



# Analisis Pengaruh Desain Video Berformat Pendek terhadap Attention Span

Nazar Gibran Kamaludinata\*, Sri Retnoningsih

Institut Teknologi Nasional Bandung

**Abstrak:** Fenomena video berformat pendek seperti TikTok, YouTube Shorts, dan Instagram Reels telah bertransformasi menjadi media hiburan dan informasi yang paling dominan di masyarakat modern karena desainnya yang sangat adaptif terhadap penggunaan gawai. Namun, dominasi masif ini mulai memicu kekhawatiran serius terkait perubahan pola hidup dan penurunan fungsi kognitif masyarakat, khususnya pada penurunan *attention span* atau kemampuan untuk mempertahankan fokus. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam bagaimana elemen-elemen desain dalam video berformat pendek berdampak terhadap penurunan *attention span* sekaligus menyebabkan kecanduan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode campuran dengan kerangka KWHL (*Know, Want, How, Learn*), melalui observasi di masyarakat, observasi reflektif penulis, wawancara dengan ahli psikologi, studi literatur, serta penyebaran kuesioner kepada masyarakat. Temuan penelitian menunjukkan bahwa orientasi vertikal, durasi singkat di bawah satu menit, serta desain antarmuka (*UI/UX*) yang dioptimalkan untuk navigasi menggunakan jempol sangat efektif dalam mengikat perhatian pengguna. Stimulasi visual dan audio yang dirancang agresif dengan ritme cepat terbukti mampu memicu pelepasan dopamin secara instan yang mendorong perilaku adiktif. Data kuesioner mengonfirmasi bahwa 47,58% responden merasakan penurunan *attention span* meskipun merasa tingkat konsumsinya masih terkontrol. Observasi di masyarakat dan secara reflektif juga memperlihatkan perubahan perilaku serta kebiasaan, terutama dalam mempertahankan *attention span* pada aktivitas sehari-hari. Video berformat pendek sengaja dirancang secara adiktif demi meningkatkan keuntungan platform, namun pada akhirnya berdampak buruk terhadap pengendalian diri dan stabilitas emosional audiens. Penelitian ini menegaskan pentingnya tanggung jawab desainer untuk menciptakan rancangan yang lebih berkelanjutan bagi masyarakat.

**Kata Kunci:** Format, Layout, Kesehatan Mental, Dopamin

DOI:

<https://doi.org/10.47134/dkv.v3i1.5518>

\*Correspondence: Nazar Gibran Kamaludinata

Email: [nazar.gibran@mhs.itenas.ac.id](mailto:nazar.gibran@mhs.itenas.ac.id)

Received: 19-12-2025

Accepted: 19-01-2026

Published: 19-02-2026



**Copyright:** © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (BY SA) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Abstract:** The short-form video phenomenon, such as TikTok, YouTube Shorts, and Instagram Reels, has transformed into the most dominant entertainment and information medium in modern society due to its highly adaptive design for mobile device usage. However, this massive dominance is beginning to trigger serious concerns regarding lifestyle changes and the decline of cognitive functions, particularly in the reduction of attention span or the ability to maintain focus. This study aims to analyze in depth how specific design elements in short-form videos impact the decline of attention span while simultaneously causing addiction. The research method employed is a mixed-method approach using the KWHL (*Know, Want, How, Learn*) framework, conducted through community observations, the author's reflective observations, interviews with psychological experts, literature studies, and the distribution of questionnaires to the public. Research findings indicate that vertical orientation, short durations under one minute, and interface designs (*UI/UX*) optimized for thumb-based navigation are highly effective in captivating user attention. Aggressive visual and auditory stimulation designed with fast rhythms are proven to trigger instant dopamine release, which encourages addictive behavior. Questionnaire data confirms that 47.58% of respondents perceived a decline in attention span, even while feeling that their consumption levels remained controlled. Field and reflective observations also reveal significant behavioral and habitual shifts, especially in maintaining attention spans during daily activities. Short-form videos are intentionally designed to be addictive to increase platform profits, yet they ultimately adversely affect the self-control and emotional stability of the

*audience. This study emphasizes the importance of designers not only successfully captivating the public with their designs, but also designing in a way that is more responsible for the sustainability of society.*

*Keywords: Format, Layout, Mental Health, Dopamine*

---

## Pendahuluan

Format video pendek dalam bentuk vertikal seperti TikTok, YouTube Shorts, dan Instagram Reels telah menjadi bentuk media hiburan umum yang berbeda dari konten video konvensional seperti acara televisi atau video panjang di YouTube (Balogun-Ibijunle et al., 2024; Rugrien, 2023) Format ini menawarkan hiburan yang dapat diakses kapanpun dan dimanapun, serta memberikan pengalaman konsumsi media yang lebih cepat dan instan (Hardoyo et al., 2024; Malik et al., 2025). Di era ketika mayoritas masyarakat selalu menggenggam gawai dalam aktivitas sehari-hari, video berformat pendek menjadi media hiburan yang paling mudah dijangkau (Kuperminc, n.d., 2024). ("Supplemental Material for Feeds, Feelings, and Focus: A Systematic Review and Meta-Analysis Examining the Cognitive and Mental Health Correlates of Short-Form Video Use," 2025) menyebutkan bahwa selain menjadi sebuah media hiburan, video berformat pendek pun digunakan di berbagai sektor, seperti edukasi, sosial, politik, dan periklanan. Dari temuan tersebut bisa didapat bahwa video berformat pendek sudah mendominasi ke hampir seluruh sektor kehidupan masyarakat modern.

Video berformat pendek juga didesain secara vertikal untuk menyesuaikan cara pengguna memegang gawai saat pertama kali dibuka. Desain ini membuat akses konten menjadi lebih mudah dan cepat tanpa perlu mengubah posisi tangan, sehingga meningkatkan kenyamanan dan efektivitas konsumsi konten (Blackford & Hamilton, n.d., 2025). Didukung oleh algoritma yang menampilkan konten yang disesuaikan dengan minat audiens dan terkadang acak secara terus-menerus, format ini terbukti efektif dalam meningkatkan durasi konsumsi media ini sampai membuat ketagihan (Qin et al., 2022; Rajendran et al., 2024)

Dalam konteks topik penelitian, *attention span* merupakan kemampuan audiens untuk mempertahankan fokus terhadap stimulus visual dalam durasi tertentu. Video berformat pendek, dengan durasi singkat, kepadatan informasi, serta perubahan visual yang cepat, berisiko menciptakan kondisi overstimulasi visual yang memecah perhatian audiens (Alghamdi & Aljabr, 2024; Lankes & Jones, 2024). (Rajendran et al., 2024) menyebutkan bahwa video pendek bersifat seperti pisau bermata dua, di mana di satu sisi menawarkan kemudahan informasi, namun di sisi lain berpotensi melemahkan kemampuan untuk mempertahankan fokus jika dikonsumsi secara berlebihan. Dengan penurunan fokus ini pun, kemampuan untuk mempertahankan ingatan pun jadi ikut menurun akibat dari lemahnya kemampuan untuk fokus terhadap suatu hal (Al-Leimon et al., 2025; Shanavas et al., 2025). Selain durasi, ritme yang cepat, variasi konten yang terus berganti, serta struktur narasi yang tidak berkelanjutan, turut membentuk kebiasaan yang di mana penonton cenderung tidak menyelesaikan video dan berpindah ke konten lain dalam hitungan detik bahkan saat sebelum video dimulai (Iqbal Taha, 2025; Rahayu et al., 2025). Pola ini

mengindikasikan bahwa desain video berformat pendek tidak hanya memengaruhi apa yang ditonton audiens, tetapi juga bagaimana audiens memproses dan mempertahankan perhatian terhadap pesan yang disampaikan.

Kekhawatiran terhadap penurunan *attention span* juga terlihat pada konteks pendidikan (Opara et al., 2025) dan kehidupan sehari-hari. Beberapa penelitian mencatat adanya perubahan kebiasaan belajar dan pola konsumsi media yang semakin bergantung pada konten singkat dan instan (Alfatih et al., 2024). Dalam jangka panjang, kondisi ini berpotensi berdampak pada produktivitas, kualitas interaksi sosial, pola hidup, serta kesehatan mental (Arouch et al., 2025; Jiang & Yoo, 2024; "The Relationship between Loneliness and Short-Form Video Addiction: A Moderated Mediation Model." 2025; J. H. Ye et al., 2025; Yi Wang et al., 2025; Zhang et al., 2026; Zhu et al., 2024), sekaligus menimbulkan kecenderungan untuk menunda-nunda diakibatkan oleh sifat adiktifnya yang membuat audiens jadi tidak bisa lepas dari scrolling secara terus-menerus (Jia & Wang, 2025; J. Ye et al., 2025; Yi Wang et al., 2025).

Oleh karena itu, penurunan *attention span* tidak dapat dipandang hanya sebagai persoalan psikologis individu, melainkan sebagai konsekuensi dari format yang dirancang untuk mengikat audiens. Dari keresahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana desain video berformat pendek dapat mendorong perilaku yang bersifat adiktif dan berdampak terhadap penurunan *attention span*. Penelitian ini berupaya menganalisis aspek-aspek desain yang membuat format video ini begitu diminati dan berdampak luas bagi masyarakat. Pemahaman terhadap hubungan antara desain video berformat pendek dan respons psikologis audiens diharapkan dapat menjadi dasar untuk merumuskan pendekatan desain yang lebih bertanggung jawab dan beretika terhadap keberlanjutan masyarakat di masa depan.

## Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif dengan kerangka metode *KWHL (Know-What-How-Learn)* sebagai landasan dalam proses perencanaan, pengumpulan, dan analisis data. Kerangka *KWHL* digunakan untuk membantu memetakan pengetahuan awal, merumuskan kebutuhan informasi, menentukan metode pengumpulan data yang relevan, serta mengidentifikasi pemahaman yang ingin dicapai melalui penelitian.

### *Know*

Fenomena: Video berformat pendek secara desain dirancang untuk mempertahankan perhatian audiens melalui rangsangan visual yang singkat, padat, dan juga berulang. Selain itu juga fleksibilitas akses yang memanfaatkan cara paling umum gawai dipegang secara vertikal, semakin meningkatkan peluang masyarakat jadi ketagihan. Karena hal tersebut video berformat pendek berhasil menjadi salah satu media yang paling dominan di konsumsi oleh masyarakat di era sekarang.

Masalah: Kondisi ini berpotensi membentuk kebiasaan konsumsi yang serba instan dan mendorong masyarakat untuk terus melakukan *scrolling* secara berulang dan tanpa henti. Berdasarkan pengetahuan tersebut, akan sangat berdampak pada penurunan *attention span*, produktivitas, interaksi sosial, dan kemungkinan berdampak pada kesehatan mental.

## **What**

Informasi yang dibutuhkan meliputi pemahaman mengenai dampak paling signifikan dari konsumsi video berformat pendek terhadap *attention span* dan pola yang berkaitan dengan kebiasaan dan perilaku audiens.

Selain itu, penelitian ini juga memerlukan pemahaman mengenai faktor desain yang membuat video berformat pendek mampu menarik perhatian secara efektif, seperti durasi, kepadatan informasi, ritme visual, dan variasi konten. Keseluruhan informasi tersebut diperlukan untuk membangun analisis yang komprehensif mengenai hubungan antara desain video berformat pendek dan penurunan *attention span*.

## **How**

Kualitatif: Dilakukan melalui wawancara, observasi, dan studi literatur. Wawancara dilakukan dengan narasumber yang memiliki pemahaman terkait psikologi untuk memahami keterkaitan pola dan perilaku. Observasi dilakukan dalam konteks keseharian, baik melalui pengamatan terhadap lingkungan masyarakat maupun observasi reflektif pada diri penulis.

Kuantitatif: Dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada masyarakat umum yang sebagai audiens video berformat pendek. Kuesioner digunakan untuk memperoleh data mengenai kebiasaan konsumsi, durasi menonton, frekuensi *scrolling*, serta persepsi audiens terhadap kemampuan mereka dalam mempertahankan *attention span*.

## **Learn**

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor desain yang membuat video berformat pendek mampu memikat perhatian audiens secara kuat dan mendorong perilaku konsumsi yang berulang. Selain itu, penelitian ini juga berupaya memahami bagaimana karakteristik desain tersebut berkontribusi terhadap penurunan *attention span* sebagai dampak psikologis yang perlu ditindaklanjuti.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Pengumpulan Data**

Dari data yang dikumpulkan, didapatkan informasi krusial yang menjelaskan akar dari permasalahan terhadap dampak video berformat pendek terhadap penurunan *attention span* melalui wawancara dengan ahli psikologi. Selain itu juga, dengan melalui observasi dan kuesioner yang disebar akan memahami pengalaman masyarakat secara personal terhadap perilaku dan kebiasaan konsumsi video berformat pendek. Dengan ini, maka analisis bisa dilakukan secara lebih terperinci dan juga spesifik.

### **Dopamin**

Berdasarkan hasil wawancara dengan narasumber ahli, Monica Adi Fanny, S.Psi., M.Psi., Psikolog, untuk dapat memahami penyebab yang mempengaruhi penurunan *attention span* ini, kita perlu menggali informasi dari akar terlebih dahulu. Akar dari permasalahan ini berada pada keberadaan, Dopamin, yang merupakan zat kimia yang dihasilkan oleh otak sebagai respons terhadap stimulus yang menimbulkan rasa senang atau puas. Dopamin berperan sebagai bagian dari sistem pertahanan otak untuk

menciptakan perasaan aman dan nyaman. Video berformat pendek, dengan durasi singkat dan stimulasi instan, mampu memicu pelepasan dopamin secara instan dan berulang, sehingga mendorong individu untuk terus mengonsumsi.

### Keterikatan Masyarakat Umum Dengan Video Berformat Pendek

Setelah melakukan observasi secara langsung di kehidupan sehari-hari masyarakat dan juga secara reflektif terhadap diri penulis sendiri, didapat bahwa video berformat pendek sudah sangat melekat di kehidupan masyarakat. Konsumsi oleh masyarakat sendiri ditemui di hampir semua tempat yang penulis datangi, dan di segala kondisi, mau itu dalam aktivitas produktif, rutinitas sehari-hari, atau bahkan pada saat bersantai. Penulis sendiri pun mendapati bahwa dirinya pun memiliki kecenderungan konsumsi video berformat pendek yang serupa, dan juga dilakukan di berbagai kondisi yang berbeda.

Berdasarkan hasil kuesioner sendiri, jawabannya sangat bervariasi. Namun, perbedaan antara konsumsi berlebih dan konsumsi masif namun terkontrol itu perbedaannya tidak jauh berbeda. Dari pertanyaan yang mempertanyakan intensitas dan ketertarikan konsumsi video berformat pendek. Mayoritas responden sebenarnya tidak ada di tahap yang kecanduan dan masih ada di tahap yang terkontrol. Namun, keterpaparan yang sangat sering, terutama karena terjadi selama setiap hari, perlahan-lahan membuat perilaku dan kebiasaan mulai berubah. Terutama, menurunnya kemampuan untuk mempertahankan *attention span* berdasarkan pernyataan responden yang berkisar 47,58%, dari perbandingan antara 37,27% konsumsi secara berlebih, dan 15,15% dari yang hampir tidak terkena dampak.

**Tabel 1.** Perbandingan Keterpaparan

Tingkat Keterpaparan	Persentase
Konsumsi secara berlebih sampai ada di tahap kecanduan	37,27%
Konsumsi terkontrol, namun kemampuan untuk mempertahankan fokus menurun	47,58%
Tidak terdampak dan keterpaparan di bawah batas wajar	15,15%

Dari data tersebut, meskipun konsumsi masih terkontrol, namun keterpaparan yang terus terjadi setiap hari tidak menutup kemungkinan akan memberikan dampak negatif terhadap penurunan *attention span*, yang jika hal ini terus terjadi, maka akan dikhawatirkan berdampak buruk terhadap keberlanjutan kehidupan masyarakat modern.

## Analisis

### Analisis Format Video

Sejak dulu perusahaan sosial media mencoba untuk membuat audiens menghabiskan banyak waktu di platform mereka, hal ini dilakukan sebagai langkah dari model bisnis perusahaan. Para perusahaan tersebut telah berhasil merancang berbagai macam model, namun, video berformat pendek menjadi sebuah format yang benar-benar berhasil

meningkatkan waktu layar secara drastis. Untuk mengetahui aspek apa saja yang dijadikan elemen oleh perusahaan sosial media dalam merancang format yang meningkatkan jumlah layar dan penggunaan secara drastis, maka akan dilakukan analisis terhadap format dan karakteristik dari video berformat pendek.

### **Format Vertikal**



**Gambar 1.** Cara utama dan umum memegang gawai  
Sumber: Foto dari penulis

Salah satu faktor penting yang paling mendasar yang membuat video berformat pendek sangat diminati adalah presentasi videonya itu sendiri yang dilakukan secara vertikal. Orientasi vertikal ini memanfaatkan cara paling dasar bagaimana masyarakat memegang gawai.

Berbeda dengan orientasi horizontal yang pada umumnya adalah orientasi pilihan kedua dari gawai, dan adalah orientasi yang hanya akan aktif bila dipakai oleh fitur-fitur tertentu, orientasi vertikal memberikan kemudahan akses yang nyaman dan juga praktis di genggam tangan, yang memungkinkan akses dapat dilakukan hanya dengan satu tangan. Kondisi ini menjadikan konsumsi video pendek jadi tidak rumit secara persiapan dan proses, dan benar-benar bisa dinikmati di hampir segala kondisi, dan dapat diselipkan di sela-sela aktivitas lain. Hal ini secara langsung memperkuat keinginan untuk terus mengonsumsi video berformat pendek.

### **Durasi Waktu Singkat**

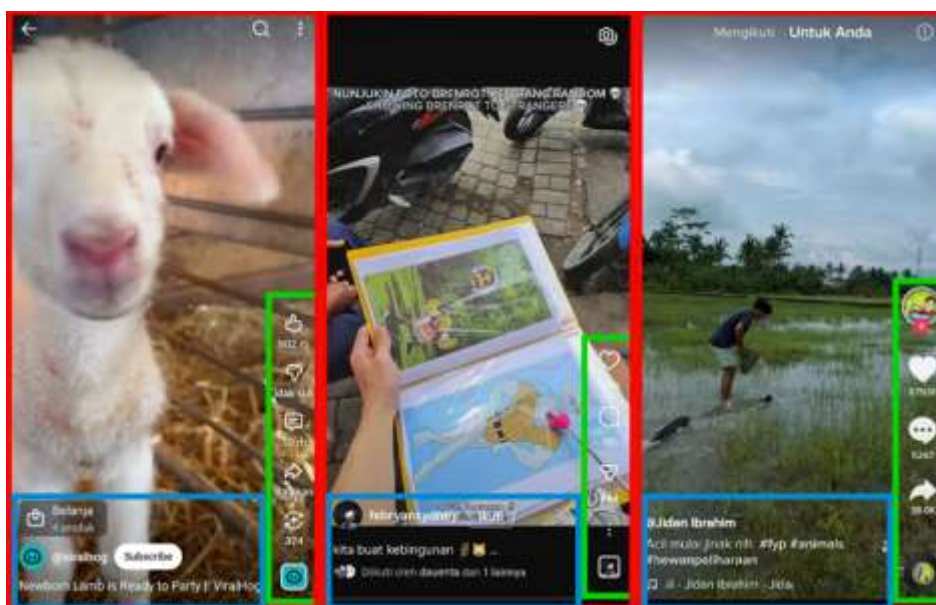
Selama ini akses informasi memerlukan waktu untuk disampaikan dan juga dicerna. Namun, video berformat pendek hadir menawarkan durasi yang singkat dan umumnya panjang durasi per video itu bisa sampai di bawah satu menit. Hal ini terkesan seperti sebuah batasan, namun singkatnya durasi ini memberikan video berformat pendek sebuah cara untuk menyampaikan pesan dengan memadatkan informasi agar bisa sesuai dengan

batas maksimal durasi. Cara penyampaian yang dipadatkan ini dapat mempercepat proses penyampaian informasi langsung ke inti.

Masyarakat sudah lelah dengan penyampaian informasi yang terlalu panjang dan bertele-tele. Sebagai contoh, ada seorang audiens yang memerlukan tutorial, namun tutorial yang diikuti terlalu memberikan banyak penjelasan yang tidak relevan dengan apa yang dicari, dan durasi yang diperlukan pun sangat panjang. Namun, audiens tersebut menemukan sebuah tutorial dengan durasi di bawah satu menit dan tutorial tersebut benar-benar langsung menyampaikan inti dan menyelesaikan permasalahan yang dicari. Kecepatan penyampaian ini membuat kenyamanan audiens meningkat dan hal ini dapat meningkatkan pola konsumsi video berformat pendek.

### Desain Antarmuka (UI/UX)

Desain antarmuka memiliki andil yang besar dalam kemudahan navigasi untuk mendukung pengalaman audiens agar semakin nyaman dalam proses konsumsi. Dalam platform video berformat pendek, desain antarmuka dibuat cukup sederhana. Desainnya memanfaatkan struktur grid hierarki yang mengorganisir elemen-elemen penting yang disesuaikan dengan kebutuhan dalam layar gawai.



**Gambar 2.** Tangkapan layar pemetaan hierarki antarmuka dari YouTube Shorts, Instagram Reels, dan TikTok

Sumber: Tangkapan layar oleh peneliti

Secara tata letak, setiap platform memiliki tata letak yang masing-masing berbeda. Namun, umumnya hierarki gridnya hampir sama, dibagi menjadi 3 kerangka. Video memiliki tata letak yang sepenuhnya memenuhi ukuran layar karena sebagai elemen utama. Pada bagian kanan terdapat navigasi untuk memberi suka, komentar, dan beberapa elemen untuk memberi apresiasi kepada video yang ditonton. Navigasi ini ditempatkan di kanan untuk mempermudah audiens untuk menekannya karena sesuai dengan posisi

tangan masyarakat dunia yang umumnya dominan aktif di kanan. Pada bagian bawah, terdapat info rinci dari video, seperti tanggal upload, deskripsi, dan juga informasi akun dari kreator.



**Gambar 3.** Berpindah ke video lain dengan usapan gestur dari jempol  
Sumber: iStock

Selain tata letak antarmuka, hal paling krusial dalam meningkatkan pengalaman audiens adalah seluruh bagian layar yang dapat digeser oleh gestur jari dengan arah geser ke atas atau ke bawah sebagai navigator untuk memindahkan video. Cara ini sangat efektif karena benar-benar menyesuaikan dengan posisi pegangan tangan dan semakin memungkinkan untuk bisa diakses hanya dengan satu tangan. Dari sini, masyarakat jadi semakin melekat dengan video berformat pendek karena menawarkan pengalaman yang mudah.

### **Subtitle**

Salah satu ciri khas yang cukup umum di banyak konten video berformat pendek adalah penggunaan dan kehadiran tipografi atau *subtitle* sebagai salah satu elemen yang digunakan untuk menyampaikan pesan dan isi video.



**Gambar 4.** Tangkapan layar konten-konten yang menerapkan tipografi atau *subtitle* sebagai penegas pesan yang disampaikan  
Sumber: Tangkapan layar oleh peneliti

Umumnya penggunaan tipografi ini adalah untuk mempertegas pesan meskipun dalam beberapa konten pesannya sudah disampaikan melalui visual dan suara. Penegasan pesan ini bertujuan agar perhatian audiens bisa teralihkan, antara memperhatikan visual utama video dan tipografi secara bergantian dan juga berulang. Dengan memanfaatkan desain tipografi yang tebal, bercahaya, penuh warna, dan ditempatkan di bagian tengah video akan semakin meningkatkan pengalihan perhatian mata audiens karena menciptakan kontras yang bertabrakan antara teks dan visual utama dari video, yang nantinya akan menstimulasi otak untuk terus memperhatikan, namun, di saat yang bersamaan berganti-ganti arah perhatian.

### **Ritme Visual Yang Cepat**

Visual menjadi sebuah elemen kunci yang akan mempertahankan perhatian audiens agar terus menonton. Karena durasi yang sangat singkat, kebanyakan video berformat pendek diedit dengan ritme dan perpindahan yang lebih cepat. Elemen-elemen ini dirancang untuk memancing perhatian dalam hitungan detik pertama, yang menjadi momen krusial dalam menentukan apakah audiens akan melanjutkan menonton atau berpindah ke konten lain, meskipun begitu, perhatian audiens tidak bisa sepenuhnya dipertahankan oleh elemen ini. Namun, intensitas keterpaparan yang berlebihan secara terus-menerus akan menciptakan ketergantungan terhadap stimulasi visual beritme cepat secara berlebihan. Audiens menjadi lebih terbiasa dengan intensitas visual yang cepat dan singkat, sehingga kesulitan menikmati media dengan tempo yang lebih lambat dan narasi yang lebih mendalam. Hal ini memperkuat temuan bahwa video berformat pendek dapat menurunkan attention span.

### **Audio dan Musik**

Audio dan musik pun menjadi salah satu elemen penting karena sifatnya yang dapat memikat perhatian audiens dengan menciptakan suasana untuk menciptakan perasaan-perasaan tertentu yang akan memikat audiens dan juga perhatiannya.

Dalam konteks video berformat pendek yang memiliki ritme visual yang cepat, para konten kreator video berformat pendek memanfaatkan teknik pemilihan dan editing audio dengan menyesuaikan audio dan musik yang dipilih agar bisa selaras dengan ritme video. Hal yang paling umum dalam pemilihan musik di video berformat pendek adalah memilih musik yang sedang viral, dan untuk mengimbangi ritme video yang cepat, umumnya musik yang dipilih pun dibuat lebih cepat. Dengan kemunculan audio dan musik viral yang berulang-ulang ini akan menciptakan efek *familiar* oleh audiens terhadap kemunculan video yang ditonton. Kecepatan ritme dan juga sifat musik yang viral ini pun dapat memancing perhatian audiens.

### **Analisis Psikologis**

Berdasarkan pengumpulan data dari narasumber ahli, observasi publik dan reflektif, dan juga kuesioner yang mencari tahu kebiasaan dan perilaku responden, maka analisis dampak yang diakibatkan oleh efektivitas format dari video berformat pendek dapat

dihubungkan dengan dampak psikologis yang menjadi kekhawatiran utama di dalam penelitian ini.

### **Sulit Untuk Fokus**

Berdasarkan wawancara dengan Monica Adi Fanny, S.Psi., M.Psi., Psikolog, dan selama observasi, ditemukan bahwa adanya penurunan dalam mempertahankan fokus. Hal ini disebabkan oleh keterbiasaan yang mendorong stimulasi untuk menonton video berformat pendek. Dalam aktivitas-aktivitas tertentu seperti perkuliahan, subjek ditemukan sesekali mencuri kesempatan untuk menonton dan scrolling video berformat pendek. Sebagai bagian dari reflektif pun, penulis merasakan penurunan dalam mempertahankan fokus karena kebutuhan stimulus yang tidak terpenuhi. Dampak ini dapat merambat kepada aspek kehidupan yang lain, seperti produktivitas, kehidupan sosial, dan gaya hidup.

### **Ketidaksadaran Akan Waktu**

Ditemukan bahwa konsumsi video berformat pendek oleh individu dalam satu sesi bisa menghabiskan 1-4 jam. Hal ini disebabkan oleh masyarakat yang sudah terlalu terbiasa dengan kecenderungan ini. Stimulasi yang terus menerus didorong akan menyebabkan peningkatan kebutuhan stimulasi yang juga akan meningkatkan intensitas waktu konsumsi sampai ada di tahap yang sudah tidak sadar akan waktu, dan melebihi dari rencana awal.

Jam tidur pun dapat terganggu karena sudah jadi kebiasaan umum masyarakat yang memiliki akses terhadap gawai untuk menyempatkan diri setidaknya membuka gawai sebelum tidur. Dalam beberapa kasus termasuk refleksi penulis pun, akibat kecenderungan ini jam tidur bisa mundur sampai larut antara pukul 12 sampai 2 dini hari.

Dari pola kebiasaan ini saja sudah bisa disimpulkan bahwa hal ini dapat berdampak kepada kesehatan fisik juga karena jam tidur yang kurang teratur, ditambah, diakibatkan oleh aktivitas yang tidak menghasilkan apa-apa. Yang di mana ini menjadi sebuah paradoks di saat individu tidak bisa fokus dalam memperhatikan suatu hal, namun, di sisi lain dapat fokus dalam hal menyalakan waktu sekaligus memperburuk kualitas hidup.

### **Emosi Tidak Terkendali**

Berdasarkan pemaparan analisis mengenai ritme video yang cepat untuk memancing perhatian audiens, hal ini juga dapat memancing emosi audiens. Algoritma platform yang muncul secara acak, mulai dari konten hiburan lalu berganti ke konten provokatif, dapat menyebabkan fluktuasi emosi yang cepat. Berdasarkan wawancara dengan Monica Adi Fanny, S.Psi., M.Psi., Psikolog, dalam satu waktu, individu dapat merasa senang, marah, terhibur, atau terprovokasi dalam rentang waktu yang sangat singkat. Perubahan emosi yang naik turun secara terus-menerus ini berpotensi melemahkan kemampuan individu dalam mengelola emosi secara stabil, sehingga emosi menjadi lebih reaktif dan impulsif. Kondisi seperti ini pun dapat mengalihkan perhatian.

## Simpulan

Dominasi video berformat pendek membuktikan bahwa format ini telah berhasil karena mampu memanfaatkan kesederhanaan desain yang juga disesuaikan dengan fungsionalitas dari gawai yang menjadi alatnya. Kombinasi antara desain antarmuka (*UI/UX*) yang ergonomis dengan stimulasi visual-auditori yang berirama cepat dan agresif berhasil menciptakan pola konsumsi konten yang masif sampai menimbulkan kecenderungan yang adiktif. Temuan ini mengimplikasikan bahwa efektivitas desain dalam meningkatkan aktivitas konsumsi video berformat pendek tidak hanya menguntungkan platform secara ekonomi, tetapi juga berisiko menurunkan kemampuan dalam mempertahankan *attention span* dan kendali emosi audiens akibat ritme visual dan informasi yang terlalu cepat dan juga berubah-ubah secara instan. Namun, kehadiran platform-platform yang menyediakan video berformat pendek memang tidak bisa dihindari dan bisa diakui adalah sebuah keberhasilan dari sebuah desain. Oleh karena itu dalam konteks membuat sebuah konten dengan format video pendek, desainer perlu menerapkan prinsip desain yang lebih bertanggung jawab dengan menyesuaikan ritme visual dan audio agar tidak terlalu repetitif atau cepat, guna menjaga keseimbangan antara fungsionalitas media dan kesehatan kognitif audiens. Dengan pengetahuan ini, desainer pun dapat menyebarkan pengetahuan ini agar menyadarkan masyarakat akan bahaya konsumsi video berformat pendek secara berlebihan sebagai salah satu inisiatif untuk menjaga keberlanjutan kesehatan masyarakat modern.

## Referensi

- Alfatih, M. F., Nashwandira, 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. *EDUTECH*, 23(2), 202–212. <https://doi.org/10.17509/e.v23i2.69229>
- Alghamdi, R., & Aljabr, N. (2024). THE IMPACT OF TIKTOK ON EMPLOYEES' ATTENTION SPAN. *International Journal of Professional Business Review*, 9(11), e05144. <https://doi.org/10.26668/businessreview/2024.v9i11.5144>
- Al-Leimon, O., Pan, W., Jaber, Abdul Raheem, Al-Leimon, A., Jaber, Abdel Rahman, 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 (Switzerland)*, 13(3). <https://doi.org/10.3390/healthcare13030252>
- Arouch, S., Edgcumbe, D., Pezaro, S., & da Silva, K. (2025). The Impact of Short-Form Video Use on Cognitive and Mental Health Outcomes: A Systematic Review. <https://doi.org/10.1101/2025.08.27.25334540>

- Balogun-Ibijunle, A., Ogunbola, O., Olatunji, O., Doyinsola, A., Ojenagbon, S., Olukunle, A., & Ridwan, M. (2024). Dominance of short-form videos: Cross-age analysis of TikTok's influence. <https://doi.org/10.33258/lakhomi.v5i2.1177>
- Blackford, C., & Hamilton, M. (n.d.). No Turning Back? Examining the Rise of Short-Form Content in No Turning Back? Examining the Rise of Short-Form Content in Post-COVID Marketing for Gen-Z and Gen Alpha Post-COVID Marketing for Gen-Z and Gen Alpha. <https://digitalcommons.lmu.edu/honors-thesis/590>
- Dr. Matt Jones. (2025, Oktober 13). Neuroscience Confirms: This Changes Your Brain and Your Life [Video]. YouTube. <https://youtu.be/kIpGP2sGBpc?si=EDu7bh7Xg-6U6XqT>
- Hardoyo, A. B., Tarmawan, I., & Lathifah, D. A. (2024). The Vertical Video Phenomenon on Social Media in Digital Era (pp. 40–46). [https://doi.org/10.2991/978-2-38476-269-9\\_5](https://doi.org/10.2991/978-2-38476-269-9_5)
- Iqbal Taha. (2025). The Attention Span Economy: How Short Form Media Shapes Consumer Behavior, Marketing Strategy, and Society. (SSRN). <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.5403144>
- Jared Henderson (2024, Desember 4). Why we can't focus. [Video]. YouTube. <https://youtu.be/6QltxZ-vPMc>
- Jia, D. Y., & Wang, Y. (2025). Endless Scrolling: Predictors of Procrastinatory Short-Form Video Use and Its Effects on Stress and Sleep. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. <https://doi.org/10.1177/21522715251404199>
- Jiang, L., & Yoo, Y. (2024). Adolescents' short-form video addiction and sleep quality: the mediating role of social anxiety. *BMC Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01865-9>
- Kuperminc, A. (n.d.). Obtaining High Engagement Short Vertical Format Videos from Long Horizontal Videos. Retrieved [https://www.tdcommons.org/dpubs\\_series](https://www.tdcommons.org/dpubs_series)
- Lankes, R. D., & Jones, B. (2024). INSTANT GRATIFICATION: A DECLINE IN OUR ATTENTION AND A RISE IN DIGITAL DISINFORMATION SUPERVISING COMMITTEE.
- Malik, N. I., Ramzan, M. M., Malik, Z., & Tariq, I. (2025). The Rise of Reels: Analyzing the Communicative Power of Short-Form Videos on Social Media. *Qlantic Journal of Social Sciences*, 6(2), 138–145. <https://doi.org/10.55737/qjss.vi-ii.25350>
- Nextcore. (2025, Maret 13). How to generate the most creative ideas (even if you are not creative) [Video]. YouTube. [https://youtu.be/UZ\\_peeloxAA](https://youtu.be/UZ_peeloxAA)

- Opara, E., Adaliku, T. M.-E., & Tolorunleke, C. A. (2025). The Impact of Tiktok's Fast-Paced Content on Attention Span of Students. <https://doi.org/10.20944/preprints202501.0269.v1>
- 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. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.932805>
- Rahayu, F. S., Wulandari, K., Christianto, S., Marcelino, A. J., & Haryanto, I. (2025). Does Short Video Lead to Decreased Attention Span and Memory Impairment? a Study on the Impact of Excessive Use of It on Well-Being. 2025 International Seminar on Intelligent Technology and Its Applications (ISITIA), 673–678. <https://doi.org/10.1109/ISITIA66279.2025.11137476>
- Rahayu, F. S., Wulandari, K., Christianto, S., Marcelino, A. J., & Haryanto, I. (2025). Does Short Video Lead to Decreased Attention Span and Memory Impairment? a Study on the Impact of Excessive Use of It on Well-Being. 2025 International Seminar on Intelligent Technology and Its Applications (ISITIA), 673–678. <https://doi.org/10.1109/ISITIA66279.2025.11137476>
- Rajendran, P. T., Creusy, K., & Garnes, V. (2024). Shorts on the Rise: Assessing the Effects of YouTube Shorts on Long-Form Video Content. <http://arxiv.org/abs/2402.18208>
- Rajendran, P. T., Creusy, K., & Garnes, V. (2024). Shorts on the Rise: Assessing the Effects of YouTube Shorts on Long-Form Video Content. <http://arxiv.org/abs/2402.18208>
- Rugrien, M. P. (2023). Social Media Trend 2023: Short-form VS. Long-form Video.
- Shanavas, R., Faizan, M., Singh, M., Naqvi, F., Samudrala, K., Chhawal, J., Ahmed, T., Janabi, H., Ramesh, N., Balaji, S. N., & Haque, A. (2025). The Effects of Short-Form Media Consumption on Attention and Focus: A Pilot Study. *Innovations in Digital Health, Diagnostics, and Biomarkers*, 5(2025), 44–48. <https://doi.org/10.36401/iddb-25-5>
- Supplemental Material for Feeds, Feelings, and Focus: A Systematic Review and Meta-Analysis Examining the Cognitive and Mental Health Correlates of Short-Form Video Use. (2025). *Psychological Bulletin*. <https://doi.org/10.1037/bul0000498.supp>
- The relationship between loneliness and short-form video addiction: A moderated mediation model. (2025). *International Journal of Marketing, Communication and New Media*, 13(24). <https://doi.org/10.54663/2182-9306.2025.v.13.n.24.46-68>
- Ye, J. H., 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. *International Journal of Mental Health Promotion*, 27(3), 271–286. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2025.059929>

Ye, J., Wang, W., Huang, D., Ma, S., Chen, S., Dong, W., & Zhao, X. (2025). Short video addiction scale for middle school students: development and initial validation. *Scientific Reports*, 15(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-92138-x>

Yi Wang, J., Sukiennik, N., Piao, J., Pan, Z., Gao, C., & Li, Y. (2025). Can't Stop Scrolling: Understanding the Online Behavioral Factors and Trends of Short-Video Addiction. <https://github.com/tsinghua-fib->

Zhang, Y., Yu, Q., Li, T., Wu, X., & Cao, J. (2026). The relationship among short-form video addiction, self-control, and emotional symptoms in college students: a network analysis. *BMC Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s12889-026-26394-5>

Zhu, C., Jiang, Y., Lei, H., Wang, H., & Zhang, C. (2024). The relationship between short-form video use and depression among Chinese adolescents: Examining the mediating roles of need gratification and short-form video addiction. *Heliyon*, 10(9). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e30346>