PUNGGAWA
GLOBAL RESEARCH:
JURNAL MULTIDISIPLIN

Punggawa Global Research: Jurnal Multidisiplin
Volume 1, Nomor 6, 2026
E-ISSN: 3164-0117
Open Access: punggawajournal.com/pgr

Korelasi antara *Short Attention Span* dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa: Studi Pustaka

April Velicyela Arianto[1], Mohamad Thohir[2]
[1,2] Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Jl. Ahmad Yani No. 117, Jemur Wonosari, Kec. Wonocolo, Surabaya, Jawa Timur, 60237, Indonesia
Korespondensi: aprilvelicyela@gmail.com[1], mohamadthohir@uinsa.ac.id[2]

Informasi Artikel

Riwayat artikel:
Received Oct 1th, 2026
Revised Nov 12th, 2026
Accepted Nov 22th, 2026

Kata Kunci:
Short Attention Span; Konsentrasi Belajar; Mahasiswa; Pengelolaan Perhatian.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji keterkaitan antara *short attention span* dan konsentrasi belajar mahasiswa serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi keduanya. Penelitian menggunakan metode studi pustaka (*literature review*) dengan mengumpulkan dan menganalisis artikel jurnal nasional yang relevan dengan topik rentang perhatian dan konsentrasi belajar. Analisis dilakukan melalui identifikasi, pengelompokan, dan perbandingan temuan penelitian berdasarkan tema kajian. Hasil kajian menunjukkan bahwa *short attention span* berkaitan dengan keterbatasan mahasiswa dalam mempertahankan perhatian selama menjalani aktivitas akademik, seperti membaca materi, mengikuti perkuliahan, dan menyelesaikan tugas. Kondisi tersebut dapat menyulitkan mahasiswa dalam menjaga keterlibatan selama proses belajar. Konsentrasi belajar tidak hanya berkaitan dengan durasi perhatian, tetapi juga kemampuan memusatkan perhatian pada materi atau tugas akademik. Kemampuan tersebut turut dipengaruhi oleh motivasi, kondisi fisik, keadaan emosional, lingkungan belajar, serta pengaturan aktivitas belajar. Kajian ini menyimpulkan bahwa *short attention span* merupakan salah satu aspek yang berkaitan dengan konsentrasi belajar, tetapi bukan satu-satunya faktor yang menentukan kemampuan mahasiswa dalam berkonsentrasi. Strategi pengelolaan perhatian dapat menjadi salah satu upaya untuk mendukung proses belajar mahasiswa.

© 2026 The Authors. Published by Punggawa Legacy Center. This is an open access article under the CC BY license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

PENDAHULUAN

Teknologi di zaman modern ini mengalami perkembangan yang pesat. Kemajuan teknologi yang signifikan ini berpengaruh hampir di semua aspek kehidupan manusia seperti di bidang politik, ekonomi, kebudayaan, sosial dan bidang pendidikan (Anggraeni et al., n.d.). Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara mahasiswa mengakses informasi dan menjalani kegiatan sehari-hari. Kemudahan memperoleh informasi melalui media sosial dan berbagai *platform* digital turut menghadirkan tantangan dalam mempertahankan perhatian selama belajar. Salah satu persoalan yang perlu dikaji adalah kemampuan mahasiswa menjaga fokus ketika mengikuti perkuliahan, membaca materi, atau menyelesaikan tugas akademik. Penggunaan perangkat digital untuk kegiatan di luar pembelajaran, seperti *cyberslacking*, juga dapat mengalihkan perhatian mahasiswa dari aktivitas akademik (Rachmawati et al., 2024).

Istilah *short attention span* digunakan untuk menggambarkan rentang perhatian yang relatif singkat. Dalam konteks perkuliahan, kondisi tersebut perlu dicermati karena mahasiswa dituntut mengikuti penjelasan, membaca bahan akademik, dan mengolah informasi secara berkelanjutan. *Attention span* dianggap sebagai komponen pendidikan, terutama dalam hal bagaimana siswa dididik untuk tetap fokus pada topik diskusi sehingga mereka dapat meningkatkan keterampilan mendengarkan dan analisis mereka selama prosesnya. Jadi, pengaruh antara komunikasi global saat ini dapat

memengaruhi perhatian seseorang. *Attention span* mengacu pada jumlah waktu yang dibutuhkan seseorang untuk berkonsentrasi pada suatu hal sebelum perhatian mereka teralihkan ke hal lain. Faktor seperti kebisingan, kelaparan, dan stres emosional dapat memengaruhi jangkauan perhatian manusia (Hollander, 2023).

Konsentrasi merupakan salah satu faktor keberhasilan seorang mahasiswa dalam bidang akademisnya. Konsentrasi bisa dimaknai sebagai suatu kemampuan seseorang untuk fokus dan memusatkan atensi terhadap kegiatan yang sedang dilakukan (Fatchuroji et al., n.d.). Konsentrasi membantu mahasiswa dalam menghadapi perkuliahan dengan lebih baik, mengerjakan tugas tepat waktu, meningkatkan daya ingat serta membantu untuk memahami materi. Konsentrasi tidak hanya berkaitan dengan lamanya perhatian bertahan, tetapi juga dengan kemampuan mengarahkannya pada kegiatan belajar. Penelitian Widhi et al. (2023) mengkaji konsentrasi belajar mahasiswa selama pembelajaran daring. Hasilnya menunjukkan bahwa durasi belajar daring tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan konsentrasi belajar pada kelompok mahasiswa yang diteliti. Temuan ini menunjukkan bahwa lamanya waktu belajar saja tidak cukup untuk menggambarkan tingkat konsentrasi mahasiswa. Basri et al. (2022) menemukan hubungan positif antara motivasi belajar dan konsentrasi belajar pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Jepang Universitas Riau. Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa konsentrasi belajar perlu dipahami dengan mempertimbangkan lebih dari satu aspek.

Perbedaan kedua konsep tersebut terletak pada aspek yang dibahas. Rentang perhatian berkaitan dengan lamanya seseorang mampu mempertahankan perhatian, sedangkan konsentrasi belajar berkaitan dengan kemampuan memusatkan perhatian pada kegiatan belajar. Keduanya saling berhubungan, tetapi memiliki makna yang berbeda. Mahasiswa yang mudah teralihkan mungkin kesulitan mengikuti materi dalam waktu lama, tetapi hal tersebut tidak selalu menunjukkan rendahnya konsentrasi belajar. Penilaian konsentrasi juga perlu memperhatikan faktor lain, seperti motivasi, kondisi fisik, lingkungan, dan tuntutan tugas.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa siswa sering kesulitan berkonsentrasi di kelas (Winata, 2021). Faktor-faktor yang memengaruhi konsentrasi belajar meliputi respons terhadap materi pelajaran, kondisi lingkungan belajar, gangguan pikiran, dan tingkat kelelahan saat belajar (Zulfa & Mujazi, 2022).

Dampak *short attention span* pada konsentrasi belajar, yakni pertama kinerja akademis yang buruk. Mahasiswa dengan *short attention span* cenderung mengalami kesulitan dalam memahami dan mengingat informasi yang dipelajari. Hal ini dapat menyebabkan performa akademis yang buruk (Ilmiyah, 2024). Kedua, kesulitan dalam memori jangka panjang. Penurunan rentang perhatian dapat menghambat kemampuan mahasiswa untuk mencerna informasi dalam memori jangka panjang, sehingga mahasiswa kesulitan untuk mengingat materi saat ujian atau tugas. Ketiga, distraksi yang meningkat. Mahasiswa dengan perhatian yang pendek lebih mudah terganggu oleh stimulus eksternal, seperti notifikasi ponsel atau lingkungan sekitar, yang dapat mengganggu proses belajar mereka (Yarissumi, 2017). Keempat, kualitas kehidupan pribadi. *Short attention span* tidak hanya memengaruhi akademis, tetapi juga dapat berdampak pada kehidupan pribadi mahasiswa, meningkatkan stres dan kecemasan akibat kesulitan dalam mempertahankan fokus (Ilmiyah, 2024).

Banyak faktor yang menyebabkan adanya *short attention span* pada mahasiswa. Pertama, penggunaan media sosial yang berlebihan. *Platform* seperti Instagram dan TikTok sering kali menyajikan informasi dalam format yang sangat singkat, sehingga mengurangi kemampuan individu untuk fokus dalam jangka waktu lama. Kedua, stres dan kecemasan. Stres akademis juga berkontribusi terhadap penurunan perhatian. Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara tingkat stres dan kemampuan atensi pada siswa (Nurhasanah & Meiyanti, 2020). Ketiga, lingkungan belajar yang tidak mendukung. Suasana belajar yang bising atau tidak nyaman dapat mengganggu konsentrasi mahasiswa (Yarissumi, 2017).

Dengan memahami hubungan antara *short attention span* dan konsentrasi belajar, institusi pendidikan dapat mengambil langkah-langkah untuk membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan belajar mereka secara efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*literature review*) untuk mengkaji *short attention span* dan konsentrasi belajar mahasiswa. Data penelitian diperoleh dari artikel jurnal nasional

yang ditelusuri melalui *Google Scholar* dan Garuda. Pemilihan artikel didasarkan pada relevansi topik, kesesuaian dengan tujuan penelitian, serta ketersediaan informasi yang mendukung kajian. Literatur yang digunakan mencakup pembahasan mengenai konsep rentang perhatian, konsentrasi belajar, dan faktor-faktor yang berkaitan dengan perhatian dalam kegiatan akademik.

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu mengidentifikasi informasi yang relevan, mengelompokkan temuan berdasarkan tema kajian, dan membandingkan hasil penelitian dari berbagai sumber. Temuan tersebut kemudian disintesiskan untuk menjelaskan perbedaan konsep *short attention span* dan konsentrasi belajar, keterkaitan keduanya, serta faktor-faktor yang dibahas dalam penelitian terdahulu. Hasil sintesis digunakan sebagai dasar untuk menyusun kesimpulan sesuai dengan tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Short attention span merujuk pada kondisi ketika kemampuan mempertahankan perhatian terhadap suatu aktivitas berlangsung dalam waktu relatif singkat. Kondisi ini dapat terlihat dari kecenderungan seseorang yang mudah teralihkan sebelum aktivitas selesai atau kesulitan mempertahankan perhatian pada tugas yang membutuhkan fokus dalam waktu lama. Kegiatan akademik seperti membaca jurnal, menyusun tulisan ilmiah, dan memahami materi perkuliahan yang kompleks membutuhkan kemampuan mempertahankan perhatian dalam waktu yang cukup lama. Aktivitas tersebut membutuhkan keterlibatan perhatian yang cukup stabil agar informasi dapat dipahami secara berkesinambungan. Ketika perhatian mudah beralih, mahasiswa dapat mengalami kesulitan mengikuti alur pembelajaran, kehilangan bagian penting dari materi, atau membutuhkan waktu lebih lama untuk kembali memahami tugas yang sedang dikerjakan.

Kemampuan mempertahankan perhatian dapat mengalami kendala ketika mahasiswa melakukan aktivitas yang membutuhkan keterlibatan kognitif dalam waktu lama. Kegiatan membaca bahan akademik tidak hanya melibatkan kemampuan mengenali tulisan, tetapi juga mencakup pemahaman hubungan antarkalimat, mengingat informasi yang telah dibaca, serta mengaitkannya dengan pengetahuan sebelumnya. Perhatian yang mudah teralihkan dapat menghambat proses tersebut sehingga mahasiswa perlu mengulang bacaan untuk memahami informasi yang disampaikan. Kondisi serupa juga dapat ditemukan saat mahasiswa mengikuti perkuliahan dalam durasi panjang, khususnya ketika penyampaian materi kurang bervariasi atau tidak sesuai dengan kebutuhan belajar.

Rentang perhatian yang pendek tidak selalu bersifat menetap, tetapi dapat dikaji melalui berbagai strategi pengaturan kegiatan belajar. Penelitian Nugroho dan Ghufron (2026) tentang penerapan teknik Pomodoro menunjukkan bahwa pengaturan waktu belajar menjadi salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengelola perhatian mahasiswa. Penelitian Ramadhan (2026) mengenai *microlearning* juga membahas penyajian materi sebagai salah satu aspek yang berkaitan dengan kemampuan mempertahankan perhatian. Kedua penelitian tersebut memberikan gambaran bahwa pengaturan aktivitas belajar dan bentuk penyampaian materi dapat menjadi pertimbangan dalam mendukung proses belajar mahasiswa. Penerapan strategi tersebut tetap perlu disesuaikan dengan tujuan pembelajaran, mengingat tidak semua materi akademik dapat dipahami melalui penyajian informasi dalam durasi singkat.

Fenomena rentang perhatian pendek sering dikaitkan dengan perubahan kebiasaan dalam mengakses informasi di era digital. Berbagai *platform* digital menyajikan informasi secara singkat dan cepat sehingga pengguna dapat memperoleh banyak informasi dalam waktu terbatas. Kemudahan ini juga memungkinkan pengguna beralih dari satu konten ke konten lain tanpa mencurahkan perhatian dalam waktu lama. Pola konsumsi informasi tersebut perlu diperhatikan mengingat aktivitas belajar mahasiswa membutuhkan kemampuan untuk membaca, memahami, dan mengolah informasi secara lebih mendalam. Penelitian Fauzi (2025) tentang penggunaan video pendek pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam IAIN Palangka Raya menguraikan pengalaman mahasiswa dalam mempertahankan konsentrasi di tengah kebiasaan mengakses TikTok. Kajian Mauliddiana et al. (2026) mengenai konsumsi *short-form content* juga membahas keterkaitan antara kebiasaan mengakses konten singkat dan kemampuan mempertahankan perhatian. Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa pola konsumsi informasi yang cepat dan beragam dapat menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam mengkaji rentang perhatian mahasiswa. Penggunaan media digital tidak serta-merta menjadi penyebab tunggal *short attention span*.

Kemampuan mempertahankan perhatian juga dipengaruhi oleh karakteristik individu serta situasi yang dihadapi selama melakukan suatu aktivitas. Uraian mengenai kondisi tersebut menunjukkan bahwa *short attention span* pada mahasiswa berkaitan dengan keterbatasan dalam mempertahankan perhatian saat melakukan aktivitas yang membutuhkan fokus dalam waktu lama. Kondisi ini perlu diperhatikan dalam kegiatan akademik karena proses belajar tidak hanya melibatkan penerimaan informasi, tetapi juga kemampuan mengolah dan memahami materi. Pola konsumsi informasi singkat, perpindahan antaraktivitas, serta tuntutan tugas akademik merupakan beberapa aspek yang dapat berkaitan dengan rentang perhatian mahasiswa.

Konsentrasi merupakan kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian dan pikiran pada suatu objek atau kegiatan tanpa mudah terganggu oleh hal lain. Kemampuan ini membantu seseorang memahami informasi dan menyelesaikan tugas yang sedang dikerjakan (Nusufi, 2016). Individu yang memiliki konsentrasi baik mampu mengarahkan perhatian pada satu aktivitas tanpa mudah teralihkan oleh hal lain. Konsentrasi juga melibatkan kemampuan untuk mengabaikan rangsangan lain yang tidak berkaitan dengan kegiatan utama. Kemampuan konsentrasi berkaitan dengan kondisi mental dan kesiapan tubuh dalam menerima serta mengolah informasi.

Proses kegiatan pembelajaran akademik membutuhkan konsentrasi sebagai kemampuan dalam memahami materi, mencatat informasi penting, mengerjakan latihan, serta menghubungkan pengetahuan yang diperoleh dengan persoalan yang sedang dipelajari. Kesulitan dalam memusatkan perhatian dapat menghambat penerimaan informasi sehingga mahasiswa membutuhkan waktu lebih lama untuk memahami materi perkuliahan (Vigo Hantanto et al., 2024). Sejumlah ahli mengemukakan bahwa rendahnya kualitas dan pencapaian belajar dapat berkaitan dengan lemahnya kemampuan individu dalam mempertahankan konsentrasi sehingga kemampuan berkonsentrasi berperan dalam mendukung pencapaian akademik mahasiswa.

Keadaan tubuh yang rileks dan suasana yang nyaman dapat membantu seseorang menggunakan kemampuan berpikir secara optimal (Lestari et al., 2023). Kondisi tubuh yang tegang dapat menghambat proses berpikir sehingga seseorang kesulitan memusatkan perhatian. Kebiasaan melakukan beberapa aktivitas secara bersamaan juga dapat mengganggu konsentrasi. Mahasiswa kerap mengakses media sosial, membalas pesan, atau menggunakan *platform* hiburan ketika membaca materi perkuliahan maupun mengikuti kegiatan pembelajaran. Peralihan perhatian dari tugas utama ke aktivitas lain dapat menghambat kelancaran proses belajar (Mardhiyah & Wulandari, 2026). Situasi ini dapat mengganggu proses pemahaman mahasiswa sehingga membutuhkan waktu tambahan untuk kembali memahami materi yang sedang dipelajari. Perhatian yang terbagi juga dapat mengurangi kedalaman mahasiswa dalam mengolah informasi akademik.

Konsentrasi belajar tidak hanya berkaitan dengan durasi waktu yang digunakan untuk belajar, tetapi juga kemampuan mahasiswa dalam memusatkan perhatian selama kegiatan berlangsung. Mahasiswa yang menghabiskan waktu cukup lama untuk membaca materi belum tentu dapat memahami informasi secara optimal apabila perhatiannya terbagi pada aktivitas lain. Penelitian Widhi et al. (2023) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi pembelajaran daring dan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. Temuan ini memperlihatkan bahwa durasi belajar tidak selalu menggambarkan tingkat konsentrasi seseorang. Kemampuan mempertahankan perhatian selama proses belajar menjadi aspek penting dalam memahami kualitas konsentrasi mahasiswa.

Short attention span dan konsentrasi merupakan dua konsep yang saling berkaitan karena sama-sama berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam mengelola perhatian. *Attention span* mengacu pada rentang waktu seseorang mampu mempertahankan perhatian terhadap suatu aktivitas (Salim & Jannah, 2026). Konsentrasi berkaitan dengan kemampuan memusatkan perhatian pada objek atau kegiatan tertentu serta mengabaikan rangsangan lain yang tidak relevan. Proses pembelajaran membutuhkan kedua kemampuan tersebut karena mahasiswa perlu mempertahankan perhatian sekaligus mengarahkannya pada materi yang sedang dipelajari.

Kemampuan mempertahankan perhatian juga dipengaruhi oleh cara mahasiswa mengatur aktivitas belajarnya. Proses belajar tidak selalu harus dilakukan dalam waktu panjang, tetapi dapat disusun melalui pembagian waktu dan penyesuaian beban tugas. Pembagian tugas dari yang kompleks menjadi beberapa pekerjaan sederhana dapat membantu mahasiswa mengatur pekerjaan secara bertahap dan menentukan prioritas penyelesaiannya (Sagala & Prayuda, 2025). Penelitian Nugroho dan Ghufron (2026) mengenai teknik Pomodoro memberikan gambaran bahwa pengelolaan waktu dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan untuk melatih perhatian mahasiswa. Strategi tersebut relevan dengan

konsentrasi karena mahasiswa memiliki kesempatan untuk mengarahkan perhatian pada satu tugas dalam periode yang telah ditentukan.

Rentang perhatian yang pendek bukan satu-satunya faktor yang dapat menjelaskan kesulitan mahasiswa dalam mempertahankan konsentrasi belajar. Kemampuan berkonsentrasi juga dipengaruhi oleh motivasi, kondisi fisik, keadaan emosional, dan lingkungan belajar (Mufidah, 2023). Mahasiswa yang mampu mempertahankan perhatian dalam waktu cukup lama masih dapat mengalami kesulitan berkonsentrasi ketika berada dalam kondisi lelah atau lingkungan yang dipenuhi gangguan (Lisnawati et al., 2025). Pada mahasiswa yang mudah teralihkan, pengaturan aktivitas belajar dan lingkungan yang kondusif dapat membantu menjaga konsentrasi selama proses pembelajaran (Zakia, 2024).

Temuan dari berbagai penelitian yang dikaji menunjukkan bahwa pembahasan mengenai perhatian dan konsentrasi perlu ditempatkan dalam satu kerangka yang saling melengkapi. Penelitian tentang *short attention span* memberikan gambaran mengenai kemampuan mempertahankan perhatian, sedangkan penelitian tentang konsentrasi menjelaskan bagaimana perhatian digunakan dalam kegiatan akademik dan kondisi yang menyertainya. Kedua kelompok penelitian tersebut memperlihatkan bahwa proses belajar membutuhkan perhatian yang tidak hanya dapat dipertahankan, tetapi juga diarahkan secara tepat. Dengan memahami perbedaan dan keterkaitan tersebut, pembahasan *short attention span* tidak berhenti pada persoalan durasi perhatian, melainkan juga dapat menjelaskan relevansinya terhadap keberlangsungan konsentrasi belajar mahasiswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *short attention span* berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan perhatian selama menjalani aktivitas akademik. Rentang perhatian yang pendek dapat membuat mahasiswa lebih mudah teralihkan saat membaca materi, mengikuti perkuliahan, maupun menyelesaikan tugas yang membutuhkan fokus dalam waktu lama. Kondisi tersebut memiliki keterkaitan dengan konsentrasi belajar, tetapi keduanya merupakan konsep yang berbeda. *Attention span* berkaitan dengan lamanya perhatian dapat dipertahankan, sedangkan konsentrasi belajar berhubungan dengan kemampuan memusatkan perhatian pada materi atau tugas akademik. Konsentrasi belajar tidak hanya ditentukan oleh rentang perhatian, tetapi juga dipengaruhi oleh motivasi, kondisi fisik, keadaan emosional, lingkungan belajar, dan cara mahasiswa mengatur aktivitasnya. Penggunaan strategi seperti pengaturan waktu belajar, teknik Pomodoro, dan penyajian materi secara bertahap dapat menjadi alternatif untuk membantu mahasiswa mengelola perhatian. *Short attention span* perlu dipahami sebagai salah satu aspek yang berkaitan dengan konsentrasi belajar, bukan sebagai penyebab tunggal kesulitan mahasiswa dalam berkonsentrasi.

Bagi peneliti selanjutnya, kajian mengenai *short attention span* dan konsentrasi belajar perlu dikembangkan melalui penelitian empiris dengan melibatkan mahasiswa dari latar belakang yang beragam. Penelitian lebih lanjut juga dapat mengkaji faktor-faktor yang berkaitan dengan rentang perhatian serta efektivitas strategi pengelolaan perhatian dalam mendukung konsentrasi belajar. Hal tersebut diperlukan agar pemahaman mengenai kedua konsep ini dapat diperkuat melalui temuan lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraeni, P. N., Syafa Herdiani, Tin Rustini, & Muh. Husen Arifin. (n.d.). *Pengaruh kemajuan teknologi komunikasi terhadap perkembangan sosial anak*, *14*(1), 144–147. https://doi.org/10.37304/jpips.v14i1.4743

Basri, M. S., Yohani, A. M., & Suri, I. (2022). Hubungan motivasi belajar dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Bahasa Jepang Universitas Riau. *Jurnal Onoma: Pendidikan, Bahasa, dan Sastra*, *8*(1), 217–224. https://doi.org/10.30605/onoma.v8i1.1691

Fatchuroji, A., Yunus, S., Jamal, M., Somelok, G., Yulianti, R., & Sihombing, M. (n.d.). *Pengaruh tingkat konsentrasi terhadap hasil belajar*, *5*(4).

Fauzi, N. A. (2025). TikTok brain: Efek video pendek pada daya konsentrasi mahasiswa Pendidikan Agama Islam IAIN Palangka Raya. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, *3*(2).

Hollander, A. (2023). *Average human attention span by age: 60 statistics*.

Ilmiyah, N. (2024). *Dampak pola komunikasi terhadap attention span*, *4*(1), 35–37.

Lestari, H., Setiasih, W., Vadincha, A. L., Bakhtiar, S., & Muzzamil, F. (2023). *Sarapan memengaruhi tingkat konsentrasi belajar mahasiswa Universitas Bhayangkara*, *1*(1).

Lisnawati, I., Ningrum, D., & Nurhidayah, I. (2025). Hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan konsentrasi belajar mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, *10*(2). https://doi.org/10.51933/health.v10i2.2384

Mardhiyah, U. A., & Wulandari, D. R. (2026). Persepsi mahasiswa terhadap multitasking digital dan dampaknya terhadap konsentrasi belajar. *RAUDHAH: Proud to Be Professionals Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, *11*(1).

Mauliddiana, A. P., Rosyidatul, E. R., Azizah, T., Lubis, S. N., Nuryono, W., & Ratnasari, D. (2026). Pengaruh konsumsi short-form content terhadap rentang perhatian mahasiswa dalam penggunaan media sosial. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *11*(2).

Mufidah, V. N. (2023). Hubungan kontrol diri terhadap konsentrasi belajar mahasiswa di bulan Ramadhan. *Mozaic*, *9*(1).

Nugroho, I. A., & Ghufron, A. (2026). Pengaruh teknik Pomodoro terhadap attention span mahasiswa Teknologi Pendidikan UNY angkatan 2023. *Journal of Educational Technology and LLearning*, *2*(2).

Nurhasanah, N., & Meiyanti, M. (2020). Stres berhubungan dengan atensi pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, *3*(1), 3–7. https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2020.v3.3-7

Nusufi, M. (2016). Melatih konsentrasi dalam olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *15*(2), 54–61. https://doi.org/10.24114/jik.v15i2.6139

Rachmawati, A., Suhadianto, S., & Pratikto, H. (2024). Stres akademik dan cyberslacking pada mahasiswa. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, *2*(2). https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i2.10713

Ramadhan, B. A. (2026). *Microlearning di era rentang perhatian pendek: Systematic literature review tentang adaptasi pedagogis dan risiko fragmentasi pembelajaran*, *11*(1).

Sagala, P. V. H., & Prayuda, M. S. (2025). Strategi manajemen waktu yang membantu mahasiswa lebih mudah menyelesaikan tugas. *Jurnal Pendidikan, Media, Strategi, dan Metode*, 14–19. https://doi.org/10.67507/jupen.v2i01.332

Salim, I. E., & Jannah, M. (2026). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap attention span mahasiswa di era digital. *Jurnal EMPATI*, *15*(1), 50–59. https://doi.org/10.14710/empati.2026.54430

Vigo Hantanto, K., Steven Hutabarat, Y., Juanta, P., Wilfred Solo, D., Felicia, F., Sebastian, A., & Gevira Sofa, N. (2024). Literature review: Efektivitas musik latar dalam meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa. *ADIDAYA: Aplikasi Pendidikan dan Sosial Budaya*, *1*(2), 18–23. https://doi.org/10.58466/adidaya.v1i2.1577

Widhi, R. S., Saputra, I. K., & Juniartha, I. G. N. (2023). Hubungan durasi dengan konsentrasi belajar mahasiswa PSSKPPN FK UNUD selama pembelajaran daring. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, *11*(4), 281. https://doi.org/10.24843/coping.2023.v11.i04.p05

Winata, I. K. (2021). Konsentrasi dan motivasi belajar siswa terhadap pembelajaran online selama masa pandemi Covid-19. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, *5*(1), 13. https://doi.org/10.32585/jkp.v5i1.1062

Yarissumi, Y. (2017). Hubungan antara konsentrasi belajar peserta didik dengan keaktifan belajarnya pada bimbingan belajar Bahasa Inggris Happy Course. *Kolokium Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, *5*(2), 132–142. https://doi.org/10.24036/kolokium-pls.v5i2.31

Zakia, R. F. (2024). Analisis faktor-faktor lingkungan yang mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa prodi pendidikan Bahasa Arab Universitas Islam Negeri Malang tahun 2024. *Maliki Interdisciplinary Journal*, *2*(7).

Zulfa, N. A., & Mujazi, M. (2022). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap konsentrasi belajar siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, *7*(3), 574. https://doi.org/10.29210/30032126000