

2. KAJIAN TEORI DAN KERANGKA PEMIKIRAN

2.1 Pembahasan Teori

2.1.1 Brain Rot

Brain rot adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kondisi di mana seseorang merasa otaknya semakin sulit berkonsentrasi, berpikir jernih, atau menyerap informasi baru akibat terlalu banyak mengonsumsi konten dangkal atau tidak berkualitas. Fenomena ini sering dikaitkan dengan penggunaan media sosial yang berlebihan, konsumsi konten hiburan tanpa henti, dan kurangnya stimulasi intelektual. Sebenarnya arti kata *brain rot* sendiri sudah ada sejak tahun 1854 dalam buku Henry David Thoreau's berjudul *Walden* yang berisikan laporan mengenai Thoreau's yang menjalani kehidupan sederhana pada alam jauh dari masyarakat sosial sehingga Thoreau's menyimpulkan bahwa masyarakat sosial cenderung menurunkan nilai dari ide atau pemikiran yang kompleks, dapat diartikan juga bahwa masyarakat lebih menerima ide yang simple sehingga Thoreau's melihat ini sebagai kemunduran secara mental dan intelektual dari masyarakat.

Istilah *Brain Rot* muncul pada komentar Thoreau's mengenai *Potato Rot* yang sedang menjadi fokus utama dari negara Inggris sedangkan *Brain Rot* tidak menjadi perhatian utama dari negara Inggris meskipun dampaknya mudah menyebar dan bersifat fatal. Pada era digital dalam istilah jurnalis serta masyarakat umum *brain rot* sering diartikan sebagai dampak negatif dari konsumsi berlebih konten digital yang tidak bermutu pada internet terutama media sosial. Namun dalam dunia online atau media sosial *brain rot* sering diartikan sebagai candaan atau perilaku *self-deprecating*, istilah *brain rot* sering dikaitkan kata *skibidi toilet*, *Ohio*, *Rizz*, dan *Sigma* dimana kata kata ini terkesan tidak berarti dan seringkali didengar pada Generasi Alpha menjadi bahasa *slang* bagi generasi mereka (*'Brain Rot' Named Oxford Word of the Year 2024*, 2024). Generasi Alpha sebagai anak yang lahir pada jenjang tahun 2010-2025 menjadi generasi yang dekat dengan konten serta istilah dari *brain rot* dari sosial media. Generasi Alpha sebagai generasi yang tumbuh pada era teknologi digital pastinya mengalami banyak perubahan secara sosial sebagai dampak dari perkembangan teknologi yang cepat (*"Mengenal Generasi Alpha: Ciri-ciri dan Perbedaannya dengan Generasi Z"*, 2023). Media sosial sudah menjadi konsumsi sehari hari bagi Generasi Alpha meskipun usia dari Gen Alpha tergolong masih muda, tidak heran jika istilah *brain rot* banyak digunakan oleh Gen Alpha karena Generasi ini tumbuh bersama konten-konten *brain rot*.

2.1.2 Kecanduan Internet

Semua dimulai ketika orang tua memberikan *gadget* pada anak dan kagum melihat anak bisa menggunakan *gadget* itu sendiri bahkan beberapa orang tua memberikan *gadget* agar anak tidak rewel. Pada era *modern* anak dipaksa untuk beradaptasi menggunakan *gadget* di usia yang sangat muda, mulai dari anak SD yang menggunakan *gadget* untuk berkomunikasi dengan orang tua hingga anak SMA yang harus menggunakan *gadget* untuk menyelesaikan tugas sekolah. Orang tua juga mengalami dilema dimana anak dibiasakan untuk menggunakan *gadget* agar membentuk kebiasaan yang nantinya akan membantu untuk jenjang pendidikan serta pekerjaan namun disatu sisi orang tua tidak ingin sang anak untuk selalu bersama *gadget* dan memiliki kehidupan, bermain di dunia nyata akan tetapi orang tua juga terikat dengan *gadget* di setiap saat (Rich, Michael, & Jill, 2017).

Otak dari anak dan remaja masih dalam tahap bertumbuh sehingga sulit untuk mengetahui kapan anak menjadi kecanduan dalam menggunakan *gadget* karena sifat dari sang anak terus bertumbuh dan berevolusi. Kata “kecanduan” bagi orang tua memiliki stigma yang buruk seperti kecanduan alkohol sehingga banyak orang tua tidak menyadari bahwa sang anak telah membentuk kebiasaan buruk dari penggunaan *gadget* kecuali dampaknya mempengaruhi nilai, fisik serta kesehatan mental dari sang anak (Rich, et al., 2017). Rich (2017) memberikan nama sindrom yang lebih tepat untuk kasus kecanduan internet yaitu *Problematic Interactive Media Usage* (PIMU) bukan suatu diagnosis medis namun sindrom, kumpulan dari berbagai tanda dan sindrom dari penggunaan sosial media. Ada 4 pembagian dari PIMU yaitu ; *Gaming* (mayoritas yang mengalami ini merupakan anak laki-laki), media sosial (lebih merujuk pada perempuan), pornografi, dan *information seeking* atau *surfing the internet*.

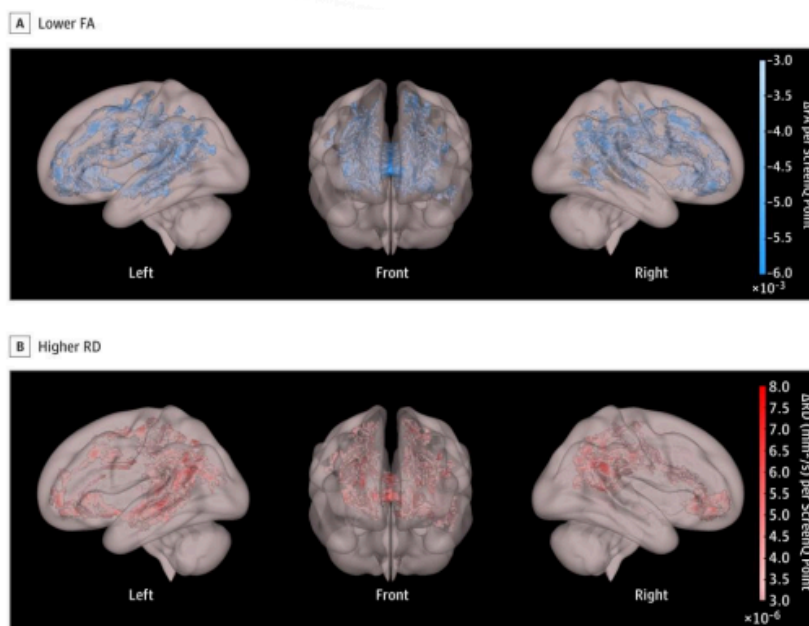
Tanda yang sederhana sering dilihat dalam kasus bermain game berlebihan yang lebih condong pada laki-laki, sedangkan untuk penggunaan media sosial yang berlebih atau kewajiban untuk bersosial media lebih sering dialami oleh perempuan. Korban dari PIMU sendiri sering mengalami *attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD) dan *anxiety disorder*, gabungan dari semua dampak buruk dari PIMU baik secara fisik dan mental adalah penurunan kemampuan fungsional seseorang pada usia yang sangat muda.

2.2 Penelitian Serupa

Özpençe (2024) tertarik meneliti dampak dari konsumsi konten *brain rot* secara berlebih terhadap otak manusia. Dalam jurnal Özpençe (2024) Gen Z dan Gen Alpha dekat sekali dengan istilah *brain rot* baik dalam segi kualitas konten digital yang tidak bermutu pada media sosial sekaligus memahami dampak negatif dari konsumsi konten *brain rot* secara

berlebih.

The Newport Institute (03 December 2024) berpendapat bahwa jangka waktu tayang yang dihabiskan untuk melihat konten *brainrot* menjadi salah satu faktor krusial. Semakin lama durasinya maka akan timbul rasa mengantuk, kebingungan secara mental, menurunnya tingkat perhatian serta kemampuan kognitif, sebagai tambahan *doom scrolling* dianggap sebagai perilaku *brain rot*. Menjelajahi internet dapat membuat *scrolling* menjadi adiktif dengan bertambahnya *dopamine*, yang memunculkan rasa bahagia dan puas (dalam Özpençe, 2024, p.50).



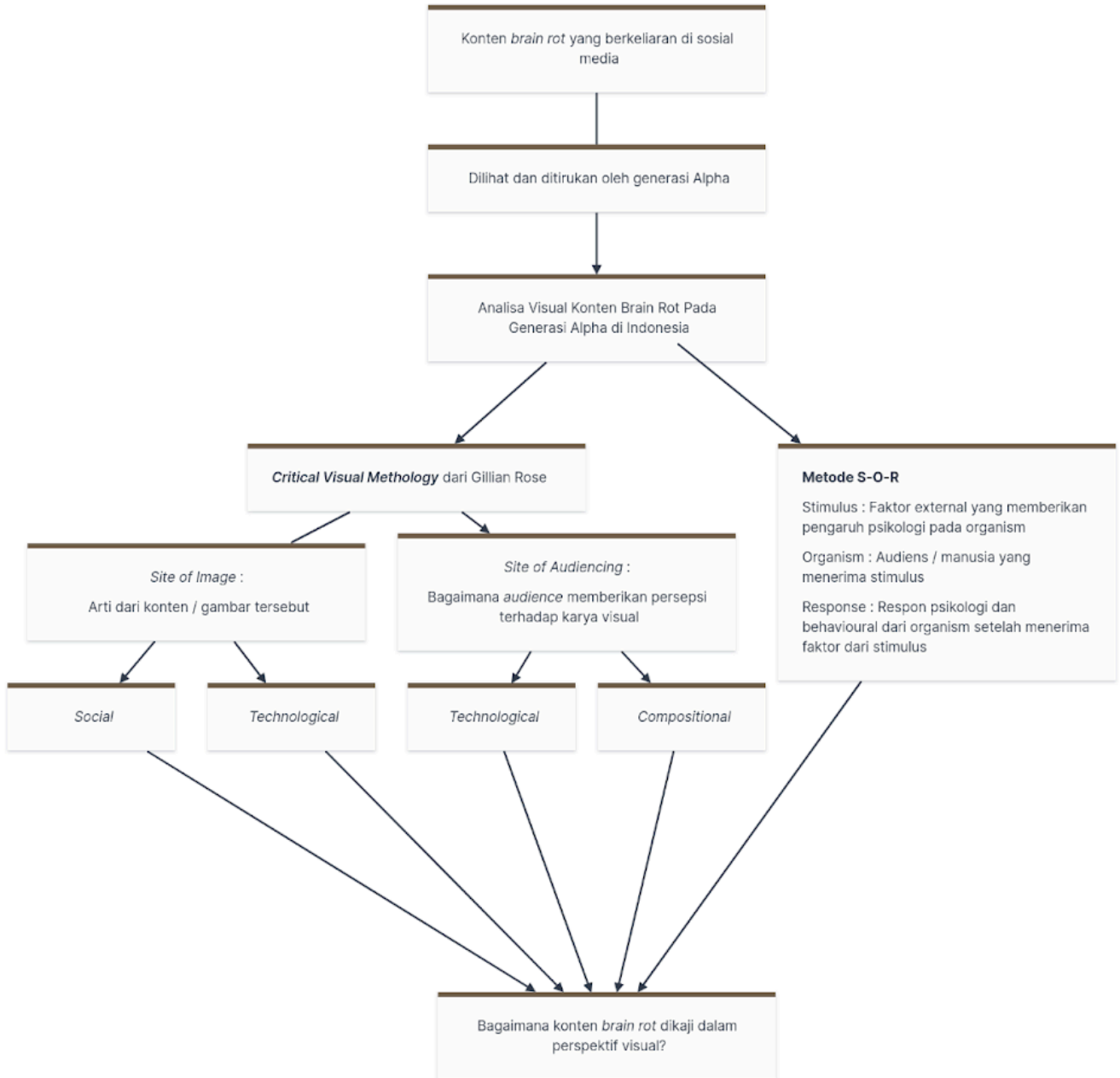
Gambar 2.1. *Diffusion Tensor Imaging (DTI) Parameter Maps for Whole-Brain Analysis*

Sumber : idikut Özpençe, A. (2024). Brain rot: overconsumption of online content (An essay on the publicness social media). *Journal of Business Innovation and Governance*, 7(2), 48–60.

<https://doi.org/10.54472/jobig.1605072>

Berdasarkan studi dari Hutton et al. (2020) yang melibatkan 47 anak TK menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan *gadget* atau media berdasar layar berkaitan dengan menurunnya integritas mikrostruktural dari otak yang ditunjukkan dengan jejak benda putih (gambar 2.1). Jejak benda putih tersebut merupakan bagian otak yang bertugas dalam bahasa, kemampuan eksekutif, dan perkembangan kemampuan literasi dalam Özpençe, 2024, p.52).

2.3 Kerangka Berpikir



Gambar 2.2. Gambar bagan kerangka berpikir