HUBUNGAN *DOOMSCROLLING* DENGAN RENTANG PERHATIAN BELAJAR PADA SISWA

Nurul Mubarakah[1], Afdal[2], Rahmi Dwi Febriani[3], Lisa Putriani[4]

[1,2,3,4]*Universitas Negeri Padang*
E-mail : afdal.kons@fip.unp.ac.id

ABSTRACT

A student's ability to sustain attention during the learning process is a crucial factor supporting engagement and academic success. However, the increasing use of digital media among adolescents may affect this ability. One digital behavior suspected of being linked to academic attention span is "*doomscrolling*"—the tendency to repeatedly consume negative information via digital media. This study aimed to describe *doomscrolling* behavior and academic attention span, and to examine the relationship between the two among students at SMA Negeri 2 Rambatan. A quantitative approach with a descriptive-correlational method was employed, involving 106 student respondents. Data were collected using *doomscrolling* and academic attention span scales, then analyzed using descriptive statistics and Pearson Product-Moment correlation. The results showed that students' *doomscrolling* behavior fell into the moderate category (52.8%), while their academic attention span fell into the high category (54.7%). Correlation analysis revealed no significant relationship between *doomscrolling* and academic attention span (r=0.031; p=0.754). These findings suggest that students' academic attention span is likely associated with factors other than *doomscrolling* behavior. The study offers implications for school guidance and counseling services, highlighting the need to foster healthy digital behaviors and support the optimization of students' academic attention spans.

Keywords : *Doomscrolling, Study Attention Span, Students, Guidance and Counseling*

ABSTRAK

Kemampuan siswa dalam mempertahankan perhatian selama proses pembelajaran menjadi salah satu faktor penting yang mendukung keterlibatan dan keberhasilan belajar. Namun, meningkatnya penggunaan media digital di kalangan remaja berpotensi memengaruhi kemampuan tersebut. Salah satu perilaku digital yang diduga berkaitan dengan rentang perhatian belajar adalah *doomscrolling*, yaitu kecenderungan mengonsumsi informasi negatif secara berulang melalui media digital. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perilaku *doomscrolling*, mendeskripsikan rentang perhatian belajar, dan menguji hubungan antara *doomscrolling* dengan rentang perhatian belajar pada siswa SMA Negeri 2 Rambatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional. Responden penelitian berjumlah 106 siswa. Data dikumpulkan menggunakan skala *doomscrolling* dan skala rentang perhatian belajar. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan korelasi *Product Moment Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling* siswa berada pada kategori sedang (52,8%), sedangkan rentang perhatian belajar berada pada kategori tinggi (54,7%). Hasil uji korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *doomscrolling* dengan rentang perhatian belajar (r=0,031; p=0,754). Temuan ini mengindikasikan bahwa rentang perhatian belajar siswa kemungkinan berhubungan dengan faktor lain di luar perilaku *doomscrolling*. Temuan penelitian ini memberikan implikasi bagi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah dalam upaya mengembangkan perilaku digital yang sehat dan mendukung optimalisasi rentang perhatian belajar siswa.

Kata Kunci : *Doomscrolling, Rentang Perhatian Belajar, Siswa, Bimbingan dan Konseling*

PENDAHULUAN

Kemampuan siswa untuk mempertahankan perhatian selama proses pembelajaran menjadi salah satu faktor penting yang mendukung keterlibatan dan keberhasilan akademik. Keterlibatan siswa dalam pembelajaran mencakup aspek perilaku, kognitif, dan emosional yang berkontribusi terhadap pemahaman materi serta pencapaian hasil belajar yang optimal (Ariani, 2019; Salsabila, 2024). Salah satu aspek yang mendukung keterlibatan tersebut adalah perhatian belajar, yaitu kemampuan siswa untuk memusatkan dan mempertahankan fokus terhadap stimulus pembelajaran (Wahyudi & Neviyarni, 2021).

Perhatian memiliki kapasitas terbatas sehingga individu perlu menyeleksi informasi yang relevan dan mengabaikan stimulus lain di lingkungannya (Lodge & Harrison, 2019a). Dalam konteks pembelajaran, kemampuan mempertahankan perhatian dalam jangka waktu tertentu atau rentang perhatian belajar menjadi faktor penting dalam efektivitas pembelajaran. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perhatian siswa cenderung mengalami penurunan setelah 10–20 menit pembelajaran berlangsung (Bunce et al., 2010; Lee, 2024). Selain itu, kemampuan perhatian yang mencakup *goal-oriented selectivity*, *resistance to distractions*, *attention maintenance*, dan *concentration* diketahui berkaitan secara signifikan dengan prestasi akademik siswa (Milovanović, 2017). Keterbatasan kapasitas perhatian menjadikan siswa lebih mudah terdistraksi sehingga proses pemahaman materi dapat menjadi kurang optimal (Cueto, 2025).

Salah satu faktor yang berpotensi berkaitan dengan rentang perhatian adalah penggunaan teknologi digital. Penggunaan media digital yang berlebihan berkaitan dengan meningkatnya distraksi serta menurunnya kemampuan mempertahankan perhatian (Alaparthi, 2024; Menon, 2024). Dalam konteks tersebut, fenomena *doomscrolling* menjadi salah satu perilaku digital yang relevan untuk dikaji. *Doomscrolling* mengacu pada kecenderungan individu untuk secara terus-menerus mengonsumsi informasi digital yang bernuansa negatif melalui media sosial atau platform digital lainnya (Sharma et al., 2022). Istilah *doomscrolling* mulai banyak dikenal sejak pandemi Covid-19 ketika individu terdorong untuk terus mengikuti perkembangan informasi mengenai situasi krisis. Penelitian menunjukkan bahwa *doomscrolling* berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, kelelahan mental, gangguan tidur, serta kesulitan berkonsentrasi (Sa'i et al., 2025; Usman et al., 2025). Selain itu, paparan informasi negatif secara berulang berpotensi mengganggu kapasitas kognitif individu dalam memusatkan dan mempertahankan perhatian (Sa'idah & Aryani, 2025).

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan *doomscrolling* dengan kecemasan, kualitas tidur, kelelahan emosional, dan kondisi psikologis lainnya, penelitian yang secara khusus menguji keterkaitannya dengan rentang perhatian belajar pada siswa sekolah menengah masih relatif terbatas. Padahal, kemampuan mempertahankan perhatian memiliki peran penting dalam menunjang efektivitas pembelajaran dan keterlibatan siswa dalam kegiatan belajar.

Keterbatasan kajian empiris mengenai hubungan *doomscrolling* dengan rentang perhatian belajar mendorong perlunya pengujian lebih lanjut pada konteks sekolah. Hasil observasi awal yang dilakukan pada Oktober 2025 di SMA Negeri 2 Rambatan menunjukkan bahwa sebagian siswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan perhatian selama pembelajaran, seperti mudah terdistraksi, kurang responsif terhadap penyampaian materi, serta menunjukkan kecenderungan mengakses gawai ketika terdapat kesempatan. Temuan tersebut mengindikasikan adanya variasi rentang perhatian belajar yang perlu dikaji lebih lanjut kaitannya dengan perilaku penggunaan media digital, khususnya *doomscrolling*.

Permasalahan rentang perhatian belajar dan perilaku digital siswa menjadi perhatian dalam layanan bimbingan dan konseling, khususnya pada bidang bimbingan belajar dan bimbingan pribadi. Temuan empiris mengenai hubungan antara *doomscrolling* dan rentang perhatian belajar diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang mendukung perilaku digital yang sehat serta optimalisasi proses belajar siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perilaku *doomscrolling*, mendeskripsikan rentang perhatian belajar, dan menguji hubungan antara *doomscrolling* dengan rentang perhatian belajar pada siswa SMA Negeri 2 Rambatan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mendeskripsikan perilaku *doomscrolling*, rentang perhatian belajar, serta menguji hubungan antara kedua variabel tersebut. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 2 Rambatan. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian, dengan jumlah responden yang diperoleh sebanyak 106 siswa. Instrumen penelitian berupa skala *doomscrolling* dan skala rentang perhatian belajar menggunakan model Likert. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 30 item skala *doomscrolling*, sebanyak 21 item dinyatakan valid, sedangkan seluruh 24 item pada skala rentang perhatian belajar dinyatakan valid. Uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki reliabilitas yang baik ($\alpha = 0{,}853$). Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan korelasi *Pearson Product Moment*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilaksanakan, maka diperoleh hasil temuan terkait dengan gambaran perilaku *doomscrolling*, gambaran rentang perhatian belajar siswa, serta pengujian hubungan antara kedua variabel.

Deskripsi *Doomscrolling*

Berdasarkan kategori pengolahan data yang digunakan, tingkat *doomscrolling* siswa SMA Negeri 2 Rambatan dapat disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Distribusi Kategori Variabel *Doomscrolling* Secara Keseluruhan

Kategori	Interval	F	%
Sangat Rendah	≤ 37	1	0,9
Rendah	38–54	32	30,2
Sedang	55–71	56	52,8
Tinggi	72–88	15	14,2
Sangat Tinggi	≥ 89	2	1,9

Berdasarkan **Tabel 1**, diketahui bahwa perilaku *doomscrolling* siswa SMA Negeri 2 Rambatan secara umum berada pada kategori sedang (52,8%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat *doomscrolling* siswa berada pada kategori sedang, yang berarti perilaku tersebut cukup umum dijumpai di kalangan siswa, meskipun tidak mendominasi pada tingkat yang tinggi. Temuan ini mengindikasikan adanya kecenderungan sebagian siswa untuk mengonsumsi berbagai

informasi negatif yang muncul di media digital sebagai bagian dari aktivitas penggunaan media sosial sehari-hari, namun belum berkembang menjadi kecenderungan yang sangat tinggi.

Deskripsi *Doomscrolling* Berdasarkan Aspek

Berdasarkan kategori pengolahan data yang digunakan, perilaku *doomscrolling* berdasarkan aspek pada siswa SMA Negeri 2 Rambatan dapat disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Distribusi Kategori Variabel *Doomscrolling* Berdasarkan Aspek

No	Aspek	Kategori Dominan	f	%
1	Konsumsi berita negatif secara kompulsif	Sedang	47	44,3
2	Kehilangan kendali penggunaan media digital	Sedang	49	46,2
3	Respons emosional negatif	Rendah	36	34,0
4	Keterlibatan pasif terhadap konten negatif	Sedang	44	41,5

Berdasarkan **Tabel 2**, aspek konsumsi berita negatif secara kompulsif, kehilangan kendali penggunaan media digital, dan keterlibatan pasif terhadap konten negatif cenderung berada pada kategori sedang. Sementara itu, aspek respons emosional negatif cenderung berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa cukup sering terpapar dan mengikuti informasi bernuansa negatif melalui media digital serta mengalami kesulitan dalam mengendalikan penggunaan media digital. Namun, paparan tersebut tidak selalu diikuti oleh munculnya respons emosional negatif yang tinggi.

Deskripsi Rentang Perhatian Belajar

Berdasarkan kategori pengolahan data yang digunakan, rentang perhatian belajar siswa SMA Negeri 2 Rambatan dapat disajikan pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Distribusi Kategori Variabel Rentang Perhatian Belajar Secara Keseluruhan

Kategori	Interval	F	%
Sangat Rendah	≤ 43	0	0,0
Rendah	44–62	2	1,9
Sedang	63–81	38	35,8
Tinggi	82–100	58	54,7
Sangat Tinggi	≥ 101	8	7,5

Berdasarkan **Tabel 3**, diketahui bahwa rentang perhatian belajar siswa SMA Negeri 2 Rambatan secara umum berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 54,7%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mempertahankan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung. Kondisi ini mengindikasikan bahwa siswa cenderung mampu memusatkan perhatian, mempertahankan fokus, serta mengurangi gangguan yang dapat menghambat keterlibatan dalam kegiatan belajar.

Deskripsi Rentang Perhatian Belajar Berdasarkan Aspek

Distribusi kategori rentang perhatian belajar berdasarkan aspek disajikan pada Tabel 3.

Tabel 4. Distribusi Kategori Variabel Rentang Perhatian Belajar Berdasarkan Aspek

No	Aspek	Kategori Dominan	f	%
1	Selektivitas perhatian berorientasi tujuan	Tinggi	57	53,8
2	Ketahanan terhadap gangguan	Tinggi	51	48,1
3	Kemampuan mempertahankan perhatian	Tinggi	47	44,3
4	Konsentrasi	Sedang	69	65,1

Berdasarkan **Tabel 4**, aspek selektivitas perhatian berorientasi tujuan, ketahanan terhadap gangguan, dan kemampuan mempertahankan perhatian cenderung berada pada kategori tinggi.

Sementara itu, aspek konsentrasi cenderung berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengarahkan perhatian pada tujuan pembelajaran, mempertahankan fokus, serta mengendalikan gangguan yang muncul selama proses pembelajaran. Namun demikian, kemampuan siswa untuk mempertahankan konsentrasi secara mendalam terhadap materi pembelajaran masih menunjukkan kecenderungan yang lebih rendah dibandingkan aspek lainnya.

Hasil Uji Korelasi

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji normalitas dan linearitas. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Asumsi Analisis

Uji	Variabel	Sig.	Keterangan
Normalitas	*Doomscrolling*	0,085	Normal
	Rentang perhatian belajar	0,111	Normal
Linearitas	*Deviation from Linearity*	0,164	Linear

Berdasarkan hasil tersebut, kedua variabel memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga data berdistribusi normal. Selain itu, nilai *deviation from linearity* sebesar 0,164 (p > 0,05) menunjukkan bahwa hubungan antara perilaku *doomscrolling* dan rentang perhatian belajar bersifat linear. Dengan demikian, asumsi untuk melakukan analisis korelasi Pearson telah terpenuhi.

Selanjutnya, hasil pengujian hubungan antara perilaku *doomscrolling* dan rentang perhatian belajar siswa disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi

Variabel	r	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Doomscrolling – Rentang perhatian belajar	0,031	0,754	Tidak signifikan

Berdasarkan **Tabel 6**, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,754 (p>0,05) dengan koefisien korelasi Pearson sebesar 0,031. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *doomscrolling* dan rentang perhatian belajar siswa. Selain itu, koefisien korelasi yang berada pada kategori sangat rendah mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel hampir tidak memiliki kekuatan hubungan secara praktis.

***Doomscrolling* pada Siswa SMA Negeri 2 Rambatan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling* siswa SMA Negeri 2 Rambatan berada pada kategori sedang (52,8%). Temuan ini menunjukkan bahwa siswa memiliki kecenderungan mengonsumsi informasi bernuansa negatif melalui media digital sebagai bagian dari aktivitas penggunaan media sosial sehari-hari, namun kecenderungan tersebut belum berkembang menjadi perilaku yang sangat tinggi. Kondisi ini dapat dipahami mengingat remaja merupakan kelompok yang aktif menggunakan media sosial dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap berbagai informasi yang sedang berkembang (Sa'idah & Aryani, 2025). Selain itu, individu cenderung terus mencari informasi negatif untuk mengurangi ketidakpastian dan memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai situasi yang sedang terjadi (Price et al., 2022; Rodrigues, 2022). Temuan berdasarkan aspek juga menunjukkan bahwa konsumsi berita negatif secara kompulsif, kehilangan kendali penggunaan media digital, dan keterlibatan pasif terhadap konten negatif berada pada kategori sedang, sedangkan respons emosional negatif berada pada

kategori rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa paparan informasi negatif tidak selalu diikuti oleh munculnya respons emosional yang tinggi pada seluruh siswa.

Rentang Perhatian Belajar pada Siswa SMA Negeri 2 Rambatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rentang perhatian belajar siswa SMA Negeri 2 Rambatan berada pada kategori tinggi (54,7%). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa mampu mempertahankan perhatian, mengarahkan fokus pada tujuan pembelajaran, serta mengendalikan gangguan selama proses belajar berlangsung. Hasil analisis berdasarkan aspek menunjukkan bahwa selektivitas perhatian berorientasi tujuan, ketahanan terhadap gangguan, dan kemampuan mempertahankan perhatian berada pada kategori tinggi, sedangkan aspek konsentrasi berada pada kategori sedang. Temuan ini sejalan dengan pendapat Lodge dan Harrison (2019) yang menyatakan bahwa perhatian merupakan kapasitas kognitif yang terbatas, namun dapat dipertahankan secara optimal ketika individu berada pada lingkungan belajar yang mendukung. Selain itu, Zeqiri (2024) menjelaskan bahwa berbagai faktor seperti kondisi kelas, penggunaan perangkat digital, dan strategi pembelajaran dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam mempertahankan perhatian selama pembelajaran.

Hubungan *Doomscrolling* dengan Rentang Perhatian Belajar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *doomscrolling* dan rentang perhatian belajar siswa ($r = 0{,}031$; $p = 0{,}754$). Temuan ini mengindikasikan bahwa rentang perhatian belajar kemungkinan berkaitan dengan faktor lain, seperti kondisi lingkungan belajar, regulasi diri, kemampuan mengendalikan distraksi, serta faktor psikologis yang tidak diukur dalam penelitian ini. Hal ini sejalan dengan Zeqiri (2024) yang menjelaskan bahwa perhatian belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Selain itu, Kaya (2025) serta Satici et al. (2022) menemukan bahwa dampak *doomscrolling* berkaitan dengan *distress psikologis* dan kesejahteraan psikologis dibandingkan dengan fungsi perhatian secara langsung.

Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling* siswa berada pada kategori sedang, rentang perhatian belajar berada pada kategori tinggi, serta tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Meskipun demikian, perilaku *doomscrolling* tetap perlu mendapat perhatian karena sebagian siswa masih menunjukkan kecenderungan *doomscrolling* dan kemampuan konsentrasi yang belum optimal. Dalam konteks tersebut, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran dalam membantu siswa mengembangkan perilaku penggunaan media digital yang sehat serta mempertahankan kemampuan perhatian belajar. Menurut Sari et al. (2021) keberhasilan layanan bimbingan dan konseling ditunjukkan oleh kemampuan siswa mencapai kemandirian, mengembangkan potensi diri, serta menjalani kehidupan efektif sehari-hari. Adapun layanan yang dapat diberikan adalah sebagai berikut.

1. Layanan Informasi

Layanan informasi dapat diberikan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai penggunaan media digital yang sehat, dampak konsumsi informasi negatif secara berlebihan, serta strategi menjaga konsentrasi dalam belajar. Melalui layanan ini, guru bimbingan dan konseling dapat memanfaatkan media seperti poster, infografis, video edukatif, maupun diskusi kelas guna menumbuhkan kesadaran siswa dalam menggunakan media digital secara bijak. Hal ini sejalan dengan Prayitno (2018) yang menjelaskan bahwa layanan informasi bertujuan membantu peserta didik memperoleh pemahaman yang berguna bagi perkembangan dan kehidupan sehari-hari.

2. Layanan Konseling Individu

Layanan konseling individu dapat diberikan kepada siswa yang menunjukkan kecenderungan *doomscrolling* pada kategori tinggi maupun siswa yang mengalami kesulitan mempertahankan perhatian selama pembelajaran. Melalui layanan ini, guru bimbingan dan konseling dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan pengendalian diri, mengelola distraksi digital, serta membentuk kebiasaan belajar yang lebih efektif. Lianawati (2018) menyatakan bahwa konseling individu merupakan layanan bantuan yang membantu peserta didik memahami dan mengatasi permasalahan yang dialaminya secara lebih mendalam.

3. Layanan Bimbingan Klasikal

Layanan bimbingan klasikal adalah layanan yang bersifat preventif dan ditujukan untuk membantu siswa mengantisipasi munculnya berbagai permasalahan perkembangan (Khoiriyah et al., 2021). Layanan bimbingan klasikal dapat diberikan kepada seluruh siswa sebagai upaya preventif untuk meningkatkan literasi digital dan kesadaran mengenai pentingnya menjaga konsentrasi belajar di tengah penggunaan media digital yang semakin intensif. Materi yang dapat diberikan seperti pengelolaan waktu penggunaan gawai, serta strategi mempertahankan fokus belajar.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling* siswa SMA Negeri 2 Rambatan secara umum berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 52,8%. Sementara itu, rentang perhatian belajar siswa berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 54,7%. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *doomscrolling* dengan rentang perhatian belajar siswa, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,031 dan nilai signifikansi sebesar 0,754. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling* tidak berkaitan secara langsung dengan rentang perhatian belajar siswa SMA Negeri 2 Rambatan. Dengan demikian, rentang perhatian belajar siswa kemungkinan berhubungan dengan faktor lain di luar perilaku *doomscrolling*. Meskipun demikian, perilaku *doomscrolling* tetap perlu mendapat perhatian sebagai bagian dari upaya pengembangan perilaku digital yang sehat. Temuan ini memberikan implikasi bagi layanan bimbingan dan konseling dalam mengembangkan layanan preventif dan pengembangan untuk meningkatkan literasi digital serta mendukung optimalisasi perhatian belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Alaparthi, K. (2024). Technology and Digital Media's Impact on Attention Span in Teenagers and Young Adults. *Available at SSRN 4872178*.

Ariani, L. (2019). Keterlibatan Siswa (Student Engagement) di Sekolah sebagai Salah Satu Upaya Peningkatan Keberhasilan Siswa di Sekolah. *Prosiding Seminar Nasional & Call Pape, Banjarmasin*, *13*, 103–110.

Bunce, D. M., Flens, E. A., & Neiles, K. Y. (2010). How Long Can Students Pay Attention In Class? A Study Of Student Attention Decline Using Clickers. *Journal of Chemical Education*, *87*(12), 1438–1443.

Cueto, L. A. (2025). Attention Span and Classroom Engagement of Key Stage 2 Learners during Post Pandemic: Basis for an Action Plan. *Educational Research (IJMCER)*, *7*(3), 29–82.

Kaya, B. (2025). Pay Attention to What Your Fingers Scroll: The Roles of Doomscrolling and Psychological Adjustment Between Adolescents' Problematic Social Media Use and Psychological Distress. *The Journal of Genetic Psychology*, 1–17.

Khoiriyah, E., Azizah, Z., & Muhid, A. (2021). Program Layanan Bimbingan Klasikal dengan Media Audiovisual untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa pada Masa Pandemi Covid-19: Literature Review. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, *4*(1), 11–19.

Lee, K. (2024). *Improving Student Engagement Despite Lowering Attention Spans in the Classroom*. (Senior Honors thesis). Liberty University.

Lianawati, A. (2018). Implementasi Keterampilan Konseling dalam Layanan Konseling Individual. *Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Jambore Konseling 3*.

Lodge, J. M., & Harrison, W. J. (2019a). The Role of Aattention in Learning in the Digital Age. *The Yale Journal of Biology and Medicine*, *92*(1), 21.

Lodge, J. M., & Harrison, W. J. (2019b). The Role of Attention in Learning in the Digital Age. *The Yale Journal of Biology and Medicine*, *92*(1), 21.

Menon, A. (2024). Digital Distraction and Its Impact on Attention Span in Teen Learners. *International Journal for Research in Education (IJRE)*, *13*(7).

Milovanović, R. (2017). Attention as a Factor in the School Performance of Adolescents. *Зборник Радова Филозофског Факултета у Приштини*, *47*(3), 275–301.

Prayitno, H. (2018). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Price, M., Legrand, A. C., Brier, Z. M. F., van Stolk-Cooke, K., Peck, K., Dodds, P. S., Danforth, C. M., & Adams, Z. W. (2022). Doomscrolling During COVID-19: The Negative Association Between Daily Social and Traditional Media Consumption and Mental Health Symptoms During the COVID-19 Pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *14*(8), 1338.

Rodrigues, E. V. (2022). Doomscrolling–Threat to Mental Health and Well-Being: a Review. *International Journal of Nursing Research*, 127–130.

Sa'i, M., Nugroho, P. A., & Umar, I. (2025). Adolescents in The Digital Era: Countering The Negative Effects of Doomscrolling And Fomo on Students of SMP Ihyaussalafiyah Surabaya. *Indonesian Journal on Education (IJoEd)*, *1*(4), 402–410.

Sa'idah, I., & Aryani, A. (2025). Doomscrolling Behavior among Indonesian Adolescents: Psychological Correlates and Digital Media Usage Patterns. *Journal of Counseling & Psychotherapy Research*, *1*(1).

Salsabila, A. (2024). Implementasi student centered learning (SCL) dalam meningkatkan prestasi siswa. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, *13*(3 Agustus), 4057–4066.

Sari, A. K., Neviyarni, S., & Syukur, Y. (2021). Urgensi kerjasama personil bimbingan konseling di sekolah. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *5*(1), 30–39.

Satici, S. A., Gocet Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, B. (2022). Doomscrolling Scale: its Association with Personality Traits, Psychological Distress, Social Media Use, and Wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*, *18*(2), 833–847.

Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K. (2022). The Dark at The End of The Tunnel: Doomscrolling on Social Media Newsfeeds. *Technology, Mind, and Behavior*, *3(1)*.

Usman, S., Huma, T., & Akbar, M. R. (2025). Impact of Doom Scrolling on Mental Well-being among Media Students in Karachi. *Annals of Human and Social Sciences*, *6*(2), 357–369.

Wahyudi, I., & Neviyarni, N. (2021). Analisis Terhadap Perhatian Dan Belajar Perseptual Dalam

Aktivitas Belajar Siswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, *3*(1), 124–134.

Zeqiri, L. (2024). Attention Span and Concentration: a Review of Undergraduate Students' Responses and Practices. *Conference Book of Proceedings*.