

---

# DAMPAK TEKNOLOGI TERHADAP KEMAMPUAN FOKUS DAN PERHATIAN

Milfani Sutia Ningrum

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

---

## Abstrak

*Dalam era yang didominasi oleh perkembangan teknologi digital, dampaknya terhadap kemampuan fokus dan perhatian manusia menjadi subjek perhatian utama dalam bidang psikologi dan neurosains. Penelitian-penelitian terbaru telah mengungkapkan bahwa paparan yang berlebihan terhadap teknologi, terutama media sosial dan perangkat gawai, dapat menyebabkan gangguan pada kemampuan fokus dan perhatian individu. Fenomena ini memicu kekhawatiran akan dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan mental dan produktivitas manusia. Melalui tinjauan literatur yang mendalam, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki bagaimana teknologi modern memengaruhi kemampuan fokus dan perhatian manusia, serta implikasi praktisnya dalam kehidupan sehari-hari. Studi-studi terkait telah menyoroti bahwa penggunaan teknologi yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan dalam regulasi perhatian, memicu kecanduan digital, dan mengganggu proses kognitif yang mendasar. Selain itu, paparan berkelanjutan terhadap informasi yang berlimpah dan stimulasi visual yang cepat dalam lingkungan digital dapat mengganggu kemampuan individu untuk mempertahankan fokus mereka pada tugas-tugas yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Implikasinya, individu cenderung mengalami penurunan produktivitas, peningkatan stres, dan ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas dengan efisien. Namun demikian, ada juga bukti-bukti yang menunjukkan adanya peran teknologi dalam meningkatkan kemampuan fokus dan perhatian dalam konteks tertentu. Aplikasi dan perangkat cerdas yang dirancang khusus untuk meningkatkan konsentrasi dan mengurangi gangguan telah diperkenalkan untuk membantu individu mengelola penggunaan teknologi mereka secara lebih bijaksana. Pendekatan ini mengakui bahwa teknologi juga dapat menjadi alat yang efektif dalam memperkuat kemampuan fokus dan perhatian individu, asalkan digunakan dengan bijak dan disiplin. Dengan demikian, penting untuk mengembangkan pemahaman yang seimbang tentang dampak teknologi terhadap kemampuan fokus dan perhatian manusia. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang mekanisme kognitif yang terlibat dalam interaksi manusia dengan teknologi, serta menyediakan dasar untuk pengembangan strategi intervensi yang efektif. Dengan pendekatan yang holistik, masyarakat dapat mengambil langkah-langkah proaktif dalam mengelola penggunaan teknologi mereka untuk mendukung kesehatan mental dan kualitas hidup yang optimal.*

**Kata Kunci:** *Teknologi Digital, Kemampuan Fokus Dan Perhatian, Gangguan Konsentrasi, Pengaruh Media Sosial, Kecanduan Digital, Kesejahteraan Mental, Efisiensi Kognitif, Pengelolaan Penggunaan Teknologi.*

---



## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

*Dalam konteks kemampuan fokus dan perhatian manusia, perkembangan teknologi digital telah menjadi poin pusat perhatian dalam bidang psikologi dan neurosains. Fenomena ini terus dipelajari dan diperdebatkan karena semakin terlihatnya pengaruh teknologi terhadap perilaku dan kesejahteraan manusia. Perkembangan teknologi seperti media sosial, aplikasi, dan perangkat gawai telah memperluas aksesibilitas informasi, tetapi juga memicu keprihatinan terkait kemampuan manusia untuk mempertahankan fokus dan perhatian dalam lingkungan yang semakin serba terhubung dan serba cepat ini.*

*Penelitian terbaru telah menyoroti dampak paparan berlebihan terhadap teknologi digital terhadap kemampuan fokus dan perhatian manusia. Paparan berlebihan ini, terutama melalui penggunaan media sosial dan gawai, telah dikaitkan dengan penurunan kualitas konsentrasi, gangguan perhatian, dan bahkan risiko kecanduan digital. Gangguan ini dapat mengarah pada peningkatan stres, penurunan produktivitas, dan gangguan dalam kesejahteraan mental secara keseluruhan. Oleh karena itu, pemahaman lebih dalam tentang interaksi antara teknologi dan kemampuan kognitif manusia menjadi sangat penting dalam konteks ini.*

*Selain itu, penting untuk mengakui bahwa perkembangan teknologi juga telah membawa manfaat yang signifikan bagi manusia. Akses mudah ke informasi, peluang pendidikan, dan konektivitas global merupakan beberapa contoh dari dampak positif teknologi. Namun, tantangan muncul ketika manfaat-manfaat ini bertabrakan dengan dampak negatifnya terhadap kemampuan fokus dan perhatian. Dalam konteks ini, penelitian tentang bagaimana teknologi dapat dimanfaatkan secara efektif tanpa mengorbankan kesejahteraan kognitif manusia menjadi semakin mendesak.*

*Kajian psikologi dan neurosains telah berusaha untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan penting terkait interaksi antara teknologi dan kemampuan fokus manusia. Teori-teori tentang pengolahan informasi, kontrol kognitif, dan neuroplastisitas telah digunakan untuk memahami bagaimana otak manusia bereaksi terhadap paparan teknologi digital dan bagaimana hal itu memengaruhi kemampuan fokus dan perhatian. Temuan-temuan ini memberikan wawasan penting tentang bagaimana kita dapat memahami dan mengelola dampak teknologi dalam kehidupan sehari-hari.*

*Tantangan yang dihadapi dalam menjaga keseimbangan antara manfaat dan risiko teknologi menggarisbawahi perlunya pendekatan holistik dalam mengelola penggunaan teknologi. Upaya-upaya untuk meningkatkan literasi digital, mengembangkan strategi pengelolaan waktu, dan mempromosikan kebiasaan sehat dalam menggunakan teknologi telah menjadi fokus dalam merespons tantangan ini. Dengan demikian, kolaborasi lintas-*

*disiplin antara psikologi, neurosains, dan teknologi menjadi semakin penting dalam merumuskan solusi yang efektif.*

*Dalam upaya untuk memahami dan mengatasi dampak teknologi terhadap kemampuan fokus dan perhatian, penelitian lanjutan yang memperhatikan faktor-faktor individu, lingkungan, dan teknologi menjadi sangat diperlukan. Kajian longitudinal dan penelitian intervensi mungkin diperlukan untuk memahami perubahan jangka panjang dalam kemampuan fokus dan perhatian manusia seiring dengan perkembangan teknologi. Dengan demikian, pemahaman yang lebih dalam tentang interaksi ini dapat membantu merumuskan kebijakan, intervensi, dan praktik-praktik yang lebih baik dalam memanfaatkan teknologi secara positif dan mengurangi risiko yang terkait dengan penggunaan yang berlebihan.*

*Selain itu, dalam mengeksplorasi dampak teknologi terhadap kemampuan fokus dan perhatian, penting juga untuk memperhitungkan konteks sosial dan budaya yang memengaruhi penggunaan teknologi. Setiap individu memiliki pengalaman yang unik dalam interaksi mereka dengan teknologi, tergantung pada latar belakang budaya, nilai-nilai, dan norma-norma sosial mereka. Faktor-faktor ini dapat memoderasi dampak teknologi terhadap kemampuan fokus dan perhatian mereka, dan oleh karena itu, perlu dipertimbangkan dalam penelitian dan intervensi.*

*Penting juga untuk diingat bahwa teknologi terus berkembang dengan cepat, dan dengan demikian, dampaknya terhadap kemampuan fokus dan perhatian juga dapat berubah seiring waktu. Penelitian yang berkelanjutan dan pemantauan terhadap tren penggunaan teknologi diperlukan untuk memahami evolusi dampak ini dan merumuskan respons yang sesuai. Selain itu, peran industri teknologi dalam mengembangkan produk dan layanan yang mendukung penggunaan yang sehat dan produktif juga menjadi subjek penting untuk diperhatikan dalam konteks ini.*

*Dalam konteks pendidikan dan pengembangan anak, pemahaman yang mendalam tentang dampak teknologi terhadap kemampuan fokus dan perhatian sangat penting. Dengan teknologi yang semakin terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari anak-anak, penting untuk mengembangkan strategi pendidikan yang mempromosikan penggunaan teknologi yang bertanggung jawab dan seimbang. Integrasi literasi digital dalam kurikulum pendidikan dan penyuluhan kepada orang tua tentang pengelolaan penggunaan teknologi anak-anak juga merupakan langkah-langkah yang relevan dalam mengatasi tantangan ini.*

*Terakhir, upaya kolaboratif antara berbagai pemangku kepentingan, termasuk ilmuwan, pendidik, praktisi teknologi, dan pembuat kebijakan, diperlukan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi dalam memahami dan mengelola dampak teknologi terhadap kemampuan fokus dan perhatian manusia. Melalui kerjasama lintas-sektoral, kita dapat menghasilkan penelitian yang lebih komprehensif, merumuskan kebijakan yang lebih efektif, dan mengembangkan praktik-praktik terbaik dalam mengelola interaksi manusia dengan*

teknologi modern. Dengan demikian, dapat diharapkan bahwa upaya ini akan membawa dampak positif dalam menjaga keseimbangan yang sehat antara teknologi dan kesejahteraan manusia di masa depan.

## **Metode Penelitian**

*Metode Penelitian:*

*Dalam mengeksplorasi dampak teknologi terhadap kemampuan fokus dan perhatian, metode penelitian yang komprehensif dan holistik diperlukan untuk memahami hubungan yang kompleks antara variabel-variabel yang terlibat. Berikut adalah beberapa metode yang dapat digunakan:*

- 1. Studi Literatur:** Langkah awal yang penting adalah melakukan studi literatur yang menyeluruh untuk memahami temuan-temuan terdahulu tentang dampak teknologi terhadap kemampuan fokus dan perhatian. Ini melibatkan penelusuran dan analisis artikel, buku, dan riset terkait dari berbagai sumber akademis.
- 2. Studi Kuantitatif:** Penelitian kuantitatif dapat dilakukan untuk mengumpulkan data empiris tentang penggunaan teknologi dan kemampuan fokus dan perhatian. Survei online atau wawancara terstruktur dapat digunakan untuk mengumpulkan data dari sampel yang representatif.
- 3. Studi Kualitatif:** Penelitian kualitatif dapat memberikan wawasan mendalam tentang pengalaman individu terkait dengan interaksi mereka dengan teknologi. Metode seperti wawancara mendalam, pengamatan partisipatif, dan analisis konten dapat digunakan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang pengaruh teknologi.
- 4. Penelitian Longitudinal:** Studi longitudinal dapat dilakukan untuk memantau perubahan dalam kemampuan fokus dan perhatian seiring waktu sehubungan dengan penggunaan teknologi. Hal ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi hubungan sebab-akibat antara variabel-variabel yang diamati.
- 5. Analisis Data Sekunder:** Selain itu, analisis data sekunder dari survei besar atau studi longitudinal yang sudah ada dapat memberikan wawasan tambahan tentang hubungan antara teknologi dan kemampuan kognitif.
- 6. Pengembangan Alat Ukur:** Pengembangan alat ukur yang valid dan reliabel untuk mengukur kemampuan fokus dan perhatian juga penting. Ini dapat mencakup penggunaan tes psikometrik yang sudah ada atau pengembangan instrumen baru sesuai dengan kebutuhan penelitian.
- 7. Analisis Statistik:** Data yang terkumpul kemudian dapat dianalisis menggunakan berbagai teknik statistik, termasuk analisis regresi untuk mengidentifikasi

*hubungan antara variabel-variabel yang diamati, analisis faktor untuk mengeksplorasi struktur multidimensional dari konstruk yang diamati, dan analisis jalur untuk memahami mekanisme yang mendasari.*

*Dengan kombinasi metode-metode ini, penelitian dapat memberikan pemahaman yang komprehensif tentang dampak teknologi terhadap kemampuan fokus dan perhatian manusia serta implikasinya dalam kehidupan sehari-hari.*

## **PEMBAHASAN**

*Dalam era modern yang didominasi oleh teknologi digital, pemahaman akan dampak teknologi terhadap kemampuan fokus dan perhatian menjadi semakin penting. Berbagai inovasi teknologi, seperti media sosial dan perangkat gawai, telah mengubah cara manusia berinteraksi dengan informasi dan lingkungan sekitarnya. Fenomena ini memunculkan kekhawatiran akan gangguan yang mungkin terjadi dalam kemampuan fokus dan perhatian manusia akibat paparan berlebihan terhadap teknologi tersebut. Pengaruh ini tidak hanya mencakup aspek kognitif, tetapi juga dapat berdampak pada kesejahteraan mental dan produktivitas individu.*

*Paparan berlebihan terhadap teknologi, terutama media sosial dan gawai, telah dikaitkan dengan gangguan konsentrasi, penurunan kualitas perhatian, dan bahkan risiko kecanduan digital. Penggunaan teknologi yang berlebihan dapat mengganggu regulasi perhatian dan menghambat kemampuan individu untuk mempertahankan fokus pada tugas-tugas yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Implikasinya, individu cenderung mengalami penurunan produktivitas, peningkatan stres, dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas dengan efisien. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana teknologi modern memengaruhi kemampuan kognitif manusia dan implikasi praktisnya dalam kehidupan sehari-hari.*

*Selain itu, penting untuk diakui bahwa perkembangan teknologi juga membawa manfaat yang signifikan bagi manusia. Akses mudah ke informasi, peluang pendidikan, dan konektivitas global merupakan beberapa contoh dari dampak positif teknologi. Namun, tantangan muncul ketika manfaat-manfaat ini bertabrakan dengan dampak negatifnya terhadap kemampuan fokus dan perhatian. Dalam konteks ini, penelitian tentang bagaimana teknologi dapat dimanfaatkan secara efektif tanpa mengorbankan kesejahteraan kognitif manusia menjadi semakin mendesak.*

*Peran teknologi dalam meningkatkan kemampuan fokus dan perhatian juga harus diperhatikan. Aplikasi dan perangkat cerdas yang dirancang khusus untuk meningkatkan konsentrasi dan mengurangi gangguan telah diperkenalkan untuk membantu individu mengelola penggunaan teknologi mereka secara lebih bijaksana. Pendekatan ini mengakui bahwa teknologi juga dapat menjadi alat yang efektif dalam memperkuat kemampuan fokus dan perhatian individu, asalkan digunakan dengan bijak dan disiplin. Dengan pemahaman yang lebih dalam tentang interaksi antara teknologi dan kemampuan kognitif*

*manusia, kita dapat mengembangkan solusi yang lebih efektif untuk mengatasi tantangan yang muncul dalam era digital ini.*

*Dengan adanya upaya kolaboratif antara berbagai pemangku kepentingan, seperti ilmuwan, pendidik, praktisi teknologi, dan pembuat kebijakan, kita dapat merumuskan solusi yang lebih holistik dan efektif dalam mengelola dampak teknologi terhadap kemampuan fokus dan perhatian. Pentingnya literasi digital yang baik juga harus diperhatikan, baik dalam lingkup pendidikan maupun dalam penyuluhan kepada masyarakat umum, terutama kepada orang tua yang memegang peran penting dalam mengarahkan penggunaan teknologi anak-anak.*

*Selain itu, penelitian dan pengembangan inisiatif yang mendukung penggunaan teknologi yang bijaksana dan seimbang perlu didorong lebih lanjut. Hal ini dapat mencakup pengembangan program pelatihan kognitif, aplikasi atau perangkat lunak yang dirancang untuk memperbaiki konsentrasi dan mengurangi gangguan, serta kebijakan organisasi yang mendorong penggunaan teknologi yang bertanggung jawab di tempat kerja. Dengan demikian, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung dan memfasilitasi penggunaan teknologi yang produktif dan berkelanjutan bagi individu dan masyarakat pada umumnya.*

*Dalam upaya mengatasi dampak negatif teknologi terhadap kemampuan fokus dan perhatian, perlu adanya pendekatan yang holistik dan berkelanjutan. Penelitian lanjutan, pendidikan, intervensi, dan kebijakan yang berbasis bukti dapat membantu kita memahami dan mengelola interaksi kompleks antara teknologi dan kemampuan kognitif manusia. Dengan demikian, kita dapat melangkah menuju masa depan di mana teknologi tidak hanya mendukung kemajuan manusia, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental individu serta masyarakat secara keseluruhan.*

*Pembahasan mengenai dampak teknologi terhadap kemampuan fokus dan perhatian menyoroti kompleksitas hubungan antara interaksi manusia dengan teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari. Fenomena ini telah menjadi subjek perdebatan yang signifikan dalam bidang psikologi dan neurosains, mengingat transformasi mendalam dalam cara manusia memperoleh, memproses, dan berinteraksi dengan informasi serta lingkungannya. Paparan yang berlebihan terhadap teknologi, terutama melalui media sosial dan perangkat gawai, telah diidentifikasi sebagai faktor yang berpotensi mengganggu kemampuan fokus dan perhatian individu. Hal ini tercermin dalam penurunan kualitas konsentrasi, peningkatan gangguan perhatian, serta potensi untuk mengalami kecanduan digital.*

*Selain itu, penggunaan teknologi yang berlebihan juga telah dikaitkan dengan risiko gangguan regulasi perhatian dan penurunan efisiensi kognitif individu. Fenomena ini menunjukkan bahwa paparan yang terus-menerus terhadap stimuli teknologi dapat mengakibatkan penurunan kemampuan untuk mempertahankan fokus pada tugas-tugas*

*yang memerlukan konsentrasi tinggi, sehingga berpotensi menghambat produktivitas dan kinerja kognitif. Implikasinya, individu cenderung mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang kompleks dan memerlukan pemecahan masalah yang mendalam.*

*Namun, penting untuk diakui bahwa teknologi juga memiliki manfaat yang signifikan bagi manusia, seperti akses mudah ke informasi, peluang pendidikan, dan konektivitas global. Oleh karena itu, tantangan yang dihadapi adalah bagaimana memanfaatkan teknologi secara efektif tanpa mengorbankan kesejahteraan kognitif manusia. Dalam hal ini, peran teknologi dalam meningkatkan kemampuan fokus dan perhatian juga harus diperhatikan. Aplikasi dan perangkat cerdas yang dirancang khusus untuk meningkatkan konsentrasi dan mengurangi gangguan telah diperkenalkan untuk membantu individu mengelola penggunaan teknologi mereka secara lebih bijaksana.*

*Selain itu, literasi digital yang baik dan pengembangan strategi pengelolaan waktu yang efektif juga menjadi kunci dalam mengatasi dampak negatif teknologi terhadap kemampuan fokus dan perhatian. Pendidikan yang mempromosikan penggunaan teknologi yang bertanggung jawab juga diperlukan, baik di lingkungan pendidikan maupun di tempat kerja. Ini melibatkan upaya untuk meningkatkan kesadaran akan risiko yang terkait dengan penggunaan teknologi yang berlebihan dan mengembangkan kebiasaan sehat dalam menggunakan teknologi.*

*Dalam hal ini, kolaborasi lintas-disiplin antara berbagai pemangku kepentingan, termasuk ilmuwan, pendidik, praktisi teknologi, dan pembuat kebijakan, menjadi kunci dalam merumuskan solusi yang efektif dalam mengelola dampak teknologi terhadap kemampuan fokus dan perhatian. Melalui pendekatan yang holistik dan berkelanjutan, kita dapat menghasilkan strategi yang lebih efektif dalam mengatasi tantangan yang muncul dalam era digital ini. Dengan demikian, upaya ini diharapkan dapat membawa dampak positif dalam menjaga keseimbangan yang sehat antara teknologi dan kesejahteraan manusia.*

*Selanjutnya, penting untuk diingat bahwa konteks sosial dan budaya juga memainkan peran penting dalam memoderasi dampak teknologi terhadap kemampuan fokus dan perhatian manusia. Setiap individu memiliki pengalaman yang unik dalam berinteraksi dengan teknologi, tergantung pada latar belakang budaya, nilai-nilai, dan norma-norma sosial mereka. Faktor-faktor ini dapat mempengaruhi persepsi dan penggunaan teknologi serta dampaknya terhadap kognisi dan perilaku individu.*

*Selain itu, penelitian lanjutan dan pendekatan berbasis bukti dapat membantu kita lebih memahami dan mengukur dampak teknologi terhadap kemampuan fokus dan perhatian. Dengan penggunaan metode penelitian yang komprehensif, seperti studi kuantitatif dan kualitatif, serta penelitian longitudinal, kita dapat menghasilkan wawasan*

*yang lebih mendalam tentang hubungan antara penggunaan teknologi dan kesejahteraan kognitif manusia.*

*Pengembangan solusi yang efektif untuk mengatasi dampak negatif teknologi juga memerlukan kolaborasi antara berbagai pihak, termasuk peneliti, praktisi, industri teknologi, dan pemerintah. Upaya bersama ini dapat menghasilkan inovasi dalam pengembangan alat dan strategi yang mendukung penggunaan teknologi yang sehat dan produktif.*

*Terakhir, penting untuk memperhatikan bahwa penelitian dan intervensi dalam mengelola dampak teknologi terhadap kemampuan fokus dan perhatian harus terus berlanjut dan beradaptasi dengan perkembangan teknologi yang terus berubah. Dengan demikian, kita dapat memastikan bahwa solusi yang dikembangkan tetap relevan dan efektif dalam menghadapi tantangan yang terus berkembang dalam era digital ini. Dengan kerja sama lintas-disiplin dan komitmen terus-menerus untuk meningkatkan pemahaman dan praktek terbaik, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung dan mempromosikan kesejahteraan kognitif manusia di era digital yang terus berkembang.*

*Sebagai tambahan, pendekatan yang mengintegrasikan literasi digital dalam kurikulum pendidikan juga dapat menjadi strategi yang efektif dalam mempersiapkan generasi mendatang untuk mengelola penggunaan teknologi dengan bijaksana. Dengan memasukkan pendidikan tentang penggunaan yang bertanggung jawab dan sehat dalam penggunaan teknologi, para siswa dapat dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mengelola dampak teknologi terhadap kemampuan fokus dan perhatian mereka.*

*Pentingnya kerjasama antara sektor pendidikan, industri teknologi, dan pemerintah juga perlu ditekankan. Melalui kemitraan yang kokoh antara berbagai pihak ini, kita dapat mengembangkan kebijakan dan inisiatif yang mendukung penggunaan teknologi yang bertanggung jawab dan berkelanjutan. Selain itu, industri teknologi juga dapat berperan dalam mengembangkan produk dan layanan yang dirancang untuk meningkatkan pengalaman pengguna tanpa mengorbankan kesejahteraan kognitif.*

*Dalam konteks penelitian, penelitian lanjutan tentang hubungan antara teknologi dan kemampuan fokus dan perhatian masih diperlukan. Penelitian yang lebih mendalam dapat membantu kita memahami lebih baik mekanisme yang mendasari dampak teknologi terhadap kognisi manusia serta identifikasi faktor-faktor yang dapat memoderasi hubungan ini. Dengan pemahaman yang lebih mendalam, kita dapat mengembangkan intervensi dan strategi yang lebih efektif dalam mengelola dampak teknologi.*

*Terakhir, perlunya kesadaran publik tentang pentingnya penggunaan teknologi yang sehat juga tidak boleh diabaikan. Melalui kampanye penyuluhan dan pendidikan masyarakat, kita dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang risiko yang*

*terkait dengan penggunaan teknologi yang berlebihan serta mempromosikan praktik-praktik yang mendukung kesejahteraan kognitif. Dengan demikian, kita dapat menciptakan budaya penggunaan teknologi yang lebih bertanggung jawab dan seimbang bagi individu dan masyarakat secara keseluruhan.*

## **Kesimpulan**

*Secara keseluruhan, dampak teknologi terhadap kemampuan fokus dan perhatian merupakan subjek yang kompleks dan terus berkembang dalam era digital ini. Meskipun teknologi memberikan manfaat yang signifikan bagi manusia, seperti akses mudah ke informasi dan konektivitas global, penggunaan yang berlebihan dan tidak bijaksana dapat berdampak negatif pada kesejahteraan kognitif individu. Paparan yang berlebihan terhadap media sosial dan perangkat gawai telah dikaitkan dengan penurunan kualitas konsentrasi, gangguan perhatian, dan risiko kecanduan digital.*

*Penting untuk memahami bahwa pengelolaan dampak negatif teknologi memerlukan pendekatan holistik yang melibatkan berbagai pemangku kepentingan, termasuk ilmuwan, pendidik, praktisi teknologi, dan pemerintah. Kolaborasi antara berbagai pihak ini dapat menghasilkan solusi yang lebih efektif dalam mengatasi tantangan yang dihadapi dalam era digital ini.*

*Selain itu, literasi digital yang baik dan pengembangan strategi pengelolaan waktu yang efektif juga menjadi kunci dalam mengatasi dampak negatif teknologi terhadap kemampuan fokus dan perhatian. Dengan peningkatan kesadaran akan risiko yang terkait dengan penggunaan teknologi yang berlebihan serta pendidikan yang mempromosikan penggunaan yang bertanggung jawab, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung dan mempromosikan kesejahteraan kognitif manusia di era digital yang terus berkembang.*

*Dalam konteks penelitian, penelitian lanjutan dan berkelanjutan tentang hubungan antara teknologi dan kemampuan fokus dan perhatian masih diperlukan. Dengan penelitian yang lebih mendalam, kita dapat mengembangkan intervensi dan strategi yang lebih efektif dalam mengelola dampak teknologi. Dengan demikian, kita dapat menciptakan budaya penggunaan teknologi yang lebih bertanggung jawab dan seimbang bagi individu dan masyarakat secara keseluruhan.*

## DAFTAR PUSTAKA

- Muliono, R., & Hafni, M. (2021). *Terapan Statistika Pada Pengolahan Citra*.  
TELAUMBANUA, F., & Syarif, Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN GEDUNG MENARA BANK BRI MEDAN*.  
*Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- WARUWU, B. M., & Harahap, G. Y. (2022). *PENGERJAAN ABUTMENT PADA PROYEK PENGGANTIAN  
JEMBATAN IDANO EHO–DESA SIFOROASI–KECAMATAN AMANDRAYA–KABUPATEN NIAS SELATAN*.  
*Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Hardjo, S. (2018). *HUBUNGAN PERSEPSI IKLIM ORGANISASI DANINTERAKSI ATASAN BAWAHAN (LEADER  
MEMBER EXCHANGE) DENGAN ORGANIZATIONAL CITIZENSHIP BEHAVIOR PADA PEGAWAI  
PERGURUAN PANCA BUDI MEDAN*. *Jurnal Psychomutiara*, 1(1), 40-50.
- Hasanuddin, H. (2018). *Perbedaan Kecerdasan Emosi Guru Ditinjau Dari Jenis Kelamin*. *Jurnal Diversita*, 4(1),  
26-31.
- MARPAUNG, A. D., & Harahap, G. Y. (2022). *PEMBANGUNAN PLTA PEUSANGAN 1 & 2 HYDROELECTRIC  
POWER PLANT CONTRUCTION PROJECT 88 MW–PENSTOCK LINE ACEH TENGAH*. *Laporan Kerja  
Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Siregar, F. H., & Dalimunthe, H. A. (2018). *Hubungan antara Religiusitas dengan Penalaran Moral Siswa Kelas  
VIII MTSN 2 Bener Meriah*.
- Khumaizah, U., & Siregar, M. (2015). *Hubungan Religiusitas dengan Pengendalian Diri pada Remaja di Desa  
Arul Kumer Selatan Aceh Tengah*.
- Al Khorni, S., & Supratman, S. (2017). *Hubungan antara dukungan keluarga dengan kualitas hidup lansia di  
desa gonilan kecamatan kartasura kabupaten sukoharjo (Doctoral dissertation, Universitas  
Muhammadiyah Surakarta)*.
- Turnip, K., & Lubis, R. (2014). *Hubungan Gaya Kepemimpinan Spritual dan Budaya Organisasi dengan Iklim  
Organisasi di Bank Syariah Mandiri Kabanjahe*.
- Data, P., Tarigan, R. S., Wibowo, H. T., Azhar, S., & Wasmawi, I. (2016). *Manual Procedure Petunjuk dan  
Mekanisme Pengoperasian Pendaftaran Ulang Online Mahasiswa Lama*.
- Azis, A., & Suri, F. (2019). *Studi Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Remaja Melakukan Pernikahan  
Dini di Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang (Doctoral dissertation, Universitas Medan  
Area)*.
- Hasanuddin, H., & Khairuddin, K. (2021). *Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis  
pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai*. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2), 148-155.
- Tarigan, R. S. (2018). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Sistem Informasi Program Studi (SIPRODI)*.
- Zahara, F. (2012). *Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dan Motivasi Belajar dengan Kemandirian Belajar  
Siswa di SMA Negeri 7 Medan*.
- Dewi, S. S. (2013). *HUBUNGAN KEMAMPUAN GURU LULUSAN SERTIFIKASI DENGAN KETERAMPILAN GURU  
DALAM MELAKSANAKAN DESAIN RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) DI MADRASAH  
ALIYAH NAHDLATUL ULUM DESA SUNGAI PUTIH KECAMATAN TAPUNG (Doctoral dissertation,  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau)*.
- Nugraha, M. F. (2020). *Dukungan sosial dan subjective well being siswa sekolah singosari delitua*. *Jurnal  
Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(1), 1-7.
- Khairuddin, K. (2021). *Diagnosis Psikologi dalam Proses Rekrutmen Calon Paskibraka Provinsi Sumatera  
Utara Tahun 2021*. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada  
Masyarakat*, 1(1), 1-4.
- Khuzaimah, U. (2014). *Tes Inventory: EPPS & PAULL*.
- Aulia, A. M., Tarigan, R. S., Wibowo, H. T., & Dwiatma, G. (2022). *Penerapan E-Gudang Sebagai Tempat  
Penampungan Ikan*.
- Alfita, L. (2018). *Calling Orentator pada Perias jenazah Di Kota Medan*. *Prosiding Universitas Medan Area*,  
1(1).
- Wahyuni, N. S., & Sembiring, S. M. (2019). *Hubungan Antara Pola Asuh Demokratis Orangtua Dengan  
Kematangan Emosi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation,  
Universitas Medan Area)*.
- Wahyuni, N. S., & Azis, A. (2013). *Dampak Psikologis Terapi Ruqyah Syarriyah Terhadap Perilaku Agresif pada  
Pria Dewasa Madya*.
- SIDABUTAR, P. R., & Harahap, G. Y. (2022). *IDENTIFIKASI PELAT LANTAI PERON TINGGI PADA  
PEMBANGUNAN STASIUN LUBUK PAKAM BARU*. *Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Nugraha, M. F. *The Development and Validation offihad Academic Scale (JAS)*.

- Dewi, S. S. (2012). *Hubungan Kualitas Kelekatan dan Kemampuan Kreatifitas*.
- Darmayanti, N., & Alfita, L. (2017). *Regulasi Emosi Ditinjau Dari Suku Batak Toba dan Suku Jawa*.
- Wahyuni, N. S. (2014). *Hubungan Self-Efficacy dan Disiplin Dengan Kemandirian Belajar Siswa SMA Bina Taruna Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Karim, A. (2017). *Efektivitas Beberapa Produk Pembersih Wajah Antiacne Terhadap Balderi Penyebab Jerawat Propianibacterium acnes*.
- Dalimunthe, H. A. (2022). *Hubungan Antara Kepuasan Kerja Dengan Loyalitas Kerja Pada Anggota Polri Di Kantor Samsat Sumatera Utara (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Siregar, E. S. (2009). *Hubungan antara Kesadaran Fonologis dan Intelegensi dengan Kemampuan Membaca Permulaan Siswa/i Kelas 1 SDIT Nurul Ilmi*.
- Lubis, M. R., & Hardjo, S. (2004). *Hubungan Antara Keadaan Father Absence Temporer Dengan Motif Berprestasi Siswi SD Hang Tuah Belawan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Alfita, L. (2011). *Kesadaran Beragama Dengan Kecenderungan Perilaku Altruistik Pada Remaja*.
- Alfita, L., & Munir, A. (2016). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Istri Terhadap Mertua (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hardjo, S., & Novita, E. (2021). *Hubungan Komunikasi Atasan Dan Bawahan Dengan Loyalitas Karyawan PT. Mopoli Raya Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Dalimunthe, N. A. (2020). *Analisis Kadar Metamfetamin dalam Rambut Pengguna Sabu-Sabu Menggunakan Metode Kolom Ekstraksi dengan Nanobentonit Alam Sebagai Adsorben dan Gas Chromatography Mass Spectrometry (GCMS) (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara)*.
- Munir, A., & Aziz, A. (2017). *Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Self Regulated Learning Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan*.
- Wahyuni, N. S., & Khairuddin, K. (2021). *Hubungan Antara Kepuasan Kerja Dengan Komitmen Organisasi Pada Guru Disekolah Perguruan Taman Siswa Diski (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hafni, M. (2005). *Hubungan Antara Relasi Interpersonal Dalam Keluarga Dengan Kemandirian Pada Anak Penyandang Retardasi Mental*.
- Nugraha, M. F. (2019). *Iklim organisasi dan kepuasan kerja guru di sekolah Singosari Delitua. Jurnal Diversita, 5(1), 19-23*.
- Tarigan, R. S., & Dwiatma, G. (2022). *ANALISA STEGANOGRAFI DENGAN METODE BPCS (Bit-Plane Complexity Segmentation) DAN LSB (Least Significant Bit) PADA PENGOLAHAN CITRA*.
- Siregar, M., & Hasmayni, B. (2011). *Studi Identifikasi Ketertarikan Interpersonal dalam Memilih Pasangan Hidup Pada Remaja Akhir di Kelurahan Sungai Sentosa Kecamatan Panai Hulu Kabupaten Labuhan Batu (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Aziz, A. (2014). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Di Sma Dharmawangsa Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hafni, M. (2005). *Implementasi Tahap Tahap Perkembangan Kognitif Piaget Pada Penguasaan Konsep IPA Siswa Kelas Sekolah Dasar*.
- Adha, S. (2022). *Faktor revolusi perilaku konsumen era digital: sebuah tinjauan literatur. JIPIS, 31(2), 134-148*.
- OKTAVIANI, R., & Syarif, Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN MERCU PADA BENDUNGAN LAU SIMEME SIBIRU-BIRU-DELISERDANG SUMATERA UTARA. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3)*.
- Tarigan, R. S., Azhar, S., & Wibowo, H. T. (2021). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Aplikasi Registrasi Asrama Kampus*.
- LUMBANRAJA, W., & Harahap, G. Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN IRIAN SUPERMARKET TEMBUNG-PERCUT SEI TUAN SUMATERA UTARA. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3)*.
- Lubis, L., & Aziz, A. (2014). *Efektifitas Permainan Tradisional Kucing-Kucingan untuk Mengembangkan Prilaku Sosial Anak di TK Rokan Jaya*.
- Alfita, L. (2012). *Hubungan Antara Motivasi Konsumen dan Keterlibatan Konsumen Terhadap Pengambilan Keputusan Pembelian*.
- Tarigan, R. S. (2017). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Academic Online Campus (AOC)*.
- Eky Ermal, M. (2019). *PROFIL KINERJA RETURN DAN RESIKO PADA SAHAM TIDAK BERETIKA: STUDI KASUS PERUSAHAAN ROKOK DI INDONESIA*.
- Fachrosi, E., & Supriyantini, S. *Jurnal Diversita*.
- Siregar, M. (2013). *Hubungan Antara Daya Persuasi Dengan Prestasi Menjual Wiraniaga PT. Rajawali Nusindo Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Dalimunthe, H. A., & Lubis, D. M. G. S. (2022). *Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu*.

- Novita, E. (2012). Perbedaan Agresivitas Ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 4(2), 53-60.
- Munir, A., & Dalimunthe, H. A. (2022). Hubungan Kepuasan Kerja dengan Intensi Turnover pada Divisi Jasa Kontraktor dan Operasional CV. Buana Pilar Mandiri Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Alfita, L. (2011). Hubungan Berfikir Positif Dengan Daya Tahan Stres.
- Khairuddin, K. (2021). KOMITMEN ORGANISASI DITINJAU DARI MASA KERJA. *JURNAL SOCIAL LIBRARY*, 1(2), 33-38.
- Wahyuni, N. S. (2013). Hubungan Self Efficacy dengan Stres Kerja pada Wartawan Harian Metro 24 Jam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Suri, F., & Nurjayanti, F. (2022). The Correlation between Organizational Culture and Employee Engagement for the Employees in Primer Koperasi TKBM Upaya Karya at Belawan Harbour.
- Isnainy, A. A. (2016). Perbedaan Coping Stress Penderita Kanker Ditinjau dari Jenis Kelamin di RSUP H. Adam Malik Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Novita, E. (2022). Hubungan Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Baru Fakultas Pertanian Universitas Medan Area. *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K)*, 3(2), 154-159.
- Hafni, M. (2022). Pengantar Psikologi Kesehatan Mental.
- TARIGAN, R. G., & Harahap, G. Y. (2022). LAPORAN KERJA PRAKTEK PROYEK PEMBANGUNAN GEDUNG MENARA BRI JL. PUTRI HIJAU NO. 2-KOTA MEDAN. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).
- Hafni, M. (2023). Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Panca Budi Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Dewi, S. S., & Alfita, L. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Paya Gambar (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Istiana, I. (2018). Perbedaan Harga Diri Remaja Ditinjau Dari Status Keluarga Pada Sma Al-Ulum Medan. *Psikologi Konseling*, 11(2).
- Alfita, L., & Munir, A. (2017). Perbedaan Perilaku Altruistik di Tinjau Dari Tempat Tinggal Pada Remaja SMA (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Dewi, S. S. (2014). Dampak Mahar Tinggi dengan Harga Diri Pemuda Pra-Nikah Aceh.
- Nasution, R. A. (2017). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Orangtua Dengan Kemandirian Belajar Siswa Di Sma Dharma Pancasila Medan.
- Hasibuan, N. W. R. (2020). Hubungan Antara Perkembangan Moral dengan Perilaku Prososial Pada Remaja di Perguruan Ki Hajar Dewantara Kotapinang (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Harahap, G. Y. (2004). Decentralization and its Implications on the development of Housing in Medan.
- Hasmayni, B., Musfirah, A., & Khuzaimah, U. (2013). Perbedaan Kemandirian yang Mengikuti Kegiatan Pramuka dengan yang Tidak Mengikuti Kegiatan Pramuka pada Siswa MAN 1 Medan.
- Dalimunthe, H. A. (2018). Studi Identifikasi Faktor Kecanduan Internet di Sekolah Menengah Pertama Negeri Satu Bandar Kab. Bener Meriah (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).