



## Eksplorasi Pengalaman Belajar Generasi Z dalam Menggunakan Microlearning untuk Mengatasi Short Attention Span

Uzdma Latifah<sup>1</sup>, Preti preti<sup>2</sup>, Anna Noprianty<sup>3</sup>, Surawan surawan<sup>4</sup>

Universitas Islam Negeri Palangka Raya, Indonesia<sup>1-4</sup>

Email Korespondensi : [latifahuzdma@gmail.com](mailto:latifahuzdma@gmail.com), [ppreti154@gmail.com](mailto:ppreti154@gmail.com),

[annanoprianty113@gmail.com](mailto:annanoprianty113@gmail.com), [surawan@iain-palangkaraya.ac.id](mailto:surawan@iain-palangkaraya.ac.id)

Article received: 20 Maret 2026, Review process: 29 Maret 2026,

Article Accepted: 20 April 2026, Article published: 18 Juni 2026

### ABSTRACT

*This study aims to explore Generation Z students' learning experiences in utilizing microlearning to address short attention spans in the digital era. The decline in attention span is influenced by the dominance of short, algorithm-driven content, which fosters rapid and fragmented patterns of information consumption. This study employed a qualitative approach with a phenomenological design involving Generation Z students. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation. The data were analyzed thematically, with source triangulation and member checking applied to ensure credibility. The findings indicate that students tend to lose focus after 10–30 minutes of conventional learning. Microlearning is perceived as more effective and comfortable, as the material is delivered in a concise, focused, and straightforward manner. The use of visual media, such as infographics and short videos, has been shown to enhance concentration, comprehension, and memory retention. Overall, microlearning is an adaptive and effective strategy for designing learning that aligns with the characteristics and learning preferences of Generation Z in the digital era.*

**Keywords:** Generation Z, Microlearning, Short-Attention Span, Exploring Learning Experiences

### ABSTRAK

*Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman belajar siswa Generasi Z dalam memanfaatkan microlearning sebagai strategi untuk mengatasi rentang perhatian yang pendek di era digital. Penurunan rentang perhatian dipengaruhi oleh dominasi konten singkat berbasis algoritma yang membentuk pola konsumsi informasi secara cepat dan terfragmentasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi yang melibatkan siswa Generasi Z sebagai partisipan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara tematik dengan menerapkan triangulasi sumber serta pengecekan anggota untuk menjaga kredibilitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa cenderung kehilangan fokus setelah 10–30 menit pembelajaran konvensional. Microlearning dinilai lebih efektif karena penyajian materi yang singkat, terfokus, dan mudah dipahami. Pemanfaatan media visual, seperti infografis dan video pendek, terbukti mampu meningkatkan konsentrasi, pemahaman, serta retensi memori siswa. Dengan demikian, microlearning dapat menjadi strategi pembelajaran yang adaptif dan efektif, sesuai dengan karakteristik serta preferensi belajar Generasi Z di era digital.*

**Kata kunci:** Generasi Z, Microlearning, Short-Attention Span, Eksplorasi Pengalaman Belajar

## PENDAHULUAN

Generasi digital saat ini tumbuh dan berkembang dalam lingkungan yang terintegrasi dengan teknologi dalam aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut membentuk karakteristik khusus pada Generasi Z yang cenderung menginginkan segala sesuatu secara instan, memiliki kemampuan validasi informasi yang masih terbatas, serta mengalami penurunan rentang perhatian (*short attention span*) (Hastini et al., 2020). Rentang perhatian sendiri didefinisikan sebagai durasi waktu ketika seseorang mampu mempertahankan fokus atau konsentrasi penuh pada suatu informasi tanpa terpengaruh oleh gangguan di sekitarnya.

Fenomena penurunan fokus ini diperparah oleh kemunculan berbagai platform video pendek yang saat ini mendominasi konsumsi media digital. Konten video yang singkat cenderung bersifat adiktif karena pengguna secara terus-menerus memperoleh stimulasi untuk berpindah ke konten berikutnya. Kondisi ini diperkuat oleh sistem algoritma yang secara otomatis merekomendasikan konten serupa sehingga mendorong pengguna untuk terus mengakses video secara berkelanjutan (Kohler, 2023). Pola konsumsi informasi yang cepat dan repetitif tersebut dapat memengaruhi kemampuan individu dalam mempertahankan fokus pada informasi yang lebih kompleks.

Data yang dilaporkan oleh The Treetop (2024) menunjukkan bahwa rata-rata rentang perhatian manusia saat ini sekitar 8,25 detik, dengan variasi durasi yang berkisar antara 2 detik hingga 20 menit. Laporan tersebut juga mengindikasikan adanya penurunan hampir 25% pada rata-rata rentang perhatian manusia dalam periode tahun 2000 hingga 2015. Selain itu, penelitian Simon et al. (2023) menunjukkan bahwa usia juga memengaruhi durasi rentang perhatian. Kelompok dewasa muda (19–32 tahun) memiliki rata-rata perhatian sekitar 76 detik, anak usia 7–13 tahun sekitar 29 detik, sedangkan kelompok dewasa lanjut usia (56–85 tahun) memiliki rata-rata sekitar 67 detik.

Fenomena penurunan rentang perhatian pada Generasi Z tidak terlepas dari tingginya konsumsi konten digital berdurasi pendek, seperti TikTok, yang mendorong pola belajar serba cepat dan instan (Surawan, 2025). Penelitian menunjukkan bahwa rata-rata penggunaan TikTok selama 2,8 jam per hari dapat menurunkan produktivitas belajar hingga 35% serta berdampak pada penurunan nilai akademik sebesar 12–15%. Selain itu, mahasiswa cenderung mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi jangka panjang dan membutuhkan waktu sekitar 15–30 menit untuk memulihkan fokus setelah terpapar konten tersebut. Kondisi ini menegaskan pentingnya penerapan strategi pembelajaran yang adaptif, salah satunya melalui pendekatan *microlearning* yang menyajikan materi dalam unit kecil, terfokus, dan sesuai dengan karakteristik belajar Generasi Z.

Dalam konteks pendidikan, fenomena *short attention span* pada Generasi Z memunculkan tantangan dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, diperlukan strategi pembelajaran yang mampu menyesuaikan dengan karakteristik kognitif generasi digital. Salah satu pendekatan yang banyak dikembangkan adalah *microlearning*, yaitu metode pembelajaran yang menyajikan materi dalam unit-unit

---

kecil, terfokus, dan mudah diakses dalam waktu singkat. Penelitian Shaumi et al. (2023) menunjukkan bahwa *microlearning* dapat meningkatkan pemahaman siswa karena materi disajikan secara ringkas, terstruktur, dan berfokus pada satu kompetensi dalam setiap sesi pembelajaran. Pendekatan ini juga dinilai mampu meningkatkan keterlibatan belajar serta mempermudah akses terhadap materi pembelajaran berbasis digital.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ningrum dan Ridwan (2025) juga menunjukkan bahwa *microlearning* memiliki potensi untuk meningkatkan fokus dan keterlibatan belajar siswa. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif terhadap 60 siswa SMA di Banyuwangi melalui wawancara, kuesioner, dan observasi dengan analisis tematik berbantuan NVivo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 80% partisipan merasa lebih mudah mempertahankan konsentrasi selama sesi pembelajaran singkat, sementara 85% responden menyatakan bahwa fleksibilitas akses materi menjadi faktor yang meningkatkan motivasi belajar. Meskipun demikian, penelitian Ningrum dan Ridwan (2025) lebih berfokus pada peluang dan tantangan penerapan *microlearning* dalam pembelajaran Bahasa Indonesia secara umum. Penelitian tersebut belum secara khusus mengeksplorasi pengalaman belajar (*lived experiences*) Generasi Z dalam menghadapi fenomena *short attention span* melalui penggunaan *microlearning*, khususnya yang memanfaatkan media visual seperti infografis.

Dalam konteks ini, infografis menjadi salah satu media yang berpotensi mendukung efektivitas *microlearning* karena mampu menyajikan informasi secara ringkas, terstruktur, dan visual sehingga memudahkan pemahaman konsep dalam waktu singkat. Penyajian materi yang bersifat visual dan terfokus dapat membantu peserta didik memproses informasi secara lebih efisien, terutama pada kondisi rentang perhatian yang terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman belajar Generasi Z dalam memanfaatkan *microlearning* berbasis infografis sebagai strategi pembelajaran untuk mengatasi fenomena *short attention span* di era digital.

## METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk mengkaji pengalaman belajar Generasi Z dalam memanfaatkan *microlearning* sebagai upaya mengatasi keterbatasan rentang perhatian. Pendekatan ini dipilih karena berfokus pada pemahaman makna pengalaman subjektif mahasiswa terhadap pembelajaran berbasis materi singkat. Partisipan penelitian berjumlah 6 mahasiswa Generasi Z yang dipilih melalui teknik purposive sampling dengan kriteria aktif dalam pembelajaran digital. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam Negeri Palangka Raya. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi guna memperoleh informasi yang komprehensif terkait perubahan pengalaman belajar dan tingkat konsentrasi. Data kemudian dianalisis secara tematik melalui tahapan transkripsi, pengodean, pengelompokan tema, hingga penarikan makna esensial.

---

Keabsahan data dijaga melalui teknik triangulasi sumber dan *member checking* untuk memastikan kredibilitas temuan penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara penelitian ini, partisipan terdiri dari enam mahasiswa yang mewakili Generasi Z dan dipilih sebagai informan penelitian melalui proses wawancara mendalam. Untuk menjaga prinsip kerahasiaan dan etika penelitian, identitas partisipan tidak ditampilkan secara langsung, melainkan diganti dengan kode berupa inisial, yaitu F, V, Nbl, Nnd, A, dan P. Penggunaan kode tersebut bertujuan untuk melindungi identitas informan sekaligus memudahkan peneliti dalam mengutip dan menganalisis data wawancara pada bagian hasil penelitian. Dalam penelitian ini ditemukan beberapa tema utama yang menggambarkan pengalaman mahasiswa Generasi Z dalam mengikuti pembelajaran berbasis *microlearning*.

### *Kenyamanan Belajar melalui Microlearning*

Sebagian besar informan mengatakan bahwa *microlearning* membuat belajar lebih mudah dibandingkan dengan pembelajaran berdurasi panjang. Informasi yang diberikan oleh informan F adalah bahwa materi yang disajikan secara singkat dan langsung ke inti pembahasan membuat proses belajar lebih mudah dan tidak membosankan secara mental. Informasi yang diberikan oleh informan Nnd dan P juga mengatakan bahwa *microlearning* lebih efektif karena penyampaian materi tidak bertele-tele dan tidak membutuhkan waktu belajar yang lama. Pembelajaran dengan durasi panjang, di sisi lain, sering menyebabkan kejenuhan, terutama ketika pembelajaran difokuskan pada ceramah tanpa interaksi.

### *Durasi Fokus Belajar Mahasiswa*

Data wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar informan mengalami penurunan fokus ketika proses pembelajaran berlangsung terlalu lama, terutama jika metode yang digunakan bersifat satu arah seperti ceramah tanpa interaksi. Hal ini tergambar dari beberapa kutipan wawancara berikut.

Informan F menyampaikan bahwa konsentrasinya mulai menurun setelah beberapa menit mengikuti pembelajaran.

"Biasanya saya mulai kehilangan fokus setelah sekitar 10 sampai 15 menit kalau pembelajarannya hanya mendengarkan penjelasan saja. Setelah itu pikiran jadi mudah ke mana-mana." (F), Hal serupa juga disampaikan oleh informan Nbl yang merasa fokusnya mulai berkurang setelah pembelajaran berlangsung cukup lama. "Kalau sudah sekitar 20 menit lebih, biasanya saya mulai terdistraksi. Kadang jadi memikirkan hal lain atau membuka hal lain." (Nbl), Sementara itu, informan Nnd menyatakan bahwa rasa bosan mulai muncul ketika pembelajaran berlangsung terlalu lama tanpa variasi metode. "Sekitar 20 sampai 30 menit biasanya sudah mulai bosan, apalagi kalau hanya ceramah terus tanpa ada interaksi." (Nnd)

---

Berdasarkan kutipan wawancara tersebut, dapat diidentifikasi tema utama yaitu penurunan fokus belajar akibat durasi pembelajaran yang terlalu panjang dan metode yang kurang interaktif. Para informan juga menilai bahwa pendekatan *microlearning* membantu mengatasi kondisi tersebut karena durasi penyampaian materi yang lebih singkat. Dengan waktu pembelajaran yang lebih ringkas, materi biasanya dapat diselesaikan sebelum rasa bosan muncul sehingga perhatian siswa dapat dipertahankan hingga akhir sesi pembelajaran.

### ***Peran Media Visual dalam Mendukung Pemahaman***

Semua narasumber menekankan penggunaan media visual dalam *microlearning*. Informasi F mengatakan bahwa infografis dan video pendek dapat membuat inti materi lebih jelas dan menarik. Menurut informan Nbl, kombinasi gambar dan penjelasan singkat membuat konsep lebih mudah dipahami dibandingkan dengan teks yang panjang. Menurut informan Nnd, visualisasi juga membantu menyederhanakan materi yang kompleks sehingga lebih mudah dipahami dan diingat.

### ***Efektivitas Microlearning terhadap Konsentrasi dan Daya Ingat***

Hasil wawancara menunjukkan bahwa daya ingat dan konsentrasi peserta didik dipengaruhi oleh materi yang ringkas dan terfokus pada poin utama. Menurut informan V, materi yang disampaikan secara langsung pada topik utama diskusi membuat perhatian lebih terarah pada informasi penting. Pernyataan ini juga didukung oleh pernyataan informan F dan Nnd, yang mengatakan bahwa materi yang ringkas memiliki fokus yang jelas dan memudahkan proses mengingat kembali.

### ***Microlearning dalam Mengatasi Short Attention Span***

Penelitian menunjukkan bahwa *microlearning* dapat membantu siswa Generasi Z mengatasi keterbatasan rentang perhatian mereka. Informan Nbl mengatakan bahwa membagi materi menjadi bagian-bagian yang lebih kecil membuat belajar lebih mudah karena tidak memerlukan fokus yang terlalu lama. Informasi V juga melihat bahwa metode *microlearning* sesuai dengan kebiasaan generasi muda yang biasa mengakses konten singkat di media digital. Namun, beberapa peneliti menekankan bahwa faktor kedisiplinan dan motivasi belajar individu masih memengaruhi keberhasilan *microlearning*.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Generasi Z cenderung memiliki rentang perhatian sekitar 10–30 menit, lebih nyaman dengan penyajian materi yang ringkas dan berbasis visual, serta menilai *microlearning* sebagai pendekatan yang efektif untuk menjaga fokus dan mempermudah pemahaman materi tanpa menimbulkan kelelahan belajar akibat durasi pembelajaran yang panjang.

### ***Pembahasan Microlearning***

*Microlearning* dapat didefinisikan sebagai kegiatan pembelajaran dalam jumlah kecil dan berlangsung singkat karena kata "*micro*" berarti kecil dan "*learning*"

---

berarti pembelajaran. Konsep ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa Generasi Z lebih nyaman memberikan materi yang ringkas dan langsung ke topik diskusi. Pembelajaran singkat tidak menimbulkan kejenuhan dan lebih mudah dipahami, menurut informan seperti F, Nnd, dan P. Ini mendukung pendapat Fitria (2022) bahwa *microlearning* membantu proses belajar karena kontennya yang kecil dan dapat diakses secara fleksibel. Selain itu, telah terbukti bahwa temuan penelitian ini terkait dengan *microlearning* yang memanfaatkan berbagai jenis konten, seperti teks singkat, video, infografis, dan media interaktif. Setiap informan menekankan bahwa penggunaan media visual, seperti video pendek dan infografis, sangat membantu dalam memahami materi. Ini sesuai dengan pendapat Sinaga (2022) yang menyatakan bahwa *microlearning* menggunakan objek pembelajaran seperti gambar, video, dan infografis untuk menyederhanakan materi pembelajaran. Akibatnya, hasil penelitian ini mendukung gagasan bahwa visualisasi dalam *microlearning* adalah komponen penting dalam meningkatkan pemahaman, bukan hanya sebagai pelengkap.

Selain itu, *microlearning* sebagai metode pembelajaran yang berlangsung singkat terkait erat dengan rentang perhatian yang dimiliki siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar informan mengalami penurunan fokus setelah sepuluh hingga tiga puluh menit, terutama selama pembelajaran ceramah. Kondisi ini mendukung pernyataan Marti dan Arian (2023) bahwa *microlearning* dapat meningkatkan keterlibatan siswa karena materi disampaikan dalam waktu yang lebih singkat dan terfokus. Ini memungkinkan materi disampaikan sebelum siswa kehilangan konsentrasi, yang menghasilkan proses belajar yang lebih efektif. *Microlearning* juga menekankan pembagian materi ke dalam bagian-bagian yang lebih kecil yang berkonsentrasi pada satu subjek. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa siswa lebih mudah memahami dan mengingat informasi yang disajikan dalam bentuk uraian. Menurut V, F, dan Nnd, materi yang langsung berada di pusat diskusi membantu mereka mengingat kembali informasi penting. Hal ini mendukung gagasan bahwa *microlearning* dapat meningkatkan retensi konsep karena informasi disajikan secara bertahap dan tidak terlalu banyak dalam satu waktu (Marti & Arian, 2023).

Selain itu juga, kebiasaan Generasi Z dalam mengakses informasi digital dengan cepat dan praktis dinilai untuk *microlearning*. Menurut informan Nbl dan V, karena mereka terbiasa dengan konten singkat di media digital, *microlearning* tampaknya lebih cocok dengan pendekatan belajar mereka. Hal ini menunjukkan bahwa *microlearning* tidak hanya efektif sebagai metode pembelajaran, tetapi juga relevan dengan kemajuan teknologi dan karakteristik siswa saat ini. Namun, temuan penelitian juga menunjukkan bahwa elemen internal, seperti kedisiplinan belajar dan motivasi siswa, masih memengaruhi keberhasilan *microlearning*.

Oleh karena itu, diskusi ini menunjukkan bahwa gagasan tentang *microlearning* yang disebutkan dalam berbagai literatur memiliki korelasi yang kuat dengan hasil penelitian yang dilakukan di lapangan. *Microlearning* tidak hanya membuat materi lebih mudah disampaikan, tetapi juga memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah dengan keterbatasan perhatian, meningkatkan

pemahaman melalui media visual, dan mendukung daya ingat yang lebih baik untuk Generasi Z siswa.

Grafik informasi atau yang lebih dikenal sebagai infografis merupakan suatu bentuk penyajian data, informasi, atau pengetahuan yang dikemas melalui elemen-elemen visual secara sistematis dan komunikatif. Infografis bertujuan untuk mempermudah pemahaman pembaca terhadap informasi yang kompleks melalui representasi visual yang ringkas dan menarik. Adapun salah satu contoh infografis yang menjadi objek dalam penelitian ini.



Gambar infografis yang diteliti

### *Eksplorasi pengalaman belajar*

Gaya belajar individu berbeda-beda, dan banyak variabel yang memengaruhi cara orang menerima, mengolah, dan mengingat informasi memengaruhi gaya belajar mereka. Variasi dalam hal-hal seperti pengalaman hidup dan budaya yang berbeda, perubahan neurologis, pengolahan kognitif, motivasi dan minat, pengalaman pendidikan, dan faktor psikologis dan emosional menyebabkan perbedaan ini. Teori banyak kecerdasan yang dikemukakan oleh Howard Gardner menunjukkan bahwa bakat dan kecerdasan unik untuk setiap individu. Variabel seperti background budaya, pengalaman hidup, dan kondisi neurologis memengaruhi keanekaragaman gaya belajar. Karena kombinasi faktor-faktor ini, setiap orang belajar dengan cara yang berbeda. Sangat penting untuk mengetahui perbedaan gaya belajar ini jika Anda ingin membuat lingkungan pembelajaran yang inklusif dan responsif terhadap kebutuhan beragam siswa.

Cara tercepat dan paling efisien bagi setiap orang untuk menerima, menyerap, mengatur, dan memproses data adalah gaya belajar. De Porter dan

---

Hernacki membagi belajar kinestetik, auditorial, dan visual. Gaya belajar ini sangat penting dalam dunia pendidikan, terutama dalam mengubah cara kegiatan belajar mengajar dilakukan. Menurut Barbara Prashnig, menyelaraskan gaya belajar siswa dengan cara mereka belajar dapat memiliki dampak positif, termasuk peningkatan prestasi belajar. Dia juga menekankan pentingnya peran guru dalam memengaruhi kesuksesan siswa dalam proses belajar. Gaya belajar sangat penting untuk keberhasilan siswa, dan kedua pendidik dan siswa harus memperhatikan hal ini. Guru harus menyadari fakta bahwa setiap siswa memiliki gaya belajar yang berbeda, sehingga setiap siswa memiliki kemampuan untuk belajar dengan cara yang mereka inginkan.

Kesuksesan seorang guru dapat diukur dari kemampuan mereka untuk memahami kebutuhan khusus siswa, termasuk pengetahuan tentang gaya belajar siswa. Dengan mengetahui gaya belajar siswa, guru dapat merancang pelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa dan memenuhi tujuan. Hasil sensus tahun 2020, yang dirilis pada akhir Januari oleh Badan Pusat Statistik, menunjukkan bahwa Generasi Z juga disebut Gen Z mewakili sebagian besar penduduk Indonesia, dengan persentase 27,94%. Gen Z menjadi yang paling dominan, memainkan peran penting, dan memengaruhi masa depan Indonesia.

Banyak hal membedakan Gen Z dari generasi sebelumnya, seperti yang dinyatakan oleh Ryan Jelkins (2017). Mereka lebih beragam, tinggal di seluruh dunia, dan memiliki kemampuan untuk memanfaatkan perubahan teknologi dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Dalam pendidikan, memahami karakteristik setiap generasi sangat penting untuk menentukan bagaimana memberikan pendidikan yang efektif kepada siswa. Pendidikan harus dapat membangun karakter dan kecintaan siswa terhadap aktivitas belajar. Penyesuaian sistem pendidikan harus mempertimbangkan karakteristik dan kebutuhan Gen Z karena Gen Z tengah saat ini berada dalam usia sekolah. Oleh karena itu, sangat penting bagi guru untuk menerapkan pelajaran kepada Gen Z. Penggunaan media digital sebagai alat pembelajaran dianggap dapat meningkatkan hasil pembelajaran hal ini dikarenakan dapat mempercepat pembelajaran dan membantu siswa memahami apa yang diajarkan oleh guru.

Media pembelajaran berbasis audio visual adalah jenis media pembelajaran digital yang dianggap sesuai dengan perkembangan zaman. Ini menggabungkan audio dan visualisasi (Hermawan, 2007). Penggunaan media audio visual dalam pembelajaran dapat memengaruhi pendekatan belajar visual, auditori, dan kinestetik. Menggunakan media digital dan audio visual mungkin berpengaruh terhadap cara setiap siswa belajar. Hal ini menimbulkan pertanyaan bagi siswa, terutama Gen Z, tentang cara terbaik untuk menggunakan pembelajaran berbasis media digital. Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gaya belajar yang ideal untuk Gen Z saat menggunakan pembelajaran berbasis media digital.

### ***Short Attention Span***

Istilah *attention span* mengacu pada kapasitas individu untuk mempertahankan fokus terhadap suatu rangsangan dalam jangka waktu tertentu

(Rosen et al., 2020). Dalam lingkungan digital, rentang perhatian tidak semata-mata ditentukan oleh kemampuan kognitif seseorang, tetapi juga dipengaruhi oleh desain konten, kecepatan penyajian, serta tingkat kompleksitas visual yang ditampilkan (Nobre & Ferreira, 2021). Kehadiran platform seperti TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts yang berbasis algoritma semakin menguatkan tren konsumsi konten singkat. Sistem ini dirancang untuk terus menyajikan video berdurasi pendek secara berkelanjutan melalui mekanisme *infinite scrolling*, sehingga pengguna terdorong untuk tetap terlibat. Kondisi tersebut memunculkan perubahan pola dalam mengakses informasi, dari yang sebelumnya bersifat mendalam dan reflektif menjadi lebih cepat, selektif, dan terfragmentasi (Anderson, 2023).

Perhatian jangka panjang secara psikologis dikaitkan dengan tiga komponen utama perhatian: peringatan, orientasi, dan pengendalian eksekutif (Posner & Petersen, 1990). Ketika orang memilih informasi yang tepat dan mengabaikan distraksi, ketiganya berfungsi secara bersamaan. Namun, penelitian baru menunjukkan bahwa paparan terus-menerus konten berkecepatan tinggi dapat menyebabkan seseorang kehilangan kemampuan untuk mempertahankan perhatian yang konsisten. Akibatnya, orang cenderung kehilangan fokus dan beralih ke stimulus lain (Uncapher & Wagner, 2018). Pembagian perhatian digital, yaitu kecenderungan pengguna untuk terjebak dalam siklus pendek antara keterlibatan dan keterlibatan, dikenal di dunia media sosial (Rappaport, 2022).

Untuk menarik Generasi Z, materi pendidikan harus singkat, menarik, dan langsung ke topik utama. Ini karena Generasi Z hanya memiliki 8 detik perhatian per topik. Untuk memenuhi fitur ini, video pendek dengan animasi visual yang kaya, atau infografis menjadi pilihan yang bagus. Anda juga dapat menarik perhatian mereka lebih lama dengan menggunakan teknik cerita yang menggabungkan emosi dan situasi sehari-hari.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan beberapa hal utama sebagai berikut. Karakteristik perhatian belajar Generasi Z menunjukkan kecenderungan pada rentang fokus yang lebih singkat sebagai bentuk adaptasi terhadap pola konsumsi informasi yang cepat di era digital. Paparan konten singkat berbasis algoritma membuat mereka lebih menyukai informasi yang ringkas, visual, dan langsung pada inti pembahasan. Dalam pembelajaran konvensional, fokus belajar mulai menurun setelah sekitar sepuluh hingga tiga puluh menit, terutama ketika metode yang digunakan bersifat ceramah dan minim interaksi. *Microlearning* berperan sebagai strategi pembelajaran yang efektif dalam menjaga perhatian belajar Generasi Z. Penyajian materi dalam unit-unit kecil, terfokus, dan berdurasi singkat membantu mahasiswa mempertahankan konsentrasi, meningkatkan kenyamanan belajar, serta mempermudah pemahaman dan recall informasi.

Penggunaan media visual dalam *microlearning* seperti infografis dan video pendek terbukti penting untuk meningkatkan daya tarik dan retensi materi. Hal ini sejalan dengan karakteristik gaya belajar visual yang dominan pada Generasi Z,

---

sehingga pembelajaran menjadi lebih menarik, fleksibel, dan sesuai dengan ritme belajar di era digital. Kontribusi penelitian ini menunjukkan bahwa *microlearning* berbasis visual dan interaktif dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran yang responsif terhadap karakteristik Generasi Z. Namun, keberhasilan penerapannya tetap memerlukan dukungan kedisiplinan serta manajemen belajar dari peserta didik agar pemahaman materi dapat tercapai secara lebih mendalam.

## DAFTAR RUJUKAN

- Anderson, B. (2023). Digital consumption and selective attention in the age of short-form media. *Journal of Digital Behavior Studies*, 14(2), 101–118.
- Fitria, T. N. (2022). Microlearning in teaching and learning process: A review. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa dan Pendidikan*, 2(4), 116. <https://doi.org/10.55606/cendikia.v2i4.473>
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah pembelajaran menggunakan teknologi dapat meningkatkan literasi manusia pada generasi Z di Indonesia? *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 10(1), 12–28. <https://doi.org/10.34010/jamika.v10i1>
- Kohler, T. J. (2023). *Caught in the loop: The effects of the addictive nature of short-form videos on users' perceived attention span and mood* (Bachelor thesis).
- Marti, N. W., & Arian, L. P. T. (2023). Pengembangan konten pembelajaran berbasis *microlearning* untuk mata kuliah basis data di program studi S1 Ilmu Komputer Undiksha. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*, 20(1), 3.
- Ningrum, C. A. T., & Ridwan, M. H. (2025). Microlearning in Bahasa Indonesia: Potential and challenges in facing the bored Generation Z. *Jurnal Paedagogy: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 12(2), 263–272. <https://doi.org/10.33394/jp.v12i2.14318>
- Nobre, H., & Ferreira, A. (2021). Visual complexity and cognitive load in digital advertising. *International Journal of Marketing Communication*, 27(4), 411–429.
- Posner, M. I., & Petersen, S. E. (1990). The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience*, 13, 25–42.
- Rafli, M. A., & Ardi, M. (2022). Pengembangan *microlearning* dalam pengembangan mata kuliah kewirausahaan di Universitas Negeri Padang berbasis media. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 11–51.
- Rani, S., Kuswandi, D., & Wedi, A. (2025). Optimalisasi teknologi pembelajaran terhadap attention span pada generasi digital: A systematic literature review. *Pena Kreatif: Jurnal Pendidikan*, 14(1)
- Rappaport, S. D. (2022). The fragmented mind: Attention and media consumption in the digital era. *Journal of Media Psychology*, 34(1), 1–13.
- Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2020). *Rewired: Understanding the iGeneration and the way they learn*. Palgrave Macmillan.
- Saptodewo, F. (2014). Desain infografis sebagai penyajian data menarik. *Jurnal Desain*, 1(3), 193–198. (1), 50–56.

- 
- Simon, A. J., Gallen, C. L., Ziegler, D. A., Mishra, J., Marco, E. J., Anguera, J. A., & Gazzaley, A. (2023). Quantifying attention span across the lifespan. *Frontiers in Cognition*, 2. <https://doi.org/10.3389/fcogn.2023.1207428>
- Sinaga, D. H. (2022). Efektivitas model pembelajaran *microlearning* berbantu video terhadap kemampuan pemahaman konsep matematika siswa kelas VII SMPN 5 Air Putih TA 2022/2023.
- Surawan, S. (2025). Tiktok Brain: Efek Video Pendek Pada Daya Konsentrasi Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Iain Palangka Raya. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 2(3), 576-587.
- Syahrial, E. H., & Harefa, J. V. (2025). Persepsi generasi Z terhadap edukasi perpajakan melalui media sosial: Studi pada digital natives di DKI Jakarta. *Jurnal Akademi Pendidikan*, 16(1), 18-25.
- Uncapher, M. R., & Wagner, A. D. (2018). Mind and media: How digital attention shapes cognitive performance. *Trends in Cognitive Sciences*, 22(4), 321-333.
- Urba, M., Ramadhani, A., Afriani, A. P., & Suryanda, A. (2024). Generasi Z: Apa gaya belajar yang ideal di era serba digital? *DIAJAR: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 3(1), 50-56