

## **FENOMENA *BRAIN ROT* DI ERA GULIR TANPA HENTI: STUDI DESKRIPTIF TENTANG KEBIASAAN *SCROLLING* MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA**

**Diya Fauziyah Ramadhani<sup>1</sup>, Diva Ilafi Kustiwa<sup>2</sup>, Afidati Hilwa Ibtisamah<sup>3</sup>, Nia Nurhasanah<sup>4</sup>, Idam Mustofa<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Darussalam Gontor, Indonesia; [diyafr7@gmail.com](mailto:diyafr7@gmail.com)

<sup>2</sup>Universitas Darussalam Gontor, Indonesia; [ilafidiva@gmail.com](mailto:ilafidiva@gmail.com)

<sup>3</sup>Universitas Darussalam Gontor, Indonesia; [afidati317@gmail.com](mailto:afidati317@gmail.com)

<sup>4</sup>Universitas Darussalam Gontor, Indonesia; [hasanahninian24@gmail.com](mailto:hasanahninian24@gmail.com)

<sup>5</sup>Universitas Darussalam Gontor, Indonesia; [iddammustofa@unida.gontor.ac.id](mailto:iddammustofa@unida.gontor.ac.id)

Corresponding Author; [diyafr7@gmail.com](mailto:diyafr7@gmail.com)

| INFO ARTIKEL                                                                                                                                                                                           | ABSTRAK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| diterima: 05 Januari 2026<br>Direvisi: 10 Januari 2026<br>Disetujui: 18 Januari 2026<br>Tersedia Daring: 31 Januari 2026<br><b>Kata Kunci:</b><br><i>Brain rot; Scrolling; Media Sosial; Mahasiswa</i> | Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara mahasiswa berinteraksi dengan informasi. Salah satunya adalah dengan scrolling media sosial yang tidak berhenti. Fenomena ini melahirkan istilah "brain rot" yang menggambarkan kondisi mental dan intelektual yang menurun disebabkan oleh terlalu banyak mengonsumsi konten digital, terutama konten yang tidak penting dan tidak membutuhkan pemrosesan kognitif yang mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kebiasaan scrolling media sosial pada mahasiswa serta memahami fenomena brain rot dan dampaknya terhadap proses belajar. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologi. Subjek penelitian mahasiswa UNIDA Gontor menggunakan teknik purposive. Analisis data melalui tahap reduksi data, analisis data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan scrolling media sosial dalam durasi yang lama berhubungan dengan meningkatnya distraksi, menurunnya konsentrasi, kebutuhan untuk melarikan diri dari tekanan tugas, dan kejenuhan setelah belajar. Hasil ini menunjukkan betapa pentingnya literasi digital dan regulasi diri dalam penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa yang membutuhkan kemampuan kognitif yang kuat dalam membaca dan berpikir kritis. |
|                                                                                                                                                                                                        | ABSTRACT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Keywords:</b><br><i>Brain rot; Scrolling; Social Media; College Student</i>                                                                                                                         | <i>Advances in digital technology have transformed the way students interact with information. One example is the endless scrolling through social media. This phenomenon has given rise to the term "brain rot," which describes a decline in mental and intellectual function caused by excessive consumption of digital content, particularly content that is trivial and requires little deep cognitive processing. This study aims to describe students' social media scrolling habits and to understand the phenomenon of "brain rot" and its impact on the learning process. This study employs a descriptive qualitative method with a phenomenological approach. The research subjects were students at UNIDA Gontor who were selected using purposive sampling. Data analysis involved the stages of data reduction, data analysis, and drawing conclusions. The results indicate that prolonged social media scrolling is associated with increased distraction, decreased concentration, the need to escape task-related stress, and burnout after studying. These findings highlight the importance of digital literacy and self-regulation in social media use among college students, particularly for those who require strong cognitive skills in reading and critical thinking.</i>                                                     |



## 1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola interaksi manusia dengan informasi secara mendasar, terutama pada generasi muda yang tumbuh berdampingan dengan media sosial (Utama 2025). Salah satu perubahan paling menonjol adalah kemunculan fitur *infinite scroll* pada hampir seluruh platform media sosial, yang dirancang tanpa titik henti alami sehingga pengguna dapat terus menggulir layer tanpa batas waktu tertentu (Yousef dkk. 2025). Fenomena ini melahirkan pola konsumsi konten digital secara pasif dan berkepanjangan, yang belakangan dikenal luas dengan istilah *brain rot* (Al-hakim dkk. 2025).

Istilah *brain rot* bahkan dinobatkan sebagai *Oxford Word of the Year 2024*, merujuk pada kemunduran kognitif dan kelelahan mental akibat konsumsi berlebihan terhadap konten daring bermutu rendah, khususnya di media sosial (Ozbay 2026). Studi terbaru menunjukkan bahwa remaja dan dewasa muda rata-rata menghabiskan 6–7 jam per hari untuk mengonsumsi konten hiburan berdurasi pendek, sebuah pola yang dikaitkan dengan menurunnya kualitas atensi, pembelajaran, dan kesehatan mental (Romadhon dkk. 2025). Beberapa penelitian juga menemukan korelasi signifikan antara konsumsi video pendek dan penurunan rentang perhatian (*attention span*), yang pada akhirnya berdampak pada penurunan performa akademik (Agustina dan Hanif 2025).

Perilaku menggulir tanpa henti ini erat kaitannya dengan konsep *doomscrolling* dan *mindless scrolling*, yakni kecenderungan individu untuk terus mengakses media sosial secara berulang meski tidak lagi memperoleh manfaat informasi maupun emosional yang jelas (Donaldo 2025). Penelitian terhadap mahasiswa menunjukkan bahwa pencarian informasi yang dilakukan secara kompulsif justru memperkuat kecemasan dan memperpanjang keterlibatan individu dalam siklus scrolling, sehingga mahasiswa tetap “terjebak” dalam kebiasaan tersebut meskipun menyadari dampak negatifnya (Cahaya dan Khoirunnisa 2026). Kondisi ini kemudian berkontribusi terhadap meningkatnya prokrastinasi akademik, menurunnya fokus belajar, dan bergesernya waktu belajar efektif mahasiswa (Netriwati dkk. 2026).

Di kalangan mahasiswa, dampak fenomena ini menjadi perhatian khusus karena aktivitas akademik menuntut kemampuan membaca mendalam (*deep reading*) dan berpikir kritis, dua kemampuan yang justru berisiko tergerus oleh pola konsumsi konten digital yang serba cepat dan dangkal (Aribowo dan Bagaskara 2025). Studi kualitatif terhadap mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi menemukan bahwa paparan konten digital bermutu rendah secara berkelanjutan berhubungan dengan menurunnya performa akademik, munculnya perasaan tidak mampu, dan isolasi sosial, meskipun sebagian mahasiswa berupaya mengatasinya melalui strategi regulasi diri seperti *digital detox* dan *mindfulness* (Ruiz dkk. 2024). Tinjauan literatur lain turut menegaskan bahwa fenomena *brain rot* dan *bed rot* saling memperkuat dampak negatif terhadap mahasiswa, mulai dari

aspek neurologis, perilaku, hingga akademik, sehingga diperlukan intervensi digital wellness di tingkat individu maupun institusi pendidikan (Cahya dan Khoirunnisa 2026).

Meskipun kajian mengenai *brain rot* dan *doomscrolling* semakin berkembang secara global, penelitian yang secara spesifik mendeskripsikan kebiasaan scrolling media sosial dan pemaknaan mahasiswa terhadap fenomena *brain rot* dalam konteks pendidikan tinggi berbasis nilai keislaman, seperti di UNIDA Gontor, masih terbatas. Padahal, mahasiswa pada lingkungan pendidikan semacam ini dituntut memiliki ketahanan kognitif yang kuat untuk membaca, memahami, dan berpikir kritis terhadap sumber-sumber ilmiah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kebiasaan scrolling media sosial pada mahasiswa serta memahami secara mendalam bagaimana fenomena *brain rot* dimaknai dan dialami, beserta dampaknya terhadap proses belajar mereka.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologi (Hardani dkk. 2020). Pemilihan pendekatan ini memiliki tujuan untuk menelusuri secara mendalam pengalaman mahasiswa terhadap fenomena *brain rot* yang berkaitan dengan kebiasaan scrolling media sosial pada mahasiswa. Peneliti berupaya untuk memahami dari sudut pandang individu yang secara langsung berinteraksi dengan fenomena tersebut. Subjek penelitian terdiri dari mahasiswa UNIDA Gontor yang dipilih secara purposive, dengan pertimbangan bahwa subjek penelitian ini memiliki pengalaman empiris dalam mengamati perilaku mahasiswa, khususnya yang berkaitan dengan penggunaan media sosial dan pengaruhnya terhadap kemampuan fokus belajar.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama. Pertama, wawancara mendalam untuk memperoleh informasi yang komprehensif. Kedua, observasi dilakukan dengan mengamati perilaku mahasiswa ketika perkuliahan dan dalam kegiatan sehari-hari. Ketiga, studi dokumen digunakan untuk menelaah sumber tertulis, seperti referensi yang relevan dengan topik penelitian (Sugiyono 2019).

**Tabel 1. Karakteristik Partisipan dan Perolehan Data Penelitian**

| Kode Informan | Jenis Kelamin | Status                 | Kriteria Pemilihan                                                    | Teknik Pengumpulan Data | Perolehan Data                                                                                       |
|---------------|---------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| P1            | Perempuan     | Mahasiswa UNIDA Gontor | Aktif menggunakan media sosial dan memahami fenomena <i>brain rot</i> | Wawancara mendalam      | Persepsi mengenai <i>brain rot</i> , dampak terhadap konsentrasi, pengalaman penggunaan media sosial |
| P2            | Perempuan     | Mahasiswa UNIDA Gontor | Aktif menggunakan media sosial dan bersedia menjadi informan          | Wawancara mendalam      | Strategi regulasi diri, upaya mengurangi <i>scrolling</i> , pengalaman belajar                       |

|            |           |                                |                                                                |                         |                                                                                                         |
|------------|-----------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>P3</b>  | Perempuan | Mahasiswa UNIDA Gontor         | Memiliki kebiasaan <i>scrolling</i> >3 jam/hari                | Wawancara mendalam      | Durasi penggunaan media sosial, jenis konten yang dikonsumsi, dampak terhadap fokus belajar             |
| <b>P4</b>  | Perempuan | Mahasiswa UNIDA Gontor         | Mengalami kesulitan konsentrasi akibat penggunaan media sosial | Wawancara mendalam      | Kebiasaan <i>mindless scrolling</i> , faktor penyebab, pengalaman akademik                              |
| <b>O-1</b> | Observasi | Lingkungan Kampus              | Aktivitas mahasiswa selama penelitian                          | Observasi nonpartisipan | Frekuensi membuka media sosial, perilaku <i>scrolling</i> saat jeda kuliah, respons selama pembelajaran |
| <b>D-1</b> | Dokumen   | Literatur & Catatan Penelitian | Dokumen pendukung penelitian                                   | Studi dokumentasi       | Catatan lapangan, pedoman wawancara, dokumentasi observasi, referensi ilmiah                            |

Tahapan analisis data mengikuti Miles & Huberman, yang terdiri atas tiga langkah utama, yaitu reduksi data, analisis data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data yaitu dengan mengumpulkan data penelitian melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi yang berkaitan dengan topik penelitian (Miles dkk. 2012). Analisis data yaitu memilih dan memfokuskan data yang relevan dengan tujuan penelitian untuk mempermudah analisis. Penarikan kesimpulan yaitu untuk memperoleh kesimpulan yang digunakan dalam penelitian. Melalui rancangan metodologis ini, penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman yang mendalam dan menyeluruh mengenai fenomena brain rot yang berkaitan dengan kebiasaan scrolling media sosial pada mahasiswa.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini disajikan berdasarkan analisis data yang diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi nonpartisipan, dan studi dokumentasi terhadap mahasiswa Universitas Darussalam Gontor. Seluruh data dianalisis secara bertahap melalui proses reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan sehingga menghasilkan tema-tema utama yang merepresentasikan pengalaman partisipan terhadap fenomena brain rot yang berkaitan dengan kebiasaan scrolling media sosial. Untuk meningkatkan kredibilitas temuan, setiap hasil dikaji melalui triangulasi antar sumber dan teknik pengumpulan data sehingga informasi yang diperoleh tidak hanya berasal dari pernyataan informan, tetapi juga didukung oleh hasil observasi lapangan serta dokumentasi penelitian.

Bagian hasil dan pembahasan disusun ke dalam empat tema utama, yaitu: (1) pemahaman mahasiswa mengenai fenomena brain rot; (2) kebiasaan scrolling media

sosial dalam kehidupan sehari-hari; (3) dampak kebiasaan scrolling terhadap proses belajar dan ketahanan kognitif mahasiswa; serta (4) strategi regulasi diri yang dilakukan untuk mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial. Setiap tema diawali dengan penyajian temuan empiris yang didukung kutipan wawancara, hasil observasi, dan dokumentasi, kemudian diikuti pembahasan yang mengaitkan temuan penelitian dengan teori dan hasil penelitian terdahulu sehingga menghasilkan interpretasi yang lebih komprehensif mengenai fenomena yang diteliti.

**Tabel 2. Matriks Pengumpulan Data Penelitian**

| Fokus Penelitian                                      | Sumber Data                                    | Teknik                  | Instrumen                            | Kode Data      |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|----------------|
| Pemahaman mahasiswa tentang <i>brain rot</i>          | P1-P4                                          | Wawancara mendalam      | Pedoman wawancara semi-terstruktur   | W-P1 s.d. W-P4 |
| Kebiasaan <i>scrolling</i> media sosial               | P1-P4                                          | Wawancara               | Pedoman wawancara                    | W-P1 s.d. W-P4 |
| Perilaku penggunaan media sosial di lingkungan kampus | Mahasiswa                                      | Observasi nonpartisipan | Lembar observasi                     | O-1            |
| Dampak terhadap proses belajar                        | P1-P4                                          | Wawancara dan observasi | Pedoman wawancara & lembar observasi | W, O           |
| Dokumen pendukung penelitian                          | Catatan lapangan, pedoman wawancara, referensi | Dokumentasi             | Lembar dokumentasi                   | D-1            |

### Fenomena Brain Rot pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil observasi, peneliti menemukan bahwa sebagian mahasiswa cenderung membuka media sosial ketika menunggu perkuliahan dimulai, pada waktu jeda antarkelas, maupun ketika menyelesaikan tugas. Beberapa mahasiswa terlihat beberapa kali memeriksa telepon genggam meskipun tidak terdapat notifikasi baru. Selain itu, beberapa informan tampak mengalami kesulitan mempertahankan fokus ketika diminta menjelaskan pengalaman belajar secara rinci selama wawancara (OBS-01; OBS-02).

Hasil wawancara menunjukkan bahwa seluruh informan telah mengenal istilah *brain rot*, umumnya melalui media sosial seperti TikTok, Instagram, dan X. Mayoritas informan memaknai *brain rot* sebagai kondisi menurunnya konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan berpikir akibat terlalu lama mengonsumsi konten digital yang bersifat hiburan. Salah satu informan menyampaikan:

"Saya mengetahui istilah *brain rot* dari berita dan internet. Menurut saya, kondisi ini berkaitan dengan menurunnya daya ingat dan konsentrasi karena terlalu sering *scrolling* media sosial." (Fadhilah 2026)(W-P1)

Informan lain juga menyampaikan:

"Saya merasa setelah terlalu lama menggunakan media sosial menjadi lebih sulit fokus ketika membaca materi kuliah atau mengerjakan tugas." (Hidayaturrahmah 2026) (W-P3)

Temuan wawancara tersebut didukung oleh hasil observasi yang memperlihatkan bahwa mahasiswa lebih sering mengakses aplikasi media sosial dibandingkan membaca bahan ajar ketika memiliki waktu luang di lingkungan kampus (OBS-03). Selain itu,

dokumentasi berupa catatan lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar informan mengakui pernah mengalami kesulitan mempertahankan perhatian ketika mengikuti perkuliahan setelah menggunakan media sosial dalam waktu yang cukup lama (DOC-01).

Berdasarkan temuan penelitian, fenomena brain rot yang dialami mahasiswa Universitas Darussalam Gontor tidak dimaknai sebagai penurunan tingkat kecerdasan, melainkan sebagai penurunan kemampuan atensi, konsentrasi, dan ketahanan kognitif akibat paparan konten digital yang berlangsung secara terus-menerus. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan lebih berpengaruh terhadap proses pengelolaan informasi (*information processing*) daripada terhadap kapasitas intelektual individu. Dalam perspektif psikologi kognitif, paparan stimulus digital yang bersifat cepat, berulang, dan terus-menerus menyebabkan perhatian berpindah secara konstan (*attentional switching*), sehingga individu mengalami kesulitan mempertahankan *sustained attention* ketika harus membaca teks panjang atau menyelesaikan tugas yang memerlukan konsentrasi tinggi (Yousef et al., 2025). Kondisi tersebut selaras dengan temuan Ozbay (2026) yang menjelaskan bahwa brain rot merupakan konsekuensi dari konsumsi konten digital berkualitas rendah secara berlebihan yang mengakibatkan menurunnya kualitas perhatian, meningkatnya kelelahan mental, dan berkurangnya kemampuan berpikir reflektif.

Hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa perubahan pola belajar mahasiswa terjadi sebagai konsekuensi dari menurunnya kemampuan melakukan *deep reading*. Mahasiswa cenderung lebih nyaman memperoleh informasi melalui video pendek, ringkasan, maupun konten visual yang dapat dipahami secara instan dibandingkan membaca literatur ilmiah secara menyeluruh. Pergeseran tersebut menunjukkan adanya perubahan strategi belajar dari pemrosesan informasi yang mendalam (*deep processing*) menuju pemrosesan yang bersifat dangkal (*surface processing*). Menurut Ruiz, Leon, dan Heuer (2024), paparan media sosial yang didominasi konten singkat dan cepat dapat mengurangi kemampuan individu untuk mempertahankan fokus dalam aktivitas yang membutuhkan pemrosesan kognitif mendalam. Dengan demikian, temuan penelitian ini menguatkan bahwa fenomena brain rot tidak hanya berkaitan dengan durasi penggunaan media sosial, tetapi juga berkaitan dengan perubahan cara mahasiswa memperoleh, mengolah, dan mengevaluasi informasi selama proses pembelajaran.

Meskipun demikian, penelitian ini menemukan bahwa tidak seluruh informan mengalami dampak yang sama. Sebagian mahasiswa tetap mampu mempertahankan konsentrasi belajar melalui penerapan strategi regulasi diri, seperti membatasi durasi penggunaan media sosial, menonaktifkan notifikasi ketika belajar, serta menjadwalkan waktu khusus untuk mengakses media sosial setelah menyelesaikan tugas akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan *self-regulation* berperan sebagai faktor protektif terhadap dampak negatif penggunaan media sosial. Individu yang memiliki kemampuan mengendalikan perilaku digital cenderung lebih mampu mengelola perhatian, mengurangi distraksi, dan mempertahankan fokus belajar. Hasil ini sejalan dengan penelitian Ruiz et al. (2024) yang menunjukkan bahwa strategi *digital friction*, seperti pembatasan akses media sosial dan pengurangan rangsangan digital, mampu mengurangi *mindless scrolling* sekaligus meningkatkan kualitas perhatian pengguna. Selain itu,

penelitian Cahya dan Khoirunnisa (2026) juga menegaskan bahwa kemampuan regulasi diri berkontribusi dalam memutus siklus *doomscrolling* yang sering kali memperburuk kecemasan, prokrastinasi akademik, dan penurunan produktivitas belajar.

Temuan penelitian ini semakin memperkuat pandangan bahwa fenomena brain rot merupakan hasil interaksi antara karakteristik individu dan desain teknologi digital. Dari sisi individu, rendahnya kemampuan regulasi diri menyebabkan mahasiswa lebih mudah terdistraksi oleh arus informasi yang terus mengalir. Sementara itu, dari sisi teknologi, fitur infinite scroll, sistem rekomendasi algoritmik, dan mekanisme variable reward dirancang untuk mempertahankan keterlibatan pengguna dalam waktu yang lebih lama. Kombinasi kedua faktor tersebut menyebabkan mahasiswa berada dalam siklus konsumsi informasi yang berulang tanpa disadari sehingga berpotensi menurunkan kualitas perhatian dan ketahanan kognitif (Yousef et al., 2025). Oleh karena itu, fenomena brain rot tidak dapat dipahami hanya sebagai persoalan perilaku individu, tetapi juga sebagai konsekuensi dari ekosistem digital yang secara sistematis mendorong keterlibatan pengguna melalui mekanisme psikologis tertentu.

Berdasarkan keseluruhan temuan, penelitian ini menegaskan bahwa fenomena brain rot pada mahasiswa tidak semata-mata ditentukan oleh tingginya intensitas penggunaan media sosial, tetapi juga oleh perubahan pola atensi, kebiasaan belajar, dan strategi memperoleh informasi. Implikasi penelitian ini menunjukkan pentingnya penguatan literasi digital dan ketahanan kognitif di lingkungan perguruan tinggi. Institusi pendidikan perlu mendorong pembiasaan *deep reading*, diskusi berbasis analisis kritis, serta pengembangan kemampuan *self-regulated learning* agar mahasiswa mampu menggunakan teknologi digital secara lebih reflektif dan bertanggung jawab. Selain itu, edukasi mengenai manajemen penggunaan media sosial dan kesadaran terhadap cara kerja algoritma digital perlu menjadi bagian dari program literasi digital sehingga mahasiswa tidak hanya menjadi konsumen informasi, tetapi juga mampu mengelola perhatian dan proses belajarnya secara lebih efektif (Yousef et al., 2025; Ozbay, 2026).

### **Kebiasaan *Scrolling* Media Sosial pada Mahasiswa**

Hasil wawancara menunjukkan bahwa seluruh informan melakukan aktivitas scrolling media sosial setiap hari dengan durasi yang bervariasi antara tiga hingga enam jam. Aktivitas tersebut umumnya dilakukan ketika merasa bosan, setelah menyelesaikan aktivitas akademik, sebelum tidur, atau ketika sedang menunggu jadwal perkuliahan. Sebagaimana diungkapkan oleh salah satu informan:

*"Scrolling media sosial biasanya sekitar tiga sampai enam jam. Biasanya dilakukan ketika bosan, selesai belajar, atau sebelum tidur."* (Hidayaturrahmah 2026) (W-P3)

Informan lain menyatakan:

*"Awalnya hanya membuka media sosial sebentar, tetapi setelah melihat satu video yang menarik saya jadi terus scrolling tanpa sadar waktu."* (Melati 2026)(W-P4)

Hasil observasi memperlihatkan bahwa sebagian mahasiswa secara spontan membuka aplikasi media sosial pada waktu jeda tanpa tujuan yang jelas. Peneliti juga mengamati bahwa beberapa mahasiswa tetap melanjutkan aktivitas scrolling meskipun sebelumnya telah menyatakan akan kembali belajar (OBS-04).

Dokumentasi catatan lapangan menunjukkan bahwa aplikasi yang paling sering digunakan adalah platform berbasis video pendek dan media sosial berbentuk feed. Pola penggunaan tersebut muncul secara konsisten pada hampir seluruh informan selama proses pengumpulan data (DOC-02).

Berdasarkan temuan penelitian, perilaku scrolling media sosial yang dilakukan mahasiswa secara berulang dapat dipahami melalui konsep *reward anticipation*, yaitu kecenderungan individu untuk terus melakukan suatu perilaku karena mengharapkan adanya stimulus yang lebih menarik pada interaksi berikutnya. Dalam konteks media sosial, mahasiswa terus menggulir layar dengan harapan menemukan konten yang lebih menghibur, informatif, atau memberikan kepuasan emosional dibandingkan konten sebelumnya. Harapan terhadap munculnya reward baru tersebut mendorong terbentuknya perilaku yang bersifat kompulsif meskipun pengguna tidak memiliki tujuan yang jelas ketika membuka media sosial. Fenomena ini sejalan dengan teori kecanduan perilaku yang dikemukakan Andreassen (2015), yang menjelaskan bahwa penggunaan media sosial memiliki karakteristik yang serupa dengan bentuk *behavioral addiction* lainnya, seperti modifikasi suasana hati (*mood modification*), toleransi (*tolerance*), gejala penarikan (*withdrawal*), konflik (*conflict*), dan kecenderungan untuk kembali menggunakan (*relapse*). Seluruh mekanisme tersebut berkaitan dengan aktivasi sistem dopaminergik yang memberikan sensasi penghargaan (*reward*) sehingga individu terdorong untuk mengulangi perilaku yang sama (Andreassen, 2015).

Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menyadari dirinya sering terjebak dalam aktivitas scrolling yang berlangsung lebih lama dari waktu yang direncanakan. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa perilaku scrolling tidak lagi sepenuhnya dikendalikan oleh tujuan penggunaan media sosial, melainkan dipengaruhi oleh proses psikologis otomatis yang muncul akibat ekspektasi terhadap reward digital. Hasil ini mendukung kajian Yousef et al. (2025) yang menjelaskan bahwa fenomena brain rot berkembang sebagai konsekuensi dari konsumsi konten digital yang berlangsung secara berulang dengan intensitas tinggi sehingga memengaruhi pola perhatian, pengambilan keputusan, dan pengendalian diri pengguna. Paparan konten singkat yang terus-menerus juga menyebabkan individu terbiasa memperoleh kepuasan secara instan (*instant gratification*), sehingga aktivitas yang membutuhkan konsentrasi tinggi, seperti membaca literatur ilmiah atau menyelesaikan tugas akademik, menjadi terasa lebih berat dibandingkan mengakses media sosial (Yousef et al., 2025).

Hasil wawancara juga mengungkapkan bahwa perilaku scrolling mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan individu, tetapi juga oleh desain algoritma media sosial yang secara terus-menerus menampilkan konten sesuai preferensi pengguna. Informan mengakui bahwa konten yang muncul pada beranda hampir selalu sesuai dengan minat pribadi sehingga mendorong mereka untuk terus menggulir layar tanpa menyadari lamanya waktu yang telah dihabiskan. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku scrolling merupakan hasil interaksi antara faktor psikologis individu dengan mekanisme teknologi yang dirancang untuk mempertahankan keterlibatan pengguna (*user engagement*).

Dalam perspektif ilmu komunikasi digital, kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui konsep *filter bubble* dan *algorithmic personalization*. Algoritma media sosial mempelajari



pola interaksi pengguna, kemudian secara berkelanjutan merekomendasikan konten yang memiliki peluang paling besar untuk mempertahankan perhatian pengguna. Akibatnya, pengguna berada dalam lingkungan informasi yang semakin sempit karena didominasi oleh konten yang sesuai dengan preferensi sebelumnya (Pariser, 2011). Selain meningkatkan kenyamanan pengguna, sistem ini juga memperpanjang durasi penggunaan media sosial karena setiap konten baru memiliki probabilitas tinggi untuk kembali menarik perhatian pengguna. Ruiz, Leon, dan Heuer (2024) menjelaskan bahwa desain antarmuka media sosial, terutama fitur *infinite scroll* dan rekomendasi algoritmik, secara tidak langsung mendorong munculnya *mindless scrolling*, yaitu aktivitas menggulir media sosial secara otomatis tanpa tujuan yang jelas.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan Ahmad (2025) yang menunjukkan bahwa kebiasaan scrolling tanpa henti meningkatkan distraksi dan mengurangi kemampuan pengguna dalam mempertahankan fokus terhadap aktivitas utama. Penelitian Aulia (2025) turut menguatkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berkorelasi dengan menurunnya produktivitas mahasiswa, terutama dalam menyelesaikan tugas akademik yang membutuhkan perhatian berkelanjutan. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa durasi penggunaan media sosial tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan pribadi, tetapi juga oleh strategi desain platform digital yang memang dirancang untuk mempertahankan keterlibatan pengguna selama mungkin.

Berdasarkan keseluruhan temuan, perilaku scrolling mahasiswa dapat dipahami melalui dua dimensi yang saling berkaitan. Pertama, dari sisi teknologi, fitur *infinite scroll*, *autoplay*, dan sistem rekomendasi algoritmik menghilangkan titik henti alami dalam proses konsumsi informasi sehingga pengguna terus memperoleh rangsangan baru tanpa harus mengambil keputusan untuk berpindah ke konten berikutnya. Pola ini menyerupai mekanisme *variable ratio reinforcement*, yaitu bentuk penguatan yang memberikan penghargaan secara tidak terduga sehingga terbukti sangat efektif dalam mempertahankan suatu perilaku dalam jangka panjang (Andreassen, 2015). Kedua, dari sisi psikologis, aktivitas scrolling berfungsi sebagai mekanisme pelarian sementara (*escape mechanism*) dari tekanan akademik, kejenuhan, maupun kelelahan mental setelah mengikuti aktivitas perkuliahan. Media sosial menyediakan hiburan yang mudah diakses dan hanya membutuhkan usaha kognitif yang rendah sehingga dipersepsikan sebagai bentuk relaksasi yang cepat. Namun, sebagaimana dijelaskan oleh Ruiz et al. (2024), kepuasan instan yang diperoleh melalui scrolling tidak selalu diikuti oleh pemulihan kapasitas kognitif. Sebaliknya, paparan informasi yang terus-menerus justru meningkatkan kelelahan mental, memperpendek rentang perhatian, dan menyulitkan individu untuk kembali berkonsentrasi pada aktivitas belajar yang memerlukan pemrosesan informasi secara mendalam.

Temuan tersebut memberikan implikasi bahwa upaya mengurangi dampak negatif kebiasaan scrolling tidak cukup hanya dengan meningkatkan kesadaran individu, tetapi juga perlu disertai penguatan literasi digital dan kemampuan regulasi diri. Perguruan tinggi dapat mengembangkan program edukasi mengenai cara kerja algoritma media sosial, strategi manajemen perhatian (*attention management*), serta pembiasaan *deep reading* dan *self-regulated learning*. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya memahami

risiko penggunaan media sosial yang berlebihan, tetapi juga memiliki keterampilan untuk mengelola perilaku digital secara lebih sadar, seimbang, dan produktif dalam mendukung keberhasilan akademik.

### **Dampak Kebiasaan Scrolling terhadap Proses Belajar**

Seluruh informan mengakui bahwa penggunaan media sosial dalam durasi yang lama memengaruhi proses belajar, terutama dalam mempertahankan konsentrasi ketika membaca literatur akademik maupun mengerjakan tugas. Salah satu informan menyatakan:

*"Setelah lama scrolling saya sering kehilangan fokus ketika membaca jurnal atau mengerjakan tugas karena pikiran masih teringat video yang saya lihat."*(Hidayaturrahmah 2026) (W-P3)

Informan lainnya mengungkapkan:

*"Kadang saya lebih memilih melihat ringkasan atau video singkat daripada membaca buku secara lengkap."* (Fadhilah 2026)(W-P1)

Temuan tersebut didukung oleh hasil observasi yang menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa beberapa kali mengalihkan perhatian ke telepon genggam ketika kegiatan diskusi berlangsung (OBS-05). Dokumentasi hasil penelitian juga memperlihatkan adanya kecenderungan mahasiswa memilih informasi yang bersifat ringkas dibandingkan membaca referensi ilmiah secara utuh (DOC-03).

Temuan penelitian ini memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan kajian psikologi kognitif, perilaku digital, dan literasi media dengan menunjukkan bahwa kebiasaan scrolling media sosial tidak dapat dijelaskan hanya berdasarkan durasi penggunaan (*screen time*). Sebaliknya, perilaku tersebut merupakan hasil interaksi yang kompleks antara faktor psikologis individu, seperti antisipasi reward, kebutuhan untuk mengurangi stres akademik, dan rendahnya regulasi diri, dengan karakteristik teknologi digital yang dirancang untuk mempertahankan keterlibatan pengguna melalui algoritma rekomendasi dan mekanisme infinite scroll. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa perilaku digital terbentuk melalui hubungan timbal balik antara karakteristik pengguna dan lingkungan teknologi yang secara aktif memengaruhi proses pengambilan keputusan (Yousef et al., 2025). Dengan demikian, penelitian ini memperluas pemahaman mengenai fenomena brain rot sebagai persoalan psikologis dan edukatif yang dipengaruhi oleh interaksi manusia dan teknologi, bukan semata-mata akibat penggunaan media sosial dalam durasi yang lama.

Lebih lanjut, penelitian ini memberikan kontribusi konseptual dengan menunjukkan bahwa brain rot tidak identik dengan penurunan tingkat kecerdasan (*intelligence decline*), melainkan berkaitan dengan menurunnya kemampuan atensi (*attention*), konsentrasi (*concentration*), dan ketahanan kognitif (*cognitive endurance*) akibat paparan konten digital yang berlangsung secara terus-menerus. Temuan ini memperkuat hasil kajian Ozbay (2026) yang menyatakan bahwa brain rot merupakan bentuk kelelahan kognitif yang ditandai oleh menurunnya kemampuan mempertahankan perhatian, meningkatnya distraksi, serta berkurangnya kapasitas berpikir reflektif akibat konsumsi konten digital berkualitas rendah secara berlebihan. Dalam perspektif psikologi kognitif, kondisi tersebut terjadi karena paparan stimulus digital yang bersifat cepat dan berulang mengganggu

proses deep processing dan sustained attention, sehingga individu lebih terbiasa memproses informasi secara dangkal dibandingkan melakukan pemahaman yang mendalam (Yousef et al., 2025).

Dari sisi praktis, hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri (*self-regulation*) menjadi faktor penting dalam mengurangi dampak negatif kebiasaan *scrolling*. Mahasiswa yang menerapkan pembatasan waktu penggunaan media sosial, menonaktifkan notifikasi selama belajar, serta menjadwalkan waktu khusus untuk mengakses media sosial setelah menyelesaikan tugas menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mempertahankan konsentrasi belajar dibandingkan mahasiswa yang menggunakan media sosial tanpa pengendalian. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ruiz, Leon, dan Heuer (2024) yang menjelaskan bahwa penerapan berbagai bentuk *digital friction*, seperti pembatasan akses aplikasi, pengurangan notifikasi, maupun jeda sebelum membuka media sosial, mampu mengurangi perilaku *mindless scrolling* dan meningkatkan kualitas perhatian pengguna. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan regulasi diri perlu dipandang sebagai salah satu kompetensi penting yang harus dimiliki mahasiswa pada era digital.

Implikasi lain dari penelitian ini berkaitan dengan penyelenggaraan pendidikan tinggi. Temuan menunjukkan bahwa institusi pendidikan, termasuk Universitas Darussalam Gontor, memiliki peran strategis dalam membangun budaya akademik yang mampu memperkuat ketahanan kognitif mahasiswa di tengah meningkatnya paparan media digital. Upaya tersebut dapat diwujudkan melalui pengembangan strategi pembelajaran yang mendorong aktivitas deep reading, diskusi berbasis analisis kritis, pembelajaran reflektif, serta penguatan kemampuan *self-regulated learning*. Strategi tersebut penting untuk mengimbangi kecenderungan mahasiswa dalam memperoleh informasi secara cepat melalui media sosial, sehingga mereka tetap memiliki kemampuan membaca secara mendalam, mengevaluasi informasi secara kritis, dan membangun argumentasi ilmiah yang berkualitas (OECD, 2021).

Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa desain algoritma media sosial memiliki kontribusi besar dalam mempertahankan perilaku scrolling melalui mekanisme *filter bubble* dan personalisasi konten. Algoritma secara terus-menerus mempelajari preferensi pengguna kemudian menyajikan informasi yang semakin sesuai dengan minat mereka sehingga meningkatkan keterlibatan (*engagement*) dan memperpanjang durasi penggunaan media sosial (Pariser, 2011). Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa sering kali tidak menyadari bahwa perhatian mereka diarahkan secara sistematis oleh algoritma digital. Oleh karena itu, literasi digital pada perguruan tinggi tidak lagi cukup difokuskan pada kemampuan menggunakan teknologi, tetapi juga perlu mencakup pemahaman mengenai cara kerja algoritma, ekonomi perhatian (*attention economy*), serta dampaknya terhadap proses berpikir, pengambilan keputusan, dan kesehatan kognitif mahasiswa (Yousef et al., 2025).

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa fenomena *brain rot* merupakan isu multidimensional yang melibatkan aspek psikologi, teknologi, dan pendidikan. Oleh karena itu, upaya penanganannya memerlukan pendekatan yang komprehensif melalui sinergi antara peningkatan kemampuan regulasi diri mahasiswa, penguatan literasi digital,

serta pengembangan strategi pembelajaran yang berorientasi pada pembentukan kemampuan berpikir kritis dan ketahanan kognitif. Dengan demikian, perguruan tinggi tidak hanya berperan sebagai penyedia pengetahuan, tetapi juga sebagai lingkungan yang mampu membentuk budaya penggunaan teknologi digital secara sehat, produktif, dan bertanggung jawab.

### Strategi Regulasi Diri dalam Mengurangi *Brain Rot*

Meskipun seluruh informan mengakui adanya dampak penggunaan media sosial, sebagian informan telah berupaya mengurangi kebiasaan tersebut melalui berbagai strategi regulasi diri. Salah satu informan menjelaskan:

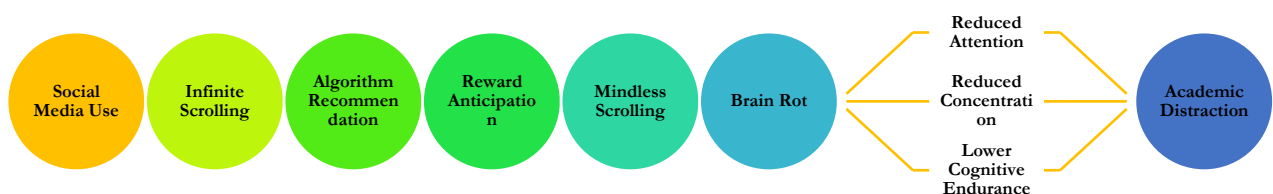
*"Saya mulai membatasi penggunaan media sosial, mematikan notifikasi ketika belajar, dan mengerjakan tugas terlebih dahulu sebelum membuka media sosial."*  
(Hasanah 2026)(W-P2)

Informan lain juga menyampaikan:

*"Saya mencoba meletakkan telepon genggam di tempat yang tidak mudah dijangkau ketika sedang belajar supaya tidak tergoda membuka media sosial."* (W-P4)

Observasi selama penelitian menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa benar-benar menerapkan pembatasan penggunaan telepon genggam ketika mengikuti perkuliahan maupun belajar mandiri (OBS-06). Dokumentasi catatan lapangan juga menunjukkan bahwa informan yang menerapkan strategi regulasi diri cenderung lebih mampu mempertahankan fokus selama proses wawancara dibandingkan informan yang masih memiliki kebiasaan *mindless scrolling* (DOC-04).

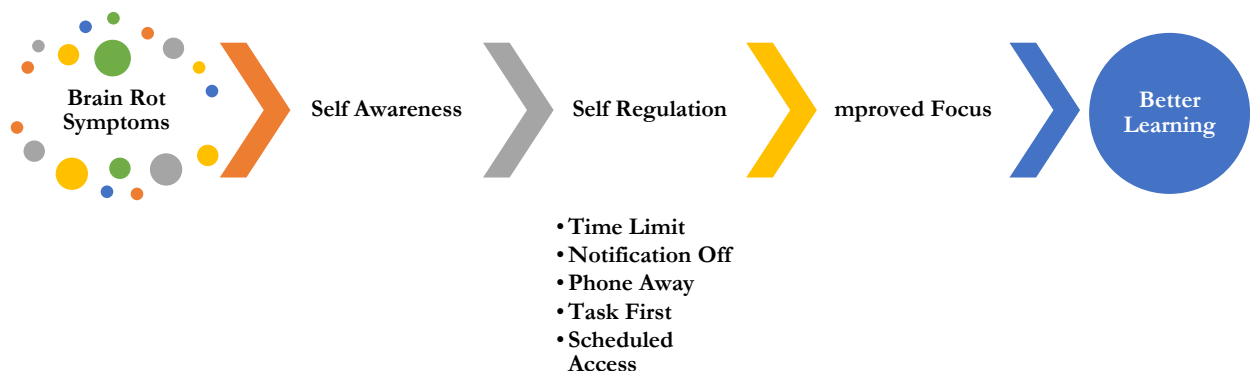
Temuan penelitian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri (*self-regulation*) merupakan faktor penting dalam mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial terhadap proses belajar mahasiswa. Meskipun seluruh informan mengakui bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menurunkan konsentrasi dan meningkatkan distraksi, sebagian di antaranya telah mengembangkan strategi pengendalian diri, seperti membatasi durasi penggunaan media sosial, menonaktifkan notifikasi selama belajar, mengerjakan tugas sebelum membuka media sosial, serta meletakkan telepon genggam di tempat yang tidak mudah dijangkau. Strategi-strategi tersebut menunjukkan adanya upaya sadar untuk mengendalikan perilaku digital sehingga perhatian tetap terfokus pada aktivitas akademik. Dalam perspektif psikologi pendidikan, regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengarahkan pikiran, emosi, dan perilaku secara sadar dalam rangka mencapai tujuan belajar yang telah ditetapkan (Zimmerman, 2000).



**Gambar 1. Conceptual Model of Brain Rot among University Students**

Temuan ini mengindikasikan bahwa dampak brain rot tidak hanya dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media sosial, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mengelola kebiasaan digitalnya. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung mampu mengendalikan impuls untuk membuka media sosial ketika belajar sehingga dapat mempertahankan perhatian terhadap tugas akademik. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki regulasi diri rendah lebih mudah terdorong melakukan mindless scrolling, yaitu aktivitas menggulir media sosial secara otomatis tanpa tujuan yang jelas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan perhatian (*attentional control*) menjadi salah satu aspek penting dalam mencegah terjadinya penurunan konsentrasi akibat paparan media digital (Yousef et al., 2025).

Hasil observasi dan dokumentasi penelitian memperlihatkan bahwa mahasiswa yang menerapkan pembatasan penggunaan telepon genggam selama perkuliahan maupun belajar mandiri mampu mempertahankan fokus lebih baik dibandingkan informan yang tetap mengakses media sosial secara berulang. Temuan ini memperkuat konsep digital self-regulation, yaitu kemampuan individu untuk mengatur perilaku penggunaan teknologi melalui berbagai strategi pengendalian, seperti pembatasan waktu penggunaan aplikasi, pengurangan notifikasi, maupun penciptaan lingkungan belajar yang minim distraksi. Ruiz, Leon, dan Heuer (2024) menjelaskan bahwa penerapan digital friction, seperti menonaktifkan notifikasi, menghapus akses cepat ke aplikasi media sosial, atau menambahkan hambatan kecil sebelum aplikasi dapat dibuka, terbukti mampu mengurangi perilaku mindless scrolling dan meningkatkan kualitas perhatian pengguna. Dengan demikian, strategi yang dilakukan para informan dalam penelitian ini merupakan bentuk implementasi regulasi diri yang efektif dalam mengurangi gangguan atensi selama proses belajar.

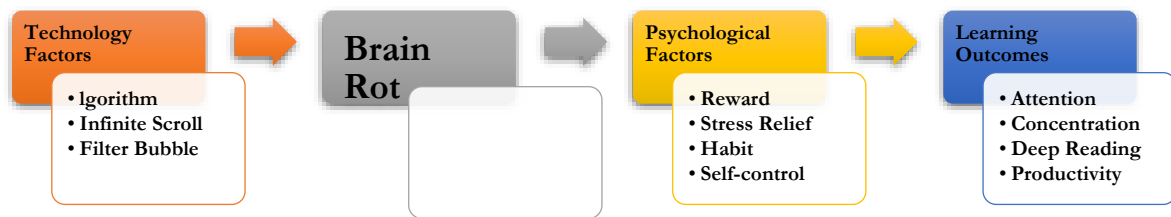


**Gambar 2. Strategi Pengaturan Diri untuk Mengurangi Kerusakan Otak**

Temuan penelitian ini juga selaras dengan teori *Self-Regulated Learning* yang menempatkan mahasiswa sebagai individu yang secara aktif merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi perilaku belajarnya sendiri (Zimmerman, 2000). Dalam konteks penggunaan media sosial, regulasi diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengurangi durasi penggunaan, tetapi juga kemampuan mengambil keputusan kapan, bagaimana, dan untuk tujuan apa media sosial digunakan. Mahasiswa yang mampu

mengatur penggunaan media sosial secara sadar memiliki peluang lebih besar untuk mempertahankan konsentrasi, meningkatkan produktivitas akademik, serta mengurangi kecenderungan melakukan prokrastinasi akibat distraksi digital. Penelitian Cahya dan Khoirunnisa (2026) juga menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri berperan dalam memutus siklus doomscrolling yang selama ini dikaitkan dengan meningkatnya kecemasan akademik dan menurunnya efektivitas belajar mahasiswa.

Dari perspektif pendidikan tinggi, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa penguatan kemampuan regulasi diri perlu menjadi bagian dari program pengembangan literasi digital mahasiswa. Perguruan tinggi tidak hanya perlu memberikan edukasi mengenai manfaat dan risiko penggunaan media sosial, tetapi juga membekali mahasiswa dengan strategi praktis dalam mengelola perhatian, mengendalikan distraksi digital, dan membangun kebiasaan belajar yang sehat. Program seperti pelatihan manajemen waktu, digital well-being, pembiasaan deep reading, serta penggunaan aplikasi pengelola fokus (*focus management tools*) dapat menjadi alternatif untuk memperkuat ketahanan kognitif mahasiswa di tengah budaya scrolling yang semakin dominan (OECD, 2021). Dengan demikian, pengembangan regulasi diri tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan prestasi akademik, tetapi juga menjadi kompetensi penting bagi mahasiswa dalam menghadapi ekosistem digital yang semakin kompleks.



**Gambar 4. Interaksi antara teknologi, psikologi, dan pembelajaran**

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan scrolling media sosial pada mahasiswa UNIDA Gontor telah menjadi aktivitas yang sering dilakukan secara spontan, dengan durasi rata-rata 3-6 jam per hari. Hal ini disebabkan oleh rasa bosan, kelelahan setelah belajar, keinginan untuk melarikan diri dari tekanan tugas, dan desain algoritma media sosial yang menyajikan konten terus-menerus sesuai preferensi pengguna.

Fenomena brain rot yang dialami mahasiswa tidak dimaknasi sebagai penurunan kecerdasan, melainkan sebagai penurunan kemampuan atensi, konsentrasi, dan ketahanan kognitif yang disebabkan oleh konsumsi konten digital yang terus-menerus, terutama video pendek dan hiburan singkat. Kondisi ini memengaruhi kebiasaan belajar mahasiswa, termasuk peningkatan distraksi, kesulitan untuk tetap fokus selama kuliah, kesulitan membaca dan mengerjakan tugas, dan kecenderungan untuk memilih informasi yang lebih singkat daripada membaca literatur secara menyeluruh.

Meski demikian, kemampuannya untuk mengontrol diri, seperti menjadwalkan penggunaan media sosial dan membatasi waktu, terbukti dapat membantu beberapa mahasiswa tetap fokus di kelas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan literasi digital dan regulasi diri individu sangat dipengaruhi oleh tingkat keparahan brain rot. Oleh karena itu, untuk menjaga ketahanan kognitif siswa di tengah arus konten digital yang cepat saat ini, sangat penting untuk meningkatkan literasi digital, kebiasaan membaca yang mendalam, dan kemampuan berpikir kritis.

## 5. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT. Atas rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Universitas Darussalam Gontor yang telah memberikan dukungan akademik selama proses penelitian. Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh informan yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi secara terbuka sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Selain itu, penulis mengapresiasi seluruh pihak yang telah memberikan masukan, dukungan, serta bantuan selama proses penyusunan artikel ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian mengenai perilaku penggunaan media sosial, literasi digital, dan kesehatan kognitif.

## 6. Daftar Pustaka

- Agustina, Risma Wati, dan Ma'mun Hanif. 2025. "Pengaruh Kebiasaan Scroll Media Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar pada Siswa Sekolah Menengah." *IJPS: Indonesia Journal of Psychological studies* 3 (2): 109–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.30650/ijps.v3i2.5093>.
- Al-hakim, Rosyid R., Rian Ardianto, Riska Suryani, dan Hadi Jayusman. 2025. "Fenomena Brain Rot di Kalangan Anak Muda: Refleksi Penggunaan Teknologi dan Revitalisasi Peran Kepemudaan." *Journal of Law, Economics, and Engineering* 1 (1): 30–34.
- Aribowo, Pandith, dan Mahendra Ihsan Bagaskara. 2025. "Dampak Penggunaan Media Sosial 'Brain Rot' terhadap Kesehatan Mental Remaja." *Jurnal Sosial dan Teknologi* 5 (3): 350–57. <https://doi.org/https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v5i3.32020>.
- Cahaya, Rachmah Dwi Wulan, dan Riza Noviana Khoirunnisa. 2026. "Doomscrolling dalam Kehidupan Akademik Mahasiswa." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 13 (1): 76–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v13n01.p402-413>.
- Donaldo, Karen P. 2025. "Scrolling Into Stagnation : A Qualitative Study on the Perceived Effects of ' Brain Rot ' Among Students ' Communication Skills." *PPSDP International Journal of Education* 4 (2): 892–915. <https://doi.org/https://doi.org/10.59175/pijed.v4i2.823>.
- Fadhilah, Linda Dinil. 2026. "Wawancara tentang Fenomena Brain Rot di Era Gulir Tanpa Henti." Ngawi.
- Hardani, Helmina Andriani, Jumari Ustiawaty, dkk. 2020. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Pustaka Ilmu.

- Hasanah, Faridatul. 2026. "Wawancara tentang Fenomena Brain Rot di Era Gulir Tanpa Henti." Ngawi.
- Hidayaturrahmah, Miftah. 2026. "Wawancara tentang Kebiasaan Scrolling Media Sosial Mahasiswa." Ngawi.
- Melati, Difa Rahma. 2026. "Wawancara tentang Kebiasaan Scrolling Media Sosial Mahasiswa." Ngawi.
- Miles, Matthew B., A. Michael Huberman, dan Johnny Saldana. 2012. *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. SAGE Publications.
- Netriwati, Mentari Fortuna Wati, Novian Riskiana Dewi, dan Fadly Nendra. 2026. "Peran Brain Rot, Motivasi Belajar, Dan Minat Baca Dalam Membentuk Kemampuan Berpikir Kritis Matematis Mahasiswa." *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 11 (1): 150–59. <https://doi.org/https://doi.org/10.23969/jp.v11i01.41754>.
- Ozbay, Ozkan. 2026. "Brain Rot Among University Students in the Digital Age: A Phenomenological Study." *Current Psychiatry Reports* 28: 226–30. <https://doi.org/10.1007/s11920-025-01658-w>.
- Romadhon, Fajar, Nunik Hidayaturrohmah, Rafik Abdillah, Achmad Faqihuddin, Abdillah Muflih, dan Lely Nur Hidayah Safitri. 2025. "Fenomena Brain Rot Pada Siswa Generasi Alpha Di Indramayu." *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10 (4): 276–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.34269>.
- Ruiz, Nicolas, Gabriela Molina Leon, dan Hendrik Heuer. 2024. "Design Frictions on Social Media: Balancing Reduced Mindless Scrolling and User Satisfaction." *arXiv*, advance online publication. <https://doi.org/https://doi.org/10.48550/arXiv.2407.18803>.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. 1 ed. Alfabeta.
- Utama, Erwin Mardinata. 2025. *Pengaruh Aktivitas Scroll TikTok terhadap Sistem Reward Otak Anak Usia Sekolah Dasar : Studi Kasus di SDN 2 Berangah*. 1 (4): 99–103.
- Yousef, Ahmed Mohamed Fahmy, Alsaheed Alshamy, Ahmed Tlili, dan Ahmed Hosny Saleh Metwally. 2025. "Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era: A Review." *Brain Sciences* 15 (3): 283. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/brainsci15030283>.