

DAMPAK *BRAIN ROT* TERHADAP PERKEMBANGAN KOGNITIF ANAK DAN SOLUSI PENDIDIKAN HOLISTIK

Tazqia Dwi Ariva, Silfi Windriyani, Fitri Rofi'atunnida, Khafidh Al Azar, Ikrar Zia Ulhaq, Liftianingtyas Handayani Safitri, Thalita Azzahra, Ibnu Aziz Muzayyin

Pengembangan Masyarakat Islam, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Indonesia

*Email: tazqiadwiariva@gmail.com, silfiwindriyani4@gmail.com, rofiatunnidafitri@gmail.com, azarkhafidal@gmail.com, Ikrarziaulhaqi@gmail.com, lihansza@gmail.com, tazzahraaa532@gmail.com, 8ibnuaziz8@gmail.com

Abstract

Brain rot is a term that describes the decline of cognitive function caused by excessive exposure to instant, shallow, and non-educational digital content, which is widely consumed by children and adolescents in the digital era. This phenomenon impacts concentration, weakens critical thinking, and disrupts long-term memory. This article aims to examine the effects of brain rot on children's cognitive development while offering solutions through a holistic educational approach that encompasses intellectual, emotional, social, and spiritual aspects. As a form of concern for this issue, the Community Service Program (KKN) students of UIN Saizu Purwokerto, Group 117, organized a brain rot prevention campaign at MTs Salafiyah Kreyo, Randudongkal Subdistrict, Pemalang Regency. This activity was designed to raise students' awareness of the dangers of excessive digital content consumption and to provide education on the wise use of technology. Through collaboration between educational institutions, communities, and students, this preventive effort is expected to minimize the negative impacts of brain rot and support children's optimal growth and development.

Keyword : *Brain Rot*, Cognitive Development, Holistic Education, Socialization, KKN UIN SAIZU

Abstrak

Brain rot merupakan istilah yang menggambarkan kemunduran fungsi kognitif akibat paparan berlebihan terhadap konten digital instan, dangkal, dan minim edukasi, yang banyak dikonsumsi oleh anak-anak dan remaja di era digital saat ini. Dampak yang ditimbulkan mencakup penurunan konsentrasi, melemahnya daya pikir kritis, serta gangguan dalam memori jangka panjang. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji dampak brain rot terhadap perkembangan kognitif anak dan menawarkan solusi melalui pendekatan pendidikan holistik yang mencakup aspek intelektual, emosional, sosial, dan spiritual. Sebagai bentuk kepedulian terhadap isu ini, mahasiswa KKN UIN SAIZU Kelompok 117 berinisiatif menyelenggarakan sosialisasi pencegahan *brain rot* di MTs

Salafiyah Kreyo, Kecamatan Randudongkal, Kabupaten Pemalang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai bahaya konsumsi konten digital yang berlebihan serta memberikan edukasi mengenai cara penggunaan teknologi secara bijak. Diharapkan, melalui kolaborasi antara lembaga pendidikan, masyarakat, dan mahasiswa, pendekatan preventif ini dapat meminimalisasi dampak negatif *brain rot* dan mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Kata kunci : *Brain Rot*, Perkembangan Kognitif, Pendidikan Holistik, Sosialisasi, KKN UIN SAIZU

PENDAHULUAN

Pola konsumsi informasi oleh anak-anak dan remaja di usia sekolah telah menyesuaikan dengan perkembangan teknologi digital. Namun, kemudahan akses terhadap konten digital justru menimbulkan fenomena baru yang dikenal dengan istilah *brain rot*. Istilah ini merujuk pada kemunduran fungsi kognitif akibat paparan konten instan dan dangkal yang dikonsumsi secara berlebihan, seperti video pendek, permainan daring, serta media sosial yang minim nilai edukatif. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada penurunan daya konsentrasi dan melemahnya kemampuan berpikir kritis, tetapi juga mengganggu perkembangan mental dan sosial anak dalam jangka panjang.

Kondisi ini menjadi tantangan serius bagi dunia pendidikan, khususnya dalam membentuk generasi muda yang cerdas secara intelektual, sehat secara emosional, dan tangguh dalam menghadapi dinamika zaman. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan pendidikan yang bersifat holistik, yaitu yang mencakup aspek kognitif, afektif, sosial, dan spiritual secara seimbang. Pendidikan holistik dapat menjadi solusi untuk menanggulangi dampak negatif *brain rot* dengan menekankan pentingnya pembelajaran aktif, penguatan karakter, serta literasi digital yang sehat. (Dian Pratiwi, 2023)

Sebagai bentuk respons terhadap permasalahan ini, mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) UIN SAIZU Kelompok 117 melaksanakan program sosialisasi pencegahan *brain rot* di MTs Salafiyah Kreyo, Kecamatan Randudongkal, Kabupaten Pemalang. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada peserta didik tentang bahaya konten digital yang tidak terkontrol dan pentingnya penggunaan teknologi secara bijak. Melalui kegiatan ini, diharapkan siswa mampu memahami dampak jangka panjang dari *brain rot* serta termotivasi untuk menerapkan pola hidup digital yang lebih sehat dan produktif.

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode Asset Based Community Development (ABCD). Metode ini berfokus pada pengembangan masyarakat berbasis aset atau potensi lokal yang ada di lingkungan sekitar. Pendekatan ABCD dipilih karena dinilai mampu memaksimalkan peran serta masyarakat dalam menemukan, mengembangkan, dan menggerakkan potensi yang dimiliki sebagai kekuatan untuk menciptakan perubahan sosial yang berkelanjutan. (John P. Kretzmann & John L. McKnight, 1993)

Dalam konteks penelitian ini, metode ABCD diterapkan oleh mahasiswa KKN UIN Saizu Kelompok 117 dalam menyelenggarakan kegiatan sosialisasi pencegahan brain rot di MTs Salafiyah Kreyo, Kecamatan Randudongkal, Kabupaten Pemalang. Brain rot yang disebabkan oleh konsumsi konten digital instan dinilai mulai berdampak pada pola belajar dan perkembangan kognitif siswa. Untuk itu, pendekatan ABCD digunakan guna menggali potensi sekolah, guru, dan siswa sebagai aset utama dalam mencegah brain rot melalui edukasi yang membangun kesadaran kritis dan budaya literasi. (Rizki Sulaiman, 2022)

Adapun tahapan metode ABCD yang diterapkan dalam kegiatan ini meliputi:

1. *Discovery* (Penemuan Potensi):

Pada tahap awal dilakukan observasi dan wawancara informal dengan pihak sekolah dan siswa. Ditemukan bahwa siswa di MTs Salafiyah Kreyo cenderung memiliki kebiasaan mengakses media sosial dan video pendek secara berlebihan, namun sekolah memiliki potensi guru-guru yang aktif dan siswa-siswa yang responsif terhadap kegiatan literasi.

2. *Dream* (Perumusan Harapan):

Bersama pihak sekolah, dirumuskan harapan agar siswa memiliki kesadaran digital yang sehat dan mampu mengatur waktu penggunaan teknologi secara bijak. Impian ini diwujudkan melalui rencana kegiatan edukatif yang memadukan pendekatan moral, emosional, dan teknologi.

3. *Design* (Perancangan Strategi):

Disusunlah strategi pelaksanaan sosialisasi, mulai dari penyusunan materi edukasi tentang brain rot, metode penyampaian interaktif, hingga pelibatan guru sebagai pendamping. Kegiatan juga dirancang untuk menumbuhkan minat siswa dalam memproduksi konten yang lebih bermanfaat dan mendidik.

4. *Destiny* (Implementasi dan Keberlanjutan):

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan di sekolah dan diharapkan menjadi awal dari perubahan pola pikir siswa dalam menggunakan teknologi. Guru dan pihak sekolah diharapkan melanjutkan upaya ini secara berkala melalui program literasi digital dan pembiasaan belajar yang seimbang.

Melalui penerapan metode ABCD ini, kegiatan tidak hanya berfokus pada penyuluhan semata, tetapi juga bertujuan untuk memberdayakan masyarakat sekolah agar menjadi aktor utama dalam menciptakan perubahan. Diharapkan kegiatan ini mampu menjadi model kecil dari solusi pendidikan holistik dalam menghadapi tantangan digital di era modern.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi pencegahan brain rot di MTs Salafiyah Kreyo oleh mahasiswa KKN UIN Saizu kelompok 117 memberikan dampak positif yang dapat dilihat dari dua aspek utama, yaitu peningkatan kesadaran siswa dan penguatan dukungan lingkungan sekolah.

1. Dari sisi kesadaran siswa, terdapat peningkatan pemahaman mengenai bahaya paparan konten digital berlebihan. Siswa mampu mengidentifikasi gejala awal *brain rot*, seperti penurunan konsentrasi, kesulitan mengingat materi pelajaran, serta

kecenderungan mudah terdistraksi saat proses belajar. Temuan ini diperkuat oleh tanggapan siswa pada sesi diskusi dan tanya jawab, di mana sebagian besar sudah mampu memberikan contoh nyata pengalaman pribadi terkait dampak penggunaan media digital, penggunaan media digital secara berlebihan berdampak negatif pada konsentrasi belajar siswa. (Lestari, R. 2020)

2. Pada aspek dukungan lingkungan sekolah, peran guru semakin terlihat dalam mendampingi siswa. Guru tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga sebagai fasilitator literasi digital dengan memberikan arahan mengenai pemanfaatan teknologi secara positif. Setelah kegiatan berlangsung, guru mulai mengintegrasikan diskusi dampak media digital ke dalam proses pembelajaran dan mendorong siswa untuk melakukan aktivitas literasi non-digital, seperti membaca buku cetak dan berdiskusi kelompok, pendidik memiliki peran penting dalam mengarahkan siswa agar mampu memanfaatkan teknologi secara produktif dan sesuai dengan tujuan pendidikan. (Putra, A. R., & Hidayat, M, 2023)

Aspek	Sebelum Sosialisasi	Sesudah Sosialisai
Kesadaran Siswa	Siswa kurang memahami dampak brain rot; sulit mengenali gejala awal	Siswa mampu mengidentifikasi gejala brain rot dan memahami baha
Prilaku Belajar Siswa	Mudah terdistraksi saat belajar, konsentrasi rendah	Lebih fokus, berusaha mengurangi penggunaan media digital berlebihan
Peran Guru	Pendampingan literasi digital masih terbatas	Guru aktif mendampingi, mengintegrasikan literasi digital dalam pembelajaran
Kegiatan Literasi	Diskusi tentang dampak media digital jarang dilakukan	Diskusi dan literasi non- digital lebih sering dilakukan di kelas

demikian, kegiatan sosialisasi ini menunjukkan adanya peningkatan kesadaran individu siswa sekaligus penguatan peran guru dan sekolah dalam membangun ekosistem belajar yang sehat ditengah derasnya arus informasi digital. Temuan ini Dengan mendukung gagasan Trilling dan Fadel mengenai pentingnya keterampilan literasi digital dan berpikir kritis sebagai kompetensi abad ke-21 yang harus ditanamkan dalam dunia pendidikan.

1. Dampak Brain Rot terhadap Perkembangan Kognitif Anak

a. Penurunan Daya Konsentrasi

Konsumsi konten instan seperti video pendek di TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan digital masyarakat modern. Konten-konten ini dirancang untuk memberikan kepuasan secara cepat dan instan, sehingga tidak memerlukan usaha kognitif yang mendalam. Paparan berulang terhadap stimulus cepat ini dapat memengaruhi sistem dopamin di otak, yang bertanggung jawab atas rasa senang dan motivasi. Ketika otak terbiasa

dengan rangsangan instan, kemampuan untuk bertahan dalam aktivitas yang membutuhkan fokus dan pemikiran mendalam cenderung menurun.

Dalam konteks pendidikan, penurunan daya konsentrasi akibat konsumsi konten instan berdampak signifikan terhadap proses belajar. Mahasiswa dan pelajar yang terbiasa dengan konten cepat sering kali mengalami kesulitan dalam memahami materi yang kompleks, membaca secara kritis, dan berpikir reflektif. Mahasiswa yang menghabiskan waktu lebih dari dua jam per hari di TikTok mengalami penurunan motivasi belajar. (Rahmawati, D. 2023) Fenomena “brainrot” yang diidentifikasi oleh menggambarkan kondisi kelelahan kognitif akibat paparan konten instan yang terus-menerus. (Najib, A., Santoso, R., & Lestari, M. 2025)

Untuk mengatasi dampak negatif tersebut, diperlukan strategi yang dapat membantu memulihkan dan meningkatkan daya konsentrasi. Beberapa pendekatan yang efektif antara lain adalah melakukan digital detox, yaitu membatasi waktu penggunaan media sosial, serta menerapkan latihan mindfulness dan teknik belajar aktif seperti metode Pomodoro atau SQ3R. Dengan membangun kebiasaan belajar yang lebih terstruktur dan sadar, individu dapat melatih kembali kemampuan fokus dan mengurangi ketergantungan terhadap konten instan.

b. Melemahnya Kemampuan Berpikir Kritis

Paparan konten dangkal yang minim proses analisis membuat anak kurang terlatih dalam memilah, memahami, dan merefleksikan informasi secara mendalam. Di era digital saat ini, anak-anak dan remaja semakin terbiasa mengonsumsi konten yang bersifat dangkal dan instan, seperti video pendek, meme, dan thread singkat di media sosial. Konten semacam ini umumnya tidak menuntut proses analisis yang mendalam, melainkan hanya memberikan hiburan atau informasi secara cepat dan sepintas. Paparan berulang terhadap informasi instan dapat mengubah cara kerja otak, membuatnya lebih reaktif namun kurang reflektif. Ketika otak terbiasa dengan rangsangan cepat, kemampuan untuk berpikir mendalam dan kritis pun melemah.

Berpikir kritis merupakan keterampilan kognitif yang penting dalam menghadapi tantangan kehidupan dan Pendidikan. Berpikir kritis mencakup kemampuan untuk memilah informasi, memahami konteks, mengidentifikasi bias, serta menyusun kesimpulan berdasarkan bukti dan logika. Ketika anak-anak terbiasa menerima informasi secara pasif dan tidak mempertanyakan kebenaran atau relevansinya, mereka cenderung menerima segala sesuatu secara mentah tanpa proses verifikasi. Hal ini menjadi semakin berisiko di tengah maraknya hoaks dan disinformasi yang tersebar luas di dunia maya.

Penurunan kemampuan berpikir kritis juga berdampak pada kualitas pembelajaran di sekolah. Siswa yang sering mengakses media sosial cenderung mengalami kesulitan dalam memahami teks panjang, menyusun esai argumentatif, dan berdiskusi secara mendalam. (Nasution & Hidayat, 2022) Mereka lebih memilih jawaban cepat daripada mengeksplorasi proses berpikir yang kompleks. Guru pun menghadapi tantangan dalam membimbing siswa untuk kembali terbiasa dengan proses belajar yang menuntut analisis, refleksi, dan sintesis informasi secara menyeluruh.

Untuk mengatasi masalah ini, pendidikan yang mengembangkan kemampuan berpikir kritis sejak dini sangat diperlukan. Salah satu pendekatan yang disarankan adalah membiasakan anak membaca teks yang lebih panjang dan bermakna, berdiskusi secara terbuka, serta dilatih untuk mempertanyakan dan mengevaluasi informasi yang mereka terima. (Yuliana & Prasetyo, 2021) Selain itu, peran orang tua dan pendidik sangat penting dalam mengarahkan konsumsi media anak agar tidak hanya bersifat hiburan, tetapi juga edukatif dan merangsang pemikiran. Integrasi literasi digital dalam kurikulum sekolah dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis siswa secara signifikan. Dengan demikian, anak-anak dapat tumbuh menjadi individu yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga bijak dalam menyikapi informasi.

c. Gangguan Memori Jangka Panjang

Salah satu gejala *brainrot* yang paling umum dan mengganggu adalah kehilangan memori. Seseorang mungkin kesulitan mengingat peristiwa terbaru atau informasi baru. Hal ini bisa terjadi dalam berbagai bentuk, seperti sulit mengingat di mana barang ditaruh, lupa janji, atau tidak mengingat detail percakapan beberapa saat setelah percakapan tersebut berlangsung (Nurhuda, 2025).

Ketergantungan yang semakin tinggi terhadap digital ternyata mengganggu daya ingat manusia. Hal ini melemahkan kemampuan kita dalam mengingat fakta, mengurangi kemampuan berpikir kritis dan daya ingat. Mengandalkan perangkat digital untuk mengingat informasi bisa membuat otak kurang mampu memproses dan menyimpan memori dengan baik. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan internet secara terus-menerus serta multitasking dalam media berdampak negatif pada kemampuan kognitif dan fungsi otak secara keseluruhan.

d. Dampak pada Aspek Sosial dan Emosional

Interaksi sosial dan kecerdasan emosional di era digital kini berubah, di mana komunikasi langsung semakin digantikan oleh berinteraksi secara online. Perubahan ini bisa menghalangi pertumbuhan kecerdasan emosional, karena seseorang mungkin kehilangan petunjuk non-verbal yang penting dalam berkomunikasi secara efektif dengan orang lain. Kecanduan ini tidak hanya mengurangi waktu yang digunakan untuk kegiatan yang bermanfaat seperti belajar dan berolahraga, tetapi juga menyebabkan masalah dalam berinteraksi dengan orang lain di kehidupan nyata. Remaja yang terkena kecanduan media sosial biasanya lebih suka berinteraksi secara virtual dan cenderung menghindari interaksi langsung dengan teman-teman (Aribowo et al., 2025).

Media sosial sering kali menjadi tempat bagi remaja untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain. Postingan yang menampilkan gaya hidup yang mewah, prestasi akademik yang tinggi, atau standar kecantikan yang sulit dicapai membuat banyak remaja merasa kurang percaya diri terhadap diri sendiri (Twenge et al., 2018). Semakin sering seseorang melakukan perbandingan sosial secara daring, semakin besar kemungkinan mereka mengalami perasaan inferioritas dan stres psikologis.

Penggunaan gadget berlebihan juga dapat menyebabkan emosi anak menjadi tidak terkontrol dan mengganggu pertumbuhan fisik (Hidayat Putra et al., 2024).

Paparan konten berlebih dapat memicu perubahan suasana hati, meningkatkan kecemasan, dan menurunkan kepuasan hidup. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara terus-menerus berhubungan dengan meningkatnya rasa takut ketinggalan (*Fear of Missing Out/FOMO*), penurunan suasana hati, dan penurunan kepercayaan diri. *FOMO* bisa mengganggu kegiatan sehari-hari, seperti belajar atau berinteraksi langsung dengan orang lain, karena seseorang merasa tertarik untuk terus memantau apa yang terjadi di media sosial. Karena itu, fenomena ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga mengurangi produktivitas dan kualitas hidup anak dan remaja secara keseluruhan.

2. Solusi Pendidikan Holistik

Solusi efektif menghadapi *brain rot* adalah dengan menerapkan pendidikan holistik, yaitu pendidikan yang tidak hanya menekankan aspek akademik tetapi juga:

a. Penguatan Intelektual

Fenomena *brain rot* kerap dihubungkan dengan berkurangnya kemampuan berpikir kritis serta menurunnya daya konsentrasi akibat terlalu sering terpapar konten digital yang dangkal dan instan. (Putri 2025) menemukan bahwa anak usia 7-11 tahun yang terpapar *brain rot* kesulitan menghafal, menyusun kalimat, dan berpikir kritis padahal, menurut Piaget, pada usia ini anak seharusnya mampu berpikir logis dan memecahkan masalah untuk mengantisipasi hal tersebut, pendidikan holistik menitikberatkan pada aspek penguatan intelektual, yaitu membiasakan siswa untuk berpikir kritis, analitis, dan kreatif melalui berbagai metode pembelajaran aktif.

Kegiatan seperti diskusi kelompok, analisis studi kasus, pembelajaran berbasis masalah, maupun proyek kolaboratif dirancang agar peserta didik tidak sekadar menerima informasi, tetapi juga mampu mengolah, menafsirkan, dan menghasilkan solusi inovatif. Model pembelajaran ini terbukti efektif dalam meningkatkan Higher Order Thinking Skills (HOTS) yang esensial guna melawan dampak negatif *brain rot* berupa pola pikir dangkal dan kurang produktif.

Lebih jauh, penguatan intelektual juga berkontribusi pada pengembangan keterampilan komunikasi, kerja sama, serta keluwesan berpikir, sehingga siswa lebih siap beradaptasi dengan tantangan global yang menuntut ketangguhan kognitif. (Lilis Sumiyati,dkk. (2025) Salah satu studi menyebutkan pentingnya pengembangan IQ, EQ, dan SQ secara terpadu dalam Pendidikan dengan IQ (kecerdasan intelektual) tidak hanya berbasis hafalan, tetapi berkembang melalui pengamatan, imitasi, modifikasi, dan penggunaan kreativitas menjadi salah satu strategi efektif dalam memperkuat kapasitas berpikir dan memperlemah efek *brain rot*.

b. Kesehatan Emosional

Selain menurunkan kapasitas intelektual, *brain rot* juga memengaruhi kesehatan emosional dengan memicu kecemasan, stres, dan rasa kesepian akibat ketergantungan pada dunia digital. Untuk mengatasinya, pendidikan holistik menekankan pentingnya menjaga keseimbangan emosional melalui penanaman empati, keterampilan pengelolaan emosi, serta penguatan dukungan sosial. Siswa

diajak untuk mampu mengenali perasaan pribadi, memahami orang lain, serta mengembangkan strategi adaptif dalam menghadapi tekanan akademik maupun digital. (Malikah. 2024) Dalam konteks pendidikan Islam, penguatan aspek emosional erat kaitannya dengan nilai spiritual seperti sabar, syukur, dan tawakal yang berperan dalam membangun ketahanan mental. Dengan demikian, peserta didik dapat lebih siap menghadapi stres digital sekaligus terhindar dari efek brain rot berupa kelelahan psikis dan hilangnya semangat belajar. (Mariani. 2024)

c. Pembinaan Nilai Sosial

Penerapan pendidikan holistik dapat dilakukan dengan mendorong remaja untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas positif di dunia nyata. Kegiatan seperti diskusi kelompok, keterlibatan dalam program relawan, pelatihan kepemimpinan, hingga proyek kreatif berbasis komunitas akan membantu mereka menumbuhkan rasa empati, kemampuan berkomunikasi, dan keterampilan bekerja sama. (Urwatulwutsqo et al., 2025) Aktivitas-aktivitas tersebut juga memfasilitasi pertemuan langsung antarindividu sehingga mampu menyeimbangkan dampak isolasi sosial yang sering muncul akibat penggunaan gawai secara berlebihan. Dengan demikian, remaja dapat merasakan kepuasan serta pencapaian di luar dunia digital, sekaligus mengasah keterampilan hidup yang esensial.

Kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan lingkungan masyarakat memiliki peran penting dalam memastikan pembinaan sosial berjalan secara konsisten. Dukungan dari lingkungan sekitar akan mempermudah remaja membangun kebiasaan positif serta mengurangi ketergantungan terhadap hiburan instan yang dapat memicu brain rot. (Sudiansyah, Feri Irawan, Masita, Supardi, 2024) Integrasi pembelajaran akademik dengan pembinaan sosial dan literasi digital akan melahirkan generasi remaja yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga berkarakter kuat serta mampu memanfaatkan teknologi untuk pengembangan diri dan kontribusi nyata bagi masyarakat.

Jika pendidikan holistik diterapkan secara berkesinambungan dan pembinaan sosial disusun secara terarah, remaja akan terbiasa menyusun prioritas, menggunakan teknologi dengan tujuan produktif, dan mengisi waktu luang melalui aktivitas yang bernilai. Proses ini bukan hanya mengurangi risiko brain rot, tetapi juga membentuk pribadi yang mandiri, disiplin, dan memiliki visi jangka panjang. Saat remaja dapat memperoleh kepuasan dari interaksi langsung, pencapaian pribadi, dan kontribusi sosial, mereka akan lebih kuat dalam menghadapi godaan hiburan instan yang menguras perhatian. (Senjata & Brain, 2025)

Pada gilirannya, pembinaan nilai sosial tidak sekadar menjadi sebuah program, tetapi juga investasi penting untuk melahirkan generasi yang seimbang dalam kecerdasan intelektual, keterampilan sosial, dan kematangan emosional. Generasi inilah yang mampu menapaki era digital tanpa kehilangan nilai kemanusiaannya, serta menjadi motor penggerak perubahan positif di tengah masyarakat.

d. Pendekatan Spiritual

Dalam pendidikan holistik, pendekatan spiritual dapat diwujudkan melalui kegiatan yang membangkitkan kesadaran hati dan pikiran, seperti membiasakan doa sebelum dan sesudah aktivitas, membaca kitab suci, mengikuti kajian keagamaan,

melakukan refleksi diri, serta melaksanakan meditasi atau dzikir. Aktivitas-aktivitas ini tidak hanya memberikan ketenangan batin, tetapi juga mengasah fokus, kesabaran, dan pengendalian diri keterampilan penting untuk mengatasi dampak negatif brain rot. Dengan membangun rutinitas spiritual yang berkesinambungan, remaja dapat belajar memprioritaskan hal-hal yang bermanfaat, mengurangi ketergantungan pada hiburan instan, dan menumbuhkan motivasi dari dalam diri. (Hafiz Mauluddin Hazmi, 2025)

Agar penerapan pendekatan ini berhasil, dukungan dari lingkungan menjadi faktor yang sangat menentukan. Sekolah dapat mengintegrasikan kegiatan spiritual ke dalam rutinitas harian, orang tua memberikan teladan melalui praktik keagamaan di rumah, dan komunitas menyediakan ruang positif untuk beribadah bersama maupun melakukan kegiatan sosial berbasis nilai-nilai agama. Kolaborasi ini akan membentuk ekosistem yang mendidik remaja tidak hanya menjadi sosok yang cerdas, tetapi juga beriman, berakhlak mulia, dan tangguh dalam menghadapi tantangan dunia digital.

Dengan menggabungkan pendekatan spiritual ke dalam pembinaan sosial, pendidikan holistik dapat menumbuhkan generasi yang memiliki keseimbangan antara kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual. (Al Bukhori, 2025) Remaja yang berlandaskan keimanan yang kuat akan lebih bijaksana dalam menggunakan teknologi, lebih mampu mengendalikan stres, serta memiliki orientasi pada kontribusi positif bagi lingkungan sekitarnya. Hal ini menjadi kunci terbentuknya karakter yang kuat di tengah derasnya arus informasi dan godaan distraksi di era modern.

Kesimpulan

Fenomena *brain rot* pada anak dan remaja di era digital berdampak serius pada aspek kognitif, emosional, dan sosial. Gejalanya berupa penurunan konsentrasi, melemahnya daya pikir kritis, serta gangguan memori. Kondisi ini juga memengaruhi interaksi sosial dan perkembangan emosional yang penting bagi tumbuh kembang generasi muda. Jika tidak segera diatasi, *brain rot* dapat merusak masa depan anak bangsa. Karena itu, fenomena ini harus menjadi isu prioritas dalam pendidikan dan kehidupan sehari-hari.

Kegiatan sosialisasi pencegahan *brain rot* oleh mahasiswa KKN UIN SAIZU di MTs Salafiyah Kreyo membuktikan bahwa edukasi yang tepat dapat meningkatkan kesadaran siswa dan memperkuat peran guru dalam literasi digital. Kolaborasi sekolah, mahasiswa, dan masyarakat membentuk lingkungan belajar sehat, sementara upaya preventif terbukti lebih efektif. Sinergi antar pihak menjadi kunci dalam mengatasi *brain rot* secara komprehensif.

Solusi *brain rot* adalah pendidikan holistik yang mencakup aspek intelektual, emosional, sosial, dan spiritual. Pendekatan ini membentuk karakter, empati, dan ketahanan digital sehingga lahir generasi seimbang dan bijak. Karena *brain rot* bersifat multidimensi, keterlibatan keluarga, sekolah, dan masyarakat menjadi kunci menciptakan generasi cerdas dan berakarakter tanpa kehilangan nilai kemanusiaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Bukhori, Z. F. (2025). Pengaruh Brainroot terhadap Penerimaan Dakwah di Masyarakat: Pendekatan Psikologi Kognitif dalam Komunikasi Keagamaan. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 3(03), 1602–1613.
- Aribowo, P., & Ihsan Bagaskara, M. (2025). Dampak Penggunaan Media Sosial “Brain Rot” terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Sosial Dan Teknologi (SOSTECH)*, 5(3).
- Dian Pratiwi, “Dampak Negatif Konten Digital Terhadap Perkembangan Kognitif Anak dan Pendekatan Pendidikan Holistik sebagai Solusi,” *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Informasi* 5, no. 2 (2023): 47-48.
- Hafiz Mauluddin Hazmi, M. (2025). Q.s Al -'Ashr Perspektif Teori Double Movement Fazlur Rahman Dalam Menanggapi Fenomena Brain Rot. *Jurnal Studi Al-Qu'ran Dan Tafsir*, 4(1), 61-77.
- Hidayat Putra, M., Putri Nasution, A., Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, U., Kunci, K., & MUNIR *Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, A. (2024). Pemanfaatan Literasi Media Digital terhadap Siswa Sekolah Dasar dalam Pencegahan Fenomena Brain Rot. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/almunir/index>
- John P. Kretzmann dan John L. McKnight, *Building Communities from the Inside Out: A Path Toward Finding and Mobilizing a Community's Assets* (Evanston: Institute for Policy Research, 1993), 45-60.
- Lestari, R. (2020). Peran Guru dalam Literasi Digital di Era Revolusi Industri 4.0. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 5(2), 112-121.
- Lilis Sumiyati,dkk. (2025). *Pendekatan Pendidikan Holistik: Mengembangkan Kecerdasan Spiritual, Sosial, Emosional, dan Intelektual di Era Revolusi Industri 4.0*. *Jurnal Bahasa Arab dan Integrasi*, Vol. 8, No. 1, hlm. 15–28.
- Malikah. (2024). *Optimalisasi Mental Health Mahasiswa dalam Konteks Pendidikan Islam: Tinjauan Literatur terhadap Pendekatan Holistik*. *Journal of Education Research*, Vol. 5, No. 2, hlm. 122-134.
- Mariani. (2024). *Pendidikan Holistik dalam Perspektif Islam: Integrasi IQ, EQ, dan SQ*. Ta'dibuna: *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 13, No. 2, hlm. 201-215.
- Nur Huda. (2024). FENOMENA BRAINROT DAN TANTANGAN PENDIDIKAN ISLAM. *Ta'dibi: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 13(1), 52-83.
[http s://doi. org/10. 610 88/tadib i. v13i1.80 0](http://doi.org/10.61088/tadibi.v13i1.800)

- Putra, A. R., & Hidayat, M. (2023). Dampak Penggunaan Media Digital terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMP. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(3), 67-78.
- Putri, F. O. D. R. (2025), *Analisis Dampak Brain Rot terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Anak...*, *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar* Vol. 2 No. 4 (Agustus 2025), Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, hlm. 14.
- Rizki Sulaiman, "Penerapan Metode Asset Based Community Development (ABCD) dalam Pemberdayaan Masyarakat," *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat* 7, no. 1 (2022): 26-28.
- Senjata, S., & Brain, M. (2025). *Sebagai Senjata Melawan Brain Rot Building Teen Brain Power: Peer Support*. 4, 1-12.
- Sudiansyah, Feri Irawan, Masita, Supardi, M. D. (2024). *Fenomena Brain Rot Dampak Penggunaan Handphone Berlebihan Pada Prestasi Matematika Siswa Sekolah Menengah Atas Brain Rot: The Effect of Overuse of Mobile Phones on High Schoolers' Math Performance*. 2, 241-251.
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765.
- 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 Hadist*, 8(2), 1-18. <https://doi.org/10.35132/albayan.v8i2.1305>

