

**PEMBENTUKAN KARAKTER DALAM KEBIASAAN: MERUMUSKAN MODEL STRATEGI PENDIDIKAN ADAPTIF UNTUK MENANGKAL BRAIN ROT DAN Mendukung Keterlibatan Kognitif Siswa**

**Anamu Asobah<sup>1</sup>, Aulia Fathin Hanifah<sup>2</sup>, Ghuftron Fauzi Musthofa<sup>3</sup>, Tri Jarwanto<sup>4</sup>, Sausan Nur Khasanah<sup>5</sup>**

Fakultas Tarbiyah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta<sup>1,2,3,4,5</sup>

e-mail: [anamuasobah1@gmail.com](mailto:anamuasobah1@gmail.com)

**ABSTRAK**

Fenomena *brain rot* di era digital menjadi permasalahan serius dalam dunia pendidikan karena berdampak pada menurunnya kemampuan fokus, berpikir kritis, keterlibatan kognitif, dan kesehatan mental peserta didik akibat konsumsi konten digital instan secara berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk merumuskan model strategi pendidikan adaptif berbasis pembentukan karakter dalam kebiasaan sehari-hari guna menangkali fenomena *brain rot* dan mendukung keterlibatan kognitif siswa. Penelitian ini menggunakan metode *library research* dengan menganalisis berbagai sumber pustaka berupa jurnal, buku, artikel ilmiah, dan dokumen pendukung lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor utama penyebab *brain rot* meliputi penggunaan media sosial berlebihan, konsumsi hiburan digital dangkal, kurangnya stimulasi mental, kebiasaan *multitasking*, kurang tidur, serta ketergantungan terhadap *game online*. Penelitian ini juga menemukan bahwa strategi pendidikan adaptif yang efektif meliputi *time management*, pembiasaan positif, pengalihan aktivitas *scrolling* ke kegiatan produktif, permainan sederhana, metode *feedback*, serta penguatan pola pikir dan kontrol diri peserta didik. Strategi tersebut tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pada penguatan karakter, disiplin digital, dan peningkatan keterlibatan kognitif siswa dalam menghadapi tantangan era digital.

**Kata Kunci:** *Strategi Pendidikan Holistik, Brain Rot, Pendidikan Islam, Motivasi Belajar, Literasi Digital Etis*

**ABSTRACT**

The phenomenon of *brain rot* in the digital era has become a serious issue in education because it affects students' concentration, critical thinking skills, cognitive engagement, and mental health due to excessive consumption of instant digital content. This study aims to formulate an adaptive educational strategy model based on character building through daily habits to prevent the phenomenon of *brain rot* and support students' cognitive engagement. This research employed a library research method by analyzing various sources, including journals, books, scientific articles, and other supporting documents. The findings indicate that the main factors causing *brain rot* include excessive social media use, consumption of shallow digital entertainment, lack of quality mental stimulation, multitasking habits, sleep deprivation, and addiction to online games. The study also found that effective adaptive educational strategies include time management, positive habituation, replacing scrolling activities with productive activities, simple games, feedback methods, and strengthening students' mindset and self-control. These strategies focus not only on academic aspects but also on character development, digital discipline, and the enhancement of students' cognitive engagement in facing the challenges of the digital era.

**Keywords:** *Holistic Education Strategy, Brain Rot, Islamic Education, Learning Motivation, Ethical Digital Literacy*

## PENDAHULUAN

Fenomena *brain rot* yang semakin marak di era digital menjadi tantangan serius dalam dunia pendidikan, khususnya terhadap kualitas keterlibatan kognitif generasi muda. Perkembangan teknologi informasi dan media sosial telah mengubah pola belajar peserta didik, namun juga memunculkan kecenderungan konsumsi konten cepat, dangkal, dan berulang yang dapat menurunkan kemampuan konsentrasi, berpikir reflektif, dan daya tahan perhatian (Owens, 2025). Ketergantungan terhadap media sosial dan paparan informasi yang terfragmentasi secara terus-menerus juga berpotensi melemahkan kemampuan berpikir kritis karena mendorong pola konsumsi informasi yang serba instan dan kurang reflektif (Cheng et al., 2023). Kondisi ini menjadi perhatian penting karena dapat berdampak pada menurunnya kualitas intelektual peserta didik apabila tidak diimbangi dengan strategi pendidikan yang adaptif dan penguatan karakter. Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan adaptabilitas dan *academic buoyancy* berperan penting dalam menjaga kesejahteraan emosional serta capaian akademik siswa di tengah tantangan pembelajaran modern (Granziera et al., 2024).

Istilah *brain rot* menggambarkan kondisi menurunnya kapasitas fokus, konsentrasi, dan kemampuan berpikir kritis akibat paparan konten hiburan yang berlebihan dan dangkal (Nastiar et al., 2025). Dalam konteks pendidikan Indonesia, fenomena ini terlihat melalui meningkatnya distraksi digital, melemahnya kemampuan pembelajaran mendalam, serta rendahnya keterampilan metakognitif siswa. Kondisi tersebut bertentangan dengan tujuan literasi digital yang seharusnya membentuk generasi kreatif, reflektif, dan bernalar kritis. Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan *deep learning* memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan pemecahan masalah dan literasi digital siswa, sehingga pembelajaran dangkal akibat distraksi digital berpotensi menghambat kemampuan berpikir tingkat tinggi peserta didik (Eviana et al., 2025). Selain itu, paparan informasi digital yang berlebihan tanpa kemampuan literasi media yang baik dapat melemahkan kemampuan evaluasi informasi dan berpikir kritis siswa dalam menghadapi misinformasi di media sosial (Pagán-Castaño et al., 2024).

Fenomena *brain rot* semakin berkembang seiring meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan generasi muda. Konten singkat yang diproduksi secara terus-menerus membuat peserta didik mengonsumsi banyak informasi tanpa pemahaman mendalam. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *short-form video* mendorong pola konsumsi informasi yang cepat dan dangkal sehingga mengurangi keterlibatan reflektif pengguna muda (Rubenking et al., 2025). Penggunaan aplikasi video pendek seperti TikTok juga dinilai dapat menghambat kemampuan berpikir analitis karena mendorong pola "*swiping more, thinking less*" yang mengurangi proses refleksi kognitif pengguna (Jiang & Ma, 2024). Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya minat literasi dan keterlibatan kognitif siswa dalam pembelajaran. Bahkan, *brain rot* dipandang sebagai bentuk *tragedy of the commons* karena penggunaan media digital berlebihan dapat merugikan kualitas perhatian, kesehatan mental, dan kemampuan berpikir masyarakat digital secara kolektif (Montag & Elhai, 2023).

Menurut data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), penggunaan internet pada anak dan remaja terus meningkat. Survei APJII tahun 2024 menunjukkan bahwa Generasi Z memiliki tingkat penetrasi internet tertinggi di Indonesia, yang menandakan kehidupan generasi muda semakin terintegrasi dengan teknologi digital (APJII, 2024). Generasi ini dikenal sebagai *digital native*, yaitu individu yang sejak kecil hidup berdampingan dengan teknologi informasi dan komunikasi (Kesharwani, 2020). Kedekatan tersebut memberikan kemudahan akses informasi, namun juga meningkatkan risiko paparan konten yang kurang edukatif apabila tidak disertai kemampuan literasi digital yang baik. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya literasi digital dapat menyebabkan individu rentan terhadap

konsumsi informasi tidak valid serta lemahnya kemampuan evaluasi informasi dan pemanfaatan media digital secara kritis (Afrina et al., 2024).

Penelitian lain menyatakan bahwa *brain rot* dapat terjadi akibat paparan terus-menerus terhadap konten dangkal dan tidak tersaring sehingga mengikis kemampuan peserta didik dalam menganalisis informasi secara objektif. Konsumsi berlebihan terhadap konten digital dangkal terbukti dapat menurunkan keterlibatan kognitif, kemampuan berpikir kritis, dan kualitas pemrosesan informasi siswa (Netriwati et al., 2025). Kondisi ini membuat peserta didik lebih rentan terhadap misinformasi karena cenderung menerima informasi tanpa proses verifikasi yang memadai. Rendahnya kemampuan evaluasi sumber informasi digital juga menyebabkan siswa lebih mudah mempercayai informasi yang tidak kredibel apabila tidak dibekali keterampilan *civic online reasoning* (McGrew & Breakstone, 2023). Selain itu, kemampuan *self-control* dan pembinaan karakter memiliki peran penting dalam membantu siswa menghadapi dampak negatif era digital, termasuk mengurangi perilaku konsumtif terhadap konten yang tidak edukatif (Putri et al., 2024).

Meskipun berbagai penelitian telah membahas dampak *brain rot* terhadap perilaku digital dan kemampuan berpikir peserta didik, kajian mengenai strategi pendidikan adaptif berbasis pembiasaan karakter masih terbatas. Padahal, pembentukan karakter melalui pembiasaan positif, disiplin digital, penguatan literasi, dan keterlibatan aktif dalam pembelajaran dapat menjadi langkah preventif dalam mengurangi dampak negatif *brain rot*. Oleh karena itu, diperlukan strategi pendidikan adaptif yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pada penguatan karakter dan stimulasi keterlibatan kognitif siswa dalam menghadapi tantangan era digital. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan merumuskan model strategi pendidikan adaptif berbasis pembentukan karakter dalam kebiasaan sehari-hari guna menangkal fenomena *brain rot* dan mendukung keterlibatan kognitif siswa dalam proses pembelajaran.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Metode ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengkajian berbagai literatur yang berkaitan dengan fenomena *brain rot* dalam dunia pendidikan. Pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami konsep, faktor penyebab, dampak, serta strategi pendidikan adaptif berbasis pembentukan karakter dalam menghadapi tantangan era digital. Sumber data penelitian diperoleh dari jurnal ilmiah, buku, artikel penelitian, prosiding, dan dokumen akademik lain yang relevan dengan topik *brain rot*, penggunaan media digital, keterlibatan kognitif, pendidikan karakter, dan strategi pembelajaran adaptif. Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran berbagai sumber pustaka yang sesuai dengan fokus penelitian, kemudian diseleksi berdasarkan relevansi tema, keterbaruan sumber, dan keterkaitannya dengan tujuan penelitian.

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu pengumpulan data, seleksi literatur, analisis isi (*content analysis*), dan sintesis data. Pada tahap analisis, data yang telah terkumpul dikaji untuk mengidentifikasi konsep *brain rot*, faktor penyebab, dampak terhadap peserta didik, serta strategi pendidikan adaptif yang ditemukan dalam berbagai literatur. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri (*human instrument*) yang berperan dalam mengumpulkan, mengelompokkan, menganalisis, dan menafsirkan data penelitian secara sistematis. Hasil analisis kemudian disajikan secara deskriptif dalam bentuk uraian naratif dan tabel sintesis untuk mempermudah interpretasi data. Melalui metode tersebut, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan rumusan strategi pendidikan adaptif berbasis

pembentukan karakter yang relevan untuk mencegah dan menangani fenomena *brain rot* pada peserta didik di era digital.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian ini mengungkap bahwa fenomena *brain rot* pada peserta didik merupakan kondisi kompleks yang berkaitan dengan perubahan pola pikir dan penurunan kemampuan kognitif akibat dominasi penggunaan media digital dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan sintesis literatur, *brain rot* dipahami sebagai penurunan keterlibatan kognitif, melemahnya kemampuan berpikir kritis, serta meningkatnya ketergantungan terhadap informasi instan. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa fenomena ini dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, seperti intensitas penggunaan media sosial, rendahnya stimulasi literasi, kebiasaan multitasking, serta lemahnya kontrol diri dalam penggunaan teknologi digital. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi faktor penyebab dan dampaknya, tetapi juga merumuskan model strategi pendidikan adaptif sebagai upaya pencegahan dan penanganan *brain rot* dalam konteks pembelajaran.

**Tabel 1. Sintesis Konsep Brain Rot dalam Perspektif Literatur**

| Sumber                         | Definisi/Temuan Utama  | Fokus Pembahasan                       |
|--------------------------------|--|--|
| Afrina et al. (2024)           | Rendahnya literasi digital di Indonesia menyebabkan masyarakat lebih mudah menerima informasi tanpa verifikasi | Literasi digital dan misinformasi      |
| Ali et al. (2024)              | Manajemen waktu yang baik berhubungan dengan rendahnya kecanduan internet pada mahasiswa                       | Time management dan kecanduan internet |
| Alshehri (2024)                | Kemampuan membaca memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan berpikir kritis peserta didik                  | Literasi dan berpikir kritis           |
| Aprilianti & Widyantoro (2024) | Digital peer feedback berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan berpikir kritis siswa                       | Feedback dan berpikir kritis           |
| Bachmann et al. (2024)         | Multitasking saat belajar menyebabkan meningkatnya distraksi dan menurunnya fokus belajar                      | Multitasking dan konsentrasi belajar   |
| Cheng et al. (2023)            | Penggunaan media sosial memengaruhi kemampuan berpikir kritis mahasiswa  | Media sosial dan berpikir kritis       |
| Chkhaidze et al. (2025)        | Penggunaan perangkat digital sebelum tidur berdampak pada kualitas tidur dan fungsi kognitif                   | Penggunaan gawai dan kualitas tidur    |
| Deng et al. (2024)             | Distraksi digital dan multitasking menurunkan regulasi diri akademik dan keterlibatan belajar                  | Distraksi digital dalam pembelajaran   |

|                        |  |                                      |
|------------------------|--|--------------------------------------|
| Do & Choi (2024)       | Literasi media digital berpengaruh terhadap keterlibatan belajar dan ketergantungan YouTube siswa          | Literasi media digital               |
| Eviana et al. (2025)   | Literasi digital dan pendekatan pembelajaran mendalam berhubungan dengan kemampuan pemecahan masalah siswa | Literasi digital dan hasil belajar   |
| Fabio & Iaconis (2024) | Berpikir kritis berperan dalam mengurangi kecanduan media sosial pada pengguna TikTok dan Instagram        | Kecanduan media sosial               |
| Febriani et al. (2024) | Pelatihan time management membantu mengurangi stres akademik siswa   | Pengelolaan waktu dan stres akademik |

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep *brain rot* dalam literatur dipahami sebagai fenomena penurunan kemampuan kognitif yang berkaitan dengan rendahnya kualitas pemrosesan informasi akibat paparan media digital yang berlebihan. Berdasarkan sintesis literatur pada Tabel 1, *brain rot* tidak hanya dipahami sebagai istilah populer, tetapi juga sebagai kondisi yang berkaitan dengan penurunan literasi digital, melemahnya kemampuan berpikir kritis, serta meningkatnya ketergantungan terhadap konsumsi informasi instan. Temuan ini juga menegaskan bahwa paparan media sosial dan konten digital yang tidak terkontrol berpengaruh terhadap perubahan cara kerja kognitif peserta didik dalam memproses informasi secara mendalam.

**Tabel 2. Faktor Penyebab dan Dampak Brain Rot pada Peserta Didik**

| <b>Faktor Penyebab</b>                                     | <b>Dampak terhadap Peserta Didik</b>                                  | <b>Referensi</b>                           |
|--|---|--|
| Konsumsi media sosial berlebihan                           | Menurunnya fokus, keterlibatan belajar, dan kemampuan berpikir kritis | Cheng et al. (2023)                        |
| Konten hiburan tidak bermutu (video pendek, konten instan) | Menurunnya kemampuan berpikir kritis dan keterlibatan kognitif        | Do & Choi (2024)                           |
| Kurangnya stimulasi mental (membaca dan literasi)          | Menurunnya kemampuan analitis dan berpikir kritis                     | Alshehri (2024)                            |
| Multitasking berlebihan saat belajar                       | Menurunnya konsentrasi dan regulasi diri akademik                     | Bachmann et al. (2024); Deng et al. (2024) |
| Kurang tidur dan penggunaan gawai sebelum tidur            | Gangguan fungsi kognitif, penurunan perhatian dan performa belajar    | Chkhaidze et al. (2025)                    |

|   |   |   |
|---|---|---|
| Kecanduan media sosial dan game online            | Perilaku adiktif, kesulitan kontrol diri, dan penggunaan berulang berbasis reward | Fabio & Iaconis (2024)                    |
| Rendahnya literasi digital                        | Rentan terhadap misinformasi dan kurangnya kemampuan evaluasi informasi           | Afrina et al. (2024)                      |
| Manajemen waktu yang buruk                        | Meningkatnya penggunaan internet berlebihan dan stres akademik                    | Ali et al. (2024); Febriani et al. (2024) |
| Kurangnya aktivitas feedback dan refleksi belajar | Rendahnya kemampuan berpikir kritis dan keterlibatan belajar                      | Aprilianti & Widyantoro (2024)            |
| Ketergantungan media digital dalam pembelajaran   | Menurunnya keterlibatan belajar dan motivasi akademik                             | Do & Choi (2024); Eviana et al. (2025)    |

Selanjutnya, hasil penelitian pada Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor utama yang memicu terjadinya *brain rot* pada peserta didik. Faktor tersebut meliputi konsumsi media sosial berlebihan, dominasi konten hiburan instan, rendahnya stimulasi literasi dan aktivitas berpikir kritis, kebiasaan multitasking saat belajar, serta penggunaan gawai yang berlebihan hingga mengganggu pola tidur. Selain itu, rendahnya literasi digital dan manajemen waktu yang buruk juga memperkuat terjadinya ketergantungan terhadap media digital. Kondisi ini berdampak pada menurunnya fokus belajar, melemahnya kemampuan berpikir kritis, rendahnya regulasi diri akademik, serta meningkatnya perilaku adiktif terhadap media digital. Secara keseluruhan, faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa *brain rot* merupakan hasil interaksi antara perilaku digital yang tidak terkontrol dan rendahnya budaya literasi serta kontrol diri peserta didik.

**Tabel 3. Model Strategi Pendidikan Adaptif untuk Mencegah dan Menangani Brain Rot**

| Strategi Pendidikan               | Bentuk Implementasi   | Tujuan   |
|-----------------------------------|---|--|
| Time management                   | Pengaturan jadwal belajar dan penggunaan gawai secara terstruktur     | Mengurangi distraksi digital dan kecanduan internet                    |
| Pembiasaan literasi dan refleksi  | Membaca, diskusi, refleksi diri secara rutin dalam pembelajaran       | Meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan keterlibatan kognitif       |
| Pengurangan konsumsi media sosial | Membatasi scrolling, pengendalian penggunaan YouTube dan media sosial | Mengurangi ketergantungan media digital dan meningkatkan fokus belajar |
| Penguatan literasi digital        | Edukasi verifikasi informasi dan penggunaan media secara kritis       | Mencegah misinformasi dan meningkatkan evaluasi informasi              |

|   |   |   |
|---|---|---|
| Pengendalian distraksi belajar                | Menghindari multitasking saat belajar dan pengaturan lingkungan belajar | Meningkatkan konsentrasi dan regulasi diri akademik     |
| Pengaturan penggunaan gawai sebelum tidur     | Pembatasan penggunaan perangkat digital pada malam hari                 | Meningkatkan kualitas tidur dan fungsi kognitif         |
| Penguatan kontrol diri dan kecanduan digital  | Latihan kesadaran diri terhadap penggunaan media digital                | Mengurangi perilaku adiktif dan impulsif digital        |
| Penguatan pembelajaran berbasis feedback      | Diskusi, peer feedback, dan evaluasi hasil belajar                      | Mengaktifkan kemampuan berpikir kritis dan reflektif    |
| Integrasi literasi digital dalam pembelajaran | Penguatan pemahaman penggunaan media digital secara bijak               | Meningkatkan keterlibatan belajar dan motivasi akademik |

Berdasarkan kondisi tersebut, hasil penelitian pada Tabel 3 menunjukkan bahwa diperlukan model strategi pendidikan adaptif untuk mencegah dan menangani *brain rot*. Strategi tersebut meliputi penguatan *time management*, pembiasaan literasi dan refleksi, pengurangan konsumsi media sosial, penguatan literasi digital, pengendalian distraksi belajar, pengaturan penggunaan gawai sebelum tidur, serta penguatan kontrol diri terhadap kecanduan digital. Selain itu, penerapan pembelajaran berbasis *feedback* dan integrasi literasi digital dalam pembelajaran juga menjadi strategi penting dalam meningkatkan keterlibatan kognitif peserta didik. Secara keseluruhan, strategi tersebut menekankan pentingnya keseimbangan antara penggunaan teknologi digital dan penguatan karakter, literasi, serta kemampuan berpikir kritis dalam proses pembelajaran.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa *brain rot* merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh faktor perilaku digital, literasi, dan pola pembelajaran. Oleh karena itu, upaya penanganannya tidak cukup hanya melalui pembatasan penggunaan teknologi, tetapi juga memerlukan strategi pendidikan adaptif yang mampu membangun kesadaran digital, kontrol diri, serta kemampuan berpikir kritis peserta didik secara berkelanjutan.

### Pembahasan

Fenomena *brain rot* menunjukkan adanya perubahan pola pikir peserta didik akibat dominasi media digital dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa peserta didik mengalami penurunan fokus, kemampuan berpikir kritis, dan keterlibatan kognitif akibat paparan konten instan secara terus-menerus. Penggunaan teknologi digital yang berlebihan juga dapat menurunkan *cognitive engagement* serta mendorong terjadinya *cognitive offloading*, yaitu kecenderungan individu mengurangi proses berpikir mendalam karena terlalu bergantung pada media digital dan teknologi berbasis AI (Georgiou, 2025). Temuan ini sejalan dengan Mostafa et al. (2025) yang menyatakan bahwa konsumsi digital berlebihan dan paparan konten berkualitas rendah dapat melemahkan kemampuan berpikir kritis generasi muda. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perkembangan teknologi tidak hanya memberikan kemudahan akses informasi, tetapi juga menghadirkan tantangan baru dalam dunia pendidikan.

Media sosial menjadi faktor dominan penyebab *brain rot* pada peserta didik. Aktivitas *infinite scrolling* membuat peserta didik terbiasa menerima informasi secara cepat tanpa proses

analisis mendalam sehingga kemampuan berpikir reflektif menurun. Penelitian Ruiz et al. (2024) menunjukkan bahwa desain *infinite scrolling* mendorong perilaku *mindless scrolling* yang berdampak pada penurunan perhatian, daya ingat, dan keterlibatan kognitif pengguna muda. Selain itu, paparan video pendek dan konten instan juga memengaruhi perhatian dan pemrosesan informasi sehingga individu kesulitan mempertahankan fokus pada pembelajaran yang membutuhkan konsentrasi tinggi (Madsen & Parra, 2025). Rendahnya stimulasi mental berkualitas seperti membaca dan berdiskusi turut memperparah kondisi tersebut. Penelitian Alshehri (2024) menunjukkan bahwa aktivitas membaca memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan berpikir kritis dan keterlibatan kognitif siswa. Rendahnya budaya literasi menyebabkan peserta didik lebih rentan terhadap misinformasi karena menerima informasi tanpa proses verifikasi yang memadai (Kow & Tan, 2024).

Fenomena *brain rot* juga berkaitan dengan kecanduan media sosial dan game online yang dipengaruhi sistem dopamin otak. Produksi dopamin akibat stimulus hiburan instan membuat individu terus mencari kesenangan cepat dan berulang. Penelitian Fabio & Iaconis (2024) menunjukkan bahwa kecanduan media sosial berkaitan dengan mekanisme *reward seeking* dan *instant gratification* sehingga pengguna mengalami perilaku adiktif dan kesulitan mempertahankan fokus pada aktivitas jangka panjang. Hal tersebut diperkuat oleh Ho et al. (2024) yang menjelaskan bahwa notifikasi, *likes*, dan hiburan instan memicu sistem *reward* otak sehingga individu terdorong terus mengulangi aktivitas digital untuk memperoleh kepuasan cepat. Akibatnya, peserta didik menjadi terbiasa memperoleh kepuasan instan tanpa proses berpikir mendalam sehingga kemampuan pengendalian diri menurun.

Kebiasaan multitasking berlebihan juga berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar peserta didik. Aktivitas belajar sambil membuka media sosial atau bermain gawai menyebabkan perhatian terbagi sehingga pembelajaran menjadi kurang optimal. Penelitian Bachmann et al. (2024) menunjukkan bahwa multitasking saat belajar meningkatkan distraksi dan menurunkan fokus belajar. Selain itu, distraksi digital secara terus-menerus dapat menurunkan perhatian, keterlibatan belajar, dan regulasi diri akademik peserta didik (Deng et al., 2024). Penggunaan perangkat digital berlebihan pada malam hari juga menyebabkan gangguan tidur yang berdampak pada penurunan perhatian, kewaspadaan, dan performa kognitif siswa (Chkhaidze et al., 2025). Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa penggunaan media digital yang tidak terkontrol dapat memengaruhi kualitas belajar dan fungsi kognitif peserta didik secara menyeluruh.

Dalam konteks pendidikan, strategi pendidikan adaptif berbasis pembentukan karakter dapat menjadi solusi dalam menangani fenomena *brain rot*. Pendekatan yang mengintegrasikan penguatan karakter, pembelajaran reflektif, dan pengembangan berpikir kritis terbukti mampu meningkatkan keterlibatan kognitif peserta didik serta membantu menghadapi distraksi digital (Mumthaza et al., 2025). Penguatan pendidikan karakter yang dipadukan dengan literasi digital juga membantu peserta didik membangun kontrol diri dan penggunaan media digital yang lebih bijak (Sugiarto & Farid, 2023). Selain itu, penerapan *time management* dapat membantu peserta didik mengurangi intensitas penggunaan media sosial serta membangun disiplin belajar. Penelitian Ali et al. (2024) menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu berhubungan signifikan dengan rendahnya kecenderungan kecanduan internet dan media sosial. Temuan ini diperkuat oleh Febriani et al. (2024) yang menyatakan bahwa pelatihan *time management* mampu meningkatkan kontrol terhadap waktu dan menurunkan stres akademik peserta didik.

Strategi pembiasaan positif seperti membaca, refleksi diri, berdiskusi, dan pengurangan aktivitas *scrolling* juga relevan dalam meningkatkan keterlibatan kognitif peserta didik. Praktik pembelajaran reflektif terbukti berpengaruh positif terhadap kemampuan berpikir kritis dan motivasi belajar karena mendorong peserta didik lebih aktif mengevaluasi dan memahami

proses belajarnya (Tariq et al., 2024). Selain itu, metode *feedback* dan *peer feedback* dalam pembelajaran mampu meningkatkan kemampuan berpikir kritis melalui proses refleksi, evaluasi, dan diskusi aktif (Shao et al., 2024; Aprilianti & Widyantoro, 2024). Literasi media digital dan kemampuan reflektif dalam menggunakan media juga berperan penting dalam mengurangi ketergantungan terhadap media digital dan meningkatkan keterlibatan belajar peserta didik (Do & Choi, 2024). Secara keseluruhan, fenomena *brain rot* menjadi tantangan pendidikan di era digital sehingga diperlukan strategi pendidikan adaptif berbasis karakter untuk membangun keseimbangan antara penggunaan teknologi dan pengembangan kemampuan berpikir kritis peserta didik.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena *brain rot* menjadi tantangan serius dalam dunia pendidikan karena berdampak pada menurunnya fokus, kemampuan berpikir kritis, keterlibatan kognitif, serta kesehatan mental peserta didik di era digital. Fenomena tersebut dipengaruhi oleh penggunaan media sosial secara berlebihan, konsumsi konten instan, rendahnya stimulasi mental, serta lemahnya pengendalian diri dalam penggunaan teknologi digital. Berdasarkan hasil kajian literatur, penelitian ini berhasil merumuskan model strategi pendidikan adaptif berbasis pembentukan karakter dalam kebiasaan sehari-hari untuk menangkal fenomena *brain rot*. Model tersebut meliputi pengelolaan waktu (*time management*), pembiasaan positif, pengalihan aktivitas *scrolling* ke kegiatan produktif, penggunaan permainan sederhana, penerapan metode *feedback* dalam pembelajaran, serta penguatan pola pikir dan kontrol diri peserta didik.

Strategi pendidikan adaptif yang dirumuskan dalam penelitian ini tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pada penguatan karakter, disiplin digital, dan peningkatan keterlibatan kognitif siswa. Selain itu, penelitian ini menegaskan bahwa guru memiliki peran penting dalam membangun kebiasaan positif dan membimbing peserta didik agar mampu menggunakan teknologi secara bijak dan seimbang. Integrasi nilai-nilai karakter dan spiritualitas dalam pembelajaran adaptif juga menjadi pendekatan yang relevan untuk membentuk generasi yang lebih reflektif, kritis, dan siap menghadapi tantangan era digital. Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan pengembangan kurikulum dan intervensi pendidikan berbasis karakter secara holistik serta penelitian lanjutan untuk menguji efektivitas model strategi pendidikan adaptif pada berbagai konteks pendidikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrina, C., Zulaikha, S. R., & Jumila, J. (2024). The Low Level Of Digital Literacy In Indonesia: An Analysis Of Online Media Content. *Record and Library Journal*, 10(2), 374–387. <https://doi.org/10.20473/rj.v10-i2.2024.374-387>
- Ali, H. F. M., Mousa, M. A.-E.-G., Atta, M. H. R., & Morsy, S. R. (2024). Exploring The Association Between Internet Addiction And Time Management Among Undergraduate Nursing Students. *BMC Nursing*, 23, 632. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02273-5>
- Alshehri, A. S. (2024). The Relationship Between Reading Comprehension And Critical Thinking Among EFL Learners. *LITERA*, 23(3). <https://doi.org/10.21831/ltr.v23i3.74118>
- Aprilianti, B. D. A., & Widyantoro, A. (2024). Digital Peer Feedback And Students' Critical Thinking: What Correlation And To What Extent? *JOLLT Journal of Languages and Language Teaching*, 12(2), 629–644. <https://doi.org/10.33394/jollt.v12i2.10264>

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024, February 7). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. <https://web.apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Bachmann, O., Grunschel, C., & Fries, S. (2024). Multitasking While Studying – Grit Moderates The Relationship Of Situational Motivation And Multitasking. *Frontiers in Psychology, 15*, 1404767. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1404767>
- Cheng, L., Fang, G., Zhang, X., Lv, Y., & Liu, L. (2023). Impact Of Social Media Use On Critical Thinking Ability Of University Students. *Library Hi Tech, 42*(2), 642–669. <https://doi.org/10.1108/LHT-11-2021-0393>
- Chkhaidze, A., Millar, B. M., Revenson, T. A., & Mindlis, I. (2025). Scrolling Your Sleep Away: The Effects Of Bedtime Device Use On Sleep Among Young Adults With Poor Sleep. *International Journal of Behavioral Medicine, 32*(4), 634–639. <https://doi.org/10.1007/s12529-024-10326-x>
- Deng, L., Zhou, Y., & Broadbent, J. (2024). Distraction, Multitasking And Self-Regulation Inside University Classroom. *Education and Information Technologies, 29*, 23957–23979. <https://doi.org/10.1007/s10639-024-12786-w>
- Do, J., & Choi, J. (2024). Structural Relationships Between Elementary School Students’ Digital Media Literacy, *YouTube overdependence, and learning engagement*. *Journal of Education & Culture, 30*(4), 429–453. <https://doi.org/10.24159/joec.2024.30.4.429>
- Eviana, E., Achmadi, A., & Afandi, A. (2025). Exploring The Association Between Deep Learning Approach, Problem-Solving Skills, Digital Literacy, And Student Learning Outcomes: A Data-Driven Nonparametric Study In Science Education. *Journal of Advanced Sciences and Mathematics Education, 6*(2). <https://doi.org/10.58524/jasme.v6i2.1188>
- Fabio, R. A., & Iaconis, S. M. (2024). The Role Of Critical Thinking In Mitigating Social Network Addiction: A Study Of Tiktok And Instagram Users. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 21*(10), 1305. <https://doi.org/10.3390/ijerph21101305>
- Febriani, O. K., Dewi, F. I. R., & Heng, P. H. (2024). Pelatihan Time Management Untuk Stres Akademik Siswa. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi), 16*(1), 1–12. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss1.art1>
- Georgiou, G. P. (2025). Chatgpt Produces More “Lazy” Thinkers: Evidence Of Cognitive Engagement Decline. *arXiv*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2507.00181>
- Granziera, H., Collie, R. J., Martin, A. J., & Caldecott-Davis, K. (2024). Adaptability and buoyancy: Investigating their unique associations with students’ wellbeing and academic achievement. *Educational Psychology, 44*(9–10), 927–945. <https://doi.org/10.1080/01443410.2024.2418637>
- Ho, W. W. Y., Lau, Y. H. Y., Leung, L. Y. L., Li, E. K. L., & Ma, R. K. K. (2024). Enigma Of Social Media Use: Complexities Of Social Media Addiction Through The Serial Mediating Effects Of Emotions And Self-Presentation. *Frontiers In Psychology, 15*, 1448168. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1448168>
- Jiang, Q., & Ma, L. (2024). Swiping More, Thinking Less: Using Tiktok Hinders Analytic Thinking. *Cyberpsychology: Journal Of Psychosocial Research On Cyberspace, 18*(3), Article 1. <https://doi.org/10.5817/cp2024-3-1>
- Kesharwani, A. (2020). Do (How) Digital Natives Adopt A New Technology Differently Than Digital Immigrants? A Longitudinal Study. *Information & Management, 57*(2), 103170. <https://doi.org/10.1016/j.im.2019.103170>

- Kow, K. Y., & Tan, H. S. (2024). Problem-Based Learning: Media And Information Literacy Project To Combat Misinformation For Future Communicators. *Journalism & Mass Communication Educator*, 79(3), 363–381.  
<https://doi.org/10.1177/10776958241256404>
- Madsen, J., & Parra, L. C. (2025). Attentional State, Not Trait, Predicts Test Performance In Video-Based Learning. *Iscience*, 28(10), 113622.  
<https://doi.org/10.1016/j.isci.2025.113622>
- Mcgrew, S., & Breakstone, J. (2023). Civic Online Reasoning Across The Curriculum: Developing And Testing The Efficacy Of Digital Literacy Lessons. *AERA Open*, 9, 1–14. <https://doi.org/10.1177/23328584231176451>
- Montag, C., & Elhai, J. D. (2023). On Social Media Design, (Online-)Time Well-Spent And Addictive Behaviors In The Age Of Surveillance Capitalism. *Current Addiction Reports*, 10(3), 610–616. <https://doi.org/10.1007/s40429-023-00494-3>
- Mostafa, M. M., Ibrahim, A. R., Nemt-Allah, M. A., Arafa, S. Z., Hassan, A. A., & Helali, M. M. (2025). Development And Psychometric Validation Of The Brain Rot Scale: Measuring Digital Content Overconsumption Among Generation Alpha And Generation Z. *European Journal Of Investigation In Health, Psychology And Education*, 15(12), 262. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15120262>
- Mumthaza, S., Cholily, Y. M., Pantiwati, Y., & Rahardjanto, A. (2025). Character Strengthening Strategies For Indonesian Students In The Digital Era: Literature Review. *Tadris: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Tarbiyah*, 11(1).  
<https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/tadris/article/view/29618>
- Netriwati, N., Wati, M. F., Dewi, N. R., & Nendra, F. (2025). Peran Brain Rot, Motivasi Belajar, Dan Minat Baca Dalam Membentuk Kemampuan Berpikir Kritis Matematis Mahasiswa. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(1).  
<https://doi.org/10.23969/jp.v11i01.41754>
- Owens, E. (2025). “It Speaks To Me In Brain Rot”: Theorising “Brain Rot” As A Genre Of Participation Among Teenagers. *New Media & Society*. Advance Online Publication.  
<https://doi.org/10.1177/14614448251351527>
- Pagán-Castaño, J., Sánchez-García, J., Callarisa-Filiol, L., & Pagán-Castaño, E. (2024). The Influence Of New Media Literacy To Develop Critical Thinking In High School Students / La Influencia De La Alfabetización En Nuevos Medios Para Desarrollar El Pensamiento Crítico En Los Estudiantes De Secundaria. *Comunicar*, 36(4).  
<https://doi.org/10.1177/11356405241290420>
- Putri, K. M., Hamdanah, H., & Luthfi, S. (2024). Pembinaan Akhlak Dalam Upaya Penguatan Self-Control Siswa Era Digital Di Madrasah Aliyah Negeri Kota Palangka Raya. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 9(2), 170–183.  
[https://doi.org/10.25299/althariqah.2024.vol9\(2\).18956](https://doi.org/10.25299/althariqah.2024.vol9(2).18956)
- Rubening, B., Strawser, M., & Demarco, I. (2025). Going Live: A Look At Memory, Enjoyment, Perceived Learning And Credibility, Across Live Streaming And Non-Live Short-Form Video Viewing. *International Journal Of Human-Computer Interaction*, 41(18), 11252–11261. <https://doi.org/10.1080/10447318.2024.2442763>
- Ruiz, N., Molina León, G., & Heuer, H. (2024). Design Frictions On Social Media: Balancing Reduced Mindless Scrolling And User Satisfaction. Arxiv.  
<https://arxiv.org/abs/2407.18803>
- Shao, J., Cheng, L., Wang, Y., Li, K., & Li, Y. (2024). How Peer Feedback With Regulation Scripts Contributes To The Development Of Critical Thinking In Dialogues:

- Strengthening Cognitive And Affective Feedback Content. *Interactive Learning Environments*, 32(10), 6121–6140. <https://doi.org/10.1080/10494820.2023.2251040>
- Sugiarto, & Farid, A. (2023). Literasi Digital Sebagai Jalan Penguatan Pendidikan Karakter Di Era Society 5.0. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(3), 580–597. <https://doi.org/10.37329/cetta.v6i3.2603>
- Tariq, T., Islam, M., & Hamza, S. I. (2024). Effect Of Reflective Learning Practices On Critical Thinking Skills And Motivation Of Undergraduate Students. *Pakistan Social Sciences Review*, 8(4), 39–49. [https://doi.org/10.35484/pssr.2024\(8-iv\)04](https://doi.org/10.35484/pssr.2024(8-iv)04)