

Erosi dari Rentang Perhatian Menjadi Hiburan Digital Berlebih

Aulia Putri Junitasari^{1*}, Angellina Putri Febriyanti¹, Jihan Sahilina Shofa¹, Sri Isnani Setyaningsih¹

¹Program Studi Matematika, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

24080460029@student.walisongo.ac.id, 24080460025@student.walisongo.ac.id,
24080460026@student.walisongo.ac.id, sri_isnani@walisongo.ac.id

Keywords:

*Brainrot,
Gen Z,
Social Media,
Executive Function,
Attention Span,
digital literacy.*

ABSTRACT

The phenomenon of *brain rot* has attracted increasing attention alongside the growing consumption of short-form digital content, particularly among Generation Z and Generation Alpha. Although numerous studies have examined the effects of gadget and social media use on concentration, research that comprehensively explores *brain rot* from neurological, psychological, and educational perspectives remains limited. Therefore, this article aims to examine the mechanisms underlying the development of *brain rot*, analyze its impact on attention span and executive function, and identify its implications for social and educational life. This study employs a literature review method using a descriptive qualitative approach. The data were collected from articles indexed in Google Scholar and Crossref published between 2020 and 2025. Of the 187 articles identified during the initial search, 32 articles were selected for further analysis based on predetermined inclusion and exclusion criteria. The findings indicate that exposure to fast-paced, repetitive, and low-depth digital content can foster a tendency toward instant gratification through the activation of the dopamine reward system. This condition contributes to reduced attention span, weakened executive function, diminished critical thinking skills, and an increased tendency to become easily distracted. Furthermore, the impacts of *brain rot* extend beyond cognitive aspects, affecting psychological well-being through increased anxiety and *fear of missing out* (FOMO), social aspects through declining interpersonal interaction quality, and educational aspects through reduced capacity for deep and sustained learning. The novelty of this article lies in its integration of findings from neuroscience, psychology, and education to explain the relationship between instant digital content consumption and changes in cognitive abilities and individual behavior. These findings highlight the importance of strengthening digital literacy, regulating gadget use, and promoting support from families and educational institutions to encourage healthier and more balanced digital habits.

Kata Kunci

*Brainrot,
Gen Z,
Sosial Media,
Fungsi Eksekutif,
Rentang Perhatian,
Literasi Digital.*

ABSTRAK

Fenomena *brain rot* semakin sering menjadi perhatian seiring dengan meningkatnya intensitas penggunaan media sosial dan konsumsi konten digital berdurasi pendek, khususnya pada Generasi Z dan Generasi Alpha. Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji pengaruh penggunaan gawai dan media sosial terhadap konsentrasi, kajian yang membahas fenomena *brain rot* secara komprehensif dari perspektif neurologis, psikologis, dan pendidikan masih terbatas. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengkaji mekanisme terbentuknya *brain rot*, menganalisis dampaknya terhadap rentang perhatian dan fungsi eksekutif, serta mengidentifikasi implikasinya dalam kehidupan sosial dan pendidikan. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Data diperoleh dari artikel-artikel yang terindeks pada Google Scholar dan Crossref dengan rentang publikasi tahun

2020–2025. Dari 187 artikel yang ditemukan pada tahap awal pencarian, sebanyak 32 artikel dipilih untuk dianalisis berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Hasil kajian menunjukkan bahwa paparan konten digital yang cepat, berulang, dan kurang mendalam dapat membentuk kebiasaan mencari kepuasan instan melalui aktivasi sistem dopamin. Kondisi tersebut berpengaruh terhadap menurunnya rentang perhatian, melemahnya fungsi eksekutif, berkurangnya kemampuan berpikir kritis, serta meningkatnya kecenderungan untuk mudah terdistraksi. Selain itu, dampak *brain rot* juga terlihat pada aspek psikologis berupa meningkatnya kecemasan dan *fear of missing out* (FOMO), aspek sosial berupa menurunnya kualitas interaksi antarpersonal, serta aspek pendidikan berupa berkurangnya kemampuan belajar secara mendalam dan berkelanjutan. Kebaruan artikel ini terletak pada penyatuan berbagai temuan dari bidang neurosains, psikologi, dan pendidikan untuk menjelaskan hubungan antara konsumsi konten digital instan dengan perubahan kemampuan kognitif dan perilaku individu. Temuan penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan literasi digital, pengendalian penggunaan gawai, serta dukungan keluarga dan institusi pendidikan dalam membentuk pola penggunaan teknologi yang lebih sehat dan seimbang.

Korespondensi Penulis:

Aulia Putri Junitasari,
Program Studi Matematika, Fakultas Sains dan
Teknologi,
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang,
Jl. Walisongo No. 3-5, Tambakaji, Ngaliyan, Semarang,
50185
Telepon : +628816403515
Email: 24080460029@student.walisongo.ac.id

1. PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi elemen tak terpisahkan dari kehidupan generasi muda, khususnya Generasi Z dan Generasi Alpha, yang tumbuh dalam ekosistem digital yang serba cepat dan terhubung secara permanen. Media sosial menjadi tempat untuk mengakses informasi, berinteraksi dengan yang jauh, dan juga belajar melalui konten-konten edukatif yang tersedia[1]. Meski platform seperti TikTok, Instagram, YouTube dan lain-lain menawarkan berbagai keuntungan seperti mengakses cepat berbagai informasi dan peningkatan konektivitas sosial. Namun, dibalik keuntungan tersebut semakin banyak literatur yang menyuarakan kekhawatiran mengenai efek jangka panjang dari kebiasaan mengonsumsi konten digital secara berlebihan. Kekhawatiran ini menuju pada rentang perhatian (*attention span*), *control kognitif*, dan kesejahteraan psikologis[2].

Istilah *brain rot* muncul sebagai metafora untuk menggambarkan kondisi penurunan kualitas kognitif dan emosional yang diakibatkan oleh paparan berlebihan terhadap konten digital yang repetitif, dangkal, dan dirancang untuk memicu respons instan[3]. Beberapa dengan konsep kecanduan sosial media yang lebih menekankan pada aspek perilaku dan gangguan fungsional, *brain rot* secara spesifik merujuk pada erosi kapasitas kognitif, seperti melemahnya daya konsentrasi, menurunnya kemampuan berpikir kritis, dan terganggunya fungsi eksekutif, yang terjadi akibat pola konsumsi konten yang terlalu cepat dan berulang[4]. Dengan demikian, *brain rot* bukan sekedar gejala kecanduan, melainkan manifestasi neuropsikologis dari kebiasaan digital yang tidak sehat.

Konten di video pendek tidak dirancang untuk membuat kita berpikir kritis, melainkan hanya untuk memberikan stimulasi visual dan audio secara instan. Hal ini membuat otak terbiasa mendapatkan "hadiah" tanpa perlu usaha besar. Dalam wacana yang berkembang ini, konsep *brain rot* telah mendapatkan perhatian akademik dan budaya yang meningkat. Diakui oleh Oxford English Dictionary sebagai Word of the Year pada tahun 2024, *brain rot* secara luas mengacu pada persepsi penurunan

kognitif dan emosional yang terkait dengan paparan berkepanjangan terhadap konten digital yang repetitif, berkualitas rendah, dan didorong oleh algoritma[5].

Berbagai kajian telah dilakukan untuk meneliti pengaruh pemakaian perangkat digital terhadap daya konsentrasi dan semangat belajar[6], [7], [8]. Namun, pendekatan yang digunakan masih berada pada tataran umum dan belum menyentuh secara rinci proses rusaknya pola berpikir yang perlahan menggerogoti kemampuan mempertahankan perhatian serta kemampuan berpikir tingkat tinggi. Penelitian yang ada lebih banyak menyoroti kaitan antara lama penggunaan gawai dengan capaian akademik, tanpa menelaah secara utuh faktor-faktor di balik perubahan tersebut. Dengan demikian, pemahaman menyeluruh mengenai tahapan beranjak dari konsumsi tayangan digital yang wajar menuju kondisi ketergantungan yang tidak sehat, berikut dampaknya terhadap daya pikir kompleks, masih memerlukan eksplorasi lebih lanjut.

Urgensi penelitian ini semakin mendesak mengingat prevalensi penggunaan media sosial di kalangan remaja yang terus meningkat, sementara literasi digital dan kesadaran akan risiko kognitif masih tergolong rendah. Berdasarkan laporan terbaru, rata-rata remaja menghabiskan lebih dari 4 jam per hari untuk mengonsumsi konten digital, dengan mayoritas berupa hiburan instan yang minim substansi edukatif[5]. Kondisi ini tidak hanya mengancam produktivitas akademik, tetapi juga berpotensi membentuk generasi yang kehilangan kemampuan berpikir mendalam dan reflektif. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan mengintegrasikan perspektif neurologis, psikologis, dan pendidikan guna menganalisis secara sistematis fenomena brain rot, dampaknya terhadap rentang perhatian dan fungsi eksekutif, serta merumuskan strategi intervensi yang berbasis bukti[15].

Dengan demikian, artikel ini bertujuan untuk mengkaji mekanisme terbentuknya ketergantungan patologis terhadap konten digital instan, menganalisis dampak brain rot terhadap rentang perhatian, fungsi eksekutif, dan regulasi emosi, serta menawarkan rekomendasi strategis bagi individu, keluarga, dan institusi pendidikan dalam menghadapi fenomena ini. Inovasi artikel ini terletak pada pendekatan multidisiplin yang menggabungkan teori kognitif, neurosains, dan psikologi pendidikan, serta penyajian solusi yang kontekstual dan aplikatif.

2. METODE PENELITIAN

2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur (literatur review) dengan desain kualitatif deskriptif, pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan secara mendalam fenomena brain rot, termasuk mekanisme neurologis, dampak psikologis, serta implikasinya terhadap rentang perhatian dan fungsi eksekutif, berdasarkan sistesis dari berbagai sumber Pustaka yang relevan dan kredibel. Desain kualitatif deskriptif memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi makna, pola, dan hubungan antar konsep yang muncul dari beragam temuan penelitian sebelumnya.

2.2 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui empat tahap sistematis yang mengacu pada panduan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) yang telah di modifikasi untuk studi literatur kualitatif :

2.1.1. Perumpamaan Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian dirumuskan untuk mengarahkan proses pencarian dan seleksi literatur, yaitu:

- a. Bagaimana mekanisme terbentuknya ketergantungan potologis terhadap konten digital instan?
- b. Apa saja dampak brain rot terhadap rentang perhatian, fungsi esksekutif, dan regulasi emosi?
- c. Stategi apa yang efektif untuk mengatasi fenomena brain rot?

2.2.2. Pencarian Literatur

Pencarian literatur dilakukan pada dua basis data akademik, yaitu Google Scholar dan Crossref, menggunakan kombinasi kata kunci: "*brain rot*", "*attention span*", "*executive function*", "*digital addiction*", "*gadget impact*", "*social media addiction*", serta padanan dalam bahasa Indonesia: "rentang perhatian", "fungsi eksekutif", "kecanduan gadget", dan

"dampak media sosial". Pencarian dilakukan pada periode Januari-Maret 2025 untuk menjangkau publikasi terkini, dengan rentang tahun publikasi 2020-2025 guna memastikan relevansi dengan perkembangan isu terkini.

2.2.3. Seleksi Literatur

Seleksi literatur dilakukan melalui proses screening berdasarkan kriteria inklusi seperti: artikel jurnal ilmiah terindeks (SINTA, Scopus, atau DOAJ), prosiding seminar atau buku yang relevan, publikasi tahun 2020–2025, membahas fenomena brain rot, rentang perhatian, fungsi eksekutif, atau dampak gadget secara spesifik, dan tersedia dalam bahasa Indonesia atau Inggris. Kriteria Eksklusi seperti: opini non-akademik, blog, atau artikel populer, tidak membahas secara spesifik tentang brain rot, rentang perhatian, atau fungsi eksekutif, juga studi kasus tunggal tanpa generalisasi yang relevan.

2.2.4. Analisis dan Sintesis

Artikel yang terseleksi dianalisis menggunakan metode analisis tematik (thematic analysis) yang mengikuti enam langkah Braun dan Clarke (2006): (1) familiarisasi dengan data melalui pembacaan berulang; (2) pembuatan kode awal (*initial coding*) untuk menandai konsep-konsep penting; (3) pencarian tema dengan mengelompokkan kode-kode serupa; (4) peninjauan tema untuk memastikan koherensi dan konsistensi internal; (5) pendefinisian dan penamaan tema secara operasional; serta (6) penulisan laporan akhir yang menyajikan tema-tema utama, yaitu: mekanisme neurologis brain rot, dampak terhadap rentang perhatian, gangguan fungsi eksekutif, implikasi psikologis dan sosial, serta strategi intervensi. Proses sintesis dilakukan dengan membandingkan, mengontraskan, dan mengintegrasikan temuan dari berbagai sumber untuk menghasilkan pemahaman yang komprehensif dan menjawab pertanyaan penelitian.

2.3 Jumlah Literatur dan Rentang Publikasi

Dari hasil penelitian awal, ditemukan sebanyak 187 artikel yang relevan dengan kata kunci. Setelah melalui proses seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, diperoleh sebanyak 32 artikel yang dianalisis secara penuh. Rentang tahun publikasi literatur yang digunakan adalah 2020-2025, dengan mayoritas (78%) terbit pada tahun 2024-2025, sehingga mencerminkan pembahasan yang mutakhir sesuai dengan perkembangan fenomena brain rot yang baru mendapat perhatian luas, termasuk pengakuan sebagai *Word of the Year* oleh Oxford English Dictionary pada tahun 2024.

2.4 Prosedur Pengujian orisinalitas dan Keabsahan Data

Untuk menjaga orisinalitas dan keabsahan data, penelitian ini menerapkan Langkah-langkah penggunaan sumber-sumber terpercaya dari jurnal terindeks dan prosiding bereputasi, melakukan cross-check antar sumber untuk memverifikasi konsisten temuan, triangulasi teori dengan membandingkan perspektif dari disiplin ilmu yang berbeda (neurosains, psikologi, dan pendidikan), dokumentasi setiap langkah penelitian secara sistematis dan transparan untuk memungkinkan audit jejak (audit trail) dan replikasi oleh peneliti lain.

3. HASIL DAN ANALISIS

3.1 Kenapa Kita Bisa Mengalami Brain rot

Konten digital yang cepat secara biologis mengaktifkan *dopamine loop* di otak, akhirnya menciptakan rasa senang yang instan membuat kita tidak ingin berhenti dan kecanduan. Menonton sosmed lebih dari 4 jam/hari, lebih banyak konten tidak mendidik dibandingkan konten edukatif merupakan pemicu terjadinya brain rot ketika menggunakan teknologi secara tidak terkendali, akan berdampak buruk untuk fungsi kognitif otak[6]. Temuan ini menunjukkan bahwa brain rot pada dasarnya berakar pada mekanisme neurobiologis yang sama dengan kecanduan pada umumnya, yaitu penguatan perilaku melalui pelepasan dopamine yang instan dan berulang. Perbedaanannya, brain rot lebih menonjolkan erosi kapasitas kognitif sebagai konsekuensi jangka Panjang[12].

Istilah *brain rot* juga dapat digunakan untuk menggambarkan kondisi melemahnya tingkat kefokuskan dan kemundurn berfikir kritis. Akses yang tak terbatas dalam menggunakan media sosial dengan konten yang instan dan ringkas juga dapat memicu cepat terjadinya *brain rot*. Dari kebiasaan menggunakan media sosial yang berkepanjangan ini, membentuk pola konsumsi digital yang tidak sehat, karena banyak konten tidak berbobot yang dikonsumsi jangka panjang dengan tak terkontrol [3].

3.2 Dampak Terhadap Rentang Perhatian

Dampak paling nyata dari konten *brain rot* adalah menurunnya rentang perhatian (*attention span*). Ketika otak terus-menerus dilatih untuk hanya fokus selama 15-30 detik, kemampuan kita untuk melakukan aktivitas yang butuh waktu lama, seperti membaca buku atau belajar akan melemah[7].

Otak menjadi "manja" dan cepat merasa bosan jika informasi yang diterima tidak secepat atau semenarik video di internet. Inilah yang menyebabkan banyak orang merasa sulit konsentrasi dalam pekerjaan atau pendidikan karena pikiran mereka terus terdistraksi oleh keinginan untuk mencari stimulasi digital[2]. Pola ini memperlihatkan bahwa penurunan rentang perhatian bukan sekedar kebiasaan, melainkan bentuk adaptasi otak terhadap pola stimulasi yang berubah. Semakin sering otak terpapar konten berdurasi singkat, semakin tinggi ambang stimulasi yang dibutuhkan agar individu tersebut tetap merasa tertarik, sehingga aktivitas yang menuntut konsentrasi berkelanjutan menjadi semakin berat untuk dijalani[14].

3.3 Dampak Terhadap Fungsi Eksekutif dan Regulasi Emosi

Selain mengganggu rentang perhatian, paparan berkepanjangan konten *brain rot* juga berdampak negatif terhadap fungsi eksekutif otak. Fungsi eksekutif ini mencakup kemampuan kognitif tingkat tinggi, seperti merencanakan, mengatur prioritas, serta mempertahankan fokus pada tujuan jangka panjang. Ketika otak terus menerus dibanjiri stimulasi yang berganti setiap beberapa detik, kemampuan untuk menunda kepuasan (*delayed gratification*) secara signifikan akan melemah.

Akibat yang terjadi di antara lain, kecenderungan seseorang untuk memilih menonton hiburan instan dibandingkan menyelesaikan tugas-tugas yang menumpuk. Fenomena tersebut banyak dikeluhkan oleh sebagian besar mahasiswa yang merasa kemampuannya untuk berkonsentrasi dalam durasi Panjang terus menurun dari waktu ke waktu[8].

Brain rot juga mempengaruhi regulasi emosi. Konten digital yang dirancang untuk membangkitkan respons emosional yang kuat dalam waktu yang sangat singkat sehingga membuat otak kesulitan untuk kembali dalam kondisi tenang. Kondisi tersebut dalam jangka panjang dapat menyebabkan meningkatnya kecemasan, emosional yang berlebihan, serta berkurangnya kemampuan empati terhadap orang lain karena interaksi sosial yang terjadi cenderung tidak bermakna.

Temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa penurunan rentang perhatian dan pelemahan fungsi eksekutif bukan dua hal yang berdiri sendiri, melainkan saling memperkuat. Ketika kemampuan menunda kepuasan menurun, individu semakin cenderung memilih stimulasi instan, dan pilihan tersebut pada gilirannya semakin memperpendek rentang perhatiannya. Siklus inilah yang menjelaskan mengapa regulasi emosi turut terganggu, sebab otak yang terbiasa dengan respons cepat kehilangan kapasitas untuk mengelola ketidak nyamanan secara bertahap dan reflektif[13].

3.4 Dampak Psikolog dan Sosial

Secara psikolog, konsumsi konten berlebihan dan secara terus menerus dapat menurunkan kemampuan regulasi diri. Individu menjadi lebih mudah terdistraksi dan cenderung mencari

stimulasi cepat untuk menghindari rasa bosan. Dalam jangka panjang, pola tersebut dapat berkembang menjadi ketergantungan, gelisah. Ketika jauh dari perangkat digital, serta menurunnya rasa untuk menikmati aktivitas yang menuntut untuk konsentrasi mendalam, seperti membaca, menghitung dan belajar dengan serius[9].

Konsumsi konten yang berlebihan juga bisa memunculkan rasa FOMO (fear of missing out), yaitu rasa kekhawatiran tertinggal informasi atau trend yang sedang viral. Kondisi ini berisiko menimbulkan tekanan psikologis dan bisa menjadikan pola tidur tidak teratur.

Dari perspektif sosial, brain rot bisa menurunkan kualitas hubungan interpersonal. Mereka lebih terfokus pada layar digital dibandingkan berinteraksi langsung dengan orang yang ada di sekitarnya. Akibatnya, komunikasi di antara mereka menjadi singkat dan kurang mendalam. Jika kondisi ini dilakukan secara terus-menerus dapat mengurangi rasa empati sosial sehingga interaksi sosial yang semakin dangkal.

Dengan demikian, dampak psikologis dan sosial dari brain rot dapat dipandang sebagai perluasan dari gangguan fungsi eksekutif yang telah dibahas sebelumnya, kesulitan menunda kepuasan, dan mengelola emosi pada akhirnya bermanifestasi dalam bentuk kecemasan, fomo, dan menurunnya kualitas relasi sosial, sehingga ketiga ranah tersebut perlu dipahami sebagai satu rangkaian dampak yang saling terkait, bukan sebagai kategori yang berdiri sendiri.

3.5 Dampak Perspektif Pendidikan

Fenomena brain rot berpotensi memengaruhi kualitas proses pembelajaran di kelas. Gadget adalah alat elektronik canggih yang dilengkapi dengan berbagai aplikasi yang memiliki kemampuan untuk menampilkan berbagai jenis konten, jual beli, informasi, hobi, media massa, internet, bahkan hiburan. Jadi untuk mendapatkan informasi penting sangat mudah didapatkan jika menggunakan gadget. Gadget dapat berfungsi sebagai alat yang dapat membantu siswa mempelajari perkembangan teknologi terbaru, memastikan bahwa siswa tidak dibiarkan mengabaikan kemajuan teknologi yang terjadi di dunia modern[1]. Menggunakan perangkat elektronik, siswa dapat mengakses berbagai informasi pendidikan. seperti yang digunakan untuk mengumpulkan berbagai informasi tentang materi yang masih susah dipahami. Namun, manfaat ini hanya dapat dicapai jika penggunaan gadget diarahkan secara sengaja untuk tujuan pembelajaran; tanpa bimbingan seperti itu, tingkat akses yang sama justru dapat meningkatkan peluang siswa untuk beralih ke konten hiburan instan.

Akibatnya, potensi gadget sebagai alat pembelajaran dan sebagai penyebab kerusakan otak sebenarnya berasal dari kondisi yang sama, yaitu akses tanpa batas. Secara keseluruhan, temuan di atas menunjukkan serangkaian mekanisme: konten instan mengaktifkan dopamin, yang menyebabkan berkurangnya perhatian, berkurangnya rentang perhatian memengaruhi fungsi eksekutif (terutama kemampuan untuk berhenti mencari kesenangan), dan melemahnya fungsi eksekutif kemudian bermanifestasi sebagai masalah psikologis, sosial, dan akademik. Dengan kata lain, kerusakan otak bukanlah kumpulan jalur terpisah, tetapi rantai kausal tunggal yang bergerak dari tingkat neurologis ke tingkat perilaku dan sosial. Memahami hubungan ini penting karena menunjukkan bahwa intervensi yang efektif harus menargetkan titik paling awal dalam rantai ini, yaitu pola stimulasi dopamin, alih-alih hanya menangani gejala permukaan seperti kecemasan atau berkurangnya interaksi sosial[11].

3.6 Solusi dan Strategi Mengatasi *Brain rot*

Menghadapi fenomena brain rot yang semakin luas, diperlukan langkah-langkah yang strategis.

1. Meningkatkan kesadaran digital
Dengan banyaknya dilakukan edukasi mengenai jahatnya media sosial.
2. Manajemen waktu

Pengelolaan waktu penggunaan gadget dapat diterapkan dengan menetapkan batas pemakaian dan memanfaatkan fitur pengontrol waktu yang tersedia. Selain itu bisa juga membuat jadwal antara aktivitas hiburan dan kegiatan belajar secara terstruktur[2].

3. Peran Pendidikan dan keluarga

Meluangkan waktu untuk berkumpul dengan keluarga sehingga kita bisa sharing satu sama lain[1].

4. Membangun kebiasaan alternatif

Mengganti waktu scrolling dengan kegiatan yang produktif seperti olahraga, bersih-bersih, membaca buku, berdiskusi Bersama teman atau keluarga, atau kegiatan kreatif dapat membantu mengurangi ketergantungan pada gadget[6].

4. KESIMPULAN

Kajian ini menunjukkan bahwa fenomena *brain rot* muncul sebagai dampak dari kebiasaan mengonsumsi konten digital instan secara berlebihan dan terus-menerus. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa paparan konten yang berdurasi pendek, cepat, dan kurang mendalam dapat memicu pola stimulasi dopamin yang membuat individu lebih menyukai kepuasan yang diperoleh secara instan. Akibatnya, kemampuan untuk mempertahankan perhatian dalam jangka waktu yang lebih lama cenderung menurun, fungsi eksekutif menjadi melemah, serta kemampuan mengendalikan fokus dan emosi menjadi kurang optimal.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa dampak *brain rot* tidak hanya berkaitan dengan aspek kognitif, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis, sosial, dan pendidikan. Menurunnya konsentrasi dan kontrol diri dapat berdampak pada proses pembelajaran, produktivitas sehari-hari, kualitas hubungan sosial, serta kemampuan berpikir kritis yang sangat diperlukan dalam menghadapi perkembangan teknologi dan informasi di era digital.

Temuan ini menegaskan bahwa upaya pencegahan *brain rot* memerlukan keterlibatan berbagai pihak. Lembaga pendidikan perlu meningkatkan program literasi digital serta mendorong kegiatan pembelajaran yang dapat melatih kemampuan berpikir mendalam. Di sisi lain, keluarga memiliki peran penting dalam mengawasi penggunaan gawai dan membangun pola interaksi yang lebih berkualitas. Selain itu, pengguna media sosial juga perlu memiliki kesadaran untuk mengatur waktu penggunaan perangkat digital dan menyeimbangkannya dengan aktivitas yang lebih produktif di kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena menggunakan metode studi literatur, sehingga belum dapat menggambarkan kondisi nyata pada kelompok pengguna tertentu secara langsung. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan kuantitatif maupun longitudinal untuk mengkaji hubungan antara intensitas penggunaan konten digital dengan rentang perhatian, fungsi eksekutif, dan prestasi akademik. Selain itu, penelitian mengenai efektivitas program literasi digital sebagai upaya pencegahan dan penanganan *brain rot* juga perlu dilakukan agar diperoleh solusi yang lebih komprehensif dan berbasis bukti ilmiah.

REFERENSI

- [1] S. D. Aristianti, C. M. Inayati, S. D. Wijayanti, dan E. Budiarti, "Analisis Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Sikap, Motivasi, dan Kemampuan Self-Regulated Learning Siswa Sekolah Dasar di Era Digital," *J. Pendidik. Tambusa*, vol. 9, no. 3, hal. 41444–41451, 2025.
- [2] A. Barokah, Y. Afrilia, dan D. Isaeni, "Studi Literature : Pengaruh Penggunaan Gadget Dikalangan Anak Sekolah Dasar," *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 9, no. 1, hal. 4816–4820, 2025.
- [3] F. Febriani, Haifaturrahmah, dan S. Muhdar, "DAMPAK PENGGUNAAN GADGET TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR," *J. Ilm. Pendidik. Dasar*, vol. 10, no. 4, hal. 35580–35592, 2025.
- [4] P. Aribowo dan M. I. Bagaskara, "Dampak Penggunaan Media Sosial " Brain Rot " terhadap Kesehatan Mental Remaja," *J. Sos. dan Teknol.*, vol. 5, no. 3, hal. 350–357, 2025.
- [5] I. Lestari, "ANALISIS DAMPAK PENGGUNAAN GADGET TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA DI MAN 1 MADIUN," 2025.
- [6] Pitriyani, R. Jannah, dan F. Suciana, "Teknologi dalam Pendidikan : Mengungkapkan Dampak Gadget Pada Siswa SDN 19 Tanjung," *Pendidik. Guru Sekol. Dasar*, vol. 2, no. 3, hal. 1–10, 2025.
- [7] H. Urwatulwutsqo, M. Ghifari, dan A. Ash, "Fenomena brain rot dalam perspektif hadis: analisis dampaknya terhadap moralitas remaja," *Al-Bayan J. Ilmu al-Qur'an dan Hadist*, vol. 8, no. 2, hal. 276–293,

- 2025.
- [8] Q. Aini, Husnawati, dan Suhaili, "Hubungan Media Sosial TikTok Terhadap Konsentrasi Belajar," *At-Taujih J. Bimbing. dan Konseling Islam*, vol. 2, no. 1, hal. 1–12, 2023.
 - [9] N. A. A. Arianda, A. B. Prasetya, dan K. L. Sari, "Dampak Gadget terhadap Motivasi Belajar Siswa SMK Muhammadiyah 1 Bambanglipuro," *Pros. Has. Pelaks. Progr. Pengenalan Lapangan Persekolahan*, hal. 1792–1804, 2024.
 - [10] A. Latif *et al.*, "THE IMPACT OF EXCESSIVE GADGET USE ON STUDENTS' CONCENTRATION AND DISCIPLINE IN THE EDUCATIONAL PROCESS," *JAMBURA J. Civ. Educ.*, vol. 6, no. 2, hal. 822–830, 2025, doi: 10.37905/Jacedo.
 - [11] Demir, M., & Demir, M. (2025). Students' struggle with digital addiction: the truth of brain rot. *BMC Psychology*, 14, Article 98.
 - [12] Small, G. W., et al. (2020). Brain health consequences of digital technology use. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 179–187.
 - [13] Williamson, L. (2025, May 27). Is brain rot real? Here's what brain health experts say. *American Heart Association News*.
 - [14] Lotkowski, S. (2025). Brain Rot Explained: How Digital Overload Affects Your Mind. *Inspira Health Network*.
 - [15] Farrell, E. (2025). The problems with coining terms like 'rage bait' and 'brain rot'. *Maynooth University*.