

Fenomena Brain Rot di Kalangan Anak Muda: Refleksi Penggunaan Teknologi dan Revitalisasi Peran Kepemudaan

The Brain Rot Phenomenon Among Young People: Reflections on Technology Use and the Revitalization of Youth Roles

Rosyid R. Al-Hakim^{1,2✉}, Rian Ardianto³, Riska Suryani¹, Hadi Jayusman¹

1) Program Studi Sistem Informasi, Universitas Harapan Bangsa

1) Program Profesi Insinyur, Universitas Lambung Mangkurat

3) Program Studi Informatika, Universitas Harapan Bangsa

✉ Corresponding author:

rosyid@uhb.ac.id

Abstrak

Fenomena *brain rot* semakin sering muncul di kalangan anak muda sebagai bentuk penurunan fokus, motivasi, dan daya pikir akibat konsumsi berlebihan terhadap konten digital yang dangkal dan cepat. Era media sosial yang serba instan menciptakan kebiasaan *doom scrolling*, *short attention span*, dan kecenderungan menghindari aktivitas produktif yang membutuhkan konsentrasi mendalam. Tulisan ini bertujuan mengulas penyebab utama *brain rot* dari perspektif penggunaan teknologi serta menawarkan pendekatan keseimbangan melalui partisipasi dalam kegiatan kepemudaan. Kajian ini menggunakan metode literatur naratif yang menggabungkan temuan ilmiah mengenai *digital fatigue* dan *cognitive overload* dengan observasi fenomenologis pada pola perilaku generasi muda. Hasil telaah menunjukkan bahwa *brain rot* bukan sekadar akibat teknologi, tetapi juga refleksi kurangnya kontrol diri dan orientasi terhadap makna kegiatan digital. Revitalisasi peran kepemudaan melalui aktivitas sosial, edukatif, dan kreatif dapat menjadi bentuk terapi sosial yang efektif untuk memulihkan fokus dan kualitas diri anak muda di era digital.

Kata Kunci: Brain Rot; Digital Fatigue; Generasi Muda; Teknologi; Kegiatan Kepemudaan.

Abstract

The phenomenon of *brain rot* has increasingly emerged among young people as a decline in focus, motivation, and cognitive performance due to excessive exposure to shallow and fast-paced digital content. The instant gratification of social media fosters *doom scrolling*, short attention spans, and avoidance of productive, deep work activities. This paper reviews the causes of *brain rot* from a technological and behavioral perspective while emphasizing balanced engagement through youth development programs. Using a narrative literature method, the review integrates findings on *digital fatigue* and *cognitive overload* with phenomenological observations of youth digital behavior. The findings indicate that *brain rot* arises not merely from technology itself but from insufficient self-regulation and lack of meaningful orientation in digital activities. Revitalizing youth participation in social, educational, and creative programs may serve as an effective socio-behavioral intervention to restore focus and personal quality in the digital age.

Keyword: Brain Rot; Digital Behavior; Attention Span; Technology; Youth Engagement.

PENDAHULUAN

Selama satu dekade terakhir, transformasi digital mengubah secara fundamental cara manusia berinteraksi, belajar, dan menghibur diri (Rogeleonick et al., 2022). Kemunculan media sosial berbasis algoritma seperti TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts mempercepat pergeseran pola konsumsi informasi di kalangan anak muda dari konten mendalam ke bentuk-bentuk hiburan mikro yang instan dan berulang (Ayoko, 2021). Fenomena ini melahirkan istilah populer *brain rot*—kondisi ketika individu kehilangan kemampuan untuk fokus, berpikir kritis, dan mempertahankan perhatian akibat konsumsi digital yang berlebihan dan tidak terarah (Yazgan, 2025).

Istilah *brain rot* digunakan untuk menggambarkan kondisi ketika seseorang mengalami penurunan kemampuan berpikir kritis, fokus, dan motivasi akibat konsumsi berlebihan terhadap konten digital yang bersifat cepat dan dangkal (Batmaz et al., 2025; Yousef et al., 2025). Fenomena ini tidak muncul secara tiba-tiba; ia merupakan konsekuensi dari gaya hidup digital yang terhubung terus-menerus, didorong oleh algoritma media sosial yang dirancang untuk mempertahankan atensi pengguna selama mungkin (Sage, 2025). Bagi generasi muda, terutama pelajar dan mahasiswa, hal ini berdampak pada penurunan minat belajar, gangguan tidur, dan menurunnya kepekaan sosial (Kusumawaty et al., 2025).

Berbagai laporan menunjukkan meningkatnya gejala kelelahan digital (*digital fatigue*), penurunan durasi fokus (*attention span*), dan peningkatan stres pada kelompok usia remaja hingga dewasa muda (Hidayat & Wangid, 2025; Özpençe, 2024). Menurut data *Global Digital Wellness Report* (2023), rata-rata pengguna berusia 16–25 tahun menghabiskan lebih dari tujuh jam per hari di depan layar, dengan lebih dari 60% waktu tersebut dihabiskan untuk konsumsi konten hiburan pasif (Amirabdollahian et al., 2025). Akibatnya, muncul fenomena kehilangan motivasi belajar, rasa cemas sosial, hingga distorsi persepsi terhadap produktivitas (Hidayat & Wangid, 2025; Putra & Nasution, 2024).

Sementara itu, kecanduan terhadap hiburan digital mikro seperti *reels*, *shorts*, dan *memes* telah mengubah cara otak merespons stimulasi (Özpençe, 2024). Ketika informasi datang terlalu cepat dan tanpa konteks, sistem saraf kehilangan kemampuan untuk mempertahankan perhatian jangka panjang. Dalam konteks sosiologis, hal ini berpotensi melahirkan generasi dengan *cognitive shallowness*—kemampuan memproses informasi luas tetapi tanpa kedalaman (Aribowo & Bagaskara, 2025). Oleh karena itu, penting untuk mengkaji ulang pola konsumsi teknologi di kalangan anak muda serta mendorong keterlibatan mereka dalam kegiatan nyata yang menyeimbangkan stimulasi digital dan pengalaman sosial.

Meski fenomena ini telah menjadi topik populer di ruang publik dan media, kajian akademik mengenai *brain rot* masih relatif minim dan tersebar dalam berbagai disiplin ilmu seperti psikologi, neuroteknologi, dan komunikasi digital (Aribowo & Bagaskara, 2025; Batmaz et al., 2025; Nayak, 2025; Sage, 2025; Yousef et al., 2025). Sebagian besar penelitian terdahulu berfokus pada dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental secara umum, namun belum banyak yang membahas *brain rot* sebagai manifestasi spesifik dari interaksi antara kebiasaan konsumsi digital, perubahan fungsi kognitif, dan ketimpangan aktivitas sosial. Di sisi lain, narasi publik masih terjebak pada wacana moralistik seperti “kecanduan gawai” tanpa menjelaskan mekanisme psikologis dan sosial yang mendasarinya.

Kesenjangan penelitian (*research gap*) ini menjadi dasar bagi mini review ini. Tulisan ini bertujuan untuk memberikan sintesis kritis mengenai bagaimana *brain rot* terbentuk dan bagaimana pola penggunaan gawai serta sarana teknologi yang berlebihan berkontribusi

terhadap degradasi kapasitas kognitif anak muda. Secara khusus, artikel ini menyoroti perlunya keseimbangan antara dunia digital dan kegiatan kepemudaan yang konstruktif sebagai upaya meningkatkan kualitas diri dan ketahanan mental generasi muda.

Kebaruan (*novelty*) dari mini review ini terletak pada pendekatannya yang mengintegrasikan dua perspektif: (1) kajian literatur tentang *cognitive overload* dan *digital fatigue* dari ranah psikologi dan teknologi, serta (2) gagasan intervensi sosial melalui kegiatan kepemudaan yang berfungsi sebagai terapi perilaku kolektif. Dengan demikian, tulisan ini tidak hanya menyoroti dampak negatif *brain rot*, tetapi juga menawarkan kerangka pemulihan berbasis keterlibatan sosial dan literasi digital sadar diri (*self-aware digital literacy*).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur naratif (*narrative review*), yang berfokus pada pengumpulan dan sintesis ide dari berbagai sumber akademik dan populer (Mahwati, 2024). Sumber yang digunakan meliputi artikel ilmiah tentang *digital addiction*, laporan psikologi kognitif, serta publikasi dari lembaga kesehatan mental terkait pengaruh teknologi terhadap kesejahteraan psikologis. Pendekatan ini juga dilengkapi dengan observasi fenomenologis terhadap perilaku digital anak muda Indonesia melalui pengamatan di media sosial selama enam bulan terakhir.

Proses analisis dilakukan dengan mengidentifikasi tema utama yang berulang dalam literatur, seperti hubungan antara penggunaan gawai dan *cognitive fatigue*, serta strategi pemulihan melalui kegiatan sosial. Data dikategorikan ke dalam dua dimensi utama, yakni dimensi digital (penggunaan teknologi dan dampaknya terhadap otak) dan dimensi sosial (peran kepemudaan dalam pemulihan mental dan sosial).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kajian menunjukkan bahwa *brain rot* muncul dari interaksi antara faktor neurologis dan lingkungan digital. Dari sisi neurologis, konsumsi konten berformat pendek secara terus-menerus menurunkan sensitivitas dopamin, membuat otak mencari rangsangan instan dan menghindari aktivitas yang menuntut kesabaran. Hal ini sejalan dengan temuan dari Alejandro Mujica et al. (2022) yang menyebutkan bahwa tingkat kecanduan sosial media di Tingkat global sebesar 10%.

Dari sisi sosial, peningkatan penggunaan gawai menggantikan interaksi tatap muka (Sulistyaningrum & Al Hakim, 2020), menyebabkan keterputusan emosional antarindividu. Banyak remaja mengaku merasa lelah secara mental setelah menghabiskan waktu berjam-jam di media sosial, meskipun secara fisik tidak melakukan aktivitas berat (Gunawan et al., 2021). Fenomena ini dikenal sebagai *digital fatigue*, di mana otak mengalami kelelahan akibat pemrosesan informasi tanpa henti.

Selain itu, muncul pergeseran nilai dalam memaknai produktivitas. Generasi muda cenderung menilai keberhasilan melalui *engagement metrics* seperti jumlah *likes* dan *views*, bukan pada proses pembelajaran atau kontribusi nyata (Alejandro Mujica et al., 2022; Yousef et al., 2025). Hal ini memperkuat siklus *dopamine loop* yang membuat mereka terus mencari validasi eksternal (Yousef et al., 2025).

PEMBAHASAN

Fenomena *brain rot* tidak dapat semata-mata disalahkan pada teknologi. Akar permasalahannya terletak pada ketidakseimbangan antara penggunaan digital dan aktivitas sosial-kognitif yang bermakna (Yousef et al., 2025). Gawai dan media sosial sejatinya adalah alat netral; dampak negatif muncul ketika pengguna kehilangan kendali terhadap waktu, konten, dan konteks penggunaannya.

Pengendalian diri (*self-regulation*) menjadi kunci utama untuk mengatasi *brain rot*. Literasi digital harus diarahkan tidak hanya pada kemampuan teknis, tetapi juga pada kesadaran etis dan psikologis. Anak muda perlu memahami bahwa kehadiran digital bukan pengganti dunia nyata, melainkan pelengkap (Kusumawaty et al., 2025; Putra & Nasution, 2024).

Salah satu strategi efektif adalah revitalisasi kegiatan kepemudaan. Kegiatan seperti organisasi sosial, pengabdian masyarakat, olahraga, dan seni dapat memulihkan kemampuan fokus dan meningkatkan empati sosial. Aktivitas kolaboratif di dunia nyata membantu menyeimbangkan kembali aktivitas otak kanan dan kiri yang sebelumnya didominasi oleh konsumsi pasif konten digital (Cemiloglu et al., 2022; Fauzi, 2025). Selain itu, terlibat dalam komunitas juga memberikan rasa makna dan identitas sosial yang tidak dapat diberikan oleh dunia maya.

Kebijakan pendidikan dan lembaga masyarakat juga perlu mendorong program *digital detox* berbasis komunitas, misalnya hari tanpa gawai atau *youth camp* yang berfokus pada interaksi langsung (Kaya & Pazarcıkcı, 2023; Savaş et al., 2025). Langkah kecil seperti membatasi waktu layar (*screen time*) atau memanfaatkan gawai hanya untuk tujuan produktif dapat mengurangi dampak *cognitive overload* (Siddharth et al., 2025).

SIMPULAN

Fenomena *brain rot* merupakan refleksi kompleks dari budaya digital modern yang mengedepankan kecepatan dan stimulasi instan. Penggunaan teknologi yang tidak terkendali berkontribusi pada penurunan fokus, motivasi, dan kedalaman berpikir anak muda. Namun, teknologi bukan satu-satunya penyebab; faktor perilaku dan sosial turut memperparah kondisi ini.

Pemulihan kualitas kognitif generasi muda dapat dilakukan dengan menumbuhkan kesadaran akan pentingnya keseimbangan digital dan keterlibatan sosial. Melalui partisipasi dalam kegiatan kepemudaan yang konstruktif, anak muda dapat mengarahkan kembali energi kreatifnya untuk hal yang produktif dan bermakna. Dengan demikian, solusi terhadap *brain rot* bukan sekadar mengurangi penggunaan gawai, tetapi membangun ekosistem sosial yang sehat bagi pertumbuhan mental dan emosional.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih pada seluruh pihak-pihak yang telah memberikan kelancaran dalam penulisan *review paper* ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alejandro Mujica, A. L., Crowell, C. R., Villano, M. A., & Uddin, K. M. (2022). ADDICTION BY DESIGN: Some Dimensions and Challenges of Excessive Social Media Use. *Medical Research Archives*, 10(2). <https://doi.org/10.18103/MRA.V10I2.2677>
- Amirabdollahian, S., Pare, G., & Tams, S. (2025). Digital Wellness Programs in the Workplace: Meta-Review. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e70982. <https://doi.org/10.2196/70982>
- Aribowo, P., & Bagaskara, M. I. (2025). Dampak Penggunaan Media Sosial "Brain Rot" terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 5(3), 350-357. <https://doi.org/10.59188/JURNALSOSTECH.V5I3.32020>
- Ayoko, O. B. (2021). Digital Transformation, Robotics, Artificial Intelligence, and Innovation. *Journal of Management & Organization*, 27(5), 831-835. <https://doi.org/10.1017/JMO.2021.64>
- Batmaz, H., Çelik, E., & Yıldırım, M. (2025). Brain Rot Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Geçerliliği (BRS-8). *Journal of Curriculum and Educational Studies*, 3(5), 58-80. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.15676357>

- Hidayat, R., & Wangid, M. N. (2025). Phenomenology: Brain Rot in Gen Z Reviewed from the Perspective of the Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Approach. *World Psychology*, 4(1), 135–148. <https://doi.org/10.55849/WP.V4I1.888>
- Kusumawaty, I., Yunike, Y., Aprilyadi, N., Susmini, S., Sulaningsi, K., Zuraidah, Z., & Harsanto, D. E. (2025). Bangun Kekuatan Otak Remaja: Peer Support Sebagai Senjata Melawan Brain Rot. *Publikasi Ilmiah Bidang Pengabdian Kepada Masyarakat (SIKEMAS)*, 4(1), 1–12. <https://doi.org/10.47353/SIKEMAS.V4I1.3210>
- Mahwati, Y. (2024). *Menulis Kajian Literatur Naratif*. Deepublish.
- Nayak, P. (2025). 'Brain rot' – Unintended consequence of digital lifestyle? *Indian Journal of Physiology and Allied Sciences*, 77(01). <https://doi.org/10.55184/IJPAS.V77I01.512>
- Özpençe, A. İ. (2024). Brain Rot: Overconsumption of Online Content (An Essay on the Publicness Social Media). *Journal of Business Innovation and Governance*, 7(2), 48–60. <https://doi.org/10.54472/JOBIG.1605072>
- Putra, M. H., & Nasution, A. P. (2024). Pemanfaatan Literasi Media Digital terhadap Siswa Sekolah Dasar dalam Pencegahan Fenomena Brain Rot. *AL MUNIR: Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 15(02), 155–165. <https://doi.org/10.15548/AMJ-KPI.V15I02.11310>
- Rogeleonick, A., Hartono, S., Pramudita, P., Kusuma, A., Sari, P., Bahari, A., Retnawati, D., Aji, S. P., Fangidae, A. W., Marida, L. A., Sugianto, D., & Hikmat, A. A. (2022). Transformasi Digital Pendidikan. *Jendela Pendidikan Dan Kebudayaan: Media Komunikasi Dan Inspirasi*. https://repository.kemendikdasmen.go.id/31338/1/MAJALAH_JENDELA_2022_EDISI_63_%28WJ%29_OKE.pdf
- Sage, R. (2025). Stop Brain Rot! Why We Must Give Narrative Language Priority. *Journal of Research in Education and Pedagogy*, 2(2), 163–176. <https://doi.org/10.70232/JREP.V2I2.54>
- Yazgan, A. M. (2025). The Problem of the Century: Brain Rot. *OPUS Journal of Society Research*, 22(2), 211–221. <https://doi.org/10.26466/OPUSJSR.1651477>
- Yousef, A. M. F., Alshamy, A., Tlili, A., & Metwally, A. H. S. (2025). Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era: A Review. *Brain Sciences*, 15(3), 283. <https://doi.org/10.3390/BRAINSKI15030283>