Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
6 (1) 2026, Page 23170-23177

The Impact of Short-Form Video (Fast Visual Content) Exposure Intensity on Sustained Attention Among Children Aged 4–6 Years

Tita Sapriyanti[1], Thea Yuliana Anjari[2], Yana Febriati[3]
[1,2,3]Universitas Rokania
Corresponding Author: Tita Sapriyanti, e-mail:titasapriyanti93@gmail.com

Published: April, 2026

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of the intensity of exposure to short-duration video content (fast visual content) on the sustained attention ability of children aged 4–6 years. The background of this research is based on the increasing consumption of short-form digital media among early childhood, characterized by rapid visual transitions, brief duration, and high audiovisual stimulation. This condition is assumed to influence the development of children's attention, which is a crucial aspect of school readiness. This study employed a quantitative approach with an explanatory design. The research population consisted of 33 children aged 4–6 years, including 12 children aged 4–5 years in playgroups and 21 children aged 5–6 years in kindergarten. The sampling technique used was purposive sampling. Data were collected through questionnaires completed by parents to measure the intensity of digital media exposure, as well as observation sheets used by teachers to assess children's sustained attention during learning activities. The data were analyzed using simple linear regression after fulfilling prerequisite tests, namely normality and linearity tests. The results showed that there was a significant negative effect between the intensity of exposure to short-form video content and children's sustained attention ($p < 0.05$). Higher exposure intensity was associated with lower levels of attention persistence. These findings indicate that exposure to fast visual content has the potential to shape attention patterns that are more instant and easily distracted. Therefore, active involvement from parents and educators is needed to manage children's digital media use wisely in order to support optimal attention development.

Keywords: Short-From Video, Fast Visual Content, Sustained Attention, Early Childhood, Digital Media

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Transformasi digital dalam beberapa tahun terakhir telah mengubah cara individu mengakses dan mengonsumsi informasi, termasuk pada anak usia dini. Munculnya platform berbasis video singkat seperti YouTube Shorts, TikTok, dan Instagram Reels menghadirkan pola konsumsi baru yang ditandai dengan durasi konten yang sangat singkat, pergantian visual yang cepat, serta stimulasi audiovisual yang intens. Fenomena ini dikenal sebagai fast visual content, yang dirancang untuk menarik perhatian secara instan namun berpotensi memengaruhi mekanisme kognitif pengguna, khususnya pada aspek perhatian. Perubahan pola konsumsi ini juga didukung oleh algoritma digital yang secara adaptif menyesuaikan konten dengan preferensi pengguna, sehingga meningkatkan durasi keterlibatan dan frekuensi paparan, bahkan pada anak usia dini yang belum memiliki kontrol diri yang optimal.

Fast visual content tidak hanya sekadar bentuk hiburan digital, tetapi juga merupakan representasi dari perubahan paradigma dalam penyampaian informasi di era digital. Karakteristiknya yang serba cepat, padat, dan menarik menjadikan konten ini mudah diterima oleh berbagai kelompok usia, termasuk anak-anak. Namun, bagi anak usia dini yang masih dalam tahap perkembangan kognitif, paparan terhadap stimulus yang terlalu cepat dapat memengaruhi cara otak memproses informasi. Anak menjadi lebih terbiasa dengan rangsangan instan, sehingga berpotensi mengalami kesulitan ketika dihadapkan pada aktivitas yang membutuhkan kesabaran dan konsentrasi yang lebih lama.

Pada rentang usia 4–6 tahun, anak berada pada fase perkembangan yang sangat krusial, dimana kemampuan kognitif berkembang pesat, termasuk kemampuan mempertahankan perhatian (sustained attention). Kemampuan ini berperan penting dalam menunjang kesiapan belajar anak, seperti

mengikuti instruksi, menyelesaikan aktivitas, dan mempertahankan fokus dalam kegiatan yang terstruktur. Sejumlah literatur menunjukkan bahwa perkembangan perhatian pada anak usia dini sangat dipengaruhi oleh stimulus lingkungan yang mereka terima secara berulang. Dengan demikian, paparan terhadap konten dengan karakteristik cepat dan berulang diduga dapat membentuk pola perhatian yang cenderung instan dan mudah teralihkan. Lebih lanjut, Papalia & Martorell (2021) dan Santrock (2020) menegaskan bahwa pengalaman awal anak memiliki peran besar dalam membentuk struktur kognitif jangka panjang. Lingkungan yang kaya akan stimulasi positif dan terarah akan membantu anak mengembangkan kemampuan perhatian yang stabil. Sebaliknya, lingkungan dengan stimulasi yang terlalu cepat dan berubah-ubah dapat menghambat perkembangan kontrol perhatian. Dalam konteks ini, media digital menjadi salah satu bentuk stimulus lingkungan yang memiliki pengaruh kuat karena sifatnya yang menarik dan sering diakses oleh anak secara berulang.

Temuan dalam penelitian Lillard et al. (2015), menunjukkan bahwa tayangan dengan tempo cepat dapat berdampak negatif pada fungsi eksekutif anak dalam jangka pendek. Selain itu, penelitian Madigan et al. (2019) mengungkapkan adanya hubungan antara durasi screen time dengan keterlambatan perkembangan kognitif, termasuk aspek perhatian. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa dampak media digital tidak hanya bergantung pada durasi penggunaan, tetapi juga pada kualitas dan karakteristik konten yang dikonsumsi. Konten dengan tempo cepat cenderung memberikan stimulasi berlebih pada sistem perhatian anak, sehingga mengurangi kemampuan anak untuk mempertahankan fokus dalam situasi yang lebih stabil. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat memengaruhi perkembangan fungsi eksekutif, yang berperan penting dalam pengendalian perilaku dan proses belajar anak.

Dalam konteks konten digital terkini, khususnya short-form video, beberapa studi mulai menunjukkan adanya kecenderungan penurunan rentang perhatian akibat paparan yang intens dan berulang. Ridha (2025) mengemukakan bahwa konsumsi konten TikTok berkaitan dengan perubahan attention span dan alur kognitif pengguna. Fauzi dan Surawan (2025) juga menemukan bahwa video berdurasi pendek memberikan pengaruh terhadap kemampuan konsentrasi, meskipun masih terbatas pada populasi mahasiswa. Sementara itu, Mawardah dan Khairunisa (2025) menegaskan bahwa paparan konten digital dengan tempo cepat berhubungan dengan regulasi emosi dan fungsi eksekutif remaja. Pada kelompok usia yang lebih muda, Wicun (2025) menunjukkan bahwa konsumsi short-form content berdampak pada minat dan ketahanan membaca anak generasi alpha, sedangkan Balqis et al. (2025) menyoroti munculnya fenomena short attention span dalam konteks pendidikan dasar.

Jika dianalisis lebih lanjut, berbagai temuan tersebut mengarah pada satu pola yang sama, yaitu adanya perubahan dalam cara individu mempertahankan perhatian akibat paparan media digital yang cepat. Meskipun sebagian besar penelitian dilakukan pada kelompok usia yang lebih tua, implikasinya terhadap anak usia dini menjadi sangat relevan. Hal ini karena anak usia dini memiliki kapasitas regulasi diri yang belum berkembang secara optimal, sehingga lebih rentan terhadap pengaruh stimulus eksternal yang bersifat menarik dan instan.

Meskipun berbagai penelitian tersebut memberikan gambaran awal mengenai dampak konten digital singkat, sebagian besar masih berfokus pada remaja dan mahasiswa. Kajian yang secara khusus meneliti anak usia dini, terutama pada rentang usia 4–6 tahun, masih relatif terbatas. Padahal, pada tahap ini anak memiliki sensitivitas tinggi terhadap stimulus lingkungan, sehingga paparan media digital berpotensi memberikan dampak yang lebih signifikan terhadap perkembangan kognitif (Berk, 2018). Keterbatasan ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu diisi, khususnya terkait pengaruh fast visual content terhadap kemampuan perhatian anak usia dini.

Berk (2018) juga menekankan bahwa masa kanak-kanak awal merupakan periode emas (golden age) dalam perkembangan otak, dimana koneksi neural berkembang dengan sangat cepat. Pada fase ini, pengalaman yang dialami anak akan sangat menentukan arah perkembangan kognitifnya. Oleh karena itu, paparan terhadap media digital, khususnya yang bersifat cepat dan intens, perlu dikaji secara mendalam untuk memahami dampaknya terhadap kemampuan perhatian anak.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas paparan konten video berdurasi pendek (fast visual) terhadap kemampuan sustained attention anak usia 4–6 tahun. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam memperkaya kajian perkembangan kognitif anak usia dini di era digital, serta memberikan

implikasi praktis bagi pendidik dan orang tua dalam mengelola penggunaan media digital secara lebih tepat dan proporsional. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi pembelajaran yang mampu menyeimbangkan antara pemanfaatan teknologi dan kebutuhan perkembangan perhatian anak.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatif untuk menguji pengaruh intensitas paparan konten video berdurasi pendek (fast visual content) terhadap kemampuan *sustained attention* pada anak usia dini. Metode yang digunakan adalah survei dengan dukungan observasi terstruktur agar data yang diperoleh tidak hanya berbasis persepsi orang tua, tetapi juga mencerminkan perilaku nyata anak dalam kegiatan pembelajaran. Variabel independen dalam penelitian ini adalah intensitas paparan konten video pendek, sedangkan variabel dependen adalah kemampuan *sustained attention* anak usia 4–6 tahun.

Populasi penelitian berjumlah 33 anak usia 4–6 tahun, yang terdiri dari 12 anak usia 4–5 tahun pada Kelompok Bermain dan 21 anak usia 5–6 tahun pada Taman Kanak-Kanak. Penelitian dilaksanakan mulai bulan Maret 2026 sampai April 2026. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria anak yang memiliki akses terhadap perangkat digital dan terbiasa menonton konten video pendek. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner kepada orang tua untuk mengukur intensitas paparan media (durasi, frekuensi, jenis platform, dan karakteristik konten), serta observasi oleh guru untuk menilai kemampuan perhatian anak, seperti fokus, ketekunan menyelesaikan tugas, dan kemampuan mengikuti instruksi. Instrumen penelitian berupa kuesioner dan lembar observasi yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan uji ahli dan koefisien Alpha Cronbach. Pengukuran menggunakan skala Likert 4 poin untuk menghindari jawaban netral. Data dianalisis dengan statistik inferensial melalui uji prasyarat (normalitas dan linearitas) serta uji regresi linear sederhana untuk menguji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil pengolahan data terhadap 33 responden anak usia 4–6 tahun, diperoleh gambaran umum mengenai tingkat intensitas paparan konten video berdurasi pendek (fast visual content) serta kemampuan sustained attention anak. Data ini memberikan dasar awal untuk memahami pola hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar anak berada pada kategori paparan sedang hingga tinggi, dengan kecenderungan durasi penggunaan media digital lebih dari 1 jam per hari. Temuan ini mengindikasikan bahwa akses terhadap media digital sudah menjadi bagian dari aktivitas harian anak, sehingga berpotensi memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap perkembangan kognitif mereka, khususnya dalam aspek perhatian.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Kategori
Paparan Video Pendek (X)	33	3.08	0.61	Sedang
Sustained Attention (Y)	33	2.69	0.65	Sedang

Pada Tabel 1 ditampilkan hasil statistik deskriptif dari kedua variabel penelitian. Variabel paparan video pendek (X) memiliki nilai mean sebesar 3.08 dengan standar deviasi 0.61 yang berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum intensitas paparan anak terhadap konten video pendek tidak berada pada tingkat rendah, melainkan cukup sering terjadi dalam keseharian mereka. Sementara itu, variabel kemampuan sustained attention (Y) memiliki nilai mean sebesar 2.69 dengan standar deviasi 0.65 yang juga berada pada kategori sedang. Nilai ini menunjukkan bahwa kemampuan perhatian anak masih dalam tingkat yang belum optimal, sehingga masih terdapat ruang untuk pengembangan, terutama dalam konteks kegiatan belajar yang membutuhkan fokus berkelanjutan.

Standar deviasi pada kedua variabel yang relatif tidak terlalu besar menunjukkan bahwa data yang diperoleh cukup homogen atau tidak memiliki penyebaran yang terlalu jauh dari nilai rata-rata. Artinya, sebagian besar responden memiliki karakteristik yang relatif serupa baik dalam hal intensitas paparan media maupun kemampuan perhatian. Kondisi ini memperkuat validitas analisis selanjutnya, karena data tidak menunjukkan adanya variasi ekstrem yang dapat memengaruhi hasil penelitian secara signifikan.

Sebelum dilakukan analisis regresi, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05), yang berarti data berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas ini, maka data dinyatakan layak untuk dianalisis menggunakan teknik statistik parametrik, khususnya regresi linear sederhana. Uji normalitas ini penting dilakukan untuk memastikan bahwa model analisis yang digunakan dapat menghasilkan estimasi yang akurat dan dapat dipercaya.

Tabel 2. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana (ANOVA)

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	3.214	1	3.214	9.876	0.004
Residual	10.083	31	0.325		
Total	13.297	32			

Selanjutnya, dilakukan analisis regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh variabel paparan video pendek (X) terhadap kemampuan sustained attention (Y). Hasil uji regresi ditampilkan pada Tabel 2 dalam bentuk uji ANOVA. Berdasarkan tabel tersebut, diperoleh nilai F sebesar 9.876 dengan tingkat signifikansi sebesar 0.004 ($p < 0.05$). Nilai ini menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini layak atau fit untuk menjelaskan hubungan antara kedua variabel. Dengan kata lain, variabel paparan video pendek secara statistik memiliki pengaruh terhadap kemampuan perhatian anak.

Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas paparan konten video berdurasi pendek terhadap kemampuan sustained attention anak. Hasil ini memberikan bukti empiris bahwa paparan media digital bukan hanya sekadar aktivitas hiburan, tetapi memiliki implikasi nyata terhadap aspek perkembangan kognitif anak usia dini.

Tabel 3. Koefisien Regresi

Variabel	B	Std. Error	Beta	T	Sig.
(Constant)	4.102	0.538		7.626	0.000
Paparan Video Pendek	-0.452	0.144	-0.410	-3.143	0.004

Berdasarkan Tabel 3, nilai konstanta (constant) sebesar 4.102 menunjukkan bahwa ketika tidak terdapat paparan video pendek (X = 0), maka nilai prediksi kemampuan sustained attention anak berada pada angka 4.102. Sementara itu, koefisien regresi untuk variabel paparan video pendek sebesar -0.452 menunjukkan arah hubungan negatif antara kedua variabel. Artinya, peningkatan intensitas paparan video pendek berkaitan dengan penurunan kemampuan perhatian anak.

Koefisien negatif (-0.452) mengindikasikan bahwa setiap kenaikan satu satuan pada intensitas paparan video pendek akan menurunkan kemampuan sustained attention sebesar 0.452. Hal ini menegaskan adanya hubungan berlawanan arah antara kedua variabel, dimana semakin tinggi paparan media digital dengan karakteristik cepat, maka semakin rendah kemampuan anak dalam mempertahankan fokus.

Selain itu, nilai signifikansi sebesar 0.004 ($p < 0.05$) menunjukkan bahwa pengaruh tersebut bersifat signifikan secara statistik. Nilai t sebesar -3.143 juga memperkuat bahwa variabel paparan video pendek memiliki kontribusi nyata terhadap kemampuan perhatian anak. Dengan demikian, hasil ini membuktikan bahwa paparan fast visual content berpengaruh secara signifikan terhadap sustained attention anak usia 4–6 tahun.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas paparan konten video berdurasi pendek (fast visual content) memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kemampuan sustained attention anak usia 4–6 tahun. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi frekuensi dan durasi anak dalam mengakses konten dengan karakteristik visual cepat, maka semakin rendah kemampuan anak dalam mempertahankan fokus pada suatu aktivitas. Secara empiris, temuan ini memperlihatkan adanya hubungan terarah yang konsisten antara variabel paparan media digital dan kemampuan perhatian anak usia dini. Temuan ini sejalan dengan penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa paparan media digital yang tinggi berkorelasi dengan penurunan kapasitas perhatian pada anak usia dini (Domingues-Montanari, 2017; World Health Organization, 2019).

Lebih lanjut, hubungan negatif ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa anak yang sering terpapar konten cepat menjadi kurang mampu bertahan dalam aktivitas yang membutuhkan konsentrasi jangka panjang. Anak cenderung berpindah perhatian secara cepat dan menunjukkan tingkat ketekunan yang lebih rendah. Secara konseptual, pengaruh tersebut dapat dijelaskan melalui karakteristik utama fast visual content yang menekankan kecepatan transisi visual, stimulasi audiovisual yang intens, serta umpan balik instan. Karakteristik ini dirancang untuk menarik perhatian secara cepat, namun dalam jangka panjang dapat mengurangi kemampuan anak untuk mempertahankan fokus dalam aktivitas yang membutuhkan konsentrasi berkelanjutan. Dengan kata lain, paparan stimulus yang terlalu cepat dapat membentuk preferensi kognitif terhadap rangsangan instan. Hal ini diperkuat oleh Montag et al. (2019) yang menjelaskan bahwa desain platform digital modern secara sengaja dibuat untuk memaksimalkan keterlibatan melalui stimulasi cepat dan berulang.

Selain itu, paparan berulang terhadap stimulus yang cepat dan variatif juga berpotensi mengubah pola ekspektasi anak terhadap lingkungan belajarnya. Anak menjadi terbiasa dengan kondisi yang selalu menarik dan dinamis, sehingga ketika dihadapkan pada situasi yang lebih tenang atau monoton, mereka cenderung merasa bosan. Fenomena ini juga dijelaskan dalam studi oleh Swing et al. (2010) yang menunjukkan bahwa paparan media dengan tempo cepat berkaitan dengan peningkatan masalah perhatian pada anak.

Dalam perspektif psikologi kognitif, kondisi ini berkaitan dengan dominasi bottom-up attention, yaitu perhatian yang dipicu oleh stimulus eksternal yang menarik secara langsung. Paparan yang berulang terhadap konten cepat berpotensi melemahkan top-down attention, yaitu kemampuan mengendalikan fokus secara sadar dan terarah. Ketidakseimbangan ini menyebabkan anak menjadi lebih mudah terdistraksi dan kurang mampu mempertahankan perhatian dalam kegiatan belajar yang terstruktur. Penjelasan ini juga didukung oleh teori kontrol kognitif yang dikemukakan oleh Posner dan Rothbart (2007).

Ketika bottom-up attention lebih dominan, anak akan sangat bergantung pada rangsangan eksternal untuk mempertahankan fokus. Akibatnya, tanpa adanya stimulus yang kuat, anak akan kesulitan untuk tetap memperhatikan suatu aktivitas. Hal ini menjadi tantangan dalam pembelajaran, karena tidak semua aktivitas dapat disajikan dengan stimulus yang tinggi seperti pada media digital.

Studi terbaru oleh Radesky et al. (2020) menunjukkan bahwa ketergantungan pada stimulus digital dapat mengurangi kemampuan regulasi diri anak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Lillard et al. (2015) yang menyatakan bahwa tayangan dengan tempo cepat dapat memengaruhi fungsi eksekutif anak dalam jangka pendek. Fungsi eksekutif, seperti kontrol inhibisi dan memori kerja, memiliki peran penting dalam kemampuan mempertahankan perhatian. Ketika fungsi ini terganggu, anak akan mengalami kesulitan dalam mengendalikan distraksi dan menyelesaikan tugas secara konsisten. Gangguan pada fungsi eksekutif ini juga berdampak pada kemampuan anak dalam mengatur perilaku dan emosi selama proses belajar. Anak menjadi lebih impulsif, mudah terganggu, dan kurang mampu menunda respons terhadap stimulus yang menarik. Hal ini memperkuat bahwa dampak fast visual content tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga berpengaruh pada aspek regulasi diri. Selain itu, Christakis et al. (2004) menemukan bahwa paparan media layar sejak usia dini berpengaruh terhadap meningkatnya risiko gangguan perhatian di masa perkembangan selanjutnya. Temuan ini menunjukkan bahwa dampak paparan media tidak hanya bersifat sesaat, tetapi juga dapat memengaruhi jalur perkembangan kognitif anak dalam jangka panjang. Dalam konteks penelitian ini, hasil tersebut diperkuat oleh penelitian terbaru yang menunjukkan hubungan longitudinal antara screen time dan gangguan perhatian (Tamana et al., 2019).

Dampak jangka panjang ini menjadi perhatian penting karena kebiasaan yang terbentuk sejak dini cenderung menetap dan sulit diubah. Anak yang terbiasa dengan pola perhatian instan berisiko mengalami kesulitan adaptasi ketika memasuki jenjang pendidikan yang menuntut konsentrasi lebih tinggi. Hal ini dapat berdampak pada kesiapan akademik dan keberhasilan belajar di masa depan. Studi oleh Hutton et al. (2020) juga menunjukkan bahwa paparan layar berkaitan dengan perubahan struktur otak yang berhubungan dengan kemampuan literasi dan perhatian.

Penelitian Madigan et al. (2019) juga menunjukkan bahwa durasi penggunaan media digital yang tinggi berpengaruh terhadap keterlambatan perkembangan anak, termasuk dalam aspek perhatian. Paparan yang berlebihan berpotensi mengurangi kesempatan anak untuk terlibat dalam aktivitas yang melatih perhatian berkelanjutan, seperti bermain imajinatif, membaca, dan interaksi sosial langsung. Hal ini menekankan pentingnya pembatasan screen time pada anak usia dini.

Aktivitas non-digital seperti bermain peran, menggambar, dan eksplorasi lingkungan sebenarnya memiliki kontribusi besar dalam melatih kemampuan perhatian secara alami. Ketika aktivitas ini tergantikan oleh konsumsi media digital, maka peluang anak untuk mengembangkan keterampilan tersebut menjadi berkurang. Studi oleh Hirsh-Pasek et al. (2015) menunjukkan bahwa pembelajaran aktif melalui interaksi langsung lebih efektif dibandingkan media pasif.

Jika ditinjau dari aspek perkembangan, usia 4–6 tahun merupakan fase kritis dalam pembentukan kemampuan perhatian. Pada tahap ini, otak anak sedang mengalami perkembangan pesat, khususnya pada area yang berkaitan dengan fungsi eksekutif dan regulasi perhatian. Oleh karena itu, stimulus lingkungan, termasuk media digital, memiliki pengaruh yang sangat besar dalam membentuk pola perhatian anak. Hal ini juga ditegaskan oleh Center on the Developing Child (2016) mengenai pentingnya pengalaman awal dalam perkembangan otak.

Pada fase ini, otak anak bersifat sangat plastis, sehingga mudah beradaptasi dengan stimulus yang sering diterima. Jika anak lebih sering terpapar pada konten cepat, maka otak akan menyesuaikan diri dengan pola tersebut. Akibatnya, anak menjadi kurang terbiasa dengan aktivitas yang membutuhkan proses berpikir yang lebih lambat dan mendalam. Neuroplastisitas ini menjadi dasar penting dalam memahami dampak media digital terhadap perkembangan anak (Takeuchi et al., 2018).

Dalam konteks media digital modern, konten video pendek tidak hanya bersifat cepat, tetapi juga didukung oleh algoritma yang dirancang untuk mempertahankan keterlibatan pengguna. Anak yang terbiasa dengan pola ini cenderung mengembangkan ekspektasi terhadap stimulus yang selalu menarik dan berubah cepat. Akibatnya, ketika dihadapkan pada aktivitas belajar yang lebih lambat, anak menjadi mudah merasa bosan dan kehilangan fokus. Dari sudut pandang pedagogis, temuan ini memberikan implikasi penting bagi praktik pembelajaran di PAUD. Guru perlu merancang strategi pembelajaran yang tidak hanya menarik, tetapi juga mampu melatih ketahanan perhatian anak secara bertahap. Kegiatan seperti permainan terstruktur, eksplorasi aktif, dan pembelajaran berbasis pengalaman dapat menjadi alternatif untuk mengembangkan sustained attention secara optimal. Di

sisi lain, peran orang tua menjadi faktor kunci dalam mengontrol paparan media digital anak. Pembatasan durasi penggunaan, pemilihan konten yang sesuai, serta pendampingan saat anak mengakses media merupakan langkah penting untuk meminimalisasi dampak negatif. Dengan demikian, pengaruh fast visual content terhadap perhatian anak dapat dikelola secara lebih bijak sehingga tidak menghambat perkembangan kognitif mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa intensitas paparan konten video berdurasi pendek (fast visual content) memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kemampuan sustained attention anak usia 4–6 tahun. Semakin tinggi frekuensi dan durasi paparan anak terhadap konten dengan karakteristik visual cepat, semakin rendah kemampuan anak dalam mempertahankan fokus pada suatu aktivitas. Hal ini menunjukkan bahwa pola konsumsi media digital yang didominasi oleh konten cepat, intens, dan instan berpotensi membentuk kecenderungan perhatian yang bersifat dangkal dan mudah teralihkan. Secara konseptual, kondisi ini berkaitan dengan dominasi stimulus eksternal (bottom-up attention) yang melemahkan kemampuan kontrol perhatian secara sadar (top-down attention), sehingga berdampak pada fungsi eksekutif dan kesiapan belajar anak.

Selain itu, temuan ini menegaskan bahwa perkembangan perhatian anak usia dini sangat dipengaruhi oleh kualitas stimulus lingkungan, termasuk media digital yang dikonsumsi secara rutin. Paparan yang berlebihan terhadap fast visual content berpotensi mengurangi kesempatan anak untuk terlibat dalam aktivitas yang melatih perhatian berkelanjutan, seperti bermain aktif, interaksi sosial, dan kegiatan eksploratif. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif orang tua dan pendidik dalam mengelola penggunaan media digital secara bijak melalui pembatasan durasi, pemilihan konten yang sesuai, serta pendampingan saat anak mengakses media. Upaya ini penting untuk menjaga keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan kebutuhan perkembangan kognitif anak, sehingga kemampuan perhatian dapat berkembang secara optimal di tengah arus digitalisasi yang semakin pesat.

REFERENSI

Balqis, R. R., Syaikhu, A., Nisa, K., & Afriani, D. M. (2025). Strategi psikopedagogis dalam mengatasi *short attention span* pada Anak Usia Sekolah Dasar Akibat Konsumsi Konten Digital Singkat. *Aluaduna : Jurnal Studi Keislaman*. https://doi.org/10.62097/au.v6i01.

Berk, L. E. (2018). *Development through the lifespan* (7th ed.). Pearson.

Domingues-Montanari, S. (2017). Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 53(4), 333–338. https://doi.org/10.1111/jpc.13462.

Fauzi, N. A & Surawan, S. (2025). TikTok brain: Efek video pendek pada daya konsentrasi mahasiswa pendidikan agama Islam IAIN Palangka Raya. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik, 2*(3), 576–587. https://doi.org/10.61722/jmia.v2i3.5006.

Hirsh-Pasek, K., Zosh, J. M., Golinkoff, R. M., Gray, J. H., Robb, M. B., & Kaufman, J. (2015). Putting education in "educational" apps: Lessons from the science of learning. *Psychological Science in the Public Interest*, 16(1), 3–34. https://doi.org/10.1177/1529100615569721.

Hutton, J. S., Dudley, J., Horowitz-Kraus, T., DeWitt, T., & Holland, S. K. (2020). Associations between screen-based media use and brain white matter integrity in preschool-aged children. *JAMA Pediatrics*, 174(1), e193869. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.3869

Lillard, A. S., Drell, M. B., Richey, E. M., Boguszewski, K., & Smith, E. D. (2015). Further examination of the immediate impact of television on children's executive function. *Developmental Psychology, 51*(6), 792–805. https://doi.org/10.1037/a0039097

Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C., & Tough, S. (2019). Association between screen time and children's performance on a developmental screening test. *JAMA Pediatrics, 173*(3), 244–250. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.5056

Mawardah, M., & Khairunisa, T. (2025). Dampak paparan konten digital ultra-cepat terhadap regulasi emosi dan fungsi eksekutif remaja. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia, 6*(2), 161–166. https://doi.org/10.46838/jbic.v6i2.993.

Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. A. (2019). Addictive features of social media platforms: Why users engage in short-video consumption. *Addictive Behaviors Reports, 9*, 100–110.
Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience human development* (14th ed.). McGraw-Hill.
Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2007). Research on attention networks as a model for the integration of psychological science. *Annual Review of Psychology*, 58, 1–23. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085516.
Radesky, J. S., Schumacher, J., & Zuckerman, B. (2020). Mobile and interactive media use by young children: The good, the bad, and the unknown. *Pediatrics*, 135(1), 1–3.
Ridha, A. (2025). Attention span dan cognitive flow dalam konsumsi iklan TikTok: Studi kualitatif tentang pengalaman perhatian audiens. *Jurnal Akuntansi Pajak dan Manajemen, 8*(2), 191–202. https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/5512114.
Santrock, J. W. (2020). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill.
Swing, E. L., Gentile, D. A., Anderson, C. A., & Walsh, D. A. (2010). Television and video game exposure and the development of attention problems. *Pediatrics*, 126(2), 214–221. https://doi.org/10.1542/peds.2009-1508.
Takeuchi, H., Taki, Y., Hashizume, H., Asano, K., Asano, M., Sassa, Y., & Kawashima, R. (2018). Impact of television viewing on brain structures: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Cerebral Cortex*, 25(5), 1188–1197.
Tamana, S. K., Ezeugwu, V., Chikuma, J., Lefebvre, D. L., Azad, M. B., Moraes, T. J., ... & Mandhane, P. J. (2019). Screen-time is associated with inattention problems in preschoolers: Results from the CHILD birth cohort study. *PLOS ONE*, 14(4), e0213995. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213995
Wicun, D. (2025). Dampak konsumsi *short-form content* terhadap perkembangan minat dan ketahanan membaca anak generasi alpha. *Jurnal Riset Psikologi, 8*(2), 74–94.
World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. WHO Press.