

Berkurangnya Rentan Perhatian pada Remaja

Penelitian *Microsoft* mengatakan bahwa sekarang manusia hanya memiliki rentang perhatian selama 8 detik, bahkan lebih sedikit daripada Ikan mas. Pada era digital saat ini, remaja menjadi kelompok yang paling banyak menggunakan media sosial. Menurut survei *Talker Research* (2024), dari 2.000 responden yang mengisi survei, rata-rata remaja menghabiskan 6,6 jam per hari untuk mengakses media sosial dengan 11% di antaranya menghabiskan waktu lebih dari 15 jam.

Paparan video berdurasi pendek dari berbagai platform media sosial secara terus-menerus membuat remaja terbiasa menerima informasi secara cepat dan berganti dalam hitungan detik. Kebiasaan ini membuat remaja sulit mempertahankan fokusnya dalam waktu lama, terutama saat belajar dan berinteraksi sosial.

Fenomena ini dikenal dengan *short attention span*, yaitu penurunan kemampuan seseorang untuk fokus pada satu hal yang sedang dilakukan. Orang dengan *short attention span* sering kali merasa mudah bosan atau teralihkan, bahkan ketika melakukan tugas yang membutuhkan konsentrasi. Siklus ini membuat remaja sulit melepaskan diri dari *gadget*. Mereka terdorong untuk terus mengecek ponsel, yang akhirnya makin memperpendek rentang fokusnya. Akibatnya, banyak remaja mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, memahami informasi secara mendalam, dan menyelesaikan tugas yang membutuhkan fokus tinggi.

Berbanding terbalik dengan *short attention span*, *attention span* adalah durasi waktu ketika seseorang dapat berinteraksi dan fokus pada suatu tugas atau aktivitas tanpa terganggu. Memiliki *attention span* yang baik sangat penting agar seseorang bisa menyelesaikan tugas dengan maksimal. Namun, pada kenyataannya, seiring berkembangnya teknologi, *attention span* seseorang juga makin menurun.

Jika hal ini dibiarkan dan tidak terkontrol, kebiasaan ini dapat berdampak pada menurunnya produktivitas, kecenderungan mudah bosan, kemampuan remaja berinteraksi, dan bahkan penurunan kemampuan berpikir kritis. Meskipun fenomena *short attention span* ini dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, ada beberapa cara yang dapat membantu remaja untuk meningkatkan rentang perhatian mereka dan mengatasi gangguan ini, diantaranya yaitu seperti menciptakan lingkungan yang bebas distraksi, manajemen waktu yang efektif, mengurangi penggunaan teknologi dan media sosial, serta istirahat yang cukup.

Attention span adalah aspek penting dalam produktivitas dan pembelajaran. Memahami apa itu attention span, mengenali penyebabnya, dan menerapkan strategi cara improve hal tersebut dapat membantu kamu lebih fokus dan efektif dalam melakukan berbagai aktivitas. Dengan

meningkatkan attention span, kamu tidak hanya lebih produktif, tetapi juga lebih siap menempuh berbagai tugas dengan penuh fokus.

<https://www.ciputra.ac.id/attention-span-pengertian-penyebab-dan-cara-meningkatkannya/>

<https://ihf.or.id/benarkah-media-sosial-berpengaruh-terhadap-rentang-fokus-remaja/#:~:text=Fenomena%20Short%20Attention%20Span,terhadap%20kebiasaan%20dan%20fokus%20remaja?>

<https://sinotif.com/mengenali-fenomena-short-attention-span-di-kalangan-remaja/#:~:text=Penyebab%20Short%20Attention%20Span%20pada,kualitas%20pekerjaan%20menjadi%20tidak%20optimal.>

Pendahuluan: Biru

Pembahasan: Pink

Kesimpulan: Ungu