

Pengaruh Aktivitas Scrolling Sosial Media terhadap Performa Recall Kata (Immediate Recall) pada Mahasiswa

**Syalesa Aura Mardhatillah¹, Najla Balqis Tsabitah², Sausan Salsabila³,
Novianti Sagita Eka Pratiwi⁴**

Universitas Al Azhar Indonesia, Indonesia
syalesaa@gmail.com¹

Submitted: 28th June 2026 | **Edited:** 27th August 2026 | **Issued:** 01st September 2026

Cited on: Mardhatillah, S. A., Tsabitah, N. B., Salsabila, S., & Pratiwi, N. S. E. (2026). Pengaruh Aktivitas Scrolling Sosial Media terhadap Performa Recall Kata (Immediate Recall) pada Mahasiswa. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 6(3), 1301-1312.

ABSTRACT

The increasing use of social media among students raises concerns about its impact on cognitive functions, particularly memory ability. The activity of scrolling thru social media, which involves rapid, diverse, and continuous exposure to information, is suspected to disrupt the attention process that plays a crucial role in the encoding and retrieval of information from short-term memory. This study aims to examine the effect of social media scrolling activities on immediate recall performance among students. This study uses a two group experimental design with a randomized pretest-posttest control group design model, which falls under the between-subject design category. A total of 30 students aged 18-25 were recruited using convenience sampling and randomly divided into experimental and control groups. The experimental group was given a treatment in the form of a 15-minute social media scrolling activity, while the control group did not receive this treatment. The ability of immediate recall was measured using a word list recall task consisting of a list of 15 words in the pre-test and post-test stages. The research results indicate that there is no significant difference in immediate recall performance between the experimental group and the control group ($p > 0.05$). These findings indicate that exposure to social media scrolling activities for 15 minutes under the conditions of this study is not sufficient to produce statistically delectable changes in immediate recall performance. Further research is recommended to use stricter experimental controls and larger sample size to enhance the internal validity of the study.

Keywords: Scrolling Social Media, Immediate Recall, Working Memory, Digital Distraction, Students

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi dalam beberapa tahun terakhir telah mengubah cara individu berinteraksi, memperoleh informasi, serta memanfaatkan waktu luang dalam kehidupan sehari – hari (Shanmugasundaram & Tamilarasu, 2023; Tsani et al., 2025). Salah satu perubahan yang paling menonjol adalah meningkatkan pengguna media sosial pada kelompok usia muda, khususnya mahasiswa dan Generasi Z. Media sosial saat ini tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga

sebagai sumber informasi dan hiburan yang mudah di akses kapan saja dan di mana saja (Tsani et al., 2025). Tingginya intensitas pengguna media sosial pada mahasiswa menunjukkan bahwa aktivitas digital telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan akademik maupun non akademik mahasiswa (Sinurat et al., 2022).

Seiring dengan peningkatan pengguna media sosial, muncul pola perilaku digital yang dikenal sebagai scroll culture, yaitu kebiasaan menggeser konten secara terus - menerus untuk memperoleh informasi atau hiburan melalui platform digital (Tsani et al., 2025). Perilaku tersebut didukung oleh keberadaan fitur, yaitu desain antarmuka yang memungkinkan konten baru terus dimunculkan tanpa adanya batas halaman yang jelas sehingga pengguna dapat terus melanjutkan aktivitas scrolling (Rixen et al., 2023). Penelitian (Rixen et al., 2023) menunjukkan bahwa fitur infinite memfasilitasi penggunaan media sosial yang lebih lama dan lebih berulang dibandingkan sistem berbasis halaman (pagination) yang memiliki titik berhenti yang jelas.

Dalam perspektif psikologi kognitif, perhatian (attention) dan memori kerja (working memory) merupakan komponen penting dalam proses pemrosesan informasi. (Oberauer, 2019) menjelaskan bahwa memori kerja berfungsi mempertahankan informasi yang sedang aktif digunakan dalam aktivitas kognitif. Sementara itu, (Baddeley, 2021) menjelaskan bahwa memori kerja merupakan sistem multikomponen yang terdiri atas central executive, phonological loop, visuospatial sketchpad, dan episodic buffer. Dalam model tersebut, central executive berfungsi sebagai sistem pengendalian perhatian (attentional control) yang berperan dalam mengarahkan, membagi, dan mengalihkan perhatian sesuai tuntutan tugas yang sedang dikerjakan (Baddeley, 2021).

(Allen, 2019) menjelaskan bahwa proses perhatian memiliki peran penting dalam pemeliharaan informasi yang sedang diproses di dalam memori kerja. Selain itu, penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa kapasitas memori kerja bersifat terbatas sehingga informasi yang memperoleh prioritas perhatian yang lebih rendah akan lebih sulit dipertahankan dalam kondisi aktif (Allen, 2019). Berdasarkan penjelasan tersebut, perhatian menjadi satu aspek penting dalam keberhasilan pemrosesan informasi pada memori kerja.

Penelitian mengenai penggunaan media digital menunjukan bahwa paparan berbagai sumber informasi secara bersamaan berkaitan dengan meningkatnya distrakabilitas dan perubahan pola perhatian individu. (Wiradhany et al., 2020)

melaporkan bahwa perlu media multitasking berkaitan dengan perhatian eksternal dan internal serta penting untuk dipertimbangkan dalam memahami proses kognitif pada penggunaan media digital. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan beberapa sumber media secara bersamaan memiliki keterkaitan dengan proses perhatian yang mendasari aktivitas kognitif sehari-hari.

Selain itu, (Shanmugasundaram & Tamilarasu, 2023) menjelaskan bahwa perkembangan teknologi digital telah memunculkan berbagai tantangan baru terhadap fungsi kognitif manusia, termasuk perhatian dan memori. Penelitian tersebut menyoroti pentingnya memahami hubungan antara penggunaan teknologi digital dan fungsi kognitif pada generasi muda yang memiliki paparan teknologi yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari (Shanmugasundaram & Tamilarasu, 2023).

Dalam konteks akademik, kemampuan mengingat kembali informasi yang baru diterima merupakan salah satu komponen penting dalam proses belajar. Salah satu indikator yang sering digunakan untuk menggambarkan fungsi memori jangka pendek adalah immediate recall, yaitu kemampuan individu untuk mengingat kembali informasi segera setelah informasi tersebut diberikan. Kemampuan ini berkaitan dengan proses pemeliharaan informasi dalam memori kerja dan proses perhatian yang berlangsung selama penyajian informasi (Allen, 2019; Baddeley, 2021; Oberauer, 2019).

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa keberadaan perangkat digital dapat berkaitan dengan perubahan performa kognitif individu. (Canale et al., 2019) menemukan bahwa keberadaan telepon pintar (smartphone presence) berkaitan dengan penurunan performa pada tugas-tugas kognitif tertentu dan kapasitas memori kerja. Sementara itu, (Wiradhany et al., 2020) menunjukkan adanya hubungan antara perilaku media multitasking dengan proses perhatian. Di sisi lain, (Tsani et al., 2025) melaporkan bahwa budaya scrolling pada Generasi Z sering dikaitkan dengan perubahan pola perhatian dalam aktivitas sehari-hari. Pada konteks mahasiswa di Indonesia, (Sinurat et al., 2022) juga melaporkan tingginya intensitas penggunaan media sosial selama aktivitas belajar.

Meskipun penelitian mengenai teknologi digital dan fungsi kognitif terus berkembang, masih terdapat kesenjangan penelitian (research gap) pada literatur yang tersedia saat ini. Sebagian besar penelitian terdahulu berfokus pada hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, atau

perhatian secara umum (Shanmugasundaram & Tamilarasu, 2023; Tsani et al., 2025). Penelitian lain lebih banyak meneliti media multitasking atau keberadaan telepon pintar terhadap performa kognitif (Canale et al., 2019; Wiradhany et al., 2020). Sementara itu, penelitian mengenai memori kerja umumnya berfokus pada mekanisme internal seperti kapasitas memori kerja dan kontrol perhatian (Allen, 2019; Baddeley, 2021; Oberauer, 2019).

Berdasarkan penelusuran literatur tersebut, masih terbatas penelitian yang secara khusus menguji hubungan antara aktivitas scrolling media sosial dan performa immediate recall dalam desain eksperimen yang terkontrol pada populasi mahasiswa. Padahal, mahasiswa merupakan kelompok dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi sekaligus memiliki tuntutan kognitif yang besar selama proses pembelajaran. Berdasarkan uraian tersebut, pertanyaan mengenai penelitian (research question) dalam penelitian ini adalah: apakah aktivitas scrolling media sosial mempengaruhi performa immediate recall pada mahasiswa?

Penelitian ini bertujuan menguji secara empiris pengaruh aktivitas *scrolling* media sosial terhadap performa *immediate recall* pada mahasiswa melalui desain eksperimen terkontrol. Penelitian ini diharapkan berkontribusi pada pengembangan kajian psikologi kognitif mengenai hubungan antara perhatian, memori kerja, penggunaan media sosial, dan *immediate recall*, serta memberikan implikasi bagi pemahaman dampak penggunaan media sosial terhadap proses belajar mahasiswa.

LANDASAN TEORI

Aktivitas Scrolling Media Sosial

(Rixen et al., 2023) menjelaskan bahwa fitur *infinite scrolling* merupakan salah satu karakteristik utama pada platform digital modern yang memungkinkan konten baru terus dimunculkan secara otomatis ketika pengguna menggeser layar. Berbeda dengan sistem *pagination* yang memiliki titik berhenti yang jelas, desain ini memungkinkan pengguna mempertahankan aktivitas penggunaan media sosial dalam durasi yang lebih panjang dan berulang.

Fenomena tersebut kemudian berkembang menjadi apa yang disebut sebagai *scroll culture*, yaitu pola konsumsi informasi yang ditandai oleh perpindahan cepat dari satu konten ke konten lain secara terus-menerus melalui media digital (Tsani et al., 2025).

Pada kelompok mahasiswa dan Generasi Z, aktivitas scrolling telah menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari dan sering dilakukan bersamaan dengan aktivitas lain, termasuk sebelum belajar maupun ketika sedang mengerjakan tugas akademik.

Dalam penelitian ini, aktivitas scrolling media sosial dipahami sebagai paparan terhadap konten media sosial yang berlangsung secara terus menerus selama periode waktu tertentu sebelum pelaksanaan tugas memori. Variable ini dioperasionalkan melalui pemberian perlakuan berupa paparan video scrolling media sosial selama 15 menit pada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan tersebut.

Attention dalam Pemrosesan Informasi

(Allen, 2019) menjelaskan bahwa perhatian berperan penting dalam pemeliharaan informasi yang sedang diproses dalam memori kerja. Informasi yang memperoleh alokasi perhatian yang lebih besar cenderung lebih mudah dipertahankan dalam keadaan aktif dibandingkan informasi yang memperoleh prioritas perhatian yang lebih rendah. Dengan demikian, perhatian memiliki fungsi penting dalam menentukan informasi mana yang akan dipertahankan dan diproses lebih lanjut.

Dalam konteks penggunaan media digital, perhatian menjadi salah satu proses kognitif yang relevan untuk dipertimbangkan karena individu sering kali menerima berbagai stimulus informasi secara berurutan maupun bersamaan melalui perangkat digital. (Wiradhany et al., 2020) menunjukkan bahwa penggunaan media digital dan perilaku *media multitasking* memiliki keterkaitan dengan proses perhatian yang mendasari aktivitas kognitif sehari-hari. Oleh karena itu, perhatian dipandang sebagai salah satu mekanisme teoritis yang dapat menjelaskan hubungan antara aktivitas digital dan performa kognitif.

Working Memory

(Oberauer, 2019) menjelaskan bahwa memori kerja berfungsi untuk mempertahankan informasi yang sedang aktif digunakan dalam proses berpikir. Informasi yang berada dalam fokus perhatian akan lebih mudah dipertahankan dan digunakan dibanding informasi yang berada di luar fokus perhatian.

Model memori kerja yang paling banyak digunakan dalam psikologi kognitif dikembangkan oleh (Baddeley, 2021). Model tersebut menjelaskan bahwa memori kerja terdiri atas empat komponen utama, yaitu *central executive*, *phonological loop*, *visuospatial sketchpad*, dan *episodic buffer*. Komponen *central executive* berfungsi

sebagai sistem pengendalian perhatian yang bertugas mengarahkan perhatian, mengatur perpindahan fokus, serta mengkoordinasikan aktivitas subsistem memori lainnya.

Sementara itu, *phonological loop* berperan dalam mempertahankan informasi verbal dalam jangka waktu singkat, *visuospatial sketchpad* bertugas mempertahankan informasi visual dan spasial, sedangkan *episodic buffer* berfungsi mengintegrasikan informasi dari berbagai subsistem memori menjadi representasi yang bermakna (Baddeley, 2021). Dalam penelitian ini, konsep memori kerja digunakan sebagai landasan teoritis untuk menjelaskan proses pemeliharaan informasi selama pelaksanaan tugas *immediate recall*.

Immediate Recall

(Allen, 2019) menjelaskan bahwa keberhasilan mempertahankan informasi dalam memori kerja dipengaruhi oleh proses perhatian yang berlangsung selama pemrosesan informasi. Selain itu, menurut model memori kerja (Baddeley, 2021), informasi verbal yang sedang dipertahankan dalam *phonological loop* dapat digunakan kembali untuk menyelesaikan tugas kognitif jangka pendek, termasuk tugas mengingat kembali informasi yang baru dipelajari.

Dalam penelitian ini, performa *immediate recall* diukur menggunakan tugas *word list recall*, yaitu partisipan diminta menuliskan kembali daftar kata segera setelah penyajian selesai. Penilaian didasarkan pada jumlah kata yang diingat dengan benar, akurasi jawaban, dan skor total *recall*. Setiap jawaban benar diberi skor 1, sedangkan jawaban salah atau kosong diberi skor 0. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin baik performa *immediate recall* partisipan.

Hubungan Aktivitas Scrolling Media Sosial dengan Immediate Recall

Aktivitas scrolling media sosial melibatkan paparan terhadap rangkaian stimulus visual berubah dalam waktu relatif singkat. Sementara itu, penelitian mengenai penggunaan media digital menunjukkan bahwa aktivitas digital berkaitan dengan proses perhatian dan fungsi kognitif individu (Shanmugasundaram & Tamilarasu, 2023; Wiradhany et al., 2020).

Berdasarkan model memori kerja yang dikembangkan oleh (Baddeley, 2021), perhatian memiliki peran penting dalam mempertahankan informasi yang sedang diproses di dalam memori kerja. Oleh karena itu, secara teoritis aktivitas scrolling media

sosial sebelum pelaksanaan tugas memori diperkirakan dapat berkaitan dengan performa immediate recall mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen randomized pretest-posttest control group (*between-subject design*) untuk menguji pengaruh aktivitas *scrolling* media sosial terhadap kemampuan *immediate recall* pada mahasiswa. Partisipan dibagi secara acak ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk meminimalkan bias dan meningkatkan validitas internal.

Seluruh partisipan mengikuti *pre-test* menggunakan tugas *word list recall*. Kelompok eksperimen kemudian menerima perlakuan berupa aktivitas *scrolling* media sosial selama 15 menit, sedangkan kelompok kontrol tidak. Setelah itu, kedua kelompok menjalani *post-test* dengan tugas yang sama. Variabel independen penelitian adalah aktivitas *scrolling* media sosial, sedangkan variabel dependen adalah performa *immediate recall* berdasarkan jumlah kata yang berhasil diingat kembali.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif perguruan tinggi yang direkrut menggunakan teknik convenience sampling. Kriteria inklusi penelitian meliputi:

1. Mahasiswa aktif berusia 18-25 tahun
2. Menggunakan media sosial secara aktif dalam kehidupan sehari-hari
3. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian
4. Tidak memiliki gangguan kognitif atau gangguan memori yang diketahui

Sebanyak 30 partisipan terlibat dalam penelitian ini dan dibagi secara acak ke dalam kelompok eksperimen ($n = 15$) dan kelompok kontrol ($n = 15$). Proses randomisasi dilakukan untuk mengurangi kemungkinan bias sistematis dan meningkatkan kesetaraan karakteristik antar kelompok sebelum perlakuan diberikan.

Instrumen Penelitian

Instrumen utama penelitian ini adalah tugas *word list recall* untuk mengukur kemampuan *immediate recall* menggunakan daftar 15 kata yang umum, mudah dipahami, tidak saling berkaitan secara semantik, dan memiliki panjang kata yang relatif seimbang.

Performa *immediate recall* diukur berdasarkan jumlah kata yang berhasil diingat dan dituliskan dengan benar, dengan skor 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah atau kosong. Perlakuan menggunakan video simulasi *scrolling* media sosial berdurasi 15 menit yang sama untuk seluruh kelompok eksperimen. Penelitian juga menggunakan *informed consent*, lembar jawaban, dan instruksi standar.

Prosedur Penelitian

Penelitian diawali dengan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian, kemudian partisipan mengisi *informed consent*. Selanjutnya, seluruh partisipan mengikuti pre-test dengan mempelajari 15 kata selama 1 menit dan menuliskan kembali kata yang diingat selama 2 menit.

Setelah pre-test, kelompok eksperimen menerima perlakuan berupa menonton video *scrolling* media sosial selama 15 menit, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan. Kedua kelompok kemudian mengikuti post-test dengan prosedur yang sama, dan jumlah kata yang berhasil diingat dengan benar dihitung sebagai skor performa *immediate recall*.

Data Analysis

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif (mean, standar deviasi, median, dan distribusi skor), kemudian dilanjutkan dengan uji normalitas Shapiro–Wilk dan uji homogenitas Levene’s Test. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Paired Samples t-test* untuk membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* pada masing-masing kelompok serta *Independent Samples t-test* untuk membandingkan skor *immediate recall* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Seluruh analisis dilakukan dengan taraf signifikansi 0,05.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Uji Deskriptif

	N	Mean	Median	SD	SE
KE pre-test	15	8.27	8	2.25	0.581
KE post-test	15	8.73	8	1.79	0.463
KK pre-test	15	11.00	11	3.14	0.811
KK post-test	15	11.80	12	2.51	0.649

Sumber: Data penelitian, 2026

Tabel 2. Paired Samples T-Test

	Statistic	df	p	Mean difference	SE difference	Effect Size
KE pre-test	-	14.0	0.277	-0.467	0.413	Cohen's d
KEpost-test	1.13					-
Student's t						0.292
KK pre-test	-	14.0	0.145	-0.800	0.518	Cohen's d
KKpost-test	1.54					-
Student's t						0.399

Note. $H_a \mu \text{ Measure 1} - \text{Measure 2} \neq 0$

Sumber: Data penelitian, 2026

Tabel 3. Independent Samples T-Test

	Statistic	df	p	Mean difference	SE difference
pre_test	Student's t	-2.74	28.0	0.011	-2.73
post_test	Student's t	-3.85	28.0	<.001	-3.07

Note. $H_a \mu \text{ KE} \neq \mu \text{ KK}$

Sumber: Data penelitian, 2026

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor immediate recall pada kelompok eksperimen meningkat 8,27 (SD = 2,25) pada tahap pre-test menjadi 8,73 (SD = 1,79) pada tahap post-test. Pada kelompok kontrol, rata-rata skor meningkat dari 11,00 (SD = 3,14) pada tahap pre-test menjadi 11,80 (SD = 2,51) pada tahap post-test. Secara umum, kedua kelompok menunjukkan peningkatan skor pada pengukur akhir, meskipun besarnya peningkatan relatif kecil.

Analisis Paired Samples t-test dilakukan untuk menguji perubahan skor immediate recall antara tahap pre-test dan post-test pada masing-masing kelompok. Pada kelompok eksperimen, hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor hasil pre-test dan post-test dengan nilai $t(14) = -1,13$ dan nilai signifikansi $p = 0.277$. Scrolling social media terbukti tidak memiliki pengaruh sebagai distraksi, hal tersebut dibuktikan melalui nilai effect size yang diperoleh berdasarkan Cohen's d sebesar -0.292.

Hasil yang serupa ditemukan pada kelompok kontrol. Analisis menunjukkan bahwa perbedaan antara skor pre-test dan post-test tidak signifikan secara statistik, $t(14) = 1,54$, $p = 0,145$, $d = 0,40$. Kelompok kontrol mengalami peningkatan rata-rata skor sebesar 0,80 poin, namun peningkatan tersebut juga tidak mencapai taraf signifikansi statistik.

Analisis Independent Samples t-test dilakukan untuk membandingkan performa immediate recall antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada tahap pre-test dan post-test. Pada tahap pre-test, ditemukan perbedaan yang signifikan antara kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol, $t(28) = -2,74$, $p = 0,011$. Hal ini menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki kemampuan *immediate recall* yang berbeda sebelum perlakuan diberikan.

Pada tahap *post-test*, hasil analisis juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, $t(28) = -3,85$, $p < 0,001$. Kelompok kontrol memperoleh skor *immediate recall* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok eksperimen pada pengukuran akhir.

Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perubahan skor *pre-test* dan *post-test* yang signifikan pada kedua kelompok. Sebaliknya, terdapat perbedaan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sejak tahap *pre-test*, yang menunjukkan bahwa kemampuan awal *immediate recall* kedua kelompok tidak sepenuhnya setara.

Penelitian ini tidak menemukan pengaruh aktivitas *scrolling* media sosial terhadap performa *immediate recall* pada mahasiswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa paparan *scrolling* media sosial selama 15 menit pada kondisi penelitian ini belum cukup untuk menghasilkan perubahan kemampuan mengingat yang dapat dideteksi secara statistik.

Hasil penelitian ini berbeda dengan temuan (Chiossi et al., 2023) yang menunjukkan bahwa penggunaan platform pendek berkaitan dengan penurunan performa *prospective memory* dibandingkan kondisi istirahat tanpa paparan media sosial. Perbedaan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan jenis memori yang diukur, karakteristik tugas kognitif, jenis stimulus digital yang digunakan, serta prosedur eksperimen yang diterapkan pada masing - masing penelitian.

Selain itu, hasil penelitian ini juga tidak sepenuhnya sejalan dengan (Canale et al., 2019) yang menentukan bahwa keberadaan smartphone berkaitan dengan penurunan platform kognitif pada tugas yang melibatkan perhatian dan memori kerja. Hal tersebut mengidentifikasi bahwa pengaruh distraksi digital terhadap fungsi kognitif kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik tugas, durasi paparan, serta tingkat keterlibatan individu terhadap stimulus digital yang diberikan.

Hasil yang tidak signifikan kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor metodologis, seperti perbedaan kemampuan *recall* awal antar kelompok, penggunaan stimulus yang sama pada *pre-test* dan *post-test* yang berpotensi menimbulkan *practice*

effect, serta kurang optimalnya kontrol terhadap perlakuan dan kondisi penelitian. Selain itu, sebagian partisipan pada kelompok eksperimen tidak mengikuti paparan *scrolling* secara konsisten, sehingga intensitas perlakuan yang diterima menjadi tidak seragam.

Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak menunjukkan bahwa aktivitas *scrolling* media sosial tidak berpengaruh terhadap fungsi memori, melainkan bahwa pengaruh tersebut belum dapat dibuktikan secara signifikan pada kondisi eksperimen yang digunakan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar, kontrol eksperimen yang lebih ketat, stimulus *recall* yang berbeda pada *pre-test* dan *post-test*, serta prosedur perlakuan yang lebih terstandarisasi untuk meningkatkan validitas internal.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh aktivitas *scrolling* media sosial terhadap performa *immediate recall* pada mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sehingga hipotesis penelitian tidak didukung. Temuan ini mengindikasikan bahwa paparan aktivitas *scrolling* media sosial selama 15 menit belum cukup memengaruhi performa *immediate recall*. Pengaruh distraksi digital terhadap memori diduga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti karakteristik tugas, durasi paparan, tingkat keterlibatan individu, dan kondisi eksperimen.

Hasil penelitian juga kemungkinan dipengaruhi oleh keterbatasan metodologis, seperti perbedaan kemampuan awal partisipan, penggunaan stimulus yang sama pada *pre-test* dan *post-test*, serta kontrol perlakuan yang belum optimal. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang lebih ketat, sampel yang lebih besar, dan variasi stimulus yang berbeda. Meskipun demikian, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap kajian psikologi kognitif mengenai hubungan antara aktivitas *scrolling* media sosial, perhatian, dan performa memori pada mahasiswa di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

Allen, R. J. (2019). Prioritizing targets and minimizing distraction within limited capacity working memory. In *Journal of Cognition* (Vol. 2, Number 1). Ubiquity Press. <https://doi.org/10.5334/joc.75>

- Baddeley, A. D. (2021). Developing the concept of working memory: The role of neuropsychology. In *Archives of Clinical Neuropsychology* (Vol. 36, Number 6, pp. 861–873). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/arclin/acab060>
- Canale, N., Vieno, A., Doro, M., Rosa Mineo, E., Marino, C., & Billieux, J. (2019). Emotion-related impulsivity moderates the cognitive interference effect of smartphone availability on working memory. *Scientific Reports*, 9(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-019-54911-7>
- Chiossi, F., Haliburton, L., Ou, C., Butz, A. M., & Schmidt, A. (2023, April 19). Short-Form Videos Degrade Our Capacity to Retain Intentions: Effect of Context Switching On Prospective Memory. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*. <https://doi.org/10.1145/3544548.3580778>
- Oberauer, K. (2019). Working memory and attention - A conceptual analysis and review. In *Journal of Cognition* (Vol. 2, Number 1). Ubiquity Press. <https://doi.org/10.5334/joc.58>
- Rixen, J. O., Meinhardt, L. M., Glöckler, M., Ziegenbein, M. L., Schlothauer, A., Colley, M., Rukzio, E., & Gugenheimer, J. (2023). The Loop and Reasons to Break It: Investigating Infinite Scrolling Behaviour in Social Media Applications and Reasons to Stop. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 7(MHCI). <https://doi.org/10.1145/3604275>
- Shanmugasundaram, M., & Tamilarasu, A. (2023). The impact of digital technology, social media, and artificial intelligence on cognitive functions: a review. In *Frontiers in Cognition* (Vol. 2). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fcogn.2023.1203077>
- Sinurat, A. R. D., Amara, A., Fahrani, A. N., Azka, P. N., & Jatnika, R. (2022). Pengaruh Bentuk Penyampaian Informasi Berupa Stimulus Audio, Visual, dan Audiovisual terhadap Working Memory Mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 11(2), 137. <https://doi.org/10.17977/um023v11i22022p137-145>
- Tsani, K. I., Aly, M., Garini, S. A., Putri, N. A., Yuwinanto, H. P., & Mutia, F. (2025). Dampak Scroll Culture terhadap Daya Konsentrasi Generasi Z: Tinjauan Literatur Psikologi dan Media Digital. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 5(4), 2723–2730. <https://doi.org/10.54082/jupin.1673>
- Wiradhany, W., van Vugt, M. K., & Nieuwenstein, M. R. (2020). Media multitasking, mind-wandering, and distractibility: A large-scale study. *Attention, Perception, and Psychophysics*, 82(3), 1112–1124. <https://doi.org/10.3758/s13414-019-01842-0>