

ANALISIS DISTRAKSI KOGNITIF AKIBAT FENOMENA "BRAIN ROT" DAN IMPLIKASINYA TERHADAP EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN MANDIRI MAHASISWA

Angeline Panjaitan¹, Desy Safitri², Sujarwo³

angelinepanjaitan05@gmail.com¹, desysafitri@unj.ac.id², sujarwo-fis@unj.ac.id³

Universitas Negeri Jakarta

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah mengubah paradigma kognitif Generasi Z, khususnya mahasiswa, dalam memproses informasi. Dominasi konten mikro berdurasi pendek dan bermutu rendah memicu fenomena brain rot, yakni kondisi penurunan fungsi atensi dan kapasitas kognitif akibat paparan stimulasi digital instan secara berlebihan. Penelitian ini bertujuan menganalisis mekanisme distraksi kognitif yang ditimbulkan oleh fenomena brain rot serta mengidentifikasi implikasinya terhadap efektivitas pembelajaran mandiri (self-regulated learning) mahasiswa. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan metode studi pustaka (library research). Data diperoleh dari jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku referensi, serta artikel akademik yang relevan dengan psikologi kognitif dan teknologi pendidikan. Analisis dilakukan melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil kajian menunjukkan bahwa fenomena brain rot memicu cognitive overload (beban kognitif berlebih) dan fragmentasi atensi yang secara langsung mendegradasi tiga komponen utama pembelajaran mandiri, yaitu metakognisi, regulasi waktu, dan retensi memori jangka panjang. Artikel ini merumuskan pentingnya rekonstruksi literasi digital kognitif dan adaptasi pedagogis berbasis pemahaman mendalam (deep learning) di lingkungan perguruan tinggi sebagai strategi mitigasi terhadap dampak brain rot pada generasi mahasiswa masa kini

Kata Kunci: Distraksi Kognitif, Brain Rot, Pembelajaran Mandiri, Generasi Z, Mahasiswa.

ABSTRACT

The rapid advancement of digital technology has fundamentally altered the cognitive paradigm of Generation Z, particularly university students, in processing information. The dominance of short-form, low-quality micro-content has catalyzed the emergence of the brain rot phenomenon, a condition characterized by a decline in attentional functioning and cognitive capacity due to excessive exposure to instantaneous digital stimulation. This study aims to analyze the mechanisms of cognitive distraction induced by the brain rot phenomenon and identify its implications for the effectiveness of students' self-regulated learning. A descriptive qualitative approach with a literature research method was employed. Data were extracted from national and international scientific journals, reference books, and academic articles relevant to cognitive psychology and educational technology. Data analysis was conducted through data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The findings indicate that the brain rot phenomenon triggers cognitive overload and attention fragmentation, which directly degrades three core components of self-regulated learning: metacognition, time regulation, and long-term memory retention. This article underscores the necessity of reconstructing cognitive digital literacy and implementing deep learning-based pedagogical adaptations within higher education institutions as a mitigation strategy against the cognitive deterioration associated with brain rot.

Keywords: Cognitive Distraction, Brain Rot, Self-Regulated Learning, Generation Z, University Students.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah membawa perubahan mendasar dalam kehidupan masyarakat, terutama bagi generasi muda yang tumbuh bersamaan dengan kemajuan internet, media sosial, dan perangkat komunikasi mutakhir. Mahasiswa sebagai representasi Generasi Z merupakan kelompok yang paling intens bersentuhan dengan ekosistem digital tersebut. Hampir seluruh aktivitasnya—mulai dari komunikasi, hiburan, pencarian informasi, hingga kegiatan akademik—dilakukan melalui antarmuka digital. Kondisi ini menjadikan teknologi bukan lagi sekadar alat bantu, melainkan bagian integral dari identitas dan gaya hidup mahasiswa modern.

Dalam konteks pendidikan, perubahan ini pada dasarnya membuka peluang besar. Akses terhadap sumber belajar menjadi lebih luas, cepat, dan mudah dijangkau. Berbagai inovasi pembelajaran digital berkembang sebagai respons terhadap kebutuhan peserta didik masa kini. Safitri dan Sujarwo (2025) menjelaskan bahwa pembelajaran di era digital perlu dirancang secara adaptif melalui model yang mampu mendorong keterlibatan aktif peserta didik, pemanfaatan teknologi secara tepat, serta pengalaman belajar yang lebih bermakna dan mendalam. Pandangan ini menegaskan bahwa integrasi teknologi dalam pendidikan harus diarahkan untuk memperkuat kualitas proses belajar, bukan sekadar mempercepatnya.

Namun di balik kemudahan tersebut, sifat intrinsik teknologi informasi modern yang digerakkan oleh ekonomi atensi (*attention economy*) justru menghadirkan tantangan kognitif yang serius. Salah satu fenomena yang paling mengemuka saat ini adalah *brain rot*. Secara akademis, *brain rot* dapat didefinisikan sebagai kondisi penurunan fungsi atensi, kelelahan kognitif, dan melemahnya daya analisis mendalam yang diakibatkan oleh konsumsi konten digital singkat, dangkal, dan berulang secara berlebihan (Hartanto & Pratama, 2023). Fenomena ini termanifestasi melalui kebiasaan menggulir layar tanpa henti (*doomscrolling*), konsumsi video berdurasi pendek secara beruntun, dan berpindah dari satu stimulus informasi ke stimulus berikutnya dalam hitungan detik. Jika berlangsung secara repetitif, kebiasaan ini berisiko mereayasa ulang neuroplastisitas otak mahasiswa sehingga menolak proses berpikir yang membutuhkan usaha kognitif tinggi.

Pada jenjang perguruan tinggi, mahasiswa dituntut memiliki efektivitas tinggi dalam pembelajaran mandiri (*self-regulated learning*). Pembelajaran mandiri bukan sekadar belajar tanpa pengawasan, melainkan sebuah proses proaktif di mana mahasiswa secara mandiri mengintegrasikan metakognisi, motivasi, dan strategi belajar untuk menguasai materi akademik (Zimmerman, 2000). Mahasiswa harus mampu memilah informasi, mengelola waktu belajar, menyusun argumen ilmiah, membaca literatur akademik secara kritis, dan menyelesaikan masalah secara sistematis. Kapasitas ini secara langsung berbenturan dengan pola konsumsi digital yang mendorong respons cepat dan pemikiran dangkal.

Safitri dan Sujarwo (2025) melalui kajiannya mengenai model pembelajaran berbasis *deep learning* menegaskan pentingnya proses belajar yang mendorong pemahaman mendalam, bukan sekadar respons cepat terhadap informasi. Pandangan ini secara tidak langsung memvalidasi kekhawatiran bahwa budaya digital serba instan berbenturan keras dengan kebutuhan dasar pembentukan nalar ilmiah mahasiswa. Apabila fenomena *brain rot* tidak disikapi secara serius, dampaknya tidak hanya terbatas pada penurunan prestasi akademik, tetapi juga berimplikasi pada melemahnya kemampuan berpikir kritis, merosotnya kualitas interaksi sosial, dan terhambatnya pengembangan potensi intelektual mahasiswa secara jangka panjang.

Mengingat urgensi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam bagaimana mekanisme distraksi kognitif terjadi akibat fenomena *brain rot* dan bagaimana implikasinya secara struktural terhadap efektivitas pembelajaran mandiri

mahasiswa. Kajian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan psikologi pendidikan di era digital serta landasan praktis bagi institusi pendidikan tinggi dalam merumuskan strategi literasi digital kognitif yang komprehensif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif karena tujuan utamanya adalah memahami dan menggambarkan fenomena brain rot sebagai gejala sosial-kognitif yang berkembang di kalangan Generasi Z, khususnya mahasiswa, bukan untuk menguji hubungan antarvariabel melalui statistik. Creswell (2014) menyatakan bahwa penelitian kualitatif digunakan untuk memahami makna yang muncul dari persoalan sosial dan perilaku manusia secara mendalam. Pendekatan ini dinilai tepat karena fenomena brain rot merupakan perubahan kebiasaan berpikir dan pola konsumsi informasi digital yang bersifat kontekstual dan kompleks, sehingga membutuhkan penafsiran yang holistik.

Metode yang digunakan adalah studi pustaka (*library research*), yaitu penelitian yang menjadikan sumber-sumber kepustakaan sebagai bahan utama dalam proses pengumpulan data. Menurut Zed (2014), studi pustaka dilakukan dengan cara menelaah informasi tertulis secara sistematis untuk memperoleh landasan konseptual dan pemahaman mendalam terhadap suatu masalah. Metode ini dipilih karena topik yang dikaji merupakan fenomena kontemporer yang dapat dianalisis melalui teori, hasil penelitian terdahulu, jurnal ilmiah, buku, serta sumber akademik yang memiliki keterkaitan erat dengan psikologi kognitif, budaya digital, dan perilaku belajar mahasiswa.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data sekunder yang diperoleh dari jurnal nasional maupun internasional terindeks SINTA dan Scopus, buku referensi, artikel ilmiah, serta prosiding seminar yang berkaitan dengan penggunaan media sosial, perilaku Generasi Z, distraksi kognitif, pembelajaran digital, dan konsep *self-regulated learning* mahasiswa. Pemilihan sumber dilakukan secara selektif dengan mempertimbangkan kesesuaian tema, kredibilitas penulis, tahun terbit (diutamakan lima tahun terakhir), serta relevansi isi dengan fokus penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi, yaitu membaca, mencatat, mengelompokkan, dan menelaah berbagai referensi yang sesuai dengan topik penelitian. Data yang terkumpul disusun berdasarkan tema-tema tertentu meliputi: mekanisme distraksi kognitif, kebiasaan *doomscrolling*, penurunan komponen *self-regulated learning*, hambatan retensi memori, dan implikasi pedagogis.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*), yaitu menafsirkan isi berbagai sumber pustaka untuk menemukan pola, hubungan, dan makna yang berkaitan dengan fokus penelitian. Miles, Huberman, dan Saldaña (2014) menjelaskan bahwa analisis data kualitatif dilakukan melalui tiga tahapan: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti memilih dan memusatkan perhatian pada informasi yang relevan. Selanjutnya data disajikan dalam bentuk uraian sistematis, dan terakhir ditarik kesimpulan berdasarkan kecenderungan data yang telah dianalisis. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, yakni membandingkan beberapa referensi berbeda yang memiliki tema serupa untuk memastikan objektivitas dan akuntabilitas hasil kajian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelaahan Literatur

Berdasarkan hasil penelaahan berbagai sumber pustaka, ditemukan bahwa fenomena brain rot berkaitan erat dengan meningkatnya kebiasaan konsumsi konten digital berdurasi pendek di kalangan Generasi Z, khususnya mahasiswa. Konten tersebut umumnya

berbentuk video singkat, informasi ringkas, hiburan cepat, dan sajian visual yang dirancang untuk menarik perhatian dalam hitungan detik. Pola konsumsi seperti ini mendorong mahasiswa untuk terus menerima rangsangan baru tanpa melalui proses pemahaman yang mendalam.

Dari berbagai kajian yang ditelaah, teridentifikasi bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berpengaruh signifikan terhadap menurunnya daya konsentrasi mahasiswa. Sebagian mahasiswa mengalami kesulitan mempertahankan fokus saat membaca buku, memahami jurnal akademik, atau mengikuti perkuliahan dalam durasi yang panjang. Nurjanah dan Dewi (2022) menemukan bahwa mahasiswa yang menghabiskan lebih dari empat jam per hari untuk konsumsi konten media sosial menunjukkan tingkat atensi yang lebih rendah dan kecenderungan menghindari tugas kognitif yang kompleks. Mahasiswa menjadi lebih mudah terdistraksi dan cenderung ingin berpindah ke aktivitas yang memberikan kepuasan instan.

Temuan lain menunjukkan bahwa kebiasaan menerima informasi secara instan berpotensi mengikis kemampuan berpikir kritis. Mahasiswa cenderung lebih suka membaca ringkasan atau konten visual singkat dibandingkan menelaah sumber primer secara utuh (Ramadhani & Kusuma, 2023). Akibatnya, kemampuan menganalisis informasi, mengkritisi argumen, dan menyusun penalaran logis mengalami penurunan apabila tidak diimbangi dengan kebiasaan belajar yang sehat dan konsisten. Selain dimensi kognitif, fenomena brain rot juga berdampak pada pola interaksi sosial mahasiswa. Penggunaan gawai yang berlebihan menyebabkan berkurangnya intensitas diskusi tatap muka dan meningkatnya kecenderungan individualisme dalam lingkungan kampus (Susanti & Hidayat, 2024).

Pembahasan

1. Mekanisme Neuro-Kognitif Distraksi Akibat Brain Rot

Untuk memahami bagaimana brain rot merusak pola belajar mahasiswa, perlu dipahami terlebih dahulu arsitektur atensi manusia. Atensi merupakan sumber daya kognitif yang terbatas dan terdiferensiasi. Dalam konteks belajar mandiri, mahasiswa membutuhkan *sustained attention* (atensi berkelanjutan), yaitu kemampuan mempertahankan fokus pada satu stimulus dalam durasi yang cukup lama untuk memungkinkan terjadinya pemrosesan informasi mendalam (Rahmadhani & Wibowo, 2022). Tanpa atensi yang berkelanjutan, proses encoding informasi ke dalam memori jangka panjang tidak dapat berlangsung secara optimal.

Algoritma platform konten pendek beroperasi menggunakan prinsip *Variable Reward Schedule*, yakni sistem penghargaan variabel yang secara neurosains mirip dengan mekanisme mesin judi. Setiap kali pengguna menggulir layar, otak melepaskan dopamin sebagai respons terhadap kebaruan stimulus. Paparan konstan terhadap siklus dopaminergik ini memicu dua bentuk distraksi kognitif yang saling memperkuat satu sama lain.

Pertama, fragmentasi atensi (*attention fragmentation*). Otak mahasiswa terkondisikan untuk mengharapkan stimulus baru setiap beberapa detik. Ketika dihadapkan pada teks akademik yang membutuhkan waktu dan usaha untuk dipahami, otak menganggapnya sebagai stimulus membosankan karena tidak menghasilkan dopamin instan. Akibatnya, muncul perilaku *novelty-seeking* di mana mahasiswa secara otomatis meraih gawai di tengah sesi belajar, sekalipun tidak ada notifikasi masuk (Hartanto & Pratama, 2023).

Kedua, beban kognitif berlebih (*cognitive overload*). Perpindahan konteks yang terlalu cepat dari satu konten ke konten lain menguras kapasitas *working memory* (memori kerja). Otak tidak mendapat jeda yang cukup untuk melakukan konsolidasi memori sebelum dihadapkan pada informasi berikutnya. Ketika mahasiswa mencoba belajar mandiri setelah siklus *doomscrolling*, memori kerja mereka telah berada dalam kondisi *cognitive fatigue*

sehingga informasi akademik baru tidak dapat diproses secara efektif (Sudirman & Fajarini, 2024). Kedua mekanisme ini menciptakan lingkaran setan: semakin banyak konten pendek yang dikonsumsi, semakin rendah kapasitas kognitif untuk belajar secara mendalam, dan semakin tinggi ketergantungan pada stimulasi instan untuk mempertahankan perasaan "produktif".

2. Implikasi Brain Rot terhadap Komponen Efektivitas Pembelajaran Mandiri

Pembelajaran mandiri (self-regulated learning) merupakan kompetensi inti yang dituntut pada jenjang pendidikan tinggi. Zimmerman (2000) mendefinisikannya sebagai proses di mana individu secara proaktif mengaktifkan dan mempertahankan kognisi, perilaku, dan afeksi mereka untuk mencapai tujuan belajar. Fenomena brain rot secara sistematis merusak tiga komponen utama pembelajaran mandiri berikut ini.

Metakognisi dan Kedalaman Pemahaman

Metakognisi adalah kemampuan seseorang untuk memantau dan mengendalikan proses berpikirnya sendiri. Distraksi kognitif akibat brain rot membuat mahasiswa kehilangan kemampuan membaca secara mendalam (deep reading). Mereka cenderung memindai teks akademik secara superfisial, menyerap informasi di permukaan, dan mengalami illusion of knowing, merasa sudah memahami suatu konsep padahal hanya mengenali kata kuncinya secara acak tanpa pemahaman struktural yang utuh (Ramadhani & Kusuma, 2023). Kondisi ini secara langsung menghambat pembentukan skema pengetahuan yang diperlukan untuk berpikir kritis dan analitis.

Manajemen Waktu dan Regulasi Diri

Mahasiswa yang mengalami dampak brain rot kehilangan kontrol atas manajemen waktu belajar mereka. Niat untuk belajar mandiri sering kali terganggu oleh pembukaan media sosial yang berakhir pada doomscrolling tidak disadari selama berjam-jam. Nurjanah dan Dewi (2022) mencatat bahwa mahasiswa dengan kebiasaan konsumsi konten tinggi cenderung menunda pengerjaan tugas (prokrastinasi akademik) dan memiliki tingkat penyelesaian tugas yang lebih rendah dibandingkan rekan mereka yang lebih mampu mengatur konsumsi media digital. Hambatan psikologis ini semakin diperparah oleh pergeseran orientasi dari kepuasan belajar jangka panjang menuju kepuasan instan yang segera.

Retensi Memori dan Evaluasi Diri

Konsolidasi memori jangka panjang membutuhkan kondisi kognitif yang tenang dan terfokus. Ketika sistem atensi terus-menerus tersita oleh distraksi digital, proses transfer informasi dari memori kerja ke memori jangka panjang terganggu secara signifikan (Sudirman & Fajarini, 2024). Akibatnya, mahasiswa mengalami kesulitan mengingat kembali materi yang telah dipelajari dalam situasi ujian atau diskusi kritis. Selain itu, kebiasaan mencari jawaban instan melalui mesin pencari atau konten ringkasan membuat mahasiswa kehilangan daya tahan kognitif ketika menghadapi soal yang membutuhkan penalaran mendalam.

3. Paradoks Teknologi Digital dan Degradasi Pembelajaran Mandiri

Ironi terbesar dari era digitalisasi pendidikan adalah bahwa teknologi yang seharusnya memperluas dan memperdalam kapasitas belajar mahasiswa justru dalam kondisi tanpa regulasi yang memadai, menjadi agen perusak pembelajaran itu sendiri. Di era ini, mahasiswa diberikan akses seluas-luasnya pada modul digital interaktif, repositori pengetahuan daring, dan sistem manajemen pembelajaran yang canggih. Namun efektivitas semua itu sepenuhnya bergantung pada kapasitas kognitif mahasiswa untuk memanfaatkannya secara mendalam.

Safitri dan Sujarwo (2025) menegaskan bahwa model pembelajaran di era digital harus mampu mendorong keterlibatan aktif dan pemahaman mendalam peserta didik, bukan

sekadar memfasilitasi akses informasi secara cepat. Pandangan ini relevan dalam konteks brain rot karena ketika kapasitas atensi mahasiswa telah terfragmentasi, bahkan desain pembelajaran digital yang paling inovatif pun tidak akan efektif jika mahasiswanya tidak mampu mempertahankan fokus lebih dari beberapa menit.

Budaya microlearning, penyampaian materi dalam segmen-segmen pendek meski memiliki efisiensi tersendiri, perlu dikritisi secara serius jika tidak diimbangi dengan sesi deep learning yang memadai. Konten mikro tidak dapat menggantikan kapasitas berpikir sintesis yang hanya dapat dibangun melalui keterlibatan mendalam dengan literatur primer yang utuh dan komprehensif (Susanti & Hidayat, 2024). Ini adalah paradoks fundamental era digital: semakin mudah informasi diakses, semakin rendah kualitas pemaknaan yang dihasilkan apabila kapasitas kognitif pengguna tidak dijaga dengan baik.

4. Strategi Mitigasi: Rekonstruksi Literasi Digital Kognitif dan Adaptasi Pedagogis

Menghadapi tantangan brain rot, diperlukan respons yang bersifat multi-level, melibatkan mahasiswa, dosen, dan institusi pendidikan secara bersamaan. Pada level individual, mahasiswa perlu membangun kesadaran metakognitif tentang dampak konsumsi digital terhadap kualitas belajar mereka. Langkah konkret mencakup penerapan digital detox berkala, pembatasan waktu layar secara terstruktur menggunakan aplikasi pemantau, pembiasaan membaca teks akademik dalam sesi terfokus (deep work sessions), serta aktif dalam diskusi dan kegiatan akademik yang menuntut elaborasi verbal dan pemikiran kritis (Rahmadhani & Wibowo, 2022).

Pada level pedagogis, dosen memiliki peran strategis dalam merancang pengalaman belajar yang secara aktif melawan efek brain rot. Selaras dengan gagasan Safitri dan Sujarwo (2025) mengenai pentingnya rancangan pembelajaran adaptif yang mendorong pemahaman mendalam, dosen perlu menghadirkan tugas-tugas analitis yang memaksa fungsi eksekutif otak bekerja secara penuh: analisis teks primer, sintesis argumen lintas sumber, diskusi Socratic, dan proyek berbasis pemecahan masalah nyata. Pendekatan ini dirancang untuk secara bertahap memulihkan kapasitas sustained attention mahasiswa dan membangun kembali ketertarikan intelektual intrinsik mereka.

Pada level institusional, perguruan tinggi perlu mengintegrasikan pendidikan literasi digital kognitif ke dalam kurikulum, bukan hanya dalam bentuk literasi teknologi informasi, tetapi juga mencakup pemahaman tentang mekanisme kerja algoritma, ekonomi atensi, dan cara-cara melindungi integritas kognitif di tengah ekosistem digital yang kompetitif (Nurjanah & Dewi, 2022). Intervensi berbasis bukti seperti pelatihan mindfulness kognitif, konseling akademik berbasis psikologi kognitif, dan program digital wellness perlu dipertimbangkan sebagai bagian dari layanan kemahasiswaan yang komprehensif.

KESIMPULAN

Fenomena brain rot menunjukkan bahwa perkembangan teknologi digital tidak hanya membawa perubahan pada cara mahasiswa mengakses informasi, tetapi juga memengaruhi cara mereka memproses, memahami, dan mengelola informasi tersebut dalam kegiatan belajar. Berdasarkan hasil kajian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa paparan konten digital berdurasi pendek secara terus-menerus berpotensi memengaruhi kualitas pembelajaran mandiri mahasiswa, terutama dalam aspek perhatian, konsentrasi, dan kemampuan mempertahankan fokus dalam jangka waktu yang lebih lama. Kebiasaan mengonsumsi informasi secara cepat dan instan mendorong mahasiswa untuk lebih terbiasa memperoleh pengetahuan dalam bentuk ringkas, sehingga mereka cenderung mengalami kesulitan ketika dihadapkan pada materi yang membutuhkan proses membaca, memahami, dan menganalisis secara mendalam. Kondisi ini menunjukkan bahwa perubahan pola konsumsi informasi di era digital tidak hanya berdampak pada perilaku penggunaan media,

tetapi juga berkaitan dengan perubahan pola belajar mahasiswa.

Kajian ini juga menemukan bahwa fenomena brain rot memiliki keterkaitan dengan menurunnya kualitas self-regulated learning atau kemampuan belajar mandiri mahasiswa. Dampak tersebut terlihat pada berkurangnya kemampuan metakognitif dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajar secara efektif. Selain itu, tingginya intensitas penggunaan media digital sering kali menyebabkan mahasiswa mengalami gangguan dalam pengelolaan waktu belajar karena perhatian mereka mudah teralihkan oleh berbagai bentuk hiburan digital yang tersedia secara terus-menerus. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat memengaruhi kedalaman pemahaman terhadap materi pembelajaran serta mengurangi kemampuan mahasiswa untuk menghubungkan, menginterpretasikan, dan merefleksikan informasi yang diperoleh. Akibatnya, proses belajar berisiko menjadi lebih berorientasi pada penyelesaian tugas daripada penguasaan konsep secara komprehensif.

Lebih lanjut, fenomena brain rot memperlihatkan adanya paradoks dalam pemanfaatan teknologi digital di lingkungan pendidikan tinggi. Di satu sisi, teknologi memberikan kemudahan dalam memperoleh akses terhadap berbagai sumber pengetahuan dan memperluas kesempatan belajar tanpa batas ruang dan waktu. Namun di sisi lain, apabila tidak disertai dengan kemampuan regulasi diri yang baik, teknologi justru dapat mendorong terbentuknya kebiasaan belajar yang dangkal dan kurang reflektif. Oleh karena itu, permasalahan brain rot tidak dapat dipahami semata-mata sebagai persoalan individu, melainkan sebagai tantangan pendidikan yang memerlukan perhatian bersama dari berbagai pihak. Mahasiswa, dosen, maupun institusi pendidikan memiliki peran yang sama penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang mampu mendukung penggunaan teknologi secara lebih sehat dan produktif.

Berdasarkan temuan tersebut, diperlukan berbagai upaya untuk memperkuat literasi digital dan kemampuan berpikir kritis mahasiswa agar mereka mampu memanfaatkan teknologi secara lebih bijaksana. Perguruan tinggi perlu mendorong penerapan strategi pembelajaran yang tidak hanya menekankan pada hasil akhir, tetapi juga pada proses berpikir, refleksi, dan eksplorasi pengetahuan secara mendalam. Di sisi lain, mahasiswa juga perlu membangun kesadaran mengenai pentingnya mengelola konsumsi konten digital serta mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih terstruktur. Dengan adanya kolaborasi antara mahasiswa, dosen, dan institusi pendidikan, dampak negatif fenomena brain rot dapat diminimalkan sehingga teknologi digital tetap berfungsi sebagai sarana yang mendukung pengembangan kemampuan intelektual, berpikir kritis, dan pembelajaran sepanjang hayat di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Hartanto, F., & Pratama, R. A. (2023). Distraksi digital dan dampaknya terhadap atensi mahasiswa: Kajian psikologi kognitif. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 9(1), 45–58.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). Sage Publications.
- Nurjanah, S., & Dewi, R. K. (2022). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik dan regulasi diri mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 7(2), 112–127.
- Rahmadhani, T., & Wibowo, S. (2022). Kemampuan atensi berkelanjutan mahasiswa dalam konteks pembelajaran daring: Tinjauan neuropsikologis. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 29(1), 33–46.
- Ramadhani, A. F., & Kusuma, D. H. (2023). Literasi digital dan kemampuan berpikir kritis mahasiswa Generasi Z: Tantangan dan peluang. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 25(2), 78–93.

- Safitri, D., & Sujarwo. (2025). Model pembelajaran berdiferensiasi berbasis microlearning dalam Kurikulum Merdeka: Kajian konseptual dan implikasi praktis. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 30(1), 20–35.
- Safitri, D., & Sujarwo. (2025). Model pembelajaran gamifikasi dengan pendekatan deep learning untuk pembelajaran IPS di era digital. *Jurnal Pendidikan IPS*, 12(1), 1–15.
- Sudirman, A., & Fajarini, M. (2024). Cognitive overload dan kegagalan retensi memori pada mahasiswa pengguna aktif media sosial. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 13(1), 55–70.
- Susanti, E., & Hidayat, M. (2024). Dampak konsumsi konten digital singkat terhadap interaksi sosial dan kedalaman berpikir mahasiswa. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 8(1), 88–104.
- Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.