MUSYTARI
ISSN : 3025-9495
Neraca Akuntansi Manajemen, Ekonomi
Vol 25 No 9 Tahun 2026

BRAIN ROT DAN HILANGNYA KEDALAMAN BERPIKIR DI ERA VIDEO PENDEK

Mutia Alin Imannisa[1]
Program Studi Manajemen PJJ S1, Universitas Siber Asia
Email: mutiaalin16@gmail.com

Abstract
The phenomenon of brain rot, characterized by mental decline and a focus crisis resulting from the excessive consumption of short-form digital content, has emerged as a significant threat to the cognitive capacity of modern society. Continuous exposure to platforms such as TikTok, Reels, and Shorts delivers instant gratification that systematically erodes attention span, impairs slow thinking skills, and induces self-alienation. This conceptual article aims to critically analyze the impacts of cognitive shallowing and propose recovery strategies through the lenses of Humanist Aesthetics and mindfulness practices. Utilizing a descriptive qualitative approach based on a literature review, the analysis explores how social media algorithms exploit the brain's dopamine system and commodify human attention. The discussion reveals that Humanist Aesthetics provides a solid philosophical framework for Human Literacy, highlighting deep thinking, self-awareness, and contemplation as vital components of human dignity. As a form of existential resistance, mindfulness serves as a normative practice to cultivate inner beauty, slow down cognitive processing, and reclaim attentional autonomy. In conclusion, restoring focus amidst the rapid flow of digital information is essential to preserving human dignity, enabling individuals to think deeply, feel fully, and live with complete awareness.
***Keywords**: Brain Rot, Humanist Aesthetics, Focus Crisis, Mindfulness, Short-Form Content.*

Abstrak
Fenomena brain rot atau kondisi penurunan kualitas mental dan krisis fokus akibat konsumsi konten digital berdurasi pendek secara berlebihan kini menjadi ancaman nyata bagi kapasitas kognitif masyarakat modern. Paparan media seperti TikTok, Reels, dan Shorts yang menyajikan stimulasi instan secara terus-menerus mengikis rentang atensi (*attention span*), merusak kemampuan berpikir lambat (*slow thinking*), serta memicu alienasi diri. Artikel konseptual ini bertujuan untuk mengkaji secara kritis dampak pendangkalan kognitif tersebut dan merumuskan upaya pemulihannya melalui lensa Estetika Humanisme dan praktik mindfulness. Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif berbasis studi kepustakaan, analisis difokuskan pada bagaimana mekanisme algoritma media sosial mengeksploitasi sistem dopamin otak serta mengomodifikasi perhatian manusia. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa Estetika Humanisme memberikan landasan filosofis mengenai pentingnya *Human Literacy* sebuah konsep yang menempatkan kedalaman berpikir, kesadaran diri, dan kemampuan merenung sebagai bagian utama dari martabat kemanusiaan. Sebagai bentuk perlawanan eksistensial, mindfulness hadir sebagai praktik normatif untuk merawat keindahan batin, memperlambat tempo berpikir, dan mengembalikan otonomi perhatian individu. Kesimpulannya, memulihkan fokus di tengah arus informasi yang serba cepat merupakan langkah fundamental dalam

Article history
Received: Agustus 2026
Reviewed: Agustus 2026
Published: Agustus 2026

Plagirism checker no 80
Copyright : author
Publish by : musytari

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

mempertahankan martabat manusia yang mampu berpikir dalam, merasakan secara utuh, dan hidup dengan kesadaran penuh.
Kata Kunci: *Brain Rot, Estetika Humanisme,* Krisis Fokus*, Mindfulness, Short-Form Content*.

1. Pendahuluan

Pendahuluan: Coba ingat-ingat: kapan terakhir kali kamu menonton satu video di TikTok, Reels, atau Shorts, lalu tanpa sadar sudah dua jam berlalu dan kamu bahkan tidak ingat video apa saja yang barusan lewat di layar? Itulah yang kini ramai disebut warganet sebagai "*brain rot*" istilah yang bahkan dinobatkan Oxford sebagai salah satu kata populer tahun ini, menggambarkan kondisi mental yang "membusuk" akibat konsumsi konten digital berdurasi pendek secara berlebihan. Fenomena ini bukan sekadar candaan di linimasa. Ia adalah cermin dari krisis fokus yang diam-diam menggerogoti cara manusia berpikir, merasa, dan memaknai hidupnya sendiri. Dalam era disrupsi teknologi informasi berkecepatan tinggi, pergeseran pola konsumsi media digital telah menciptakan lanskap psikologis baru yang penuh dengan stimulasi audio-visual serba cepat. Paparan konten berdurasi singkat secara terus-menerus tanpa jeda mengondisikan otak untuk terbiasa menerima kejut kepuasan instan (*instant gratification*). Fenomena ini tidak timbul secara kebetulan, melainkan hasil dari konstruksi algoritma media sosial modern yang dirancang secara sistematis untuk mengeksploitasi mekanisme neurologis manusia, mengubah cara individu merespons stimulasi eksternal, dan membentuk adiksi terselubung terhadap hal-hal yang bersifat sementara.

Riset dari *Microsoft* beberapa tahun lalu sempat menyebut rentang atensi manusia modern menyusut drastis dibanding generasi sebelum era digital. Terlepas dari perdebatan metodologi di balik angka tersebut, gejalanya terasa nyata di sekitar kita: sulit membaca buku lebih dari beberapa halaman tanpa tergoda membuka ponsel, sulit duduk mendengarkan satu orang berbicara tanpa jari otomatis menggulir layar, sulit diam sejenak tanpa merasa "ada yang kurang". Ketidakmampuan untuk bertahan dalam kondisi tenang tanpa layar ponsel menunjukkan bagaimana kedalaman kognitif masyarakat modern sedang terfragmentasi secara massif. Fenomena krisis fokus ini bukan lagi sekadar masalah individual atau kebiasaan buruk yang sepele, melainkan telah menjelma menjadi problem sosial kolektif yang mengikis kemampuan berinteraksi, berempati, dan mencerna realitas secara utuh. Ketika perhatian menjadi barang langka, proses pemaknaan terhadap realitas sekitar terganggu oleh riak-riak informasi yang lewat begitu cepat tanpa sempat diproses di dalam kesadaran terdalam.

Perubahan drastis dalam gaya hidup digital ini berdampak langsung pada struktur kognitif individu, terutama dalam hal daya tahan mental untuk melakukan pemikiran yang rumit dan mendalam. Ketika setiap informasi disajikan dalam potongan-potongan pendek yang memanjakan mata dan telinga, otak manusia mengalami desensitisasi terhadap stimulasi yang membutuhkan waktu lama untuk dipahami, seperti literatur ilmiah, karya seni klasik, maupun diskusi filsafat yang mendalam. Kebiasaan mengonsumsi informasi yang dangkal ini melatih otak untuk menolak proses berpikir lambat (*slow thinking*) yang sangat krusial dalam pembentukan pemikiran kritis, penalaran analitis, dan penemuan ide-ide kreatif baru. Akibatnya, masyarakat menjadi rentan terhadap pendangkalan wawasan, kemalasan berpikir, serta ketergantungan yang makin kuat pada hiburan visual yang bersifat sekilas dan superfisial.

Secara eksplisit, fenomena brain rot dapat dipahami sebagai indikator utama dari adanya pergeseran ekologi mental manusia di abad ke-21. Jika pada era sebelumnya krisis intelektual ditandai oleh keterbatasan akses terhadap sumber informasi, maka pada era digital saat ini

krisis justru timbul akibat kelebihan muatan informasi (information overload) yang tidak dibarengi dengan filter kritis. Banjir konten tanpa henti yang menghampiri perangkat seluler setiap detik memaksa sistem saraf manusia untuk terus berada dalam kondisi siaga tinggi dan terstimulasi secara berlebihan (hyper-stimulated). Keadaan psikologis yang terus-menerus terpapar stimulasi ini lambat laun mengikis kapasitas otak untuk mengonsolidasikan ingatan jangka panjang, merenungkan nilai-nilai kehidupan, serta membangun sintesis pemahaman yang utuh mengenai lingkungan sosial tempat individu bersangkutan berada.

Krisis fokus yang meluas di kalangan masyarakat urban dan akademisi muda juga merefleksikan kegagalan manusia modern dalam mempertahankan otonomi perhatiannya. Perhatian (*attention*), yang dalam sejarah peradaban manusia merupakan modal utama untuk mencipta, merenung, dan berinovasi, kini telah dikomodifikasi secara komersial oleh industri kapitalisme pengawasan (*surveillance capitalism*). Setiap detik waktu yang dihabiskan pengguna untuk mengusap layar adalah aset bernilai ekonomi tinggi bagi platform digital. Dampaknya, manusia tidak lagi diposisikan sebagai subjek aktif yang mengendalikan teknologi, melainkan objek pasif yang perhatian dan kesadarannya ditambang secara terus-menerus. Kondisi terfregmentasinya atensi ini memunculkan disorientasi eksistensial, di mana individu merasa terus bergerak dan sibuk di alam maya, namun sebenarnya kehilangan pijakan dan kehadiran utuh dalam kehidupan nyata.

Dilihat dari perspektif humanisme, fenomena penumpulan daya pikir ini mengancam martabat fundamental manusia sebagai makhluk berkesadaran. Keistimewaan manusia sebagai individu berbudaya terletak pada kemampuannya untuk mengolah makna, merenungkan keberadaannya, dan merasakan simpati yang mendalam terhadap sesama. Ketika kapasitas untuk memproses pikiran secara lambat dan mendalam tergerus oleh laju konten digital, manusia berisiko mengalami dehumanisasi secara perlahan. Individu berkembang menjadi konsumen informasi yang terbiasa pada konsumsi permukaan tanpa pernah menyelami esensi dari apa yang dikonsumsinya. Hal ini memunculkan generasi yang serba tahu secara sepintas (*surface-level knowledge*), tetapi miskin pemahaman yang substantif dan gagal menghayati keindahan serta kompleksitas kehidupan.

2. Metodologi Penelitian

Metode Penelitian:

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif dengan metode penelitian konseptual dan studi kepustakaan (*literature review*). Pendekatan ini dipilih untuk mengkaji secara mendalam fenomena perilaku konsumsi media digital (*short-form content*) serta dampaknya terhadap fungsi kognitif dan keberadaan eksistensial manusia.

Kerangka Analisis

Analisis dilakukan dengan membenturkan fenomena brain rot terhadap dua kerangka teoretis utama, yaitu:

1. Kerangka Estetika Humanisme (*Human Literacy*): Digunakan untuk mengevaluasi bagaimana kedalaman berpikir dan kesadaran diri memengaruhi nilai serta martabat kemanusiaan.
2. Konsep *Mindfulness*: Digunakan sebagai pendekatan normatif dan praktis dalam merespons

krisis fokus serta degradasi atensi digital.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil dan Pembahasan:

Anatomi *Brain Rot*: Mekanisme Algoritma dan Manipulasi Dopaminergik

Fenomena *brain rot* yang melanda pengguna media sosial modern tidak terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan konsekuensi langsung dari arsitektur platform digital yang dirancang untuk mengeksploitasi sistem saraf manusia. Algoritma media sosial dirancang sangat cerdas untuk memanfaatkan sistem dopamin di otak kita. Setiap gulir layar adalah taruhan kecil: video berikutnya mungkin lebih lucu, lebih mengejutkan, lebih memuaskan. Otak manusia, yang secara evolusioner diprogram untuk mencari stimulasi baru, dengan mudah terjebak dalam siklus ini. Siklus pemuasan instan (*instant gratification*) ini menciptakan siklus umpan balik dopaminergik yang terus-menerus menuntut pembaharuan stimulasi tanpa jeda.

Dampak dari pengondisian neurologis ini tidak hanya berhenti pada tingkat perilaku superficial, melainkan mengubah lanskap kognitif individu secara mendasar. Hasilnya bukan hanya kecanduan, tetapi sesuatu yang lebih dalam: hilangnya kapasitas untuk berpikir panjang, merenung, dan hadir sepenuhnya dalam satu momen. Ketika otak terus-menerus dibombardir oleh potongan informasi singkat berdurasi 15 detik, struktur kognitif mengalami hambatan dalam mengolah informasi kompleks. Kemampuan untuk mempertahankan fokus pada satu objek pemikiran runtuh, digantikan oleh pola piker yang terfragmentasi (*fragmented mind*). Keadaan mental yang "membusuk" ini mencerminkan kondisi di mana kapasitas refleksif manusia terdesak oleh impulsivitas digital yang tak terjangkau oleh kontrol kesadaran penuh.

Estetika Humanisme: Ketika Kedalaman Berpikir Menjadi Martabat

Menghadapi krisis fokus dan pendangkalan kognitif akibat paparan media digital, dibutuhkan sebuah paradigma kritis yang mampu mengembalikan eksistensi manusia ke porosnya. Di sinilah perspektif Estetika Humanisme menjadi relevan untuk dibicarakan. Estetika Humanisme mengajarkan bahwa keindahan sejati bukan hanya soal apa yang tampak menyenangkan di permukaan, melainkan soal kedalaman rasa dan pikiran yang lahir dari proses yang utuh. Dalam kerangka filosofis ini, keindahan tidak direduksi menjadi sekadar visualisasi yang memanjakan mata atau hiburan sekilas yang melupakan konteks, melainkan sebuah pencapaian batin yang menuntut keterlibatan kognitif dan emosional yang mendalam.

Dalam lanskap pemikiran ini, konsep *Human Literacy* atau literasi kemanusiaan memegang peranan sentral dalam mendefinisikan ulang hakikat keberadaan manusia di tengah arus modernitas. *Human Literacy* menempatkan kesadaran diri, ketenangan batin, dan kemampuan merenung sebagai bagian dari martabat manusia itu sendiri. Martabat ini terpancar dari kemampuan individu untuk tidak sekadar bereaksi terhadap impuls eksternal, melainkan mencerna, mengendapkan, dan memaknai setiap pengalaman hidup secara utuh. Ketika manusia mampu melampaui stimulasi permukaan, ia sedang menegakkan kembali derajat kemanusiaannya sebagai makhluk berkesadaran tinggi.

Secara ontologis, posisi manusia dalam ekosistem informasi perlu ditegaskan kembali guna melawan arus otomatisasi digital. Manusia bukan hanya makhluk yang mengonsumsi informasi,

tetapi makhluk yang mengolah makna. Ketika kita membiarkan diri terus-menerus dibanjiri konten singkat tanpa jeda, kita sebenarnya sedang menyerahkan salah satu keistimewaan paling mendasar dari kemanusiaan kita: kemampuan untuk berpikir dalam, merasakan dalam, dan hadir secara utuh. Reduksi peran manusia dari pengolah makna menjadi sekadar konsumen pasif informasi merupakan bentuk pengikisan eksistensial. "*Brain rot*" bukan hanya soal otak yang lelah, tetapi soal manusia yang perlahan kehilangan kontak dengan kedalaman dirinya sendiri. Kehilangan kontak dengan kedalaman diri ini menandai lahirnya alienasi modern, di mana individu terasing dari pikiran dan perasaannya sendiri akibat riak-riak stimulasi luar yang tak pernah berhenti.

Mindfulness sebagai Jawaban Humanis terhadap Krisis Atensi

Sebagai penawar terhadap pendangkalan eksistensial dan keterasingan batin, dibutuhkan sebuah praktik pemulihan kesadaran yang berakar pada tradisi perenungan mendalam. *Mindfulness* kesadaran penuh terhadap saat ini sesungguhnya adalah jawaban yang sangat humanis atas persoalan ini. Di tengah kepungan teknologi yang serba instan, mindfulness hadir sebagai instrumen konseptual dan praktis untuk melepaskan diri dari jerat adiksi digital. Mindfulness bukan sekadar tren gaya hidup atau label pada aplikasi meditasi, melainkan praktik purba manusia untuk kembali hadir, menyadari napas, menyadari pikiran, menyadari perasaan tanpa buru-buru menghakiminya.

Integrasi antara kesadaran penuh dan dimensi estetika batin menciptakan landasan kokoh bagi pembentukan karakter manusia yang berdaya tahan secara mental. Dalam bahasa Estetika Humanisme, *mindfulness* adalah cara kita merawat keindahan batin di tengah dunia yang serba cepat dan serba dangkal. Keindahan batin tidak dapat tumbuh dalam ketergesa-gesan atau dalam kondisi pikiran yang terfragmentasi oleh ratusan pemberitahuan media sosial. Melalui mindfulness, manusia diajak untuk memperlambat tempo berpikir, memberi ruang bagi jeda, serta membangun ruang hening di dalam diri tempat di mana gagasan-gagasan bernilai, empati murni, dan kearifan lokal dapat tumbuh subur.

Fokus sebagai Bentuk Perlawanan Eksistensial di Era Digital

Dinamika kehidupan era digital telah mengubah peta kontestasi antara kendali diri dan manipulasi teknologi. Ironisnya, di zaman ketika segala sesuatu dirancang untuk merebut perhatian kita, kemampuan untuk fokus justru menjadi bentuk perlawanan yang paling sunyi namun paling berarti. Perlawanan dalam era kapitalisme atensi tidak lagi memerlukan panggung politik yang riuh, melainkan dimulai dari keputusan-keputusan kecil untuk merebut kembali otonomi pikiran sendiri. Memilih untuk membaca satu buku sampai tuntas, memilih untuk mendengarkan satu lagu tanpa menskipnya di detik ke-15, memilih untuk duduk diam tanpa ponsel selama sepuluh menit semua itu terdengar sepele, tetapi sesungguhnya adalah tindakan menegakkan kembali martabat berpikir manusia. Tindakan-tindakan ini merupakan manifesto pencerahan pribadi terhadap kepungan algoritma yang berusaha menyeragamkan perhatian massal.

Kendati demikian, kritik terhadap dampak negatif media sosial ini tidak boleh terjebak ke dalam sikap teknofobia atau penolakan buta terhadap kemajuan zaman. Ini bukan berarti kita harus antipati terhadap teknologi atau konten digital. Pendekatan Estetika Humanisme bersikap adil dalam menempatkan teknologi sesuai porsinya. *Short-form content* memiliki tempatnya sendiri: hiburan ringan, informasi cepat, kreativitas visual yang inovatif. Keberadaan konten berdurasi pendek tetap memberikan kontribusi positif dalam hal efisiensi penyampaian pesan serta ruang

ekspresi kreatif yang demokratis bagi publik luas.

Namun, batasan kritis harus tetap ditegaskan agar penggunaan teknologi tidak menggerus esensi kemanusiaan. Persoalannya muncul ketika konsumsi tanpa jeda ini menjadi satu-satunya mode berpikir kita ketika kita lupa caranya berpikir lambat, berpikir dalam, dan berpikir kritis. Ketika mode berpikir serba cepat mendominasi seluruh spektrum kehidupan, kapasitas analisis kritis dan kedalaman emosional manusia berada dalam ancaman serius. Manusia yang kehilangan kemampuan berpikir dalam adalah manusia yang, meminjam istilah Estetika Humanisme, kehilangan sebagian dari keindahan eksistensialnya. Keindahan eksistensial ini adalah pijakan utama bagi lahirnya peradaban yang beradab, kritis, dan penuh empati; tanpanya, manusia berisiko menjadi bagian dari mesin digital yang dingin dan tanpa jiwa.

4.Kesimpulan

Kesimpulan: Generasi muda dan akademisi hari ini berada di persimpangan yang menentukan: di satu sisi memiliki akses informasi yang melimpah, namun di sisi lain berisiko menjadi generasi yang serba tahu secara dangkal tanpa pemahaman mendalam akibat erosi atensi. Fenomena *brain rot* melampaui sekadar isu kesehatan mental; ia mengancam martabat fundamental manusia dalam berpikir, merenung, dan mengolah makna.

Sebagai solusinya, *mindfulness* dan kemampuan untuk fokus harus dijadikan praktik hidup sehari-hari seperti memberi jeda dari layar ponsel atau menikmati momen tanpa terburu-buru guna merawat kembali kedalaman diri. Memilih untuk fokus dan hadir secara utuh di tengah arus konten digital yang serba cepat merupakan bentuk perlawanan paling nyata sekaligus wujud keindahan eksistensial yang paling manusiawi.

DAFTAR PUSTAKA

Adiputra, S. (2021). Mindfulness dalam bimbingan dan konseling. Penerbit Deepublish.

Al-Ayyubi, M. A., & Rabbani, A. F. (2023). Pengaruh konsumsi konten short-form video pada media sosial terhadap rentang perhatian (attention span) remaja. Jurnal Komunikasi dan Media, 4(2), 115–128.

Anjani, M., & Kusuma, A. R. (2022). Algoritma media sosial dan adiksi dopaminergik pada pengguna usia muda: Sebuah tinjauan psikologis. Jurnal Psikologi Perkembangan dan Media, 8(1), 45–58.

Budianto, H. (2020). Estetika humanisme dalam era disrupsi digital. Kompas Book Publishing.

Darmawan, I., & Setiawan, B. (2024). Fenomena brain rot dan pendangkalan kognitif pada pengguna media sosial di Indonesia. Jurnal Kajian Budaya dan Media Digital, 5(1), 12–25.

Fauzi, A., & Nurhadi, M. (2023). Erosi atensi di era informasi: Tantangan literasi dan masa depan pendidikan. Pustaka Pelajar.

Hidayat, R. (2021). Psikologi media dan masyarakat modern. Rajawali Pers.

Kartika, D., & Rahmadani, S. (2023). Pendekatan mindfulness untuk mengatasi distraksi digital dan kecemasan pada mahasiswa. Jurnal Intervensi Psikologi, 15(2), 89–102.

Laksana, G., & Wibowo, A. (2022). Dampak paparan video berdurasi pendek TikTok dan Instagram Reels terhadap fokus belajar siswa. Jurnal Pendidikan dan Teknologi Informasi, 10(3), 201–214.

Nugroho, C. (2020). Cyberpsychology: Memahami perilaku manusia di dunia digital. Kencana.

Prasetyo, Y., & Utami, W. N. (2024). Human literasi dan resistensi terhadap erosi kesadaran di

era kapitalisme atensi. Jurnal Filsafat dan Kebudayaan, 19(1), 34–48.

Putri, R. A., & Santoso, E. (2023). Mengukur tingkat adiksi konten short-form video dan hubungannya dengan kemampuan berpikir kritis. Jurnal Riset Komunikasi, 6(2), 142–155.

Suryani, L. (2022). Mindfulness untuk kesehatan mental dan keseimbangan hidup di era digital. PT Gramedia Pustaka Utama.

Wibowo, F. A., & Susanto, H. (2023). Krisis fokus dan alienasi diri pada generasi Z akibat hiper-stimulasi media sosial. Jurnal Sosiologi dan Humaniora, 11(2), 77–90.

Yulia, N., & Arifin, Z. (2024). Dekonstruksi gaya hidup fast-consumption media: Perspektif estetika humanisme. Jurnal Ilmu Komunikasi dan Filsafat, 7(1), 60–73.