

**HUBUNGAN *ATTENTION SPAN* DENGAN KONSUMSI
SHORT-FORM VIDEO TIKTOK: PERAN MODERASI *SELF-
REGULATION* PADA MAHASISWA KOTA MALANG**

SKRIPSI



Oleh:

Nadita Al Qayyum

NIM. 220401110167

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

HALAMAN JUDUL**HUBUNGAN *ATTENTION SPAN* DENGAN KONSUMSI *SHORT-FORM*
VIDEO TIKTOK: PERAN MODERASI *SELF-REGULATION* PADA
MAHASISWA KOTA MALANG****SKRIPSI**

Diajukan Kepada Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana
Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam
memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

Oleh:

Nadita Al Qayyum

220401110167

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN *ATTENTION SPAN* DENGAN KONSUMSI *SHORT-FORM* VIDEO TIKTOK: PERAN MODERASI *SELF-REGULATION* PADA MAHASISWA KOTA MALANG

SKRIPSI

Oleh:

Nadita Al Qayyum
NIM. 220401110167

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Dr. Hj. Refiqah, M.Pd.</u> NIP 196709282001122002		18/6 ²⁰²³
Dosen Pembimbing 2 <u>Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si.</u> NIP. 197008132001121001		18/6 ²⁰²³

Malang,
Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Fina Hidayati, MA
NIP. 198610092015032002

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN *ATTENTION SPAN* DENGAN KONSUMSI *SHORT-FORM* *VIDEO* TIKTOK: PERAN MODERASI *SELF-REGULATION* PADA MAHASISWA KOTA MALANG

SKRIPSI

Oleh:

Nadita Al Qayyum

NIM. 220401110167

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh

Dewan Penguji dalam Majelis Sidang Skripsi pada tanggal 9 Juli 2026

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dewan Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji <u>Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd</u> NIP.196709282001122002		23/07/2026
Ketua Penguji <u>Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si</u> NIP. 197008132001121001		23/07/2026
Penguji Utama <u>Dr. Novia Solichah, M.Psi., Psikolog</u> NIP. 199406162019082001		23/07/2026



Disahkan oleh,
Dekan


Dr. Siti Mahinudah, M. Si
NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS

**Kepada Yth,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang**

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN *ATTENTION SPAN* DENGAN KONSUMSI *SHORT-FORM*
VIDEO TIKTOK: PERAN MODERASI *SELF-REGULATION* PADA
MAHASISWA KOTA MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Nadita Al Qayyum

NIM : 220401110167

Program Studi : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Malang, 18 Juni 2026

Dosen Pembimbing 1



Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd
NIP.196709282001122002

NOTA DINAS

**Kepada Yth,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang**

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN *ATTENTION SPAN* DENGAN KONSUMSI *SHORT-FORM*
VIDEO TIKTOK: PERAN MODERASI *SELF-REGULATION* PADA
MAHASISWA KOTA MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Nadita Al Qayyum

NIM : 220401110167

Program Studi : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Malang, 18 Juni 2026

Dosen Pembimbing 2



Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si
NIP. 197008132001121001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadita Al Qayyum

NIM : 220401110167

Fakultas : Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **HUBUNGAN *ATTENTION SPAN* DENGAN KONSUMSI *SHORT-FORM VIDEO TIKTOK*: PERAN MODERASI *SELF-REGULATION* PADA MAHASISWA KOTA MALANG** adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 19 Mei 2026

Penulis,



Nadita Al Qayyum

NIM. 220401110167

MOTTO

*”Recite, and your Lord is the most Generous. Who taught by the pen – taught man
that which he knew not”*

[Quran 96:3-5]

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT., Tuhan semesta alam, atas limpahan berkah, ilmu, dan rahmat-Nya yang sangat luas tak terbatas. Salam serta shalawat tercurah kepada Rasul-Nya yang mulia.

Untuk Ibu dan Ayah, terima kasih sepanjang hidup penulis ucapkan atas seluruh untaian doa dan cinta kasih. Tugas akhir ini juga penulis persembahkan kepada kakak dan adik yang selalu turut kebersamai.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak di hari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terima kasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ilfi Nur Diana, M.Si., CAHRM., CRMP., selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Ibu Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, MA selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Ibu Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd, selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, nasihat, motivasi, dan berbagi pengalaman yang berharga kepada penulis.
5. Bapak Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si, selaku dosen penguji sekaligus pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan arahan, nasihat, motivasi dan berbagi pengalaman yang berharga kepada penulis.
6. Dosen penguji skripsi yang telah memberikan arahan, nasihat, motivasi, dan berbagi pengalaman yang berharga kepada penulis.
7. Segenap civitas akademika Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terutama seluruh dosen, terima kasih atas segala ilmu dan bimbingannya.
8. Seluruh teman-teman yang baik hati membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini. Serta responden penelitian, yaitu teman-teman mahasiswa Kota Malang dari berbagai Universitas yang telah baik hati memberikan kontribusi secara sukarela pada penelitian ini.

9. Seluruh teman dan rekan selama masa studi S1 Psikologi. Angkatan 2022 Psikologi, Room 52, Pusat Studi Gender dan Anak UIN Malang, LSO Peer Counseling OASIS Fakultas Psikologi, Bank Indonesia Corner UIN Malang, KKN, teman-teman yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu, terima kasih telah menjadi bagian dari masa studi S1 Psikologi penulis.
10. Teman-teman terdekat di Kota Malang, Adinda, Danis, Juliana, Shelin, Syafina, terima kasih sudah menjadi teman baik yang kebersamaan selama masa studi di Kota Malang.

Malang, 19 Mei 2026

Penulis,



Nadita Al Qayyum

NIM. 220401110167

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
NOTA DINAS	v
SURAT PERNYATAAN	vii
MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
ABSTRAK	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. <i>Attention Span</i>	8
1. Definisi <i>Attention Span</i>	8
2. Aspek <i>Attention Span</i>	9
3. Faktor yang Memengaruhi <i>Attention Span</i>	10
4. <i>Attention Span</i> dalam Perspektif Islam	11
B. <i>Short-Form Video</i> TikTok.....	12
1. Definisi <i>Short-Form Video</i>	12
2. Pengertian Media Sosial TikTok	13
3. Karakteristik <i>Short-Form Video</i> TikTok	14

C. Intensitas Konsumsi <i>Short-Form Video</i> TikTok	15
1. Pengertian Intensitas Konsumsi <i>Short-Form Video</i> TikTok.....	15
2. Aspek Intensitas Konsumsi <i>Short-Form Video</i> TikTok	16
3. Faktor yang Memengaruhi Intensitas Konsumsi <i>Short-Form Video</i>	18
4. Dampak Konsumsi <i>Short-Form Video</i>	19
5. Konsumsi <i>Short-Form Video</i> TikTok dalam Perspektif Islam	20
D. <i>Self-Regulation</i>	21
1. Definisi <i>Self-Regulation</i>	21
2. Aspek <i>Self-Regulation</i>	23
3. Faktor yang Memengaruhi <i>Self-Regulation</i>	25
4. <i>Self-Regulation</i> dalam Perspektif Islam	26
E. Hubungan <i>Attention Span</i> dengan Konsumsi <i>Sort-Form Video</i> TikTok ...	27
F. <i>Self-Regulation</i> dalam Hubungan <i>Attention Span</i> dengan Konsumsi <i>Short-Form Video</i> TikTok	29
G. Penelitian Terdahulu.....	30
H. Kerangka Konseptual	40
I. Hipotesis Penelitian.....	40
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Desain Penelitian.....	29
B. Identifikasi Variabel Penelitian	29
1. Variabel Independen.....	29
2. Variabel Dependen	29
3. Variabel Moderator.....	29
C. Definisi Operasional.....	30
1. <i>Attention Span</i>	30
2. Intensitas Konsumsi <i>Short-Form Video</i> TikTok.....	30
3. <i>Self-Regulation</i>	30
D. Populasi dan Sampel Penelitian	31
1. Populasi Penelitian	31
2. Sampel Penelitian.....	31
E. Instrumen Penelitian.....	33

1. <i>Attention Span</i>	33
2. Intensitas Konsumsi <i>Short-Form Video</i> TikTok.....	33
3. <i>Self-Regulation</i>	35
F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	36
1. Uji Validitas.....	36
2. Uji Reliabilitas	36
G. Teknik Analisis Data	37
1. Analisis Deskriptif	37
2. Uji Asumsi Klasik	37
3. Uji Hipotesis	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	39
B. Pelaksanaan Penelitian	39
C. Karakteristik Partisipan.....	39
D. Hasil Penelitian	40
1. Hasil Uji Validitas Instrumen	40
2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	43
3. Analisis Deskriptif	43
4. Uji Asumsi.....	49
5. Uji Hipotesis	51
E. Pembahasan.....	52
1. Tingkat <i>Attention Span</i> Mahasiswa Kota Malang.....	52
2. Tingkat Intensitas Konsumsi <i>Short-Form Video</i> TikTok Mahasiswa Kota Malang.....	53
3. Tingkat <i>Self-Regulation</i> Mahasiswa Kota Malang.....	55
4. Hubungan antara <i>Attention Span</i> dengan Konsumsi <i>Short-Form Video</i> TikTok Mahasiswa Kota Malang	57
5. Peran Moderasi Variabel <i>Self-Regulation</i>	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	63

C. Keterbatasan Penelitian.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blueprint Attention Control Scale</i>	33
Tabel 3. 2 <i>Blueprint Multidimensional Facebook Intensity Scale</i>	34
Tabel 3. 3 <i>Blueprint Short Self-Regulation Scale</i>	35
Tabel 4. 1 Timeline Pelaksanaan Penelitian	39
Tabel 4. 2 Karakteristik Partisipan	40
Tabel 4. 3 Hasil Uji Validitas <i>Attention Control Scale</i>	41
Tabel 4. 4 Hasil Uji Validitas <i>Multidimensional Facebook Intensity Scale</i>	42
Tabel 4. 5 Hasil Uji Validitas <i>Short Self-Regulation Scale</i>	42
Tabel 4.6 Hasil Uji Reliabilitas.....	43
Tabel 4.7 Data Deskriptif Empirik	44
Tabel 4.8 Kategorisasi Tingkat <i>Attention Span</i>	45
Tabel 4. 9 Skor Tingkat <i>Aspek Attention Span</i>	46
Tabel 4.10 Kategorisasi Tingkat Konsumsi <i>Short-Form Video</i> TikTok	46
Tabel 4.11 Skor Tingkat Aspek Konsumsi <i>Short-Form Video</i> TikTok	47
Tabel 4.12 Kategorisasi Tingkat <i>Self-Regulation</i>	47
Tabel 4.13 Skor Tingkat Aspek <i>Self-Regulation</i>	48
Tabel 4. 14 Hasil Uji Normalitas <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	49
Tabel 4. 15 Hasil Uji Multikolinieritas	50
Tabel 4.16 Hasil Uji Heteroskedastisitas	50
Tabel 4. 17 Hasil Uji Linieritas	51
Tabel 4.18 <i>Model Summary</i>	51
Tabel 4.19 Hasil Analisis Regresi Moderasi.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Kerangka Konseptual.....	40
--------------------	--------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Attention Control Scale</i>	76
Lampiran 2 <i>Multidimensional Facebook Intensity Scale</i>	77
Lampiran 3 <i>Short Self-Regulation Scale</i>	77
Lampiran 4 Kuesioner Penelitian	78
Lampiran 5 Uji Validitas Alat Ukur	82
Lampiran 6 Uji Reliabilitas Alat Ukur	84
Lampiran 7 Analisis Deskriptif	85
Lampiran 8 Uji Asumsi	87
Lampiran 9 Uji Hipotesis	89
Lampiran 10 Turnitin	91

ABSTRAK

Al Qayyum, Nadita. 2026. Hubungan *Attention Span* dengan Konsumsi *Short-Form Video* TikTok: Peran Moderasi *Self-Regulation* pada Mahasiswa Kota Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd., Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si

Kata Kunci: *attention span*, *short-form video*, TikTok, *self-regulation*, mahasiswa

Perkembangan teknologi digital telah mendorong tingginya konsumsi *short-form video*, khususnya pada platform TikTok yang kini memiliki lebih dari 1,59 miliar pengguna global, dengan Indonesia sebagai negara pengguna terbesar kedua. Mahasiswa sebagai salah satu kelompok pengguna aktif terbesar, berpotensi terdampak secara kognitif melalui penurunan *attention span*. *Attention span* merupakan kemampuan individu untuk mempertahankan fokus pada suatu stimulus atau tugas sebelum perhatiannya teralihkan. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *attention span* yang rendah dapat berkontribusi pada tingginya konsumsi *short-form video*, namun peran *self-regulation* sebagai moderator dalam hubungan tersebut belum banyak dieksplorasi.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *attention span* dengan intensitas konsumsi *short-form video* TikTok, serta peran moderasi *self-regulation* dalam hubungan tersebut pada mahasiswa Kota Malang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan analisis regresi moderasi menggunakan makro PROCESS Hayes. Sebanyak 207 mahasiswa aktif dari berbagai perguruan tinggi di Kota Malang berpartisipasi sebagai responden, dengan kriteria pengguna aktif TikTok minimal 30 menit per hari. Instrumen yang digunakan meliputi Attention Control Scale (ATTC), Multidimensional Facebook Intensity Scale (MFIS) yang diadaptasi ke konteks TikTok, dan Short Self-Regulation Scale (SSRQ).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat *attention span* kategori sedang (82,6%); (2) intensitas konsumsi *short-form video* TikTok mayoritas berada pada kategori sedang (66,2%) dengan aspek *boredom* sebagai pendorong utama; (3) tingkat *self-regulation* mayoritas berada pada kategori sedang (59,4%); (4) tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *attention span* dengan intensitas konsumsi *short-form video* TikTok ($B = -0,025$; $p = ,797$); dan (5) *self-regulation* tidak terbukti memoderasi hubungan antara *attention span* dengan konsumsi *short-form video* TikTok ($B = -0,001$; $p = ,902$). Namun demikian, *self-regulation* terbukti berhubungan secara signifikan dan negatif secara langsung dengan intensitas konsumsi *short-form video* TikTok ($B = -0,609$; $p < ,001$), menunjukkan peran yang lebih dominan sebagai prediktor langsung dibandingkan sebagai variabel moderator.

ABSTRACT

Al Qayyum, Nadita. 2026. The Relationship between Attention Span and TikTok Short-Form Video Consumption: The Moderating Role of Self-Regulation among University Students in Malang City. Undergraduate Thesis. Faculty of Psychology, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Thesis Supervisor: Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd., Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si

Keywords: attention span, short-form video, TikTok, self-regulation, university students

The advancement of digital technology has driven a significant increase in short-form video consumption, particularly on the TikTok platform, which now boasts over 1.59 billion global users, with Indonesia ranking as the second-largest user base. University students, as one of the most active user groups, are potentially affected cognitively through declining attention spans. Attention span refers to an individual's ability to maintain focus on a stimulus or task before becoming distracted. Previous research suggests that lower attention span may contribute to higher short-form video consumption; however, the moderating role of self-regulation in this relationship remains largely unexplored.

This study aimed to examine the relationship between attention span and the intensity of TikTok short-form video consumption, as well as the moderating role of self-regulation among university students in Malang City. A quantitative correlational approach was employed, utilizing moderated regression analysis via Hayes' PROCESS macro. A total of 207 active university students from various higher education institutions in Malang participated as respondents, with the criterion of active TikTok use for a minimum of 30 minutes per day. Instruments used included the Attention Control Scale (ATTC), the Multidimensional Facebook Intensity Scale (MFIS) adapted to the TikTok context, and the Short Self-Regulation Scale (SSRQ).

The results indicate that: (1) the majority of students exhibited a moderate level of attention span (82.6%); (2) the intensity of TikTok short-form video consumption was predominantly moderate (66.2%), with boredom as the primary driver; (3) the majority of students demonstrated a moderate level of self-regulation (59.4%); (4) there was no significant relationship between attention span and the intensity of TikTok short-form video consumption ($B = -0.025$; $p = .797$); and (5) self-regulation did not significantly moderate the relationship between attention span and short-form video consumption ($B = -0.001$; $p = .902$). Nevertheless, self-regulation was found to be directly and significantly negatively related to the intensity of TikTok short-form video consumption ($B = -0.609$; $p < .001$), indicating a more dominant role as a direct predictor rather than as a moderating variable.

ملخص

القيوم، ناديتا. 2026. العلاقة بين مدى الانتباه واستهلاك مقاطع الفيديو القصيرة على منصة تيك توك: دور تنظيم الذات كمتغير معتدل لدى طلاب مدينة مالانج. رسالة بكالوريوس. كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج. المشرف: الدكتورة الحاجة رافقة، الماجستير.

الكلمات المفتاحية: مدى الانتباه، الفيديو القصير، تيك توك، تنظيم الذات، الطلاب

أسهم التطور المتسارع في التكنولوجيا الرقمية في ارتفاع معدلات استهلاك مقاطع الفيديو القصيرة، ولا سيما على منصة تيك توك التي باتت تضم أكثر من 1.59 مليار مستخدم حول العالم، وتحلّ إندونيسيا المرتبة الثانية بين أكثر دول العالم استخداماً لها. ويُعدّ الطلاب من أكثر الفئات تأثراً بهذه الظاهرة من الناحية المعرفية، إذ يتجلى ذلك في تراجع مدى انتباههم. ويُقصد بمدى الانتباه قدرة الفرد على تركيز انتباهه على مثير معين أو مهمة محددة قبل أن يتشتت. وقد أشارت الدراسات السابقة إلى أن انخفاض مدى الانتباه قد يُسهم في زيادة استهلاك مقاطع الفيديو القصيرة، غير أن دور تنظيم الذات كمتغير معتدل في هذه العلاقة لم يُستكشف بالشكل الكافي.

تهدف هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين مدى الانتباه وكثافة استهلاك مقاطع الفيديو القصيرة على تيك توك، والدور المعتدل لتنظيم الذات في هذه العلاقة لدى طلاب مدينة مالانج. واعتمدت الدراسة المنهج الكمي بتصميم ارتباطي، مع تحليل الانحدار المعتدل باستخدام ماكرو PROCESS لهايز. وقد شارك في الدراسة 207 طلاب نشطين من مختلف الجامعات في مدينة مالانج، بشرط أن يكونوا من مستخدمي تيك توك النشطين لمدة لا تقل عن 30 دقيقة يومياً. واشتملت أدوات القياس على: مقياس التحكم في الانتباه (ATTC)، ومقياس فيسبوك متعدد الأبعاد المُكَيَّف للسياق التيك توكي (MFIS)، ومقياس تنظيم الذات القصير (SSRQ).

كشفت نتائج الدراسة عن ما يلي: (1) تقع نسبة 82.6% من الطلاب ضمن مستوى متوسط من مدى الانتباه؛ (2) تتراوح كثافة استهلاك الغالبية (66.2%) ضمن المستوى المتوسط، مع الملل بوصفه الدافع الرئيسي للاستخدام؛ (3) يقع 59.4% من الطلاب ضمن مستوى متوسط في تنظيم الذات؛ (4) لا توجد علاقة دالة إحصائية بين مدى الانتباه وكثافة الاستهلاك ($B = -0.025$ ؛ $p = .797$)؛ (5) لم يثبت أن تنظيم الذات يعمل متغيراً معتدلاً في العلاقة ($B = -0.001$ ؛ $p = .902$). بيد أن تنظيم الذات أظهر ارتباطاً سلبياً دالاً إحصائياً بكثافة الاستهلاك بصورة مباشرة ($B = -0.609$ ؛ $p < .001$)، مما يكشف عن دوره المحوري بوصفه متنبئاً مباشراً أكثر منه متغيراً معتدلاً

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam pola komunikasi dan konsumsi informasi masyarakat. Salah satu perubahan dalam lanskap digital adalah pergeseran konsumsi media terhadap *short-form video* (Kumar, 2025). *Short-form video* merupakan jenis konten buatan pengguna (*user-generated content*) yang ditampilkan dalam format vertikal dengan durasi beberapa detik hingga beberapa menit, memungkinkan pengguna untuk berpindah antar konten di media sosial yang dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan peningkatan popularitas yang sangat pesat, hingga menarik perhatian jutaan pengguna di seluruh dunia (Al-Leimon et al., 2025).

TikTok menjadi platform yang paling merepresentasikan format ini, sejak diluncurkan secara global pada tahun 2018, data Statista mencatat sekitar 1,59 miliar pengguna pada tahun 2025 dengan proyeksi mencapai 1,9 miliar pengguna pada tahun 2029 (Dixon, 2025). Popularitas TikTok sebagai platform berbasis *short-form video* mendorong aplikasi media sosial lain untuk beradaptasi, seperti Instagram yang kemudian merilis Reels, YouTube menghadirkan Shorts, dan Facebook juga mengubah arah strategi penyediaan konten video dengan format serupa (Kumar, 2025).

Data Statista juga menjelaskan peringkat negara dengan pengguna TikTok terbanyak. Amerika Serikat menempati posisi teratas dengan 135 juta pengguna, diikuti oleh Indonesia pada peringkat kedua dengan 107 juta pengguna (Dixon, 2025). Sejalan dengan itu, berdasarkan *Indonesia Digital Report Statshot 2025* dari *We Are Social*, rata-rata pengguna menggunakan TikTok sekitar 44 jam 54 menit per bulan, dengan kelompok usia 18-34 tahun sebagai pengguna terbanyak (Nurhasanah & Huntley, 2026; Wafa, 2025).

Tingginya konsumsi *short-form video* disebabkan oleh beberapa faktor sebagaimana dijelaskan dalam penelitian Dong et al. (2023). Pertama, algoritma platform memberikan konten yang telah dipersonalisasi sehingga menyebabkan pengguna dibanjiri oleh informasi yang sesuai dengan preferensi pribadi

mereka. Kedua, *short-form video* memberikan stimulasi kepada pengguna selama waktu-waktu luang yang singkat (*fragmented periods*). Ketiga, meskipun kaya akan informasi, *short-form video* memberikan interaksi yang singkat dan keterlibatan kognitif yang rendah. Keempat, pengguna menjadikan *short-form video* sebagai distraksi dari kehidupan nyata yang membuat stres serta untuk meredakan emosi negatif yang dirasakan.

Penggunaan media sosial yang meluas ini mendorong hadirnya berbagai penelitian yang mengkaji dampaknya pada kelompok pengguna mahasiswa (Alfatih et al., 2024). Li et al. (2024) dalam penelitiannya yang membahas mengenai dampak adiksi *short-form video* terhadap *academic engagement* pada 1.879 mahasiswa di China, menjelaskan bahwa konsumsi *short-form video* yang tinggi berkaitan erat dengan terbentuknya pola perilaku kompulsif yang sulit dikontrol, di mana individu merasa tidak mampu mengendalikan penggunaan aplikasi *short-form video* meskipun menyadari dampak negatifnya secara sosial dan psikologis. Format *short-form video* yang didukung algoritma rekomendasi yang sangat personal dirancang untuk memaksimalkan *engagement* pengguna, sehingga mendorong perilaku *scrolling* yang sulit dihentikan (Qin et al., 2022).

Kondisi ini juga tercermin pada mahasiswa di Indonesia. Viabela et al. (2025) melakukan penelitian pada 383 mahasiswa pengguna TikTok dengan rentang usia 18-24 tahun di Kota Malang. Hasil temuannya menjelaskan bahwa mahasiswa menggunakan TikTok untuk membagikan momen keseharian, atau sekedar menghibur diri mereka setelah aktivitas akademik. Format video pendek menjadi konsumsi yang cepat di antara jadwal keseharian mahasiswa, sehingga menjadikan TikTok sebagai platform yang relevan dalam kehidupan sosial untuk mahasiswa saat ini. Lebih lanjut, pada penelitian yang dilakukan oleh Alfatih et al. (2024) mengenai pengaruh *short-form video* TikTok terhadap *attention span* dan *study habit* pada mahasiswa vokasi IPB University, menunjukkan bahwa 83,9% mahasiswa mengakui TikTok menyebabkan distraksi saat aktivitas belajar. Temuan tersebut juga didukung oleh hasil penelitian Ainun (2024) pada mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun di

Kota Malang, yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan TikTok berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa tingginya konsumsi *short-form video* pada mahasiswa telah menjadi fenomena nyata, yang kemudian mendorong eksplorasi lebih lanjut mengenai faktor kognitif seperti *attention span* individu yang berperan pada konsumsi *short-form video*.

Attention span merupakan kemampuan individu untuk mempertahankan fokus pada suatu stimulus atau tugas tertentu sebelum perhatiannya mulai teralihkan (Simon et al., 2023). Penelitian longitudinal mengenai *attention span* yang dilakukan selama 15 tahun oleh Dr. Gloria Mark menunjukkan bahwa *attention span* rata-rata pengguna perangkat digital menurun secara bertahap dari rata-rata 2,5 menit pada tahun 2004 menjadi hanya 47 detik, yang berarti terjadi penurunan sekitar 66% dalam dua dekade terakhir (Mark, 2023). Penurunan ini menunjukkan bahwa *attention span* yang rendah telah menjadi kondisi kognitif yang umum di kalangan pengguna perangkat digital.

Penurunan *attention span* erat kaitannya dengan fungsi kognitif yang lebih mendasar, yakni *executive functions*. OECD (2024) dalam laporan literatur mengenai *self-regulation* dan *self control* pada anak dan remaja, menjelaskan bahwa proses-proses mental yang berkontribusi terhadap *self-regulation* sering kali disebut sebagai *executive functions*, yang mencakup tiga komponen utama yaitu *cognitive flexibility*, *working memory*, dan *inhibitory control*. Kapasitas *self-regulation* ini juga diukur secara empiris melalui karakteristik *attention span-persistence* individu. Performa *attention span* yang kuat merupakan salah satu prediktor positif bagi keberhasilan akademik (OECD, 2024). Sebaliknya, ketika *inhibitory control* sebagai salah satu komponen *executive functions* melemah, individu cenderung kesulitan menahan distraksi dan impuls, yang tercermin pada rendahnya *attention span*. Kondisi ini dijelaskan oleh temuan Arouch et al. (2025) yang menyebutkan secara eksplisit bahwa individu dengan defisit *executive functions* lebih rentan terhadap desain persuasif platform *short-form video*, yang dirancang untuk terus mendorong impuls melalui *infinite scrolling* dan konten yang berganti secara cepat.

Hubungan *attention span* dengan konsumsi *short-form video* lebih lanjut dijelaskan pada penelitian Arouch et al. (2025) bahwa tingkat dasar kontrol perhatian secara signifikan memprediksi intensitas dan frekuensi konsumsi *short-form video* pada dewasa muda. Individu dengan tingkat kontrol perhatian yang rendah, cenderung lebih rentan terhadap desain persuasif platform *short-form video* yang mendorong perilaku kompulsif. Dengan kata lain, *attention span* yang rendah bukan hanya dampak dari konsumsi *short-form video* yang berlebihan, tetapi juga merupakan faktor yang berkontribusi pada tingginya konsumsi tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian Sylaj & Sadiku (2024) pada 150 mahasiswa University for Business and Technology, Kosovo, temuannya menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara *attention span* dengan konsumsi *short-form video*. Temuan serupa juga ditemukan oleh Kenedi (2024) pada pelajar di Kota Malang, bahwa semakin tinggi durasi dan frekuensi penggunaan media sosial, maka semakin rendah *attention span* individu pada kegiatan membaca, belajar di kelas, dan mengerjakan tugas. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa *attention span* merupakan fungsi kognitif yang berkontribusi pada konsumsi *short-form video* pada mahasiswa.

Sementara itu, selain fungsi kognitif, beberapa studi menyebutkan bahwa kurangnya kemampuan *self-regulation* individu juga berperan pada hubungan antara *attention span* dan konsumsi *short-form video* yang berlebihan (Ahmed & Panda, 2026; Arouch et al., 2025; Shashua, 2025; Yusof & Fee, 2022). Paparan berulang dari *short-form video* yang bersifat *rapid stimulus* dapat mendorong impulsivitas dan mengganggu kemampuan *self-regulation* (Shashua, 2025). *Self-regulation* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, dorongan, dan tindakan secara sadar demi mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Baumeister et al., 2018). Dalam konteks penggunaan media sosial, *self-regulation* berperan sebagai kemampuan individu untuk secara sadar membatasi dan mengelola waktu penggunaan platform digital sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Reinecke et al., 2022).

Individu dengan *self-regulation* yang tinggi cenderung mampu mengendalikan dorongan untuk terus scrolling meskipun memiliki *attention span* yang rendah, sedangkan individu dengan *self-regulation* yang rendah akan semakin kesulitan membatasi konsumsi *short-form video*-nya (Awalia et al., 2022). Hal ini didukung oleh temuan Ahmed & Panda (2026) yang menjelaskan bahwa *self-control* berperan sebagai faktor pelindung yang signifikan. Individu dengan *self-control* yang tinggi secara signifikan lebih kecil kemungkinannya untuk mengembangkan adiksi *short-form video*, sedangkan individu dengan *self-control* yang rendah lebih rentan terhadap penggunaan kompulsif, impulsivitas, dan distraksi. *Self-control* didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunda gratifikasi, mengendalikan impuls, dan memodulasi ekspresi emosi, yang oleh sebagian ahli psikologi perkembangan ditempatkan sebagai bagian *self-regulation* yang lebih spesifik (OECD, 2024).

Studi-studi terdahulu yang telah mengkaji hubungan antara konsumsi *short-form video* dengan *attention span* memposisikan konsumsi *short-form video* yang tinggi sebagai penyebab menurunnya *attention span* individu (Ainun, 2024; Alfatih et al., 2024; Christian & Budiarto, 2024; Kenedi, 2024; Opara & Tolorunleke, 2025; Rizwan, 2025; Viabela et al., 2025). Namun demikian, Arouch et al. (2025) dalam *systematic review*-nya yang mencakup 17 studi menemukan bahwa penggunaan *short-form video* konsisten berkaitan dengan gangguan atensi dan penurunan fungsi eksekutif, sekaligus mencatat bahwa *self-regulatory capacity* berperan sebagai moderator potensial dalam hubungan tersebut. Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian yang belum banyak dieksplorasi, yaitu bagaimana *attention span* sebagai kondisi kognitif awal individu berkontribusi pada tingginya konsumsi *short-form video* TikTok, serta bagaimana *self-regulation* berperan memoderasi hubungan tersebut.

Celah ini menjadi semakin relevan untuk dikaji mengingat tingginya angka pengguna TikTok di Indonesia dan besarnya populasi mahasiswa di berbagai kota pendidikan, salah satunya Kota Malang. Kota Malang merupakan salah satu kota pendidikan di Indonesia (Pemerintah Kota Malang, 2024). Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Jawa Timur pada tahun 2025,

Kota Malang tercatat memiliki 51 perguruan tinggi yang terdiri dari 3 perguruan tinggi negeri dan 48 perguruan tinggi swasta di bawah Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi. Jumlah mahasiswa aktif yang terdaftar di seluruh perguruan tinggi mencapai 290.383 mahasiswa, dengan rincian 158.530 mahasiswa pada perguruan tinggi negeri dan 131.853 mahasiswa pada perguruan tinggi swasta.

Pada penelitian sebelumnya yang mengkaji fenomena konsumsi short-form video TikTok pada mahasiswa Kota Malang, seperti Viabela et al. (2025) yang menjelaskan bahwa TikTok menjadi platform yang sangat relevan bagi kehidupan sosial mahasiswa Kota Malang, dengan motif utama *peeking* sebagai bentuk *voyeurisme* digital, di mana individu cenderung memiliki motif untuk melihat kehidupan orang lain dalam media sosial, dan TikTok sebagai media sosial mendukung motif tersebut. Sejalan dengan itu, Ainun (2024) menjelaskan bahwa intensitas penggunaan TikTok berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa di Kota Malang. Kondisi ini turut didukung oleh temuan Kenedi (2024) pada pelajar di Kota Malang, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi durasi dan frekuensi penggunaan media sosial, semakin rendah kemampuan *attention span* dalam kegiatan membaca dan belajar. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa fenomena konsumsi *short-form video* dan keterkaitannya dengan aspek kognitif terjadi pada konteks mahasiswa Kota Malang.

Berdasarkan uraian tersebut, Kota Malang dipilih sebagai lokasi penelitian karena fenomena konsumsi *short-form video* dan dampaknya terhadap aspek kognitif telah terdokumentasi secara empiris pada konteks lokal, sementara kajian yang secara spesifik mengkaji *attention span* sebagai prediktor dan *self-regulation* sebagai moderator dalam hubungan tersebut belum banyak dilakukan pada mahasiswa Kota Malang.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *attention span* dengan konsumsi *short-form video* TikTok, serta peran moderasi *self-regulation* dalam hubungan tersebut pada mahasiswa Kota Malang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran latar belakang masalah penelitian tersebut, maka pertanyaan penelitian dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana intensitas konsumsi *short-form video* TikTok pada mahasiswa Kota Malang?
2. Bagaimana tingkat *self-regulation* pada mahasiswa Kota Malang?
3. Bagaimana tingkat *attention span* pada mahasiswa Kota Malang?
4. Apakah terdapat hubungan antara *attention span* dengan konsumsi *short-form video* TikTok pada mahasiswa Kota Malang?
5. Apakah *self-regulation* memoderasi hubungan antara *attention span* dengan konsumsi *short-form video* TikTok pada mahasiswa Kota Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mendeskripsikan intensitas konsumsi *short-form video* TikTok pada mahasiswa Kota Malang.
2. Untuk mendeskripsikan tingkat *self-regulation* pada mahasiswa Kota Malang.
3. Untuk mendeskripsikan tingkat *attention span* pada mahasiswa Kota Malang.
4. Untuk menjelaskan hubungan antara *attention span* dengan konsumsi *short-form video* TikTok pada mahasiswa Kota Malang.
5. Untuk menjelaskan peran moderasi *self-regulation* dalam hubungan antara *attention span* dengan konsumsi *short-form video* TikTok pada mahasiswa Kota Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi khususnya psikologi kognitif dan psikologi media, dalam memahami hubungan antara *attention span* dengan konsumsi *short-form video* TikTok serta peran *self-regulation* sebagai moderator secara psikologis pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *attention span*, *self-regulation*, dan konsumsi media sosial berbasis *short-form video*.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan meningkatkan kesadaran bagi mahasiswa mengenai pentingnya *attention span* dan *self-regulation* dalam mengelola konsumsi *short-form video* TikTok secara sehat. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang program atau intervensi bagi institusi pendidikan untuk membantu mahasiswa dalam mengelola kemampuan fokus serta konsumsi media sosial berbasis *short-form video*.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. *Attention Span*

1. Definisi *Attention Span*

Lanyu (2024) menjelaskan definisi *attention span* atau rentang perhatian merujuk pada jumlah objek yang dapat dipersepsikan atau dikenali secara jelas oleh individu pada saat yang bersamaan, yang juga dikenal sebagai *attention scope*. *Attention span* menunjukkan sejauh mana individu dapat memproses informasi. Semakin tinggi *attention span* individu, semakin banyak objek yang dapat dipersepsi oleh individu secara bersamaan pada satu waktu, dan sebaliknya, *attention span* yang pendek akan membatasi individu untuk memahami beberapa objek atau informasi secara bersamaan. *Attention span* juga menunjukkan sejauh mana seseorang dapat memproses informasi. Semakin tinggi *attention span*, semakin tinggi objek yang dapat diperhatikan sekaligus, sebaliknya semakin kecil rentang perhatian, semakin sedikit objek yang dapat diperhatikan.

Perhatian (*attention*) merupakan komponen sentral dari proses kognitif dan perilaku yang memainkan peran penting dalam fungsi dasar hingga proses kompleks (Arora et al., 2020). Posner (1994, sebagaimana dikutip dalam Arora et al., 2020) menggambarkan tiga komponen perhatian dalam model jaringan perhatian (*attentional networks model*) yaitu, *alerting* yang berkaitan dengan tingkat *arousal*, kondisi yang berkaitan dengan mekanisme tingkat kesiagaan individu agar siap merespons stimulus yang muncul, *orienting* yang berkaitan dengan pengarahannya perhatian secara selektif, dan *executive control* yang melibatkan fungsi-fungsi kognitif dalam penyelesaian konflik dan *working memory*.

Dari perspektif kapasitas perhatian *unitary-resource model of attention* Kahneman (1973, sebagaimana dikutip dalam Wilson & Korn, 2007) kapasitas perhatian individu bersifat terbatas dan dipengaruhi oleh tingkat *arousal* serta bagaimana individu mengevaluasi tuntutan suatu tugas. Kapasitas perhatian

berada pada kondisi optimal ketika *arousal* berada pada tingkat yang cukup tinggi.

Sejalan dengan konsep keterbatasan kapasitas tersebut, *cognitive load theory* (Sweller, 1988 sebagaimana dikutip dalam Sethi, 2025) mengaskan bahwa memori kerja manusia bersifat terbatas sehingga dapat dengan mudah terbebani ketika menerima terlalu banyak stimulus dalam waktu yang bersamaan. Teori *limited capacity model of motivated mediated message processing* (Lang, 2020, sebagaimana dikutip dalam Sethi, 2025) juga menjelaskan perhatian merupakan sumber daya terbatas yang harus dialokasikan (*attentional resources*). Ketika pengguna berpindah cepat antar stimulus atau melakukan multitasking, kapasitas untuk memproses pesan secara mendalam akan menurun, sehingga perhatian menjadi terfragmentasi. Lanyu (2024) menjelaskan bahwa attention span memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari. Memperluas *attention span* dapat membantu individu menerima lebih banyak informasi dalam waktu yang sama, meningkatkan efisiensi kerja, dan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Pada konteks penggunaan media sosial, keterlibatan pengguna pada *short-form video*, dan notifikasi yang muncul terus menerus dapat mengganggu pemrosesan informasi.

2. Aspek Attention Span

Attention span dalam penelitian ini dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengelola dan mempertahankan perhatian secara efektif dalam jangka waktu tertentu. Salah satu pendekatan yang digunakan untuk menjelaskan kemampuan ini adalah konsep *attention control*, yang menekankan regulasi perhatian secara sadar terhadap stimulus yang relevan maupun tidak relevan. Christian dan Budiarto (2024) menggunakan *attention control* dalam menjelaskan hubungan antara *attention span* dengan durasi TikTok pada dewasa muda.

Derryberry dan Reed (2002) menjelaskan *attention control* terdiri dari dua aspek utama yaitu sebagai berikut:

a. *Focusing Attention*

Focusing Attention mengacu pada kemampuan individu untuk mempertahankan perhatian pada satu tugas atau stimulus tertentu dalam jangka waktu yang relative lama serta menahan gangguan dari stimulus tertentu dalam jangka waktu yang relatif lama serta menahan gangguan dari stimulus internal maupun eksternal. Kemampuan ini berkaitan erat dengan perhatian berkelanjutan (*sustained attention*).

b. *Shifting Attention*

Shifting Attention merujuk pada kemampuan individu untuk mengalihkan perhatian secara fleksibel dari satu stimulus ke stimulus lainnya ketika situasi menuntut perubahan fokus. Aspek ini penting dalam konteks lingkungan yang dinamis, di mana individu tidak hanya dituntut untuk bertaham pada satu fokus, tetapi juga mampu menyesuaikan perhatian secara tepat dan cepat.

3. Faktor yang Memengaruhi *Attention Span*

Menurut Lanyu (2024) *attention span* dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut:

a. Karakteristik Stimulus

Stimulus yang memiliki keseragaman seperti warna, ukuran, dan pola susunan yang sama cenderung memungkinkan individu menangkap lebih banyak informasi dalam waktu singkat. *Attention span* cenderung lebih rendah ketika stimulus tersebar tidak beraturan dan memiliki karakteristik yang berbeda-beda.

b. Tugas dan Pengalaman Individu

Attention span dapat berbeda-beda tergantung pada tugas yang dilakukan, pengetahuan serta pengalaman yang dimiliki individu. Tugas yang mengharuskan individu memperhatikan banyak informasi sekaligus, menuntut cakupan perhatian yang lebih luas. Sebaliknya tugas yang memerlukan identifikasi detail membuat perhatian menjadi terfokus dan mengerucut. Dalam teori ini dijelaskan, meningkatkan

kebermaknaan materi atau informasi merupakan cara efektif untuk meningkatkan *attention span*.

c. Faktor Psikologis

Faktor psikologis seperti tingkat adaptasi individu, motivasi, dan tingkat keterlibatan (*contact degree*) individu dalam aktivitas memengaruhi *attention span*. *Attention span* dapat berbeda antara individu satu dengan yang lain, dan bahkan dapat berbeda pada individu yang sama dalam kondisi psikologis atau fisik yang berbeda.

4. *Attention Span* dalam Perspektif Islam

Al-Razi dan Mukti (2025) menjelaskan bahwa khusyu' dalam kajian psikologi memiliki keterkaitan dengan beberapa istilah psikologi, di antaranya *attention*, *concentration*, dan *mindfulness*. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Mu'minun (23): 1-2:

أَفَذَاقَ الْفَلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿٢﴾

“Sungguh beruntung orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam shalatnya” (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2022).

Al-Razi dan Mukti (2025) menjelaskan bahwa khusyu' merupakan peristiwa mental yang menentukan kualitas shalat, yang secara psikologis dapat disetarakan dengan *mindfulness*, yaitu perhatian (*attention*) yang bersifat *present-centered* (terpusat pada momen saat ini) dan *non-judgemental* (tidak reaktif terhadap stimulus yang mengganggu). Dalam konteks shalat, khusyu' berarti menghadirkan hati sepenuhnya, tidak memikirkan hal-hal di luar shalat, serta menghayati setiap bacaan dan gerakan ibadah (Al-Razi & Mukti, 2025)

Samsiroh et al. (2024) memperkuat hal ini dari sudut pandang neurosains dan pendidikan Islam, dengan menjelaskan bahwa kemampuan mempertahankan perhatian (*sustained attention*) merupakan sumber daya kognitif otak yang terbatas.

Khusyu' dalam ibadah shalat, pada dasarnya membutuhkan kemampuan untuk mempertahankan perhatian yang terpusat (*sustained attention*) pada satu

objek tunggal, yaitu berfokus pada komunikasi dengan Allah serta mengontrol distraksi dari pikiran-pikiran yang tidak terarah (*wandering thoughts*).

Pencapaian khusyu' dalam ibadah mengisyaratkan kemampuan memperkuat fokus sekaligus meredam aktivitas. *Default Mode Network* (DMN) yaitu jaringan otak yang aktif saat pikiran mengembara dan tidak terarah. Praktik dzikir dan shalat yang dilakukan secara berulang dan penuh penghayatan terbukti dapat mereduksi aktivitas DMN sehingga meningkatkan kapasitas fokus dan kesadaran diri (Samsiroh et al., 2024).

Dengan demikian, *attention span* dalam perspektif Islam khususnya kemampuan mempertahankan perhatian (*sustained attention*), tercermin dalam konsep khusyu' yang merupakan inti dari kualitas ibadah seorang muslim dan dapat dilatih melalui praktik ibadah yang penuh penghayatan.

B. Short-Form Video TikTok

1. Definisi Short-Form Video

Short-form video (SFV) atau video berdurasi pendek merupakan jenis video daring dengan durasi yang relatif singkat, biasanya berlangsung antara beberapa detik hingga beberapa menit (Dong et al., 2023). *Short-form video* juga mendorong pengguna untuk membuat konten mereka sendiri (*user-generated content*) sehingga membangun ruang komunikasi daring bersama (Apasrawirote et al., 2022).

Format ini memiliki rentang durasi yang beragam bergantung pada kebijakan masing-masing media sosial seperti TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts. Durasi *short-form video* dapat beragam antara 15 detik hingga 3 menit. Variasi durasi tersebut menunjukkan upaya setiap platform dalam menyesuaikan fitur dengan preferensi pengguna yang menginginkan konsumsi informasi secara cepat dan efisien (Puaponpong et al., 2023). *Short-form video* juga memungkinkan pengguna untuk merekam dan mengedit konten dengan mudah melalui perangkat seluler, serta menggunakan *editing tools* yang sederhana, sehingga *short-form video* semakin mudah diakses dan digunakan secara luas (Rizwan, 2025).

Konsep *short-form video* diperkenalkan oleh aplikasi Vine pada tahun 2013, kemudian konsep serupa diadaptasi oleh berbagai platform besar seperti Musical.ly, TikTok, Snapchat, Instagram, Facebook, dan YouTube (Savic, 2021; Stepanova, 2024). Tidak terdapat aturan pasti mengenai batasan durasi video pendek dan panjang, namun secara umum dipahami bahwa video panjang berdurasi lebih dari dua menit, sedangkan video pendek memiliki durasi kurang dari dua menit (Rizwan, 2025).

2. Pengertian Media Sosial TikTok

TikTok merupakan platform media sosial berbasis *short-form video* yang menyediakan layanan pembuatan, pengeditan, dan distribusi video berdurasi singkat. Platform ini mendukung unggahan video berdurasi hingga 60 detik pada masa awal perkembangannya dan terus mengalami peningkatan fitur dari waktu ke waktu (Rizwan, 2025).

Popularitas TikTok meningkat cepat sejak 2018. Pada November 2018, TikTok menempati posisi teratas dalam kategori aplikasi foto dan video di Apple App Store, mengungguli Snapchat, Facebook, Instagram, dan YouTube (Salinas, 2018). Pada tahun yang sama, aplikasi ini telah diunduh hampir 80 juta kali di Amerika Serikat dan sekitar 800 juta kali secara global (Yurieff, 2018). Pertumbuhan tersebut juga mendorong berbagai platform lain untuk mengadaptasi format video pendek, seperti Instagram Reels, YouTube Shorts, dan Facebook (Kumar, 2025).

Menurut data Statista, pada tahun 2025 TikTok memiliki sekitar 1,59 miliar pengguna global pada tahun 2025 dan diproyeksikan mencapai 1,9 miliar pengguna pada tahun 2029. Amerika Serikat menjadi negara dengan jumlah pengguna terbesar sebanyak 135 juta, kemudian Indonesia dengan 107 juta pengguna (Dixon, 2025). Di Indonesia, TikTok menjadi platform *short-form video* yang paling sering digunakan, dengan rata-rata waktu penggunaan mencapai 44 jam 54 menit per bulan (Wafa, 2025).

Penggunaan TikTok secara luas dipengaruhi oleh motivasi psikologis pengguna. Penelitian menunjukkan bahwa faktor kebaruan (*novelty*), kebiasaan

(*habit*), pelepasan tekanan (*pressure releasing*), kebutuhan merekam dan berbagi aktivitas, serta rasa ingin tahu merupakan pendorong utama penggunaan TikTok (Dong & Xie, 2022). Pengguna cenderung memilih video pendek karena memberikan hiburan cepat dan mudah diakses (Shutsko, 2020). *Short-form video* di TikTok juga memiliki karakteristik yang memengaruhi perhatian pengguna. Format video yang singkat dan padat dapat menarik konsentrasi internal secara intensif, sehingga memunculkan distorsi persepsi waktu. Penelitian pada remaja menunjukkan bahwa konsumsi *short-form video* dapat memengaruhi kebiasaan kognitif, peningkatan minat terhadap konten berdurasi pendek, serta kecenderungan alokasi waktu yang tidak disadari (Qin et al., 2022).

Dengan demikian, TikTok dapat dipahami sebagai platform short-form video yang berkembang pesat dan digunakan secara luas, yang tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai sarana interaksi sosial dan ruang distribusi konten yang dipengaruhi oleh motivasi psikologis dan karakteristik algoritmik platform.

3. Karakteristik *Short-Form Video* TikTok

Sejalan dengan pembahasan sebelumnya, *short-form video* merupakan format konten berdurasi pendek dalam beberapa detik hingga beberapa menit, dengan unsur visual yang menarik atau efek kreatif (Jannah et al., 2025). Tiktok menggunakan sistem algoritma rekomendasi yang memetakan ketertarikan pengguna melalui aktivitas digital. Mekanisme ini bekerja dengan menggabungkan *collaborative filtering*, yaitu menyesuaikan rekomendasi berdasarkan perilaku pengguna yang memiliki preferensi serupa, serta *content-based filtering* yang menilai karakteristik konten yang disukai pengguna (Zhou, 2024)

Lebih lanjut, beberapa temuan Wang et al., (2019) menjelaskan karakteristik *short-form video* pada platform TikTok sebagai berikut:

a. *Low Treshold*

TikTok memiliki ambang partisipasi yang rendah, di mana pengguna dapat membuat dan mengunggah video secara langsung hanya dengan kemudahan registrasi serta pemeriksaan yang minimal. Pengguna dapat berpartisipasi dengan mendaftar pada platform menggunakan data pribadi (Wang et al., 2019).

b. *Complex Social Identity*

TikTok memiliki pengguna dengan latar belakang yang beragam, seperti selebritas, figur publik, hingga pengguna biasa. Keragaman identitas sosial ini membuat komunitas di dalam platform menjadi luas dan heterogen, serta menghasilkan variasi konten yang sangat beragam (Wang et al., 2019)

c. *Rejuvenation*

Wang et al., (2019) menjelaskan bahwa pengguna TikTok didominasi oleh kelompok usia muda. Kondisi ini membuat suasana komunitas dan konten dalam platform menyesuaikan gaya, ekspresi, dan jenis konten agar menarik bagi kelompok usia tersebut.

C. Intensitas Konsumsi Short-Form Video TikTok

1. Pengertian Intensitas Konsumsi *Short-Form Video* TikTok

Chaplin (2009) menyatakan bahwa intensitas merupakan karakteristik kuantitatif dalam proses penginderaan yang berkaitan erat dengan seberapa kuat rangsangan yang diterima, atau dengan kata lain dapat dipahami sebagai tingkat kekuatan yang tercermin dalam perilaku maupun pengalaman seseorang.

Baudrillard (1998) menyatakan bahwa konsumsi modern telah bergeser dari konsumsi objek secara material menjadi konsumsi tanda (*sign*). Tindakan mengonsumsi barang dan jasa tidak lagi semata-mata didasarkan pada kegunaannya, melainkan lebih menekankan pada makna simbolik atau tanda yang melekat pada barang dan jasa tersebut. Akibatnya, masyarakat sebagai konsumen

cenderung tidak pernah merasa puas dan terdorong untuk melakukan konsumsi secara terus-menerus, aktivitas konsumsi seseorang mencerminkan gaya hidup dan identitas mereka sehari-hari.

Intensitas konsumsi *short-form video* TikTok merujuk pada lamanya waktu yang dihabiskan pengguna untuk menonton short-form video pada platform TikTok (Shaikh & Kedari, 2025). Menurut Han & Jang (2024) intensitas konsumsi *short-form video* dapat dipengaruhi oleh motivasi individu dalam menggunakan media. Katz et al. (1973) menjelaskan dalam *uses and gratifications theory* individu menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan tertentu, seperti hiburan, informasi, atau interaksi sosial. Dalam konteks TikTok, motivasi ini mendorong pengguna untuk menonton video secara berulang, meningkatkan frekuensi dan durasi konsumsi.

2. Aspek Intensitas Konsumsi *Short-Form Video* TikTok

Menurut Orosz et al. (2016) intensitas penggunaan media sosial dapat dipahami melalui empat dimensi utama. Keempat dimensi tersebut menjelaskan pola keterlibatan individu dalam menggunakan media sosial, baik dari sisi dorongan internal maupun perilaku yang ditampilkan selama penggunaan.

a. Ketekunan

Ketekunan (*persistence*) merujuk pada kecenderungan individu untuk terus terdorong mengakses media sosial secara berulang, bahkan ketika waktu atau situasi sebenarnya tidak mendukung. Ketekunan mencerminkan keterikatan emosional dan perilaku yang kuat terhadap media sosial, ditandai dengan kebiasaan memeriksa akun secara rutin, menjaga keterhubungan dengan orang lain, serta mempertahankan keterlibatan dalam berbagai aktivitas di platform tersebut.

b. Kebosanan

Kebosanan (*boredom*) menggambarkan penggunaan media sosial sebagai sarana untuk mengatasi rasa jenuh atau kurangnya stimulasi. Dalam kondisi bosan, individu cenderung mencari hiburan melalui konten yang tersedia di media sosial, seperti video, gambar, maupun interaksi sosial. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial berperan tidak hanya sebagai media komunikasi, tetapi juga sebagai sumber hiburan yang mengisi waktu luang dan memberikan variasi pengalaman sehari-hari.

c. Penggunaan Berlebihan

Penggunaan berlebihan (*overuse*) mengacu pada pola penggunaan media sosial yang berlangsung secara berlebihan hingga mengganggu aktivitas dan tanggung jawab lainnya. Pada dimensi ini, individu mengalami kesulitan dalam mengendalikan durasi penggunaan media sosial, sehingga berpotensi mengabaikan kewajiban sosial, akademik, maupun pekerjaan.

d. Ekspresi Diri (*Self-Expression*)

Berkaitan dengan bagaimana individu menampilkan identitas, gagasan, serta perasaan mereka melalui media sosial. Melalui berbagai bentuk unggahan, seperti status, foto, dan komentar, pengguna mengekspresikan diri sekaligus membangun interaksi sosial. Media sosial dalam hal ini berfungsi sebagai ruang untuk membentuk identitas sosial dan memperkuat hubungan dengan orang lain melalui pertukaran pengalaman dan umpan balik dari jaringan sosial.

3. Faktor yang Memengaruhi Intensitas *Konsumsi Short-Form Video*

Nilesh et al. (2025) menjelaskan bahwa konsumsi *short-form video* dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan teknologi. Faktor-faktor tersebut meliputi:

a. Hiburan

Video yang menghibur menjadi daya tarik utama, namun efeknya cenderung sementara. Setelah rasa terhibur, pengguna sering berpindah aktivitas sehingga hiburan tidak selalu menghasilkan penggunaan berkepanjangan.

b. Konten Informasi

Pengguna cenderung menonton lebih lama Ketika video memberikan pengetahuan baru atau manfaat praktis. Konten seperti tutorial singkat atau informasi edukatif memenuhi kebutuhan belajar cepat sehingga mendorong konsumsi yang lebih insentif.

c. Kecenderungan Adiktif

Dorongan kompulsif untuk terus membuka aplikasi sehingga muncul kesulitan untuk berhenti menonton. Sehingga aspek adiksi berperan pada pola penggunaan berulang.

d. Algoritma dan Rekomendasi Konten

Personalisasi *feed* pada *For You Page* (FYP), rekomendasi algoritmik, dan fitur autoplay membuat pengguna terus disajikan konten relevan secara berurutan. Hal ini meningkatkan retensi dan memperpanjang sesi menonton.

e. Prokrastinasi dan Defisit Atensi

Pengguna sering memanfaatkan *short-form video* sebagai sarana untuk menunda tugas atau pekerjaan yang membutuhkan fokus. Selain itu, kesulitan mempertahankan perhatian pada konten panjang membuat mereka lebih sering kembali pada video pendek, sehingga durasi penggunaan meningkat tanpa disadari.

4. Dampak Konsumsi *Short-Form Video*

Arouch et al. (2025) menjelaskan dalam penelitian “*The Impact of Short-Form Video Use on Cognitive and Mental Health*” bahwa konsumsi *short-form video* yang semakin intensif menunjukkan beragam dampak terhadap fungsi kognitif, emosional dan perilaku pengguna. Pola paparan cepat dan konten yang terfragmentasi dapat mengubah cara otak memproses informasi. Dampak tersebut dapat bervariasi pada setiap individu, dijelaskan sebagai berikut:

a. Gangguan Mekanisme Perhatian

Penggunaan *short-form video* dengan intensitas tinggi berkaitan dengan penurunan kemampuan mempertahankan fokus. Individu yang terbiasa dengan pergantian stimulus yang sangat cepat menunjukkan perhatian yang lebih mudah teralihkan serta kecenderungan *mind wandering*.

b. Penurunan Fungsi Eksekutif

Penggunaan berlebihan dapat melemahkan kontrol diri dan kemampuan pengambilan keputusan. Penurunan aktivasi pada *prefrontal cortex* yaitu wilayah otak yang mengatur perilaku, kontrol impuls, dan perencanaan, sehingga pengguna lebih rentan menontom secara kompulsif.

c. Dampak terhadap Memori

Pengguna intensif cenderung mengalami *prospective memory* atau kemampuan mengingat tugas di masa depan, terutama ketika penggunaan tinggi disertai tekanan psikologis.

d. Peningkatan Kecemasan dan Ketidakstabilan Emosi

Beberapa penelitian mencatat bahwa pengguna dengan frekuensi tinggi menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi, suasana hati yang lebih mudah terganggu, serta kecenderungan untuk membandingkan diri secara negatif dengan orang lain. Meskipun tidak semua studi menunjukkan temuan yang sama, pola ini muncul cukup

konsisten terutama pada pengguna dengan kebiasaan menonton kompulsif.

e. Perilaku Kompulsif dan Ketergantungan Digital

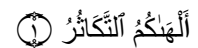
Intensitas yang tinggi dapat memicu perilaku menonton kompulsif, *phubbing*, dan penggunaan *short-form video* sebagai pelarian dari stres, yang kemudian memperkuat pola penggunaan yang sulit dikendalikan.

5. Konsumsi *Short-Form Video* TikTok dalam Perspektif Islam

Rahmi et al. (2026) menjelaskan bahwa konsumsi dalam Islam pada dasarnya bukan hanya pemenuhan kebutuhan material, melainkan aktivitas yang sangat sarat nilai moral, spiritual, dan sosial. Prinsip-prinsip utama konsumsi Islam meliputi *halal* (kehalalan), *wasatiyah* (moderasi), serta larangan *israf* (pemborosan). Namun, TikTok sebagai platform digital yang mengintegrasikan hiburan, pemasaran, dan fitur sosial menciptakan lingkungan konsumsi yang imersif dan persuasif, sehingga mendorong pola konsumsi yang impulsif dan berlebihan, dan kondisi ini bertentangan langsung dengan prinsip-prinsip tersebut.

Rahmi et al. (2026) mengidentifikasi tiga pola utama perilaku konsumsi digital yang muncul akibat desain algoritmik TikTok. Pertama, pembelian impulsif yang dipicu oleh stimulus visual dan promosi interaktif. Kedua, *Fear of Missing Out* (FOMO) sebagai tekanan sosial yang mendorong konsumsi demi identitas sosial, bukan kebutuhan nyata. Ketiga, konsumsi berulang yang ternormalisasi melalui personalisasi algoritma. Ketiga pola ini dinilai bertentangan dengan prinsip *wasatiyyah* dan larangan *israf* dalam Islam, karena desain platform meminimalkan jeda reflektif dan memperkuat gratifikasi instan.

Nouman Ali Khan, seorang akademisi muslim pendiri Bayyinah Institute yang berfokus pada *Arabic* dan *Quran studies* (Yunus, 2024), dalam karyanya yang berjudul *Revive Your Heart*, memperkuat hal ini dengan mengaitkan fenomena konsumsi berlebihan di era modern dengan firman Allah SWT dalam QS. At-Takatsur (102):1:



“*Bermegah-megahan telah melalaikan kamu*” (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, 2022).

Khan (2017) menegaskan bahwa di era ini, kelalaian dari kewajiban kepada Allah telah terlembagakan, dan industri hiburan menjadi salah satu industri yang paling mendominasi modernitas. Individu bahkan dapat tereduksi menjadi sekadar konsumen yang terfragmentasi (*atomized consumers*), di mana agama pun berpotensi dikonsumsi sebatas hiburan semata.

Dengan demikian, intensitas konsumsi *short-form video* TikTok dalam perspektif Islam perlu sesuai dengan prinsip-prinsip utama konsumsi menurut Islam yaitu *halal*, *wasatiyah*, dan *israf*, sehingga tidak mendorong pola konsumsi yang impulsif dan berlebihan.

D. Self-Regulation

1. Definisi Self-Regulation

Menurut Bandura (1986, dalam Zimmerman, 2000) regulasi diri merupakan proses antar hubungan tiga faktor yang saling berinteraksi (*triadic reciprocal causation*), yaitu faktor kognitif (*cognitive*), perilaku (*behavior*), dan lingkungan (*environmental*), ketiga faktor ini membentuk hubungan kausal dua arah, sehingga perubahan pada salah satu faktor dapat memengaruhi dua faktor lainnya. Faktor kognitif ditunjukkan dengan hal-hal personal individu seperti keyakinan dalam efikasi diri, penetapan tujuan, dan kemampuan berpikir analitis. Faktor perilaku tampak dari tindakan atau keputusan yang dilakukan oleh individu, sedangkan faktor lingkungan mencakup karakteristik situasi atau kondisi yang memberikan respon terhadap perilaku individu. Melalui perspektif ini, dapat dipahami bagaimana ketiga faktor tersebut saling memengaruhi dan berubah dari waktu ke waktu. Regulasi diri melibatkan individu dalam memantau perilakunya sendiri (*self-monitoring*), menilai berdasarkan standar pribadi dan sosial (*self-judgement*), serta bagaimana individu merespons perilakunya sendiri, yang kemudian membuat individu mampu menyesuaikan atau mengubah perilakunya (*self reaction*) (Bandura 1991). Perspektif Bandura menekankan bahwa regulasi diri

bukan hanya proses internal, tetapi juga dipengaruhi konteks lingkungan tempat individu berada.

Zimmerman (2000), mengembangkan model regulasi diri dalam sosial-kognitif Bandura dengan menjelaskan bahwa, regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengatur pikiran, perasaan, dan tindakan secara berulang untuk mencapai tujuan pribadi. Kemampuan ini melibatkan tiga aspek utama, yaitu perilaku, lingkungan, dan proses internal (implisit). Regulasi diri berlangsung melalui beberapa mekanisme, antara lain pemantauan diri, penyesuaian strategi, serta pengaturan kondisi kognitif dan emosional. Selain itu, regulasi diri berjalan secara siklikal melalui tiga tahap utama, yaitu perencanaan awal (*forethought*), pengendalian dalam pelaksanaan (*performance control*), dan refleksi diri (*self-reflection*). Melalui proses siklikal ini, regulasi diri dipahami sebagai kemampuan dinamis yang terus berkembang dari waktu ke waktu.

Lebih lanjut Zimmerman (1986, sebagaimana dikutip dalam OECD, 2024) menjelaskan konsep yang berkaitan yaitu *self-regulated learning*, yang didefinisikan sebagai proses di mana individu mempertahankan kognisi serta perilaku yang diarahkan secara sistematis untuk mencapai tujuan belajar yang ditetapkan. Kemudian, OECD (2024) juga menjelaskan bahwa dalam *self-regulation* terdapat proses-proses mental yang berkontribusi dalam *executive functions* individu, yang mencakup tiga komponen utama yaitu *inhibitory control*, *working memory* dan *cognitive flexibility*. Ketika *inhibitory control* sebagai salah satu komponen *executive functions* melemah, individu cenderung kesulitan menahan distraksi dan impuls.

Sejalan dengan itu, Miller dan Brown (1991, sebagaimana dikutip dalam Raihana & Soerjoatmodjo, 2022) menjelaskan bahwa *self-regulation* merupakan kemampuan dalam merencanakan, mengarahkan, dan memantau perilakunya untuk mencapai tujuan tertentu. Kemampuan ini mencakup aspek perilaku, sosial, kognitif, dan emosi yang dapat menuntut individu untuk mempertahankan rencana yang telah dibuat agar tujuan tercapai. Model ini menekankan aspek perilaku, sosial, kognitif, dan emosional yang terhubung satu sama lain. Miller dan Brown (1991, sebagaimana dikutip dalam Raihana & Soerjoatmodjo, 2022) menguraikan

regulasi diri sebagai proses bertahap melalui tujuh langkah, yaitu menerima informasi (*receiving*), mengevaluasi informasi (*evaluating*), memicu respons internal (*triggering*), mencari pilihan atau alternatif (*searching*), merumuskan rencana (*formulating*), melaksanakan rencana (*implementing*), dan menilai hasilnya (*assessing*). Model ini yang menjadi dasar bagi pengembangan *Self Regulation Questionnaire* (SRQ) dan adaptasinya pada *Short Self Regulation Questionnaire* (SSRQ) yang kemudian digunakan untuk mengukur kemampuan regulasi diri yang telah digunakan pada penelitian-penelitian sebelumnya (Lubis & Nashori, 2018; Parsama et al., 2025; Raihana & Soerjoatmodjo, 2022; Valenzuela et al., 2020).

2. Aspek Self-Regulation

Menurut Miller dan Brown (1991, sebagaimana dikutip dalam Raihana & Soerjoatmodjo, 2022), *self-regulation* terdiri atas tujuh aspek, yaitu:

a. *Receiving* (Menerima)

Individu memperoleh informasi dari berbagai sumber. Individu dapat memahami hubungan sebab-akibat dan aspek lainnya secara lebih menyeluruh dengan mempelajari informasi dari berbagai perspektif.

b. *Evaluating* (Mengevaluasi)

Setelah mengumpulkan informasi, individu membandingkan informasi tersebut dengan permasalahan yang dihadapinya, menggunakan penilaian pribadi yang mencerminkan harapan untuk berkembang. Pada tahap ini, individu juga menilai kekuatan dan kelemahan diri sendiri.

c. *Triggering* (Pemicu)

Dimensi ini muncul dari keinginan atau kebutuhan untuk berubah, yang timbul dari hasil evaluasi sebelumnya. Perasaan positif atau negatif yang muncul mendorong individu untuk menghindari sikap atau pemikiran yang tidak sesuai dengan informasi yang diperoleh, sebagai respons untuk melakukan perubahan.

d. *Searching* (Mencari Solusi)

Berdasarkan reaksi emosional dan sikap dari evaluasi sebelumnya, individu terdorong untuk menemukan solusi guna mengatasi masalah yang dihadapi.

e. *Formulating* (Merumuskan)

Individu menyusun strategi atau rencana untuk mencapai tujuan, termasuk aktivitas pengembangan diri, manajemen waktu, dan tindakan lain yang mendukung tercapainya tujuan.

f. *Implementing* (Melaksanakan)

individu menjalankan rencana atau strategi yang telah dibuat agar tujuan dapat segera dicapai.

g. *Assessing* (Menilai)

Individu meninjau efektivitas rencana atau strategi yang diterapkan untuk mengetahui apakah langkah-langkah tersebut telah sesuai dengan harapan atau perlu disesuaikan.

Model *self-regulation* Miller dan Brown (1991) menjadi dasar pengembangan *Self Regulation Questionnaire* (SRQ). Adaptasi lanjutan dilakukan dalam beberapa penelitian seperti Pichardo et al., (2014), melalui penyusunan faktor *Short Self Regulation Questionnaire* (SSRQ) pada mahasiswa di Spanyol. Tresnadiani dan Taufik (2020) kemudian mengadaptasi SSRQ tersebut untuk konteks mahasiswa Indonesia dan menjelaskan tiga aspek dalam *self-regulation*, yaitu:

a. *Goal Setting*

Latham dan Locke (1991) menjelaskan bahwa *goal setting* atau penetapan tujuan berperan penting dalam regulasi diri karena di dalamnya terdapat standar yang digunakan individu untuk menilai apakah kinerjanya sudah berada pada level yang diharapkan. Ketika perilaku atau hasil yang dicapai belum memenuhi standar tersebut, individu cenderung menilai dirinya secara negatif, yang kemudian mendorong proses pemecahan masalah dan penyusunan rencana

tindakan untuk meningkatkan kinerja selanjutnya. Apabila individu berhasil mencapai atau melampaui tujuan yang telah ditetapkan, evaluasi diri menjadi positif. Namun, jika pencapaian yang sama di masa depan tidak lagi menghasilkan penilaian positif, individu cenderung akan menaikkan standar tujuannya. Dengan demikian, regulasi diri berlangsung melalui rangkaian proses yang membuat individu terus menyelaraskan perilaku saat ini dan yang akan datang dengan satu kriteria tertentu, sehingga ia dapat memonitor dan mengevaluasi kemajuan dalam mencapai tujuan yang spesifik.

b. *Decision Making*

Decision making yang berarti kemampuan dalam mengambil keputusan dan memilih alternatif tindakan secara mandiri, sekaligus mengelola emosi dan pikiran untuk memastikan pilihan tersebut mendukung tujuan jangka panjang, dan tidak hanya dorongan sesaat. Individu dengan kemampuan pengambilan keputusan yang baik akan mampu mencapai tujuan yang sudah ditetapkan dengan baik pula (Pichardo et al., 2014).

c. *Perseverance*

Perseverance merupakan kemampuan individu menghadapi situasi kegagalan, mampu menyelesaikan setiap tugas, melakukan evaluasi dari kesalahan, serta mampu melihat hambatan sebagai peluang untuk berkembang (Pichardo et al., 2014).

3. Faktor yang Memengaruhi *Self-Regulation*

Zimmerman (1989, sebagaimana dikutip dalam Ekhlis dan Shangarffam, 2013) menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi *self-regulation* menurut sebagai berikut:

a. *Faktor Personal*

Faktor personal melibatkan persepsi *self-efficacy*, pengetahuan, proses metakognitif, dan tujuan. Hal-hal ini memengaruhi *covert self-regulation*, yaitu strategi internal yang mengorganisir dan

menginterpretasikan informasi, termasuk *goal setting* dan tanggung jawab individu.

b. Faktor Perilaku (*Behavioral*)

Faktor perilaku mencakup *self-observation*, *self-judgement*, *self-reaction*, dan *self evaluation* yang memungkinkan individu memantau kinerjanya, membandingkan hasil dengan standar atau tujuan, serta memberikan respon yang sesuai.

c. Faktor Lingkungan (*Environmental*)

Faktor lingkungan berkaitan dengan manipulasi lingkungan secara proaktif, misalnya mencari informasi (*seeking information*), meminta bantuan sosial (*seeking social assistance*), dan menata lingkungan belajar (*environmental structuring*), seperti membuat ruang belajar yang tenang. Strategi ini dipengaruhi oleh pengalaman sosial dan pengalaman secara langsung.

4. *Self-Regulation* dalam Perspektif Islam

Fairuzzaman (2025) menjelaskan bahwa Imam Abu Hamid Al Ghazali dalam karyanya yang berjudul *Ihya 'Ulumuddin* memperkenalkan konsep *ar-riyadloh* sebagai padanan tasawuf dari *self-regulation*, yaitu proses individu dalam mengatur potensi keinginan (hawa nafsu) dan perilaku buruk menuju ke arah yang lebih baik atau akhlak yang mulia.

Landasan konsep ini berdasar pada pemahaman Al-Ghazali tentang tingkatan jiwa (*nafs*) manusia. Al Ghazali membagi *nafs* ke dalam tiga tingkatan yaitu *nafs ammarah* (jiwa yang cenderung mengikuti hasrat dan impuls negatif), *nafs lawwamah* (jiwa yang mulai merasakan dilema, menyadari kesalahannya, dan mulai mengikuti perintah Allah), dan *nafs muthma'innah* (jiwa yang tenang dan terbebas dari pengaruh hasrat rendah). Tingkatan *nafs* ini mencerminkan kapasitas regulasi diri individu, semakin tinggi derajat *nafs*nya, semakin kuat kemampuannya meregulasi perilaku (Fairuzzaman, 2025).

Untuk mencapai derajat *nafs* yang lebih tinggi, Al Ghazali mengisyaratkan langkah-langkah *ar-riyadloh* yang secara konseptual sejajar dengan konsep *self-regulation* dalam psikologi modern. Pertama, *muraqabah* yaitu kesadaran bahwa Allah selalu mengawasi. Kedua, *muhasabah* yaitu introspeksi diri dan evaluasi diri atas segala ucapan dan perbuatan. Ketiga, *mujahadah*, yaitu perjuangan sungguh-sungguh melawan dorongan nafsu dan kebiasaan buruk (Fairuzzaman, 2025).

Dalam Al-Qur'an Surah Al-Hasyr (59): 18, Allah berfirman agar manusia mengatur perilaku mereka.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾

“Wahai orang-orang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan” (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2022).

Dalam ayat ini, Allah menekankan pentingnya pemeriksaan diri (*self-examination*) dan penetapan tujuan yang jelas untuk mencapai hasil yang lebih bermanfaat dan jangka panjang. Ayat ini menjelaskan bahwa setiap individu perlu merenungkan apa yang telah dan apa yang akan mereka lakukan demi mencapai tujuan-tujuan yang utama (Fairuzzaman, 2025).

Dengan demikian dalam perspektif Islam, *self-regulation* tidak hanya sebagai perkembangan moral individu untuk mencapai tujuan personal namun sebagai proses holistik yang mengintegrasikan dimensi spiritual, moral, dan perilaku untuk mencapai *tazkiyatun nafs*, yaitu penyucian jiwa untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT (Fairuzzaman, 2025).

E. Hubungan *Attention Span* dengan Konsumsi *Sort-Form Video* TikTok

Attention span merupakan kemampuan individu untuk mempertahankan fokus pada stimulus atau tugas tertentu sebelum perhatiannya mulai teralihkan (Simon et al., 2023). Kemampuan ini berperan penting dalam menentukan bagaimana individu merespons dan memilih jenis konten yang dikonsumsi, termasuk *short-form video* pada platform TikTok.

Menurut *teori limited capacity model of motivated mediated message processing* (Sethi, 2025), perhatian merupakan sumber daya kognitif yang terbatas. Ketika individu terus-menerus terpapar stimulus yang cepat dan berganti secara berulang, kapasitas perhatian harus dialokasikan secara cepat, sehingga perhatian menjadi terfragmentasi dan kemampuan mempertahankan fokus dalam jangka waktu panjang menurun. Kondisi ini menciptakan kecenderungan individu untuk lebih mudah tertarik pada konten yang bersifat singkat, cepat, dan memberikan stimulasi instan, yang merupakan karakteristik *short-form video* TikTok.

Arouch et al. (2025) menjelaskan bahwa tingkat dasar kontrol perhatian dapat memprediksi intensitas dan frekuensi konsumsi *short-form video* pada dewasa muda. Individu dengan tingkat kontrol perhatian yang rendah cenderung lebih rentan terhadap desain persuasif platform *short-form video* yang mendorong perilaku kompulsif.

Zhou et al. (2024, sebagaimana dikutip dalam Arouch et al. (2025) menjelaskan dalam konsep *boredom feedback model* bahwa pengguna dengan kontrol atensi yang rendah lebih rentan terhadap *regulatory loop* di mana *short-form video* meredakan rasa bosan dalam jangka waktu pendek, namun memperburuk kelelahan atensi seiring berjalannya waktu. Dinamika ini memperkuat keterikatan digital secara kompulsif sebagai strategi maladaptif untuk mengatasi stimulasi yang kurang (*under-stimulation*) maupun stimulasi yang berlebihan (*over-stimulation*).

Dengan kata lain, *attention span* yang rendah bukan hanya dampak dari konsumsi *short-form video* yang berlebihan, tetapi juga merupakan faktor yang berkontribusi pada tingginya konsumsi tersebut. Temuan hubungan negatif antara *attention span* dengan konsumsi *short-form video* pada pengguna aktif dewasa muda juga terdapat pada studi-studi sebelumnya (Christian & Budiarto, 2024; Sylaj & Sadiku, 2024). Dengan demikian, hal ini menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan hubungan antara *attention span* individu dengan kecenderungannya untuk mengonsumsi *short-form video* TikTok.

F. *Self-Regulation* dalam Hubungan *Attention Span* dengan Konsumsi *Short-Form Video* TikTok

Baumeister et al. (2018) dalam konsep *The Strength Model of Self-Regulation* menjelaskan bahwa *self-regulation* dipahami sebagai kemampuan diri dalam mengubah pikiran, perasaan, dan tindakan, termasuk menahan dorongan impulsif yang bekerja melalui kapasitas yang bersifat terbatas. Pada penelitian ini, *self-regulation* sebagai kapasitas yang bersifat terbatas berperan dalam menentukan apakah dorongan impulsif yang muncul akibat rendahnya kontrol atensi mampu dikontrol secara sadar, atau justru bermanifestasi menjadi perilaku konsumsi *short-form video* yang berlebihan.

Hal ini didukung oleh temuan Arouch et al. (2025) yang menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat kontrol perhatian dengan intensitas konsumsi *short-form video* bersifat *bidirectional* dan *self-regulation* dapat memoderasi hubungan tersebut. Individu dengan kapasitas *self-regulation* yang lebih tinggi terbukti menunjukkan efek yang lebih lemah antara rendahnya kontrol perhatian dengan intensitas konsumsi *short-form video*, sehingga *self-regulation* berperan sebagai faktor yang dapat memperkuat atau memperlemah hubungan tersebut.

Berdasarkan literatur tersebut, dalam penelitian ini *self-regulation* tidak bekerja sebagai prediktor langsung terhadap konsumsi *short-form video* TikTok, melainkan sebagai variabel yang memoderasi sejauh mana *attention span* seseorang berkontribusi pada tinggi-rendahnya konsumsi *short-form video*. Individu dengan *attention span* rendah dan *self-regulation* yang juga rendah cenderung kesulitan menahan dorongan untuk terus *scrolling*, karena tidak hanya mudah kehilangan fokus, namun juga tidak memiliki kapasitas regulasi yang cukup untuk menghentikan perilaku tersebut (Ahmed & Panda, 2026; Shashua, 2025). Sebaliknya, individu dengan *attention span* yang rendah namun memiliki *self-regulation* yang tinggi cenderung mampu mengenali pola penggunaan yang berlebihan dan secara sadar membatasi konsumsinya (Awalia et al., 2022).

Kemudian Sahab et al. (2025) menjelaskan bahwa individu yang menggunakan *digital tools* secara terstruktur, seperti misal aplikasi *habit tracking*, dan konten yang meningkatkan *awareness*, dapat membantu individu meningkatkan

keterampilan *self-monitoring*. Hal ini sejalan dengan teori *social cognitive* yang dijelaskan oleh Bandura (2001, sebagaimana dikutip dalam Sahab et al. (2025) bahwa proses pembelajaran dilakukan melalui pengamatan (*observational learning*), dan proses refleksi diri dalam regulasi perilaku terutama dalam konteks ruang digital.

Dengan demikian, dalam penelitian ini *self-regulation* diasumsikan memiliki keterkaitan sebagai variabel moderator pada hubungan antara *attention span* dengan konsumsi *short-form video* TikTok, di mana pada individu dengan *self-regulation* rendah, hubungan negatif antara *attention span* dan konsumsi *short-form video* akan semakin kuat, sementara pada individu dengan *self-regulation* tinggi, hubungan tersebut akan melemah.

G. Penelitian Terdahulu

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu

No	Identitas dan Judul	Variabel	Persamaan	Perbedaan	Hasil
1.	Artikel. Alfatih et al. (2024) <i>EduTech: Jurnal Teknologi Pendidikan</i> Judul: <i>The Influence of TikTok Short-Form Videos on Attention Span and Study Habits of Students in College of Vocational Studies IPB University</i>	Independen: <i>TikTok Short-Form Videos</i> Dependen: <i>Attention Span, Study Habits</i>	Mengkaji hubungan antara <i>short-form video</i> TikTok dengan <i>attention span</i> mahasiswa	Tidak melibatkan variabel <i>self-regulation</i> sebagai mediator, serta berfokus pada Mahasiswa Vokasi IPB University	Konsumsi <i>short-form video</i> TikTok selama 1-2 jam per hari memiliki hubungan dengan penurunan konsentrasi dan <i>attention span</i> mahasiswa, yang kemudian memengaruhi kebiasaan belajar mahasiswa
2.	Artikel. Arouch et al. (2025)	Independen: <i>Short-form video</i>	Mengkaji Pengaruh <i>short-form</i>	Fokus pada populasi 18-29 tahun,	<i>High-frequency</i> SFV berkorelasi

	<i>Research Centre of Healthcare and Communities Institute for Health and Wellbeing</i> Judul: <i>The Impact of Short-Form Video Use on Cognitive and Mental Health Outcomes: A Systematic Review</i>	Dependen: <i>Cognitive functions, mental health outcomes</i>	<i>video</i> terhadap fungsi perhatian dan <i>self-regulation</i>	secara luas mengkaji dampak kesehatan mental	dengan gangguan perhatian, penurunan eksekutif fungsi, deregulasi emosi, serta peningkatan risiko kecemasan dan perilaku kompulsif. <i>Self-regulatory capacity</i> dapat memoderasi efek ini
3.	Artikel. (Opara et al., 2025) <i>International Journal of Research Publication and Reviews</i> Judul: <i>The Impact of TikTok's Fast-Paced Content on Attention Span of Students</i>	Independen: <i>TikTok's Fast-Paced Content</i> Dependen: <i>Attention Span</i>	Mengkaji hubungan antara penggunaan TikTok dan <i>attention span</i> pada pelajar	Tidak melibatkan variabel <i>self-regulation</i> sebagai mediator	Konten TikTok yang cepat berpotensi mempersingkat <i>attention span</i> serta menurunkan kemampuan fokus jangka panjang, meskipun ada konteks tertentu yang dapat meningkatkan keterlibatan dan kreativitas belajar
4.	Artikel. (Head, 2025) <i>International Journal of Community Empowerment & Society Administration</i> Judul: <i>Short-Form Video Use and</i>	Independen: <i>Short-Form Video Use</i> Dependen: <i>Sustained Attention</i>	Mengkaji hubungan antara penggunaan <i>short-form video</i> dan <i>sustained attention</i> yang berkaitan dengan	Tidak melibatkan variabel <i>self-regulation</i> sebagai mediator, serta mencakup berbagai platform	Penggunaan <i>short-form video</i> secara intens dikaitkan dengan penurunan <i>attention span</i> , penurunan fungsi kognitif, dan performa

	<i>Sustained Attention: A Narrative Review (2019-2025)</i>		<i>attention span</i>	<i>short-form video.</i>	akademik yang lebih rendah terutama pada pengguna muda
5.	Artikel. Sethi (2025). <i>Dialogue Social Science Review (DSSR)</i> Judul: <i>Impact of Social Media Use on Attention Span and Cognitive Performance among University Students</i>	Independen: <i>Social Media Use</i> Dependen: Attention span, cognitive performance	Mengkaji hubungan antara penggunaan media sosial dan <i>attention span</i> pada mahasiswa	Tidak berfokus pada TikTok atau <i>short-form video</i> secara spesifik, tidak melibatkan variabel <i>self-regulation</i>	Penggunaan media sosial memberikan dampak terhadap fungsi kognitif, bergantung pada frekuensi, tujuan, dan konteks penggunaannya, sementara penggunaan yang moderat dan terarah dapat memberikan manfaat akademik
6.	Artikel. Christian dan Budiarto (2024) <i>Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi</i>	Independen: Durasi penggunaan TikTok Dependen: Rentang perhatian	Mengkaji hubungan antara penggunaan TikTok dan rentang perhatian	Tidak melibatkan variabel <i>self-regulation</i> sebagai mediator serta berfokus pada pengguna aktif usia dewasa muda (17-25 tahun)	Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara durasi penggunaan TikTok dan rentang perhatian, semakin lama durasi penggunaan TikTok, semakin rendah rentang perhatian pengguna
7.	Thesis. (Rizwan, 2025) <i>Master of Science Thesis</i>	Independen: <i>Short-form social media content</i>	Mengkaji hubungan antara penggunaan <i>short-form</i>	Menggunakan beberapa platform <i>short-form video</i> serta	Penggunaan <i>short-form video</i> berpengaruh signifikan

	<i>Faculty of Information Technology and Communication Sciences, Tampere University</i> Judul: <i>Investigating Attention Span Dynamics In Short-Form Social Media Content: A Quantitative Study</i>	Dependen: <i>Attention span</i>	<i>video dengan attention span</i>	tidak melibatkan variabel <i>self-regulation</i> , serta subjek penelitian berusia 20-30 tahun	terhadap <i>attention span</i> pengguna, ditandai dengan kecenderungan <i>attention span</i> yang lebih pendek dan beban kognitif yang lebih tinggi
8.	Artikel. (Wicaksono et al., 2024) <i>Psikostudia Jurnal Psikologi</i> Judul: <i>The Impact of TikTok Social Media on Users: A Neuropsychological Persperctive</i>	Variabel: Penggunaan media sosial TikTok dalam perspektif neuropsikologis	Mengkaji dampak penggunaan TikTok terhadap aspek kognitif pengguna	Tidak mengkaji <i>attention span</i> secara spesifik, tidak melibatkan variabel <i>self-regulation</i>	Penggunaan TikTok berdampak negatif pada fungsi otak dan perilaku, seperti penurunan konsentrasi, peningkatan impulsivitas, perilaku adiktif, serta perubahan pada sistem reward dan area otak tertentu
9.	Artikel. (Alziqraf et al., (2024) <i>Jurnal Pendidikan Tambusai</i> Judul: Dampak Kecanduan Aplikasi TikTok terhadap Produktivitas	Independen: Kecanduan Aplikasi TikTok Dependen: Produktivitas, rentang perhatian	Mengkaji pengaruh penggunaan TikTok terhadap rentang perhatian	Tidak melibatkan variabel <i>self-regulation</i> sebagai mediator	Penggunaan TikTok yang berlebihan berkorelasi dengan penurunan produktivitas dan rentang perhatian remaja, ditandai dengan

	dan Pendeknya Rentang Perhatian terhadap Remaja				kesulitan berkonsentrasi serta dampak negatif pada aspek kognitif dan psikologis
10.	Artikel. Kee et al. (2025) <i>Asia Pasific Journal of Management and Education</i> Judul: <i>From Scroll to Struggle: Social Media Usage and Its Impact on Malaysian Youth Attention and Academic Focus</i>	Independen: <i>Social media usage</i> Dependen: <i>Attention span, focus academic</i>	Mengkaji pengaruh penggunaan TikTok terhadap <i>attention span</i>	Berfokus pada pemuda Malaysia usia 15-30 tahun, memasukkan kualitas tidur sebagai variabel tambahan, serta tidak menggunakan <i>self-regulation</i> sebagai variabel mediasi	Penggunaan TikTok yang bersifat impulsif dan tidak terkontrol berdampak negatif signifikan terhadap <i>attention span</i> dan prestasi akademik
11.	Artikel. Yan et al. (2024) <i>Frontiers in Human Neurosciences</i> Judul: <i>Mobile Phone Short Video Use Negatively Impacts Attention Functions: an EEG Study</i>	Independen: <i>Mobile phone short video use</i> Dependen: <i>Attention functions (executive control), self control</i>	Mengkaji pengaruh <i>short-form video</i> terhadap fungsi perhatian	Tidak melibatkan <i>self-regulation</i> sebagai variabel mediator	Konsumsi <i>short video</i> berlebihan dapat menurunkan eksekutif kontrol dan kemampuan <i>self-control</i>
12.	Artikel. Aditya dan Salma (2022) <i>Jurnal Empati</i> Judul: Regulasi Diri dan kecanduan dalam	Independen: Regulasi diri Dependen: Adiksi media sosial	Mengkaji hubungan antara penggunaan media sosial dengan regulasi diri dan fungsi	Fokus pada media sosial secara umum, tidak khusus pada <i>attention span</i>	Hasil menunjukkan regulasi diri berperan negatif terhadap kecanduan media sosial.

	Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Generasi Z Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro		kognitif pada mahasiswa		Semakin tinggi regulasi diri, semakin rendah Tingkat kecanduan. Regulasi diri menyumbang 3,3% variansi kecanduan media sosial
13.	Artikel. Viabela et al. (2025) <i>Jurnal Nomolesca</i> Judul: <i>Peeking into Other Life: TikTok Motives of Malang's University Students</i>	Variabel: Motif penggunaan TikTok (interaksi sosial, ekspresi diri, <i>peeking</i> , <i>escapism</i> , pengarsipan)	Mengkaji perilaku konsumsi TikTok pada mahasiswa Kota Malang	Tidak mengkaji <i>attention span</i> dan <i>self-regulation</i> ; berfokus pada motif penggunaan dengan pendekatan <i>Uses and Gratification Theory</i>	Motif utama mahasiswa Kota Malang (usia 18-24 tahun, n=383) menggunakan TikTok adalah untuk <i>peeking (voyeurism digital)</i> , diikuti dengan interaksi sosial, pengarsipan, <i>escapism</i> , dan ekspresi diri. TikTok menjadi platform yang relevan dalam kehidupan mahasiswa saat ini.
14.	Artikel. Awalia et al. (2022) <i>Jurnal Psikologi Mandala</i> Judul: Peranan Regulasi Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa	Independen: Regulasi diri Dependen: Kecanduan media sosial	Mengkaji peran <i>self-regulation</i> terhadap perilaku konsumsi media sosial berlebihan pada mahasiswa	Berfokus pada media sosial secara umum (bukan TikTok/ <i>short-form video</i> secara spesifik), tidak melibatkan variabel <i>attention span</i> , sampel	Regulasi diri secara signifikan memprediksi kecanduan media sosial pada mahasiswa. Semakin tinggi regulasi diri, semakin rendah kecenderungan

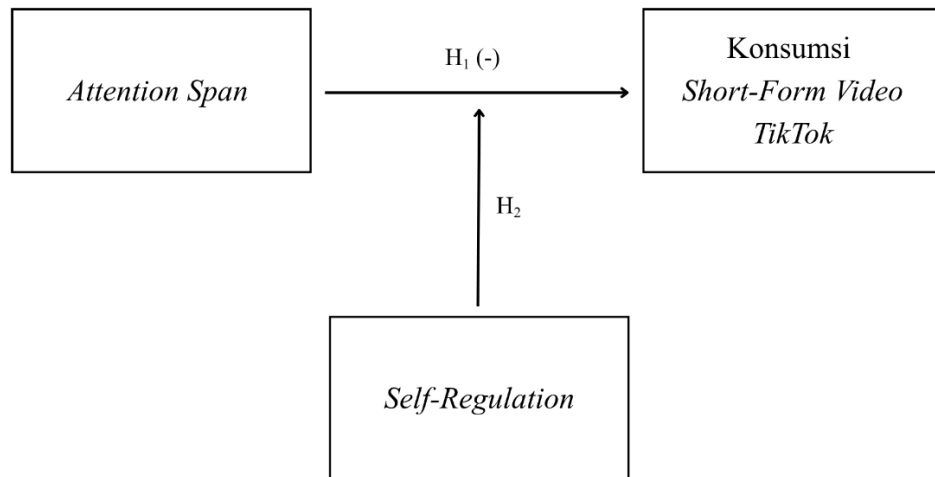
				mahasiswa aktif di Kota Banjarmasin	kecanduan media sosial, dengan kontribusi sebesar 5,8%.
15.	Artikel. Ahmed & Panda (2026) <i>International Journal for Multidisciplinary Research</i> (IJFMR) Judul: <i>From Mindless to Mindful Scrolling: How Emotion Can Twist Online Engagement</i>	Variabel: <i>Mindless scrolling</i> , faktor-faktor yang berkontribusi (<i>persuasive design</i> , <i>emotional avoidance</i> , dll.), dampak pada <i>well-being</i> , dan strategi <i>mindful scrolling</i>	Mengkaji hubungan antara konsumsi konten <i>short-form video</i> dengan <i>self-regulation</i> dan fungsi kognitif pengguna; menyebut <i>self-control</i> sebagai faktor protektif terhadap <i>Short Video Addiction</i> (SVA)	Tidak mengkaji <i>attention span</i> sebagai variabel independen; tidak menggunakan sampel mahasiswa Indonesia	SVA secara konsisten dikaitkan dengan penurunan <i>attention control</i> , yang lebih pendek, dan gangguan <i>inhibitory control</i> . <i>Self-control</i> berperan sebagai faktor protektif utama; individu dengan <i>self-control</i> rendah lebih rentan terhadap penggunaan kompulsif dan distraksi. Platform <i>short-form video</i> dirancang melemahkan <i>impulse control</i> melalui <i>infinite scrolling</i> dan algoritma persuasif.
16.	Artikel. Reinecke et al. (2022)	Independen: <i>Self-regulation & self-control</i>	Mengkaji peran <i>self-regulation</i> sebagai faktor yang	Tidak berfokus pada TikTok atau <i>short-form</i>	<i>Self-regulation</i> dan <i>self-control</i> berperan sebagai

<i>Current Opinion in Psychology</i> Judul: <i>Self-Regulation as a Key Boundary Condition in the Relationship between Social Media Use and Well-Being</i>		Dependen: <i>Psychological well-being</i> Variabel konteks: Penggunaan media sosial	menentukan dampak penggunaan media sosial, termasuk kemampuan individu membatasi konsumsi platform digital	<i>video</i> secara spesifik; tidak mengkaji <i>attention span</i>	<i>boundary condition</i> kunci dalam hubungan antara penggunaan media sosial dan <i>well-being</i> . Penggunaan media sosial yang tidak terregulasi dengan baik dapat memicu <i>goal conflict</i> dan mengganggu <i>well-being</i> .
17.	Artikel. Sylaj & Sadiku (2024) <i>Eurasian Journal of Applied Linguistics</i> Judul: <i>Impact of Short Reels on Attention Span and Academic Performance of Undergraduate Students</i>	Independen: Konsumsi <i>short reels</i> (TikTok, Instagram, YouTube) Dependen: <i>Attention span, academic performance</i>	Mengkaji hubungan antara konsumsi <i>short-form video</i> dengan <i>attention span</i> pada mahasiswa; menggunakan desain korelasional kuantitatif	Tidak melibatkan variabel <i>self-regulation</i> , sampel mahasiswa Universitas Kosovo (UBT); mengukur <i>academic performance</i> sebagai variabel tambahan	Ditemukan korelasi negatif kuat antara konsumsi <i>short reels</i> dengan <i>attention span</i> dan korelasi negatif sedang dengan GPA Mahasiswa dengan konsumsi tinggi (>3 jam/hari) memiliki <i>error rate</i> 27% pada tes perhatian, dibandingkan 5% pada konsumsi rendah. Konsumsi <i>short reels</i> memprediksi penurunan GPA

18.	Artikel. Yusof & Fee (2022) <i>International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences</i> Judul: <i>Mediation Effect of Self-Regulation in Relationship between Attention Span and Motivation in Online Learning during COVID-19 Pandemic among Undergraduate Students</i>	Independen: <i>Attention span</i> Dependen: Motivasi belajar online Mediator: <i>Self-regulation</i>	Mengkaji hubungan antara <i>attention span</i> dan <i>self-regulation</i> pada mahasiswa; menemukan keterkaitan signifikan antara <i>attention span</i> dengan <i>self-regulation</i>	Konteks penelitian adalah pembelajaran online saat pandemi COVID-19, bukan konsumsi <i>short-form video</i>; <i>self-regulation</i> berperan sebagai mediator (bukan moderator); sampel mahasiswa Universiti Putra Malaysia	<i>Self-regulation</i> terbukti memediasi secara signifikan hubungan antara <i>attention span</i> dan motivasi belajar <i>online</i>. <i>Attention span</i> berkorelasi positif dengan <i>self-regulation</i> dan motivasi belajar Mahasiswa dengan <i>attention span</i> tinggi menunjukkan <i>self-regulation</i> lebih baik dalam konteks pembelajaran digital.
19.	Artikel. Shashua (2025) SSRN Judul: <i>TikTok Brain and Cognitive Costs: Attention, Learning, and Short-Form Video Culture</i>	Variabel: Paparan <i>short-form video</i> TikTok (independen), fungsi kognitif (<i>attention span</i>, <i>working memory</i>, <i>self-regulation</i>, impulsivitas) sebagai dampak yang dikaji (literatur review)	Mengkaji hubungan antara konsumsi <i>short-form video</i> TikTok dengan penurunan <i>attention span</i> dan melemahnya <i>self-regulation</i>, menyebut <i>self-regulation</i> sebagai variabel yang	Merupakan <i>literatur review</i> (bukan studi empiris), berfokus pada populasi remaja bukan mahasiswa, tidak menguji hubungan moderasi atau mediasi secara statistik	<i>Short-form video</i> mendorong impulsivitas dan melemahkan <i>self-regulation</i> pengguna. Desain platform TikTok aktif mengganggu <i>inhibitory control</i> dan <i>attentional regulation</i>. Individu dengan <i>self-regulation</i> rendah lebih

			terdampak oleh paparan <i>short-form video</i>		rentan terhadap pola konsumsi kompulsif dan distraksi kognitif.
20.	Artikel. Asif, M., & Kazi, S. (2024) <i>International Journal of Science and Research (IJSR)</i> Judul: <i>Examining the Influence of Short Videos on Attention Span and its Relationship with Academic Performance</i>	Independen: Waktu menonton <i>short video</i> (TikTok, Instagram Reels, YouTube Shorts) Dependen: <i>Attention span, academic performance</i>	Mengkaji hubungan antara konsumsi <i>short-form video</i> dengan <i>attention span</i> mengguna- kan pendekatan kuantitatif dan kualitatif, menemukan korelasi negatif antara konsumsi <i>short video</i> dengan performa akademik	Mengguna- kan <i>mixed methods</i>, tidak melibatkan variabel <i>self- regulation</i>; sampel pelajar SMA kelas 10 dan 12 di Mumbai	Ditemukan korelasi negatif antara durasi menonton <i>short video</i> dan nilai ujian. Siswa yang menonton lebih dari 4 jam/hari mengalami penurunan performa akademik signifikan. Secara kualitatif, 7 dari 10 responden melaporkan kesulitan berkonsentrasi pada hari-hari dengan konsumsi <i>short video</i> tinggi, dan seluruh responden menyatakan kesulitan mempertahank an fokus pada konten berdurasi panjang.

H. Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1 *Kerangka Konseptual*

Keterangan:

X: Variabel bebas (*Attention Span*)

Y: Variabel terikat (*Konsumsi Short-Form Video TikTok*)

M: Variabel moderator (*Self-regulation*)

I. Hipotesis Penelitian

H_1 : Terdapat hubungan negatif antara *attention span* dengan konsumsi *short-form video* TikTok pada mahasiswa Kota Malang.

H_{01} : Tidak terdapat hubungan antara *attention span* dengan konsumsi *short-form video* TikTok pada mahasiswa Kota Malang.

H_2 : *Self-regulation* memoderasi hubungan antara *attention span* dengan konsumsi *short-form video* TikTok pada mahasiswa Kota Malang.

H_{02} : *Self-regulation* tidak memoderasi hubungan antara *attention span* dengan konsumsi *short-form video* TikTok pada mahasiswa Kota Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan pada hubungan antarvariabel melalui analisis data statistik (Sugiyono, 2013). Desain korelasional digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara *attention span* sebagai variabel bebas dengan konsumsi *short-form video* TikTok sebagai variabel terikat, serta menguji peran moderasi *self-regulation* dalam hubungan tersebut.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Independen

Variabel independen merupakan variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel dependen (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini variabel independen yang digunakan adalah *attention span*.

2. Variabel Dependen

Variabel dependen menjadi variabel yang dipengaruhi atau muncul sebagai akibat dari keberadaan variabel independen (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini variabel dependen yang digunakan adalah konsumsi *short-form video* TikTok.

3. Variabel Moderator

Variabel moderator merupakan variabel yang memengaruhi kekuatan atau arah hubungan antara variabel independent dan variabel dependen (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, *self-regulation* berperan sebagai variabel moderator.

C. Definisi Operasional

Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa definisi operasional merupakan penetapan makna dari variabel penelitian berdasarkan karakteristik yang dapat diamati dan diukur. Maka, uraian definisi operasional dari variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Attention Span*

Attention span dalam penelitian ini didefinisikan secara operasional sebagai kemampuan individu dalam mengelola, mempertahankan, dan mengalihkan perhatian secara efektif terhadap stimulus yang relevan dalam jangka waktu tertentu, meskipun terdapat gangguan dari stimulus internal dan eksternal. *Attention span* dipahami melalui konsep *attention control*, yang menekankan regulasi perhatian secara sadar dengan tuntutan situasi. *Attention span* diukur menggunakan *Attention Control Scale* (ATTC) yang dikembangkan oleh Derryberry dan Reed (2002) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Rahmadani et al. (2025). Skala pengukuran ini mengukur *attention span* dengan dua aspek yaitu *focusing attention* dan *shifting attention*.

2. *Intensitas Konsumsi Short-Form Video TikTok*

Intensitas konsumsi *short-form video* TikTok dalam penelitian ini didefinisikan secara operasional sebagai tingkat keterlibatan mahasiswa dalam menggunakan aplikasi TikTok yang ditunjukkan melalui ketekunan dalam mengakses TikTok, penggunaan TikTok sebagai sarana mengatasi kebosanan, kecenderungan penggunaan berlebihan, serta ekspresi diri melalui konten dan interaksi di TikTok. Intensitas konsumsi *short-form video* TikTok diukur menggunakan Multidimensional Facebook Intensity Scale (MFIS) yang diperluas oleh skala multidimensi oleh Orosz et al. (2016) dengan penyesuaian konteks dari Facebook ke TikTok.

3. *Self-Regulation*

Self-regulation dalam penelitian ini didefinisikan secara operasional sebagai kemampuan individu dalam mengatur, mengendalikan, dan

mengarahkan perilaku, pikiran, serta pengambilan keputusan secara sadar untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, serta kemampuan untuk tetap bertahan dan tidak mudah terdistraksi dalam proses pencapaian tujuan tersebut. *Self-regulation* diukur menggunakan *Short Self-Regulation Scale* yang dikembangkan oleh Tresnadiani dan Taufik (2020), dengan tiga aspek yaitu *goal setting*, *decision making*, dan *perseverance*.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek penelitian yang berada dalam suatu cakupan generalisasi, yang ditetapkan oleh peneliti berdasarkan karakteristik dan kualitas tertentu untuk diteliti lebih lanjut hingga dapat ditarik suatu kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah adalah mahasiswa aktif yang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi Negeri maupun Swasta di Kota Malang. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Malang tahun 2025, jumlah mahasiswa aktif di Kota Malang tercatat sebanyak 290.383 mahasiswa, dengan rincian 158.530 mahasiswa pada perguruan tinggi negeri dan 131.853 mahasiswa pada perguruan tinggi swasta. Populasi ini termasuk dalam kategori populasi terbatas, yaitu populasi yang jumlahnya diketahui dan dapat ditemukan batasnya secara kuantitatif (Sugiyono, 2013).

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian yang mewakili jumlah dan karakteristik dari keseluruhan populasi dalam penelitian (Sugiyono, 2013) Dalam penelitian ini, pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *non-probability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan kesempatan atau peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih sebagai sampel penelitian. Kemudian

pendekatan *purposive sampling* dipilih dengan pertimbangan atau kriteria tertentu pada sampel penelitian (Sugiyono, 2013). Adapun kriteria inklusi sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif Perguruan Tinggi Negeri atau Swasta di Kota Malang
2. Laki-laki dan perempuan berusia 18 – 25 tahun
3. Pengguna aktif media sosial TikTok, menggunakan TikTok minimal 30 menit per hari.

Kriteria inklusi sampel pengguna TikTok mengacu pada Putri dan Prakoso (2025), yaitu pengguna memiliki akun TikTok aktif dan menggunakan TikTok minimal 30 menit per hari.

Kemudian penentuan jumlah sampel dihitung menggunakan rumus slovin karena jumlah populasi telah diketahui Sugiyono (2013):

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot e^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi = 290.383

e = *Margin of error*, 10% = 0,10

Berdasarkan rumus tersebut, maka perhitungan jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{290.383}{1 + 290.383 \times (0,10)^2}$$

$$n = \frac{290.383}{1 + 290.383 \times 0,01}$$

$$n = \frac{290.383}{1 + 2.903,83}$$

$$n = \frac{290.383}{2.904,83}$$

$$n = 99,97 \approx 100$$

Dari hasil perhitungan tersebut, diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 100 responden mahasiswa Kota Malang.

E. Instrumen Penelitian

1. *Attention Span*

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *attention span* dalam penelitian ini adalah *Attention Control Scale* (ATTC) yang dikembangkan oleh Derryberry dan Reed (2002) dan telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Rahmadani et al. (2025). ATTC terdiri dari 20 item pernyataan yang terbagi ke dalam dua aspek, yaitu *focusing attention* dan *shifting attention*.

Instrumen ATTC menggunakan skala likert 4 poin, dengan kategori respons sebagai berikut:

- (1) Hampir tidak pernah,
- (2) Jarang,
- (3) Sering
- (4) Hampir selalu,

Tabel 3. 1 *Blueprint Attention Control Scale*

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
<i>Focusing Attention</i>	Kemampuan mempertahankan dan mengendalikan fokus perhatian	3, 6, 9, 11, 13	2, 4, 5, 7, 8, 10, 12, 14	13
<i>Shifting Attention</i>	Kemampuan mengalihkan perhatian secara fleksibel	15, 17, 18, 19, 20	1, 16	7
Jumlah		10	10	20

2. *Intensitas Konsumsi Short-Form Video TikTok*

Instrumen yang digunakan untuk mengukur intensitas konsumsi *short-form video* TikTok dalam penelitian ini adalah Multidimensional Facebook Intensity Scale (MFIS) yang dikembangkan dalam bentuk multidimensi oleh Orosz et al. (2016). Dalam penelitian ini, MFIS

diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Fahreza (2025) dengan menyesuaikan konteks penggunaan dari Facebook ke platform TikTok, tanpa mengubah konstruk dan dimensi dasar alat ukur. Instrumen MFIS yang telah diadaptasi terdiri dari 12 item pernyataan yang terbagi ke dalam empat dimensi, yaitu ketekunan (*persistence*), kebosanan (*boredom*), penggunaan berlebihan (*overuse*), dan ekspresi diri (*self-expression*). Seluruh item disusun dalam bentuk *favorable*.

Instrumen MFIS menggunakan skala likert 5 poin, dengan pilihan respons sebagai berikut:

- (1) Sangat tidak sesuai
- (2) Tidak sesuai
- (3) Cukup sesuai
- (4) Sesuai
- (5) Sangat sesuai

Tabel 3. 2 *Blueprint Multidimensional Facebook Intensity Scale*

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
Ketekunan (<i>Persistence</i>)	Ketekunan dan keterikatan emosional dalam mengakses TikTok	1, 4, 8, 12	-	4
Kebosanan (<i>Boredom</i>)	Menggunakan TikTok sebagai sarana mengatasi kebosanan	5, 9	-	2
Penggunaan Berlebihan (<i>Overuse</i>)	Kesulitan mengontrol durasi penggunaan TikTok hingga mengganggu aktivitas lain	2, 6, 10	-	3

Ekspresi Diri (<i>Self-Expression</i>)	Ekspresi identitas melalui TikTok	3, 7, 11	-	3
Jumlah				12

3. *Self-Regulation*

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *self-regulation* dalam penelitian ini adalah *Short Self-Regulation Scale* yang diadaptasi pada konteks mahasiswa di Indonesia oleh Tresnadiani dan Taufik (2020). *Short Self-Regulation Scale* terdiri dari 9 item pernyataan yang mempresentasikan tiga aspek utama yaitu *goal setting*, *decision making*, dan *perseverance*. Seluruh item SSRQ dalam penelitian ini bersifat *unfavorable*, sehingga dilakukan *reverse scoring* mengacu pada Pichardo et al. (2014) bahwa item SRQ yang ditulis dalam arah negatif dibalik skornya untuk dianalisis.

Instrumen *Short Self-Regulation Scale* menggunakan skala likert 5 poin, dengan pilihan respons sebagai berikut:

- (1) Sangat tidak setuju,
- (2) Tidak setuju,
- (3) Ragu-ragu,
- (4) Setuju,
- (5) Sangat setuju.

Tabel 3. 3 *Blueprint Short Self-Regulation Scale*

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
<i>Goal Setting</i>	Kemampuan menetapkan tujuan pribadi dan menyusun rencana untuk mencapainya	-	1, 2, 3	3
<i>Decision Making</i>	Kemampuan mengambil	-	4, 5, 6	3

	keputusan secara tepat dan tidak menunda ketika dihadapkan pada pilihan			
<i>Perseverance</i>	Kemampuan bertahan, dan tidak mudah terdistraksi dalam menjalankan tugas	-	7, 8, 9	3
	Jumlah			9

F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana instrumen penelitian yang digunakan mampu mengukur variabel yang diteliti (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini validitas item ditentukan berdasarkan nilai Pearson Correlation (*item-total correlation*) antara skor masing-masing item dengan skor total skala, pada taraf signifikansi 5% ($p < 0,05$). Item dinyatakan valid apabila nilai $r > 0,30$, sedangkan item dengan nilai $r < 0,30$ dinyatakan tidak valid dan dikeluarkan dari skala (Azwar, 2019).

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas menunjukkan tingkat konsistensi suatu instrument dalam menghasilkan data yang stabil (Sugiyono, 2013). Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*, instrumen penelitian dinyatakan reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,70$ (Azwar, 2019).

G. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif bertujuan untuk mengolah dan menyajikan gambaran data yang telah dikumpulkan tanpa melakukan generalisasi (Sugiyono, 2013). Gambaran data penelitian disajikan melalui ukuran statistik seperti nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, serta nilai maksimum dan minimum pada tiap variabel.

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menilai apakah distribusi residual dalam model regresi memenuhi asumsi kenormalan. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji nonparametrik *Kolmogorov-Smirnov* (K-S). Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Ghozali, 2021).

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk menguji apakah hubungan antarvariabel bersifat linier. Hubungan dinyatakan linier apabila nilai *significance linearity* $p < 0,05$ dan nilai *deviation from linearity* $p > 0,05$ (Ghozali, 2021).

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas bertujuan untuk memastikan tidak terdapat korelasi yang terlalu kuat antarvariabel prediktor, termasuk variabel interaksi $X \times M$. Model regresi dinyatakan bebas dari multikolinieritas apabila nilai *tolerance* $> 0,10$ atau nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) < 10 (Ghozali, 2021).

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk memastikan varians residual bersifat konstan untuk seluruh pengamatan (*homoskedastisitas*). Model regresi dinyatakan bebas dari

heteroskedastisitas apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Ghozali, 2021).

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan analisis regresi moderasi dengan bantuan makro PROCESS Hayes pada perangkat lunak SPSS versi 32. Analisis ini digunakan untuk menguji apakah *self-regulation* memoderasi hubungan antara *attention span* dengan intensitas konsumsi *short-form video* TikTok pada mahasiswa Kota Malang.

Self-regulation dinyatakan berperan sebagai moderator apabila nilai koefisien interaksi antara *attention span* (X) dan *self-regulation* (M) signifikan, dengan nilai $p < 0,05$. Selain itu, efek moderasi dikonfirmasi apabila nilai *Lower Level Confidence Interval* (LLCI) dan *Upper Level Confidence Interval* (ULCI) pada *interaction effect* tidak melewati angka 0 (Hayes, 2018).

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa aktif Kota Malang, Provinsi Jawa Timur. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Jawa Timur pada tahun 2025, Kota Malang memiliki total 51 perguruan tinggi yang terdiri dari 3 perguruan tinggi negeri dengan total 290.383 mahasiswa dan 48 perguruan tinggi swasta dengan total sebanyak 158.530 mahasiswa di bawah Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi.

B. Pelaksanaan Penelitian

Tabel 4. 1 *Timeline Pelaksanaan Penelitian*

Tanggal	Keterangan
30 Oktober 2025 – 15 Desember 2025	Penyusunan Proposal Skripsi
13 Januari 2026	Pelaksanaan Seminar Proposal
23 Mei 2026 – 12 Juni 2026	Penyebaran Kuesioner Penelitian
12 Juni 2026 – 18 Juni 2026	Penyusunan hasil, pembahasan, dan kesimpulan skripsi

C. Karakteristik Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif yang terdaftar pada perguruan tinggi negeri/swasta di Kota Malang, berusia 18-25 tahun, serta pengguna aktif media sosial TikTok. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring dan melibatkan 207 responden. Karakteristik partisipan dikelompokkan menggunakan *software* IBM SPSS versi 32, hasil analisis lebih lanjut dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. 2 *Karakteristik Partisipan*

Karakteristik	N	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	167	80.7%
Laki-laki	40	19.3%
Usia		
18 tahun	2	1.0%
19 tahun	12	5.8%
20 tahun	33	15.9%
21 tahun	58	28.0%
22 tahun	60	29.0%
23 tahun	32	15.5%
24 tahun	6	2.9%
25 tahun	4	1.9%
Kategori Perguruan Tinggi		
Perguruan Tinggi Negeri	193	93.2%
Perguruan Tinggi Swasta	14	6.8%

D. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Validitas Instrumen

Penelitian ini menggunakan uji coba (*try out*) dengan menggunakan uji coba terpakai. Uji coba terpakai merupakan teknik uji coba dengan menggunakan langsung data hasil penyebaran kuesioner pada sampel penelitian untuk menguji hipotesis penelitian (Hadi, 2000). Uji coba terpakai memiliki kelebihan seperti efisiensi waktu, biaya, serta tenaga karena pengambilan data yang hanya dilakukan satu kali. Namun, kelemahannya adalah peneliti minim kesempatan untuk memperbaiki instrumen dan melakukan uji coba ulang jika ditemukan banyak item yang gugur. Dalam penelitian ini uji coba terpakai digunakan karena keterbatasan waktu dalam pengumpulan data penelitian, serta dilakukan langsung pada

subjek penelitian yaitu mahasiswa aktif di Kota Malang, berusia 18 – 25 tahun, serta pengguna aktif sosial media TikTok.

Kemudian uji validitas dalam penelitian ini menggunakan nilai Pearson Correlation (*item-total correlation*) antara skor masing-masing item dengan skor total skala, pada taraf signifikansi 5% ($p < 0,05$), dengan nilai $r > 0.30$, sedangkan item dengan nilai $r < 0.30$ dinyatakan tidak valid dan dikeluarkan dari skala (Azwar, 2019). Hasil uji validitas dari masing-masing skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Hasil Uji Validitas Attention Control Scale

Aspek	No Item		Jumlah Item
	Valid	Tidak Valid	Valid
<i>Focusing Attention</i>	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14	11	12
<i>Shifting Attention</i>	1, 16, 17, 18, 19, 20	15	6
Total	18	2	18

Pada tabel 4.3 ditunjukkan jumlah item hasil uji validitas pada *Attention Control Scale* yang mengukur variabel *Attention Span*. Hasil analisis menunjukkan bahwa item nomor 11 dinyatakan tidak valid karena hasil nilai Pearson Correlation (*item-total correlation*) sebesar 0.195 (< 0.30), serta item nomor 15 juga dinyatakan tidak valid dengan nilai Pearson Correlation (*item-total correlation*) sebesar -0.042 (< 0.30). Sementara itu, seluruh item selain item nomor 11 dan 15 memiliki nilai Pearson Correlation (*item-total correlation*) > 0.30 dan taraf signifikansi < 0.05 , sehingga total 18 item dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam analisis selanjutnya.

Tabel 4. 4 Hasil Uji Validitas *Multidimensional Facebook Intensity Scale*

Aspek	No Item		Jumlah Item
	Valid	Tidak Valid	Valid
Ketekunan (<i>Persistance</i>)	1, 4, 8, 12	-	4
Kebosanan (<i>Boredom</i>)	5, 9	-	2
Penggunaan Berlebihan (<i>Overuse</i>)	2, 6, 10		3
Ekspresi Diri (<i>Self-Expression</i>)	3, 7, 11	-	3
Total	12	-	12

Pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa pada uji validitas *Multidimensional Facebook Intensity Scale*, keseluruhan item dinyatakan valid dengan masing-masing item memiliki nilai Pearson Correlation (*item-total correlation*) > 0.30 dan taraf signifikansi < 0.05.

Tabel 4. 5 Hasil Uji Validitas *Short Self-Regulation Scale*

Aspek	No Item		Jumlah Item
	Valid	Tidak Valid	Valid
<i>Goal Setting</i>	1, 2, 3	-	3
<i>Decision Making</i>	4, 5, 6	-	3
<i>Perseverance</i>	7, 8, 9		3
Total	9	-	9

Pada tabel 4.5 diperoleh informasi bahwa pada hasil uji validitas *Short Self-Regulation Scale* seluruh item dinyatakan valid karena memiliki nilai

Pearson Correlation (*item-total correlation*) > 0.30 dan taraf signifikansi < 0.05 .

2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *software* IBM SPSS versi 32, dengan nilai Cronbach's Alpha (α) > 0.70 maka alat ukur penelitian dinyatakan reliabel (Azwar, 2019). Hasil uji reliabilitas dari masing-masing skala yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6 Hasil Uji Reliabilitas

Skala	Cronbach's Alpha (α)	Keterangan
<i>Attention Control Scale</i>	0.825	Reliabel
<i>Multidimensional Facebook Intensity Scale</i>	0.867	Reliabel
<i>Short Self-Regulation Scale</i>	0.885	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada tabel 4.6, diperoleh nilai Cronbach's Alpha pada *Attention Control Scale* sebesar 0.825 (> 0.70), kemudian *Multidimensional Facebook Intensity Scale* memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.867 (> 0.70), serta *Short Self-Regulation Scale* memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.885 (> 0.70). Dapat disimpulkan bahwa uji reliabilitas pada seluruh skala tersebut dinyatakan reliabel karena memiliki nilai Cronbach's Alpha > 0.70 .

3. Analisis Deskriptif

a. Data Deskriptif

Pada bagian ini menyajikan analisis deskriptif menggunakan *software* IBM SPSS versi 32 untuk melihat gambaran data secara umum mengenai nilai rata-rata (Mean), nilai tertinggi (Max), nilai terendah (Min), dan simpangan baku (Std. Deviasi) dari masing-masing variabel

penelitian, yaitu *Attention Span* (X), Konsumsi *Short-Form Video* TikTok (Y), dan *Self-Regulation* (Z). Diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.7 *Data Deskriptif Empirik*

Skala	N	Min	Max	Mean	Std. Deviasi
<i>Attention Control Scale</i>	207	24	65	46.16	6.971
<i>Multidimensional Facebook Intensity Scale</i>	207	12	60	36.64	8.744
<i>Short Self-Regulation Scale</i>	207	9	45	28.39	7.220
Total	207				

Hasil analisis pada tabel di atas dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Skor tertinggi pada *Attention Control Scale* yakni sebesar 65, dengan skor terendah 24, nilai rata-rata sebesar 46.16, dan standar deviasi sebesar 6.971.
2. Skor tertinggi pada *Multidimensional Facebook Intensity Scale* yakni sebesar 60, dengan skor terendah 12, nilai rata-rata 36.64, dan standar deviasi 8.744.
3. Skor tertinggi pada *Short Self-Regulation Scale* yakni sebesar 45, dengan skor terendah 9, dan standar deviasi 7.220.

b. Kategorisasi Data Deskriptif

Kategorisasi data deskriptif dilakukan untuk mengetahui tingkat masing-masing variabel penelitian, menggunakan kategori tinggi, sedang, dan rendah. Kategorisasi berdasarkan pada norma hipotetik Azwar (2019).

Kategorisasi	
Tinggi	$X > \mu + 1\sigma$
Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X \leq \mu + 1\sigma$
Rendah	$X < \mu - 1\sigma$

Keterangan:

μ = mean hipotetik

- $\mu = (\text{skor max} + \text{skor min}) / 2$

σ = standar deviasi hipotetik

- $\sigma = (\text{skor max} - \text{skor min}) / 6$

Temuan kategorisasi data deskriptif dari setiap variabel yang diteliti dapat dilihat pada bagian di bawah ini.

1) *Attention Span*

Tabel 4.8 *Kategorisasi Tingkat Attention Span*

Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 54$	25	12.1%
Sedang	$36 \leq X \leq 54$	171	82.6%
Rendah	$X < 36$	11	5.3%
Total		207	100%

Berdasarkan tabel 4.8 hasil kategorisasi tingkat *Attention Span* pada 207 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yakni sebanyak 171 responden (82.6%), dengan rentang skor $36 \leq X \leq 54$. Sebanyak 25 responden (12.1%) berada pada kategori tinggi dengan skor $X > 54$, sedangkan 11 responden (5.3%) berada pada kategori rendah dengan skor $X < 36$.

Tabel 4. 9 *Skor Tingkat Aspek Attention Span*

Aspek	N	Min	Max	Sum	Mean (Total)	Mean per Item
<i>Focusing Attention</i>	207	14	43	6093	29.43	2.264
<i>Shifting Attention</i>	207	7	43	3462	16.72	2.389

Berdasarkan tabel diatas terdapat dua aspek *attention span* yang dianalisis, yaitu *focusing attention* dan *shifting attention*. Aspek *focusing attention* memperoleh mean total sebesar 29.43 dengan mean per item sebesar 2.264, sementara aspek *shifting attention* (2.389) sedikit lebih tinggi dibandingkan aspek *focusing attention* (2.264). Hal ini menunjukkan bahwa secara rata-rata per butir, kemampuan responden dalam mengalihkan perhatian (*shifting*) sedikit lebih baik dibandingkan kemampuan mereka dalam mempertahankan fokus (*focusing*) pada satu objek secara konsisten.

2) Konsumsi *Short-Form Video* TikTok

Tabel 4.10 *Kategorisasi Tingkat Konsumsi Short-Form Video TikTok*

Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 44$	37	17.9%
Sedang	$28 \leq X \leq 44$	137	66.2%
Rendah	$X < 28$	33	15.9%
Total		207	100%

Berdasarkan tabel 4.10 hasil kategorisasi tingkat konsumsi *short-form video* TikTok pada 207 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yakni

sebanyak 137 responden (66.2%), dengan rentang skor $28 \leq X \leq 44$. Sebanyak 37 responden (17.9%) berada pada kategori tinggi dengan skor $X < 28$.

Tabel 4.11 *Skor Tingkat Aspek Konsumsi Short-Form Video TikTok*

Aspek	N	Min	Max	Sum	Mean (Total)	Mean per Item
<i>Persistence</i>	207	4	20	2608	12.60	3.150
<i>Boredom</i>	207	2	10	1564	7.56	3.780
<i>Overuse</i>	207	3	15	1845	8.91	2.970
<i>Self-Expression</i>	207	3	15	1567	7.57	2.523

Berdasarkan tabel 4.11, terdapat empat aspek konsumsi *short-form video* TikTok yang dianalisis, yaitu *persistence*, *boredom*, *overuse*, dan *self-expression*. Apabila dibandingkan berdasarkan mean per item, aspek *boredom* memperoleh nilai tertinggi (3.780), diikuti oleh *persistence* (3.150), *overuse* (2.970), dan *self-expression* (2.523).

3) *Self-Regulation*

Tabel 4.12 *Kategorisasi Tingkat Self-Regulation*

Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 33$	52	25.1%
Sedang	$21 \leq X \leq 33$	123	59.4%
Rendah	$X < 21$	32	15.5%
Total		207	100%

Berdasarkan tabel 4.12 hasil kategorisasi tingkat *self-regulation* pada 207 responden menunjukkan bahwa sebagian besar

responden berada pada kategori sedang, yakni sebanyak 123 responden (59.4%), dengan erntang skor $21 \leq X \leq 33$. Sebanyak 52 responden (25.1%) berada pada kategori tinggi dengan skor $X > 33$, sedangkan 32 responden dengan skor rendah dengan skor $X < 21$. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kemampuan regulasi diri dalam kategori sedang.

Tabel 4.13 *Skor Tingkat Aspek Self-Regulation*

Aspek	N	Min	Max	Sum	Mean (Total)	Mean per Item
<i>Goal Setting</i>	207	3	15	2055	9.93	3.310
<i>Decision Making</i>	207	3	15	1820	8.79	2.930
<i>Perseverance</i>	207	3	15	2002	9.67	3.223

Berdasarkan tabel 4.13 terdapat tiga aspek *self-regulation* yang dianalisis, yaitu *goal setting*, *decision making*, dan *perseverance*. Berdasarkan mean per item, aspek *goal setting* memperoleh nilai tertinggi (3.310), diikuti oleh *perseverance* (3.223), dan *decision making* (2.930).

4. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk memastikan data hasil penelitian berdistribusi normal. Penelitian ini menggunakan uji normalitas pada *software* IBM SPSS versi 32 dengan metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, terhadap skor skala *attention span*, konsumsi *short-form video* TikTok, dan *self-regulation*. Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai Asymp. Sig. lebih besar dari nilai signifikansi > 0.05 , dan data berdistribusi tidak normal jika nilai signifikansi < 0.05 . Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. 14 Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		207
Normal Parameters	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.49560116
Most Extreme Differences	Absolute	.056
	Positive	.030
	Negative	-.056
Test Statistic		.056
Asymp. Sig. (2-tailed)	Sig.	.200

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa uji normalitas menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) > 0.05 yaitu sebesar 0.200, maka nilai residual berdistribusi normal.

b. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas bertujuan untuk memastikan tidak terdapat korelasi yang terlalu kuat antarvariabel prediktor, termasuk variabel interaksi $X \times M$. Model regresi dinyatakan bebas dari multikolinieritas

apabila nilai *tolerance* $> 0,10$ atau nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) < 10 . Uji multikolinieritas dilakukan menggunakan *software* IBM SPSS versi 32, dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 4. 15 Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	<i>Tolerance</i>	VIF
<i>Attention Span</i>	.591	1.692
<i>Self-Regulation</i>	.591	1.692

Berdasarkan tabel di atas, seluruh variabel pada uji multikolinieritas memperoleh nilai *tolerance* sebesar 0.591 (> 0.10) dan VIF sebesar 1.692 (< 10). Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinieritas antar variabel independen yang diuji

c. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk memastikan varians residual bersifat konstan untuk seluruh pengamatan (*homoskedastisitas*). Model regresi dinyatakan bebas dari heteroskedastisitas apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Pada *software* IBM SPSS versi 32 uji heteroskedastisitas dilakukan, dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 4.16 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.
<i>Attention Span</i>	.409
<i>Self-Regulation</i>	.707

Berdasarkan uji heteroskedastisitas, kedua nilai signifikansi > 0.05 maka tidak ada pengaruh signifikan terhadap *absolute residual*, maka tidak ada gejala heteroskastisitas.

d. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk menguji apakah hubungan antarvariabel bersifat linier. Hubungan dinyatakan linier apabila nilai *significance linearity* $p < 0,05$ dan nilai *deviation from linearity* $p > 0,05$. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. 17 Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig.
Konsumsi <i>Short-Form Video</i> <i>TikTok * Attention Span</i>	.945	.559

Berdasarkan uji linieritas diperoleh nilai *deviation from linearity* 0.559 ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa hubungan X dan Y memiliki hubungan yang linear.

5. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan analisis regresi moderasi dengan bantuan makro PROCESS Hayes versi 5, pada *software* IBM SPSS versi 32. Analisis ini digunakan untuk menguji apakah *self-regulation* memoderasi hubungan antara *attention span* dengan intensitas konsumsi *short-form video* TikTok pada mahasiswa Kota Malang. Hasil analisis disajikan lengkap pada tabel sebagai berikut.

Tabel 4.18 Model Summary

R	R ²	MSE	F	df1	df2	P
.5151	.2653	57.0101	24.433	3.0000	203.0000	<.001

Berdasarkan tabel 4.18, model regresi moderasi secara keseluruhan signifikan ($F(3, 203) = 24.433$; $p < .001$). Nilai $R^2 = .2653$ menunjukkan bahwa *attention span*, *self-regulation*, dan interaksi keduanya secara bersama menjelaskan 26,53% variansi intensitas konsumsi *short-form video* TikTok, sedangkan 73,47% sisanya dijelaskan oleh variabel lain di luar model.

Tabel 4.19 Hasil Analisis Regresi Moderasi

Model	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
Constant	46.3024	.5958	61.5471	.0000	35.4977	37.8474
ATTC	-.0253	.0982	-.2580	.7967	-.2189	.1683
SSRQ	-.6089	.0952	-6.3932	.0000	-.7967	-.4211
Int_1	-.0011	.0088	-.1236	.9018	-.0185	.0163

Berdasarkan tabel 4.19, nilai p pada ATTC sebesar $0.7967 > 0.05$ sehingga *attention span* tidak signifikan memprediksi intensitas konsumsi *short-form video* TikTok. Nilai p pada Int_1 yaitu interaksi X dan W sebesar $0.9018 > 0.05$ menunjukkan bahwa interaksi antara *attention span* dan *self-regulation* tidak signifikan, sehingga *self-regulation* tidak terbukti memoderasi hubungan antara *attention span* dengan intensitas konsumsi *short-form video* TikTok. Adapun *self-regulation* secara langsung memprediksi intensitas konsumsi *short-form video* TikTok secara signifikan dengan nilai $p = 0.000 < 0.05$ dan arah negatif (SSRQ = -0.6089).

E. Pembahasan

1. Tingkat *Attention Span* Mahasiswa Kota Malang

Berdasarkan pada temuan hasil uji analisis data penelitian, tingkat *attention span* mahasiswa Kota Malang sebagian besar berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 82,6% yang mencakup jumlah responden sebanyak 171 mahasiswa. Kemudian, pada kategori tinggi dengan presentase 12,1% atau mencakup sejumlah 25 mahasiswa, dan kategori rendah dengan presentase sebesar 5,3% yang mencakup sejumlah 11 mahasiswa. Adapun berdasarkan hasil analisis aspek yang dilakukan, diperoleh bahwa aspek *shifting attention* memperoleh nilai mean per item sebesar 2,389, yakni sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan aspek *focusing attention* sebesar 2,264. Hal ini menunjukkan bahwa secara rata-rata, kemampuan mahasiswa dalam mengalihkan perhatian dari satu

stimulus ke stimulus lain sedikit lebih baik dibandingkan kemampuan mereka dalam mempertahankan fokus pada satu objek secara konsisten.

Shifting attention yang sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan *focusing attention* sejalan dengan konsep *unitary-resource model of attention* Kahneman (1973, sebagaimana dikutip dalam Wilson & Korn (2007), di mana kapasitas perhatian bersifat terbatas dan bergantung pada tingkat *arousal* individu terhadap tuntutan tugas. Ketika individu terbiasa berpindah antar stimulus singkat seperti *short-form video* pada media sosial TikTok, sumber daya atensi lebih sering dialokasikan untuk *orienting* yang dalam konteks ini serupa dengan kemampuan *shifting*, dibandingkan dengan mempertahankan *focusing attention* dalam jangka panjang, sehingga kemampuan *shifting* lebih terlatih dibandingkan dengan *focusing*.

Kondisi ini juga sejalan dengan *cognitive load theory* (Sweller, 2011), yang menjelaskan bahwa *working memory* manusia bersifat terbatas dan dapat terbebani ketika menerima banyak stimulus dalam waktu bersamaan. Kondisi ini sesuai dengan pola konsumsi *short-form video* TikTok

Meskipun mayoritas tingkat *attention span* mahasiswa pada penelitian ini berada pada kategori sedang dan belum tergolong rendah, kesenjangan antara kemampuan *shifting* dan *focusing attention* tetap perlu menjadi perhatian. Mengingat *focusing attention* merupakan komponen yang esensial dalam keberhasilan akademik yang membutuhkan konsentrasi berkelanjutan (OECD, 2024).

2. Tingkat Intensitas Konsumsi *Short-Form Video* TikTok Mahasiswa Kota Malang

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang pada tingkat konsumsi *short-form video* TikTok, dengan presentase sebesar 66,2% yang mencakup jumlah responden sebanyak 137 mahasiswa. Selanjutnya, terdapat kategori tinggi pada konsumsi *short-form video* TikTok dengan persentase 17,9% atau mencakup sekitar 37 mahasiswa, dan kategori rendah dengan persentase

sebesar 15,9% yang mencakup sejumlah 33 mahasiswa. Adapun berdasarkan hasil analisis aspek pada alat ukur MFIS yang mengukur variabel ini, diperoleh bahwa aspek yang memberikan kontribusi paling tinggi terhadap intensitas konsumsi *short-form video* TikTok adalah aspek *boredom* dengan nilai mean per item sebesar 3,780, kemudian aspek *persistence* dengan nilai mean per item sebesar 3,150, aspek *overuse* sebesar 2,970, dan aspek *self-expression* sebesar 2,523.

Dominasi aspek *boredom* dalam intensitas konsumsi *short-form video* mahasiswa Kota Malang dapat dijelaskan melalui *uses gratification theory* (Katz et al., 1973) yang memandang penggunaan media sebagai perilaku untuk memenuhi tujuan tertentu termasuk kebutuhan psikologis. Kemudian menurut Orosz et al. (2016), media sosial digunakan sebagai sarana hiburan untuk mengatasi rasa jenuh, atau ketika individu merasa kurangnya stimulasi. *Short-form video* yang menarik dapat menjadi daya tarik utama dalam penggunaannya, namun efek hiburannya cenderung bersifat sementara (Nilesh et al., 2025).

Sementara itu, aspek *persistence* yang juga tinggi menjelaskan bahwa mahasiswa Kota Malang cenderung untuk mengakses *short-form video* secara berulang bahkan ketika waktu dan kondisi tidak sepenuhnya mendukung. Keterikatan emosional dan perilaku terhadap media sosial juga dicerminkan dalam aspek *persistence* yang dapat ditandai melalui kebiasaan memeriksa media sosial secara rutin (Orosz et al (2016). Algoritma yang membantu personalisasi *For You Page* (FYP) merupakan salah satu faktor pendukung di mana konten yang sesuai dengan pengguna terus ditampilkan sehingga meningkatkan retensi dan meningkatkan intensitas konsumsi *short-form video* (Nilesh et al., 2025).

Temuan ini juga sejalan dengan Wang et al. (2019), bahwa TikTok didominasi oleh kelompok usia muda, sehingga konten dan komunitas dalam platform disesuaikan agar menarik bagi kelompok usia mahasiswa.

Kemudian, aspek *overuse* berada pada tingkatan ketiga dari keempat aspek dalam variabel ini, menunjukkan bahwa *overuse* sebagai aspek yang

menjelaskan pola penggunaan media sosial yang berlebihan hingga mengganggu aktivitas dan tanggung jawab, tidak berperan secara dominan bagi mayoritas mahasiswa dalam konsumsi *short-form video*. Sehingga, konsumsi TikTok pada mayoritas mahasiswa masih terkontrol, dan tidak dalam penggunaan yang berlebihan yang berpotensi memunculkan pengabaian terhadap kewajiban sosial, akademik, serta pekerjaan.

Aspek *self-expression* dengan kontribusi paling rendah, menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan TikTok bukan sebagai sarana untuk mengekspresikan diri, di mana individu menampilkan identitas, gagasan, dalam bentuk unggahan, serta membangun interaksi sosial untuk mendapatkan umpan balik sosial dalam platform TikTok (Orosz et al., 2016). Hal ini juga menunjukkan bahwa kecenderungan pola konsumsi *short-form video* secara pasif sebagai hiburan, mengingat aspek *boredom* dan *persistance* berkontribusi lebih dominan.

Meskipun dalam penelitian ini konsumsi *short-form video* mahasiswa mayoritas berada pada kategori sedang (66,2%), hingga kategori tinggi sebanyak 17,9%, dampaknya tetap perlu diperhatikan sebagaimana dijelaskan oleh Arouch et al. (2025), bahwa pola paparan konten yang cepat dan terfragmentasi dapat mengubah cara otak memproses informasi, sehingga konsumsi *short-form video* yang semakin intensif mampu memberikan dampak pada berbagai aspek seperti fungsi kognitif, emosi, hingga perilaku bagi penggunanya.

3. Tingkat *Self-Regulation* Mahasiswa Kota Malang

Self-regulation merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengarahkan, dan memantau perilakunya untuk mencapai tujuan tertentu (Miller & Brown, 1991, sebagaimana dikutip dalam Raihana & Soerjoatmodjo, 2022). Hasil analisis tingkat *self-regulation* pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 59,4% yang mencakup jumlah responden sebanyak 123 mahasiswa. Hal ini menunjukkan kemampuan mayoritas mahasiswa dalam aspek perilaku, sosial, kognitif, dan emosi yang dapat

menuntut mahasiswa dalam mempertahankan rencana untuk mencapai tujuan berada dalam kategori yang baik, tidak terlalu rendah, dan juga tidak dalam kategori yang tinggi.

Selanjutnya, tingkatan *self-regulation* disusul pada kategori tinggi dengan persentase 25,1% atau mencakup sekitar 52 mahasiswa, dan kategori rendah dengan persentase sebesar 15,5% yang mencakup sejumlah 32 mahasiswa. Adapun berdasarkan hasil analisis aspek yang dilakukan, diperoleh bahwa aspek yang memberikan kontribusi paling tinggi adalah aspek *goal setting* dengan nilai mean per item sebesar 3,310, kemudian disusul oleh aspek *perseverance* dengan nilai mean per item sebesar 3,223, dan *decision making* sebesar 2,930.

Aspek *goal setting* memiliki kontribusi paling tinggi, hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kemampuan penetapan tujuan dalam regulasi diri yang di dalamnya terdapat standar untuk menilai apakah kinerjanya sudah berada pada level yang diharapkan oleh masing-masing individu (Latham & Locke, 1991). Selanjutnya, Latham & Locke (1991) menjelaskan bahwa dalam aspek *goal setting*, individu cenderung menilai dirinya secara negatif jika belum memenuhi standar yang ditetapkan, yang kemudian mendorong individu dalam proses pemecahan masalah dan menyusun rencana untuk meningkatkan kinerja selanjutnya. Kemudian jika individu berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan, evaluasi diri cenderung menjadi positif. Lebih lanjut, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa mampu untuk menyelaraskan perilaku dengan kriteria tertentu untuk mencapai tujuan yang spesifik.

Aspek *perseverance* berada pada urutan kedua, dengan nilai mean per item sebesar 3,223. Hal ini menunjukkan bahwa walaupun mahasiswa dihadapkan pada situasi kegagalan, mahasiswa mampu menyelesaikan setiap tugas dan kemudian melakukan evaluasi dari kesalahan yang ada. Aspek ini juga menilai bagaimana mahasiswa mampu melihat hambatan sebagai peluang untuk berkembang (Pichardo et al., 2014).

Aspek *decision making* berada pada kategori terendah, dengan nilai mean per item sebesar 2,930. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengambil keputusan lebih rendah dari menetapkan tujuan dan menghadapi kegagalan. *Decision making* diartikan sebagai kemampuan pengambilan keputusan untuk mencapai tujuan (Pichardo et al., 2014).

Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kemampuan menetapkan tujuan dengan kemampuan mengeksekusi keputusan secara konsisten. Mahasiswa cukup mampu merencanakan apa yang ingin dicapai dan bertahan dalam usahanya, namun pada momen pengambilan keputusan praktis sehari-hari, seperti memutuskan untuk berhenti *scroll* TikTok dan kembali fokus belajar, belum sepenuhnya optimal.

Temuan ini relevan dengan Ahmed & Panda (2026) bahwa individu dengan *self-control* rendah lebih rentan terhadap penggunaan media digital secara kompulsif, karena platform semacam TikTok memang dirancang untuk melemahkan proses pengambilan keputusan sadar melalui penyajian stimulus yang cepat dan terus-menerus.

Meskipun mayoritas tingkat *self-regulation* mahasiswa berada pada kategori sedang, terdapat 15,5% mahasiswa yang berada pada kategori rendah dalam *self-regulation*. Kelompok ini berpotensi lebih rentan terhadap penggunaan media digital yang berlebihan, dan Awalia et al. (2022) menemukan bahwa *self-regulation* memprediksi konsumsi media sosial berlebihan. Oleh karena itu, perhatian terhadap penguatan kemampuan *decision making*, yaitu sebagai aspek yang relatif paling lemah, penting untuk membantu mahasiswa mengelola penggunaan media digital secara lebih sadar.

4. Hubungan antara Attention Span dengan Konsumsi *Short-Form Video* TikTok Mahasiswa Kota Malang

Attention span secara teoretis diduga berkaitan dengan intensitas konsumsi *short-form video*, mengingat individu dengan kapasitas kontrol perhatian yang rendah cenderung lebih mudah teralihkan oleh stimulus yang dirancang untuk menarik perhatian secara instan, seperti konten TikTok

(Arouch et al., 2025). Sejumlah penelitian terdahulu juga menemukan adanya hubungan antara kedua variabel ini, baik dalam arah TikTok memengaruhi *attention span* (Alfatih et al., 2024; Sylaj & Sadiku, 2024). Maupun dalam arah sebaliknya, di mana *baseline attention control* memprediksi intensitas keterlibatan dengan *short-form video* (Arouch et al., 2025).

Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *attention span* tidak secara signifikan berhubungan dengan intensitas konsumsi *short-form video* TikTok pada mahasiswa Kota Malang ($B = -,0253$; $p = ,797$). Nilai p yang jauh di atas 0,05 menunjukkan bahwa tinggi atau rendahnya *attention span* mahasiswa tidak dapat memprediksi seberapa intens mereka mengonsumsi *short-form video* TikTok.

Temuan ini berbeda dengan beberapa penelitian terdahulu yang menemukan hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut. Sylaj dan Sadiku (2024) misalnya menemukan korelasi negatif yang cukup kuat antara konsumsi *reels* dan *attention span* pada mahasiswa di Kosovo. Namun, perbedaan dapat dipahami dari berbagai sisi. Pertama, penelitian Sylaj dan Sadiku (2024) menggunakan analisis korelasi sederhana tanpa melibatkan variabel ketiga, sedangkan penelitian ini menggunakan analisis regresi moderasi yang turut memasukkan *self-regulation* dalam model. Ketika *self-regulation* ikut dikendalikan secara statistik, kontribusi *attention span* terhadap konsumsi *short-form video* TikTok kemungkinan besar telah terserap oleh variabel *self-regulation*, mengingat kedua variabel ini secara konseptual saling berkaitan, di mana *attention control* sendiri merupakan salah satu komponen dari *executive functions* yang juga mendasari kemampuan regulasi diri (OECD, 2024).

Attention span dan *self-regulation* dalam penelitian ini berakar pada konstruk *executive functions* yang mencakup *inhibitory control*, *working memory*, dan *cognitive flexibility* (OECD, 2024). Ketika kedua variabel ini dimasukkan ke dalam satu model regresi, varians yang sebelumnya dapat dijelaskan oleh *attention span* kemungkinan besar telah terserap (*shared*

variance) oleh *self-regulation*, mengingat keduanya mengukur kapasitas kognitif yang saling tumpang tindih secara konseptual. Fenomena ini didukung dengan *limited capacity model of mediated message processing* (Lang, 2020, sebagaimana dikutip dalam Sethi, 2025), yang menjelaskan bahwa sumber daya atensi dan sumber daya regulasi merupakan bagian dari kapasitas kognitif yang sama-sama terbatas dan saling berkompetisi ketika diukur bersamaan. Dengan demikian absennya hubungan langsung yang signifikan bukan berarti *attention span* tidak relevan secara teoretis, melainkan mengindikasikan bahwa kontribusinya terhadap konsumsi *short-form video* kemungkinan bersifat tidak langsung (*indirect*), beroperasi melalui atau tumpang tindih dengan kapasitas regulasi diri, sebagaimana juga dijelaskan oleh sifat hubungan bidireksional yang kompleks antara kontrol atensi dan keterlibatan *short-form video* (Arouch et al., 2025).

5. Peran Moderasi Variabel *Self-Regulation*

Self-regulation secara teoretis diduga memoderasi hubungan antara *attention span* dengan intensitas konsumsi *short-form video* TikTok, dengan asumsi bahwa individu dengan *attention span* rendah namun memiliki *self-regulation* yang baik akan tetap mampu membatasi konsumsi *short-form video*, sementara individu dengan *attention span* rendah dan *self-regulation* yang juga rendah akan menunjukkan intensitas konsumsi yang paling tinggi. Asumsi ini didasarkan pada pandangan bahwa *self-regulation* berperan sebagai kapasitas yang memungkinkan individu mengendalikan dorongan impulsif dan tindakan secara sadar demi mencapai tujuan (Baumeister et al., 2018), termasuk dalam konteks membatasi penggunaan media digital (Reinecke et al., 2022).

Baumeister et al. (2018) pada konsep *strength model of self-regulation*, menjelaskan bahwa kapasitas regulasi diri bersifat generik dan digunakan secara bersamaan dalam berbagai domain perilaku yang berbeda, tuntutan regulasi diri pada beberapa hal sekaligus cenderung mengalami penurunan. Jika *self-regulation* benar-benar bekerja sebagai moderator, maka efeknya terhadap konsumsi *short-form video* seharusnya bersifat bersyarat, atau

bergantung pada kondisi tertentu, dapat muncul atau menguat pada individu dengan *attention span* rendah. Namun, karena *self-regulation* dalam model ini justru berhubungan secara konsisten dan signifikan dengan konsumsi *short-form video* pada seluruh level *attention span*, hal ini mengindikasikan bahwa *self-regulation* bekerja secara unconditional, yaitu tetap membatasi perilaku konsumtif individu terlepas dari tinggi-rendahnya *attention span* individu. Pola ini juga selaras dengan Bandura (1991) mengenai self-reaction sebagai salah satu proses dalam regulasi diri, di mana individu merespons dan menyesuaikan perilakunya sendiri berdasarkan standar yang personal yang telah ditetapkan. Proses ini secara konseptual dapat berjalan menggunakan berbagai sumber informasi, tidak terbatas pada kapasitas atensi saja.

Temuan ini sejalan dengan Awalia et al. (2022) yang menjelaskan bahwa *self-regulation* memprediksi konsumsi media sosial yang berlebihan, serta penjelasan Ahmed & Panda (2026), bahwa individu dengan *self-control* rendah lebih rentan terhadap penggunaan media digital secara kompulsif, mengingat platform TikTok memang dirancang dengan algoritma yang melemahkan kapasitas regulasi diri penggunaannya melalui penyajian konten dengan sifat stimulus yang cepat (Shashua, 2025).

Dengan demikian, meskipun hipotesis moderasi dalam penelitian ini tidak terbukti secara statistik, temuan ini tetap memberikan kontribusi teoretis dengan menunjukkan bahwa kedudukan *self-regulation* dalam kerangka konseptual *attention* – konsumsi *short-form video* lebih tepat dipahami sebagai predictor langsung yang bersifat domain-general, dibandingkan sebagai variabel yang hanya bekerja pada kondisi *attention span* tertentu.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dibahas mengenai hubungan antara *attention span* dengan intensitas konsumsi *short-form video* TikTok, dan *self-regulation* sebagai variabel moderator pada mahasiswa Kota Malang. Maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Tingkat intensitas konsumsi *short-form video* TikTok pada mahasiswa Kota Malang sebagian besar berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 66,2%. Aspek *boredom* menjadi aspek dengan skor tertinggi, hal ini mencerminkan bahwa mahasiswa menonton *short-form video* TikTok untuk mengatasi rasa jenuh dan ketika mahasiswa merasa kurang hiburan yang menstimulasi. Kemudian, aspek *persistence* berada pada tingkatan kedua tertinggi, mengindikasikan bahwa mahasiswa cenderung untuk mengakses *short-form video* secara berulang dan rutin. Serta rendahnya aspek *self-expression* menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung konsumsi *short-form video* TikTok sebagai hiburan bukan sebagai sarana untuk mengekspresikan diri.
2. Tingkat *self-regulation* pada mahasiswa Kota Malang sebagian besar berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 59,4%. Aspek *goal setting* menjadi aspek dengan skor tertinggi menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kemampuan penetapan tujuan sesuai yang diharapkan. Kemudian aspek *perseverance* menunjukkan bahwa mahasiswa mampu melakukan evaluasi diri dalam menghadapi kegagalan. Aspek *decision making* memiliki kontribusi paling rendah, menunjukkan kemampuan mahasiswa dalam pengelolaan emosi dan pikiran dalam mengambil keputusan secara mandiri cenderung rendah dan belum sepenuhnya optimal.
3. Tingkat *attention span* pada mahasiswa Kota Malang sebagian besar berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 82,6%, hingga

tinggi dengan presentase 12.1%. Aspek *shifting attention* memperoleh skor yang sedikit lebih tinggi dibandingkan aspek *focusing attention*, yang tercermin dari kemampuan mahasiswa untuk cukup mudah mengalihkan perhatian dari satu stimulus ke stimulus lain. Sementara itu, sedikit lebih rendahnya skor aspek *focusing attention* menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa untuk mempertahankan fokus secara konsisten pada satu objek atau tugas tertentu relatif belum sekuat kemampuan mereka dalam mengalihkan perhatian.

4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *attention span* dengan intensitas konsumsi *short-form video* TikTok pada mahasiswa Kota Malang ($B = -,0253$; $p = ,797$). Hal ini menunjukkan bahwa tinggi atau rendahnya kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan dan mengarahkan perhatian tidak secara bermakna menjelaskan seberapa intens mereka mengonsumsi *short-form video* TikTok.
5. *Self-regulation* tidak terbukti memoderasi hubungan antara *attention span* dengan intensitas konsumsi *short-form video* TikTok pada mahasiswa Kota Malang ($B = -,0011$; $p = ,902$). Namun demikian, ditemukan bahwa *self-regulation* secara langsung berhubungan secara signifikan dan negatif dengan intensitas konsumsi *short-form video* TikTok ($B = -,6089$; $p < ,001$). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan pikiran, dorongan, dan tindakan secara sadar berperan lebih dominan sebagai prediktor langsung yang memengaruhi seberapa intens mereka mengonsumsi *short-form video* TikTok, dibandingkan berperan sebagai variabel yang memperkuat atau memperlemah hubungan antara *attention span* dengan konsumsi tersebut.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas, adapun beberapa saran yang dapat direkomendasikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Melalui penelitian ini, disarankan bagi mahasiswa untuk menguatkan kemampuan *self-regulation* secara aktif, khususnya pada aspek *decision making* yang menjadi aspek dengan kontribusi paling rendah. Melalui latihan pengambilan keputusan secara sadar terutama saat dorongan untuk membuka TikTok muncul. Langkah ini dapat dimulai dengan menetapkan batas waktu penggunaan media sosial TikTok, seperti dengan bantuan aplikasi *time limit*, maupun meningkatkan kapasitas perhatian melalui aktivitas yang minim akan distraksi, seperti membangun kebiasaan sehari-hari untuk membaca secara mendalam, menggunakan teknik *podomoro* dalam kegiatan belajar mandiri, hingga olahraga rutin untuk mempertajam kemampuan kognitif di era digital. Upaya ini penting dilakukan untuk mendukung dan meningkatkan kemampuan regulasi diri serta meningkatkan aspek kognitif mahasiswa, tidak hanya membantu pengelolaan konsumsi *short-form video* TikTok, namun penggunaan media sosial secara umum yang lebih sehat.

2. Bagi Universitas

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan untuk pihak universitas atau institusi pendidikan untuk meningkatkan kesadaran dalam pentingnya *attention span* sebagai salah satu aspek kognitif yang penting dalam proses pembelajaran bagi mahasiswa, termasuk proses menyerap, memproses, dan menyimpan informasi akademis yang kompleks. Serta bagaimana kemampuan regulasi diri mahasiswa dalam ruang digital, terutama dalam konsumsi *short-form video* sebagai bentuk media yang saat ini sangat umum untuk menyampaikan informasi, dan peningkatannya cukup tinggi dalam beberapa tahun terakhir. Hal ini dapat dilakukan dalam bentuk lokakarya literasi digital, maupun

pengadaaan komunitas literasi atau *book party* dalam lingkup universitas sebagai salah satu langkah untuk membiasakan kegiatan membaca bersama, sehingga mahasiswa dapat meningkatkan kemampuan *attention span* secara berkelanjutan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk menjadikan *self-regulation* sebagai variabel bebas (prediktor) utama, bukan sekadar variabel moderator, mengingat hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-regulation* berperan lebih kuat dan konsisten secara langsung terhadap intensitas konsumsi *short-form video* TikTok dibandingkan perannya sebagai variabel moderator.
- b. Penelitian selanjutnya dapat memperluas sampel ke berbagai kota lain dengan karakteristik demografis yang lebih beragam untuk meningkatkan generalisasi hasil.
- c. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan desain longitudinal untuk melihat dinamika hubungan antar variabel dari waktu ke waktu, mengingat hubungan antara *attention span* dan konsumsi media digital diduga bersifat bidireksional (Arouch et al., 2025).
- d. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi variabel lain yang berpotensi menjadi moderator yang lebih relevan.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Penelitian ini menggunakan desain korelasional, sehingga hasil yang diperoleh hanya dapat menjelaskan ada atau tidaknya hubungan antar variabel, namun tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat antara *attention span*, *self-regulation*, dan intensitas konsumsi *short-form video* TikTok.
2. Pengambilan data dilakukan melalui kuesioner *self-report* yang diisi secara mandiri oleh responden, sehingga jawaban yang diberikan berpotensi dipengaruhi oleh bias subjektif, seperti kecenderungan menjawab secara sosial yang dianggap baik (*social desirability bias*) maupun keterbatasan responden dalam mengingat atau menilai

perilakunya sendiri secara objektif, terutama terkait intensitas penggunaan TikTok yang bersifat kebiasaan harian.

3. Penelitian ini hanya melibatkan satu variabel moderator, yaitu *self-regulation*, sementara kemungkinan terdapat variabel lain di luar penelitian ini yang turut berperan dalam memperkuat atau memperlemah hubungan antara *attention span* dengan intensitas konsumsi *short-form video* TikTok.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, A. H., & Salma. (2022). Regulasi diri dan kecanduan dalam penggunaan media sosial pada mahasiswa generasi z Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 11(06), 386–393.
- Ahmed, R., & Panda, B. K. (2026). From mindless to mindful scrolling: how emotion can twist online engagement. *International Journal for Multidisciplinary Research*, (2).
<https://doi.org/10.36948/ijfmr.2026.v08i02.74324>
- Ainun, N. (2024). *Pengaruh intensitas penggunaan tiktok terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa di Kota Malang*. Universitas Negeri Malang.
- Alfatih, M. F., Nashwandra, 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>
- Al-Leimon, O., Pan, W., Jaber, A. R., Al-Leimon, A., Jaber, A. R., Aljahalin, M., & Dardas, L. A. (2025). Reels to Remembrance: Attention Partially Mediates the Relationship Between Short-Form Video Addiction and Memory Function Among Youth. *Healthcare (Switzerland)*, 13(3).
<https://doi.org/10.3390/healthcare13030252>
- Al-Razi, M. F., & Mukti, S. (2025). Mindfulness in Salah Prayer: Understanding Khusyu' from A Psychological Term Approach. *Proceeding International Conference on Religion, Science and Education*, 4, 1139–1148.
- Alziqraf, M. C., Saurina, N. R., & Maulana, N. S. (2024). Dampak Kecanduan Aplikasi Tiktok terhadap Produktivitas dan Pendeknya Rentang Perhatian terhadap Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8.
- Apasrawirote, D., Yawised, K., Chatransan, M., & Muneesawang, P. (2022). Short-form Video Content (SVC) Engagement and Marketing Capabilities. *Asian Journal of Business and Accounting*, 15(2), 221–246.
<https://doi.org/10.22452/ajba.vol15no2.8>
- Arora, S., Lawrence, M. A., & Klein, R. M. (2020). The Attention Network Test Database: ADHD and Cross-Cultural Applications. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00388>

- Arouch, S., Edgcumbe, D., Pezaro, S., & da Silva, K. (2025a). *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>
- Arouch, S., Edgcumbe, D., Pezaro, S., & da Silva, K. (2025b). The Impact of Short-Form Video Use on Cognitive and Mental Health Outcomes: A Systematic Review. In *Research Centre of Healthcare and Communities Institute for Health and Wellbeing* . <https://doi.org/10.1101/2025.08.27.25334540>
- Awalia, R., Fikrie, & Rifandi, A. (2022). Peranan Regulasi Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Mandala* 2022, 6(2), 2580–4065.
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan Validitas* (4th ed.). Pustaka Belajar.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur. (2026). *Jumlah Perguruan Tinggi, Dosen, dan Mahasiswa di Bawah Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Menurut Wilayah di Jawa Timur, 2025*. <https://jatim.bps.go.id/id/statistics-table/3/Y21kVGRHNXZVMEI3S3pCRlIyMHJRbnB1WkVZemR6MDkjMw==/jumlah-perguruan-tinggi-sup-1--sup---dosen--dan-mahasiswa-negeri-dan-swasta--di-bawah-kementerian-riset--teknologi-dan-pendidikan-tinggi-kementerian-pendidikan-dan-kebudayaan-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-jawa-timur--2024.html?year=2025>
- Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory of Self-Regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Baudrillard, J. (1998). *The consumer society: Myths and structures*. Sage Publications.
- Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Vohs, K. D. (2018). The Strength Model of Self-Regulation: Conclusions From the Second Decade of Willpower Research. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 141–145. <https://doi.org/10.1177/1745691617716946>
- Chaplin, J. P. (2009). *Kamus lengkap psikologi* (K. Kartono, Tran.). Rajawali Pers.
- Christian, D., & Budiarto, Y. (2024). Hubungan durasi tiktok dan rentang perhatian pada pengguna aktif di usia dewasa muda. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(4). <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy>

- Derryberry, D., & Reed, M. A. (2002). Anxiety-related attentional biases and their regulation by attentional control. *Journal of Abnormal Psychology, 111*(2), 225–236. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.111.2.225>
- Dixon, S. J. (2025, September 30). *TikTok - statistics & facts*. Statista.
- Dong, W., Wang, W., Wang, X., & Li, W. (2023). The occurrence mechanism of short video indulgence from the perspective of human-computer interaction. *Advances in Psychological Science, 31*(12), 2337. <https://doi.org/10.3724/sp.j.1042.2023.02337>
- Dong, W., Wang, W., Wang, X., & Li, W. (2023). The occurrence mechanism of short video indulgence from the perspective of human-computer interaction. *Advances in Psychological Science, 31*(12), 2337. <https://doi.org/10.3724/sp.j.1042.2023.02337>
- Dong, Z., & Xie, T. (2022). Why People Love Short-Form Videos? The Motivations for Using Tiktok and Implications for Well-Being. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4089602>
- Ekhlas, N. N., & Shangarffam, N. (2013). The Relationship between Determinant Factors of Self-Regulation Strategies and Main Language Skills and Overall Proficiency. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 70*, 137–147. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.01.049>
- Fahreza, I. (2025). *Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan attention span dan keterampilan pemecahan masalah sosial pada individu dewasa muda di Ciledug*. Universitas Mercu Buana.
- Fairuzzaman, R. R. (2025). Al-Ghazali on Self-Regulation: The Integration From Psychological Concept. *Transaction on Islam, Science, and Society, 1*.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Research* (3rd ed.). Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Han, S. S., & Jang, Y. jin. (2024). The Effect of Short-form Content Consumption Values on Consumer Participation Behavior and Consideration Set in SNS Channels. *Journal of Distribution Science, 22*(8), 109–124. <https://doi.org/10.15722/jds.22.08.202408.109>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach (Methodology in the Social Sciences)* (2nd ed.). The Guilford Press.

- Head, K. R. (2025). *Short-form Video Use and Sustained Attention: A Narrative Review* (2019-2025).
<https://doi.org/https://doi.org/10.6084/M9.FIGSHARE.30648764>
- Jannah, F. N., Herfan, D., Putri, G. N., & Kalyca, N. N. (2025). Kualitas Konten dan Analisis Isi Netnografi Video Pendek di Akun Tiktok @Kompascom. *SEMINAR NASIONAL INOVASI VOKASI*, 4. <https://www.cnnindonesia.com>
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *Public Opinion Quarterly*, 37(4).
<https://doi.org/https://doi.org/10.1086/268109>
- Kee, D. M. H., Tai, J. C. Q., Ng, I. S. Q., Jia, Y., & Parameswaran, K. (2025). From Scroll to Struggle: Social Media Usage and Its Impact on Malaysian Youth Attention and Academic Focus. *Asian Pacific Journal of Management and Education*, 8(3), 390–406. <https://doi.org/10.32535/apjme.v8i3.4266>
- Kenedi, A. S. (2024). *Hubungan Perbedaan Penggunaan Sosial Media dengan Attention Span Remaja Usia 13-19 Tahun*. Universitas Brawijaya.
- Khan, N. Ali. (2017). *Revive your heart : putting life in perspective*. Kube Publishing Ltd.
- Kumar, P. (2025). The Rise of Short-Form Video: A Digital Revolution. *International Journal of Research Publication and Reviews Journal Homepage: Wwww.Ijrpr.Com*, (6), 6939–6948.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15667258>
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. (2022). *Al-Qur'an*. Qur'an Kemenag. <https://quran.kemenag.go.id/>
- Lanyu, D. (2024). Attention Span. In *The ECPH Encyclopedia of Psychology* (pp. 98–98). Springer Nature Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-97-7874-4_263
- Latham, G. P., & Locke, E. A. (1991). Self-Regulation through Goal Setting. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 234.
[https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90021-K](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90021-K)
- 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>
- Lubis, N. S. J., & Nashori, F. (2018). *Regulasi Diri dan Fear Of Missing Out (Fomo) pada Mahasiswa*. <https://doi.org/10.26858/talenta.v10i1.61459>

- Mark, G. (2023). *Attention Span A Groundbreaking Way to Restore Balance, Happiness, Productivity*. Hanover Square Press.
- Nilesh, C., Muhammed Ejas, Gaikwad, R., Panigrahi, P., & Shukla, R. (2025). *Factors influencing short-form content consumption*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.12796.65929>
- Nurhasanah, I., & Huntley, M. L. (2026). *Syntactic and pragmatic patterns of ellipsis in tiktok hook sentences*. (1), 17–41.
- OECD. (2024). *Self Regulation and Self Control*. <https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/topics/policy-issues/future-of-education-and-skills/learning-compass-constructs/Self-Regulation.pdf>
- 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>
- Opara, E., & Tolorunleke, C. (2025). The Impact of Tiktok's Fast-Paced Content on Attention Span of Students. In *International Journal of Research Publication and Reviews Journal homepage: www.ijrpr.com* (Vol. 6). <https://www.researchgate.net/publication/395020763>
- Orosz, G., Tóth-Király, I., & Bőthe, B. (2016). Four facets of Facebook intensity — The development of the Multidimensional Facebook Intensity Scale. *Personality and Individual Differences*, 100, 95–104. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.038>
- Parsama, C. I. A. M. S., Kristin, D., Ni'mah, N. U., Afsyari, B., & Hastuti, R. (2025). Self-Regulation as a Factor in the Realization of Work Engagement Regulasi Diri sebagai Fondasi dalam Mewujudkan Keterlibatan Kerja. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 14(4), 493–501. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i3>
- Pemerintah Kota Malang. (2024). *Tri Bina Cita Kota Malang*. <https://malangkota.go.id/sekilas-malang/tri-bina-cita/>
- Pichardo, C., Justicia, F., De La Fuente, J., Martínez-Vicente, J. M., & Berbén, A. B. G. (2014). Factor structure of the Self-Regulation Questionnaire (SRQ) at Spanish universities. *Spanish Journal of Psychology*, 17(2). <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.63>
- Puaponpong, W., Thongdee, N., & Chutanopmanee, V. (2023). Correlation between the Use of Short-Form Video and Everyday Life Attention in Thai High School

- Students. *International Journal of Current Science Research and Review*, 06(08). <https://doi.org/10.47191/ijcsrr/V6-i8-66>
- Putri, A. S., & Prakoso, B. R. (2025). Pengaruh Algoritma TikTok terhadap Pola Konsumsi Konten Generasi Z di Indonesia: Studi Analisis Perilaku dan Strategi Engagement. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 5(3), 25–35. <https://doi.org/10.51903/q72r8m61>
- Qin, Y., Omar, B., & Musetti, A. (2022a). 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>
- Qin, Y., Omar, B., & Musetti, A. (2022b). 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>
- Rahmadani, A., Candra, O., Elra Perdima, F., Gazali, N., & Setiawan, E. (2025). Translation and psychometric validation of the indonesian version of the attention control scale (ATTC) in the context of basketball. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 11(2), 351–371. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v11i2.25727
- Rahmi, M., Malahayatie, M., & Taufiq, T. (2026). Consumer Behavior in the TikTok Era: An Islamic Consumption Perspective—A Systematic Literature Review. *Al Dzahab*, 7(1), 119–127. <https://doi.org/10.32939/dhb.v7i1.5631>
- Raihana, F., & Soerjoatmodjo, G. W. L. (2022). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Persepsi Mampu Memperoleh Pekerjaan Pada Mahasiswa. *Seminar Nasional Mahasiswa (Senacam 2022)*.
- Reinecke, L., Gilbert, A., & Eden, A. (2022). Self-regulation as a key boundary condition in the relationship between social media use and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101296. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.008>
- Rizwan, S. Bin. (2025). *Investigating attention span dynamics in short-form social media content: a quantitative study*. Tampere University.
- Sahab, A. S. A., Nurdin, M. N. H., & Ismail, I. (2025). The Impact of Social Media on Adolescents' Self-Regulation and Empathy: A Literature Analysis of Social Psychology and Digital Behavior. *Competitor: Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga*, 17(2), 2025–2096.
- Salinas, S. (2018, November 22). TikTok is the latest app to skyrocket in popularity. Here's why it might have staying power. *CNBC*.

- Samsiroh, Nelud, D. A., & Hariani, M. (2024). Neuroscience in Islamic Education: A Systematic Review of Implications for Memorization, Devotion, and Faith. *Journal of Social Science Studies*, 4(2), 195–206.
- Savic, M. (2021). From Musical.ly to TikTok: Social Construction of 2020's Most Downloaded Short-Video App. In *International Journal of Communication* (Vol. 15). <http://ijoc.org>.
- Sethi, R. A. (2025). *Impact of Social Media Use on Attention Span and Cognitive Performance among University Students*. www.thedssr.com
- Shaikh, S. A., & Kedari, A. (2025). Short Video Consumption, Attention and Sleep Quality Among Young Adults. *The International Journal of Indian Psychology*, 13(2). <https://doi.org/10.25215/1302.103>
- Shashua, A. (2025). *TikTok Brain and Cognitive Costs: Attention, Learning, and Short-Form Video Culture*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.5399417>
- Shutsko, A. (2020). User-Generated Short Video Content in Social Media. A Case Study of TikTok. In *Social Computing and Social Media. Participation, User Experience, Consumer Experience, and Applications of Social Computing — 12th International Conference, SCSM 2020, part of 22nd HCI International Conference, HCII 2020, Proceedings, Part II* (Vol. 12195, pp. 108–125). Springer International Publishing (Springer Cham). https://doi.org/10.1007/978-3-030-49576-3_8
- Simon, A. J., Gallen, C. L., Ziegler, D. A., Mishra, J., Marco, E. J., Anguera, J. A., & Gazzaley, A. (2023). Quantifying attention span across the lifespan HHS Public Access. *Front Cognit*, 2. <https://doi.org/10.3389/fcogn.2023.1207428/full#supplementary-material>
- Stepanova, D. (2024). *Effectiveness of short-form video marketing in social media strategy*. South-Eastern Finland University of Applied Sciences.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sweller, J. (2011). *Cognitive Load Theory* (pp. 37–76). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-387691-1.00002-8>
- Sylaj, T. H., & Sadiku, A. (2024). Impact of Short Reels on Attention Span and Academic Performance of Undergraduate Students. *Eurasian Journal of Applied Linguistics*, 10(3), 60–68. <https://doi.org/10.32601/ejal.10306>

- Tresnadiani, D., & Taufik, A. (2020, October 28). *The Development and Validation of Short Self-Regulation Scale (SSR) on Indonesian College Students*. <https://doi.org/10.4108/eai.22-7-2020.2300264>
- Tresnadiani, D., & Taufik, A. (2020b, October 28). *The Development and Validation of Short Self-Regulation Scale (SSR) on Indonesian College Students*. <https://doi.org/10.4108/eai.22-7-2020.2300264>
- Valenzuela, R., Codina, N., Castillo, I., & Pestana, J. V. (2020). Young University Students' Academic Self-Regulation Profiles and Their Associated Procrastination: Autonomous Functioning Requires Self-Regulated Operations. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00354>
- Viabela, G., Sujoko, A., & Prianti, D. D. (2025). Peeking Into Other Life: TikTok Motives of Malang's University Students. *Jurnal Nomosleca*, 11(1), 69–79. <https://doi.org/10.26905/nomosleca.v11i1.14970>
- Wafa, I. (2025, November 13). *Orang Indonesia Habiskan 44 Jam per Bulan Main TikTok pada 2025*. Goodstats.
- Wang, Y. H., Gu, T. J., & Wang, S. Y. (2019). Causes and Characteristics of Short Video Platform Internet Community Taking the TikTok Short Video Application as an Example. *2019 IEEE International Conference on Consumer Electronics - Taiwan (ICCE-TW)*, 1–2. <https://doi.org/10.1109/ICCE-TW46550.2019.8992021>
- Wicaksono, T. A., Reformasianto, V. L., Mufidah, D., Anggelina, E., Wimbarti, S., Kusrohmaniah, S., & Psikologi, F. (2024). *The Impact of TikTok Social Media on Users: A Neuropsychological Perspective Dampak Media Sosial Tiktok pada Pengguna: Perspektif Neuropsikologi*. 13(3), 455–463. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v13i3>
- Wilson, K., & Korn, J. H. (2007). Attention during Lectures: Beyond Ten Minutes. *Teaching of Psychology*, 34(2), 85–89. <https://doi.org/10.1080/00986280701291291>
- Yan, T., Su, C., Xue, W., Hu, Y., & Zhou, H. (2024). Mobile phone short video use negatively impacts attention functions: an EEG study. *Frontiers in Human Neuroscience*, 18. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2024.1383913>
- Yunus, N. H. S. K. (2024). The rhetorical strategies of an internationally renowned preacher: Nouman Ali Khan. *Jurnal Ilmi*, 14(1), 36–47.

- Yurieff, K. (2018, November 21). *TikTok is the latest social network sensation*. CNN Business.
- Yusof, F. H., & Fee, L. Y. (2022). Mediation Effect of Self-Regulation in Relationship between Attention Span and Motivation in Online Learning during COVID-19 Pandemic among Undergraduate Students in The Faculty of Human Ecology, Universiti Putra Malaysia. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(12). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v12-i12/16009>
- Zhou, R. (2024). Understanding the Impact of TikTok's Recommendation Algorithm on User Engagement. *International Journal of Computer Science and Information Technology*, 3(2), 201–208. <https://doi.org/10.62051/ijcsit.v3n2.24>
- Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining self-regulation a social cognitive*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>

LAMPIRAN

Lampiran 1 *Attention Control Scale*

No	Dimensi	Item
1.	<i>Shifting Attention</i>	Saya mudah terganggu oleh suara-suara di sekitar saya
2.	<i>Focusing Attention</i>	Saya kesulitan mempertahankan perhatian pada satu hal untuk waktu yang lama
3.	<i>Shifting Attention</i>	Saya bisa mengalihkan perhatian saya dengan cepat dari satu hal ke hal lain
4.	<i>Shifting Attention</i>	Saya sulit untuk kembali fokus ketika perhatian saya teralihkan
5.	<i>Focusing Attention</i>	Saya mampu tetap fokus pada tugas meskipun ada gangguan
6.	<i>Focusing Attention</i>	Saya mudah kehilangan fokus saat sedang bekerja
7.	<i>Shifting Attention</i>	Saya dapat menyesuaikan fokus saya tergantung pada kebutuhan situasi
8.	<i>Focusing Attention</i>	Saya kesulitan mengabaikan pikiran yang mengganggu
9.	<i>Focusing Attention</i>	Saya bisa berkonsentrasi bahkan dalam lingkungan yang bising
10.	<i>Focusing Attention</i>	Saya cepat kehilangan minat terhadap hal-hal yang membutuhkan perhatian
11.	<i>Shifting Attention</i>	Saya dapat mengarahkan kembali perhatian saya jika saya mulai melamun
12.	<i>Focusing Attention</i>	Saya merasa sulit untuk tetap fokus pada tugas yang membosankan
13.	<i>Shifting Attention</i>	Saya mampu berpindah fokus secara efisien di antara berbagai tugas
14.	<i>Focusing Attention</i>	Saya bisa tetap tenang dan fokus di bawah tekanan
15.	<i>Focusing Attention</i>	Saya mudah terdistraksi oleh pikiran saya sendiri
16.	<i>Focusing Attention</i>	Saya dapat menyaring informasi yang tidak relevan dengan cukup baik
17.	<i>Focusing Attention</i>	Saya sulit fokus saat sedang cemas atau khawatir
18.	<i>Focusing Attention</i>	Saya bisa tetap berkonsentrasi untuk waktu yang lama jika saya benar-benar perlu
19.	<i>Focusing Attention</i>	Saya sering terjebak dalam pikiran saya sendiri saat melakukan tugas
20.	<i>Shifting Attention</i>	Saya bisa mengatur perhatian saya dengan cukup baik dalam situasi kompetitif

Lampiran 2 Multidimensional Facebook Intensity Scale

No	Dimensi	Item
1	<i>Persistence</i>	Jika saya hanya dapat mengakses satu platform media sosial, saya akan memilih platform yang berisikan <i>short-form video</i> didalamnya (TikTok, IG Reels, YT Shorts, FB Reels, atau Spotlight)
2	<i>Overuse</i>	Saya menghabiskan waktu saya di platform <i>short-form video</i> bahkan mengorbankan kewajiban saya
3	<i>Self-expression</i>	Profil platform <i>short-form video</i> saya cukup detail atau lengkap
4	<i>Persistence</i>	Saya merasa tidak enak jika tidak membuka platform <i>short-form video</i> (TikTok, IG Reels, YT Shorts, FB Reels, atau Spotlight) setiap hari
5	<i>Boredom</i>	Saat saya bosan, saya sering membuka <i>short-form video</i>
6	<i>Overuse</i>	Saya menghabiskan banyak waktu di platform <i>short-form video</i> daripada yang saya inginkan
7	<i>Self-expression</i>	Saya suka menyempurnakan profil dan postingan platform <i>short-form video</i> saya
8	<i>Persistence</i>	Saya sering mencari koneksi internet untuk membuka <i>short-form video</i>
9	<i>Boredom</i>	Jika saya bosan, saya akan buka <i>short-form video</i>
10	<i>Overuse</i>	Terkadang saya memilih menonton konten <i>short-form video</i> daripada tidur
11	<i>Self-expression</i>	Penting bagi saya untuk update profil dan postingan pada platform <i>short-form video</i> saya secara rutin
12	<i>Persistence</i>	Sebelum tidur, saya akan membuka <i>short-form video</i> sekali lagi

Lampiran 3 Short Self-Regulation Scale

No	Dimensi	Item
1.	<i>Goal Setting</i>	<i>I have difficulty setting goals for myself</i>
2.		<i>I have difficulty making plans to achieve my goals</i>
3.		<i>I am easily distracted from the plan</i>
4.	<i>Decision Making</i>	<i>I have trouble focusing on something</i>
5.		<i>I postponed decision making</i>
6.		<i>When I have to decide to change something, I feel over whelmed by the choices</i>
7.	<i>Perseverance</i>	<i>Small problems or distractions can get me off track</i>
8.		<i>I have many plans so it is difficult for me to focus on one of them</i>
9.		<i>It seems I did not learn from my mistakes</i>

Lampiran 4 Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN MENGENAI <i>ATTENTION SPAN</i>, <i>SHORT-FORM VIDEO</i>, DAN REGULASI DIRI MAHASISWA KOTA MALANG
Halo! Perkenalkan saya Nadita Al Qayyum, mahasiswa S1 Fakultas Psikologi UIN Malang angkatan 2022 yang sedang menjalankan penelitian tugas akhir di bawah bimbingan Dr. Rofiqah, M.Pd dan Prof. Dr. Rahmat Aziz, M.Si, mengenai "Hubungan <i>Attention Span</i> dengan Konsumsi <i>Short-Form Video</i> TikTok: Peran Moderasi <i>Self-Regulation</i> pada Mahasiswa Kota Malang". Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi serta dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya. Apabila Anda: 1. Mahasiswa aktif di perguruan tinggi negeri atau swasta di Kota Malang 2. Berusia 18 - 25 tahun 3. Pengguna aktif media sosial TikTok, menggunakan TikTok minimal 30 menit per hari. Saya mengundang Anda untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner yang akan memerlukan waktu sekitar 10-15 menit. Sebelum berpartisipasi, silakan membaca lembar penjelasan di bawah ini. Apabila Anda memiliki pertanyaan atau memerlukan informasi lebih lanjut, Anda dapat menghubungi saya melalui kontak yang tertera. Terima kasih banyak atas kesediaannya berpartisipasi dalam penelitian ini! Kontak Peneliti: 220401110167@student.uin-malang.ac.id
Prosedur Penelitian Partisipan yang bersedia mengikuti penelitian ini akan diminta untuk menyelesaikan 3 skala dalam kuesioner ini. Tidak ada batasan waktu pengerjaan, namun estimasi waktu yang dibutuhkan adalah sekitar 10-15 menit. Perlu diketahui bahwa tidak ada jawaban benar atau salah dalam kuesioner ini. Anda diharapkan menjawab setiap pernyataan secara jujur berdasarkan kondisi diri Anda yang sebenarnya. Keikutsertaan dalam penelitian ini sepenuhnya bersifat sukarela. Anda bebas untuk menolak atau menarik diri dari penelitian ini tanpa perlu menjelaskan alasan dan tanpa konsekuensi apapun. Data yang Anda berikan bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Sehingga seluruh informasi yang didapatkan dalam penelitian ini akan terjaga kerahasiannya oleh peneliti.
Lembar Persetujuan Partisipasi Penelitian (<i>Informed Consent</i>) Mohon membaca lembar ini dengan seksama. Dengan mengisi lembar persetujuan ini, Anda menyatakan telah secara sukarela dan tanpa paksaan untuk terlibat sebagai partisipan penelitian.

- Saya memenuhi kriteria partisipan penelitian ini dan memahami bahwa partisipasi saya bersifat sukarela
- Saya memahami bahwa partisipasi saya bersifat sukarela dan saya bebas mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa perlu memberikan alasan maupun menanggung konsekuensi apapun
- Saya dengan sadar dan tanpa tekanan dari pihak manapun menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini

Identitas Partisipan

Nama/Inisial :
 Usia :
 Jenis Kelamin :
 Universitas :
 Program Studi :

Bagian 1

Bagian ini terdiri dari 20 pernyataan. Baca setiap pernyataan dengan seksama dan pilihlah jawaban yang benar-benar merefleksikan diri Anda. Semua jawaban yang Anda berikan adalah jawaban yang valid, tidak ada jawaban yang dianggap benar atau salah.

Keterangan pilihan jawaban:

- 1: Hampir Tidak Pernah
- 2: Jarang
- 3: Sering
- 4: Hampir Selalu

1	Saya mudah terganggu oleh suara-suara di sekitar saya
2	Saya kesulitan mempertahankan perhatian pada satu hal untuk waktu yang lama.
3	Saya mampu tetap fokus pada tugas meskipun ada gangguan.
4	Saya mudah kehilangan fokus saat sedang bekerja.
5	Saya kesulitan mengabaikan pikiran yang mengganggu
6	Saya bisa berkonsentrasi bahkan dalam lingkungan yang bising
7	Saya cepat kehilangan minat terhadap hal-hal yang membutuhkan perhatian.
8	Saya merasa sulit untuk tetap fokus pada tugas yang membosankan.
9	Saya bisa tetap tenang dan fokus di bawah tekanan.
10	Saya mudah terdistraksi oleh pikiran saya sendiri.
11	Saya dapat menyaring informasi yang tidak relevan dengan cukup baik.
12	Saya sulit fokus saat sedang cemas atau khawatir

13	Saya bisa tetap berkonsentrasi untuk waktu yang lama jika saya benar-benar perlu
14	Saya sering terjebak dalam pikiran saya sendiri saat melakukan tugas
15	Saya bisa mengalihkan perhatian saya dengan cepat dari satu hal ke hal lain
16	Saya sulit untuk kembali fokus ketika perhatian saya teralihkan
17	Saya dapat menyesuaikan fokus saya tergantung pada kebutuhan situasi
18	Saya dapat mengarahkan kembali perhatian saya jika saya mulai melamun
19	Saya mampu berpindah fokus secara efisien di antara berbagai tugas
20	Saya bisa mengatur perhatian saya dengan cukup baik dalam situasi kompetitif

Bagian 2

Bagian ini terdiri dari 9 pernyataan. Baca setiap pernyataan dengan seksama dan pilihlah jawaban yang benar-benar merefleksikan diri Anda. Semua jawaban yang Anda berikan adalah jawaban yang valid, tidak ada jawaban yang dianggap benar atau salah.

Keterangan pilihan jawaban:

- 1: Sangat Tidak Setuju
- 2: Tidak Setuju
- 3: Ragu-ragu
- 4: Setuju
- 5: Sangat Setuju

1	Saya kesulitan menetapkan tujuan untuk diri sendiri
2	Saya kesulitan membuat rencana untuk mencapai tujuan saya
3	Saya mudah teralihkan dari rencana yang sudah saya buat
4	Saya kesulitan untuk berkonsentrasi pada suatu hal
5	Saya menunda-nunda dalam mengambil keputusan
6	Ketika harus memutuskan sesuatu yang perlu diubah, saya merasa kewalahan dengan banyaknya pilihan
7	Masalah kecil atau gangguan sepele dapat membuat saya kehilangan arah
8	Saya memiliki banyak rencana sehingga sulit bagi saya untuk fokus pada salah satunya
9	Sepertinya saya tidak belajar dari kesalahan yang telah saya lakukan

Bagian 3

Bagian ini terdiri dari 12 pernyataan. Baca setiap pernyataan dengan seksama dan pilihlah jawaban yang benar-benar merefleksikan diri Anda. Semua jawaban yang Anda berikan adalah jawaban yang valid, tidak ada jawaban yang dianggap benar atau salah.

Keterangan pilihan jawaban: 1: Sangat Tidak Sesuai 2: Tidak Sesuai 3: Cukup Sesuai 4: Sesuai 5: Sangat Sesuai	
1	Jika saya hanya dapat mengakses satu platform media sosial, saya akan memilih membuka media sosial TikTok, yang berisikan <i>short-form video</i> di dalamnya
2	Saya menghabiskan waktu saya di platform <i>short-form video</i> bahkan mengorbankan kewajiban saya
3	Profil platform <i>short-form video</i> saya cukup detail atau lengkap
4	Saya merasa tidak enak jika tidak membuka platform <i>short-form video</i> TikTok setiap hari
5	Saat saya bosan, saya sering membuka <i>short-form video</i>
6	Saya menghabiskan banyak waktu di platform <i>short-form video</i> daripada yang saya inginkan
7	Saya suka menyempurnakan profil dan postingan platform <i>short-form video</i> saya
8	Saya sering mencari koneksi internet untuk membuka <i>short-form video</i>
9	Jika saya bosan, saya akan buka <i>short-form video</i>
10	Terkadang saya memilih menonton konten <i>short-form video</i> daripada tidur
11	Penting bagi saya untuk update profil dan postingan pada platform <i>short-form video</i> saya secara rutin
12	Sebelum tidur, saya akan membuka <i>short-form video</i> sekali lagi

***. Correlation is significant at the 0.001 level (2-tailed).
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

b. Multidimensional Facebook Intensity Scale

		Correlations												
		MFIS1	MFIS2	MFIS3	MFIS4	MFIS5	MFIS6	MFIS7	MFIS8	MFIS9	MFIS10	MFIS11	MFIS12	TOTAL
MFIS1	Pearson Correlation	1	.382***	.308***	.261***	.339***	.320***	.366***	.423***	.453***	.295***	.361***	.442***	.651***
	Sig. (2-tailed)		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207
MFIS2	Pearson Correlation	.382***	1	.376***	.439***	.237***	.380***	.352***	.455***	.169**	.339***	.432***	.334***	.647***
	Sig. (2-tailed)	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.015	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207
MFIS3	Pearson Correlation	.308***	.376***	1	.349***	.166*	.276***	.507***	.423***	.212**	.137*	.436***	.268***	.581***
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001		<.001	.017	<.001	<.001	<.001	.002	.049	<.001	<.001	<.001
	N	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207
MFIS4	Pearson Correlation	.261***	.439***	.349***	1	.379***	.437***	.305***	.342***	.252***	.341***	.365***	.374***	.637***
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207
MFIS5	Pearson Correlation	.339***	.237***	.166*	.379***	1	.419***	.096	.283***	.537***	.378***	.216**	.432***	.561***
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	.017	<.001		<.001	.168	<.001	<.001	<.001	.002	<.001	<.001
	N	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207
MFIS6	Pearson Correlation	.320***	.380***	.276***	.437***	.419***	1	.250***	.351***	.332***	.447***	.298***	.328***	.623***
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207
MFIS7	Pearson Correlation	.366***	.352***	.507***	.305***	.096	.250***	1	.506***	.318***	.227***	.561***	.349***	.638***
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	.168	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207
MFIS8	Pearson Correlation	.423***	.455***	.423***	.342***	.283***	.351***	.506***	1	.394***	.346***	.468***	.449***	.716***
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207
MFIS9	Pearson Correlation	.453***	.169*	.212**	.252***	.537***	.332***	.318***	.394***	1	.372***	.153*	.596***	.609***
	Sig. (2-tailed)	<.001	.015	.002	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	.027	<.001	<.001
	N	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207
MFIS10	Pearson Correlation	.295***	.339***	.137*	.341***	.378***	.447***	.227***	.346***	.372***	1	.405***	.483***	.629***
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	.049	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001
	N	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207
MFIS11	Pearson Correlation	.361***	.432***	.436***	.365***	.216**	.298***	.561***	.468***	.153*	.405***	1	.338***	.665***
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	.002	<.001	<.001	<.001	.027	<.001		<.001	<.001
	N	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207
MFIS12	Pearson Correlation	.442***	.334***	.268***	.374***	.432***	.328***	.349***	.449***	.596***	.483***	.338***	1	.702***
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001
	N	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207
TOTAL	Pearson Correlation	.651***	.647***	.581***	.637***	.561***	.623***	.638***	.716***	.609***	.629***	.665***	.702***	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	
	N	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207

***. Correlation is significant at the 0.001 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

c. Short Self-Regulation Scale

		Correlations									
		SSRQ1	SSRQ2	SSRQ3	SSRQ4	SSRQ5	SSRQ6	SSRQ7	SSRQ8	SSRQ9	TOTAL
SSRQ1	Pearson Correlation	1	.769***	.489***	.540***	.473***	.417***	.428***	.445***	.503***	.779***
	Sig. (2-tailed)		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207
SSRQ2	Pearson Correlation	.769***	1	.509***	.500***	.425***	.358***	.358***	.424***	.468***	.741***
	Sig. (2-tailed)	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207
SSRQ3	Pearson Correlation	.489***	.509***	1	.573***	.365***	.386***	.442***	.348***	.373***	.684***
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207
SSRQ4	Pearson Correlation	.540***	.500***	.573***	1	.441***	.520***	.523***	.555***	.447***	.778***
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207
SSRQ5	Pearson Correlation	.473***	.425***	.365***	.441***	1	.560***	.338***	.403***	.480***	.691***
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207
SSRQ6	Pearson Correlation	.417***	.358***	.386***	.520***	.560***	1	.561***	.533***	.395***	.719***
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001
	N	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207
SSRQ7	Pearson Correlation	.428***	.358***	.442***	.523***	.338***	.561***	1	.537***	.396***	.704***
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001
	N	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207
SSRQ8	Pearson Correlation	.445***	.424***	.348***	.555***	.403***	.533***	.537***	1	.415***	.712***
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001
	N	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207
SSRQ9	Pearson Correlation	.503***	.468***	.373***	.447***	.480***	.395***	.396***	.415***	1	.701***
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001
	N	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207
TOTAL	Pearson Correlation	.779***	.741***	.684***	.778***	.691***	.719***	.704***	.712***	.701***	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	
	N	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207

***. Correlation is significant at the 0.001 level (2-tailed).

Lampiran 6 Uji Reliabilitas Alat Ukur

a. Attention Span

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.825	18

b. Multidimensional Facebook Intensity Scale

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.867	12

c. Short Self-Regulation Scale

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.885	9

Lampiran 7 Analisis Deskriptif

a. Analisis Deskriptif Empirik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
ATTC	207	24	65	46.16	6.971
MFIS	207	12	60	36.64	8.744
SSRQ	207	9	45	28.39	7.220
Valid N (listwise)	207				

b. Kategorisasi Per Aspek

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Focusing_Attention	207	14	43	6093	29.43	5.247
Shifting_Attention	207	7	23	3462	16.72	2.535
Valid N (listwise)	207					

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
PERSISTANCE	207	4	20	2608	12.60	3.552
BOREDOM	207	2	10	1564	7.56	1.671
OVERUSE	207	3	15	1845	8.91	2.684
SELF_EXPRESSION	207	3	15	1567	7.57	2.781
Valid N (listwise)	207					

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Goal_Setting	207	3	15	2055	9.93	2.804
Decision_Making	207	3	15	1820	8.79	2.631
Perseverance	207	3	15	2002	9.67	2.773
Valid N (listwise)	207					

c. Karakteristik Partisipan

JenisKelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	40	19.3	19.3	19.3
	Perempuan	167	80.7	80.7	100.0
	Total	207	100.0	100.0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	2	1.0	1.0	1.0
	19	12	5.8	5.8	6.8
	20	33	15.9	15.9	22.7
	21	58	28.0	28.0	50.7
	22	60	29.0	29.0	79.7
	23	32	15.5	15.5	95.2
	24	6	2.9	2.9	98.1
	25	4	1.9	1.9	100.0
	Total	207	100.0	100.0	

Universitas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Binus Malang	2	1.0	1.0	1.0
	Politeknik Negeri Malang	1	.5	.5	1.4
	Poltekkes Malang	2	1.0	1.0	2.4
	UIN Malang	142	68.6	68.6	71.0
	Universitas Brawijaya	30	14.5	14.5	85.5
	Universitas Islam Malang	6	2.9	2.9	88.4
	Universitas Merdeka Malang	1	.5	.5	88.9
	Universitas Muhammadiyah Malang	3	1.4	1.4	90.3
	Universitas Negeri Malang	20	9.7	9.7	100.0
	Total	207	100.0	100.0	

Lampiran 8 Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		207
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.49560116
Most Extreme Differences	Absolute	.056
	Positive	.030
	Negative	-.056
Test Statistic		.056
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	.125
	99% Confidence Interval	Lower Bound .117
		Upper Bound .134

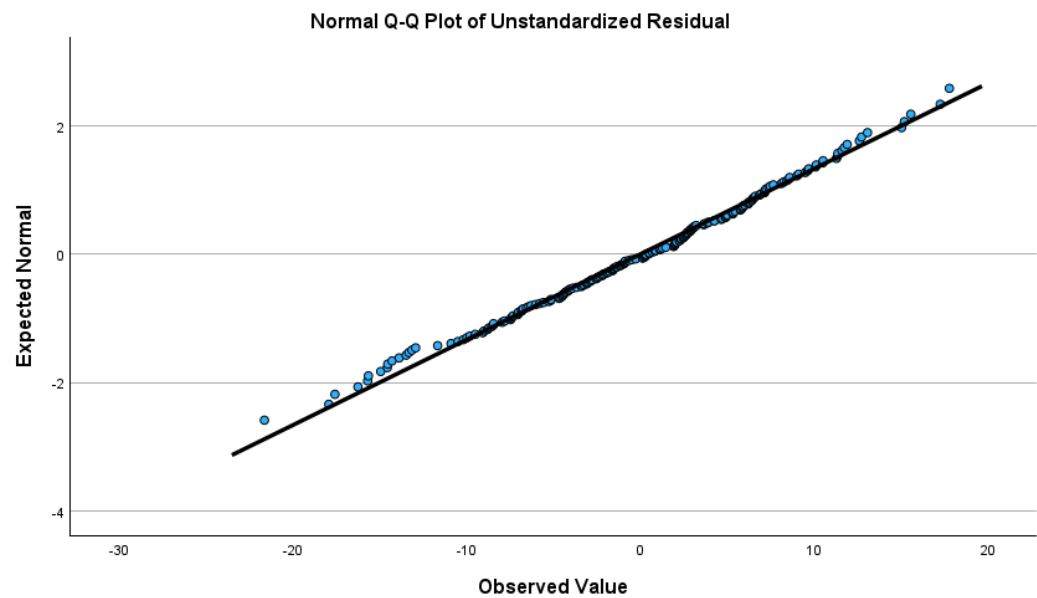
a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

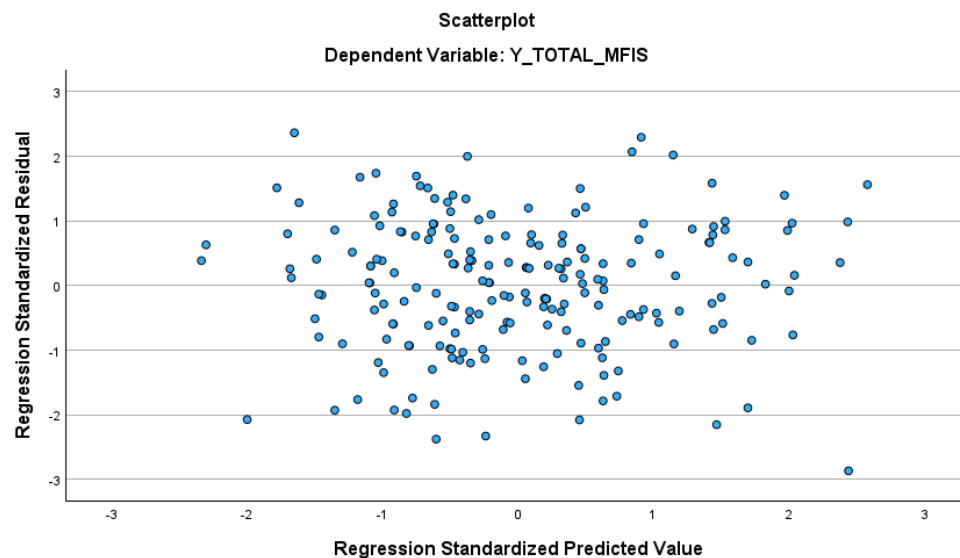
c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.



b. Uji Heteroskedastisitas



Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4.411	2.081		2.119	.035
	X_TOTAL_ATTIC	.048	.058	.075	.827	.409
	Z_TOTAL_SSRQ	-.021	.056	-.034	-.376	.707

a. Dependent Variable: ABS_RES

c. Uji Multikolinieritas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	55.068	3.520		15.642	<.001		
	X_TOTAL_ATTIC	-.025	.098	-.020	-.260	.795	.591	1.692
	Z_TOTAL_SSRQ	-.608	.095	-.502	-6.427	<.001	.591	1.692

a. Dependent Variable: Y_TOTAL_MFIS

d. Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y_TOTAL_MFIS * X_TOTAL_ATTIC	Between Groups	(Combined)	3969.587	34	116.753	1.704	.015
		Linearity	1834.373	1	1834.373	26.779	<.001
		Deviation from Linearity	2135.214	33	64.703	.945	.559
	Within Groups		11782.239	172	68.501		
	Total		15751.826	206			

Lampiran 9 Uji Hipotesis

Run MATRIX procedure:

Copyright 2013-2025 by Andrew F. Hayes. ALL RIGHTS RESERVED.
 This version of PROCESS requires SPSS version 26 or later
 Workshop schedule available at haskayne.ucalgary.ca/CCRAM
 In SPSS 29 and later, change default output font to Courier New for tidier
 output. More information about PROCESS at processmacro.org/faq.html.
 This beta release has not been completely tested. Use at your own risk.

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 5.0 *****

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com
 Documentation available in Hayes (2022). www.guilford.com/p/hayes3

Model: 1
 Y: MFIS
 X: ATTC
 W: SSRQ

Sample
 Size: 207

OUTCOME VARIABLE:
 MFIS

Model Summary							
	R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
	.5151	.2653	57.0101	24.4330	3.0000	203.0000	.0000

Model						
	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	36.6726	.5958	61.5471	.0000	35.4977	37.8474
ATTC	-.0253	.0982	-.2580	.7967	-.2189	.1683
SSRQ	-.6089	.0952	-6.3932	.0000	-.7967	-.4211
Int_1	-.0011	.0088	-.1236	.9018	-.0185	.0163

Product terms key:
 Int_1 : ATTC x SSRQ

Test(s) of highest order unconditional interaction(s):

	R2-chng	F	df1	df2	p
--	---------	---	-----	-----	---

```
X*W      .0001      .0153      1.0000      203.0000      .9018
```

```
-----
```

```
Focal predict: ATTC      (X)
Mod var: SSRQ      (W)
```

Data for visualizing the conditional effect of the focal predictor:
 Paste text below into a SPSS syntax window and execute to produce plot.

```
DATA LIST FREE/
```

```
ATTC      SSRQ      MFIS      .
BEGIN DATA.
-6.1594    -7.3913    41.2797
-.1594     -7.3913    41.1760
6.8406     -7.3913    41.0550
-6.1594     .6087     36.4620
-.1594     .6087     36.3061
6.8406     .6087     36.1241
-6.1594     7.6087     32.2465
-.1594     7.6087     32.0449
6.8406     7.6087     31.8096
```

```
END DATA.
```

```
GRAPH/SCATTERPLOT=
```

```
ATTC      WITH      MFIS      BY      SSRQ      .
```

```
-----
```

Some regression diagnostics

	Min.	Max.
fitted	25.8283	48.4513
residual	-21.3657	17.9596
t-resid	-3.0637	2.4819

Shape of residuals

	Skewness	Kurtosis
Value	-.2315	-.1688
se	.1690	.3365

Bonferroni-corrected p for largest t-residual

t-resid	p-value	casenum
-3.0637	.5143	108.0000

Most influential observations

	casenum	dfbeta
constant	32.0000	.1751
ATTC	32.0000	.0435
SSRQ	32.0000	-.0546
Int_1	108.0000	-.0076

Variable tolerance and VIF

	Tol.	VIF
ATTC	.5908	1.6926
SSRQ	.5853	1.7085
Int_1	.9862	1.0140

Breusch-Pagan test of heteroskedasticity

	Chi-sq	df	p
Normal	2.6870	3.0000	.4424
Robust	2.9750	3.0000	.3955

***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS *****

Level of confidence for all confidence intervals in output:
 95.0000

NOTE: The following variables were mean centered prior to analysis:
 SSRQ ATTC

----- END MATRIX -----

Lampiran 10 *Turnitin*

NADITA_SKRIPSI FINAL_BAB I-V.pdf

Subclass 2
20-27 Juli 2026
Universitas Dian Nuswantoro

Document Details

Submission ID
trn:oid::1:3615030307

Submission Date
Jul 21, 2026, 11:34 PM GMT+7

Download Date
Jul 21, 2026, 11:39 PM GMT+7

File Name
NADITA_SKRIPSI_FINAL_BAB_I-V.pdf

File Size
939.9 KB

87 Pages
18,989 Words
123,292 Characters



Page 1 of 96 - Cover Page

Submission ID trn:oid::1:3615030307



Page 2 of 96 - Integrity Overview

Submission ID trn:oid::1:3615030307

11% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Small Matches (less than 11 words)

Exclusions

- 3 Excluded Sources

Top Sources

10% Internet sources
4% Publications
8% Submitted works (Student Papers)