

Pengaruh Media Sosial Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis dan Daya Fokus Masyarakat Indonesia

Nadia Raissa Nariswari

E-mail: nnariswari@student.ciputra.ac.id

Visual Communication Design, School of Creative Industry
Universitas Ciputra Surabaya

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji pengaruh media sosial terhadap kemampuan berpikir kritis dan daya fokus pengguna berusia 19-23 tahun di Indonesia. Dalam era konvergensi media, media sosial seperti Instagram, X, dan TikTok menjadi platform utama penyebaran informasi. Meskipun aksesnya mudah, konsumsi konten singkat dan instan dapat menurunkan kemampuan berpikir kritis dan fokus pengguna. Dengan metode kualitatif berbasis wawancara dan observasi, penelitian ini menemukan bahwa pengguna yang menghabiskan 5-10 jam per hari di media sosial cenderung terdistraksi dan kurang termotivasi untuk mencari informasi lebih dalam, merasa konten yang diterima sudah cukup lengkap. Gratifikasi instan yang diperoleh dari media sosial berkontribusi pada penurunan fokus dan ketergantungan pada informasi singkat. Penelitian ini menekankan pentingnya literasi digital untuk meminimalkan dampak negatif dari konsumsi media sosial yang berlebihan.

Kata Kunci: Media Sosial, Daya Fokus, Berpikir Kritis

ABSTRACT

This study examines the impact of social media on the critical thinking skills and focus of users aged 19-23 in Indonesia. In the era of media convergence, platforms like Instagram, X, and TikTok have become key sources of information. While offering easy access, the consumption of short and instant content can reduce users' critical thinking and focus. Using qualitative methods, including interviews and observations, this study found that users spending 5-10 hours daily on social media are easily distracted and less motivated to seek deeper information, often perceiving content as complete. Instant gratification from social media contributes to diminished focus and reliance on brief information. The study highlights the need for improved digital literacy to mitigate the negative effects of excessive social media use.

Keywords: Social Media, Focus Span, Critical Thinking

PENDAHULUAN

Seiring perkembangan zaman, proses penyebaran informasi menjadi lebih efisien dan mudah dijangkau oleh banyak masyarakat. Terdapat peralihan metode penyebaran informasi yang digunakan pada zaman dahulu dan masa kini. Hal ini disebabkan oleh konvergensi media yang ditandai oleh banyaknya media baru yang lahir dan bisa digunakan sebagai sarana penyebaran informasi. Konvergensi media merupakan sebuah peristiwa dimana terdapatnya batas samar antara media tradisional dan media digital (Ichsan et al., 2024). Salah satu produk hasil dari konvergensi media adalah media sosial.

Media sosial merupakan sebuah platform yang banyak digandrungi baik di Indonesia maupun di luar yang digunakan oleh *market* dari berbagai usia, gender, dan bermacam-macam lapisan masyarakat (Adi Sofyan & Arfian, 2023). Pada media sosial, masyarakat memiliki kuasa dan akses penuh terhadap informasi yang tidak terbatas. Jenis konten yang diunggah pada media sosial juga beragam. Mulai dari jenis konten hiburan, konten promosi, kegiatan sehari-hari, hingga konten edukasi.

Namun, sebagai sarana penyebaran informasi media sosial juga memiliki kekurangan. Salah satunya menjadi pemicu menurunnya kemampuan untuk berfikir kritis serta menurunnya daya fokus masyarakat Indonesia karena penyajian informasi yang cenderung bersifat instan.

Sehingga, pada penelitian kali ini penulis akan mengaji lebih lanjut terkait penyebab dan pengaruh media sosial terhadap kemampuan berfikir kritis dan daya fokus masyarakat Indonesia.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis wawancara target *market*, observasi, dan penelitian sebelumnya untuk menganalisa motivasi berfikir kritis dan daya fokus masyarakat Indonesia pengguna media sosial.

Sumber Data

Populasi dan sampel akan menggunakan sumber data dari proses observasi dan wawancara yang dilakukan. Responden yang dipilih adalah masyarakat berusia 19 – 23 tahun dengan hobi bermain media sosial (Instagram, X, dan Tiktok) dengan rentang waktu berkisar 5 – 10 jam/lebih per-harinya.

Teknik Pengambilan Sampel

Peneliti akan mengumpulkan data melalui proses analisa perbandingan berdasarkan wawancara dengan narasumber dan observasi target *market*.

PEMBAHASAN

Konvergensi Metode Penyebaran Informasi

Terjadinya konvergensi dalam media penyebaran informasi menjadikan masyarakat terus beradaptasi terhadap kebiasaan dan cara mereka mengonsumsi informasi yang disajikan melalui berbagai media. Konvergensi media adalah pertukaran media di antara semua media yang berbeda karakteristik dan platformnya (Iskandar, 2018). Konvergensi media juga berdampak pada konsumsi media masyarakat, persepsi publik, penyebaran informasi, dan literasi media. Hal tersebut berpotensi membuat pola kebiasaan bermedia sosial baru yang belum pernah terjadi sebelumnya.

World Association of Newspaper (WAN) menemukan dampak dari internet terhadap penyampaian informasi. Diantara lainnya informasi yang diliput menonjolkan aspek *audience-centered*, mengemas informasi dengan pendekatan *storytelling* yang menyesuaikan *audience* dan *behaviour* platform yang digunakan, serta menyesuaikan informasi dengan ukuran multimedia yang digunakan. Terdapat 5 macam bentuk media penyebaran informasi diantara lain media visual bergerak, audio-visual, audio, dan media visual tidak bergerak (Wardaya, 2019).

Berdasarkan Hidayah, 8 dari 10 orang merasa sulit untuk membayangkan dan fokus apabila mengonsumsi data dengan basis teks (Hidayah, 2023). Salah satu

metode untuk membantu proses penyampaian informasi adalah melalui gabungan antara visual dan teks untuk memperjelas informasi yang disampaikan (Budi & Faustina, 2018). Metode ini mulai marak ditemukan pada media sosial dengan *niche* edukasi melalui video pendek, *threads*, maupun *feeds*.

Penyebaran Informasi Melalui Media Sosial

Oleh Mansyur melalui Indonesian Internet Service Providers Association (APJII), pengakses media sosial terbanyak dipegang oleh Indonesia dengan total 132.7 juta orang. Pada tahun 2023, pengguna media sosial naik menjadi 167 juta pengguna.



Gambar 1. Statistik pengguna media sosial di Indonesia
Sumber: DataReportal

Sosial media merupakan ladang permainan emosi, dimana perkataan atau informasi dari individu dapat dengan mudah dipercaya oleh individu lain tanpa memperhatikan keabsahannya (Steinert et al., 2022). Maraknya *trend*, opini publik, serta publik figur menjadikan fakta dan bukti yang ada kurang kuat untuk membentuk opini publik. Hal tersebut juga menyebabkan perubahan dalam *desicion-making* process dari individu yang menjadi lebih ketergantungan (Confetto et al., 2023).

Informasi yang dikemas dalam media sosial memiliki kecenderungan dipersingkat karena adanya batasan durasi dan tempat. Sehingga, belum tentu informasi yang disajikan aktual dan lengkap. Hal ini berpotensi memengaruhi tingkat fokus disebabkan durasi yang cenderung pendek (30-60 detik) serta kemampuan berfikir kritis individu, karena informasi yang disajikan bersifat instan.

Pengaruh Media Sosial Terhadap Daya Fokus dan Kemampuan Berfikir Kritis

Sayangnya, kemajuan teknologi belum diimbangi dengan pemahaman masyarakat terkait pemanfaatan teknologi yang efektif dan efisien, sehingga berpotensi mudah untuk terkena *hoax*. Anak muda merupakan pengguna dominan media sosial yang rentan untuk terkena *influence* (Hadi Mousavi, 2020). Sehingga kemampuan untuk berfikir kritis menjadi hal krusial. Berfikir kritis merupakan sebuah proses kurasi dan analisa terhadap suatu informasi untuk didefinisikan ulang melalui proses berfikir mandiri dan pengambilan keputusan terhadap tindakan selanjutnya (Suciono, 2021).

Individu tidak diharuskan untuk selalu berfikir kritis. Namun dalam beberapa situasi seperti saat dihadapkan dengan informasi yang tidak bisa dipertanggungjawabkan, kompetensi *audience* menyerap dan menerima informasi sangat diperlukan.

Dikutip oleh Alaparthi pada jurnalnya, struktur otak *Occipital Lobe* yang berfungsi untuk membantu individu memahami kata-kata tertulis dapat berubah diakibatkan oleh konsumsi berkepanjangan terhadap tayangan berdurasi singkat. Hal ini ditunjang oleh gratifikasi instan yang didapatkan oleh individu setelah mengonsumsi konten tersebut yang menyebabkan degradasi motivasi untuk lebih berfikir kritis dan minat membaca dari individu karena tingkat fokus yang perlahan ikut menurun (Alaparthi, 2024).

Dopamin yang dihasilkan dari gratifikasi instan juga ikut andil dalam meningkatkan adiksi anak muda dalam bermain media sosial sehingga menciptakan rasa puas dibandingkan keinginan untuk mencari tahu lebih dalam.

Tetapi masih belum ditemukan hubungan signifikan terkait dampak media sosial terhadap daya fokus dan kemampuan berfikir kritis (Sriram, 2023).

Wawancara Narasumber

Untuk menguji lebih lanjut berdasarkan data yang telah didapat melalui penelitian sebelumnya, penulis melakukan wawancara terhadap 4 narasumber dengan poin pertanyaan sebagai berikut:

1. Berapa lama *screen time* media sosial mu dalam satu hari?
2. Apakah kamu merasa media sosial memengaruhi daya fokusmu?
3. Apakah kamu mudah untuk terdistraksi saat melakukan suatu hal?
4. Saat membaca informasi dalam bentuk *carousel*, apakah menurutmu informasi tersebut sudah lengkap? Apakah ada keinginan untuk mengetahui informasi tersebut lebih lanjut?
5. Apakah kamu cepat merasa bosan dan tidak nyaman saat membaca teks panjang atau menonton video dengan durasi lama (30-60 menit)?
 - a. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, penulis menganalisa korelasi terkait pengaruh media sosial pada kemampuan berfikir kritis dan motivasi membaca dari individu. Hasil wawancara dapat dilihat pada Tabel 1.

No	Teknik Pengumpulan Data	Sumber Data	Instrumen
1	Wawancara	Narasumber 1: Pandu Laki-laki (23 th) Mahasiswa	1. 2-3 jam. 2. Iya, karena gampang lupa waktu. 3. Iya, sering tidak melalukan hal hingga tuntas karena terdistraksi di tengah. 4. Tidak, karena merasa yang tercantum sudah termasuk poin penting.

			5. Bosan, tapi tetap dilihat sampai tuntas.
2	<p>Narasumber 2: Okta Perempuan (21 th) Mahasiswi</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1. 8 jam. 2. Terkadang merasa sulit untuk fokus karena lebih ter dorong untuk membuka media sosial daripada melanjutkan kegiatan yg sudah dilakukan. 3. Iya, karena gampang bosan dan butuh dopamin dari hal yang disuka. Sehingga jarang bisa tuntas. 4. Tidak, semisal tertarik dengan topik itu bakal dicari lebih lanjut. Karena tidak mungkin banyak informasi cukup dalam satu <i>feeds</i>. 5. Lebih menyukai tekstual daripada video dikarenakan sulit fokus karena <i>multitasking</i> indera (melihat dan mendengar). 	
3	<p>Narasumber 3: Zaky Laki-Laki (21 th) Mahasiswa</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1. 1 jam. 2. Setuju, tapi terdapat kelebihan bisa <i>multitasking</i> dibanding generasi sebelumnya. 3. Setuju. 4. Meskipun suka/tidak suka bakal langsung mengarah ke 	

			<p>intinya, tidak suka baca banyak.</p> <p>5. Tidak nyaman. Karena secara <i>environtment</i> (platform tidak di set untuk hal tersebut) belum siap untuk mendapat info dadakan sehingga cenderung <i>overwhelmed</i>.</p>
4		<p>Narasumber 4: Widi Laki-Laki (21 th) Mahasiswa</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 9 jam perhari 2. Iya, mencari hiburan di tengah melalukan aktivitas, terutama pada saat merasa buntu 3. Memang gampang terdistraksi 4. Tergantung konten dan kemudahan mengakses informasi lebihnya. Informasi yang terkandung terkandang masih tanggung. 5. Tergantung konten, semisal tekstual tidak terlalu, tetapi lebih tahan apabila video dikarenakan ada visual
5		<p>Narasumber 5: Yesha Perempuan (21 th) Mahasiswi</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 10 jam perhari 2. Iya, karena rentan pusing jadi mau mencari hiburan 3. Memang mudah ke distraksi 4. Ada keinginan cari info lebih lanjut, kebanyakan kontennya sudah mencakup

			<p>point utama jadi sudah lengkap</p> <p>5. Tergantung konten yang dibahas apakah menarik atau tidak.</p>
--	--	--	---

Tabel 1. Hasil wawancara dengan narasumber
sumber: author's documentation

PENUTUP

Terdapat banyak platform media baru yang muncul disebabkan oleh konvergensi media. Hal ini sehubungan dengan perubahan cara dari penyebaran informasi. Salah satu platform yang digunakan adalah media sosial. Indonesia memiliki pengakses media sosial yang terhitung banyak sejumlah 167 juta pengguna pada 2023.

Namun dibalik efisiensi dari penyebaran informasi melalui media sosial, terdapat beberapa konsekuensi. Diantaranya adalah menurunnya daya fokus dan kemampuan berfikir kritis dari individu.

Hal ini dapat dipengaruhi oleh banyak hal. Seperti gratifikasi instan, konsumsi berkepanjangan terhadap tayangan berdurasi singkat, serta dopamin yang didapatkan saat bermain media sosial sehingga menimbulkan adiksi. Faktor tersebut juga ditunjang oleh ketidaksiapan pemahaman masyarakat terkait pemanfaatan teknologi secara bijak.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti terkait hubungan media Sosial dengan tingkat kefokusannya dan berfikir kritis individu, peneliti mendapatkan kesimpulan bahwa beberapa narasumber yang bermain media sosial lebih mudah terdistraksi dengan tujuan dominan untuk mencari hiburan. Meskipun beberapa dari narasumber merasa mudah untuk terdistraksi tanpa adanya media sosial, bagi individu yang adiksi terhadap media sosial cukup berperan menambah distraksi terhadap tingkat fokus mereka.

Beberapa narasumber juga merasa apabila informasi yang terkandung di media sosial sudah cukup lengkap karena menonjolkan poin utama, sehingga kurang ada motivasi untuk mencari informasi yang lebih lengkap dan aktual, sehingga hal ini berpengaruh terhadap kemampuan berfikir kritis dari individu. Narasumber juga menyatakan bahwa kurang merasa nyaman dan sulit untuk fokus apabila membaca teks panjang maupun video dengan durasi lama.

Masih terdapat kekurangan dari penelitian ini diantara lain kedetailan dan keaktualan hasil penelitian dikarenakan oleh keterbatasan waktu dan jurnal pendukung dari penelitian sebelumnya. Sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut terhadap topik yang bersangkutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Sofyan, R., & Arfian, A. (2023). a Analisis Media Sosial Sebagai Sarana Penyebaran Informasi Dan Promosi Dengan Menggunakan Metode Topsis. *PROSISKO: Jurnal Pengembangan Riset Dan Observasi Sistem Komputer*, 10(1), 56–62. <https://doi.org/10.30656/prosko.v10i1.5577>
- Alaparthi, K. (2024). Technology and Digital Media's Impact on Attention Span in Teenagers and Young Adults. *Ssrn*. Retrieved from <https://papers.ssrn.com/abstract=4872178>
- Aveny, A. K. M., Trio Mahendra, Y., & Saputra, D. (2023). Literasi Digital Sebagai Upaya Menangkal Hoax di Lingkungan Masyarakat Indonesia. *Jurnal Tonggak Pendidikan Dasar : Jurnal Kajian Teori Dan Hasil Pendidikan Dasar*, 2(1), 36–48. <https://doi.org/10.22437/jtpd.v2i1.22866>
- Budi, H. S., & Faustina, J. (2018). The Effect of Multimedia As a Means of Delivering Information and Promotion Towards Flashcard Products. *Vcd*, 2(1), 43–51. <https://doi.org/10.37715/vcd.v2i1.572>
- Confetto, M. G., Covucci, C., Addeo, F., & Normando, M. (2023). Sustainability advocacy antecedents: how social media content influences sustainable behaviours among Generation Z. *Journal of Consumer Marketing*, 40(6), 758–774. <https://doi.org/10.1108/JCM-11-2021-5038>
- Hadi Mousavi, M. D. N. (2020). A new decade for social changes. *Technium Social Sciences Journal*, 6(December), 101–105.
- Hidayah, L. R. (2023). The Importance of Using Visual in Delivering Information. *Vcd*, 8(1), 52–61. <https://doi.org/10.37715/vcd.v8i1.2720>

- Hosen, M., Ogbeibu, S., Giridharan, B., Cham, T. H., Lim, W. M., & Paul, J. (2021). Individual motivation and social media influence on student knowledge sharing and learning performance: Evidence from an emerging economy. *Computers and Education*, 172(June 2020), 104262. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104262>
- Ichsan, M., Hasnah, R., Faiz, M., & Musi, S. (2024). Analisis Konvergensi Media: Studi Transformasi Dari Media Analog ke Media Digital. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 4(4), 19–30. Retrieved from <http://ejournal.warunayama.org/index.php/triwikrama/article/view/4422>
<http://ejournal.warunayama.org/index.php/triwikrama/article/download/4422/4097>
- Sriram, K. (2023). To What Extent Does Social Media Usage Impact the Ability to Delay Gratification and Attention Span of Teenagers in Mumbai? *British Journal of Multidisciplinary and Advanced Studies*, 4(6), 71–86. <https://doi.org/10.37745/bjmas.2022.0363>
- Steinert, S., Marin, L., & Roeser, S. (2022). Feeling and thinking on social media: emotions, affective scaffolding, and critical thinking. *Inquiry (United Kingdom)*, 1–28. <https://doi.org/10.1080/0020174X.2022.2126148>
- Suciono, W. (2021). Berpikir kritis (tinjauan melalui kemandirian belajar, kemampuan akademik dan efikasi diri). Penerbit Adab.
- Wardaya, M. (2019). Visual Media as Assisting Instrument to Improve Students' Listening Ability. *Vcd*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.37715/vcd.v3i1.797>
- Zou'bi, R. Al. (2021). The impact of media and information literacy on acquiring the critical thinking skill by the educational faculty's students. *Thinking Skills and Creativity*, 39(November 2020), 100782. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100782>