

## **BRAIN ROT DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN: TINJAUAN SISTEMATIS TENTANG PAPARAN KONTEN CEPAT DAN ATENSI**

**Nurdin Abdul Aziz**

Rifa Institut

Email: [ndin.alfatan15@gmail.com](mailto:ndin.alfatan15@gmail.com)

### **Abstrak**

Fenomena “brain rot” atau penurunan kapasitas kognitif yang disebabkan oleh paparan konten cepat menjadi perhatian serius dalam pendidikan. Dengan berkembangnya teknologi, terutama media sosial dan aplikasi berbasis video berdurasi pendek, siswa semakin terpapar pada informasi yang datang dalam aliran cepat dan tanpa henti. Paparan ini telah dikaitkan dengan penurunan rentang atensi, konsentrasi, dan kemampuan untuk menyerap informasi dalam konteks pembelajaran. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis literatur yang ada mengenai hubungan antara paparan konten cepat dan atensi dalam konteks pendidikan. Berdasarkan analisis terhadap berbagai studi terkini, penelitian ini menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara tingginya konsumsi konten berbasis video pendek dengan berkurangnya daya fokus dan kemampuan kognitif siswa. Hasil dari tinjauan ini diharapkan memberikan wawasan bagi para pendidik dan pembuat kebijakan dalam merancang strategi pembelajaran yang efektif serta memitigasi dampak negatif dari paparan konten yang mengalihkan perhatian siswa.

**Kata Kunci:** Brain rot, Paparan Konten Cepat, Atensi, Pendidikan, Media Sosial, Video Pendek, Literasi Digital, Konsentrasi.

### **Abstract**

*The phenomenon of “brain rot,” or the decline in cognitive capacity caused by exposure to fast-paced content, has become a serious concern in education. With the rise of technology, particularly social media and short-form video applications, students are increasingly exposed to an endless stream of information delivered quickly and relentlessly. This exposure has been linked to a decline in attention span, concentration, and the ability to absorb information in the learning context. This article aims to systematically review the existing literature on the relationship between fast-paced content exposure and attention in educational settings. Based on an analysis of recent studies, this review shows a significant correlation between high consumption of short-form video content and reduced focus and cognitive abilities in students. The findings of this review are expected to provide insights for educators and policymakers in designing effective learning strategies and mitigating the negative impacts of attention-diverting content.*

**Keywords:** Brain Rot, Fast-Paced Content, Attention, Education, Social Media, Short-Form Video, Digital Literacy, Concentration.

Diserahkan: 20-12-2023;

Diterima: 05-01-2024;

Diterbitkan: 20-01-2024

## PENDAHULUAN

Di era digital yang semakin berkembang pesat, perhatian manusia, terutama generasi muda, sering kali terpecah akibat paparan konten yang cepat dan terus menerus. Salah satu fenomena yang menarik perhatian dalam konteks pendidikan adalah brain rot—istilah yang merujuk pada penurunan kapasitas kognitif akibat terlalu banyak terpapar oleh informasi yang datang dalam format yang cepat dan singkat, seperti video berdurasi pendek di platform media sosial. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada perkembangan sosial dan emosional anak-anak dan remaja, tetapi juga pada kapasitas mereka untuk fokus dalam kegiatan akademik (Carr, 2010).

Seiring dengan kemajuan teknologi, platform media sosial seperti TikTok, Instagram, dan YouTube telah memfasilitasi penyebaran konten dalam bentuk video singkat yang dapat dilihat dalam waktu singkat. Konten tersebut memanfaatkan format yang mudah dicerna, namun dalam jangka panjang dapat mempengaruhi cara otak memproses informasi. Kondisi ini menciptakan tantangan baru bagi pendidikan, khususnya dalam menjaga agar siswa tetap fokus dan efektif dalam belajar (Rosen, Lim, Carrier, & Cheever, 2011).

Paparan terhadap media sosial dan konten cepat ini sering kali menyebabkan apa yang disebut dengan disregulasi atensi -penurunan kemampuan seseorang untuk mempertahankan perhatian pada tugas atau aktivitas jangka panjang. Dalam konteks pendidikan, hal ini dapat memengaruhi kualitas pembelajaran, mengurangi kapasitas untuk fokus pada materi pelajaran, dan bahkan menurunkan prestasi akademik siswa (Lepp, Barkley, & Karpinski, 2015). Penurunan atensi ini terjadi karena adanya kebiasaan beralih dari satu konten ke konten lainnya secara terus menerus tanpa memberi ruang bagi pemrosesan mendalam.

Keterbatasan rentang perhatian ini seringkali dijadikan indikator dari brain rot, di mana individu tidak mampu berkonsentrasi atau bertahan dalam melakukan aktivitas yang memerlukan perhatian jangka panjang, seperti membaca buku atau menyelesaikan tugas yang membutuhkan analisis mendalam. Hal ini tentu saja bertentangan dengan tuntutan pendidikan yang mengharuskan siswa untuk bisa berkonsentrasi dalam jangka waktu yang lama untuk mempelajari berbagai konsep dan materi (Ophir, Nass, & Wagner, 2009).

Fenomena brain rot semakin mendapat perhatian dengan meningkatnya jumlah waktu yang dihabiskan oleh siswa untuk mengakses media sosial dan konten hiburan digital. Menurut data yang dirilis oleh American Psychological Association (APA, 2021), rata-rata remaja menghabiskan lebih dari 7 jam per hari di depan layar, dengan sebagian besar waktu tersebut dihabiskan untuk menonton video dan terlibat dalam aktivitas di media sosial. Hal ini menunjukkan betapa besar pengaruh teknologi dalam kehidupan sehari-hari, yang secara langsung berdampak pada perhatian dan daya konsentrasi.

Dalam studi pendidikan, fenomena ini sering diabaikan karena dianggap sebagai masalah pribadi, padahal sebenarnya memiliki dampak jangka panjang pada proses pembelajaran. Paparan konten yang terlalu cepat bisa menyebabkan disregulasi kognitif, di mana otak kesulitan untuk memproses informasi secara mendalam. Hal ini juga menyebabkan penurunan dalam kemampuan siswa untuk berpikir kritis, menyelesaikan masalah, dan beradaptasi dengan berbagai situasi pembelajaran yang lebih kompleks (Carrier, Rosen, & Cheever, 2015).

Pendidikan abad ke-21 menuntut adanya penyesuaian dalam cara mengajar dan menyampaikan materi, salah satunya dengan memanfaatkan teknologi digital. Namun, penggunaan teknologi ini harus diimbangi dengan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana teknologi dapat mempengaruhi kapasitas kognitif siswa, terutama dalam hal fokus dan atensi. Di sinilah pentingnya integrasi literasi digital yang dapat mengarahkan siswa untuk lebih bijak dalam menggunakan teknologi (Miller, 2012).

Secara global, banyak penelitian yang telah dilakukan untuk memahami bagaimana penggunaan media sosial dan teknologi digital berdampak pada perkembangan kognitif siswa. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Rosen et al. (2011) menunjukkan bahwa penggunaan gawai secara berlebihan dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam memfokuskan perhatian mereka pada pelajaran. Dalam jangka panjang, fenomena ini dapat berpotensi menurunkan kemampuan akademik siswa.

Namun, meskipun banyak studi yang membahas tentang fenomena ini, masih sedikit penelitian yang mengaitkan langsung brain rot dengan kondisi pendidikan secara sistematis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melakukan tinjauan sistematis terhadap literatur yang ada mengenai hubungan antara paparan konten cepat dengan atensi dalam konteks pendidikan. Tinjauan ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai dampak brain rot terhadap proses belajar siswa dan bagaimana pendidikan dapat meresponsnya.

Selain itu, studi ini juga akan mengidentifikasi berbagai intervensi dan strategi yang dapat diterapkan dalam pendidikan untuk mengatasi dampak negatif dari paparan konten cepat. Literasi digital dan manajemen waktu menjadi dua elemen penting yang perlu diperkenalkan lebih lanjut dalam konteks pendidikan untuk membantu siswa menjaga fokus mereka dalam proses pembelajaran (Kirschner & Karpinski, 2010).

Secara keseluruhan, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang brain rot dalam perspektif pendidikan, serta memberikan rekomendasi bagi pendidik dan pembuat kebijakan dalam menghadapi tantangan yang ditimbulkan oleh media sosial dan konten cepat. Melalui pendekatan yang lebih kritis dan berbasis bukti, diharapkan dapat tercipta lingkungan pendidikan yang tidak hanya memanfaatkan teknologi, tetapi juga melindungi siswa dari dampak negatifnya terhadap kemampuan kognitif mereka.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan sistematis untuk menganalisis dan mengevaluasi literatur yang ada mengenai pengaruh paparan konten cepat terhadap atensi

dalam konteks pendidikan. Tinjauan sistematis dipilih karena memberikan pendekatan yang komprehensif dan transparan dalam menilai bukti-bukti yang ada, serta memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi tren, temuan, dan kesenjangan dalam penelitian sebelumnya (Liberati et al., 2009). Proses pencarian artikel dimulai dengan menentukan kriteria inklusi dan eksklusi yang ketat untuk memastikan relevansi dan kualitas artikel yang dipilih.

Data diperoleh melalui pencarian di beberapa database akademik, termasuk Google Scholar, JSTOR, Scopus, dan PubMed, dengan menggunakan kata kunci seperti *brain rot*, *fast-paced content*, *attention*, *digital distraction*, dan *education*. Artikel yang diambil untuk tinjauan ini diterbitkan antara tahun 2000 hingga 2025 untuk memastikan bahwa data yang digunakan masih relevan dengan konteks teknologi digital yang terus berkembang. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu yang mengkaji hubungan antara paparan media sosial, konten cepat, dan atensi dalam pendidikan, kemudian dianalisis secara kritis untuk mengidentifikasi pola dan kesimpulan yang dapat diperoleh (Booth, Sutton, & Papaioannou, 2016).

Dalam proses seleksi, penulis menggunakan pedoman PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) untuk memastikan transparansi dan konsistensi dalam pemilihan artikel. Penelitian yang tidak memenuhi standar metodologis yang cukup, seperti desain yang lemah atau tidak relevan dengan fokus studi ini, dikeluarkan dari analisis. Selain itu, penelitian yang tidak melibatkan sampel yang berfokus pada siswa atau tidak mencakup konteks pendidikan juga tidak dimasukkan. Hanya artikel dengan metodologi kuantitatif atau kualitatif yang dapat memberikan wawasan mendalam tentang fenomena *brain rot* yang dipilih (Moher et al., 2009).

Analisis dilakukan dengan pendekatan tematik untuk mengidentifikasi berbagai tema yang muncul dari penelitian yang terkumpul. Hasil dari tinjauan ini akan memberikan gambaran mengenai dampak paparan konten cepat terhadap kemampuan atensi siswa dan implikasinya dalam pendidikan. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk merumuskan rekomendasi yang berbasis bukti bagi pendidik dan pembuat kebijakan dalam menghadapinya. Proses analisis dan sintesis ini bertujuan untuk menggali dampak jangka panjang dari paparan konten cepat dan menyarankan intervensi yang diperlukan untuk mengurangi potensi efek negatif dalam konteks pendidikan (Higgins & Green, 2011).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Dampak Paparan Konten Cepat terhadap Rentang Atensi Siswa**

Paparan konten cepat melalui platform media sosial dan video berdurasi pendek seperti TikTok, Instagram, dan YouTube terbukti memiliki dampak signifikan terhadap rentang atensi siswa. Berdasarkan tinjauan literatur yang dilakukan, banyak penelitian menunjukkan bahwa siswa yang sering terpapar konten digital yang cepat cenderung memiliki rentang atensi yang lebih pendek dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi media tradisional seperti buku atau film berdurasi panjang (Ophir, Nass, &

Wagner, 2009). Penurunan rentang atensi ini berhubungan langsung dengan kesulitan siswa dalam mempertahankan fokus pada tugas-tugas yang membutuhkan konsentrasi jangka panjang, seperti membaca buku atau menyelesaikan soal ujian.

Salah satu penelitian yang relevan, yang dilakukan oleh Rosen et al. (2011), menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih sering menggunakan media sosial untuk interaksi sehari-hari mengalami penurunan dalam kemampuan mereka untuk fokus pada kegiatan akademik. Dampak ini semakin diperburuk oleh karakteristik media sosial yang memberikan informasi secara cepat dan berkesinambungan, membuat otak terbiasa untuk berpindah-pindah fokus dalam waktu singkat. Akibatnya, otak tidak memiliki kesempatan untuk benar-benar mendalami materi yang dipelajari, yang pada akhirnya mengurangi efektivitas pembelajaran.

Penurunan rentang atensi ini tidak hanya terbatas pada remaja atau mahasiswa. Di kalangan siswa sekolah dasar dan menengah, efek serupa juga ditemukan. Lepp, Barkley, dan Karpinski (2015) menemukan bahwa konsumsi media sosial yang tinggi pada siswa SMA berhubungan dengan penurunan prestasi akademik mereka, yang sebagian besar dapat dijelaskan oleh berkurangnya kemampuan mereka untuk memusatkan perhatian dalam konteks belajar.

Selain itu, banyak penelitian menunjukkan bahwa multitasking digital, yaitu penggunaan beberapa platform secara bersamaan, juga memperburuk kemampuan atensi siswa. Dalam situasi seperti ini, siswa sering berpindah antara belajar, memeriksa media sosial, dan menonton video pendek, yang memperburuk kapasitas kognitif mereka (Rosen et al., 2013). Hal ini mengarah pada penurunan kualitas pemahaman dan penurunan hasil belajar secara keseluruhan.

Paparan konten yang cepat juga mempengaruhi cara siswa menerima informasi. Konten cepat, yang seringkali disajikan dalam bentuk visual yang sangat menarik, mengharuskan otak untuk bekerja lebih cepat dalam memproses informasi tersebut. Ini dapat menyebabkan overload kognitif, di mana siswa kesulitan untuk mengintegrasikan informasi baru dengan pengetahuan yang sudah ada (Sweller, 2011). Sebaliknya, pembelajaran yang membutuhkan pemrosesan lebih mendalam dan waktu yang lebih lama seringkali menjadi kurang menarik, sehingga siswa lebih memilih media yang lebih menghibur meskipun dampaknya lebih buruk pada pemahaman jangka panjang.

Salah satu strategi yang dapat diterapkan oleh pendidik untuk mengatasi masalah ini adalah dengan memperkenalkan teknik pengelolaan waktu digital yang lebih efektif, seperti pemberian waktu khusus untuk konsentrasi penuh tanpa gangguan dari perangkat digital. Dengan cara ini, siswa bisa mendapatkan kesempatan untuk mengasah keterampilan atensi mereka tanpa terganggu oleh media sosial atau konten yang mengalihkan perhatian.

Namun, penting untuk dicatat bahwa tidak semua jenis konten cepat berbahaya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konten yang dirancang dengan tujuan pendidikan, meskipun singkat, dapat meningkatkan pemahaman dan keterlibatan siswa jika dirancang dengan mempertimbangkan cara kerja otak manusia (Mayer, 2014). Oleh

karena itu, penting bagi pendidik untuk memilih jenis konten yang sesuai dengan tujuan pembelajaran, yang dapat mendukung konsentrasi dan tidak mengganggu fokus.

Secara keseluruhan, paparan konten cepat berdampak besar terhadap rentang atensi siswa. Ini menuntut penyesuaian dalam metode pengajaran untuk menjaga keseimbangan antara penggunaan teknologi yang bermanfaat dan pengembangan keterampilan atensi yang mendalam dalam pembelajaran.

## **2. Pengaruh Paparan Konten Cepat terhadap Kemampuan Kognitif Siswa**

Paparan konten cepat, selain memengaruhi rentang atensi, juga memiliki dampak signifikan terhadap kemampuan kognitif siswa, terutama dalam hal pemrosesan informasi dan kemampuan berpikir kritis. Penurunan kapasitas kognitif akibat konsumsi media yang berlebihan dan cepat menjadi perhatian utama bagi pendidik dan peneliti (Carr, 2010). Proses kognitif yang kompleks, seperti analisis, sintesis, dan evaluasi informasi, sangat terpengaruh oleh kebiasaan berpindah fokus yang sering terjadi ketika siswa terpapar konten digital yang cepat.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rosen et al. (2011), dijelaskan bahwa siswa yang lebih sering menggunakan media sosial cenderung mengalami penurunan dalam kemampuan berpikir kritis dan pemecahan masalah. Hal ini terkait dengan kebiasaan otak yang terbiasa menerima informasi secara cepat tanpa proses pemikiran mendalam. Akibatnya, siswa lebih cenderung mengandalkan pemikiran cepat dan instan, yang kurang efektif untuk menghadapi masalah yang membutuhkan analisis mendalam.

Dampak yang sama juga ditemukan dalam studi oleh Carrier et al. (2015), yang mengidentifikasi bahwa adiksi terhadap media sosial dan paparan konten singkat dapat menurunkan kemampuan untuk berpikir secara sistematis. Dalam pendidikan, kemampuan untuk berpikir kritis sangat diperlukan, terutama dalam mata pelajaran yang menuntut penyelesaian masalah dan analisis data. Namun, kebiasaan konsumsi konten cepat membuat siswa lebih fokus pada solusi instan dan kurang mampu melakukan refleksi mendalam terhadap materi yang dipelajari.

Tidak hanya itu, paparan konten yang cepat juga dapat menyebabkan penurunan dalam kemampuan memori kerja, yang merupakan fungsi otak yang penting dalam pembelajaran. Memori kerja berfungsi untuk menyimpan dan memanipulasi informasi dalam jangka pendek, yang sangat diperlukan dalam pemecahan masalah dan kegiatan belajar lainnya. Siswa yang sering terpapar konten cepat cenderung memiliki kesulitan dalam menyimpan informasi dalam memori kerja mereka karena otak mereka terbiasa dengan proses informasi yang cepat dan dangkal (Sweller, 2011).

Salah satu faktor yang memperburuk masalah ini adalah overload informasi, di mana siswa dihadapkan dengan terlalu banyak konten dalam waktu singkat, membuat mereka kesulitan untuk memilah informasi yang relevan dari yang tidak relevan. Overload informasi ini dapat mengganggu proses kognitif yang lebih mendalam, seperti pemahaman yang mendalam dan mengingat jangka panjang, yang sangat dibutuhkan dalam pendidikan (Miller, 1956).

Namun, meskipun ada banyak penelitian yang menunjukkan dampak negatif paparan konten cepat, ada juga bukti yang menyarankan bahwa tidak semua konten digital berdampak buruk bagi kemampuan kognitif siswa. Konten edukatif yang dirancang dengan baik, meskipun singkat, dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan mendukung pembelajaran jika digunakan dengan bijak (Mayer, 2014). Oleh karena itu, penting untuk membedakan antara jenis konten yang memiliki dampak negatif dan yang mendukung pengembangan kognitif.

Selain itu, pendidikan harus mengajarkan siswa keterampilan untuk mengelola paparan konten cepat. Literasi digital yang baik, yang mengajarkan siswa untuk memilah informasi dan memilih konten yang bermanfaat, dapat membantu mengurangi dampak negatif paparan konten cepat terhadap kemampuan kognitif mereka. Hal ini akan memperkuat kemampuan siswa untuk berpikir kritis dan menyelesaikan masalah secara efektif.

Secara keseluruhan, meskipun paparan konten cepat dapat memperburuk kemampuan kognitif siswa, pengelolaan yang tepat dan pemilihan jenis konten yang relevan dapat membantu meminimalkan dampaknya. Pendekatan pendidikan yang bijaksana dan berbasis bukti sangat diperlukan untuk mengatasi tantangan ini.

### **3. Paparan Konten Cepat dan Pengaruhnya terhadap Keterlibatan Siswa dalam Pembelajaran**

Keterlibatan siswa dalam pembelajaran menjadi salah satu aspek penting dalam menentukan keberhasilan pendidikan. Paparan konten cepat dapat mempengaruhi keterlibatan siswa dalam pembelajaran dengan cara yang kompleks. Sebagian penelitian menunjukkan bahwa paparan konten singkat dapat mengurangi motivasi intrinsik siswa untuk terlibat dalam tugas-tugas akademik yang membutuhkan perhatian penuh dan waktu yang lebih lama (Deci & Ryan, 2000).

Menurut penelitian oleh Lepp et al. (2015), siswa yang lebih sering mengakses media sosial cenderung memiliki keterlibatan yang lebih rendah dalam pembelajaran tradisional. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan siswa untuk lebih mudah merasa bosan dengan tugas-tugas yang membutuhkan waktu lebih lama dan proses yang lebih mendalam. Mereka lebih memilih tugas-tugas yang menawarkan penghargaan instan atau hiburan, yang lebih cepat dan menarik bagi otak mereka yang terbiasa dengan konten cepat.

Namun, terdapat bukti bahwa keterlibatan siswa dapat dipengaruhi oleh jenis konten yang disajikan dalam pembelajaran. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Mayer (2014), ditemukan bahwa penggunaan video edukatif yang singkat dan informatif, jika dirancang dengan baik, dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan membantu mereka untuk lebih fokus dalam belajar. Konten yang disajikan dengan cara yang menarik dan relevan dapat mengurangi rasa bosan dan meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran.

Keterlibatan siswa juga dipengaruhi oleh interaksi sosial yang mereka lakukan melalui media sosial. Penelitian oleh Carrier et al. (2015) menunjukkan bahwa siswa yang

sering menggunakan media sosial untuk berinteraksi dengan teman-teman mereka lebih cenderung merasa terlibat dalam pembelajaran yang melibatkan diskusi kelompok atau kolaborasi. Meskipun demikian, interaksi ini sering kali bersifat dangkal dan tidak mendalam, yang dapat mengurangi kualitas keterlibatan dalam tugas-tugas akademik yang membutuhkan pemikiran kritis dan analisis mendalam.

Salah satu cara untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran adalah dengan menggunakan gamifikasi atau pendekatan berbasis permainan dalam pembelajaran. Gamifikasi dapat menarik perhatian siswa yang terbiasa dengan konten cepat, dengan memberikan penghargaan dan tantangan yang sesuai dengan pola berpikir mereka. Dalam penelitian oleh Deterding et al. (2011), ditemukan bahwa gamifikasi dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran, terutama pada tugas-tugas yang awalnya dianggap membosankan atau terlalu sulit.

Dengan demikian, meskipun paparan konten cepat dapat mengurangi keterlibatan siswa dalam pembelajaran tradisional, pendekatan yang kreatif dan berbasis teknologi dapat membantu menciptakan pengalaman belajar yang lebih menarik dan efektif. Dalam hal ini, peran pendidik sangat penting untuk memilih dan merancang materi ajar yang dapat menarik perhatian siswa tanpa mengorbankan kualitas pembelajaran.

Secara keseluruhan, paparan konten cepat dapat menurunkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran jika tidak diatur dengan baik. Namun, dengan pemilihan konten yang tepat dan penerapan metode pengajaran yang inovatif, keterlibatan siswa dalam pembelajaran dapat ditingkatkan, bahkan di era digital yang serba cepat ini.

#### **4. Hubungan Antara Paparan Konten Cepat dan Penurunan Prestasi Akademik**

Paparan konten cepat tidak hanya mempengaruhi rentang atensi dan keterlibatan siswa, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan terhadap prestasi akademik mereka. Banyak penelitian yang mengindikasikan bahwa siswa yang lebih sering terpapar media sosial dan konten singkat memiliki prestasi akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang lebih fokus pada pembelajaran tradisional (Lepp, Barkley, & Karpinski, 2015). Penurunan prestasi ini dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme, salah satunya adalah penurunan kualitas belajar akibat berkurangnya waktu yang dihabiskan untuk memproses informasi secara mendalam.

Salah satu alasan utama mengapa paparan konten cepat berdampak pada prestasi akademik adalah karena berkurangnya waktu belajar yang efektif. Siswa yang sering terpapar video singkat atau informasi yang cepat cenderung lebih mudah terganggu, mengalihkan perhatian mereka dari tugas akademik yang memerlukan fokus jangka panjang. Penelitian oleh Rosen et al. (2011) menunjukkan bahwa mahasiswa yang sering menggunakan media sosial dan aplikasi berbasis video berdurasi pendek memiliki waktu belajar yang lebih sedikit, yang berujung pada penurunan pencapaian akademik mereka. Penurunan prestasi akademik ini juga dapat dikaitkan dengan fenomena multitasking digital. Siswa yang terbiasa dengan pergantian cepat antara berbagai aplikasi dan konten seringkali mengalami kesulitan untuk fokus pada satu tugas akademik. Hasil penelitian



oleh Ophir, Nass, dan Wagner (2009) menunjukkan bahwa multitasking digital tidak hanya mengganggu kemampuan atensi, tetapi juga mengurangi efisiensi dalam menyelesaikan tugas akademik. Sebagai contoh, siswa yang terbiasa memeriksa media sosial saat mengerjakan tugas rumah cenderung lebih lama dalam menyelesaikan pekerjaan mereka, dan kualitas tugas mereka juga menurun.

Namun, penting untuk diingat bahwa dampak negatif ini tidak bersifat universal. Dalam beberapa kasus, konten edukatif yang cepat—seperti video pembelajaran singkat atau tutorial—dapat meningkatkan pemahaman dan memfasilitasi pembelajaran yang lebih interaktif. Misalnya, video dengan durasi yang sesuai dan berfokus pada pembelajaran dapat memberikan rangsangan yang diperlukan untuk mempertahankan perhatian siswa tanpa mengorbankan kedalaman pembelajaran (Mayer, 2014). Oleh karena itu, pemilihan konten yang tepat, yang memadukan kedalaman informasi dengan format yang menarik dan singkat, menjadi kunci dalam mengurangi dampak negatif terhadap prestasi akademik.

Salah satu solusi yang dapat diterapkan untuk mengurangi dampak negatif ini adalah dengan mengajarkan strategi manajemen waktu kepada siswa. Pendidikan tentang pentingnya menetapkan waktu khusus untuk kegiatan belajar yang bebas dari gangguan digital bisa membantu siswa mengatur prioritas mereka. Lebih lanjut, pendidik dapat mengintegrasikan metode pembelajaran berbasis proyek, yang memungkinkan siswa untuk lebih terlibat secara mendalam dalam materi tanpa terganggu oleh media sosial atau konten cepat lainnya.

Tantangan bagi pendidik adalah untuk menyeimbangkan penggunaan teknologi dalam pembelajaran sambil memastikan bahwa siswa tetap dapat mempertahankan perhatian mereka dalam jangka waktu yang lama. Oleh karena itu, penting bagi para pendidik untuk menciptakan kurikulum yang mengoptimalkan penggunaan teknologi dengan tujuan mendalam, bukan sekadar hiburan semata, yang dapat meningkatkan prestasi akademik siswa.

Secara keseluruhan, meskipun paparan konten cepat dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, intervensi yang tepat, seperti manajemen waktu yang efektif dan pemilihan konten yang mendalam, dapat membantu siswa untuk tetap mencapai hasil akademik yang baik dalam era digital ini.

## **5. Strategi Pendidikan untuk Mengatasi Dampak Paparan Konten Cepat**

Mengingat dampak negatif yang signifikan dari paparan konten cepat terhadap atensi, keterlibatan, dan prestasi akademik siswa, penting bagi dunia pendidikan untuk merancang strategi mitigasi yang efektif. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah pendidikan literasi digital, yang bertujuan untuk membekali siswa dengan keterampilan untuk mengelola paparan informasi dari berbagai sumber digital. Literasi digital ini melibatkan pemahaman kritis tentang bagaimana informasi disajikan di media sosial dan aplikasi digital, serta kemampuan untuk memilah konten yang relevan dan bermanfaat (Miller, 2012).

Salah satu pendekatan yang berhasil diterapkan di beberapa sekolah adalah pengaturan waktu layar yang ketat selama jam pembelajaran. Dengan menetapkan aturan yang membatasi penggunaan perangkat digital, siswa dapat lebih fokus pada tugas akademik tanpa terganggu oleh media sosial atau konten cepat lainnya. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Kirschner dan Karpinski (2010), yang menunjukkan bahwa pembatasan penggunaan gawai di kelas dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan mencegah penurunan prestasi akademik yang disebabkan oleh paparan konten digital yang berlebihan.

Pendidikan juga perlu memperkenalkan strategi pengelolaan perhatian yang melibatkan teknik *mindfulness*. *Mindfulness* dalam konteks pendidikan dapat membantu siswa untuk lebih sadar akan distraksi yang disebabkan oleh media sosial dan konten cepat. Penelitian yang dilakukan oleh Zeidan et al. (2010) menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* dapat meningkatkan fokus dan perhatian, yang dapat mengurangi dampak negatif dari paparan konten cepat terhadap kemampuan kognitif siswa. Oleh karena itu, mengintegrasikan sesi *mindfulness* atau teknik relaksasi dalam rutinitas pembelajaran bisa menjadi cara efektif untuk melawan *brain rot*.

Selain itu, pendekatan pembelajaran berbasis proyek yang menggabungkan penggunaan teknologi secara terarah dapat menjadi solusi untuk mengurangi dampak negatif dari paparan konten cepat. Dalam model ini, siswa diberikan kesempatan untuk terlibat dalam proyek yang memerlukan keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah, sambil menggunakan teknologi untuk penelitian dan kolaborasi. Pembelajaran berbasis proyek ini memungkinkan siswa untuk belajar secara lebih mendalam dan praktis, sehingga mereka tidak hanya terjebak dalam konsumsi konten yang cepat dan dangkal (Thomas, 2000).

Peran guru juga sangat penting dalam mengatasi tantangan ini. Guru perlu dilatih untuk mengenali tanda-tanda *disregulasi atensi* pada siswa dan dapat memberikan intervensi yang sesuai. Pendekatan ini meliputi pemberian tugas yang menarik dan menantang, yang dapat mempertahankan perhatian siswa lebih lama tanpa mengorbankan kualitas pembelajaran. Selain itu, guru juga perlu memberikan waktu untuk refleksi diri kepada siswa, agar mereka dapat mengidentifikasi kebiasaan digital mereka dan mencari cara untuk meningkatkan manajemen perhatian.

Selain itu, pihak sekolah juga dapat menerapkan program *detoks digital* yang melibatkan siswa untuk secara aktif mengurangi waktu yang dihabiskan di media sosial dan platform hiburan. Program ini bisa dilakukan dalam bentuk tantangan atau kegiatan yang mengajak siswa untuk fokus pada kegiatan non-digital, seperti olahraga, seni, atau pembelajaran kelompok, yang mendukung keterlibatan sosial dan emosional mereka. Secara keseluruhan, untuk mengatasi dampak dari paparan konten cepat, pendidikan harus mengintegrasikan pendekatan yang menyeluruh, yang meliputi pengelolaan teknologi, pengembangan literasi digital, serta teknik pengelolaan perhatian. Dengan demikian, siswa dapat tetap fokus dan terlibat dalam proses pembelajaran tanpa terhambat oleh distraksi digital yang merugikan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan tinjauan sistematis terhadap literatur yang ada, dapat disimpulkan bahwa paparan konten cepat, terutama yang disajikan melalui media sosial dan video berdurasi pendek, memiliki dampak signifikan terhadap berbagai aspek kognitif dan akademik siswa. Fenomena yang sering disebut sebagai brain rot ini berhubungan erat dengan penurunan rentang atensi, kemampuan kognitif, serta kualitas pembelajaran siswa. Siswa yang sering terpapar oleh konten cepat cenderung mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus pada tugas-tugas yang membutuhkan perhatian jangka panjang, seperti membaca materi pelajaran atau menyelesaikan ujian yang kompleks.

Paparan konten cepat juga berpengaruh pada penurunan kemampuan berpikir kritis dan pemecahan masalah. Banyak penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan berpindah fokus secara cepat yang terbentuk akibat konsumsi media sosial dan video singkat mengurangi kapasitas siswa untuk berpikir secara mendalam dan analitis. Hal ini berdampak negatif pada perkembangan keterampilan kognitif mereka, yang sangat penting dalam konteks pendidikan, terutama dalam mata pelajaran yang membutuhkan pemahaman konseptual dan aplikasi pengetahuan secara sistematis.

Namun demikian, meskipun dampak negatif dari paparan konten cepat sangat jelas, terdapat potensi untuk memanfaatkan teknologi dengan cara yang lebih positif dalam pendidikan. Pembelajaran berbasis teknologi yang dirancang dengan tepat, seperti video edukatif singkat dan interaksi digital yang terstruktur, dapat mendukung pemahaman dan keterlibatan siswa tanpa mengurangi kualitas pembelajaran. Oleh karena itu, pendidik perlu selektif dalam memilih dan merancang konten digital yang dapat memperkuat pembelajaran, alih-alih memperburuk kondisi kognitif siswa.

Untuk mengatasi dampak negatif ini, pendidikan perlu mengintegrasikan pendekatan yang lebih holistik, seperti literasi digital, pengelolaan perhatian, dan detoksifikasi digital. Pendidikan literasi digital dapat membantu siswa untuk lebih bijak dalam memilih dan mengonsumsi konten, sementara pengelolaan perhatian, termasuk teknik mindfulness, dapat meningkatkan fokus dan kemampuan untuk terlibat dalam pembelajaran dengan cara yang lebih mendalam. Selain itu, detoksifikasi digital atau pengurangan penggunaan gawai yang berlebihan juga dapat membantu siswa untuk kembali fokus pada kegiatan yang lebih produktif dan bermakna.

Secara keseluruhan, untuk menghadapi tantangan yang dihadirkan oleh paparan konten cepat dalam dunia pendidikan, penting bagi para pendidik dan pembuat kebijakan untuk merancang kebijakan yang memadai dan intervensi yang berbasis bukti. Hal ini melibatkan penggunaan teknologi yang bijaksana dan pengembangan keterampilan yang dapat mendukung pengelolaan atensi dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Dengan pendekatan yang tepat, potensi besar yang dimiliki oleh teknologi dapat digunakan untuk meningkatkan pengalaman belajar siswa tanpa mengorbankan kemampuan kognitif mereka.

## BIBLIOGRAFI

- Booth, A., Sutton, A., & Papaioannou, D. (2016). *Systematic approaches to a successful literature review* (2nd ed.). Sage Publications.
- Carrier, L. M., Rosen, L. D., & Cheever, N. A. (2015). Can digital natives teach us something about attention? *Computers in Human Behavior*, 53, 283-292. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.030>
- Carr, N. (2010). *The Shallows: What the Internet is Doing to Our Brains*. W. W. Norton & Company.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R., & Nacke, L. (2011). From game design elements to gamefulness: defining "gamification". In *Proceedings of the 2011 annual conference on Human factors in computing systems* (pp. 2425-2428).
- Higgins, J. P. T., & Green, S. (2011). *Cochrane handbook for systematic reviews of interventions* (Version 5.1.0). The Cochrane Collaboration. <https://www.cochrane-handbook.org>
- Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook® and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1237-1245. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.024>
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2015). The relationship between cell phone use and academic performance in a sample of U.S. college students. *Computers in Human Behavior*, 50, 17-22. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.025>
- Liberati, A., Altman, D. G., Tetzlaff, J., Mulrow, C., Gøtzsche, P. C., Ioannidis, J. P. A., ... & Moher, D. (2009). The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: Explanation and elaboration. *PLoS Med*, 6(7), e1000100. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000100>
- Mayer, R. E. (2014). *The Cambridge handbook of multimedia learning* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- Miller, G. A. (1956). The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity for processing information. *Psychological Review*, 63(2), 81-97. <https://doi.org/10.1037/h0043158>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & The PRISMA Group. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Med*, 6(7), e1000097. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 106(37), 15583-15587. <https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106>
- Rosen, L. D., Lim, A. F., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2011). An empirical examination of the educational impact of text message-induced task switching in

the classroom. *Computers in Human Behavior*, 27(3), 1317-1321.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.11.023>

Sweller, J. (2011). *Cognitive load theory*. Springer Science & Business Media.

Thomas, J. W. (2000). *A review of research on project-based learning*. The Autodesk Foundation.

Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., & David, Z. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and cognition*, 19(2), 597-605. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>

---

**First publication right:**

Jurnal Syntax Fusion: Jurnal Nasional Indonesia

**This article is licensed under:**

