



Dampak Paparan Konten Digital Ultra-Cepat Terhadap Regulasi Emosi Dan Fungsi Eksekutif Remaja

Mutia Mawardah¹, Tiara Khairunnisa²

^{1,2} Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma Palembang

¹ mutia_mawardah@binadarma.ac.id, ² tiarakhairunissa0403@gmail.com

Corresponding Author: tiarakhairunissa0403@gmail.com

ABSTRACT

The rapid development of digital technology has increased adolescents' exposure to ultra-fast digital content, such as short-form videos on social media platforms. This study aims to examine the impact of exposure to ultra-fast digital content on emotion regulation and executive functions among adolescents. Using a positivistic quantitative approach with a descriptive-correlational design, data were collected from 36 adolescent respondents through questionnaires employing a five-point Likert scale, supported by interviews and observations. The results indicate that the level of exposure to ultra-fast digital content among adolescents is in the moderate to high category. Emotion regulation and executive functions are generally at a moderate level, with notable difficulties in attention control and impulse control. Statistical analysis reveals that higher exposure to ultra-fast digital content is associated with lower levels of emotion regulation and executive functions. These findings suggest that ultra-fast digital content may affect adolescents' emotional and cognitive control processes, particularly during a critical developmental period. The study highlights the importance of digital literacy and balanced media use to support healthy emotional and cognitive development among adolescents.

Keywords: Ultra-Fast Digital Content; Emotion Regulation; Executive Function; Adolescents

Artikel Info

Masuk	Revisi	Diterima	Terbit
Desember 07, 2025	Desember 20, 2025	Desember 31, 2025	Januari 26, 2026

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat telah mengubah pola konsumsi informasi dan hiburan, khususnya di kalangan remaja (Rahmi, M., & Irwanto, I. 2024). Kehadiran konten digital ultra-cepat, seperti video pendek pada platform TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts, menawarkan stimulasi visual dan auditori yang intens, berdurasi singkat, serta disajikan secara berulang melalui mekanisme algoritmik. Fenomena ini mendorong kebiasaan scrolling cepat yang membuat remaja terpapar rangsangan instan dalam durasi yang panjang setiap harinya. Kondisi tersebut menimbulkan gejala baru dalam kehidupan remaja, seperti mudah terdistraksi, kesulitan mempertahankan fokus, serta fluktuasi emosi yang relatif cepat (Rianti, F. 2025).

Secara psikologis, masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan belum matangnya fungsi pengendalian diri dan pengambilan keputusan (Kholifah, N., & Rusmawati, D. 2020). Regulasi emosi dan fungsi eksekutif menjadi dua aspek penting dalam proses ini.

Regulasi emosi berkaitan dengan kemampuan individu mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif, sedangkan fungsi eksekutif mencakup kemampuan kognitif tingkat tinggi seperti perhatian berkelanjutan, kontrol impuls, perencanaan, dan fleksibilitas berpikir. Berdasarkan teori perkembangan neuropsikologis, fungsi eksekutif yang berpusat pada prefrontal cortex masih berkembang pada masa remaja, sehingga individu pada fase ini lebih rentan terhadap rangsangan eksternal yang bersifat cepat dan impulsif (Elnina, D. R. 2022).

Paparan konten digital ultra-cepat yang menekankan kecepatan, novelty, dan kepuasan instan berpotensi mengganggu proses tersebut. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media digital berkaitan dengan meningkatnya impulsivitas (Narwastu, G. G., & Ramadhani, A. 2025), gangguan perhatian (Lestari, C. A., Zikrinawati, K., & Ikhrom, I. (2025), serta kesulitan dalam pengelolaan emosi pada remaja (Simanjuntak, D. V., Sitompul, D. A., Nadapdap, I., Raja, S. L., & Naibaho, D. (2024). Namun demikian, sebagian besar penelitian masih membahas penggunaan media digital secara umum, tanpa secara spesifik menyoroti karakteristik konten ultra-cepat yang memiliki pola stimulasi berbeda dibandingkan media digital konvensional. Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian (novelty), khususnya terkait bagaimana paparan konten digital ultra-cepat berhubungan dengan regulasi emosi dan fungsi eksekutif remaja.

Secara teoretis, hubungan antara paparan rangsangan cepat dan fungsi regulasi diri dapat dijelaskan melalui teori regulasi diri dan teori beban kognitif, yang menyatakan bahwa paparan rangsangan berlebih dapat mengurangi kapasitas individu dalam mengelola perhatian dan emosi secara optimal. Temuan empiris sebelumnya juga mengindikasikan bahwa konsumsi media digital berdurasi pendek dan berulang dapat memperkuat kecenderungan pemrosesan informasi secara dangkal serta melemahkan kontrol impuls. Berdasarkan kajian teoritis dan temuan empiris tersebut, secara logis dapat diasumsikan bahwa semakin tinggi paparan konten digital ultra-cepat, maka semakin besar potensi gangguan pada regulasi emosi dan fungsi eksekutif remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak paparan konten digital ultra-cepat terhadap regulasi emosi dan fungsi eksekutif pada remaja. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi praktis berupa dasar empiris bagi sekolah, orang tua, dan praktisi pendidikan dalam menyusun strategi literasi digital serta pendampingan psikologis yang lebih adaptif terhadap karakteristik media digital kontemporer.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan positivistik dengan desain kuantitatif. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan menguji secara empiris dampak paparan konten digital ultra-cepat terhadap regulasi emosi dan fungsi eksekutif remaja berdasarkan landasan teori dan temuan penelitian terdahulu (Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Desain penelitian yang digunakan adalah survei deskriptif-korelasional, yang memungkinkan peneliti memperoleh gambaran serta hubungan antarvariabel secara objektif.

Objek penelitian adalah remaja pengguna aktif konten digital ultra-cepat. Populasi penelitian mencakup remaja di lingkungan sekolah tempat penelitian

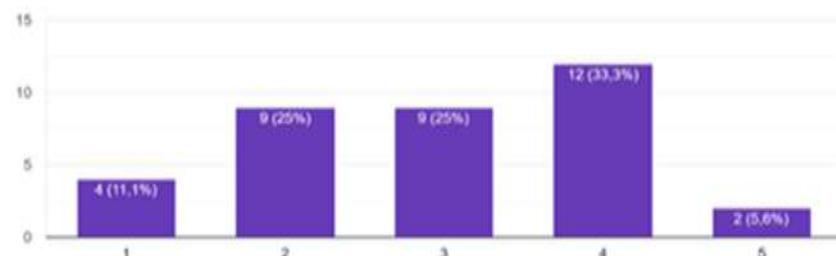
dilaksanakan (Diamond, A. (2013). Sampel ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria responden merupakan remaja yang secara rutin mengakses konten digital berdurasi pendek seperti TikTok, Instagram Reels, atau YouTube Shorts. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 36 orang.

Variabel penelitian terdiri dari paparan konten digital ultra-cepat, regulasi emosi, dan fungsi eksekutif. Paparan konten digital ultra-cepat diukur berdasarkan frekuensi dan intensitas konsumsi konten berdurasi singkat (Gross, J. J. 2015). Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan dan mengekspresikan emosi secara adaptif (Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017), sedangkan fungsi eksekutif mencakup kontrol perhatian, kontrol impuls, perencanaan, fleksibilitas kognitif, serta adaptasi akademik dan sosial. Seluruh variabel diukur menggunakan instrumen kuesioner berbasis skala Likert lima poin yang disusun berdasarkan indikator teoritis masing-masing variabel (Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. 2019).

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner sebagai sumber data utama, serta didukung oleh wawancara semi-terstruktur dan observasi non-partisipan untuk memperkuat hasil kuantitatif (Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., Lawlor, M. S., & Thomson, K. C. 2012). Data yang terkumpul dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif, meliputi frekuensi dan persentase, untuk menggambarkan kecenderungan paparan konten digital, regulasi emosi, dan fungsi eksekutif remaja. Data kualitatif dari wawancara dan observasi dianalisis secara deskriptif sebagai data pendukung.

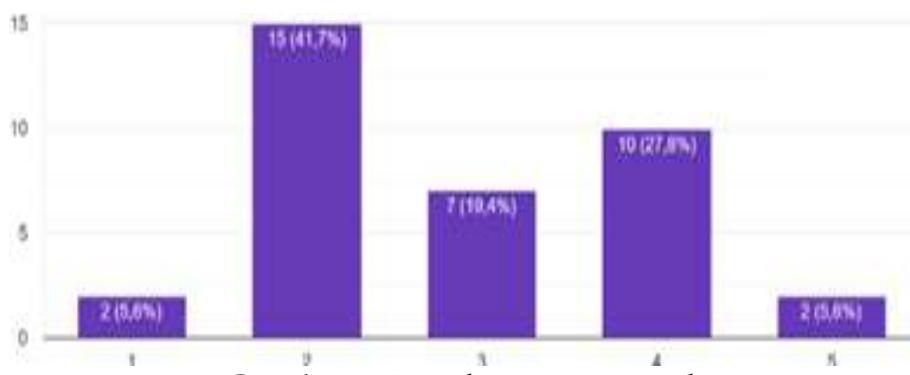
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat paparan konten digital ultra-cepat pada remaja berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang mengindikasikan bahwa konsumsi konten berdurasi pendek telah menjadi bagian dari aktivitas harian responden. Regulasi emosi remaja berada pada kategori cukup, namun masih ditemukan kecenderungan kesulitan dalam mengendalikan emosi negatif. Sementara itu, fungsi eksekutif juga berada pada kategori cukup, dengan hambatan utama pada aspek kontrol perhatian dan kontrol impuls. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan antara paparan konten digital ultra-cepat dengan regulasi emosi dan fungsi eksekutif remaja. Semakin tinggi intensitas paparan konten digital ultra-cepat, semakin rendah kemampuan regulasi emosi dan fungsi eksekutif yang ditunjukkan responden. Pola hubungan tersebut divisualisasikan pada Gambar 1, yang memperlihatkan kecenderungan penurunan skor regulasi emosi dan fungsi eksekutif seiring meningkatnya tingkat paparan konten digital ultra-cepat.



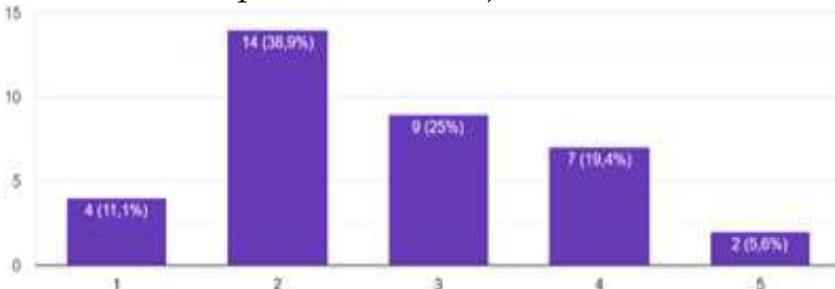
Gambar 1. Item Kuesioner paparan konten digital ultra-cepat

Temuan ini sejalan dengan teori regulasi diri yang menekankan pentingnya kemampuan kontrol kognitif dan emosional dalam merespons rangsangan eksternal. Konten digital ultra-cepat yang bersifat singkat, intens, dan berulang berpotensi mengurangi kapasitas individu dalam mempertahankan fokus perhatian serta mengendalikan impuls (Rideout, V., & Robb, M. B. 2018). Dari perspektif fungsi eksekutif, paparan rangsangan cepat dapat mendorong pemrosesan informasi secara dangkal, sehingga melemahkan kemampuan perencanaan dan pengambilan keputusan yang bersifat reflektif.



Gambar 2. Item kuesioner regulasi emosi

Secara empiris, hasil penelitian ini mendukung temuan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa penggunaan media digital berdurasi pendek berkaitan dengan meningkatnya distraksi dan impulsivitas pada remaja. Dalam konteks regulasi emosi, paparan konten digital ultra-cepat cenderung memperkuat orientasi pada kepuasan instan, sehingga remaja menjadi kurang terlatih dalam mengelola emosi negatif secara adaptif (Steinberg, L. 2014). Hal ini dapat dijelaskan melalui pendekatan neuropsikologis yang menyatakan bahwa perkembangan prefrontal cortex pada masa remaja belum sepenuhnya matang, sehingga lebih rentan terhadap stimulasi cepat dan berulang (Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. 2018).



Gambar 3. Eksekutif Remaja

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa paparan konten digital ultra-cepat tidak hanya berkaitan dengan perilaku penggunaan media, tetapi juga memiliki implikasi terhadap aspek kognitif dan emosional remaja (Zelazo, P. D., & Carlson, S. M. 2012). Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan literasi digital serta pengelolaan penggunaan media digital secara bijak sebagai upaya preventif dalam mendukung perkembangan psikologis remaja.

KESIMPULAN

Bagian ini berisi simpulan tentang inti temuan dalam penelitian, kelemahan penelitian yang merupakan kekurangan yang dijumpai peneliti pada saat pelaksanaan riset. Menjelaskan bagaimana tujuan penelitian dapat tercapai. Ditulis dengan ringkas dan jelas.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa paparan konten digital ultra-cepat memiliki keterkaitan dengan regulasi emosi dan fungsi eksekutif pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas paparan konten digital ultra-cepat, semakin rendah kemampuan remaja dalam mengelola emosi dan mengontrol fungsi kognitif tingkat tinggi, khususnya pada aspek kontrol perhatian dan kontrol impuls. Temuan ini menunjukkan bahwa tujuan penelitian untuk menganalisis dampak paparan konten digital ultra-cepat terhadap regulasi emosi dan fungsi eksekutif remaja telah tercapai.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah responden yang relatif terbatas serta penggunaan desain survei menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, pengukuran variabel masih mengandalkan data laporan diri (self-report) yang berpotensi dipengaruhi oleh subjektivitas responden.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan literasi digital dan pendampingan penggunaan media digital pada remaja. Diperlukan peran aktif orang tua, pendidik, dan institusi pendidikan dalam membantu remaja mengelola penggunaan konten digital ultra-cepat secara lebih sehat dan seimbang guna mendukung perkembangan emosional dan kognitif mereka.

UCAPATAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada institusi perguruan tinggi tempat penulis menempuh pendidikan atas dukungan akademik dan fasilitasi selama pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada instansi tempat magang yang telah memberikan izin, dukungan, serta kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan kegiatan penelitian. Apresiasi turut disampaikan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam kelancaran dan penyelesaian penelitian ini.

REFERENSI

- Rahmi, M., & Irwanto, I. (2024). Perubahan Transformasi Ekonomi Dan Pola Konsumsi Di Era Digital. *Jurnal Pendidikan, Sosial dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 25-29.
- Rianti, F. (2025). Pengaruh Platform Digital Terhadap Pola Konsumsi Di Kalangan Milenial. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis Digital*, 2(3), 1791-1796.
- Kholifah, N., & Rusmawati, D. (2020). Hubungan antara keberfungsian keluarga dengan kontrol diri remaja pada siswa SMAN 2 Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 566-571.
- Elnina, D. R. (2022). Kemampuan self control ditinjau dari perilaku impulsive buying terhadap produk fashion pada mahasiswa. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 2(1), 01-19.
- Narwastu, G. G., & Ramadhani, A. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media

- Sosial dan Kontrol Diri Terhadap Pembelian Impulsif: indonesia. G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 9(2), 944-952.

Lestari, C. A., Zikrinawati, K., & Ikhrom, I. (2025). Dampak Overstimulasi Konten Digital Terhadap Pemusatan Perhatian Anak. Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi, 5(1), 198-205.

Simanjuntak, D. V., Sitompul, D. A., Nadapdap, I., Raja, S. L., & Naibaho, D. (2024). Psikologi Perkembangan pada Remaja terhadap Dampak Penggunaan Media Sosial pada Perkembangan Emosi dan Kecemasan pada Remaja. Jurnal Parenting dan Anak, 1(3), 9-9.

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. Social and Personality Psychology Compass, 1(1), 115-128.

Diamond, A. (2013). Executive functions. Annual Review of Psychology, 64, 135-168.

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry, 26(1), 1-26.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(3), 311.

Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2019). Addictive features of social media/messenger platforms and freemium games against the background of psychological and economic theories. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(14), 2612

Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., Lawlor, M. S., & Thomson, K. C. (2012). Mindfulness and inhibitory control in early adolescence. Journal of Early Adolescence, 32(4), 565-588.

Rideout, V., & Robb, M. B. (2018). Social media, social life: Teens reveal their experiences. Common Sense Media.

Steinberg, L. (2014). Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence. Boston, MA: Houghton Mifflin Harcourt.

Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time. Emotion, 18(6), 765- 780.

Zelazo, P. D., & Carlson, S. M. (2012). Hot and cool executive function in childhood and adolescence. Child Development Perspectives, 6(4), 354-360.