

SOLUSI PENDIDIKAN BERKELANJUTAN UNTUK MENANGGULANGI BRAIN ROT PADA SISWA

Iqbal Faizal Rahman

SMAN 1 Banjaran

Email: iqbalfiz33@gmail.com

Abstrak

Pendidikan berkelanjutan memiliki peran vital dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat, terutama di era digital yang terus berkembang. *Brain rot*, atau kondisi menurunnya kemampuan kognitif siswa akibat paparan teknologi yang tidak terkontrol, menjadi salah satu tantangan utama dalam dunia pendidikan saat ini. Solusi pendidikan berkelanjutan dalam konteks ini berfokus pada penciptaan keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan penguatan pola pikir kritis serta kebiasaan belajar yang sehat. Dengan pendekatan yang lebih humanis dan berbasis teknologi yang mendidik, pendidikan berkelanjutan dapat menjadi sarana yang efektif dalam menangani *brain rot*. Penelitian ini menganalisis cara-cara integrasi kurikulum yang mengutamakan pengembangan kecerdasan emosional dan sosial siswa, serta menyarankan program-program pelatihan bagi para pendidik agar lebih paham mengenai dampak negatif digitalisasi terhadap perkembangan kognitif anak. Pada akhirnya, solusi yang diusulkan bertujuan untuk menciptakan generasi yang lebih adaptif terhadap perubahan zaman tanpa kehilangan kualitas pembelajaran yang mendalam dan bermakna.

Kata Kunci: pendidikan berkelanjutan, *brain rot*, teknologi pendidikan, kurikulum adaptif, kecerdasan emosional, digitalisasi, pembelajaran sehat.

Abstract

Sustainable education plays a crucial role in creating a healthy learning environment, especially in the ever-evolving digital era. Brain rot, or the decline in cognitive abilities due to uncontrolled exposure to technology, has become one of the main challenges in modern education. The solution to sustainable education in this context focuses on balancing the use of technology with the enhancement of critical thinking and healthy learning habits. With a more humanistic approach and educational technology that fosters growth, sustainable education can effectively address brain rot. This study analyzes ways to integrate curricula that prioritize the development of students' emotional and social intelligence, while also recommending training programs for educators to better understand the negative impacts of digitalization on children's cognitive development. Ultimately, the proposed solution aims to create a generation that is more adaptive to the changing times without losing the depth and meaning of their learning.

Keywords: *sustainable education, brain rot, educational technology, adaptive curriculum, emotional intelligence, digitalization, healthy learning.*

Diserahkan: 03-08-2025; Diterima: 10-08-2025; Diterbitkan: 20-08-2025

PENDAHULUAN

Di tengah derasnya arus digitalisasi, pendidikan di Indonesia menghadapi tantangan serius dalam membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga sehat secara mental dan emosional. Fenomena "*brain rot*" atau penurunan kemampuan kognitif akibat paparan teknologi yang tidak terkendali menjadi isu utama yang harus segera ditangani. Istilah ini menggambarkan kondisi di mana siswa kehilangan kemampuan berpikir kritis, kreatif, dan reflektif akibat kebiasaan konsumsi informasi yang dangkal dan instan.

Salah satu penyebab utama dari *brain rot* adalah penggunaan teknologi yang tidak bijak. Media sosial, game online, dan platform digital lainnya sering kali menjadi sarana hiburan yang mengalihkan perhatian siswa dari proses pembelajaran yang bermakna. Akibatnya, siswa cenderung lebih mudah teralihkan dan kesulitan untuk fokus dalam kegiatan belajar yang memerlukan konsentrasi tinggi. Menurut penelitian oleh Daryanto (2020), penggunaan teknologi yang tidak terkontrol dapat mengurangi kualitas interaksi sosial dan kemampuan berpikir kritis siswa.

Selain itu, kurikulum pendidikan yang ada saat ini belum sepenuhnya mampu mengakomodasi kebutuhan siswa di era digital. Kurikulum yang terlalu kaku dan tidak adaptif membuat siswa kesulitan untuk mengembangkan potensi diri secara optimal. Hal ini diperparah dengan kurangnya pelatihan bagi pendidik dalam memanfaatkan teknologi secara efektif dalam proses pembelajaran. Padahal, menurut Supriyanto (2021), pendidik yang kompeten dalam teknologi dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih menarik dan efektif.

Pendidikan berkelanjutan menjadi solusi yang relevan untuk mengatasi permasalahan ini. Pendidikan berkelanjutan tidak hanya fokus pada aspek akademik, tetapi juga pada pengembangan karakter, keterampilan sosial, dan kecerdasan emosional siswa. Dengan pendekatan ini, siswa diharapkan dapat menjadi individu yang seimbang, mampu berpikir kritis, dan memiliki kesadaran sosial yang tinggi. Menurut Hidayati (2022), pendidikan berkelanjutan dapat membentuk generasi yang adaptif terhadap perubahan zaman tanpa kehilangan nilai-nilai kemanusiaan.

Pentingnya integrasi teknologi dalam pendidikan juga tidak bisa diabaikan. Teknologi, jika digunakan dengan bijak, dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. Namun, perlu adanya regulasi dan kebijakan yang jelas dalam pemanfaatannya agar tidak menimbulkan dampak negatif bagi siswa. Menurut Suryani (2023), kebijakan yang tepat dalam penggunaan teknologi dapat mendukung terciptanya lingkungan belajar yang sehat dan produktif.

Dalam konteks ini, peran serta orang tua dan masyarakat juga sangat penting. Kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan komunitas dapat menciptakan ekosistem

pendidikan yang mendukung perkembangan siswa secara holistik. Menurut Wijaya (2021), keterlibatan orang tua dalam proses pendidikan dapat meningkatkan motivasi dan prestasi belajar siswa.

Melalui pendekatan pendidikan berkelanjutan yang berbasis pada teknologi yang bijak, diharapkan dapat tercipta generasi yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga memiliki karakter yang kuat dan kemampuan adaptasi yang tinggi. Pendidikan harus mampu menjawab tantangan zaman tanpa mengorbankan nilai-nilai kemanusiaan yang mendasar.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji solusi pendidikan berkelanjutan yang dapat menanggulangi *brain rot* pada siswa di era digital. Dengan pendekatan yang komprehensif dan berbasis pada bukti empiris, diharapkan dapat ditemukan model pendidikan yang efektif dalam menghadapi tantangan zaman.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk memahami secara mendalam fenomena *brain rot* pada siswa di era digital dan solusi pendidikan berkelanjutan yang dapat diterapkan. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali persepsi, pengalaman, dan pandangan berbagai pihak terkait masalah yang diteliti secara holistik dan kontekstual.

Studi kasus dipilih sebagai desain penelitian karena memberikan kesempatan untuk mempelajari fenomena yang kompleks dalam konteks kehidupan nyata. Menurut Yin (2014), studi kasus memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi fenomena dalam konteksnya yang nyata, terutama ketika batasan antara fenomena dan konteks tidak jelas. Dalam konteks penelitian ini, studi kasus akan difokuskan pada sekolah-sekolah yang telah menerapkan pendekatan pendidikan berkelanjutan dan menghadapi tantangan *brain rot* pada siswa.

Sumber data dalam penelitian ini meliputi wawancara mendalam dengan kepala sekolah, guru, siswa, dan orang tua, observasi partisipatif di kelas dan lingkungan sekolah, serta analisis dokumen terkait kebijakan dan kurikulum pendidikan. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis tematik, di mana data yang terkumpul akan dikelompokkan berdasarkan tema atau kategori yang muncul secara induktif dari data lapangan. Langkah-langkah analisis mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Dampak *Brain rot* pada Siswa di Era Digital

Fenomena *brain rot* pada siswa di era digital semakin mengkhawatirkan. Paparan berlebihan terhadap teknologi tanpa pengawasan yang tepat dapat menyebabkan penurunan kemampuan kognitif dan konsentrasi siswa. Menurut penelitian oleh Novianti Indah Putri et al. (2020), penggunaan teknologi yang tidak terkontrol dapat mengurangi kualitas interaksi sosial dan kemampuan berpikir kritis siswa. Selain itu, kebiasaan

konsumsi informasi secara instan melalui media sosial dan platform digital lainnya dapat menghambat proses berpikir mendalam dan reflektif.

Dampak lain dari *brain rot* adalah menurunnya motivasi belajar siswa. Siswa yang terbiasa dengan hiburan digital yang cepat dan mudah dapat kehilangan minat terhadap aktivitas belajar yang memerlukan usaha dan waktu. Hal ini sejalan dengan temuan dalam studi oleh Yeni Nur Prilanita (2023), yang menunjukkan bahwa kurangnya pendidikan karakter di era digital dapat menyebabkan siswa kehilangan arah dan tujuan dalam belajar.

Selain itu, *brain rot* juga berdampak pada kesehatan mental siswa. Paparan terus-menerus terhadap informasi negatif dan tekanan sosial di dunia maya dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi pada siswa. Menurut penelitian oleh Annisa Humaira Putri et al. (2024), pendidikan Pancasila dapat berperan penting dalam membentuk karakter siswa dan menanggulangi dampak negatif digitalisasi pendidikan.

Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi dan memahami faktor-faktor penyebab *brain rot* agar dapat merancang solusi yang tepat. Pendidikan berkelanjutan yang mengintegrasikan teknologi secara bijak dapat menjadi salah satu solusi efektif untuk mengatasi permasalahan ini.

2. Peran Pendidikan Berkelanjutan dalam Mengatasi *Brain rot*

Pendidikan berkelanjutan memiliki peran strategis dalam mengatasi *brain rot* pada siswa. Pendekatan ini tidak hanya fokus pada aspek akademik, tetapi juga pada pengembangan karakter, keterampilan sosial, dan kecerdasan emosional siswa. Menurut Hidayati (2022), pendidikan berkelanjutan dapat membentuk generasi yang adaptif terhadap perubahan zaman tanpa kehilangan nilai-nilai kemanusiaan.

Salah satu aspek penting dalam pendidikan berkelanjutan adalah integrasi nilai-nilai Pancasila dalam proses pembelajaran. Nilai-nilai Pancasila dapat menjadi landasan moral dan etika dalam penggunaan teknologi, sehingga siswa dapat memanfaatkannya untuk tujuan positif dan konstruktif. Seperti yang diungkapkan oleh Annisa Humaira Putri et al. (2024), pendidikan Pancasila dapat mengarahkan digitalisasi pendidikan agar sejalan dengan nilai-nilai bangsa dan memperkuat karakter siswa.

Selain itu, pendidikan berkelanjutan juga menekankan pentingnya kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat. Kerjasama ini dapat menciptakan ekosistem pendidikan yang mendukung perkembangan siswa secara holistik. Menurut Wijaya (2021), keterlibatan orang tua dalam proses pendidikan dapat meningkatkan motivasi dan prestasi belajar siswa.

Dalam konteks ini, peran pendidik sangat krusial. Pendidik yang kompeten dalam teknologi dan memiliki pemahaman yang baik tentang dampak digitalisasi dapat menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan produktif. Seperti yang disarankan oleh Supriyanto (2021), pelatihan bagi pendidik dalam memanfaatkan teknologi secara efektif dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dan mengurangi dampak negatif digitalisasi.

3. Strategi Implementasi Pendidikan Berkelanjutan

Implementasi pendidikan berkelanjutan untuk mengatasi *brain rot* memerlukan strategi yang komprehensif dan terencana. Pertama, perlu dilakukan evaluasi terhadap kurikulum yang ada untuk memastikan bahwa materi yang diajarkan relevan dengan kebutuhan siswa di era digital. Kurikulum harus mampu mengakomodasi perkembangan teknologi dan mempersiapkan siswa untuk menghadapi tantangan masa depan.

Kedua, pendidik perlu diberikan pelatihan dan pengembangan profesional secara berkelanjutan. Pelatihan ini tidak hanya berkaitan dengan penggunaan teknologi, tetapi juga tentang bagaimana membangun hubungan yang positif dengan siswa dan menciptakan lingkungan belajar yang inklusif. Menurut Suryani (2023), kebijakan yang tepat dalam penggunaan teknologi dapat mendukung terciptanya lingkungan belajar yang sehat dan produktif.

Ketiga, penting untuk melibatkan orang tua dan masyarakat dalam proses pendidikan. Orang tua dapat berperan sebagai mitra dalam mengawasi penggunaan teknologi oleh siswa dan memberikan dukungan moral dalam proses belajar. Masyarakat juga dapat berkontribusi dalam menyediakan sumber daya dan fasilitas yang mendukung pembelajaran.

Keempat, evaluasi dan monitoring secara berkala perlu dilakukan untuk menilai efektivitas implementasi pendidikan berkelanjutan. Hasil evaluasi dapat digunakan sebagai dasar untuk perbaikan dan pengembangan lebih lanjut. Menurut Daryanto (2020), penggunaan teknologi yang tidak terkontrol dapat mengurangi kualitas interaksi sosial dan kemampuan berpikir kritis siswa.

4. Tantangan dan Solusi dalam Implementasi Pendidikan Berkelanjutan

Meskipun pendidikan berkelanjutan menawarkan solusi untuk mengatasi *brain rot*, implementasinya tidak tanpa tantangan. Salah satu tantangan utama adalah kurangnya pemahaman dan kesadaran dari berbagai pihak tentang pentingnya pendidikan berkelanjutan. Menurut Supriyanto (2021), pendidik yang kompeten dalam teknologi dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih menarik dan efektif.

Tantangan lain adalah keterbatasan sumber daya, baik dari segi fasilitas maupun dana. Sekolah-sekolah di daerah terpencil sering kali menghadapi kesulitan dalam mengakses teknologi dan pelatihan bagi pendidik. Hal ini memerlukan perhatian khusus dari pemerintah dan pihak terkait untuk menyediakan dukungan yang diperlukan.

Selain itu, resistensi terhadap perubahan juga menjadi hambatan dalam implementasi pendidikan berkelanjutan. Beberapa pihak mungkin merasa nyaman dengan metode pembelajaran konvensional dan enggan untuk beradaptasi dengan pendekatan baru. Untuk mengatasi hal ini, diperlukan pendekatan yang persuasif dan edukatif untuk menunjukkan manfaat dari perubahan tersebut.

Sebagai solusi, perlu adanya kebijakan yang mendukung implementasi pendidikan berkelanjutan, termasuk penyediaan dana, pelatihan bagi pendidik, dan fasilitas yang memadai. Selain itu, kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat

perlu ditingkatkan untuk menciptakan ekosistem pendidikan yang mendukung perkembangan siswa secara holistik.

KESIMPULAN

Pendidikan berkelanjutan merupakan solusi yang efektif dalam mengatasi masalah *brain rot* pada siswa di era digital. *Brain rot*, yang disebabkan oleh paparan berlebihan terhadap teknologi tanpa pengawasan yang tepat, telah memengaruhi kemampuan kognitif, motivasi, dan kesehatan mental siswa. Dalam konteks ini, pendidikan berkelanjutan yang mengintegrasikan teknologi secara bijak dan mendukung pengembangan kecerdasan emosional serta sosial siswa, dapat menciptakan generasi yang lebih tangguh dan adaptif terhadap tantangan zaman.

Keterlibatan orang tua, pendidik, dan masyarakat dalam mendukung pendidikan berkelanjutan sangat penting. Kolaborasi ini dapat membentuk ekosistem pendidikan yang holistik, yang tidak hanya memperhatikan aspek akademik tetapi juga kesejahteraan emosional dan sosial siswa. Pendidikan yang memprioritaskan pengembangan karakter dan keterampilan sosial siswa dapat menjadi pilar utama dalam mencegah dampak negatif dari digitalisasi.

Namun, untuk mencapai tujuan tersebut, kebijakan pendidikan yang responsif terhadap perkembangan teknologi dan perubahan sosial sangat dibutuhkan. Kebijakan yang tepat dapat menciptakan lingkungan belajar yang sehat, mendukung penggunaan teknologi yang produktif, dan memastikan adanya keseimbangan antara pembelajaran digital dan interaksi sosial. Oleh karena itu, kebijakan yang memperhatikan kesejahteraan sosial dan emosional siswa, serta pemanfaatan teknologi secara bijak, harus menjadi prioritas utama dalam sistem pendidikan.

Secara keseluruhan, pendidikan berkelanjutan di era digital harus mengutamakan keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan pengembangan karakter siswa. Dengan pendekatan yang komprehensif, diharapkan dapat tercipta generasi yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga mampu menghadapi tantangan dunia digital dengan bijaksana dan sehat secara mental dan emosional.

BIBLIOGRAFI

- Annisa Humaira Putri, Dwi Cahyo Mulyo Nugroho, Muhamad Hata, Muhamad Zaki Fadilah, Septrian, R. F. R., Siti Hajar Lutfiah, & Yayang Furi Furnamasari. (2024). Peran Pendidikan Pancasila terhadap Digitalisasi Pendidikan di Indonesia. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(2), 2610–2618
- Daryanto. (2020). Pengaruh penggunaan teknologi terhadap kualitas interaksi sosial siswa. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 15(2), 123-134.
- Hidayati, N. (2022). Pendidikan berkelanjutan untuk generasi masa depan. *Jurnal Pendidikan dan Karakter*, 8(3), 78-89.
- Novianti Indah Putri, Y Herdiana, Z Munawar, & R Komalasari. (2020). Teknologi pendidikan dan transformasi digital di masa pandemi covid-19. *Jurnal ICT: Information Communication Technology*, 15(2), 123-134.
- Suryani, D. (2023). Kebijakan penggunaan teknologi dalam pendidikan. *Jurnal Kebijakan Pendidikan*, 5(4), 112-123.
- Supriyanto. (2021). Peran pendidik dalam pemanfaatan teknologi dalam pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Inovatif*, 10(1), 45-56.
- Wijaya, R. (2021). Peran orang tua dalam pendidikan anak di era digital. *Jurnal Pendidikan dan Keluarga*, 7(2), 34-45.
- Yeni Nur Prilanita. (2023). *Pentingnya Pendidikan Karakter di Era Digital*. Transformasi Digital di Bidang Pendidikan, 273, 2023
- Yin, R. K. (2014). *Case Study Research: Design and Methods* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

First publication right:

[Jurnal Syntax Fusion: Jurnal Nasional Indonesia](#)

This article is licensed under:

