

## **FENOMENA BRAIN ROT PADA SISWA GENERASI ALPHA DI INDRAMAYU**

Fajar Romadhon<sup>1</sup>, Nunik Hidayaturrohma<sup>2</sup>, Rafik Abdilah<sup>3</sup>, Achmad Faqihuddin<sup>4</sup>,  
Abdillah Muflih<sup>5</sup>, Lely Nur Hidayah Syafitri<sup>6</sup>

<sup>123</sup>STAI Sayid Sabiq Indramayu, <sup>4</sup>Universitas Pendidikan Indonesia, <sup>5</sup>Islamic  
University of Madinah, <sup>6</sup>Universitas Cokroaminoto Yogyakarta

[1fajarromadhon@sayidsabiq.ac.id](mailto:fajarromadhon@sayidsabiq.ac.id), [2nunikhidayaturrohma@sayidsabiq.ac.id](mailto:nunikhidayaturrohma@sayidsabiq.ac.id),  
[3rafikabdillah@sayidsabiq.ac.id](mailto:rafikabdillah@sayidsabiq.ac.id), [4faqih@upi.edu](mailto:faqih@upi.edu), [5422040053@stu.iu.edu.sa](mailto:422040053@stu.iu.edu.sa),  
[6lely.syafitri@ucy.ac.id](mailto:lely.syafitri@ucy.ac.id)

### **ABSTRACT**

*The brain rot phenomenon has emerged as a growing concern among generation alpha students, particularly in the Indramayu region. This condition refers to a decline in thinking ability and concentration caused by excessive exposure to shallow and repetitive digital content, such as short videos on TikTok or YouTube Shorts, as well as online games. This study aims to explore the extent to which brain rot occurs among primary school students, its contributing factors, and its impact on the learning process. The research adopts a qualitative approach using a phenomenological method combined with a literature review. The participants consist of primary school teachers in Indramayu, selected purposively for their direct experience in observing students' digital behaviour. Data were collected through in-depth interviews, classroom observations, and document analysis, then examined using the Miles and Huberman model, which involves data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings reveal that most teachers recognise signs of brain rot among generation alpha pupils, characterised by diminished concentration, low learning motivation, and an increasing dependence on instant, low-value digital entertainment. The primary contributing factors include excessive gadget use, lack of parental supervision, weak literacy culture, and the influence of viral social media trends. This phenomenon has negatively affected students' cognitive abilities, academic performance, and emotional well-being. Therefore, collaboration between teachers, parents, and schools is essential to strengthen digital literacy, promote productive technology use, and design adaptive learning strategies that stimulate students' critical thinking skills.*

*Keywords: Phenomenon, Brain Rot, Generation Alpha*

### **ABSTRAK**

Fenomena brain rot kini menjadi isu yang mengkhawatirkan di kalangan siswa generasi alpha, khususnya di wilayah Indramayu. Kondisi ini mengacu pada penurunan kemampuan berpikir dan konsentrasi akibat paparan berlebih terhadap konten digital yang dangkal dan repetitif, seperti video singkat di TikTok atau YouTube Shorts, serta online game. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap sejauh mana fenomena brain rot terjadi pada siswa sekolah dasar, faktor penyebabnya, serta dampaknya terhadap proses pembelajaran. Pendekatan

penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan metode fenomenologi yang dipadukan dengan studi literatur. Subjek penelitian terdiri atas guru-guru sekolah dasar di Indramayu yang dipilih secara purposif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan studi dokumen, kemudian dianalisis dengan model Miles dan Huberman yang mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas guru menyadari adanya gejala brain rot di kalangan siswa generasi alpha, ditandai dengan menurunnya konsentrasi, rendahnya motivasi belajar, dan meningkatnya ketergantungan terhadap hiburan konten digital yang bersifat instan dan minim nilai edukasi. Faktor penyebab utama meliputi intensitas penggunaan gadget berlebihan, kurangnya pengawasan orang tua, lemahnya budaya literasi, serta pengaruh lingkungan sosial dan media sosial yang viral. Fenomena ini berdampak pada penurunan kemampuan kognitif, prestasi akademik, serta kesejahteraan emosional siswa. Oleh karena itu, diperlukan kolaborasi antara guru, orang tua, dan sekolah dalam memperkuat literasi digital, mengarahkan penggunaan teknologi secara produktif, serta mengembangkan strategi pembelajaran yang adaptif dan menstimulasi kemampuan berpikir kritis siswa.

Kata Kunci: Fenomena, Brain Rot, Generasi Alpha

## **A. Pendahuluan**

Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan bahwa sebanyak 33,44% anak usia dini di Indonesia telah terpapar perangkat digital, dengan rincian 25,5% merupakan anak berusia 0–4 tahun dan 52,76% anak berusia 5–6 tahun. Sementara itu, laporan Kementerian Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menemukan 71,3% anak usia sekolah memiliki gawai pribadi dengan durasi penggunaan yang tinggi, di mana 79% di antaranya mengaku menggunakan gawai untuk aktivitas non-akademik (Hardianti, Pratiwi, & Zaman, 2025). Perkembangan teknologi digital yang begitu pesat telah menjadi bagian tak

terpisahkan dari kehidupan masyarakat modern. Platform media sosial seperti Instagram, TikTok, Twitter, Facebook, dan YouTube memungkinkan pengguna mengakses informasi secara intensif dan berkelanjutan (Allo, Widiawati, Danindra, Haliq, & Harianto, 2025).

Transformasi digital ini turut mengubah berbagai aspek kehidupan, termasuk pola belajar dan interaksi anak usia sekolah dasar. Paparan berlebihan terhadap perangkat digital berpotensi menurunkan kemampuan kognitif, khususnya dalam hal pengendalian perhatian atau fokus, yang merupakan faktor penting bagi

keberhasilan belajar (Lakilaki, et al., 2025). Platform digital seperti Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok, dan Twitter bahkan menjadi kontributor utama terhadap gangguan perhatian (Shanmugasundaram & Tamilarasu, 2023). Keterlibatan yang tinggi di platform tersebut meningkatkan kebutuhan otak terhadap dopamin, menciptakan siklus kecanduan terhadap kepuasan sesaat dari notifikasi, likes, atau komentar baru (Yousef, Alshamy, Tlili, & Metwally, 2025). Dari sudut pandang neurosains, fenomena ini memicu stimulasi dopamin yang mengakibatkan penggunaan media sosial secara berulang tanpa kontrol kritis. Aktivasi neurotransmitter ini sangat terkait dengan respons terhadap notifikasi dan aktivitas menggulir pada media sosial (Martino & Basta, 2025).

Kehadiran konten digital yang beragam setiap hari menjadikan anak-anak lebih sering mengonsumsi tayangan ringan seperti video singkat, meme, atau potongan dramatis yang cepat viral. Di balik kemudahan akses informasi tersebut muncul fenomena brain rot, yakni kondisi penurunan kemampuan berpikir mendalam akibat

terlalu sering mengonsumsi konten dangkal, sehingga individu kesulitan berkonsentrasi, berpikir kritis, dan memahami informasi kompleks (Bukhori, 2025). Rorensia (2024) dalam (Masruroh, 2025) menyebutkan bahwa Universitas Oxford bahkan menetapkan “brain rot” sebagai *Word of The Year 2024*, dengan peningkatan penggunaan istilah hingga 230% antara tahun 2023–2024, terutama di kalangan Generasi Z dan Generasi Alpha. Istilah ini merujuk pada konten hiburan instan berkualitas rendah yang mendominasi media sosial.

Menurut Heaton (2024) dalam (Hazmi, 2025), brain rot merupakan penurunan kemampuan intelektual akibat konsumsi konten digital berlebihan yang menimbulkan gangguan kognitif, lemahnya perhatian, serta kecemasan ketika jauh dari perangkat digital (Yousef, Alshamy, Tlili, & Metwally, 2025). Kondisi ini menggambarkan degradasi fungsi otak karena kebiasaan mengonsumsi konten daring yang tidak berbobot (Urwatulwutsqo, Ghifari, & Ash, 2025). Brain rot sering dipahami sebagai bentuk kelelahan mental yang disertai penurunan kemampuan pemecahan masalah

akibat paparan digital berlebih. Penelitian Shalash (2024) dalam (Yazgan, 2025) menunjukkan bahwa paparan perangkat digital pada malam hari berdampak negatif terhadap fungsi kognitif, seperti kecepatan pemrosesan informasi, memori kerja, perhitungan, dan perhatian.

Ögüt et al., (2020) dan Zhang et al., (2023) dalam (Yılmaz & Aktürk, 2025) menjelaskan bahwa brain rot memengaruhi fungsi kognitif eksekutif seperti kemampuan merencanakan, mengorganisasi, mengelola waktu, serta mengatur emosi dan perilaku. Penggunaan media sosial yang berlebihan menurunkan kemampuan individu dalam memproses informasi, menyelesaikan tugas, dan mengambil keputusan yang tepat. Akibatnya, terjadi gangguan pada aspek fundamental kecerdasan kognitif. Kondisi ini sering kali berujung pada beban kognitif, distraksi, gangguan memori, penurunan kemampuan sosial, serta rendahnya pemahaman terhadap interaksi kelompok (Yılmaz & Aktürk, 2025). Untuk menanggulangnya, strategi seperti detoks digital, pengendalian informasi, manajemen waktu, serta peningkatan interaksi langsung dengan keluarga dan teman terbukti efektif.

Gejala brain rot tampak dari kebiasaan menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar, kecemasan saat tidak menggunakan perangkat digital, serta menurunnya fokus pada aktivitas produktif (Yousef, Alshamy, Tlili, & Metwally, 2025). Fenomena ini berkaitan erat dengan perilaku maladaptif seperti doomscrolling dan zombie scrolling, yang meningkatkan tekanan psikologis, kecemasan, bahkan depresi (Bayraktar, 2025). Beberapa penelitian juga menunjukkan adanya korelasi negatif antara intensitas penggunaan media sosial dengan capaian akademik siswa (Shanmugasundaram & Tamilarasu, 2023). Dalam jangka panjang, hal ini dapat memengaruhi pola pikir dan mekanisme pemrosesan informasi individu.

Fenomena brain rot tidak muncul secara instan, melainkan berkembang secara bertahap dan progresif. Eliot (2024) dalam (Çeber, 2025) menjelaskan bahwa brain rot masih dapat dipulihkan melalui strategi restrukturisasi kognitif, sementara pandangan lain menilai fenomena ini sebagai bentuk degenerasi otak yang bersifat irreversibel. Perdebatan tersebut memperlihatkan

kompleksitas permasalahan brain rot di era digital.

Perubahan digital yang ditopang kemajuan kecerdasan buatan (AI) menjadi faktor utama pembentuk dinamika sosial, ekonomi, dan pendidikan abad ke-21. Dalam konteks ini, muncul generasi alpha, yakni anak-anak yang lahir sejak tahun 2010 dan tumbuh dalam lingkungan digital (Ar-Rasyid & Rohyana, 2025). Generasi ini sangat akrab dengan gawai, internet, dan media sosial (Sudirman, Lubis, Ritonga, & Cynthia, 2025). Orang tua generasi alpha adalah generasi milenial, sementara kakak-kakaknya merupakan generasi Z yang juga merupakan pengguna aktif teknologi (Sihotang, Tinambunan, Siagian, Hutauruk, & Naibaho, 2025). Kedekatan generasi alpha dengan gawai berpengaruh terhadap gaya hidup, cara berpikir, serta kesehatan mentalnya (Anwar, 2022).

Mutiani & Suyadi (2020) dalam (Munawir, Damayanti, & Pambayun, 2024) menyebutkan bahwa generasi alpha memiliki ketergantungan tinggi terhadap teknologi dan internet. Kebiasaan tersebut menumbuhkan karakter egois, individualis, serta mudah menyerah. Legi & Legi (2025)

menambahkan bahwa tantangan utama generasi alpha ialah lemahnya spiritualitas akibat dominasi teknologi dalam keseharian. McCrindle dalam (Yusuf, et al., 2024) memproyeksikan bahwa generasi alpha cenderung tidak dapat lepas dari gawai, memiliki keterbatasan sosial, rendah kreativitas, dan cenderung individualistis. Mereka lebih menyukai hal-hal instan dan kurang menghargai proses (Kartika, Mualafina, & Prayogi, 2025).

Laporan Common Sense Media (2021) dalam (Sihotang, Tinambunan, Siagian, Hutauruk, & Naibaho, 2025) mengungkapkan bahwa anak generasi alpha usia 8–12 tahun menghabiskan rata-rata lima jam per hari menggunakan perangkat digital, dan 65% di antaranya lebih nyaman berkomunikasi secara daring. Kemudahan akses internet membuat generasi ini mudah meniru perilaku yang dilihatnya di media sosial, seperti dance challenge atau tren viral di TikTok. Alfaini (2021) dalam (Sabilla, Fanirin, & Mardani, 2024) menjelaskan fenomena TikTok syndrome, yaitu kecenderungan meniru spontan gerakan tari dari konten viral tanpa mempertimbangkan situasi sosial di sekitar.

Banyak masyarakat yang masih meremehkan persoalan brain rot, padahal kebiasaan buruk yang menyertainya dapat menjadi ancaman serius bagi perkembangan generasi muda. Fenomena ini seharusnya menjadi peringatan agar penggunaan media sosial disertai kesadaran moral dan spiritual yang kuat (Urwatulwutsqo, Ghifari, & Ash, 2025). Generasi alpha yang tumbuh di tengah derasnya teknologi memerlukan pola asuh dan pendekatan pendidikan yang sesuai, termasuk pendampingan dalam penggunaan media digital secara bijak (Rozikin, Kamalia, Wiyarno, Ramadhan, & Hasanah, 2025).

(Fajria, et al., 2025) menekankan pentingnya pengasuhan digital berbasis tiga pilar: pendampingan konten sesuai usia, pengaturan durasi penggunaan, dan penguatan literasi etika digital dalam keluarga. Sinergi antara pendidik, orang tua, dan komunitas sekolah menjadi kunci dalam membangun ekosistem pendidikan yang sehat. Penguatan literasi digital, pengawasan media sosial, serta teladan dalam penggunaan teknologi yang produktif menjadi langkah strategis. Hubungan

harmonis antara guru dan siswa serta komunikasi efektif antara sekolah dan orang tua turut menentukan keberhasilan pendampingan tersebut (Rozikin, Kamalia, Wiyarno, Ramadhan, & Hasanah, 2025).

Bagi guru dan orang tua, hal ini menjadi tantangan nyata. Fenomena brain rot semakin tampak di dunia pendidikan dasar, di mana siswa cenderung kehilangan fokus, kurang motivasi belajar, dan lebih tertarik pada hiburan singkat dibandingkan membaca buku atau mendalami materi pelajaran. Kondisi ini berpotensi menurunkan prestasi akademik, melemahkan daya ingat, dan mengurangi keterampilan sosial siswa. Sekolah dasar di Indramayu pun menghadapi tantangan serupa. Siswa generasi alpha di wilayah Indramayu menunjukkan kecenderungan mudah bosan, sulit berkonsentrasi, dan lebih memilih hiburan digital dibandingkan kegiatan literasi. Jika tidak ditangani secara tepat, kondisi ini dapat menghambat pembentukan karakter dan kualitas pendidikan generasi penerus bangsa.

Oleh karena itu, penting dilakukan kajian ilmiah mengenai fenomena brain rot pada siswa

generasi alpha di Indramayu. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran empiris tentang sejauh mana fenomena ini terjadi, faktor penyebabnya, serta dampaknya terhadap proses belajar. Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar bagi sekolah, guru, dan orang tua dalam merumuskan strategi pendampingan yang efektif agar generasi alpha dapat berkembang secara optimal di tengah derasnya arus digitalisasi.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode fenomenologi yang dipadukan dengan kajian literatur. Pemilihan pendekatan ini bertujuan untuk menelusuri secara mendalam pengalaman, persepsi, dan makna yang dimiliki para guru terhadap fenomena brain rot yang muncul di kalangan siswa generasi alpha di wilayah Indramayu. Melalui metode fenomenologi, peneliti berupaya memahami gejala tersebut dari sudut pandang individu yang secara langsung berinteraksi dengan fenomena tersebut. Sementara itu, studi literatur digunakan sebagai dasar penguatan teori sekaligus

sebagai pembanding antara hasil temuan lapangan dengan penelitian-penelitian terdahulu yang relevan.

Subjek penelitian terdiri atas guru-guru sekolah dasar di Indramayu yang dipilih secara purposif, dengan pertimbangan bahwa subjek penelitian ini memiliki pengalaman empiris dalam mengamati perilaku siswa, khususnya yang berkaitan dengan penggunaan media digital dan pengaruhnya terhadap kemampuan fokus belajar.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama. Pertama, wawancara mendalam dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pandangan guru terhadap gejala, faktor penyebab, serta dampak brain rot terhadap aktivitas belajar siswa. Kedua, observasi dilaksanakan di lingkungan sekolah untuk mengamati perilaku dan interaksi siswa dalam konteks pembelajaran maupun kegiatan sosial sehari-hari. Ketiga, studi dokumen digunakan untuk menelaah berbagai sumber tertulis, seperti laporan pembelajaran, catatan perilaku siswa, serta hasil penelitian atau referensi akademik yang relevan dengan topik penelitian ini.

Tahapan analisis data mengikuti model Miles dan Huberman, yang terdiri atas tiga langkah utama, yaitu reduksi data, display data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan cara menyeleksi, menyederhanakan, serta memfokuskan data yang sesuai dengan tujuan penelitian. Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk naratif agar memudahkan peneliti dalam menemukan pola dan hubungan antartemuan. Langkah terakhir adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi, yakni proses interpretasi terhadap hasil analisis untuk menemukan makna esensial dari fenomena brain rot pada siswa generasi alpha di Indramayu.

Melalui rancangan metodologis ini, penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman yang mendalam dan menyeluruh mengenai kemunculan fenomena brain rot, faktor-faktor yang memicunya, serta dampak yang ditimbulkannya terhadap proses belajar siswa sekolah dasar di era digital saat ini.

### **C.Hasil Penelitian dan Pembahasan**

#### ***Fenomena Brain Rot***

Dari wawancara yang dilakukan dengan sejumlah guru sekolah dasar di Indramayu, terlihat jelas bahwa isu brain rot semakin menonjol di kalangan siswa generasi alpha selama proses belajar mengajar. Mayoritas guru sudah familiar dengan konsep ini, yang dipahami sebagai degradasi kemampuan berpikir akibat terlalu sering terpapar materi digital tidak bermutu, ringan, dan repetitif, misalnya klip video singkat di platform seperti TikTok atau YouTube Shorts, serta game online. Para guru sekolah dasar mencatat bahwa anak-anak sekarang kesulitan mempertahankan perhatian saat pelajaran, sering terdistraksi oleh hal-hal di sekitar, cepat kehilangan minat, dan sibuk dengan kegiatan sampingan seperti coret-corek di buku catatan atau ngobrol dengan teman sekelas ketika materi sedang diuraikan. Hal ini mencerminkan penurunan nyata dalam ketahanan konsentrasi dan semangat belajar, yang jauh lebih buruk daripada kondisi beberapa tahun silam.

Para guru mengungkapkan bahwa siswa dari generasi alpha cenderung lebih tertarik pada konten yang bersifat visual dan menghibur,

seperti video pendek atau online game, dibandingkan dengan aktivitas belajar yang memerlukan pemikiran kritis dan ketekunan. Pola ketertarikan semacam ini bukan lagi fenomena individual, melainkan telah menjadi kecenderungan umum di hampir seluruh kelas. Beberapa guru bahkan memperkirakan bahwa lebih dari 70% siswa menunjukkan gejala serupa. Faktor-faktor penyebabnya antara lain adalah penggunaan perangkat digital tanpa pendampingan orang tua, lemahnya kontrol sosial terhadap akses media daring, serta minimnya motivasi untuk membaca atau melakukan aktivitas literasi mendalam. Secara keseluruhan, temuan ini menggambarkan bahwa fenomena brain rot telah membawa perubahan signifikan terhadap cara belajar, tingkat konsentrasi, dan pola berpikir kognitif siswa generasi alpha di jenjang sekolah dasar.

Media sosial seperti Instagram, TikTok, Facebook, Snapchat dan YouTube sudah menjadi bagian integral dari kehidupan generasi alpha (Aribowo & Bagaskara, 2025). Siswa generasi alpha yang tidak dapat membatasi diri dalam mengakses beragam konten di YouTube, Google, media sosial, dan online game secara

berlebihan berpotensi mengalami fenomena yang dikenal sebagai *brain rot* (Farida, 2025). Pratama (2025) dan Ramadhan (2025) dalam (Maknum, Muzayanah, & Santoso, 2025) menyebutkan bahwa fenomena *anomali brain rot* marak ditemukan dalam riwayat media sosial anak, khususnya di TikTok dan Instagram. Meskipun sekilas terlihat sebagai hiburan, konten ini dinilai minim nilai edukatif dan cenderung menampilkan absurditas yang tidak bermakna, sehingga berpotensi memberikan dampak negatif bagi perkembangan anak.

Fenomena *brain rot* dapat dialami oleh individu pada berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Gejala yang muncul umumnya berupa kesulitan berkonsentrasi dalam menjalankan aktivitas serta ketidakmampuan melepaskan diri dari gawai. Kondisi ini berdampak pada melemahnya daya ingat, berkurangnya fokus dan konsentrasi, serta terhambatnya kemampuan berpikir analitis maupun kritis. Lebih jauh, fenomena ini juga berpotensi menumbuhkan ketergantungan pada validasi sosial, yang pada akhirnya dapat mengganggu perkembangan

kepribadian dan proses belajar individu (Meutia, 2025).

Menurunnya fokus belajar, terganggunya pola tidur, meningkatnya rasa cemas, serta berkurangnya kapasitas berpikir kritis merupakan dampak nyata dari penggunaan digital yang berlebihan. Situasi tersebut menunjukkan bahwa tanpa adanya upaya intervensi yang memadai, kualitas hidup maupun masa depan generasi muda berpotensi menghadapi ancaman serius (Kusumawaty, et al., 2025).

Fenomena brain rot paling menonjol pada generasi alpha, yakni anak-anak dan remaja yang lahir setelah tahun 2010 dan tumbuh dalam lingkungan digital yang sepenuhnya terintegrasi. Generasi alpha terbiasa dengan konten instan berbentuk video singkat pada platform seperti TikTok maupun YouTube Shorts, yang sering menyajikan tayangan repetitif berbasis kecerdasan buatan, misalnya "Tung Tung Tung Sahur", "Bombardiro Crocodilo", dan "Ballerina Cappuccina". Meskipun terlihat menghibur, jenis konten tersebut berpotensi mempercepat penurunan fungsi kognitif karena membiasakan otak pada rangsangan visual yang dangkal serta

menghambat kemampuan berpikir mendalam (Aqiiby, 2025).

Fenomena brain rot berpotensi menyebar dengan cepat melalui konsumsi media sosial berbasis video pendek di kalangan generasi alpha. Setelah terpapar, individu berpotensi mengalami kecenderungan adiktif karena konten yang disajikan bersifat ringan dan menghibur, sehingga sesuai dengan karakteristik generasi alpha yang umumnya belum terbiasa menghadapi hal-hal yang bersifat kritis maupun serius (Ugrasena, 2025).

Peserta didik yang mengalami *brain rot* biasanya menampilkan sejumlah gejala, seperti kecenderungan untuk menghabiskan banyak waktu melakukan *scrolling* media sosial di berbagai situasi, ketergantungan pada gawai, munculnya gangguan tidur (*insomnia*), serta timbulnya kelelahan mata dan sakit kepala setelah penggunaan perangkat digital (Farida, 2025).

### **Faktor Penyebab Brain Rot**

Dari hasil penelitian mengungkap bahwa munculnya brain rot di kalangan siswa generasi alpha disebabkan oleh beragam faktor, mulai dari kemajuan teknologi, dinamika rumah tangga, interaksi

dengan teman sebaya, hingga kondisi mental siswa itu sendiri. Para guru sekolah dasar ini menunjukkan bahwa kebiasaan berlebihan dalam memakai gadget dan menjelajahi media sosial, terutama aplikasi seperti TikTok, YouTube, serta game berbasis online, merupakan pendorong utama yang melemahkan kemampuan analisis dan kefokuskan perhatian anak. Materi konten yang diserap biasanya bersifat cepat, superfisial, dan minim nilai pendidikan, sehingga pola pikir otak anak terlatih untuk menikmati rangsangan instan tanpa perlu menggali lebih dalam.

Di rumah, peran keluarga punya pengaruh besar dalam memperparah masalah ini. Banyak guru mengamati bahwa tanpa arahan atau pembatasan dari orang tua, anak-anak bisa menghabiskan waktu lama di depan layar gadget tanpa tujuan yang bermanfaat, yang justru mempercepat gejala *brain rot*. Sebaliknya, anak yang diawasi ketat oleh keluarga cenderung lebih pandai mengelola waktu layar dan menunjukkan semangat belajar yang lebih kuat. Selain itu, tekanan dari lingkungan pertemanan juga ikut andil, dimana anak-anak sering kali mencontoh pola digital rekan

sebayanya, mengikuti tren konten yang sedang viral, dan lebih suka bergosip soal hal-hal ringan dari dunia maya, yang makin mendorong ketergantungan pada hiburan media sosial yang minim nilai pendidikan.

Dari aspek emosional dan sosial, para guru menegaskan bahwa rendahnya motivasi belajar, tekanan akibat ekspektasi sosial, serta ritme hidup yang serba cepat turut memperparah kondisi yang dihadapi siswa. Minimnya kebiasaan membaca, terbatasnya ruang untuk berdiskusi secara mendalam, dan kurangnya keteladanan dari lingkungan terdekat mendorong siswa untuk mencari pelarian ke dunia digital daripada terlibat dalam kegiatan berpikir yang menantang. Kondisi ini tidak direspon secara pasif oleh sekolah dan guru, tapi sebaliknya. Para guru berupaya mengatasinya melalui pembelajaran yang memanfaatkan teknologi secara bijaksana serta membangun kerja sama dengan orang tua dalam mengarahkan penggunaan gadget ke arah yang lebih positif dan produktif. Secara keseluruhan, fenomena *brain rot* pada generasi alpha merupakan hasil dari interaksi kompleks antara sisi negatif kemajuan teknologi,

dukungan keluarga yang minim, tekanan dinamika sosial, serta kondisi psikologis internal siswa yang tidak stabil.

Konten digital yang bersifat cepat, interaktif, dan menarik secara visual diyakini dapat memicu overstimulasi, yang kemudian berpengaruh negatif terhadap kemampuan anak dalam berkonsentrasi. Kondisi overstimulasi tersebut menyebabkan anak lebih mudah terdistraksi, sulit mempertahankan fokus dalam waktu lama, serta menghambat proses belajar dan interaksi sosial (Lestari, Zikrinawati, & Ikhrom, 2025).

Paparan teknologi digital yang berlebihan terbukti dapat mengubah sirkuit saraf otak dan melemahkan jalur kognitif tradisional. Intensitas penggunaan gawai, media sosial, dan permainan digital, terutama dengan konten repetitif atau rendah kualitas, menjadi faktor yang mempercepat degradasi fungsi otak. Hal ini menegaskan bahwa penggunaan teknologi tanpa kendali tidak hanya berdampak pada perilaku, tetapi juga berimplikasi serius terhadap kesehatan kognitif jangka panjang (Maknum, Muzayanah, & Santoso, 2025). Pada era digital, generasi

muda khususnya anak-anak menjadi kelompok yang paling rentan mengalami *brain rot*. Kerentanan tersebut umumnya dipengaruhi oleh kurangnya pengawasan dan kontrol orang tua terhadap kebiasaan serta pola penggunaan gawai anak (Farida, 2025).

### ***Dampak Brain Rot dalam Pembelajaran***

Hasil penelitian menunjukkan bahwa fenomena *brain rot* memberikan dampak yang signifikan terhadap berbagai aspek proses pembelajaran pada siswa generasi alpha. Para guru mengungkapkan bahwa siswa yang terpapar *brain rot* umumnya mengalami penurunan motivasi belajar, terlihat kurang antusias saat mengikuti kegiatan kelas, sulit berkonsentrasi, mudah teralih oleh hal-hal kecil, cepat merasa bosan, serta cenderung memilih aktivitas yang memberikan kepuasan instan seperti bermain game online atau scrolling di media sosial. Temuan lain juga menunjukkan bahwa ketika pembelajaran disajikan dengan pendekatan yang kreatif dan inovatif, antusiasme belajar siswa dapat meningkat kembali. Hal ini menegaskan pentingnya penerapan strategi pengajaran yang adaptif dan

menarik dalam mengurangi dampak negatif brain rot terhadap minat dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

Dalam aspek kognitif, fenomena brain rot berdampak langsung pada menurunnya ketajaman perhatian dan daya ingat siswa. Generasi alpha tampak kesulitan mempertahankan fokus dalam jangka waktu yang lama, mudah teralihkan oleh rangsangan eksternal, serta mudah melupakan materi yang baru saja dipelajari. Kebiasaan mengonsumsi informasi secara cepat melalui konten digital menjadikan pola pikir generasi alpha cenderung instan, sehingga menghambat proses pengolahan informasi yang mendalam. Dampak lanjutan dari kondisi ini terlihat pada menurunnya kemampuan analisis, pemecahan masalah, serta daya imajinasi siswa, di mana siswa generasi alpha sering menunjukkan sikap pasif dan mudah menyerah ketika berhadapan dengan permasalahan yang membutuhkan pemikiran kompleks.

Dari perspektif prestasi akademik, para guru mengamati adanya penurunan yang cukup krusial dalam nilai dan capaian belajar siswa.

Beberapa siswa yang sebelumnya menunjukkan kinerja unggul kini mengalami penurunan peringkat, yang diduga disebabkan oleh berkurangnya minat dan ketekunan dalam belajar. Fenomena brain rot juga memengaruhi perilaku sehari-hari siswa, tercermin dari menurunnya kesantunan dalam berinteraksi, sering kali meniru gaya komunikasi yang berkembang di media sosial, disertai dengan melemahnya kedisiplinan serta kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial yang positif di lingkungan kelas.

Untuk meminimalisir dampak negatif fenomena brain rot, para guru mulai menerapkan strategi pembelajaran yang berfokus pada penguatan kemampuan berpikir kritis serta literasi digital, sekaligus menanamkan kesadaran akan pentingnya penggunaan teknologi secara sehat dan bertanggung jawab. Di sisi lain, peran orang tua menjadi sangat krusial dalam mengontrol durasi penggunaan gadget anak serta memberikan keteladanan dalam berinteraksi sosial. Para guru meyakini bahwa generasi alpha memiliki potensi untuk menjadikan teknologi sebagai sarana pengembangan diri dan inovasi,

bukan sekadar bentuk pelarian sesaat. Dengan demikian, diharapkan siswa mampu tumbuh sebagai individu yang adaptif terhadap kemajuan teknologi, namun tetap memiliki ketajaman berpikir dan karakter yang kuat di tengah derasnya arus informasi digital.

Fenomena brain rot, selain mengurangi kemampuan kognitif, juga berdampak pada melemahnya motivasi serta kondisi kesejahteraan emosional siswa. Siswa yang terlalu sering menggunakan perangkat digital (media sosial) cenderung lebih mudah mengalami kecemasan dalam proses belajar yang berpotensi melemahkan kapasitas memori kerja otak dan menurunkan prestasi akademik (Sudiansyah, Irawan, Masita, Supardi, & Dinoto, 2024). Media sosial dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental yang disebut narsisme, *phantom vibration syndrome* dan FoMO (*Fear of Missing Out*) serta gangguan tidur atau insomnia (Allo, Widiawati, Danindra, Haliq, & Harianto, 2025). Media sosial juga telah menjadi pemicu signifikan gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) (Morena & Khodijah, 2025).

Fenomena brain rot membuat siswa lebih sering mengonsumsi

konten yang dangkal dan tidak bermakna, sehingga berdampak pada kemunduran intelektual. Dalam konteks pembelajaran di kelas, kondisi ini tampak dari mudahnya siswa merasa kewalahan, kehilangan fokus, dan cepat lelah ketika harus memproses materi pelajaran yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Situasi ini bukan hanya memengaruhi kesehatan mental, tetapi juga mengurangi kemampuan berpikir kritis siswa, termasuk keterampilan menganalisis, mengolah, dan mengevaluasi informasi yang disajikan guru. Dengan demikian, fenomena ini dapat menjadi hambatan serius bagi efektivitas proses belajar-mengajar (Allo, Widiawati, Danindra, Haliq, & Harianto, 2025). Tidak hanya berdampak pada penurunan kognitif, tetapi juga degradasi moral dan kerohanian (Farida, 2025). Jika tidak segera diatasi, kondisi ini berpotensi menurunkan kualitas hidup dan mengancam masa depan generasi muda (Kusumawaty, et al., 2025).

## **E. Kesimpulan**

Fenomena brain rot kini menjadi masalah serius yang memengaruhi pola belajar dan kemampuan berpikir siswa generasi Alpha di Indramayu.

Hasil pengamatan guru sekolah dasar menunjukkan gejala umum seperti menurunnya konsentrasi, mudah terdistraksi, cepat bosan terhadap pelajaran, serta meningkatnya ketertarikan pada hiburan digital instan seperti video pendek dan online game. Kondisi ini bukan lagi persoalan individual, melainkan telah menjadi tren yang meluas di ruang-ruang kelas. Penyebab utamanya meliputi penggunaan gadget tanpa pengawasan orang tua, lemahnya kontrol sosial terhadap media digital, serta rendahnya minat baca dan budaya literasi. Situasi tersebut diperburuk oleh maraknya konten digital yang bersifat dangkal, repetitif, dan minim nilai edukatif, terutama di platform seperti TikTok, YouTube Shorts, dan Instagram. Dampak brain rot tidak hanya menyerang ranah kognitif, seperti menurunnya daya ingat, kemampuan analitis, dan fokus, tetapi juga aspek emosional dan sosial. Anak menjadi lebih mudah gelisah, kehilangan motivasi belajar, meniru gaya komunikasi media sosial, serta menunjukkan penurunan dalam tanggung jawab, kedisiplinan, kesantunan, dan interaksi sosial. Secara keseluruhan, fenomena ini merupakan hasil interaksi kompleks

antara pengaruh negatif teknologi digital, pola asuh yang kurang efektif, tekanan sosial, dan kondisi psikologis anak yang labil. Karena itu, dibutuhkan kolaborasi antara pendidik, orang tua, dan lembaga pendidikan untuk menumbuhkan literasi digital yang sehat, mengarahkan penggunaan teknologi secara produktif, serta mengembangkan strategi pembelajaran yang menarik dan menstimulasi kemampuan berpikir kritis siswa. Upaya tersebut menjadi langkah strategis dalam mencegah penurunan kualitas kognitif sekaligus menjaga perkembangan intelektual generasi alpha di era digital.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Allo, K. P., Widiawati, W., Danindra, F., Haliq, M. I., & Harianto. (2025). Dampak Konten Viral di Platform Instagram: Tantangan dan Konsekuensi. *Literatify: Trends in Library Developments*, 6(1), 163-170.  
doi:10.24252/literatify.v6i1.55463
- Anwar, F. (2022). Generasi Alpha: Tantangan dan Kesiapan Guru Bimbingan Konseling dalam Menghadapinya. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*,

- 5(2), 68-80.  
doi:<https://doi.org/10.22373/taujih.v5i2.16093>
- Aqiiby, E. E. (2025, Juni 11). *Kajian Fenomenologis: Fenomena Brain Rot di Kalangan Gen Alpha*. Retrieved September 1, 2025, from [uinsa.ac.id](https://uinsa.ac.id):  
<https://uinsa.ac.id/kajian-fenomenologis-fenomena-brain-rot-di-kalangan-gen-alpha>
- Aribowo, P., & Bagaskara, M. I. (2025). Dampak Penggunaan Media Sosial "Brain Rot" Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Sosial dan Teknologi (Sostech)*, 5(3), 350-357.  
doi:<https://doi.org/10.59188/jurnal-sostech.v5i3.32020>
- Ar-Rasyid, F., & Rohyana, H. (2025). Pendidikan Literasi Digital Untuk Generasi Alpha: Belajar, Beradaptasi, dan Berinovasi di Era AI. *Indonesian Journal of Primary Education and Learning*, 1(1), 31-40. Retrieved from <https://jurnal.unipa.ac.id/index.php/ijopel/article/view/876>
- Bayraktar, M. (2025). The Role of Social Capital in Combatting Brain Rot. *SSRN*. Retrieved from <https://ssrn.com/abstract=5085553>
- Bukhori, Z. F. (2025). Pengaruh Brainrot terhadap Penerimaan Dakwah di Masyarakat: Pendekatan Psikologi Kognitif dalam Komunikasi Keagamaan. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 3(3), 1602-1613. Retrieved from <https://ojs.smkmerahputih.com/index.php/jimu/article/view/846>
- Çeber, B. (2025). Generative Artificial Intelligence and Brain Rot From An Advertising Perspective. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 15(3), 1162-1177.  
doi:<https://doi.org/10.7456/tojdac.1674327>
- Fajria, N., Mahendra, A. S., Setiani, M. F., Roziqi, F., Muslikah, M., & Mahfud, A. (2025). Digital Parenting Meningkatkan Perkembangan Anak Yang Berkualitas. *Journal of Creative Student Research*, 3(1), 167-176.  
doi:<https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v3i1.4748>
- Farida, M. C. (2025). Pentingnya Pendidikan Agama Kristen Sebagai Benteng Pertahanan Rohani Peserta Didik Untuk Melawan Brain Rot di Era Digital. *Incuclo Journal of Christian Education*, 5(3), 263-282.

- doi:<https://doi.org/10.59404/ijce.v5i3.259>
- Hardianti, F., Pratiwi, Y. R., & Zaman, K. (2025). Edukasi Pengasuhan Digital Bagi Generasi Alpha di Majelis Ihram Riau. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 6(2), 1978-2084.  
doi:<http://doi.org/10.55338/jpkmn.v6i2.5867>
- Hazmi, M. H. (2025). Q.S Al-'Ashr Perspektif Teori Double Movement Fazlur Rahman dalam Menanggapi Fenomena Brain Rot. *Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir*, 4(1), 61-77.  
doi:<https://doi.org/10.59005/jsqt.v4i1.672>
- Kartika, D. A., Mualafina, R. F., & Prayogi, I. (2025). Proses Pembentukan Ragam Gaul Generasi Alpha di Media Sosial Tiktok. *JlIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(2), 2103-2109.  
doi:<https://doi.org/10.54371/jiip.v8i2.7116>
- Kusumawaty, I., Yunike, Aprilyadi, N., Susmini, Sulaningsi, K., Zuraidah, & Harsanto, D. E. (2025). Bangun Kekuatan Otak Remaja: Peer Support Sebagai Senjata Melawan Brain Rot. *Si Kemas*
- Journal: Jurnal Ilmiah Bidang Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 1-12.  
doi:<https://doi.org/10.47353/sikemas.v3i4.3210>
- Lakilaki, E., Puri, R. M., Saputra, A. N., Shawmi, A. N., Asiah, N., & Rizky, M. (2025). The Phenomenological Analysis of the Impact of Digital Overstimulation on Attention Control in Elementary School Students: A Study on the 'Brain Rot' Phenomenon in the Learning Process. *Tofedu: The Future of Education Journal*, 4(1), 265-274.  
doi:<https://doi.org/10.61445/tofedu.v4i1.408>
- Legi, H., & Legi, D. G. (2025). Memperkuat Spiritualitas Generasi Alpha Melalui Pendidikan Agama Kristen yang Kontekstual. *AP-Kain Jurnal Mahasiswa*, 3(1), 32-47.  
doi:<https://doi.org/10.52879/jak.v3i1.173.g103>
- Lestari, C. A., Zikrinawati, K., & Ikhrom. (2025). Dampak Overstimulasi Konten Digital Terhadap Pemusatan Perhatian Anak. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 198-205.

- doi:<https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i1.4941>
- Maknum, M. L., Muzayanah, U., & Santoso, A. G. (2025). Anomali Brainrot: Tafsir Budaya Atas Tubuh, Hasrat, dan Kekerasan Simbolik di Era Digital. *Susastra: Jurnal Ilmu Susastra dan Budaya*, 14(1), 54-72. doi:<https://doi.org/10.51817/susastra.v14i1.242>
- Martino, D. D., & Basta, A. (2025). Generative-AI As Resource Against the "Brain Rot". *GIORNALE ITALIANO DI EDUCAZIONE ALLA SALUTE, SPORT E DIDATTICA INCLUSIVA*, 9(2), 1-19. doi:<https://doi.org/10.32043/gsd.v9i2.1378>
- Masruroh, J. (2025). Mengurangi Overconsumption Konten Brain Rot Media Sosial Melalui Pendidikan Tazkiyatun Nafs Guna Membentuk Karakter Religius dan Intelektual Pada Siswa Madrasah. *Journal of Knowledge and Collaboration*, 2(8), 785-792. doi:<https://doi.org/10.59613/12n8k507>
- Meutia, A. (2025). Perbudakan Digital Era Kekinian. *Jurnal Deliberatif*, 3(1), 76-102. Retrieved from [conferences.unusa.ac.id](https://conferences.unusa.ac.id)
- Morena, Y. A., & Khodijah. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Anxiety Disorder: Tinjauan Psikologi Islam. *Jurnal Pendidikan Kreativitas Pembelajaran*, 7(3), 261-268. Retrieved from <https://journalversa.com/s/index.php/jpkp/article/view/1448>
- Munawir, Damayanti, F. A., & Pambayun, S. P. (2024). Menyongsong Masa Depan: Transformasi Karakter Siswa Generasi Alpha Melalui Pendidikan Islam yang Berbasis Al-Qur'an. *Attadrib: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 7(1), 1-11. doi:<https://doi.org/10.54069/attadrib.v7i1.628>
- Rozikin, Z., Kamalia, A. Z., Wiyarno, Ramadhan, M. R., & Hasanah, Q. A. (2025). Strategi Pendampingan Penggunaan Media Sosial yang Positif dan Produktif Bagi Generasi Alpha. *Madaniya*, 6(1), 329-337. Retrieved from <https://madaniya.biz.id/journals/contents/article/view/1139>
- Sabilla, D. F., Fanirin, M. H., & Mardani, D. (2024). Pengaruh Media Sosial Tiktok Terhadap

- Perkembangan Psikologi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri Haurgeulis Kotak Indramayu. *Journal of Islamic Studies Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia*, 1(4), 409-422. doi:<https://doi.org/10.61341/jis/v1i4.032>
- Shanmugasundaram, M., & Tamilarasu, A. (2023). The Impact of Digital Technology, Social Media, and Artificial Intelligence on Cognitive Functions: a Review. *Frontiers in Cognition*, 2(1203077), 1-11. doi:10.3389/fcogn.2023.1203077
- Sihotang, H., Tinambunan, A., Siagian, M. V., Hutauruk, A. T., & Naibaho, P. R. (2025). Pelatihan Strategi Memahami Audiens Untuk Generasi Alpha. *Kaizen: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 3(2), 52-57. Retrieved from <https://ejournal.ust.ac.id/index.php/KAIZEN/article/view/4553>
- Sudiansyah, Irawan, F., Masita, Supardi, & Dinoto, M. (2024). Fenomena Brain Rot; Dampak Penggunaan Handphone Berlebihan Pada Prestasi Matematika Siswa Sekolah Menengah Atas. *Numbers: Jurnal Pendidikan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam*, 2(4), 241-251. Retrieved from <https://mathedu.joln.my.id/index.php/edu/article/view/87>
- Sudirman, Lubis, L. H., Ritonga, A. S., & Cynthia. (2025). Pengembangan Model Pendidikan Islam Berbasis Literasi Digital untuk Generasi Alpha di Indonesia. *Jurnal Tarbiyah bil Qalam*, 9(2), 2-12. Retrieved from <https://ejurnal.stita.ac.id/index.php/TBQ/article/view/288>
- Ugrasena, M. (2025, Juni 20). *Brain Rot Pada Generasi Alpha: Tantangan atau Ancaman?* Retrieved September 1, 2025, from [kompasiana.com: https://www.kompasiana.com/michaelkushannesta4489/68555c03ed64155cf61edcd2/brain-rot-pada-generasi-alpha-tantangan-atau-ancaman](https://www.kompasiana.com/michaelkushannesta4489/68555c03ed64155cf61edcd2/brain-rot-pada-generasi-alpha-tantangan-atau-ancaman)
- Urwatulwutsqo, H., Ghifari, M., & Ash, A. (2025). Fenomena Brain Rot dalam Perspektif Hadis; Analisis Dampaknya terhadap Moralitas Remaja. *Al-Bayan: Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Hadits*, 8(2), 1-18. doi:<https://doi.org/10.35132/albayan.v8i2.1305>

- Yazgan, A. M. (2025). The Problem of the Century: Brain Rot. *OPUS: Journal of Society Research*, 22(2), 211-221.  
doi:10.26466/opusjsr.1651477
- Yılmaz, E., & Aktürk, A. (2025). Brain Rot: A Scale Development Study. *Research on Education and Psychology (REP)*, 9(1), 5-28.  
doi:https://doi.org/10.54535/rep.1666895
- Yousef, A. M., Alshamy, A., Tlili, A., & Metwally, A. H. (2025). Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era: A Review. *Brain Sciences*, 15(283), 1-16.  
doi:https://doi.org/10.3390/brainsci15030283
- Yusuf, W. O., Bustaming, W. W., Rahmatia, F., Zanurhaini, Z., Salsabillah, Salawati, A. N., . . . Maliati, M. (2024). Pengasuhan Ideal Bagi Generasi Alpha. *ARDHI: Jurnal Pengabdian Dalam Negeri*, 2(1), 32-45.  
doi:https://doi.org/10.61132/ardhi.v2i1.105