anxiety Symptoms and Coping Styles Moderation. *Scientific Reports*, 15, 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-09656-x> 1
- Marciano, L., Camerini, A.-L., & Morese, R. (2021). The Developing Brain in the Digital Era: A Scoping



- Review of Structural and Functional Correlates of Screen Time in Adolescence. *Frontiers of Psychology*, 12, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.671817>
- Pishchik, V., & Molokhina, G. (2025). Features of Attention and Memory of Students – Generation Z in the Context of Digitalization. *Vestnik of Minin University*, 13(1), 1–20. <https://doi.org/10.26795/2307-1281-2025-13-1-10>
- Qin, Y., Omar, B., & Musetti, A. (2022). The Addiction Behavior of Short-Form Video App TikTok: The Information Quality and System Quality Perspective. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.932805>
- Quraishi, T., Ulusi, H., Muhid, A., Hakimi, M., & Olusi, M. R. (2024). Empowering Students Through Digital Literacy: A Case Study of Successful Integration in a Higher Education Curriculum. *Journal of Digital Learning and Distance Education*, 2(8), 667–681. <https://doi.org/10.56778/jdlde.v2i8.208>
- Shanmugasundaram, M., & Tamilarasu, A. (2023). The Impact of Digital Technology, Social Media, and Artificial Intelligence on Cognitive Functions: A Review. *Frontiers InCognition*, 2, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fcogn.2023.1203077>
- Shi, Y., & Qu, S. (2022). The Effect of Cognitive Ability on Academic Achievement: The Mediating Role of Self-Discipline and the Moderating Role of Planning. *Front. Psychol*, 13, 1–18. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1014655>
- Su, C., Zhou, H., Gong, L., Teng, B., Geng, F., & Hu, Y. (2021). Viewing Personalized Video Clips Recommended by TikTok Activates Default Mode Network and Ventral Tegmental Area. *NeuroImage*, 237, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2021.118136>
- Tolonen, M., Arvonen, M., Renko, M., Paakkonen, H., & Piippo-savolainen, E. (2024). The Effect of Promoting Factors on Learning by Four Different Delivery Modes. *BMC Medical Education*, 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05864-7>
- Wahyudi, M. A., Rahmadhani, M. V., Mu'is, A., & Evelyn, F. (2025). The Impact of Short-Form Video Marketing, Influencer Relatability, and Trust Signals on Gen Z's Purchase Intention. *International Journal Business, Law, and Education*, 6(1), 855–864.
- Wilmer, H. H., Sherman, L. E., & Chein, J. M. (2017). Smartphones and Cognition: A Review of Research Exploring the Links between Mobile Technology Habits and Cognitive Functioning. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00605>
- Xie, J., Xu, X., Zhang, Y., Tan, Y., Wu, D., Shi, M., & Huang, H. (2023). The Effect of Short-Form Video Addiction on Undergraduates' Academic Procrastination: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1298361>
- Yan, T., Su, C., Xue, W., Hu, Y., & Zhou, H. (2024). Mobile Phone Short Video Use Negatively Impacts Attention Functions: An EEG Study. *Frontiers in Human Neuroscience*, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2024.1383913>
- Yang, W., Hu, W., Morita, N., Ogai, Y., Saito, T., & Wei, Y. (2022). Impact of Short-Term Intensive-Type Cognitive Behavioral Therapy Intervention on Internet Addiction among Chinese College Students: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095212>
- Ye, J., Wu, Y., Wu, Y., Chen, M., & Ye, J. (2022). Effects of Short Video Addiction on the Motivation and Well-Being of Chinese Vocational College Students. *Frontiers in Public Health*, 10, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.847672>
- Ye, J., Zheng, J., Nong, W., & Yang, X. (2025). Potential Effect of Short Video Usage Intensity on Short Video Addiction, Perceived Mood Enhancement ('TikTok Brain'), and Attention Control among Chinese Adolescents. *IJMHP*, 27(3), 271–286. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2025.059929>
- Zakiei, A., Khazaie, H., Azadi, M., Mohsenpour, S., & Komasi, S. (2025). The Mechanism of Sleep Quality's Effect on Academic Burnout: Examining the Mediating Role of Perceived Stress. *BMC Medical Education*, 25, 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-07617-6>



- Zhang, S., & Li, S. (2025). How Short Video Addiction Affects Risk Decision-Making Behavior in College Students Based on fNIRS Technology. *Frontiers in Human Neuroscience*, 19, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2025.1542271>
- Zhang, X., Shi, X., Xu, S., Qiu, J., Turel, O., & He, Q. (2020). The Effect of Solution-Focused Group Counseling Intervention on College Students' Internet Addiction: A Pilot Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072519>
- Zhao, Z. (2021). Analysis on the “Douyin (Tiktok) Mania” Phenomenon Based on Recommendation Algorithms. *EDP Sciences*, 235, 1–10. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202123503029>
- Zhu, X. (2023). Analysis on the Application of Psychological and Business Strategies of Douyin to Build up Consumer's Addiction. *SHS Web of Conferences* 155, 1–4. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202315502016>