



ANALISA

30 November 2025

Vol. 0003

Hasil Kajian Cepat Terhadap Isu Strategis Kekinian

The Reform Initiatives

Merupakan lembaga riset kebijakan yang bernaung di bawah PT Semesta Infomedia Indonesia, berkedudukan di Jakarta.

TRI fokus pada penelitian kebijakan terkait Ekonomi, Fiskal, Kesejahteraan Sosial, Desentralisasi, Lingkungan Hidup & Perubahan Iklim, Tata Kelola Kebijakan yang Baik, Politik & Elektoral, Penegakan Hukum, Ekonomi Digital, serta Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM).



Ilustrasi anak bermain gadget (freepik.com)



**Muhammad
Nurun Najib**

Social Welfare Specialist –
The Reform Initiatives

Brain Rot dan Krisis Senyap di Balik Gawai

di banyak ruang kelas hari ini, kita mudah sekali menemukan fenomena mengkhawatirkan: siswa yang gelisah hanya setelah kurang dari sepuluh menit penjelasan, enggan membaca teks panjang, dan lebih peka terhadap notifikasi handphone daripada dinamika diskusi.

Mereka saat ini tampak hidup dalam dunia serba cepat, instan, dan berisik secara kognitif. Hadir secara fisik, tapi jiwanya mengembara ke ruang virtual tak berujung. Percakapan menjadi serba pendek, tradisi membaca digantikan menonton, dan berpikir akhirnya digeser dengan hanya merespons.

Dalam ruang sosial lebih luas seperti di sekolah maupun rumah, banyak guru dan orangtua merasa frustrasi karena anak mereka semakin sulit untuk fokus, enggan terlibat dalam diskusi mendalam, dan seringkali tidak sabar menghadapi proses belajar.

Fenomena di atas belakangan lebih dikenal dengan istilah brain rot (pembusukan otak). Ini adalah istilah populer yang merujuk pada kemunduran daya pikir akibat konsumsi konten digital yang serba cepat dan dangkal. Otak pada akhirnya terbiasa menerima rangsangan instan-video singkat, suara keras, efek visual mencolok-tanpa melalui proses penyaringan dan pemaknaan mendalam.

Pada akhirnya kemampuan otak untuk berpikir kritis, mempertahankan perhatian jangka panjang, serta menalar secara sistematis mengalami degradasi.

Keterjebakan layar

Ancaman brain rot juga diperparah desain algoritma platform digital yang secara sadar mendorong pengguna untuk terus menggulir layar dan mengejar stimulasi berikutnya.

Beberapa studi menunjukkan bahwa paparan konten cepat akhirnya memicu dopamine loop, yaitu siklus neurobiologis di mana otak secara terus menerus mengejar rangsangan yang menyenangkan secara instan. Ketika kita terjebak dalam pola ini, proses belajar menjadi hambar karena tidak lagi mampu memuaskan secara neurologis.

Dalam jangka panjang, kondisi ini tidak hanya menyebabkan kesulitan fokus pada penurunan motivasi belajar, lebih dari itu juga menghambat perkembangan fungsi eksekutif otak. Fungsi ini sangat penting dalam proses pengambilan keputusan, pengendalian diri, serta pengelolaan emosi.

Dalam tulisannya, Aminah (The Conversion, 2025) menjelaskan bahwa konsumsi konten digital berlebihan, yang berkarakter cepat dan dangkal, sangat mudah menyebabkan gejala brain rot, terutama pada anak-anak dan remaja yang belum sepenuhnya memiliki sistem kontrol diri yang matang.

Gawai dengan beragam hiburan dunia maya yang ada di dalamnya kini menjadi ruang dominan untuk generasi muda menghabiskan waktunya. Namun, alih-alih menjadi sarana eksplorasi pengetahuan, justru yang acapkali ditemui adanya kecanduan dan keterlambatan perkembangan kemampuan.

Selaras dengan hal itu, hasil penelitian yang dimuat dalam jurnal American Medical Association Pediatrics (2023), menunjukkan bahwa anak yang terpapar gawai secara berlebihan akan mengalami keterlambatan komunikasi dan pemecahan masalah, keterlambatan motorik halus serta gangguan pada keterampilan pribadi dan sosial.

Dalam Dunia Pendidikan Dalam konteks ini, kita akhirnya menyaksikan lahirnya generasi yang terampil dalam reaksi cepat—liking, sharing, commenting—namun sayangnya kehilangan kapasitas untuk merangkai argumentasi utuh yang berkesinambungan.

Konsumsi akan informasi akhirnya menjadi parsial, sepotong-potong, dan tanpa ada kedalaman makna. Dalam jangka panjang, hal ini akan berdampak pada struktur nalar yang tidak utuh: mudah terpengaruh informasi viral, sulit berpikir kritis terhadap berita palsu, dan tidak terbiasa menyusun argumen berbasis bukti.

Dengan kata lain, kita saat ini tengah dihadapkan pada generasi yang fasih scrolling, tapi gamang dalam menyusun gagasan. Sayangnya, respons yang seringkali terjadi terhadap gejala brain rot seringkali masih bersifat reaktif dan moralistik.

Banyak pihak yang tergesa-gesa menjustifikasi anak-anak sebagai generasi yang malas, atau bahkan mensimplifikasi dengan anjuran “puasa gadget”. Padahal jika kita mau merenung sedikit lebih dalam, situasi ini bukan semata kesalahan individu, tetapi juga karena ketimpangan sistemik antara kecepatan inovasi digital dengan kesiapan budaya, keluarga, dan sistem pendidikan.

Ketika algoritma platform digital terus berkembang tanpa pengawasan memadai, dan ketika rumah

serta sekolah tidak mampu membekali anak dengan kecakapan literasi digital yang kritis, maka generasi kita akan dengan mudah terjerumus dalam jebakan ekosistem konten merangsang, tapi tidak mencerdaskan.

Krisis nalar kritis

Dengan kata lain, brain rot bukan sekadar persoalan kebiasaan buruk, tetapi gejala kritis struktural yang melibatkan banyak aktor dan insititusi.

Dalam perspektif sosiologis, gejala ini lebih mencerminkan transformasi mendalam atas struktur kesadaran. Merujuk pada kerangka Marxian klasik, kita dapat melihat brain rot sebagai bentuk baru alienasi.

Alienasi tidak dapat lagi dipahami hanya sebatas pada ruang-ruang industri yang menghisap tenaga kerja manusia saja, melainkan tafsirnya harus diperluas pada algoritma platform yang menyedot waktu, konsentrasi, dan nalar penggunaannya. Maka kita dapat pahami bahwa brain rot bukan hanya permasalahan medis atau psikologis semata, tetapi juga menjadi cerminan dari krisis sosial yang lebih dalam.

Menghadapi fenomena brain rot tidak bisa hanya berharap pada ruang kesadaran individu untuk menyelamatkan diri dari jebakan digital. Mereka hidup dalam sistem yang sejak awal dirancang untuk mempertahankan keterlibatan, bukan pada ranah pembebasan. Maka dari itu, tanggung jawab harus dibagi secara kolektif—antara negara, institusi pendidikan, keluarga, dan industri digital.

Sekolah harus menjadi ruang yang mampu merangsang daya refleksi dan literasi digital yang kritis. Sementara peran orangtua juga tidak kalah krusial dalam menumbuhkan literasi digital bertanggung jawab. Tidak kalah penting, negara juga harus hadir melalui regulasi ketat terhadap platform digital, termasuk pengaturan algoritma, perlindungan data, dan batasan terhadap paparan konten tertentu bagi anak.

Jika ini tidak terjadi, maka generasi muda kita akan terus dieksploitasi sebagai “penonton abadi” dalam attention economy yang sangat menguntungkan platform teknologi global. Di tengah euforia teknologi dan kemudahan akses informasi, kita saat ini menyaksikan laju mundur kapasitas berpikir yang seharusnya menjadi keunggulan manusia modern.

Jika situasi ini terus menerus dibiarkan, kita berisiko menyiapkan masa depan di mana keputusan penting dibuat oleh impuls, bukan nalar sehat. Maka pertanyaan mendesak bukan lagi sekadar bagaimana mengurangi penggunaan gadget, melainkan bagaimana menciptakan ekosistem sosial yang memungkinkan mereka berpikir kembali.

Prasyaratnya adalah adanya peran aktif sekolah, keluarga, negara, dan regulasi terhadap industri digital. Kualitas berpikir adalah aset publik —dan seperti air bersih atau pendidikan, ia harus dilindungi.

Di sinilah tanggung jawab kita diuji, tidak sekadar menjadi saksi kemerosotan kapasitas intelektual, tetapi pelindung terakhir dan martabat generasi bangsa.