



SEMNAS PENABIO

SEMINAR NASIONAL HASIL RISET DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT BIOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI UNIVERSITAS INDRAPRASTA PGRI



BRAIN ROT: DAMPAK DAN SOLUSI PADA PELAJAR INDONESIA DI GENARASI EMAS 2045

Deni Nasir Ahmad^{1*}

¹ Program Studi Pendidikan Biologi, Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta

*Email korespondensi: deninasirahmad@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui dampak yang terjadi dari brain rot bagi generasi Z atau generasi selanjutnya pada pelajar di Indonesia. Metode yang digunakan adalah studi pustaka, yang bertujuan menggali informasi melalui artikel hasil penelitian yang diterbitkan di jurnal nasional. Artikel yang dijadikan sumber diambil dari rentang waktu tahun 2019 hingga 2025. Alur pemikiran dalam penelitian adalah: a. mengumpulkan artikel dalam jurnal yang telah diterbitkan, kemudian menyaring informasi yang terdapat dalam temuan penelitian; b. mengelola informasi yang sudah diperoleh, lalu menyampaikan hasil dan pembahasan dari temuan tersebut. Hasil analisis menggunakan analisis deskriptif untuk mengetahui dampak yang akan terjadi jika brain rot terus meningkat pada usia pelajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa brain rot yang dialami pelajar dari konten-konten media sosial mengakibatkan: a. adanya dorongan terus-menerus untuk memperkuat siklus dopamin instan dari konten media sosial sehingga mengganggu proses belajar mendalam; b. kurangnya pemeliharaan diri, seperti menjaga kesehatan, memanfaatkan waktu luang dengan baik, serta pengembangan potensi dan karakter diri yang kurang optimal; c. penurunan kontrol atensi internal, yang tercermin pada kesulitan siswa mempertahankan fokus dan kecenderungan mengabaikan distraksi selama proses pembelajaran. Simpulan penelitian adalah bahwa peran orang tua, guru, masyarakat, dan pemerintah harus saling berkolaborasi agar brain rot pada pelajar Indonesia dapat dikurangi dan tidak terjadi, sehingga rencana Indonesia Emas 2045 dapat terwujud.

Kata kunci: Brain rot, Pelajat, Generasi 2045



SEMNAS PENABIO

SEMINAR NASIONAL HASIL RISET DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT BIOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI UNIVERSITAS INDRAPRASTA PGRI



PENDAHULUAN

Brainrot atau “pembusukan otak” adalah istilah yang menggambarkan suatu kegemaran yang berlebihan atau obsesi terhadap konten digital hingga menyebabkan “pembusukan” otak. Brainrot ini muncul akibat seseorang yang mengonsumsi konten digital yang berkualitas rendah atau receh secara berlebihan. Oxford menobatkan brain rot sebagai “word of the year” pada tahun 2024. Hal tersebut terjadi setelah Oxford menghimpun suara publik selama dua minggu dengan total partisipan sejumlah 37.000 orang. Tim bahasa Oxford menyusun daftar pendek yang berisi enam kata yang mencerminkan suasana dan tren percakapan selama tahun 2024. Kemudian, melakukan pemungutan suara dan penghitungan hingga memutuskan brain rot sebagai word of the year versi Oxford (Antonius Nandiwardana, <https://kanal.psikologi.ugm.ac.id>). Selanjutnya menurut Nur Maghfirah Aesthetika M.Med Kom, seorang pakar media sosial Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (Umsida) mengatakan bahwa generasi yang paling banyak terjerat di fenomena brainrot ini adalah gen Z di karenakan “Kegiatan yang paling menyenangkan menurut mereka adalah bermain gadget, scrolling, menonton konten receh, itulah hiburan mereka. Kalau generasi sebelumnya, jika tidak ada hiburan, ya kita berinteraksi dengan lingkungan nyata dan bersosialisasi,” sehingga wajar bila gen Z memilih gadget sebagai hiburannya, karena memang mereka tidak memiliki referensi kegiatan lainnya. Misalnya bermain bersama teman sebaya yang saat ini sudah sangat jarang ditemui (Romadhona S, 13 Desember 2024, <https://umsida.ac.id>).

Dapat dikatakan bahwa permasalahan “brain rot” memungkinkan dapat mengancam generasi emas Indonesia 2045 dikarenakan pada saat ini generasi z dan generasi selanjutnya banyaknya mengakses media sosial yang lebih mudah dan jaranganya aktifitas main dengan teman sebaya. Selanjutnya dari Kementerian Pertahanan Puslitbang Strahan, Balitbang Kemhan peneliti Madiya Kolonel Inf. Basuki Sepriadi (7 Januari 2025, <https://www.kemhan.go.id/balitbang>) memperhatikan masalah ini melalui publikasi riset terbuka dari wabsite Kementerian Pertahanan dengan judul “Ancaman Brain Rot Menghantui Gen Z (Sebuah Renungan Dalam Kekawatiran)” memperoleh hasil yakni Fenomena Brain Rot adalah tantangan nyata bagi generasi Z. Walau tidak dapat sepenuhnya dihindari, namun perubahan gaya hidup sehat dan bijak dapat mengurangi dampak negatif Brain Rot. Diharapkan generasi Z tidak hanya menjadi konsumen pasif teknologi, namun perlu diupayakan menjadi pengguna aktif, cerdas dan kritis, agar dapat mengembangkan potensi diri. Dari penjelasan tersebut menyatakan bahwa ada kekhawatiran yang memungkinkan terjadi pada generasi Z dan generasi selanjutnya berkaitan tentang brairot ini sehingga perlu adanya perubahan yang harus dilakukan dimana perlu adanya perubahan gaya hidup sehat dan bijak dalam memanfaatkan teknoigi bagi generasi Z.

Psikolog IPB University, Nur Islamiah, M.Psi., PhD dalam judul artikel “Kebiasaan Doomscrolling Dan Zombiescrolling Sebabkan Brain Rot Dan Kelelahan Mental” (14 Maret 2025, <https://www.ipb.ac.id/news/index>) menjelaskan bahwa mengonsumsi konten digital secara berlebihan, terutama melalui doomscrolling (terus-menerus membaca berita negatif), zombie scrolling (membuka-buka media sosial tanpa sadar dan tanpa tujuan yang jelas), dan kecanduan media sosial semua kebiasaan ini dapat meningkatkan rasa cemas, stres, bahkan depresi selanjutnya,



SEMNAS PENABIO

SEMINAR NASIONAL HASIL RISET DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT BIOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI UNIVERSITAS INDRAPRASTA PGRI



brain rot juga melemahkan kemampuan berpikir kritis dan pemecahan masalah pada remaja dengan mekanisme pertama, penurunan rentang perhatian (attention span) dimana remaja yang terlalu sering mengakses konten instan, seperti video pendek di TikTok atau Instagram Reels, biasanya mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus pada tugas yang lebih kompleks dan membutuhkan waktu lama untuk dipahami. “Mereka cenderung kehilangan kesabaran saat menghadapi masalah yang tidak memiliki jawaban segera sehingga sulit memahami hal-hal yang lebih kompleks,”. Permasalahan ini pun di kaji oleh Arif Surya Kusuma, S.I.Kom., MA., pakar Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) (31 Desember 2024, <https://news.ums.ac.id>) yakni konten-konten yang kita konsumsi pada akhirnya akan menghabiskan waktu kita, sehingga terdapat pengaruh dari gaya hidup pengguna yang pada akhirnya memengaruhi pola pikir dan perilaku seseorang akibat konten - konten bersifat yang tidak netral sesuai dengan kepentingan dari pemilik media sosial.

Dalam penjelasan Artika Mulyaning Tyas, S.Psi, M.Psi, Psikolog anak dan remaja dari Klinik Psikologi RS Marzoeki Mahdi (18 Februari 2025, <https://rsmmbogor.com>) akibat paparan konten media sosial yang dangkal dapat menyebabkan : 1. Menurunnya daya ingat. 2. Kehilangan fokus dan konsentrasi. 3. Penurunan kemampuan analisis. 4. Tidak berkembangnya kemampuan berpikir kritis dan kompleks. 5. Ketergantungan pada validasi sosial. Faktor Penyebab Brain Rot yaitu: a. kecanduan media sosial; b. kurangnya aktivitas fisik; c. konten dangkal dan repetitive; d. kurangnya stimulasi kognitif; dan e. informasi berlebihan atau otak dipenuhi oleh data yang tidak tersaring (Oktavia et al., 2025). Dapat dikatakan bahwa dampak dari konten yang bersifat dangkal dan tidak adanya kenetralan dalam penyampaian informasi bagi pembuat konten mengakibatkan anak dan remaja usia pelajar dapat memberikan dampak negatif pengaruh pada otak yang besar atau “brainrot”. Dari permasalahan yang dijabarkan tersebut menjelaskan bahwa brainrot memberikan dampak bagi pelajar generasi emas sehingga rencana program nasional di tahun 2045 dapat mengganggu program keemasan generasi Indonesia. Tujuan dari penelitian yakni dampak yang terjadi dari brain rot bagi generasi Z atau generasi selanjutnya bagi pelajar di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Dalam kegiatan penelitian maka peneliti menggunakan metode Studi Pustaka. Dimaksudkan untuk menggali informasi melalui artikel dari hasil penelitian yang diterbitkan pada jurnal nasional. Artikel yang diterbitkan pada jurnal diambil pada rentang waktu dari tahun 2019 s/d 2025. Adapun alur pemikiran dalam penelitian adalah a. mengumpulkan artikel dalam jurnal yang telah diterbitkan kemudian menyaring informasi yang terdapat pada temuan dalam penelitian. b. mengelola informasi yang sudah diperoleh kemudian disampaikan hasil dan pembahasan temuan yang diperoleh. Hasil analisis dilakukan dengan deskriptif analisis untuk mengetahui dampak yang akan terjadi bila brainrot terus bertambah bagi usia pelajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL



SEMNAS PENABIO

SEMINAR NASIONAL HASIL RISET DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT BIOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI UNIVERSITAS INDRAPRASTA PGRI



Ibnu Abbas radhiyallahu anhu, yang berkata: Rasulullah shallallahu alaihi wa sallam pernah bersabda kepada seorang laki-laki ketika menasihatinya: “Manfaatkanlah lima perkara sebelum datangnya lima perkara: masa mudamu sebelum datangnya masa tuamu, masa sehatmu sebelum datangnya...” Penyakitmu, kekayaanmu sebelum datangnya kemiskinanmu, waktu luangmu sebelum datangnya pekerjaanmu, dan hidupmu sebelum datangnya kematianmu, dalil ini menegaskan bahwa kesehatan dan waktu luang merupakan sebuah nikmat yang diberikan oleh Allah SWT yang harus disyukuri. Jika dikaitkan dengan konteks kehidupan pada zaman modern, saat ini fenomena brain rot menjadi salah satu fenomena yang mengakibatkan seseorang terlena dengan kehidupannya sehingga melupakan pentingnya untuk menjaga dan merawat diri sendiri seperti menjaga kesehatan dan dapat memanfaatkan waktu luang dengan baik (Mumtaha & Khoiri, 2019). Hasil dari penelitian Yousef et al., (2025) menjelaskan bahwa berdasarkan rangkuman penelitian terbaru yang diterbitkan dalam periode 2023–2024 yang mengkaji penggunaan platform digital yang tidak terkendali dan berlebihan oleh remaja dan dewasa muda serta dampaknya terhadap kesehatan kognitif, yakni : a. perilaku yang menyebabkan kerusakan otak seperti doomscrolling, zombie scrolling, dan kecanduan media sosial, memiliki konsekuensi yang mendalam terhadap kesehatan mental, kesejahteraan emosional, dan konsep diri seseorang. b. Kritisnya fase perkembangan membuat remaja dan dewasa muda semakin rentan terhadap efek melumpuhkan dari stimulasi digital yang berlebihan hal ini terutama disebabkan oleh sifat kompulsif teknologi, khususnya bagaimana siklus umpan balik yang dipicu dopamin yang terkait dengan penggunaan media sosial memperkuat kelebihan beban kognitif dan kelelahan emosional.

Konsekuensi dari "kerusakan otak" atau brainrot: a. pada kesehatan individu dan kesejahteraan masyarakat menyebabkan penurunan fungsi kognitif dan mengakibatkan buruknya pengambilan keputusan serta bahkan lebih buruk lagi pada produktivitas bekerja. b. terkikisnya keterampilan sosial atau kontribusi pada masyarakat yang terfragmentasi, di mana individu berjuang untuk berinteraksi secara bermakna satu sama lain melalui konten. c. implikasi kesehatan masyarakat menimbulkan tantangan substansial bagi pengasuhan, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam memenuhi kebutuhan unik populasi yang terlibat secara digital (Mishra & Mishra, 2024). Anak-anak dengan rentang usia 7-11 tahun memiliki minat yang tinggi terhadap perkembangan sosial media terutama konten digital, secara spesifik kesulitan yang diamati pada anak-anak seperti kesulitan menghafal, menyusun kalimat, dan berpikir kritis, mengindikasikan bahwa stimulus visual dan audio yang kaya dari konten digital mungkin tidak selalu mendukung pengembangan keterampilan berpikir kritis (Oktavia et al., 2025). Sejalan dari penjelasan tersebut hasil penelitian Eogenie Lakilaki et al., (2025) akibat overstimulasi digital memiliki dampak signifikan terhadap kemampuan pengendalian perhatian siswa sekolah dasar dimana paparan berlebihan terhadap media digital menyebabkan penurunan control atensi internal, yang tercermin dalam kesulitan siswa untuk mempertahankan fokus dan mengabaikan distraksi selama proses pembelajaran.

Short video atau singkat dalam video mengakibatkan perubahan kognitif dan budaya belajar pelajar akibat paparan berlebihan terhadap video pendek di platform



SEMNAS PENABIO

SEMINAR NASIONAL HASIL RISET DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT BIOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI UNIVERSITAS INDRAPRASTA PGRI



seperti TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts, berdampak pada menurunnya kapasitas otak untuk mempertahankan fokus pada tugas yang memerlukan perhatian mendalam menjadi terganggu kemudian kebiasaan menonton secara terus-menerus menimbulkan pola “endless scroll” atau mengulir konten tanpa henti dan konten seperti sludge video memperkuat siklus dopamin instan yang mengganggu proses belajar mendalam (Nastiar et al., 2025). Menurut Faiq Al Azis et al., (2025) akibat setiap harinya mengkonsumsi konten video mempengaruhi pola aktivitas individu sehingga tidak ada waktu untuk mengembangkan potensi diri sehingga perlunya interaksi sosial dan bertenggang rasa antara orang satu dengan orang lain sehingga mahasiswa pada generasi sekarang sampai penerusnya harus bisa mengekspresikan karakter dan keunikannya masing-masing. Hasil yang diperoleh dari penelitian berupa tinjauan sistematis dan meta-analisis memberikan informasi tentang dampak negatif terhadap kemampuan kognitif, yaitu : a. Atensi adalah salah satu yang terpengaruh secara negatif. Temuan umum mencakup bahwa kecanduan media sosial berdampak negatif terhadap perkembangan otak akibat insomnia yang dimulai sejak masa kanak-kanak, menyebabkan gangguan memori, dan memicu stres, kecemasan, dan depresi. Akibatnya, kecemasan, stres, depresi, dan penurunan atensi merupakan hasil diagnostik. b. Dengan digitalisasi, lingkungan daring telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, dan khususnya, jam-jam panjang yang dihabiskan di lingkungan ini telah menyebabkan masalah kognitif. Salah satu masalah konsep 'kerusakan otak' atau brain rot (Yazgan, 2025).

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian studi pustaka ditemukan bahwa terjadinya “brain rot” yang dialami pelajar dari konten - konten media sosial mengakibatkan: a. adanya dorongan terus menerus untuk memperkuat siklus dopamin instan dari konten-konten media sosial sehingga mengganggu proses belajar mendalam. Dapat dijelaskan bahwa siklus dopamin adalah “hormon bahagia” karena berperan dalam perasaan senang, motivasi, dan penghargaan, selain itu dopamin juga terlibat dalam fungsi motorik, kognitif, dan emosional. Sehingga apabila hormon dopamin di picu secara terus menerus mengakibatkan otak menjadi dangkal menerima informasi tanpa melalui pengalaman – pengalaman dari sebuah kegiatan jangka panjang. b. kurangnya menjaga dan merawat diri sendiri seperti menjaga kesehatan dan memanfaatkan waktu luang dengan baik, mengembangkan potensi diri dan pengembangan karakter diri kurang baik. c. penurunan control atensi internal, yang tercermin dalam kesulitan siswa untuk mempertahankan fokus dan mengabaikan distraksi selama proses pembelajaran. Akibat adanya konten – konten media sosial yang dangkal berdampak besar pada pelajar pada usia emasnya terutama pada daya kognitif, mental dan prilakunya. Hal ini sejalan dari hasil penelitian Aribowo & Bagaskara, (2025) kecanduan media sosial, perbandingan sosial yang berlebihan, paparan konten negatif, gangguan tidur, dan fenomena FOMO merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko kecemasan, depresi, serta penurunan kesejahteraan psikologis. Perlunya ada perbaikan dalam pendidikan dalam keluarga, sekolah, masyarakat dan pengelolaan pemerintah dalam regulasi media sosial. Pencegahan dampak “brain rot” melalui pendidikan di dalam keluarga misalkan



SEMNAS PENABIO

SEMINAR NASIONAL HASIL RISET DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT BIOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI UNIVERSITAS INDRAPRASTA PGRI



Parent–Child Communication, aspek Idealization orang tua kepada anak berupa rasa aman, kenyamanan emosional, dan keterikatan positif yang dibangun melalui komunikasi dengan orang tua memiliki kontribusi dalam menekan gejala Brain Rot (Melati et al., 2025). Selanjutnya melalui pendekatan preventif, kuratif, dan developmental—termasuk edukasi digital wellness, pembinaan karakter Islami, dan pengaturan screen time—dapat mengatasi dampak kognitif, spiritual, dan sosial yang ditimbulkan oleh kecanduan teknologi, melalui pendidikan (tarbiyah) aqliyah, ruhiyah, dan jasadiyah, serta peran aktif orangtua, guru, dan masyarakat, pendidikan Islam dapat memberikan panduan yang holistik dalam menangani masalah ini (Muhamad, 2025)

Selanjutnya kreator digital keberadaannya sebagai pelaku seni berupaya menawarkan suatu alternatif melalui sarana teknologi untuk menciptakan suatu konten digital yang berkualitas dan bermutu dapat dibayangkan bahwa dengan tujuan baik dan berpikir untuk melakukan suatu langkah konkrit dan nyata dapat dijadikan acuan yang dapat dipakai untuk menanggapi realita sosial media dewasa ini sehingga menghasilkan konten kreator mampu mengkalibrasi diri untuk menciptakan suatu konten yang bermanfaat bagi kepentingan bersama (Habibah, 2024). Penyelesaian dampak brain rot : a. perlu ada batasan usia untuk penggunaan ponsel dan pada saat Makan tanpa menatap layar pada konten sosial. b.merencanakan cara menghabiskan waktu dan membuat pengorganisasian berbagai kegiatan agar terasa menyenangkan. c. Diskusi tentang hal-hal yang ditonton dapat membantu berpikir analitis. d. membatasi waktu layar membuat seseorang merasa lebih baik setelah beberapa waktu. Mengikuti konten positif dapat menginspirasi seseorang. e. waktu luang dapat diisi dengan kegiatan seperti; bermain alat musik, menulis jurnal, berolahraga, berlatih yoga, atau bermeditasi. f. Mengasah pikiran sangatlah penting dengan mengerjakan teka-teki sangat membantu dalam konteks ini. g. melakukan detoksifikasi digital dapat membantu kesejahteraan mental dengan cara ini memudahkan pikiran, persepsi, dan kebiasaan baik (Yazgan, 2025). Solusinya harus dimulai dari individu terlebih dahulu, baru kemudian regulasi publik. Dalam menyusun regulasi, hak-hak konsumen media sosial harus dilindungi, data pribadi berfungsi sebagai jaringan informasi paling vital dan menarik minat perusahaan serta hak-hak perusahaan juga harus dilindungi karena mereka bukan satu-satunya pihak yang bertanggung jawab (ÖZPENÇ, 2024).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa brain rot dapat mengakibatkan: a. adanya dorongan terus menerus untuk memperkuat siklus dopamin instan dari konten-konten media sosial sehingga mengganggu proses belajar mendalam. b. kurangnya menjaga dan merawat diri sendiri seperti menjaga kesehatan dan memanfaatkan waktu luang dengan baik, mengembangkan potensi diri dan pengembangan karakter diri kurang baik. c. penurunan control atensi internal, yang tercermin dalam kesulitan siswa untuk mempertahankan fokus dan mengabaikan distraksi selama proses pembelajaran. Oleh sebab itu peranan orang tua, guru, masyarakat dan pemerintah saling berkolaborasi agar brain rot pada pelajar Indonesia dapat dikurangi dan tidak terjadi agar rencana Indonesia emas 2045 dapat terjadi.



SEMNAS PENABIO

SEMINAR NASIONAL HASIL RISET DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT BIOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI UNIVERSITAS INDRAPRASTA PGRI



DAFTAR PUSTAKA

- Aribowo, P., & Bagaskara, M. I. (2025). Dampak Penggunaan Media Sosial “Brain Rot” terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 5(3), 350–357. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v5i3.32020>
- Eogenie Lakilaki, Roza Melinda Puri, Angga Nuraufa Zamzami Saputra, Ayu Nur Shawmi, Nur Asiah, & Muhammad Rizky. (2025). The Phenomenological Analysis of the Impact of Digital Overstimulation on Attention Control in Elementary School Students: A Study on the “Brain Rot” Phenomenon in the Learning Process. *TOFEDU: The Future of Education Journal*, 4(1), 265–274. <https://doi.org/10.61445/tofedu.v4i1.408>
- Faiq Al Azis, M. W., Nikmah, K., & Yusril Fahmi, M. (2025). Analisis Penggunaan Konten Video Brain Rot Terhadap Pembentukan Karakter Pancasila Pada Mahasiswa Universitas PGRI Wiranegara. *Jurnal Pancasila Dan Kewarganegaraan (JUPANK)*, 5(1), 693–702. <https://doi.org/10.36085/jupank.v5i1.8089>
- Habibah, V. (2024). Cendikia Pendidikan Menggugat Kreator Digital: Tinjauan Terhadap Etika Dalam Implementasi Seni Digital. *Sindoro; Cendikia Pendidikan*, 10(6), 2024. <https://doi.org/10.9644/sindoro.v3i9.252>
- Melati, E., Putri, D., Fatimah, M., & Putrikita, K. A. (2025). Hubungan Antara Parent-Child Communication Dengan Brain Rot Pada Generasi Z. 6(7), 3144–3154.
- Mishra, P. (Dr) S., & Mishra, K. K. (2024). Brain Rot: The Cognitive Decline Associated with Excessive Use of Technology. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 5(12), 1625–1630. <https://doi.org/10.55248/gengpi.5.1224.3566>
- Muhamad. (2025). The Conceptual Framework of Islamic Education in Addressing Brain Rot: An Interdisciplinary Tafsir Tarbawy Approach. *AL-IÉD: Actual Learning and Islamic Education*, 1(1), 1–27.
- Mumtaha, H. A., & Khoiri, H. A. (2019). Analisis Dampak Perkembangan Revolusi Industri 4.0 dan Society 5.0 Pada Perilaku Masyarakat Ekonomi (E-Commerce). *JURNAL PILAR TEKNOLOGI: Jurnal Ilmiah Ilmu Ilmu Teknik*, 4(2), 55–60. <https://doi.org/10.33319/piltek.v4i2.39>
- Nastiar, R., Najib, A., Nabil, M., Nur, A., Ulhaq, F. F., Yusuf, M. M., & Khalim, M. A. (2025). Fenomena Brainrot pada Pelajar: Tinjauan Literatur Tentang Dampak Video Pendek terhadap Fokus dan Literasi.
- Oktavia, F., Rahma, D., Kritis, B., & Kognitif, P. (2025). Analisis Dampak Brain Rot terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Anak berdasarkan Teori Perkembangan Kognitif Piaget. 4, 1–14.
- Özpenç, A. İ. (2024). Brain Rot: Overconsumption of Online Content (An Essay on The Publicness Social Media). *JOBIG: Journal of Business Innovation and Governance*, 7(2), 48–60.
- Yazgan, A. M. (2025). The Problem of the Century: Brain Rot. *OPUS Toplum Araştırmaları Dergisi*, 22(2), 211–221. <https://doi.org/10.26466/opusjsr.1651477>
- Yousef, A. M. F., Alshamy, A., Tlili, A., & Metwally, A. H. S. (2025). Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era: A Review. *Brain Sciences*, 15(3).



SEMNAS PENABIO

SEMINAR NASIONAL HASIL RISET DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT BIOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI UNIVERSITAS INDRAPRASTA PGRI



- <https://doi.org/10.3390/brainsci15030283>
- Romadhona S. 2024. Brainrot, Pembusukan Otak Akibat Konten Receh di Medsos, Pakar Umsida Beri Penjelasan. 13 Desember 2024. <https://umsida.ac.id/brainrot-pembusukan-otak-akibat-konten-receh-medsos>.
- Antonius Nandiwardana. Brain Rot, Benarkah Otak Mengalami Pembusukan?. <https://kanal.psikologi.ugm.ac.id/brain-rot-benarkah-otak-mengalami-pembusukan/>
- Basuki Sepriadi. 2025. Ancaman Brain Rot Menghantui Gen Z (Sebuah Renungan Dalam Kekawatiran). 7 January 2025. <https://www.kemhan.go.id/balitbang/2025/01/07/mengenali-ancaman-dan-menghadapinya-pendatang-pegungsi-imigran-2.html>
- Psikolog IPB University: Kebiasaan Doomscrolling dan Zombiescrolling Sebabkan Brain Rot dan Kelelahan Mental. 14 Maret 2025. <https://www.ipb.ac.id/news/index/2025/03/psikolog-ipb-university-kebiasaan-doomscrolling-dan-zombiescrolling-sebabkan-brain-rot-dan-kelelahan-mental/>
- Word of The Year 2024 Brain Rot, Kaji Fenomena dari Perspektif Ilmu Komunikasi, 31 Desember 2025. <https://news.ums.ac.id/id/12/2024/word-of-the-year-2024-brain-rot-kaji-fenomena-dari-perspektif-ilmu-komunikasi/>
- Artika Mulyaning Tyas. 2025. Brain Rot: Fenomena Media Sosial yang Mengancam Kesehatan Mental. 18 Februari 2025. <https://rsmmbogor.com/brain-rot-fenomena-media-sosial-yang-mengancam-kesehatan-mental>.