

BRAIN ROT

LATAR BELAKANG

Istilah "Brain Rot" belakangan ini jadi cukup terkenal setelah terpilih sebagai Word of the Year 2024 versi Oxford University Press. Secara sederhana, John Crimmins seorang konsultan psikoterapis asal Irlandia mengartikan "brain rot" sebagai penurunan kemampuan berpikir atau kondisi mental yang terganggu karena konsumsi konten berlebihan yang nggak berkualitas dari internet

Meski istilah ini baru populer belakangan, sebenarnya fenomena ini sudah ada sejak lama. Bahkan, pertama kali istilah "brain rot" muncul pada tahun 1854 lewat karya Henry David Thoreau. Dalam bukunya, Thoreau mengkritik kebiasaan masyarakat yang lebih suka mengonsumsi konten yang nggak bermutu, yang ia anggap sebagai tanda adanya penurunan mental dan intelektual. Meski sudah ratusan tahun berlalu, istilah ini masih sangat relevan, terutama di zaman digital seperti sekarang. Di era di mana kita terus dibombardir dengan informasi yang tidak selalu berkualitas dari internet, fenomena "brain rot" jadi semakin sulit untuk dihindari.

Menurut Nicholas Carr dalam bukunya *The Shallows*, internet telah mengubah cara kita mengonsumsi informasi, membuat kita terjebak dalam pola konsumsi yang cepat dan instan, tanpa memberi waktu untuk merenung atau memilah informasi secara mendalam. Padahal, otak manusia memiliki kapasitas terbatas untuk menyimpan dan memproses informasi. Ketika terlalu banyak informasi yang masuk, otak kesulitan mengolahnya secara efektif, yang mengarah pada kebingungan dalam mengambil keputusan dan sering kali melupakan informasi penting karena tidak sempat memprosesnya dengan baik.

TANDA-TANDA

Brain rot bisa dikenali lewat beberapa ciri utama. Pertama, **kesulitan fokus**. Otak yang terbiasa dengan stimulasi cepat dari media sosial atau video pendek jadi kesulitan untuk fokus pada tugas yang lebih berat. Kedua, **penurunan daya ingat**. Karena otak terus dibombardir dengan informasi yang datangnya cepat dan beragam, kita jadi kesulitan memproses dan menyimpan informasi baru. Ketiga, **penurunan minat pada aktivitas mendalam**. Kalau dulu kita suka baca buku atau ngobrolin topik berat, sekarang jadi malas karena otak lebih suka hiburan yang instan dan nggak bikin pusing. Keempat, **ketergantungan pada konten instan**. Hiburan seperti scroll media sosial atau nonton video yang bikin dopamin meningkat, jadi bikin kita terus merasa butuh untuk mengaksesnya supaya merasa senang. Terakhir, **rasa cemas saat nggak ada stimulasi digital**, misalnya saat ponsel mati, kita mulai merasa cemas atau gak nyaman ketika nggak ada akses ke perangkat digital.

Gejala lainnya yang bisa muncul karena brain rot diantaranya kebiasaan terus-menerus memeriksa notifikasi ponsel, insomnia (susah tidur), bahkan gangguan fisik seperti mata lelah atau sakit kepala setelah terlalu lama menggunakan gadget.

DAMPAK

terlalu banyak menerima informasi dapat membebani otak kita dan dapat menimbulkan efek negatif, seperti kesulitan dalam membuat keputusan. Fenomena ini mirip dengan *Paradox of Choice*, yang menyatakan bahwa semakin banyak pilihan yang tersedia, semakin sulit kita untuk memilih, yang akhirnya mengurangi kepuasan terhadap keputusan yang diambil.

Penelitian oleh Leila Shahrzadi dkk. semakin mempertegas hal ini, menunjukkan bahwa paparan informasi berlebihan dapat mengganggu kemampuan berpikir, pengambilan keputusan, dan bahkan hubungan sosial. Ketika kita terus-menerus terpapar informasi tanpa memberi waktu untuk mencerna, hal ini dapat meningkatkan kecemasan, depresi, dan menyebabkan keputusan yang salah. Lebih jauh lagi, dampak dari informasi berlebihan ini tidak hanya terbatas pada kesehatan mental, tetapi juga menurunkan produktivitas kita, karena otak kita terpaksa bekerja lebih keras untuk memproses informasi yang berlebihan.

CARA MENGATASI

Ada banyak cara yang bisa kita coba untuk mencegah *brain rot*, nih. Yuk, simak beberapa tips berikut:

1. Terapkan screen time

Cobalah batasi waktu kita menggunakan gadget. Untuk orang dewasa, disarankan screen time tidak lebih dari 2 jam per hari, di luar jam kerja. Untuk anak yang lebih dari 2 tahun, sekitar 1–2 jam sudah cukup, sementara anak di bawah 2 tahun sebaiknya jangan terlalu dikenalkan dengan gadget, ya.

2. Hindari gadget sebelum tidur

Pakai gadget sebelum tidur bisa bikin susah tidur. Kita malah bisa terjebak scrolling media sosial tanpa henti, menikmati konten-konten ringan yang justru bikin otak jadi lelah dan bisa berujung ke *brain rot*. Usahakan untuk menjauhkan gadget setidaknya 1 jam sebelum tidur, ya.

3. Hindari berlangganan terlalu banyak aplikasi

Semakin banyak aplikasi yang terpasang di gadget, semakin besar godaan untuk memainkannya. Ini jelas bakal menambah waktu di depan layar dan meningkatkan kemungkinan kita terpapar konten-konten nggak penting

4. Perbanyak aktivitas fisik

Luangkan waktu untuk beraktivitas fisik, misalnya berolahraga, memasak, berkebun, atau bahkan menyulam. Dengan menemukan kebahagiaan dan kepuasan di dunia nyata, kita akan lebih sedikit merasa perlu terjebak dalam dunia maya yang bisa bikin kita lelah mental.

5. Isi waktu luang dengan bersosialisasi

Stres nggak selalu harus diselesaikan dengan internet, lho! Cobalah untuk bertemu dengan teman atau keluarga, ngobrol, jalan-jalan, atau sekadar curhat. Ini selain bisa mengurangi stres juga bisa mempererat hubungan dengan orang-orang terdekat.

CONCLASIAON

Ingat, internet nggak selalu berdampak negatif kok. Bahkan, banyak hal positif yang bisa kita dapatkan dari internet, terutama dalam pekerjaan sehari-hari. Tapi yang penting, kita harus membatasi diri supaya nggak terus-terusan terjebak dalam konten yang nggak berguna yang justru bikin kita jadi *brain rot*.

<https://lifestyle.kompas.com/read/2024/12/24/170300520/5-ciri-kita-mengalami-brain-rot-salah-satunya-daya-ingat-menurun>

<https://www.alodokter.com/brain-rot-lemah-otak-akibat-kecanduan-gadget>

<https://www.beautynesia.id/wellness/mengapa-brain-rot-bisa-terjadi-yuk-kenali-berbagai-penyebabnya/b-298695>

<https://medium.com/gamaisitb/kebanjiran-informasi-7eaf62304296>

<https://www.kompasiana.com/krisanti91370/66b70c5b34777c07f9296312/digital-overload-mengidentifikasi-tanda-tanda-dan-solusi-efektif?page=all>

<https://id.linkedin.com/pulse/kelimpahan-informasi-information-overload-yusrin-ahmad-tosepu>

<https://doi.org/10.1016/j.jjimei.2024.100261>