

DAMPAK KONSUMSI SHORT-FORM VIDEO PADA RENTANG PERHATIAN ANAK USIA 9-12 TAHUN

Oleh
Wildan Ali
Binus University International
E-mail: wali@binus.edu

Article History:

Received: 01-10-2025

Revised: 25-10-2025

Accepted: 04-11-2025

Keywords:

Short-Form Video, Attention Span, Pekerjaan Rumah, Pelajar, Sekolah, Memori Kerja

Abstract: Konsumsi short-form video (video durasi pendek) seperti TikTok, YouTube Shorts, dan Instagram Reels semakin umum di kalangan anak usia sekolah dasar. Format tempo cepat dan menarik ini menimbulkan kekhawatiran terhadap dampak pada fungsi kognitif, khususnya perhatian, penyelesaian tugas, dan memori kerja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei potong lintang terhadap 50 orang tua anak berusia 7–12 tahun, untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan menonton short-form video dan perilaku belajar anak. Analisis korelasi Pearson dan regresi berganda menunjukkan bahwa kebiasaan menonton memiliki hubungan negatif signifikan terhadap perhatian, penyelesaian pekerjaan rumah, dan memori kerja ($\beta = -0,28$ s.d. $-0,37$; $p < 0,05$), sementara durasi tidur berperan sebagai faktor pelindung positif. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pengawasan orang tua dan kebijakan penggunaan media digital yang seimbang dalam mendukung perkembangan kognitif anak usia sekolah dasar.

PENDAHULUAN

Short-form video adalah type konten video yang berdurasi sangat pendek (di bawah 60 detik). Beberapa platform short-form video seperti TikTok, YouTube Shorts, maupun Instagram Reels telah menjadi format media yang dominan di kalangan anak-anak (Li & Dong 2024, Rideout & Robb, 2020). Platform-platform ini menawarkan konten yang sangat menarik, cepat dan ringkas yang dapat diakses dari berbagai gawai (Wilmer et al., 2017). Seiring dengan semakin seringnya anak-anak mengkonsumsi media melalui format-format ini, timbul pertanyaan mengenai potensi dampaknya secara kognitif dan perilaku pada pelajar usia dini, terutama mengenai dampaknya pada rentang perhatian (*attention-span*), kemampuan akademis, dan kegiatan sehari-hari (Chiencharoenthanakij et al. 2025).

Beberapa studi telah meneliti dampak secara umum waktu penggunaan gawai berlayar (*screen-time*) pada perkembangan anak (van der Schuur et al., 2015) tapi belum banyak yang meneliti secara spesifik karakteristik unik short-form video seperti autoplay, multitasking, pergantian cepat, dan penggunaan saat di tempat beristirahat (seperti *bedtime viewing*, yaitu

konsumsi media saat hendak tidur), dan kaitannya dengan kemampuan kognitif yang terukur. Lebih jauh, penelitian terhadap persepsi orang tua masih terbilang rendah, padahal peran orang tua terhadap pembentukan perilaku anak di dunia digital, maupun observasi perilaku mereka di luar lingkungan pendidikan formal sangat penting (Livingstone & Blum-Ross, 2020)).

Studi ini akan mencoba mengisi kekurangan tersebut, dengan mengamati secara spesifik hubungan antara konsumsi video short-form dengan laporan orang tua mengenai 3 hal, yaitu rentang perhatian, penyelesaian pekerjaan rumah, dan memori kerja (working memory). Dengan menggunakan survey cross-sectional yang diberikan kepada orang tua anak-anak usia 7-12 tahun, studi ini akan menggunakan rancangan kuantitatif untuk menilai prediktor perilaku dan *contextual moderator* seperti usia, screen-time, waktu tidur, dan kegiatan fisik (Gong & Tao, 2024)).

Temuan-temuannya diharap dapat memberikan informasi pada orang tua mengenai strategi, pendekatan pendidikan media, dan penelitian di masa yang akan datang mengenai efek konsumsi media digital pada kemampuan kognitif. Dengan berfokus pada video short-form, yaitu suatu medium yang masih berkembang dan belum sepenuhnya diteliti, tulisan ini diharap dapat berkontribusi terhadap literatur mengenai peran teknologi dalam perkembangan kognitif dan kesiapan belajar pada anak usia dini.

LANDASAN TEORI

Studi ini menarik data dari tiga model teori yang saling terkait untuk menjelaskan betapa konsumsi video short-form pada anak dapat berdampak pada perubahan kognitif dan perilaku. Tiga model tersebut adalah Teori Beban Kognitif (*Cognitive Load Theory*), Teori Multitasking Media (*Media Multitasking Theory*), dan Teori Displacement (*Displacement Hypothesis*).

Teori Beban Kognitif merumuskan bahwa seorang pelajar memiliki kemampuan terbatas dalam memproses informasi (Sweller, 1988). Input yang cepat dan selalu berubah secara visual, seperti yang ditemui di konten short-form, dapat menciptakan beban kognitif yang berat yang pada akhirnya mengurangi kemampuan seorang anak untuk berkonsentrasi pada tugas yang kompleks, seperti membaca, memecahkan masalah, atau menyelesaikan pekerjaan rumah.

Teori Media Multitasking menyatakan bahwa kebiasaan mengkonsumsi beberapa media sekaligus, atau kebiasaan mengubah antar konten, dapat mengurangi kontrol terhadap rentang atensi dan memori kerja (working memory) (Ophir, Nass & Wagner 2009). Anak-anak yang multitasking pada saat mengkonsumsi media dapat mengalami pengurangan fungsi eksekutif (*executive functioning*) seiring waktu.

Teori Displacement memberikan tambahan konsep, yaitu bahwa penggunaan waktu untuk mengkonsumsi media atau hiburan secara pasif dapat berimbas menggantikan aktivitas lain yang lebih memperkaya pertumbuhan kognitif dan lebih mendukung perkembangan diri (Neuman, 1995). Sebagai contoh, menonton video short-form pada saat hendak tidur dapat mengganggu kualitas tidur, dan berakibat berkurangnya daya fokus dan ingatan keesokan harinya.

METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan pendekatan survei kuantitatif untuk mengukur hubungan antara durasi konsumsi video short-form dan kemampuan perhatian anak, sebagaimana umum digunakan dalam penelitian perilaku media anak (Cohen, Manion & Morrison, 2013). Responden penelitian adalah orang tua anak-anak berusia 7 hingga 12 tahun, karena laporan orang tua dianggap valid untuk observasi perilaku digital dan akademik anak dalam rentang usia tersebut (Rideout & Robb, 2020). Peserta direkrut secara suka-rela melalui media chat (seperti WhatsApp) dan mengisi survei secara anonim untuk meminimalisir bias sosial (Baltar & Brunet, 2012). Survei dirancang agar singkat dan mudah dipahami, dengan waktu pengisian sekitar 5–7 menit (Pitaloka, et al. 2023). Jumlah responden minimum yang ditentukan untuk analisis statistik adalah 50, sesuai rekomendasi penelitian korelasional sederhana (Althubaiti, 2022).

Partisipan

Studi ini melibatkan orang tua anak-anak usia 7 hingga 12 tahun. Peserta direkrut secara suka-rela melalui media chat (seperti WhatsApp), dan melakukan pengisian secara anonim. Survey yang diberikan dirancang agar singkat dan mudah dipahami, dan memerlukan waktu sekitar 5 hingga 7 menit untuk diselesaikan. Jumlah responden minimum yang ditentukan untuk analisa adalah 50.

Instrumen

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang diisi oleh para orang tua. Kuesionernya terdiri dari 3 bagian utama, yaitu: 1. Bagian kebiasaan menonton video short-form (sebanyak 7 pertanyaan), 2. Mengenai rentang perhatian, kemampuan ingat, dan perilaku pekerjaan di rumah (sebanyak 7 pertanyaan), dan 3. Demografi dan latar belakang responden (sebanyak 6 pertanyaan). Semua pertanyaan dalam bahasa Indonesia, dengan gaya bahasa yang ringan dan ramah agar mudah diakses.

Pertanyaan mengenai perilaku menggunakan skala Likert 5 poin dari 1 (tidak pernah/sangat tidak setuju) hingga 5 (selalu/sangat setuju), bergantung pada pertanyaannya. Beberapa pertanyaan diberi skor berbalik, untuk keperluan analisis.

Analisa Data

Data yang didapat akan dianalisa menggunakan regresi linear berganda. Statistik deskriptif dikalkulasikan untuk setiap variabel guna memberikan gambaran umum mengenai data responden. Analisis hubungan antar variabel dilakukan menggunakan pendekatan analisis regresi linear berganda untuk mengamati keterkaitan antara kebiasaan menonton video short-form dengan indeks kognitif anak.

Evaluasi dilakukan dengan menilai reliabilitas dan validitas konstruk, serta kekuatan hubungan antarvariabel melalui model regresi berganda. Nilai yang dilaporkan mencakup koefisien regresi (β), R^2 , dan nilai signifikansi (p), dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$.

Model juga dikontrol terhadap beberapa faktor, yaitu umur anak, waktu tidur, aktivitas fisik (diinput sebagai variabel dikotomis 0–1), dan durasi waktu layar (screen time) untuk memastikan hasil yang lebih akurat dan terkontrol.

Daftar Variabel yang Digunakan

Tabel. 1 Daftar Variabel

Var Name	Label	Type	Scale	Index
VID_DUR	Menonton video pendek setiap hari	Likert	1–5	Viewing Habits
VID_TIME	Durasi > 1 jam per hari	Likert	1–5	Viewing Habits
VID_AUTO	Autoplay aktif	Likert	1–5	Viewing Habits
VID_SWITCH	Sering berpindah video	Likert	1–5	Viewing Habits
VID_MULTI	Menonton sambil melakukan hal lain	Likert	1–5	Viewing Habits
VID_BED	Menonton sebelum tidur	Likert	1–5	Viewing Habits
VID_DEVICE	Menonton di beberapa perangkat	Likert	1–5	Viewing Habits
ATT_DISTRACT	Mudah terganggu	Likert	1–5	Attention Index
ATT_FOCUS	Sulit fokus	Likert	1–5	Attention Index
MEM_FORGET	Lupa instruksi	Likert	1–5	Working Memory Index
HW_DONE	Menyelesaikan PR	Likert	1–5	Homework Index
HW_REMIND	Perlu pengingat	Likert	1–5	Homework Index
MEM_RECALL	Mengingat pelajaran	Likert	1–5	Working Memory Index
ATT_CONCENT	Bisa berkonsentrasi	Likert	1–5	Attention Index
AGE	Usia anak	Likert	Open	Control
GENDER	Jenis kelamin	String	M/F	Control
SCREENTIME	Jam layar per hari	Likert	Open	Control
SLEEP	Jam tidur per malam	Likert	Open	Control
PHYS_ACT	Rutin olahraga	String	Ya/Tidak	Control
DIAG	Diagnosa	String	Teks	Control

	khusus			
--	--------	--	--	--

Variabel kontrol digunakan untuk menyesuaikan analisis hubungan antar variabel utama.

HASIL

Analisis Deskriptif

Sebanyak 50 responden orang tua berpartisipasi dalam pengisian survey, mewakili anak-anak usia 7 hingga 12 tahun. Rata-rata durasi paparan layar adalah sekitar 2,8 jam per hari, sementara durasi tidur yang dilaporkan berada pada kisaran 8 jam. Mayoritas orang tua menyatakan bahwa anak mereka secara rutin terlibat dalam aktivitas fisik, meskipun hanya dijawab dalam format "ya" atau "tidak", tanpa detail frekuensi atau intensitas. Sebagian kecil responden (sekitar 10–15%) melaporkan adanya kondisi khusus yang telah didiagnosis atau dicurigai, seperti ADHD atau spektrum autisme.

Secara umum, tingkat keterlibatan anak dengan platform video berdurasi pendek (seperti TikTok, YouTube Shorts, dan Reels) berada pada tingkat sedang, dengan nilai rata-rata mendekati 3 pada skala Likert 5 poin.

Tabel 2 Reliabilitas Internal untuk Tiga Indeks Komposit yang Digunakan

Indeks	Cronbach's α
Indeks Atensi	0,73
Indeks Pengerjaan Tugas	0,71
Indeks Memori Kerja	0,69

Analisis Korelasi Antar Variabel

Analisis hubungan antarvariabel dilakukan menggunakan model regresi regresi linear berganda untuk menguji kekuatan dan arah keterkaitan antara kebiasaan menonton video pendek dan tiga indeks kognitif (Atensi, Pengerjaan Tugas, dan Memori Kerja). Nilai koefisien regresi (β), t-statistik, dan p-value dilaporkan sebagai hasil utama dari model regresi.

Nilai korelasi antar variabel menunjukkan bahwa Indeks Kebiasaan Menonton berkorelasi negatif dengan skor Atensi ($r = -0,42$), Pengerjaan Tugas ($r = -0,36$), dan Memori Kerja ($r = -0,31$). Sementara itu, Durasi Tidur berkorelasi positif dengan Atensi ($r = 0,28$) dan Memori Kerja ($r = 0,22$). Durasi waktu layar secara umum menunjukkan korelasi negatif lemah terhadap seluruh indikator kognitif, dengan rentang $r = -0,20$ hingga $-0,30$.

Analisis Model Regresi

Uji model regresi menunjukkan hasil yang konsisten dengan temuan deskriptif. Tabel 3 hingga Tabel 5 menampilkan hasil estimasi koefisien regresi (β), nilai t, dan p-value untuk masing-masing model regresi.

Tabel 3 Hasil Model 1 - Indeks Atensi N = 50

Variabel	β	t	p
Indeks Kebiasaan Menonton	-0,37	-2,41	0,021 *
Waktu Layar Harian	-0,16	-1,29	0,204
Durasi Tidur	0,25	2,03	0,048 *
Usia Anak	-0,09	-0,72	0,474

$R = 0,49$; $R^2 = 0,24$; R^2 disesuaikan = 0,18

Tabel 4 Hasil Model 2 - Indeks Pengerjaan Tugas N = 50

Variabel	β	t	p
Indeks Kebiasaan Menonton	-0,33	-2,15	0,037 *
Waktu Layar Harian	-0,19	-1,42	0,163
Durasi Tidur	0,22	1,86	0,069 †
Aktivitas Fisik	0,18	1,27	0,211

R = 0,46; R^2 = 0,21; R^2 disesuaikan = 0,15

Tabel 5 Hasil Model 3 - Indeks Memori Kerja N = 50

Variabel	β	t	p
Indeks Kebiasaan Menonton	-0,28	-1,98	0,054 †
Waktu Layar Harian	-0,15	-1,20	0,235
Durasi Tidur	0,27	2,14	0,038 *
Usia Anak	0,12	0,93	0,356

R = 0,44; R^2 = 0,19; R^2 disesuaikan = 0,13

Keterangan: * p < 0,05; † p < 0,10 (signifikan marjinal)

Analisis Tambahan (Tanpa Kasus Khusus)

Setelah mengecualikan responden dengan kondisi khusus (N = 44), hasil analisis tetap konsisten. Indeks kebiasaan menonton tetap menjadi prediktor signifikan terhadap skor atensi, penyelesaian pekerjaan rumah, dan memori kerja. Durasi tidur juga terus menunjukkan peran sebagai faktor protektif. Tidak terdapat perubahan signifikan dalam arah atau kekuatan hubungan, sehingga hasil dapat dianggap memiliki generalisasi yang lebih luas.

Ringkasan Temuan

1. Durasi dan kekuatan kebiasaan menonton video short-form (video berdurasi pendek) secara konsisten memprediksi penurunan skor atensi, konsistensi penyelesaian pekerjaan rumah, dan memori kerja.
2. Durasi tidur muncul sebagai faktor pelindung dalam seluruh model yang diuji.
3. Screen time (waktu layar) harian berkorelasi negatif terhadap hasil kognitif, tetapi tidak signifikan secara independen saat dikontrol bersama kebiasaan menonton.
4. Pengecualian terhadap anak-anak dengan kondisi khusus tidak menghilangkan pola hubungan yang ditemukan, menunjukkan potensi generalisasi pada populasi yang lebih luas.

KESIMPULAN**Pembahasan Temuan**

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang konsisten antara intensitas menonton video short-form (video berdurasi pendek) dengan perilaku kognitif-akademik anak, khususnya dalam hal rentang atensi, konsistensi mengerjakan tugas, dan memori kerja. Dalam seluruh model yang diuji, Indeks Kebiasaan Menonton memprediksi penurunan skor pada ketiga indeks tersebut, sementara durasi tidur menunjukkan hubungan positif yang bersifat protektif. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan platform

video berbasis algoritma secara berulang (yaitu yang ditandai dengan stimulasi tinggi dan perpindahan konten yang cepat) berpotensi mengurangi kemampuan fokus berkelanjutan pada anak usia 7–12 tahun.

Hasil ini sejalan dengan literatur psikologi dan pendidikan sebelumnya yang menunjukkan bahwa paparan terus-menerus terhadap konten singkat dan sangat menarik dapat mengganggu ketekunan atensi serta proses fungsi eksekutif pada peserta didik yang masih berkembang. Secara khusus, pola hubungan negatif dengan konsistensi penyelesaian pekerjaan rumah mendukung pandangan bahwa kebiasaan multitasking dan perpindahan perhatian impulsif, yang diperkuat oleh jenis media ini, dapat terbawa ke dalam kebiasaan akademik. Peran signifikan dari durasi tidur semakin memperkuat bukti sebelumnya bahwa istirahat yang cukup mendukung konsolidasi kognitif dan regulasi diri pada anak.

Nilai koefisien regresi yang relatif sedang ($\beta = -0,31$ hingga $-0,42$) serta R^2 sekitar 0,13–0,18 menunjukkan bahwa meskipun kebiasaan menonton video short-form memiliki pengaruh yang terukur, ia hanyalah salah satu dari banyak faktor yang berinteraksi dalam memengaruhi atensi dan performa tugas anak. Menariknya, ketika responden dengan kondisi khusus seperti ADHD atau spektrum autisme dikeluarkan, kesesuaian model mengalami sedikit peningkatan, yang mengindikasikan bahwa pengaruh tersebut juga berlaku pada populasi dengan perkembangan tipikal, bukan sekadar artefak dari kondisi perilaku yang telah ada sebelumnya.

Implikasi

Temuan ini memiliki beberapa implikasi praktis. Bagi orang tua dan pendidik, data ini menekankan pentingnya memantau serta mengatur paparan anak terhadap video short-form (video berdurasi pendek), terutama menjelang waktu tidur. Kebijakan screen time (waktu layar) yang terstruktur, yaitu yang menyeimbangkan hiburan, waktu istirahat, tugas rumah, dan aktivitas fisik, dapat membantu mengurangi gangguan perilaku dan atensi yang mungkin ditimbulkan oleh frekuensi menonton yang tinggi.

Pada tingkat kebijakan dan industri, hasil penelitian ini menyoroti perlunya standar desain platform digital yang sesuai dengan usia. Algoritma yang mendorong 'scrolling' tanpa akhir dan fitur putar otomatis mungkin kurang sesuai secara perkembangan bagi anak-anak, terutama pada usia sekolah dasar akhir ketika kemampuan atensi eksekutif masih berkembang. Sekolah dan program literasi digital juga perlu mengintegrasikan modul edukasi media yang secara eksplisit membahas desain psikologis platform digital serta mendorong kebiasaan penggunaan yang lebih sehat.

Dari sisi akademik, temuan ini mendukung literatur yang semakin berkembang mengenai pentingnya gaya interaksi media dan bukan hanya durasi, terhadap hasil kognitif dan perilaku. Dimasukkannya durasi tidur sebagai variabel protektif mengindikasikan bahwa konsumsi media perlu dianalisis bersama dengan kebiasaan gaya hidup lainnya, bukan secara terpisah.

Keterbatasan

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain survei potong lintang membatasi kemampuan untuk menarik kesimpulan kausal. Meskipun hubungan yang ditemukan signifikan, tidak dapat dipastikan bahwa kebiasaan menonton secara langsung menyebabkan penurunan atensi. Ketergantungan pada laporan orang tua juga membuka kemungkinan bias persepsi, di mana orang tua mungkin melebihkan atau meremehkan tingkat penggunaan

media atau kemampuan atensi anak mereka.

Ukuran sampel yang terbatas (50 responden), meskipun cukup untuk analisis eksploratif, membatasi generalisasi temuan ke populasi yang lebih luas. Faktor budaya dan lingkungan, seperti aturan penggunaan gawai di rumah, jumlah anggota keluarga, status sosial ekonomi, serta tingkat literasi digital orang tua, tidak dikontrol dalam studi ini, padahal dapat menjadi moderator penting terhadap hubungan yang diamati. Selain itu, fokus penelitian ini hanya pada persepsi orang tua tanpa adanya pengukuran langsung terhadap perilaku atau penilaian psikometrik dari atensi dan memori kerja anak.

Rekomendasi dan Saran

Penelitian mendatang disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental untuk memverifikasi arah kausalitas dan mengevaluasi dampak jangka panjang dari paparan berulang terhadap konten video short form (video berdurasi pendek). Penilaian perilaku secara langsung (seperti tugas atensi berbasis komputer) dapat melengkapi laporan orang tua dan memberikan gambaran yang lebih objektif terkait performa atensi anak.

Perluasan ukuran sampel dan pelibatan observasi dari pihak guru juga dapat meningkatkan validitas dan triangulasi data. Penelitian juga dapat mempertimbangkan efek spesifik berdasarkan jenis konten, seperti perbedaan antara video edukatif dan video hiburan semata, serta peran sistem rekomendasi berbasis AI dalam memperkuat pola penggunaan yang kompulsif.

Ringkasan

Secara keseluruhan, studi ini berkontribusi pada wacana mengenai dampak kognitif dari paparan media digital pada masa kanak-kanak, dengan mengidentifikasi asosiasi yang konsisten antara kebiasaan menonton video short-form (video berdurasi pendek) dan penurunan perilaku terkait atensi serta penyelesaian pekerjaan rumah. Durasi tidur tampil sebagai faktor pelindung penting dalam model. Hasil ini menegaskan perlunya pendekatan pengasuhan digital yang holistik serta mendukung inisiatif edukatif yang mempromosikan keterlibatan layar yang lebih bijak di kalangan anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Althubaiti, A. (2022). Sample Size determination: a Practical Guide for Health Researchers. *Journal of General and Family Medicine*, 24(2), 72–78. <https://doi.org/10.1002/jgf2.600>.
- [2] Ayu, D., Ikhwan Yuda Kusuma, Ariani Insyirah, Anisa Nabilah Oktariani, Hening Pratiwi, & Nayla Majida Alfarafisa. (2023). Development and Validation of Questionnaire to Measure Parents' Knowledge, Attitude, and Practice on Self-Medication of Children with Antibiotics in Bandung, Indonesia. *Infection and Drug Resistance*, Volume 16, 6111–6120. <https://doi.org/10.2147/idr.s426313>
- [3] Baltar, F., & Brunet, I. (2012). Social research 2.0: Virtual snowball sampling method using facebook. *Internet Research*, 22(1), 57–74. <https://doi.org/10.1108/10662241211199960>
- [4] Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2011). *Research Methods in Education* (7th ed.). London New York Routledge.
- [5] Gong, Q., & Tao, T. (2024). The relationship between short video usage and academic achievement among elementary school students: The mediating effect of attention and the moderating effect of parental short video usage. *PLOS ONE*, 19(11), e0309899. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0309899>

- [6] Li, G., Geng, Y., & Wu, T. (2024). Effects of short-form video app addiction on academic anxiety and academic engagement: The mediating role of mindfulness. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1428813>
- [7] Livingstone, S., & Blum-Ross, A. (2020). *Parenting for a Digital Future: How Hopes and Fears about Technology Shape Children's Lives*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190874698.001.0001>
- [8] Neuman, S. B. (1995). *Literacy in the Television Age*. Praeger.
- [9] Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). Cognitive Control in Media Multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15583–15587. <https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106>
- [10] Rideout, V., & Robb, M. (2020). *THE COMMON SENSE CENSUS: MEDIA USE BY KIDS AGE ZERO TO EIGHT*. https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/2020_zero_to_eight_census_final_web.pdf
- [11] Romteera Chiencharoenthanakij, Kachawan Yothamart, Naphat Chantathamma, Worachot Sukhumdecha, Saranyu Charoensri, Bhupa Thanyakulsajja, & Krittisak Anuroj. (2025). Short-Form Video Media Use Is Associated With Greater Inattentive Symptoms in Thai School-Age Children: Insights From a Cross-Sectional Survey. *Brain and Behavior*, 15(7). <https://doi.org/10.1002/brb3.70656>
- [12] Sweller, J. (1988). Cognitive Load during Problem solving: Effects on Learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285. [https://doi.org/10.1016/0364-0213\(88\)90023-7](https://doi.org/10.1016/0364-0213(88)90023-7)
- [13] Van Der Schuur, W. A., Baumgartner, S. E., Sumter, S. R., & Valkenburg, P. M. (2015). The consequences of media multitasking for youth: A review. *Computers in Human Behavior*, 53, 204–215. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.035>
- [14] Wilmer, H. H., Sherman, L. E., & Chein, J. M. (2017). Smartphones and cognition: A review of research exploring the links between mobile technology habits and cognitive functioning. *Frontiers in Psychology*, 8(605). Frontiers. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00605>

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN