

## FENOMENA BRAIN ROT SEBAGAI TANTANGAN DALAM OPTIMALISASI PRODUKTIVITAS BELAJAR

Nanda Luthfi Yani, Desy Safitri, Sujarwo

Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial  
Universitas Negeri Jakarta

Email : [nandaly.mail@gmail.com](mailto:nandaly.mail@gmail.com) , [desysafitri@unj.ac.id](mailto:desysafitri@unj.ac.id) , [sujarwo-fis@unj.ac.id](mailto:sujarwo-fis@unj.ac.id)

### Abstrak

Perkembangan teknologi digital membawa dampak signifikan terhadap dunia pendidikan, salah satunya melalui kemunculan fenomena Brain Rot. Istilah ini menggambarkan penurunan kapasitas kognitif akibat konsumsi media sosial dan konten digital secara berlebihan yang bersifat dangkal dan instan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana fenomena Brain Rot menjadi tantangan dalam mengoptimalkan produktivitas belajar, khususnya di kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui metode studi pustaka, penulis menganalisis berbagai literatur akademik dan data empiris mengenai pola konsumsi digital, motivasi belajar, serta dampaknya terhadap konsentrasi dan kualitas pembelajaran. Hasil kajian menunjukkan bahwa Brain Rot dapat menurunkan fokus belajar, mengganggu pemahaman materi secara mendalam, serta melemahkan motivasi dan ketekunan siswa. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi optimalisasi yang melibatkan peran aktif siswa, guru, dan orang tua dalam menciptakan ekosistem belajar yang adaptif dan seimbang di tengah arus digitalisasi.

Kata Kunci: Brain Rot dan produktivitas belajar

### Article History

Received: Juni 2025  
Reviewed: Juni 2025  
Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 457  
Prefix DOI: Prefix DOI:  
10.8734/sindoro.v1i2.360  
Copyright: Author  
Publish by: SINDORO



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

## PENDAHULUAN

Pada tanggal 2 Desember 2024, "Brain Rot" terpilih sebagai *Oxford's Word of the Year*. Istilah ini merujuk pada "kemunduran kondisi mental atau intelektual seseorang, terutama yang dianggap sebagai akibat dari konsumsi media yang berlebihan (konten daring) yang bersifat ringan, dangkal, atau kurang merangsang otak.<sup>1</sup> Gejala yang terkait dengan fenomena 'Brain Rot' antara lain meliputi penggunaan layar secara berlebihan dalam jangka waktu lama, munculnya rasa cemas saat terpisah dari perangkat digital, serta menurunnya kemampuan individu dalam memfokuskan perhatian pada aktivitas yang bernilai atau produktif.<sup>2</sup> Meskipun Brain Rot belum diakui sebagai suatu kondisi medis secara formal, fenomena ini nyata dirasakan, khususnya pada kelompok usia muda seperti Generasi Z (kelahiran 1995-2009) dan Generasi Alfa (kelahiran setelah 2010). Kedua generasi tersebut cenderung terpapar pada perilaku *doomscrolling* dan terbiasa menjalani kehidupan dalam dunia maya yang sangat terhubung serta berorientasi pada layar.<sup>3</sup>

Di Indonesia, survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2024 menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet Indonesia mencapai

<sup>1</sup> Oxford University Press, "Brain Rot Named Oxford Word of the Year 2024," Oxford University Press, December 2024, <https://corp.oup.com/news/brain-rot-named-oxford-word-of-the-year-2024/>.

<sup>2</sup> Ahmed Mohamed Fahmy Yousef et al., "Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era: A Review," *Brain Sciences* 15, no. 3 (2025): 283.

<sup>3</sup> Seydi Ahmet Satıcı et al., "Doomscrolling Scale: Its Association with Personality Traits, Psychological Distress, Social Media Use, and Wellbeing," *Applied Research in Quality of Life* 18, no. 2 (2023): 833-47.

221.563.479 jiwa dari total populasi sebanyak 278.696.200 jiwa pada tahun 2023. Berdasarkan kategori usia, mayoritas pengguna internet berasal dari generasi Z (kelahiran 1997-2012), yang mencakup sebesar 34,40% dari total pengguna.<sup>4</sup>

Menurut laporan We Are Social pada awal tahun 2025, Indonesia termasuk dalam jajaran negara dengan durasi penggunaan media sosial tertinggi di dunia. Rata-rata masyarakat Indonesia menghabiskan waktu sekitar 188 menit per hari (sekitar 3 jam 8 menit) untuk mengakses media sosial. Angka ini berada di atas rata-rata global, di mana pengguna internet di seluruh dunia tercatat menghabiskan waktu sekitar 141 menit per hari.<sup>5</sup>

Tingginya angka penggunaan internet dan durasi penggunaan media sosial menunjukkan eratnya keterikatan generasi muda, khususnya Generasi Z, dengan dunia digital. Kelompok usia ini, yang mayoritas masih berstatus sebagai pelajar atau mahasiswa, memiliki tingkat keterpaparan tinggi terhadap berbagai konten digital dalam kesehariannya. Kondisi ini menjadikan mereka rentan terhadap dampak negatif dari konsumsi digital yang berlebihan. Fenomena *Brain Rot* tidak hanya menjadi istilah viral di dunia maya, tetapi juga mencerminkan kondisi nyata yang dapat memengaruhi perilaku dan pola belajar yang dirasakan oleh pelajar dan mahasiswa, dimana aktivitas belajarnya sangat bergantung pada tingkat fokus, motivasi, dan konsistensi.

Dikutip pada laman berita resmi IPB University, fenomena *Brain Rot* yang dipicu oleh konsumsi konten digital secara berlebihan kini menjadi isu yang semakin disorot dalam dunia pendidikan. Psikolog dari IPB University, Nur Islamiah, M.Psi., Ph.D., menyatakan bahwa penurunan motivasi belajar pada siswa berkaitan erat dengan perubahan pola belajar akibat kebiasaan mengakses informasi secara instan. Siswa yang terbiasa mengonsumsi konten cepat dan dangkal cenderung kehilangan minat terhadap kegiatan akademik yang membutuhkan usaha kognitif tinggi, seperti membaca teks panjang atau mengerjakan soal kompleks. Dalam keterangannya, Nur Islamiah menjelaskan bahwa peserta didik kini lebih condong memilih aktivitas yang memberikan kepuasan instan, dibandingkan dengan proses pembelajaran yang menuntut ketekunan dan kesabaran. Akibatnya, motivasi intrinsik dalam belajar mengalami penurunan karena siswa merasa kesulitan untuk bertahan dalam proses belajar yang mendalam dan berlangsung dalam durasi yang lebih lama.<sup>6</sup>

Kondisi menurunnya motivasi intrinsik akibat kebiasaan mengonsumsi konten instan secara tidak langsung berdampak pada produktivitas belajar siswa. Produktivitas belajar, yang mencakup kemampuan untuk menyelesaikan tugas, memahami materi secara mendalam, serta mempertahankan konsistensi dalam proses pembelajaran, sangat bergantung pada fokus, disiplin, dan dorongan internal. Ketika siswa lebih memilih aktivitas yang bersifat instan dan menghindari tantangan intelektual, hal ini berpotensi menghambat pencapaian akademik mereka. Waktu belajar yang seharusnya digunakan untuk memahami konsep atau mengerjakan latihan soal sering kali teralihkan oleh konsumsi konten yang bersifat hiburan semata. Akibatnya, produktivitas belajar mengalami penurunan, baik dari segi kualitas maupun kuantitas, yang dalam jangka panjang dapat memengaruhi pencapaian akademik dan kesiapan siswa menghadapi tantangan dunia nyata.

Artikel ini bertujuan untuk menyajikan telaah kritis dan mendalam terhadap literatur yang membahas fenomena *Brain Rot* dalam kaitannya dengan optimalisasi produktivitas belajar, khususnya di kalangan pelajar atau mahasiswa yang rentan terhadap dampak negatif dari konsumsi digital yang berlebihan. Penulis akan mengeksplorasi berbagai studi dan temuan yang relevan untuk memahami bagaimana paparan konten digital secara berlebihan dapat

<sup>4</sup> Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, "APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang," 2024, <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>.

<sup>5</sup> We Are Social, "Digital 2025 Report Indonesia," 2025, <https://wearesocial.com/id/blog/2025/02/digital-2025/>.

<sup>6</sup> IPB University, "Motivasi Belajar Siswa Menurun Akibat Brain Rot, Psikolog IPB University Beberkan Solusinya," 2025, <https://www.ipb.ac.id/news/index/2025/03/motivasi-belajar-siswa-menurun-akibat-brain-rot-psikolog-ipb-university-beberkan-solusinya/>.

memengaruhi fokus, motivasi, serta konsistensi belajar mahasiswa. Melalui pendekatan studi pustaka yang bertujuan untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi dari berbagai sumber ilmiah guna memahami fenomena Brain Rot dan tantangannya dalam mengoptimalkan produktivitas belajar siswa. Serta memberikan kontribusi pemikiran yang dapat dijadikan acuan oleh pendidik, akademisi, maupun perumus kebijakan dalam mengembangkan pendekatan pembelajaran yang lebih responsif dan sesuai dengan dinamika era digital.

## METODE PENELITIAN

Penulisan artikel ini menggunakan metode studi pustaka (*literature review*). Studi pustaka merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan mengkaji dan menganalisis informasi dari berbagai sumber literatur ilmiah seperti jurnal, buku, artikel ilmiah, laporan survei, serta sumber data resmi yang relevan. Studi pustaka, sebagaimana dijelaskan oleh Cooper dalam Creswell (2017), memiliki beberapa tujuan utama, antara lain memberikan informasi kepada pembaca mengenai hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan, mengaitkan penelitian yang sedang dilakukan dengan literatur yang sudah ada, serta mengidentifikasi kesenjangan dalam penelitian sebelumnya.<sup>7</sup> Tujuan dari metode ini adalah untuk memahami secara mendalam fenomena Brain Rot serta tantangannya terhadap produktivitas belajar, khususnya di kalangan pelajar dan mahasiswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Fenomena Brain Rot dalam Aktivitas Belajar

Perkembangan teknologi digital telah membawa transformasi besar dalam kebiasaan belajar, namun juga memunculkan tantangan baru seperti fenomena Brain Rot. Istilah ini menggambarkan kondisi di mana individu mengalami penurunan kapasitas konsentrasi, fokus, dan kemampuan berpikir kritis akibat paparan konten hiburan yang berlebihan, cepat, dan dangkal. Dalam konteks aktivitas belajar, kondisi ini menjadi hambatan serius yang mengganggu proses berpikir mendalam, pemahaman materi, hingga produktivitas belajar secara keseluruhan.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan layar dalam waktu lama, terutama pada malam hari, dapat berdampak buruk terhadap kemampuan berpikir. Studi yang dilakukan oleh Shalash (2024) menemukan bahwa remaja dan dewasa muda yang sering terpapar layar di malam hari cenderung memiliki skor kognitif lebih rendah dalam hal kecepatan berpikir, daya ingat, kemampuan berhitung, dan konsentrasi.<sup>8</sup> Penelitian ini menegaskan pentingnya pengaturan waktu penggunaan layar agar fungsi otak tetap terjaga dan risiko gangguan otak di masa depan bisa dikurangi. Hampir 97% anak muda diketahui memiliki perangkat elektronik di kamar tidur, dan anak-anak juga banyak menghabiskan waktu di depan layar. Hal ini secara langsung memengaruhi fungsi otak, terutama dalam hal konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan berpikir logis. Paparan layar pada malam hari juga berpengaruh pada kualitas tidur, padahal tidur yang cukup sangat penting untuk mendukung proses belajar dan daya ingat.<sup>9</sup>

Fenomena Brain Rot dalam aktivitas belajar menunjukkan bahwa perubahan pola konsumsi digital berdampak signifikan terhadap proses kognitif. Paparan konten yang bersifat cepat, dangkal, dan bersifat hiburan menyebabkan penurunan kualitas atensi dan kemampuan berpikir mendalam yang menjadi dasar penting dalam aktivitas belajar. Ketergantungan terhadap gawai, terutama pada malam hari, turut memperburuk kualitas tidur yang esensial bagi proses konsolidasi memori dan fokus belajar. Pada pelajar, kondisi ini berkontribusi pada

---

<sup>7</sup> John W Creswell and J David Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (Sage publications, 2017).

<sup>8</sup> Reime Jamal Shalash et al., "Night Screen Time Is Associated with Cognitive Function in Healthy Young Adults: A Cross-Sectional Study," *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 2024, 2093-2104.

<sup>9</sup> Shalash et al.

menurunnya kemampuan memahami materi pelajaran secara menyeluruh, melemahkan daya tahan belajar, serta menurunkan efisiensi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.<sup>10</sup>

Proses pembelajaran yang efektif pada dasarnya memerlukan konsentrasi yang stabil, pemahaman materi secara konseptual, serta kemampuan berpikir analitis yang terlatih. Namun, ketika fungsi kognitif terganggu oleh distraksi digital seperti notifikasi yang terus-menerus, paparan konten yang bersifat instan, serta kecenderungan multitasking, maka kualitas belajar akan menurun secara signifikan. Kondisi ini membuat pelajar kesulitan untuk fokus dalam jangka waktu panjang, mengalami penurunan daya serap informasi, dan tidak mampu membangun pemahaman mendalam terhadap materi yang dipelajari. Apabila tidak segera ditangani melalui pengaturan penggunaan teknologi secara bijak, gangguan ini berpotensi menurunkan capaian akademik dan menghambat perkembangan kapasitas intelektual serta daya pikir kritis pelajar dalam jangka panjang. Selain itu, gangguan ini juga dapat berdampak pada motivasi belajar, ketahanan mental dalam menghadapi tantangan akademik, serta menurunkan kualitas keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran secara keseluruhan.

### **Optimalisasi Produktivitas Belajar di Era Digital**

Di tengah masifnya arus informasi dan perkembangan teknologi, optimalisasi produktivitas belajar menjadi tantangan sekaligus kebutuhan utama dalam dunia pendidikan. Produktivitas belajar tidak hanya diukur dari kuantitas waktu yang dihabiskan untuk belajar, tetapi juga dari kualitas pemahaman, pemanfaatan strategi belajar yang efektif, serta kemampuan mengelola distraksi digital.

Dalam hal tersebut, upaya mengoptimalkan produktivitas belajar mencakup kemampuan siswa dalam merumuskan tujuan pembelajaran yang terarah, menyusun jadwal belajar yang sesuai dengan kapasitas dan kebutuhan, serta membentuk pola belajar yang konsisten dan berorientasi pada fokus. Namun, fenomena Brain Rot menjadi tantangan utama, karena banyak peserta didik mudah teralihkannya oleh konsumsi konten hiburan yang bersifat instan serta kebiasaan multitasking yang mengganggu konsentrasi belajar secara mendalam.

Optimalisasi produktivitas belajar di era digital memerlukan kolaborasi antara siswa, guru, dan orang tua. Bagi siswa, optimalisasi produktivitas belajar dapat dimulai dari penguatan disiplin dan manajemen diri. Siswa perlu memiliki kesadaran untuk mengatur waktu belajar secara terstruktur, membatasi penggunaan media sosial atau hiburan digital selama waktu belajar, serta menetapkan tujuan belajar yang jelas. Selain itu, siswa dapat memanfaatkan berbagai platform digital seperti aplikasi manajemen tugas, e-learning, serta sumber referensi daring yang terpercaya untuk mendukung proses pembelajaran. Kedisiplinan dalam menerapkan kebiasaan belajar yang konsisten dan berfokus menjadi fondasi penting dalam menjaga produktivitas di tengah banyaknya distraksi digital.

Pendidik sebagai fasilitator pembelajaran memiliki peran strategis dalam membantu siswa menghadapi tantangan era digital. Upaya yang dapat dilakukan antara lain dengan mengintegrasikan teknologi secara bijak dalam pembelajaran, seperti penggunaan media interaktif, diskusi daring, dan tugas berbasis proyek digital yang mendorong kolaborasi dan berpikir kritis. Pendidik juga perlu membimbing siswa dalam membangun literasi digital, yakni kemampuan memilah informasi yang valid dan relevan, serta menanamkan kebiasaan belajar yang tidak hanya berorientasi pada hasil, tetapi juga pada proses dan pemahaman mendalam. Pembelajaran yang kontekstual dan adaptif sangat penting untuk menjaga keterlibatan siswa dan meningkatkan efektivitas belajar.

Sementara itu, orang tua berperan sebagai pendukung utama dalam membentuk lingkungan belajar yang kondusif di rumah. Orang tua dapat membantu anak dalam mengatur waktu belajar, membatasi akses terhadap gawai selama waktu belajar, serta memberikan

---

<sup>10</sup> Surawan Surawan, "TIKTOK BRAIN: EFEK VIDEO PENDEK PADA DAYA KONSENTRASI MAHASISWA PENDIDIKAN AGAMA ISLAM IAIN PALANGKA RAYA," *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik* 2, no. 3 (2025): 576-87.

pengawasan terhadap konten digital yang diakses. Selain itu, dukungan emosional dari orang tua, seperti memberikan motivasi, apresiasi, dan pendampingan saat anak mengalami kesulitan belajar, sangat berpengaruh terhadap semangat dan konsistensi belajar anak. Kolaborasi yang erat antara siswa, guru, dan orang tua akan menciptakan ekosistem pembelajaran yang sehat dan produktif, sekaligus menjadi kunci dalam menghadapi tantangan Brain Rot di era digital saat ini.

Oleh karena itu, optimalisasi produktivitas belajar di era digital bukan hanya menjadi tanggung jawab individu siswa, tetapi juga memerlukan keterlibatan aktif dari guru sebagai fasilitator dan orang tua sebagai pendukung utama di lingkungan rumah. Ketiganya memiliki peran yang saling melengkapi dalam menciptakan pola belajar yang adaptif terhadap perkembangan teknologi namun tetap berorientasi pada tujuan akademik yang jelas. Melalui kolaborasi yang terpadu, hambatan-hambatan seperti distraksi digital dan fenomena Brain Rot dapat diminimalkan, sehingga proses belajar dapat berlangsung secara terarah, mendalam, dan konsisten.

## KESIMPULAN

Fenomena Brain Rot menjadi tantangan nyata dalam dunia pendidikan di era digital yang serba cepat dan terhubung. Paparan konten digital yang instan, dangkal, dan berlebihan berdampak signifikan pada penurunan motivasi, konsentrasi, serta kualitas produktivitas belajar siswa. Kondisi ini diperparah oleh kebiasaan multitasking dan konsumsi layar yang tidak terkontrol, terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa yang rentan. Untuk menghadapi tantangan ini, diperlukan upaya kolaboratif dari pelajar, guru, dan orang tua dalam membentuk pola belajar yang disiplin, fokus, dan adaptif terhadap perkembangan teknologi. Dengan pendekatan yang responsif dan terstruktur, optimalisasi produktivitas belajar tetap dapat diwujudkan meskipun di tengah maraknya distraksi digital.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. "APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang," 2024. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>.
- Creswell, John W, and J David Creswell. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage publications, 2017.
- IPB University. "Motivasi Belajar Siswa Menurun Akibat Brain Rot, Psikolog IPB University Beberkan Solusinya," 2025. <https://www.ipb.ac.id/news/index/2025/03/motivasi-belajar-siswa-menurun-akibat-brain-rot-psikolog-ipb-university-beberkan-solusinya/>.
- Oxford University Press. "Brain Rot Named Oxford Word of the Year 2024." Oxford University Press, December 2024. <https://corp.oup.com/news/brain-rot-named-oxford-word-of-the-year-2024/>.
- Satici, Seydi Ahmet, Emine Gocet Tekin, M Engin Deniz, and Begum Satici. "Doomscrolling Scale: Its Association with Personality Traits, Psychological Distress, Social Media Use, and Wellbeing." *Applied Research in Quality of Life* 18, no. 2 (2023): 833-47.
- Shalash, Reime Jamal, Ashokan Arumugam, Raneen Mohammed Qadah, and Alham Al-Sharman. "Night Screen Time Is Associated with Cognitive Function in Healthy Young Adults: A Cross-Sectional Study." *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 2024, 2093-2104.
- Surawan, Surawan. "TIKTOK BRAIN: EFEK VIDEO PENDEK PADA DAYA KONSENTRASI MAHASISWA PENDIDIKAN AGAMA ISLAM IAIN PALANGKA RAYA." *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik* 2, no. 3 (2025): 576-87.
- We Are Social. "Digital 2025 Report Indonesia ," 2025. <https://wearesocial.com/id/blog/2025/02/digital-2025/>.

**Sindoro**

**CENDIKIA PENDIDIKAN**

ISSN: 3025-6488

Vol. 16 No. 1 2025

Palagiarism Check 02/234/68/186

Prev DOI: 10.9644/sindoro.v3i9.267

Yousef, Ahmed Mohamed Fahmy, Alsaeed Alshamy, Ahmed Tlili, and Ahmed Hosny Saleh Metwally. "Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era: A Review." *Brain Sciences* 15, no. 3 (2025): 283.