

## **Bahaya Tontonan Brain Rot Di Era Digital Dan Dampak Untuk Generasi Bangsa**

Muhammad Rifqi Arifin<sup>1</sup>

[rifqiarifin204@gmail.com](mailto:rifqiarifin204@gmail.com)

Universitas Muhammadiyah Bogor Raya

### **Abstrak**

Fenomena *brain rot* di era digital muncul sebagai dampak dari konsumsi berlebihan terhadap konten video pendek dan konten digital berkualitas rendah, yang marak beredar di media sosial seperti TikTok, Instagram, dan YouTube Shorts. Fenomena ini ditandai dengan menurunnya kemampuan kognitif, daya pikir kritis, dan konsentrasi, khususnya pada generasi muda seperti Gen Z dan Gen Alpha. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan untuk menelaah dampak konten digital terhadap perkembangan psikologis dan intelektual anak dan remaja. Hasil kajian menunjukkan bahwa konsumsi konten anomali yang dangkal dan repetitif dapat melemahkan fungsi otak serta memicu ketergantungan digital. Oleh karena itu, peran aktif orang tua dan pengawasan dari pemerintah sangat diperlukan untuk membatasi paparan konten merugikan serta mengedukasi anak agar lebih selektif dalam mengonsumsi informasi di dunia digital.

**Kata Kunci:** brain rot, media sosial, generasi Alpha, konten anomali, kognitif, digital

## Pendahuluan

Media sosial beberapa waktu ini diramaikan dengan fenomena anomali 'Tung-tung Sahur' yang merupakan karakter rekaan produk kecerdasan buatan (AI), dengan bentuk animasi kentongan yang bisa hidup dan bergerak layaknya manusia. Tung-tung Sahur disebut anomali oleh warganet karena wujudnya dalam video atau narasi tidak mengikuti pola visual atau struktur logika yang biasa diterima.

Untuk diketahui, karakter anomali di TikTok dibuat pengguna akun bernama [Noxa](#). Bentuk karakter anomali merupakan gabungan makanan atau minuman dengan hewan atau gabungan hewan dengan kendaraan atau gabungan benda dengan benda. Misalnya, buaya dengan pesawat, gelas berisikan kopi, gelas berisikan teh hijau, pentungan satpam, monyet dengan pisang, dan lainnya.

Ada pula [tren Brainrot](#) Italia, yakni tren menggunakan AI untuk membuat gambar hewan. Namun pada tren ini, hewan yang dibuat dikombinasikan dengan sejumlah objek lain seperti tumbuhan, barang, hingga bagian tubuh manusia. Hasilnya, terciptalah gambar hewan hibrida yang aneh. Di antara contoh yang paling populer adalah hibrida buaya dengan pesawat pengebom yang diberi nama "Bombardiro Crocodilo".

Konten anomali tidak hanya mengubah struktur logika pada benda mati, namun juga tokoh terkenal di Indonesia. Di antaranya, seperti yang diramaikan oleh akun [Kementerian Kegelapan](#) yang menyebut karakter anomali seperti "Prabowo Subianto", hingga "Lil lil Bahlil", tanpa menjelaskan konteks siapa yang dimaksud dalam konten anomali tersebut. Kementerian Kegelapan sampai meraup 3,1 juta penonton untuk video tersebut.

Lantas, bagaimana dampak dari karakter anomali ini terhadap anak-anak?

Karakter anomali yang viral di TikTok dikeluhkan para orangtua karena disebut mengakibatkan *brain rot* atau penurunan kemampuan kognitif dan intelektual, akibat terlalu sering mengonsumsi konten *online* yang tidak menantang atau dangkal pada anak.

*Brain rot* secara harfiah bisa diartikan sebagai "kerusakan otak". Namun, jika didefinisikan secara lebih spesifik, *brain rot* adalah dampak negatif kepada psikologi manusia yang diakibatkan oleh terlalu sering mengonsumsi konten digital berkualitas rendah.

Melalui media sosialnya, pegiat keluarga dan pengasuhan, Ikma Hanifah Restisari, mengungkap bahwa konten anomali diminati oleh anak-anak yang lahir pada 2010-2025 atau dikenal dengan istilah generasi Alpha. Sebab, konten semacam ini dapat menarik perhatian secara instan, dan memancing reaksi lucu, hingga memunculkan pelbagai pertanyaan akibat rasa penasaran.

Sejumlah kritik dilontarkan Ikma atas keberadaan konten anomali, mulai dari mengaburkan batas logika anak, karena membuat mereka sulit membedakan antara fantasi dan fakta, hingga pelemahan daya berpikir kritis, karena terbiasa menerima gambar absurd tanpa ada penjelasan logika yang memadai. Anak dinilai menjadi terbiasa mengonsumsi konten ekstrem karena bentuk dari karakter anomali yang aneh di luar kewajaran.

Psikolog klinis anak dan keluarga dari Lembaga Psikologi Terapan Universitas Indonesia, Anna Surti Nina sependapat dengan ulasan Ikma, terkait dampak dan bahaya dari konten anomali.

"Saya setuju dengan apa yang disebutkan," kata Anna pada *Tirto*, hari Sabtu (10/5/2025).

Psikolog remaja dan anak, Mutia Aprilia, menyampaikan jika konten anomali saat ini dapat ditemukan di berbagai lini platform dari kartun hingga *games*. Percakapan mengenai konten anomali menjadi digemari oleh anak-anak SD karena mereka menganggapnya lucu, meski bagi orang dewasa konten ini terlihat aneh.

"Tapi untuk anak-anak, ketika mereka tidak tahu sama sekali ini tentang tokoh-tokoh ini, yang dibicarakan teman-temannya, kadang akan membuat mereka merasa tertinggal, jadi kurang bisa mengobrol dengan teman-teman," kata Mutia.

Mutia menekankan kepada orang tua untuk terus memberikan pendampingan kepada anak agar tidak terpapar bahaya dari konten anomali atau hal lain serupa saat menggunakan gawai.

"Ini yang perlu dipastikan, adalah anak-anak tidak terlalu banyak atau berlebihan mengonsumsi konten-konten yang bentuknya *short video*," kata Mutia.

Meski demikian, Mutia tidak melarang jika orang tua hendak mengenalkan konten anomali tersebut kepada anak. Ada kekhawatiran, jika anak mengetahuinya dari teman sebayanya, tanpa ada penjelasan yang memadai. Melalui pendekatan tersebut, orang tua dapat memberikan penjelasan

apakah video seperti konten anomali dapat dilanjut untuk ditonton atau tidak diperbolehkan.

"Jadi orang tua menyeleksi dulu mana yang bisa diperhatikan, lalu kalau misalnya dirasa si tontonan, ini kurang sesuai dengan *value* keluar atau lebih banyak jeleknya jadi boleh saja untuk dilarang," kata dia.

Direktur Jenderal Pengawasan Ruang Digital Kementerian Komunikasi dan Digital (Kemkomdigi), Alexander Sabar, mengungkapkan bahwa pihaknya bakal mengawasi peredaran konten karakter anomali di sosial media.

Upaya pengawasan karakter anomali itu akan dilakukan melalui Peraturan Pemerintah (PP) tentang Tata Kelola Penyelenggaraan Sistem Elektronik dan Perlindungan Anak.

"Di peraturan mengenai perlindungan anak kan sebenarnya juga ada mengatur masalah konten. Jadi, di [peraturan] perlindungan anak itu ada mengatur terkait produk, fitur, dan layanan, termasuk konten. Peraturan pemerintah itu dimaksudkan untuk hal tersebut nantinya," katanya di kantor Kemkomdigi, Jakarta Pusat, Jumat (9/5/2025).

Namun, peraturan pemerintah itu masih dalam tahap penyesuaian selama 2 tahun ini sesuai amanat peraturan itu. Oleh karena itu, Komdigi masih mendalami aturan tersebut.

## 1.1 Latar Belakang

Apakah Anda pernah mengalami saat membuka media sosial, Anda direkomendasikan berbagai jenis konten di *timeline* media sosial Anda? Bisa jadi setelah Anda menemukan konten edukatif, Anda "disuguhi" konten humor, *meme*, dan lain sebagainya di media sosial tersebut.

Nah, jika hal ini terus dibiarkan, Anda dapat terkena *brain rot* atau pembusukan otak loh. Apa itu *brain rot*? Bagaimana cara mengatasi *brain rot* ini?

"*Brain rot*" atau "pembusukan otak" kini menjadi sebuah fenomena di era digital. *Brain rot* merupakan istilah yang merujuk pada situasi di mana seseorang terlalu terpaku pada hal tertentu akibat konsumsi konten digital yang berlebihan sehingga menyebabkan otaknya "membusuk". Istilah ini bukan berarti pembusukan otak secara harfiah, tetapi lebih diartikan sebagai penurunan kondisi mental atau intelektual seorang individu. Menurut Vera Itabiliana Hadiwidjojo, S.Psi., istilah *brain rot* merupakan suatu kondisi di mana otak hanya terpaku pada satu aktivitas yang monoton. Salah satu contoh nyatanya adalah *scrolling* media sosial selama berjam-jam yang menyebabkan produktivitas kita terganggu.

Menurut pakar media sosial dari Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Nur Maghfirah Aesthetika, M.Med.Kom., *brain rot* menjadi fenomena yang menjerat banyak kalangan di era digital, terutama Gen Z. Fira menjelaskan gen Z dan generasi setelahnya adalah generasi yang didampingi oleh teknologi sejak lahir. Sehingga, tahap perkembangan mereka tidak bisa dipisahkan dengan kemajuan dan perkembangan teknologi.

Saking seringnya menggunakan *gadget* dalam kebiasaan sehari-hari, seseorang bahkan tidak lagi memiliki referensi aktivitas atau kegiatan lainnya, seperti bermain bersama dengan teman sebaya.

"Kalau generasi sebelumnya, jika tidak ada hiburan, ya kita berinteraksi dengan lingkungan nyata dan bersosialisasi," ungkap Fira.

Fenomena *brain rot* ini dapat menyebabkan pelemahan otak dan daya pikir, sehingga seseorang cenderung menjadi malas untuk berpikir berat dan kritis.

Dr. Julia Kogan, PsyD., seorang psikolog kesehatan menjelaskan tidak bisa tidur karena mata yang terlalu pada *gadget* menjadi salah satu dampak dari *brain rot*. Beberapa tanda-tanda lainnya yang muncul dapat berupa mata yang tegang, sakit kepala, hingga postur tubuh yang buruk.

Vera mengungkapkan, pada usia anak-anak, saat otak sedang berkembang serta mengasah kemampuan untuk berpikir kreatif dan kritis dapat terhambat. Karena sebelum menyimak habis satu konten secara utuh, sudah muncul atau disuguhi konten lainnya.

Akibatnya tidak ada kesempatan bagi otak anak untuk mengelola dan mengkritisi apa yang dilihat, sehingga informasi yang diterima hanya terus menumpuk.

## Metode Penelitian

Dalam hal ini untuk memberikan pemahaman menyeluruh. Riset menggunakan metode kepustakaan, peneliti memperoleh sumber data melalui media yang viral maupun disiarkan oleh berbagai media elektronik yang menjadi perhatian masyarakat, khususnya para orang tua, sumber-sumber lain juga dari penelitian ilmiah yang mengkaji tentang "brain rot".

Pemahaman "*brain rot*". Merupakan istilah populer yang merujuk pada penurunan fungsi otak akibat konsumsi konten digital secara berlebihan, khususnya konten yang bersifat repetitif dan dangkal. Fenomena ini melibatkan gangguan fokus, penurunan kemampuan berpikir kritis, dan kelelahan mental.

## Hasil dan Pembahasan

Data menunjukkan bahwa rata-rata orang Indonesia menghabiskan 5,7 jam per hari menggunakan *gadget*, menjadikan negara kita sebagai pengguna perangkat digital terlama di dunia pada tahun 2024 menurut laporan "*State of Mobile*" dari Data.AI. Terlalu banyak menatap layar *gadget*, menurut Laurie Ann Manwell, seorang Psikolog di Kanada yang mempelajari kecanduan dan kesehatan mental, dapat berdampak negatif pada perhatian, konsentrasi, pembelajaran, memori, pengaturan emosi, dan fungsi sosial.

Dengan durasi penggunaan *gadget* yang begitu tinggi, pola konsumsi konten *online* masyarakat pun mengalami lonjakan signifikan. Sayangnya, tingginya intensitas ini tidak selalu diiringi dengan kualitas konten yang dikonsumsi. Sebaliknya, konten singkat, dangkal, dan sensasional semakin mendominasi, menciptakan tantangan baru bagi kesehatan mental dan kemampuan berpikir manusia.

Di tengah realitas ini, istilah '*Brain Rot*' mendapat perhatian khusus. Bahkan, istilah ini dinobatkan sebagai kata terpopuler oleh Oxford setelah melalui *voting* publik yang melibatkan 37.000 orang. Awalnya, *Brain Rot* digunakan oleh Henry David Thoreau dalam bukunya *Walden* pada 1854 untuk mengkritik masyarakat yang cenderung menghindari pemikiran mendalam dan lebih memilih hal-hal dangkal. Thoreau melihat fenomena ini sebagai tanda penurunan daya mental dan intelektual. Kini, istilah tersebut mengalami evolusi makna di era digital.

Dalam konteks modern, *Brain Rot* merujuk pada kondisi penurunan mental akibat konsumsi konten berkualitas rendah atau receh secara berlebihan di dunia maya. Fenomena ini sering ditemukan di *platform* seperti TikTok, yang sangat populer di kalangan Gen Z dan Gen Alpha. Konten singkat yang dangkal, paparan visual berlebihan, judul menyesatkan, informasi tidak valid, tayangan mengejutkan, hingga konten berbahaya yang mudah ditiru semuanya berkontribusi pada terbentuknya kondisi ini. Akibatnya, otak menjadi terbiasa dengan stimulasi instan dan kehilangan kemampuan untuk berpikir kritis serta mendalam.

Menurut laporan yang dipublikasikan pada 25 Februari 2025 itu, jumlah pengguna internet di Indonesia terus mengalami pertumbuhan yang signifikan dalam satu dekade terakhir. Pada Januari 2015, jumlah pengguna internet di Indonesia tercatat sebanyak 57,4 juta, dan sejak saat itu angka ini mengalami lonjakan besar setiap tahunnya.

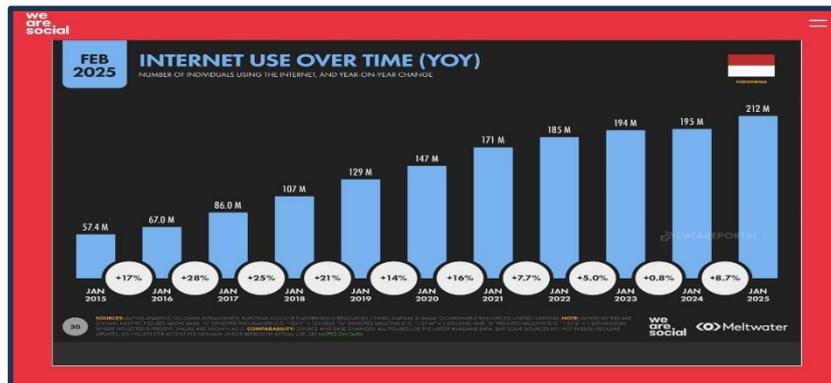
Pada Januari 2016, jumlah pengguna meningkat 17 persen menjadi 67 juta. Tren pertumbuhan terus berlanjut dengan lonjakan 28 persen pada Januari 2017, menjadikan total pengguna mencapai 86 juta. Pertumbuhan pesat terjadi pada tahun-tahun berikutnya dengan kenaikan 25 persen di 2018 (menjadi 107 juta) dan 21 persen di 2019 (menjadi 129 juta).

Memasuki tahun 2020, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 147 juta, meningkat 14 persen dari tahun sebelumnya. Tren positif ini terus berlangsung pada 2021, dengan jumlah pengguna bertambah menjadi 171 juta atau naik 16 persen dari tahun sebelumnya.

Meskipun pertumbuhan sempat melambat, peningkatan tetap terjadi pada tahun-tahun berikutnya: 7,7 persen pada 2022 (menjadi 185 juta), 5 persen pada 2023 (menjadi 194 juta), dan hanya 0,8 persen pada 2024 (mencapai 195 juta), menunjukkan indikasi kejenuhan pasar.

Namun, di awal tahun 2025, Indonesia kembali mencatat lonjakan signifikan dengan kenaikan 8,7 persen, sehingga jumlah pengguna internet mencapai 212 juta.

Hal ini menandakan bahwa akses internet di Indonesia semakin luas, didorong oleh faktor seperti penetrasi perangkat seluler, kebijakan pemerintah, dan meningkatnya kebutuhan digitalisasi di berbagai sektor.



Dari laporan tersebut diketahui jumlah penduduk Indonesia mencapai 285 juta jiwa. Angka ini mengalami kenaikan 0,8 persen dibanding tahun sebelumnya, dengan tambahan 2,3 juta orang.

Dari sisi demografi, proporsi penduduk laki-laki dan perempuan hampir seimbang, dengan 50,2 persen laki-laki dan 49,8 persen perempuan. Kepadatan penduduk Indonesia saat ini mencapai 149,5 orang per kilometer persegi, sementara tingkat urbanisasi berada di angka 59,5 persen, menunjukkan bahwa sebagian besar penduduk masih tinggal di wilayah perkotaan.

Rata-rata usia penduduk Indonesia kini berada di 30,4 tahun, yang mencerminkan populasi yang relatif muda. Kondisi ini dapat menjadi modal besar bagi perkembangan ekonomi dan industri tenaga kerja di Indonesia dalam beberapa tahun ke depan.

Di era digital, penggunaan media sosial dan internet yang meluas membawa sekaligus risiko yang signifikan. Fenomena "brain rot" menunjukkan penurunan mental dan intelektual terkait konsumsi konten daring yang berlebihan.

#### Dampak Konten Video Pendek Terhadap Perkembangan Otak

Di era digital yang serba cepat ini, konten video pendek telah menjadi konsumsi harian bagi sebagian besar masyarakat. Video pendek berdurasi 10-30 detik telah menjadi ciri dari tontonan yang ada di media sosial. Platform seperti tiktok, Instagram reels dan youtube short memberikan kepuasan instan melalui konten video yang singkat, cepat, dan beragam. Namun dibalik kepuasan tersebut menyebabkan munculnya istilah "brain rot" atau pembusukan otak yaitu sebuah kondisi yang menggambarkan dampak negatif dari konsumsi konten digital yang berlebihan terhadap fungsi otak. Sebuah studi yang terbit di Frontiers pada 27 Juni 2024 mengungkapkan adanya keterkaitan antara kebiasaan menonton video pendek dengan fungsi perhatian dan pengendalian diri. Singkatnya, orang yang cenderung sering menonton video pendek ini akan mudah terganggu perhatiannya dan pengendalian dirinya. Semakin bertambahnya umur kebanyakan orang merasa semakin bodoh karena terbiasa mengkonsumsi hal-hal yang bersifat instan gratification.

Pakar Sosiologi Digital dari University of Southern California (USC) Dornsife, Amerika Serikat, Dr Julie Albright, mengatakan bahwa scroll atau menggulir video pendek di media sosial merupakan kecanduan. Konten video pendek dirancang untuk melepaskan dopamin dengan cepat, menciptakan kecanduan yang mendorong kita untuk terus mengkonsumsi konten serupa. Selain itu, konsumsi konten video pendek yang berlebihan juga dapat mempengaruhi memori kerja, yaitu sistem penyimpanan sementara yang memungkinkan kita menyimpan informasi dalam jangka pendek. Fenomena ini ditandai dengan kesulitan berkonsentrasi pada suatu hal yang membutuhkan fokus dalam jangka waktu yang lama, penurunan daya ingat, dan ketidakmampuan untuk berpikir secara mendalam. Kemampuan kita menonton video yang berdurasi panjang semakin berkurang dan terasa semakin challengeing. Karena semakin sering kita menonton video pendek, menyebabkan kita merasa lebih cepat bosan dengan video-video yang berdurasi lama, video yang tadinya 20 menit bisa diputar dengan 2 kali dari kecepatan normal atau lebih sehingga mereka bisa menonton dengan cepat menjadi 10 menit atau kurang. Karena attention spend manusia mulai berkurang sejak adanya media sosial.

Ada suatu istilah yang disebut brain rot dan telah diteliti oleh Oxford University, brain rot atau dikenal sebagai "pembusukan otak" adalah kondisi ketika kemampuan kognitif, analisis, memori, serta mengingat individu menjadi menurun karena kebiasaan menggunakan teknologi secara berlebihan. Brain rot berpotensi dialami oleh pengguna di semua rentang usia, baik anak-anak,

remaja, maupun orang tua. Salah satu tanda utamanya adalah waktu online yang terlalu masif hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Seseorang yang mengalami brain rot bisa jadi kesulitan melepaskan diri dari ponsel dan merasa perlu memeriksa notifikasi terus menerus. Dr Julia Kogan, PsyD., seorang psikolog kesehatan dengan latar belakang neuropsikologi dalam verywell mind menjelaskan terkait tindakannya. Misal, tidak bisa tidur karena mata terpaku pada ponsel atau mengabaikan aktivitas di dunia nyata demi scrolling video pendek. Banyak ahli percaya bahwa tiktok dan platform media sosial yang menyediakan konten video-video pendek akan mematikan rentang perhatian anak-anak. Penelitian menunjukkan bahwa menonton video berdurasi pendek menyulitkan anak-anak untuk terlibat dalam aktivitas yang tidak menawarkan aktivitas instan, konstan, dan terkait kepuasan. Penyebab brain rot saling berhubungan antara satu penyebab dengan penyebab lainnya. Misalnya, penggunaan teknologi berlebihan dengan kurangnya aktivitas fisik dan olahraga. Disisi lain terjadi pola makan yang tidak seimbang pada individu, kurangnya tidur dan istirahat serta adanya stress dan tekanan kerja yang tinggi.

Berikut beberapa penyebab brain rot yaitu:

#### 1. Kecanduan media sosial

Interaksi yang terus menerus dengan media sosial dapat menciptakan ketergantungan pada dopamin instan, yang membuat seseorang kesulitan menikmati aktivitas yang memerlukan usaha lebih seperti membaca buku atau belajar.

#### 2. Paparan informasi berlebihan

Paparan informasi dari berbagai sumber dalam waktu singkat dapat mengakibatkan sel-sel otak kewalahan memproses informasi, sehingga terjadi kelelahan mental dan sulit membedakan informasi penting dan tidak penting.

#### 3. Kurangnya aktivitas fisik

Pemanfaatan teknologi yang berlebihan sering menggantikan aktivitas fisik yang penting untuk kesehatan otak. Penelitian menunjukan olahraga dapat meningkatkan aliran darah ke otak dan mendorong pembentukan neuron baru.

#### 4. Konten dangkal dan repetitif

Platform seperti tiktok dan reels menyediakan konten singkat yang mengutamakan hiburan. Konten jenis ini dapat mengurangi kemampuan berfikir mendalam karena otak terbiasa memproses informasi dalam bagian kecil

Hasil penelitian selama ini menunjukkan bahwa otak manusia dirancang untuk bekerja secara aktif dalam menyelesaikan masalah kompleks. Namun, konsumsi konten instan seperti video pendek dapat berdampak otak bekerja secara pasif. Hal ini dapat mengurangi kemampuan otak untuk beradaptasi dan belajar hal baru. Berikut adalah tanda-tanda seseorang mengalami brain rot:

- Lebih tertarik scrolling media sosial saat sedang bersama teman, atau keluarga
- Sulit untuk melepaskan diri dari gadget, bahkan saat melakukan aktivitas sehari-hari
- Terlalu sering memerikna notifikasi ponsel
- Terlalu banyak menerima informasi yang kurang penting
- Susah tidur atau insomnia
- Mengalami mata lelah atau sakit kepala setiap selesai bermain gadget.

Menjaga kesehatan otak sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik. Di era digital yang penuh distraksi ini, kebiasaan buruk bisa tanpa sadar melemahkan daya pikir dan konsentrasi kita. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan pola hidup yang dapat menjaga ketajaman otak dan mencegah brain rot. Berikut beberapa upaya pencegahan brain rot:

#### 1. Batasi waktu menonton video pendek

Tetapkan batas waktu harian untuk menonton video pendek, cobalah untuk mengurangi waktu menonton secara bertahap jika sulit langsung membatasi secara drastic.

#### 2. Latihan meditasi

Meditasi dapat membantu melatih otak untuk tetap fokus dan tenang. Latihan ini membantu meningkatkan kemampuan untuk menjaga perhatian pada satu tugas dalam waktu yang lebih lama. Hal ini bisa dilakukan dengan meluangkan waktu 5-10 menit setiap hari untuk meditasi.

#### 3. Tingkatkan kualitas waktu belajar

Meningkatkan kualitas waktu belajar dapat membuat kegiatan belajar lebih efektif dan produktif. Fokus pada satu tugas dalam satu waktu dan ciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Jika mudah terdistraksi simpan atau sembunyikan dulu handphone dan non aktif kan notifikasi.

#### 4. Konsumsi konten yang lebih panjang dan mendalam

Mengonsumsi konten panjang dapat membantu meningkatkan rentang perhatian. Konten yang mendalam sering kali memberikan pemahaman yang lebih baik dan memperkaya wawasan.

#### 5. Membaca buku

Ketika membaca buku yang berbentuk fisik akan membuat fokus kita terlatih. Hal ini bisa dimulai dengan membaca buku fiksi atau non fiksi.

#### 6. Istirahat yang cukup

Idealnya orang disarankan tidur 8 jam sehari, kurangnya istirahat akan menyebabkan utang tidur terjadi, misalnya hanya tidur 6 jam semalam padahal butuh 8 jam. Akumulasi utang tidur dapat memperpendek rentang perhatian. Orang dengan banyak utang tidur cenderung memilih aktivitas ringan seperti media sosial karena mereka tidak memiliki cukup energy untuk fokus pada pekerjaan berat.

Brain rot di era digital merupakan fenomena yang kompleks dengan implikasi yang luas terhadap fungsi kognitif, kesejahteraan emosional, dan perkembangan sosial. Meskipun teknologi digital menawarkan banyak manfaat, penting untuk menjaga keseimbangan dan mengonsumsi konten dengan cara yang mendukung, bukan menghambat, perkembangan otak. Sebagai masyarakat, kita perlu mengakui potensi dampak negatif dari konsumsi konten video pendek yang berlebihan dan mengambil langkah-langkah untuk melindungi kesehatan mental dan kognitif kita. Dengan pendekatan yang seimbang dan penuh kesadaran terhadap konsumsi media digital, kita dapat memanfaatkan keuntungan teknologi sambil meminimalkan risiko brain rot. Pada akhirnya, penting untuk diingat bahwa otak kita adalah aset paling berharga, dan bagaimana kita memilih untuk menggunakannya akan menentukan tidak hanya kesuksesan individu tetapi juga kemajuan masyarakat secara keseluruhan. Dalam era informasi yang berlimpah ini, kemampuan untuk fokus, berpikir kritis, dan terlibat secara mendalam dengan ide-ide kompleks menjadi lebih penting dari sebelumnya.

Orangtua memegang peranan penting dalam mencegah brain rot pada anak. Berikut beberapa langkah yang bisa dilakukan:

#### 1. Batasi Waktu Penggunaan Gadget

Penggunaan gadget, terutama untuk mengakses media sosial, perlu dibatasi. Orangtua dapat menetapkan aturan yang jelas tentang durasi penggunaan gadget setiap harinya. Sebagai contoh, anak hanya diperbolehkan menggunakan media sosial selama satu jam setelah menyelesaikan tugas sekolah.

#### 2. Arahkan Anak ke Aktivitas Produktif

Alihkan perhatian anak dari media sosial ke aktivitas yang lebih produktif dan bermanfaat, seperti membaca buku, bermain olahraga, atau mengikuti kelas seni. Aktivitas semacam ini tidak hanya membantu perkembangan otak, tetapi juga melatih keterampilan sosial dan motorik anak.

#### 3. Berikan Contoh yang Baik

Anak cenderung meniru perilaku orangtua. Oleh karena itu, penting bagi orangtua untuk memberikan contoh yang baik dengan tidak terlalu sering menggunakan gadget di depan anak. Luangkan waktu untuk berinteraksi dengan anak secara langsung, seperti berdiskusi, bermain bersama, atau melakukan aktivitas keluarga lainnya.

#### 4. Edukasi tentang Dampak Negatif Media Sosial

Orangtua juga perlu mengedukasi anak tentang dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Jelaskan kepada mereka bagaimana media sosial bisa memengaruhi cara mereka berpikir dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka.

5. Gunakan Teknologi Secara Bijak

Teknologi dapat menjadi alat yang bermanfaat jika digunakan dengan bijak. Orangtua bisa memanfaatkan aplikasi pengontrol waktu layar (screen time) untuk memantau dan mengatur penggunaan gadget oleh anak.

Brain rot adalah fenomena yang nyata dan memiliki dampak serius, terutama bagi anak-anak di era digital. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kemampuan kognitif dan kreativitas anak, tetapi juga kesehatan mental dan produktivitas mereka. Sebagai orangtua, penting untuk memahami risiko ini dan mengambil langkah-langkah preventif untuk melindungi anak dari

## 2 Kesimpulan

Fenomena *brain rot* merupakan kondisi serius yang timbul akibat paparan konten digital dangkal dan berlebihan, terutama konten video pendek dan karakter anomali di media sosial. Kondisi ini dapat menurunkan fungsi kognitif, daya konsentrasi, dan kemampuan berpikir kritis, khususnya di kalangan anak-anak dan remaja. Data menunjukkan peningkatan penggunaan gadget secara signifikan di Indonesia, yang berbanding lurus dengan risiko paparan konten tidak sehat. Meskipun teknologi menawarkan kemudahan dan hiburan, penggunaannya harus disertai dengan kontrol dan edukasi. Orang tua memegang peran sentral dalam mencegah *brain rot* melalui pengawasan, pembatasan waktu layar, serta pengarahan anak pada aktivitas yang lebih produktif. Pemerintah juga diharapkan segera merampungkan regulasi perlindungan anak di ruang digital. Dengan pendekatan kolektif dan bijak, risiko *brain rot* dapat diminimalisasi demi menciptakan generasi yang sehat secara mental dan intelektual.

## Detail kontak penulis

Muhammad Rifqi Arifin  
Universitas Muhammadiyah Bogor Raya  
Alamat Jl Raya Leuwiliang No. 106 Bogor  
[rifqiarifin204@gmail.com](mailto:rifqiarifin204@gmail.com)

## Referensi

<https://dkis.cirebonkota.go.id/waspada-brain-rot-ancaman-serius-akibat-konsumsi-konten-online-kualitas-rendah-secara-berlebihan/#:~:text=Bahaya%20dan%20Gejala%20Brain%20Rot,pada%20produktivitas%20dan%20kualitas%20hidup.>

<https://tirto.id/konten-brain-rot-ramai-di-medsos-apakah-bahaya-untuk-anak-hbBV>

<https://guruinovatif.id/artikel/ketahui-dampak-bahaya-brain-rot-karena-kecanduan-media-sosial>

<https://www.kemhan.go.id/balitbang/2025/01/07/mengenali-ancaman-dan-menghadapinya-pendatang-pegungsi-imigran-2.html>

[https://kompaspedia.kompas.id/baca/paparan-topik/brain-rot-dan-bahaya-kecanduan-media-sosial?track\\_source=kompaspedia-paywall&track\\_medium=login-paywall&track\\_content=https://kompaspedia.kompas.id/baca/paparan-topik/brain-rot-dan-bahaya-kecanduan-media-sosial](https://kompaspedia.kompas.id/baca/paparan-topik/brain-rot-dan-bahaya-kecanduan-media-sosial?track_source=kompaspedia-paywall&track_medium=login-paywall&track_content=https://kompaspedia.kompas.id/baca/paparan-topik/brain-rot-dan-bahaya-kecanduan-media-sosial)

<https://www.kompasiana.com/azzaliaanindita5709/67d5bf65c925c4116d704ea2/brain-rot-di-era-digital>

<https://csirt.or.id/berita/bahaya-brain-rot-pada-anak>

[https://youtu.be/I80\\_LsI03YQ?si=TQkp84xVjC2tCrOW](https://youtu.be/I80_LsI03YQ?si=TQkp84xVjC2tCrOW)