

Dampak *Scroll Culture* terhadap Daya Konsentrasi Generasi Z: Tinjauan Literatur Psikologi dan Media Digital

Kharisma Iraz Tsani^{*1}, Mufida Aly², Sandrina Ardy Garini³, Nadin Amaliyah Putri⁴, Helmy Prasetyo Yuwinanto⁵, Fitri Mutia⁶

^{1,2,3,4,5,6}Departemen Informasi dan Perpustakaan, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Airlangga, Indonesia

Email: ¹kharisma.az.tsani-2024@fisip.unair.ac.id, ²mufida.aly-2024@fisip.unair.ac.id,
³sandrina.ardya.garini-2024@fisip.unair.ac.id, ⁴nadin.amaliyah.putri-2024@fisip.unair.ac.id,
⁵helmy.prasetyo@fisip.unair.ac.id, ⁶fitri.mutia@fisip.unair.ac.id

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara Generasi Z dalam mengakses dan mengonsumsi informasi, terutama melalui media sosial seperti platform TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts. Fenomena ini melahirkan budaya baru yang dikenal sebagai *scroll culture* atau kebiasaan menggulir konten secara cepat dan terus-menerus. Studi ini bertujuan mengkaji dampak *scroll culture* terhadap daya konsentrasi Generasi Z dengan menggunakan metode literature review terhadap berbagai literatur ilmiah relevan, termasuk jurnal psikologi, studi neurosains, dan penelitian terkini di bidang media digital yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa *scroll culture* berkontribusi pada penurunan *attention span*, meningkatnya kecenderungan berpikir dangkal (*shallow thinking*), serta terjadinya overstimulasi otak akibat paparan informasi singkat yang terus-menerus. Dampak negatif ini mencakup menurunnya fokus belajar, produktivitas akademik, hingga kualitas tidur yang terganggu. Keterikatan emosional pada notifikasi dan *fear of missing out* (FOMO) dapat memperburuk kemampuan Generasi Z dalam mempertahankan konsentrasi secara mendalam. *Scroll culture* juga memperkuat pola perilaku adiktif yang memengaruhi kesehatan mental dan sosial mereka, terutama jika digunakan secara berlebihan tanpa kendali diri. Meskipun demikian, *scroll culture* memiliki potensi positif seperti peningkatan kreativitas, motivasi belajar, serta akses cepat terhadap intensif *microlearning* jika digunakan secara bijak dan terarah. Oleh karena itu, penting bagi Generasi Z untuk mengelola kebiasaan digital mereka secara seimbang melalui pengaturan waktu penggunaan media sosial, digital detox, serta membiasakan diri dengan aktivitas yang melatih fokus, literasi digital, dan pemikiran reflektif secara konsisten. Dengan pengelolaan yang tepat, *scroll culture* dapat diubah menjadi alat edukatif yang mendukung proses pembelajaran, kreativitas, dan pengembangan diri di era digital.

Kata Kunci: *Generasi Z, Konsentrasi, Kecanduan Digital, Media Sosial, Scroll culture*

Abstract

The advancement of digital technology has transformed how Generation Z accesses and consumes information, particularly through various social media platforms such as TikTok, Instagram Reels, and YouTube Shorts. This phenomenon has given rise to a new cultural pattern known as *scroll culture*, the habit of rapidly and continuously scrolling through short content. This study aims to examine the impact of *scroll culture* on the concentration ability of Generation Z through a literature review method, involving relevant sources including psychological journals, neuroscience studies, and recent digital media research. Findings indicate that *scroll culture* contributes to the decline in *attention span*, an increase in shallow thinking, and overstimulation of the brain due to constant exposure to brief information. These negative effects include decreased study focus, reduced academic productivity, and disrupted sleep quality. Emotional attachment to notifications and *fear of missing out* (FOMO) further weakens the ability to maintain deep concentration. Moreover, *scroll culture* reinforces addictive behavior patterns that affect mental and social health, particularly when used excessively without self-control. However, *scroll culture* also offers potential benefits, such as enhanced creativity, learning motivation, and quick access to *microlearning* if used wisely. Therefore, it is essential for Generation Z to manage their digital habits in a balanced way through limiting screen time, practicing digital detox, and engaging in activities that develop focus, digital literacy, and reflective thinking. With proper management, *scroll culture* can be transformed into an educational tool that supports learning, creativity, innovation, and personal growth in a digital environment.

Keywords: *Concentration, Digital Addiction, Scroll culture, Social Media*

1. PENDAHULUAN

Lanskap informasi telah sangat berubah sejak kemajuan teknologi digital. Banyak orang, terutama generasi muda, mengalami perubahan dalam cara mereka mengonsumsi informasi sejak munculnya berbagai platform media sosial seperti Tiktok, Instagram reels, dan YouTube Shorts. Sebagai akibat dari informasi yang semakin berkembang, banyak dari pengguna media sosial yang merubah format dalam pembuatan video konten mereka. Format video yang sebelumnya berdurasi panjang kini bergeser menjadi konten singkat berdurasi kurang dari enam menit.

Informasi kini tidak lagi dikemas dalam bentuk panjang dan mendalam, melainkan dalam potongan-potongan video pendek, visual, dan cepat yang dapat diakses dalam hitungan detik. Perubahan tersebut dibarengi dengan adanya *scroll culture*, yaitu kebiasaan menggulir (scrolling) layar secara terus-menerus untuk mencari dan mengonsumsi konten baru dalam waktu singkat. Fenomena ini banyak terjadi pada Generasi Z. *Scroll culture* dianggap memiliki hubungan yang erat dengan Generasi Z (Gen Z). Generasi Z juga merujuk pada generasi yang memiliki tahun kelahiran 1997 sampai 2012 (Arum et al., 2023). Sedangkan Generasi Y sendiri, merujuk pada generasi yang lahir antara tahun 1981 dan 2000 (Mulyanti, 2021).

Generasi Z berkembang dalam dunia digital yang serba cepat, interaktif, dan instan. Mereka tidak hanya mengonsumsi informasi melalui tontonan, tapi mereka juga membuat dan membagikan konten melalui berbagai platform sosial. Namun, di balik kemudahan akses tersebut, muncul tantangan serius berupa penurunan daya konsentrasi. Attention span adalah jangka waktu di mana seseorang dapat berkonsentrasi pada satu tugas untuk waktu yang lama tanpa terganggu (Marathe & Kanage, 2024).

Terdapat penelitian dan laporan populer menunjukkan bahwa Gen Z memiliki rentang perhatian (*attention span*) yang lebih pendek dibandingkan generasi sebelumnya, dan salah satu faktor yang diduga mempengaruhinya adalah kebiasaan konsumsi konten pendek dan cepat seperti yang ditemukan dalam *scroll culture*. Generasi Z dibesarkan dengan akses yang tak tertandingi ke data dan informasi dan tidak pernah mengenal hidup tanpa Internet. Generasi Z ahli dalam melakukan multitasking menggunakan berbagai gadget yang dapat mengakses internet, yaitu TV, komputer, tablet, dan smartphone. Ini menunjukkan bahwa mereka memiliki rentang perhatian yang pendek, yang terlihat di ruang kuliah ketika konsentrasi siswa terganggu karena menggunakan internet (Dewi et al., 2021).

Semakin meningkatnya informasi online yang tersebar telah mendorong orang untuk sering berpindah perhatian dan terlibat dalam banyak tugas sekaligus daripada fokus pada satu tugas atau aktivitas (Roussos, 2023). Dengan munculnya situs media sosial seperti Facebook, Instagram, dan TikTok. Muncul kecanduan serta berdampak terhadap daya konsentrasi, kesehatan mental, dan kesejahteraan umum yang telah menjadi masalah besar (Mondal, 2024). Ketika individu terbiasa berpindah dari satu informasi ke informasi lain tanpa waktu untuk merenung, maka proses memahami informasi yang mendalam menjadi terganggu.

Maraknya budaya menggulir atau *scrolling* yang muncul seiring dengan penggunaan media digital. Fenomena ini menimbulkan pertanyaan penting dalam bidang pendidikan dan perlu untuk dikaji lebih lanjut. Apakah pola konsumsi informasi cepat ini benar-benar berkontribusi terhadap penurunan daya konsentrasi, atau hanya mencerminkan perubahan dalam cara generasi saat ini memproses informasi?

Melalui penelitian ini penulis bertujuan mengkaji fenomena *scroll culture* dari sudut pandang psikologi dan literatur media digital, dengan penekanan khusus pada bagaimana hal itu berdampak pada daya konsentrasi Generasi Z. Dengan menganalisis hasil empiris terbaru, penelitian ini bertujuan untuk menawarkan landasan teoritis yang kuat dan menemukan strategi yang mungkin untuk mengelola kebiasaan digital secara fleksibel. Hal ini sangat penting agar Generasi Z dapat terus berkembang di tengah arus informasi yang cepat tanpa kehilangan fokus dan kemampuan berpikir kritis.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) untuk menelaah secara komprehensif dampak fenomena *scroll culture* terhadap daya konsentrasi Generasi Z. SLR dipilih karena mampu menyediakan ringkasan kritis dan sistematis terhadap literatur yang relevan dengan pertanyaan penelitian, serta meminimalkan bias melalui proses seleksi dan analisis yang terstruktur (Kitchenham, 2004; Tranfield et al., 2003). Prosedur penelitian dimulai dengan tahapan identifikasi

sumber, yang dilakukan dengan melakukan pencarian literatur pada beberapa basis data akademik terpercaya seperti Google Scholar, ScienceDirect, SAGE Journals, dan ProQuest. Kata kunci utama yang digunakan dalam pencarian mencakup “*scroll culture*”, “digital media”, “attention span”, “concentration”, “Generation Z”, serta “psychological impact of social media”. Pencarian dilakukan dengan menggunakan operator Boolean (AND/OR) untuk memperoleh hasil yang relevan dan spesifik terhadap topik.

Selanjutnya, dilakukan proses seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel berbahasa Indonesia atau Inggris; (2) artikel yang dipublikasikan dalam kurun waktu 2018–2024 untuk menjamin relevansi dan keterkinian isu; (3) studi empiris maupun teoretis yang menyoroti keterkaitan antara kebiasaan scrolling dengan fungsi kognitif atau konsentrasi individu; dan (4) artikel yang secara eksplisit membahas populasi Generasi Z atau kelompok usia 10–25 tahun. Adapun kriteria eksklusi mencakup: (1) artikel yang bersifat opini tanpa dasar empiris atau kerangka teori yang jelas; (2) publikasi di luar lingkup psikologi atau media digital; serta (3) duplikasi atau artikel yang tidak tersedia secara full-text. Dari hasil pencarian awal, diperoleh total 76 artikel yang memenuhi kata kunci. Setelah proses penyaringan judul dan abstrak, diperoleh 38 artikel yang relevan. Selanjutnya, dilakukan pembacaan penuh (full-text reading) terhadap artikel tersebut dan dilakukan pemetaan terhadap 21 artikel yang akhirnya masuk ke tahap analisis.

Periode publikasi artikel yang ditinjau dibatasi antara tahun 2018 hingga 2024, seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial berbasis scrolling, seperti TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts, dalam kehidupan sehari-hari Generasi Z. Periode ini juga merepresentasikan masa pasca pandemi COVID-19 yang memengaruhi perubahan perilaku digital masyarakat secara signifikan. Analisis data dilakukan melalui pendekatan sintesis tematik, di mana setiap artikel yang terpilih dianalisis untuk menemukan pola, tema utama, serta kesenjangan riset yang ada. Proses ini melibatkan tahap open coding terhadap temuan empiris dan interpretatif dalam literatur, kemudian dikategorikan ke dalam tema besar seperti: (1) perilaku penggunaan media digital; (2) perubahan pola perhatian dan multitasking; (3) peran algoritma dan desain aplikasi dalam mempertahankan atensi; dan (4) dampak neuropsikologis terhadap durasi dan kualitas konsentrasi. Pendekatan ini mengacu pada panduan sistematik dari Kitchenham (2004) dan Tranfield et al. (2003) untuk menjamin transparansi, replikasi, dan validitas akademik dalam proses penelaahan literatur.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. *Scroll culture* Menciptakan Kemampuan Berpikir Cepat dan Dangkal

Pada era teknologi saat ini, banyak terjadi perubahan dalam kehidupan sehari-hari karena adanya keterlibatan teknologi yang selalu mengalami perubahan. Salah satunya ialah kemudahan dalam mendapatkan informasi melalui media sosial yang hadir dalam perangkat elektronik pintar. Melalui media sosial, pengguna dapat dengan mudah mencari atau menemukan informasi yang dibutuhkan. Sebagian besar konten-konten media sosial disajikan dalam bentuk konten singkat yang memuat informasi pendek. Penyajian konten durasi singkat dilakukan agar pengguna dapat menerima informasi secara cepat dengan konsumsi waktu yang ringkas (Rudi & Isnaini, 2024). Melalui sajian tersebut terbentuklah suatu kebiasaan yang disebut *scroll culture*.

Scroll culture adalah kebiasaan menggulir konten yang disajikan dalam media sosial secara terus menerus tanpa batasan. Kebiasaan tersebut dapat terbentuk akibat faktor dari media sosial yang menampilkan sajian konten sesuai dengan kebutuhan dan minat para pengguna sehingga dapat membuat jari sulit untuk berhenti menggulir karena menghasilkan perasaan candu dan nyaman (Rudi & Isnaini, 2024). Selain itu, konten-konten singkat tersebut memiliki tampilan hook yang menarik perhatian awal para pengguna sehingga dapat memberikan efek untuk tetap bertahan dalam menonton konten singkat (Saefurrohman et al., 2025). Sebagian besar yang kecanduan dalam melakukan hal ini ialah Generasi Z.

Jika terus dibiarkan, kebiasaan ini dapat menimbulkan kemampuan berpikir yang cepat dan dangkal. Hal itu dapat terjadi karena media sosial terus menampilkan pergantian informasi yang cepat. Konsumsi informasi yang singkat dan pergantiannya yang cepat dapat memberi efek kehilangan kemampuan berpikir secara mendalam. Generasi Z sebagai pengguna media sosial akan merasa malas

dalam menerima informasi yang panjang dan padat karena telah terbiasa dengan konten singkat yang memiliki kesimpulan ringkas sebagai penunjuk suatu informasi. Adanya kesimpulan ringkas dalam konten singkat dapat memberikan efek buruk pada analisis kritis pengguna (Komara & Widjaya, 2024). Efek tersebut dapat berupa adanya anggapan bahwa pengguna seolah tahu mengenai suatu hal padahal sebenarnya tidak benar-benar mengetahui mengenai hal tersebut. Hal ini terjadi karena pengguna melihat hanya potongan dari informasi tersebut tanpa berusaha untuk mencoba mencari informasi tersebut lebih dalam. Sehingga, ketika diminta untuk menjelaskan ulang mengenai informasi tersebut, pengguna tidak dapat melakukannya. Selain itu, Informasi yang diterima oleh pengguna itupun biasanya belum tentu benar karena pengemasan informasi di media sosial dipersingkat untuk mencapai batasan durasi yang ditentukan (Nariswari, 2024).

Konsumsi informasi yang cepat berkaitan dengan *attention span* pengguna dalam memiliki fokus jangka panjang. Otak yang diberi informasi singkat secara terus menerus dapat membuat pengguna bosan dan mudah teralih untuk melakukan kegiatan lain. Hal ini dapat mengganggu aktivitas pengguna yang memerlukan fokus yang tinggi dan proses yang lama. Terutama untuk para pelajar saat ini yang merupakan Generasi Z, kegiatan pembelajaran dan penyerapan ilmu dapat terganggu karena sulit untuk fokus dalam membaca teks yang panjang. Para pelajar akan selalu berusaha untuk mencari jawaban yang sudah ada maupun hanya mencari ringkasan dari suatu informasi yang dibutuhkan (Shiddiq & Taufik, 2024). Aktivitas membaca informasi yang panjang dianggap sebagai hal yang melelahkan dan lebih memilih untuk *scroll* konten singkat yang menghibur. Hal ini tentu menjadi hal yang mengkhawatirkan karena kemampuan otak yang seharusnya digunakan untuk berpikir dan mengonsumsi informasi secara mendalam menjadi menurun. Selain itu, hal ini dapat menimbulkan kebiasaan untuk mengambil kesimpulan dan keputusan cepat yang belum tentu tepat karena biasanya suatu individu hanya ingin mengambil jawaban yang diminati.

Dalam pencegahan dampak negatif *scroll culture*, diperlukan kebiasaan baru yang dapat mengimbangi kebiasaan buruk untuk terus menerus menggulir konten di media sosial. Kebiasaan tersebut seperti, membaca informasi yang panjang dan mencoba untuk tidak terdistraksi melakukan kegiatan lain atau segera mencari informasi lain. Kemudian, lakukan pengaturan batasan durasi dalam bermain sosial media, ketika kita sedang menikmati konten pasti tanpa sadar tidak terasa banyak waktu yang terbuang. Selain itu, mencoba untuk merasakan perasaan bosan. Karena ketika bosan, otak akan terdorong untuk menjadi berpikir dan dapat menghasilkan kreativitas.

3.2. Penurunan Daya Konsentrasi Terjadi Karena Overstimulasi Otak

Salah satu dampak dari *scroll culture* adalah penurunan daya konsentrasi yang terjadi karena overstimulasi otak, yaitu bagaimana otak yang merespon tentang konten-konten berdurasi singkat, sehingga menimbulkan reaksi yang terlalu banyak pada rangsangan sensorik dan informasi beruntun tanpa cukup waktu untuk beristirahat, membuat proses yang kurang optimal menyebabkan otak kelelahan, sehingga menjadi overstimulasi otak terjadi. Menurut (Nasiruddin & Rapa, 2022) dari survey yang telah dilakukan menjelaskan bahwa pemakaian media sosial sangat berdampak dan memakan waktu, belum ada pembatasan dalam penggunaan media sosial yang aman untuk setiap harinya, namun jika pemakaiannya lebih dari 2 jam sangat memungkinkan terjadinya tekanan psikologis maupun gangguan kesehatan mental, baik psikis maupun fisik. Berikut penjelasan mengapa *scroll culture* bisa rentan terjadi bagi pengguna media sosial.

Konten berdurasi cepat dan sangat variatif dengan berbagai banyaknya ide didalamnya, adalah yang mempercepat daya kerja otak sehingga menjadikan overstimulasi otak setelah menyerap berbagai jenis emosi dari menggulir sebuah platform digital. Kemudian, dari banyaknya perbedaan konten yang sudah ter algoritma sesuai kebutuhan si pengguna yang hanya menyerap bagian-bagian yang disukai, membuat perasaan ketergantungan dan sulit menghentikan tersebut lebih besar, hal itu pula yang memberikan rangsangan ke otak untuk terus menikmati konten berdurasi cepat dan mulai memberikan gelagat tidak nyaman saat konten berdurasi panjang diputar. Adanya *multitasking* digital menjadi salah satu penyebabnya, yaitu dengan membuka aplikasi berbeda secara bersamaan, menyebabkan fokus kerja otak juga berpindah-pindah yang membuat kelelahan otak dapat terjadi.

Menurut (Eogenie Lakilaki et al., 2025) paparan digital salah satu faktor utama yang memengaruhi kemampuan fokus, menjadikan yang terdampak cenderung bosan jika diberi kegiatan dengan durasi yang lama dan lambat seperti, membaca. Tidak hanya dampak biologis dengan kehilangan fokus namun, faktor psikologis juga berdampak, seperti pada aspek sosial, pengguna yang kecenderungan pada media sosial memiliki dorongan untuk terus aktif dalam informasi baru yang dikenal dengan FoMO (Fear of Missing Out) sehingga gangguan fokus juga melibatkan dinamika sosial yang terjadi (Susanti et al., 2025).

Dampak negatif dari overstimulasi sendiri tentunya memiliki banyak efek merugikan bagi penggunanya, paparan berlebihan penggunaan gadget berimbas dalam memengaruhi kemampuan regulasi emosi dan pengendalian perhatian, aspek kognitif maupun afektif tak luput dari dampak perubahan penggunanya (Apik Lestari et al., 2025). Salah satunya adalah penurunan konsentrasi dan daya ingat, menurut penelitian (Chiossi et al., 2023) tentang dampak menonton video pendek, Tiktok merupakan salah satu platform yang memberikan dampak merugikan yang signifikan pada kinerja memori prospektif, secara khusus pengguna menunjukkan *trade-off* kecepatan/akurasi yang buruk dibandingkan platform media sosial lainnya. Kelelahan kognitif menjadi salah satu dampaknya, otak yang terus-terusan menerima berbagai jenis informasi secara berbeda-beda dalam satu waktu bekerja dengan keras untuk mencerna dan memahami dengan cepat, sehingga efektivitas dari kerja otak sendiri bisa menurun.

Penelitian yang dilakukan Chiossi et al., (2023) juga memaparkan hasil menarik sebagai penguatan dari efek buruk *scroll culture*, pertama akurasi data yang ditemukan menghasilkan hampir 40% pengguna mengalami penurunan ingatan prospektif, kemudian, akurasi dan kecepatan merespon video berdurasi pendek menuntut memori untuk bekerja lebih cepat yang menyebabkan kelelahan bekerja dalam memprosesnya dan membuktikan bagaimana cara kerja otak yang rentan terhadap peralihan sebuah konteks. Tetapi, hasil yang ditemukan tidak jauh berbeda dengan platform lain secara signifikan dalam skor keterlibatan subjektif, membuktikan bahwa dampak tersebut dihasilkan dari karakteristik seseorang itu sendiri, dan perlu pengembangan lain untuk membandingkan efek yang diterima para pengguna.

Maka dari itu, pentingnya untuk bermedia sosial dengan baik dan sesuai kebutuhan, segala sesuatu yang dilakukan akan ada konsekuensi dari sebab akibat sang pengguna. Tentunya fenomena *scroll culture* akan penurunan daya konsentrasi yang terjadi karena overstimulasi otak masih ada jalan untuk mengobatinya, salah satunya adalah dengan *digital detox*, yaitu meluangkan waktu setiap harinya tanpa memegang gadget, niat dan konsistensi selalu dibarengi untuk menumbuhkan semangat bahwa tanpa gadget sekalipun aktivitas masih bisa berjalan dengan baik. Kemudian, batasi penggunaan *scroll*, dengan aturan pembatasan ini lebih untuk mendisiplinkan diri sendiri apakah niat berubah untuk meninggalkan *scroll culture* benar-benar dilakukan atau tidak. Terakhir, perbanyak aktivitas berdurasi panjang, jika *scroll culture* membuat pengguna mengalami kecanduan menonton durasi dari video pendek, maka penanggulangannya dengan cara melakukan hal-hal yang memakan waktu lebih lama, seperti membaca buku, journaling, atau hal bermanfaat lainnya.

3.3. *Scroll culture* Berdampak pada Kebiasaan Belajar dan Membaca

Generasi Z menjadi generasi yang dinilai telah mengalami pertumbuhan dan perubahan teknologi digital yang cukup pesat. Kebiasaan mereka kini sangat bergantung pada internet dan berbagai platform digital. Hadirnya internet dan *platform* penunjang untuk komunikasi, *lifestyle*, hiburan, dan layanan akses cepat seolah menjadi kebutuhan penunjang Generasi Z. Di era digital dimana kemudahan akses mengubah perilaku penggunaan media sosial yang drastis. Salah satu aktivitas yang cenderung muncul di era perkembangan teknologi ini adalah "*Scroll culture*", yaitu kebiasaan menggulir platform dan aplikasi digital yang bersifat terus-menerus untuk mengupdate informasi dan trend yang muncul. *Scroll culture* Generasi Z biasanya dilakukan di rumpun media sosial seperti Instagram, TikTok, dan X.

Namun, kebiasaan ini menimbulkan dampak signifikan pada pola belajar dan membaca mahasiswa. Tingkat minat baca yang rendah di kalangan mahasiswa dapat berdampak negatif pada kemampuan mereka dalam berpikir kritis, berkomunikasi secara efektif, serta memperluas wawasan di berbagai bidang ilmu. Banyak mahasiswa lebih memilih untuk mengonsumsi konten hiburan dibandingkan

dengan membaca materi akademis, sehingga menyebabkan pemahaman mereka terhadap materi pelajaran menjadi kurang mendalam dan komprehensif. Kondisi ini juga berpotensi menurunkan kualitas hasil belajar dan menghambat perkembangan intelektual yang sangat dibutuhkan dalam dunia akademik maupun profesional (Syah et al., 2025).

Berdasarkan Data Reportal (2024), dalam satu hari rata-rata pengguna media sosial menggunakan lebih dari 3 jam waktunya untuk menjelajahi dan update informasi di berbagai *platform*. Kebiasaan mengakses *platform* media sosial tentu saja menimbulkan berbagai dampak. Pada umumnya, *scrolling* disuguhkan dengan konten dengan durasi singkat dengan berbagai tema dan inovasi penyajiannya. Paparan konten semacam ini mempengaruhi kemampuan mendalam (*deep focus*) karena otak terbiasa menerima informasi secara cepat.

Penelitian oleh Achmad dan Dewi (2022), menunjukkan bahwa terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas. Hal ini memberikan gambaran bahwa aktivitas bermedia sosial, dalam hal ini termasuk *scrolling culture* menimbulkan kecenderungan menunda tugas akademik. Dari lamanya durasi akses *scrolling* konten pendek ini membuat Generasi Z cenderung mudah ter-*distract* untuk menjelajahi konten media sosial daripada mengerjakan tugas. Akibat kebiasaan ini, otak lebih memilih menerima pergantian informasi yang diperoleh dalam jangka waktu yang pendek.

Risna and Wahyuni (2021), juga menyebutkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* juga mempengaruhi kualitas tidur pada siswa. Oleh karena itu, kecenderungan ini berdampak pada lambatnya penyelesaian tugas dan menurunkan tingkat fokus dalam belajar Generasi Z. Istirahat menjadi elemen penting untuk menjaga fokus manusia. Hal ini berarti apabila kualitas tidur yang kurang baik akan menurunkan waktu istirahat otak untuk penyesuaian dengan aktivitas lain, seperti dalam hal ini aktivitas belajar.

Meski demikian, penerapan *scrolling culture* juga memberikan dampak positif dalam belajar. Kemajuan teknologi saat ini telah memasuki era revolusi industri 4.0, di mana sumber informasi menjadi lebih mudah diakses berkat literasi digital dan juga dalam mudahnya akses informasi untuk meningkatkan kreativitas (Haslinda et al., 2022). Dalam satu waktu, Generasi Z mampu memperoleh informasi dalam berbagai topik secara cepat dan luas. Hal ini dapat dimanfaatkan untuk menunjang ilmu pengetahuan yang cenderung sulit diakses oleh generasi-generasi sebelumnya.

Dilihat dari sisi kebiasaan membaca, *scrolling culture* mampu meningkatkan kreativitas akan isu-isu terkini yang dapat membangun kepekaan sosial. Kebiasaan ini, menciptakan pola kerja otak yang cepat sehingga meningkatkan penangkapan informasi yang dibaca. Kemampuan membaca Generasi Z dinilai meningkat karena kebiasaan ini. Selain itu, kebiasaan *scrolling* ini mampu meningkatkan motivasi belajar karena umumnya setiap informasi akan memberikan ilmu baru yang juga harus dipelajari lagi dari lain sisi juga. Oleh karena itu, perlu adanya penerapan *scrolling culture* yang bijak dan terarah menjadi perhatian yang penting untuk diserap terutama sebagai Generasi Z yang menghadapi arus perkembangan teknologi informasi pesat. Bijak mengakses media sosial harus menjadi fokus penting untuk menjalin keselarasan penerimaan informasi sekaligus membantu dalam solusi pembelajaran.

Mengambil porsi yang cukup dalam *scrolling* perhari dapat menjadi salah satu solusi paling efektif dalam menghindari bias buruk *scrolling culture*. *Scrolling* boleh saja tetap dilakukan selama itu memang diluar jam sekolah atau jam belajar. Pemilihan konten juga harus diperhatikan, karena beberapa informasi yang dibaca itu cenderung membangun minat belajar dan membaca. Oleh sebab itu, Generasi Z harus benar-benar memilah informasi yang dibahas di media sosial. Menjelajahi artikel, *e-book* dan konten edukasi akan membentuk eksplorasi pengetahuan di media sosial yang diakses. Generasi Z harus menyadari bahwa akses cepat terhadap informasi tidak boleh menggantikan kedalaman berpikir. *Scrolling culture* itu bersifat fleksibel sehingga dapat menjadi habit yang baik dan bukan musuh tersembunyi bagi Generasi Z apabila durasinya tepat. *Scrolling culture* juga menjadi opsi alternatif sekaligus menjadi cara baru untuk pendekatan literasi dan kemudahan sistem belajar ke kehidupan sehari-hari yang sejalan dengan pesatnya kemajuan teknologi.

4. KESIMPULAN

Generasi Z telah terbiasa dengan *scroll culture*, yang ditunjukkan dengan menggulir konten singkat di media sosial secara teratur. Kebiasaan ini juga memiliki efek negatif yang signifikan, meskipun menawarkan akses cepat ke informasi dan kesempatan untuk meningkatkan kreativitas dan microlearning. Konsumsi konten secara cepat dan berulang dapat mengurangi daya konsentrasi, mempersingkat perhatian, dan menyebabkan overstimulasi otak. Akibatnya, kemampuan berpikir mendalam yang lebih rendah, produktivitas akademik yang lebih rendah, dan gangguan kualitas tidur akan menjadi masalah bagi generasi muda. Hal tersebut membuktikan bagaimana efek dari penggunaan media sosial secara berlebihan, sehingga diperlukan *digital detox* untuk menjadi penyeimbang dari penggunaan media sosial dengan membatasi waktu menggulir *gadget* dan melakukan aktivitas yang membantu mereka berpikir kritis, seperti membaca, menulis, atau melepaskan diri dari teknologi. Lalu, diperlukan perhatian lebih dari orang tua untuk mengawasi dalam pembatasan penggunaan media sosial guna pencegahan dikemudian hari. Begitu pula adanya intervensi Lembaga pendidik untuk memberikan bimbingan kepada siswa mengenai edukasi tentang literasi digital, terkhusus, bagaimana kebijakannya mengenai adanya *digital detox* dengan memberikan kegiatan positif di bawah bimbingan. Jika dikelola dengan benar, *scroll culture* dapat bermanfaat sebagai bagian dari proses belajar. Berdasarkan banyaknya keterbatasan dalam penelitian ini, untuk penelitian berikutnya dapat mempertimbangkan bagaimana pengaruh positif digital detox terhadap kebiasaan *scroll culture* pada generasi Z, dengan cakupan yang lebih luas dan mendalam untuk menghasilkan pemahaman yang bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, N. & Dewi, D. K. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(9), p. 97. Available at: <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i7.48071>.
- Apik Lestari, C., Zikrinawati, K., & Ikhrom, I. (2025). Dampak Overstimulasi Konten Digital terhadap Pemusatan Perhatian Anak. *Paedagogy : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(1), 198-205. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i1.4941>
- Arum, L. S., Zahrani, A., & Duha, N. A. (2023). Karakteristik Generasi Z dan Kesiapannya dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59–72. <https://doi.org/https://doi.org/10.62108/asrj.v2i1.5812>
- BMJ 2021;372:n71 <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Chiossi, F., Haliburton, L., Ou, C., Butz, A. M., & Schmidt, A. (2023). Short-Form Videos Degrade Our Capacity to Retain Intentions: Effect of Context Switching On Prospective Memory. In *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings* (Vol. 1, Issue 1). Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/3544548.3580778>
- DataReportal. (2024). Digital 2024: Indonesia. <https://datareportal.com>
- Dewi, C. A., Pahriah, P., & Purmadi, A. (2021). The Urgency of Digital Literacy for Generation Z Students in Chemistry Learning. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 16(11), 88–103. <https://doi.org/10.3991/ijet.v16i11.19871>
- Eogenie Lakilaki, Roza Melinda Puri, Angga Nuraufa Zamzami Saputra, Ayu Nur Shawmi, Nur Asiah, & Muhammad Rizky. (2025). The Phenomenological Analysis of the Impact of Digital Overstimulation on Attention Control in Elementary School Students: A Study on the “Brain Rot” Phenomenon in the Learning Process. *TOFEDU: The Future of Education Journal*, 4(1), 265–274. <https://doi.org/10.61445/tofedu.v4i1.408>
- Haslinda, F., Maghfiroh, N., & Fadillah, S. R. (2022). Buku Digital sebagai Media Pengembangan Literasi. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 576, 576–584.
- Kitchenham, Barbara. (2004). Procedures for Performing Systematic Reviews. Keele, UK, Keele University 33.

- Komara, D. A., & Widjaya, S. N. (2024). Memahami Perilaku Informasi Gen Z dan Strategi Melawan Disinformasi: Sebuah Tinjauan Literatur Penggunaan Media Sosial. *Jurnal Pustaka Ilmiah*, 10(2), 155-174.
- Marathe, A., & Kanage, R. (2024). Decrease In Attention Span Due To Short-Format Content on Social Media. *Multi-Disciplinary Journal*, 1. www.mahratta.org, editor@mahratta.org
- Mulyanti, R. Y. (2021). Perbedaan Nilai-Nilai Kerja Generasi Baby Boomer, Generasi X dan Generasi Y. *Jurnal EKOBIS: Ekonomi, Bisnis & Manajemen*, 11, 79–91. <https://doi.org/10.37932/j.e.v11i1.251>
- Nariswari, N. R. (2024). Pengaruh Sosial Media terhadap Kemampuan Berpikir Kritis dan Daya Fokus Masyarakat Indonesia. *Jurnal VICIDI*, 14(2), 134–144. <https://doi.org/10.37715/vicidi.v14i2.5191>
- Nasiruddin, F. A. zahr., & Rapa', L. G. (2022). Dampak Media Sosial terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Edustudent: Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(3), 188. <https://doi.org/10.26858/edustudent.v1i3.32890>
- Prodeep Kumar Mondal. (2024). Exploring the Impact of Digital Distraction on Learning: A Qualitative Analysis of University Students Experiences and Strategies. *International Journal of Emerging Knowledge Studies*. 3(9), pp.625-632. <https://doi.org/10.70333/ijeks-03-09-023>
- Risna & Wahyuni. (2021). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone terhadap Kualitas Tidur pada Siswa di SMA Negeri 1 Sigli Kabupaten Pidie. <http://journal.unigha.ac.id/index.php/SemNas/article/view/346>
- Roussos, P. (2023). The Mind Online: Can Digital Technologies Affect How We Think?. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 28(2), 83–96. https://doi.org/10.12681/psy_hps.36226
- Rudi, A. A., & Isnaini, W. (2024). Perancangan Kampanye Pentingnya Mindful Scrolling bagi Generasi Z. *Reka Makna: Jurnal Komunikasi Visual*, 4(1), 70-82. <https://ejurnal.itenas.ac.id/index.php/rekamakna/article/view/13294>
- Saefurrohman, S., Khristianto, T., Hartono, B., & Lusiana, V. (2025). Maksimalisasi Potensi Pemasaran Digital UMKM Manyaran: Strategi Copywriting dan Hook yang Terbukti Efektif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Intimas (Jurnal INTIMAS): Inovasi Teknologi Informasi dan Komputer untuk Masyarakat*, 5(1), 23-32. <https://doi.org/10.35315/intimas.v5i1.10006>
- Shiddiq, S., & Taufik, M. (2024). Pengaruh Gratifikasi Instan Aplikasi TikTok terhadap Perilaku Belajar Siswa. *Idarah Tarbawiyah: Journal of Management in Islamic Education*, 5(3), 299–306. <https://doi.org/10.32832/itjmie.v5i3.16625>
- Susanti, S., Manalu, A. H., Pakpahan, N., Pinem, S. A., & Pinem, Y. V. B. (2025). Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Akibat Penggunaan Gadget Di SMA Methodist 7 Medan, Jl. Madong Lubis No. 7 Medan. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(6), 11658-11665.
- Syah, M., P., Zai, & Trisna W., Z. (2025). Analisis Rendahnya Minat Baca Mahasiswa. *IDENTIK: Jurnal Ilmu Ekonomi, Pendidikan dan Teknik*, 02(1), 26–34.
- Tranfield, D., Denyer, D., & Smart, P. (2003). Towards a Methodology for Developing Evidence-Informed Management Knowledge by Means of Systematic Review. *British Journal of Management*, 14(3), 207-222. <https://doi.org/10.1111/1467-8551.00375>