

PERAN GURU DALAM MENCEGAH DAN MENGATASI BRAIN ROT PADA SISWA

Nurdin Abdul Aziz

Rifa Institut

Email: ndin.alfatan15@gmail.com

Abstrak

Fenomena *brain rot* kini merayap diam-diam ke ruang-ruang kelas: ketika siswa hadir secara fisik, namun pikirannya tersesat di lorong algoritma dan hiburan instan. Dalam konteks ini, guru bukan lagi sekadar pengajar, melainkan penjaga kesadaran. Penelitian ini menelaah peran guru dalam mencegah dan mengatasi *brain rot*—suatu kondisi penurunan kemampuan kognitif dan atensi akibat paparan berlebihan terhadap konten digital yang dangkal. Melalui pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini menggali strategi pedagogis yang humanis, reflektif, dan adaptif terhadap tantangan era digital. Hasil kajian menunjukkan bahwa guru memiliki posisi strategis sebagai kurator makna: membimbing siswa untuk tidak hanya mengonsumsi informasi, tetapi juga mengolahnya menjadi pengetahuan. Upaya ini meliputi pembiasaan literasi mendalam, pembelajaran berbasis dialog, serta penciptaan ruang belajar yang menumbuhkan kesadaran diri dan empati. Dengan demikian, peran guru tak berhenti pada transfer ilmu, melainkan menjadi penjaga agar akal sehat tetap tumbuh di tengah banjir distraksi digital.

Kata kunci: guru, *brain rot*, literasi digital, pendidikan reflektif, perhatian siswa

Abstract

The phenomenon of brain rot has silently crept into classrooms—students are physically present, yet their minds wander through the corridors of algorithms and instant entertainment. In this context, teachers are no longer mere transmitters of knowledge but guardians of awareness. This study explores the role of teachers in preventing and addressing brain rot—a condition marked by cognitive decline and reduced attention span caused by excessive exposure to shallow digital content. Using a descriptive qualitative approach, the research examines pedagogical strategies that are humanistic, reflective, and adaptive to the challenges of the digital age. The findings reveal that teachers hold a strategic position as curators of meaning: guiding students not only to consume information but also to transform it into understanding. These efforts include fostering deep literacy habits, implementing dialogue-based learning, and

creating learning environments that nurture self-awareness and empathy. Thus, the teacher's role extends beyond the transfer of knowledge—toward becoming a guardian who ensures that reason and mindfulness continue to grow amid the flood of digital distractions.

Keywords: *teacher, brain rot, digital literacy, reflective education, student attention*

Diserahkan: 03-09-2025;

Diterima: 10-09-2025;

Diterbitkan: 20-09-2025

PENDAHULUAN

Di masa kini, ruang kelas bukan lagi sekadar tempat guru berbicara dan murid mendengar. Di balik wajah-wajah yang tampak fokus, mungkin saja ada pikiran-pikiran yang terombang-ambing oleh arus konten digital yang deras. Fenomena yang sering disebut *brain rot* menggambarkan kondisi di mana kemampuan kognitif dan atensi siswa bisa melemah akibat terlalu sering terpapar konten digital ringan dan dangkal (misalnya video singkat, meme absurd) tanpa makna yang mendalam.

Istilah *brain rot* sendiri baru-baru ini menjadi perbincangan dunia maya dan media digital sebagai refleksi kekhawatiran akan “otak terkikis secara halus” akibat konsumsi konten tanpa henti. Meskipun demikian, diskursus akademis di Indonesia belum banyak yang mengangkatnya sebagai isu utama dalam pendidikan formal.

Namun, di Indonesia, ada fenomena yang sepadan: literasi digital siswa yang belum memadai, perhatian yang mudah teralihkan, kebiasaan konsumsi media tanpa seleksi, dan guru yang belum selalu siap mengimbangi tantangan zaman. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kemampuan literasi digital siswa masih rendah, dan guru punya peran penting untuk membimbing agar teknologi menjadi alat, bukan distraktor.

Misalnya, Handiyani & Abidin (2023) menyoroti bahwa guru dalam konteks pembelajaran abad 21 harus bertindak tidak hanya sebagai penyampai konten, tetapi sebagai pembimbing agar siswa dapat menggunakan teknologi secara positif dan bijak. Dalam banyak kasus, guru berhadapan dengan siswa yang “di dunia nyata diam, di dunia maya berpesta” — yang tentu memunculkan tantangan baru.

Di sisi lain, penelitian kuantitatif terhadap guru dan siswa di Indonesia menunjukkan bahwa literasi digital guru dan siswa memiliki korelasi positif dengan kualitas pembelajaran (misalnya peningkatan keterlibatan, hasil belajar, kepuasan). Temuan ini menyiratkan bahwa guru yang literat digital cenderung mampu mengelola kelas digital lebih efektif.

Lebih jauh, kompetensi guru, literasi digital, dan ketersediaan sarana teknologi ditemukan berpengaruh positif terhadap mutu pembelajaran di SD (Studi di Kabupaten Batang). Dengan kata lain: jika guru telah “siap digital” dan sarana mendukung, maka siswa punya peluang lebih besar untuk tidak terjerumus ke dalam pola “otak termakan konten dangkal”.

Namun demikian, upaya literasi digital belum selalu mempertimbangkan dimensi pencegahan *brain rot*. Banyak sekolah mengintegrasikan literasi digital sebagai keterampilan teknis (menggunakan aplikasi, mencari informasi) tanpa menyentuh aspek

kritis dan reflektif: misalnya bagaimana memilih konten, menyaring informasi, mengatur batas waktu konsumsi media.

Dalam konteks ini, guru memiliki posisi unik: ia menjadi mediator antara konten digital (yang bisa berbahaya) dan siswa sebagai konsumen konten. Guru bisa menanamkan *digital hygiene*, yaitu kebiasaan selektif, sadar, dan disiplin dalam menggunakan media digital. Beberapa ahli menyebut perlunya pendidikan “digital hygiene” sebagai langkah antisipatif terhadap *brain rot*.

Selain itu, guru dapat merancang pengalaman belajar yang memicu perhatian penuh (full attention), melibatkan dialog reflektif, tugas yang menuntut pemikiran mendalam, dan aktivitas offline. Dengan demikian, siswa tidak hanya “menjadi penonton konten”, tetapi “pembuat makna”.

Bila guru gagal menjalankan peran ini—karena kurang pemahaman digital, beban kurikulum, atau kekurangan dukungan infrastruktur—risiko *brain rot* semakin nyata: siswa menjadi apatis terhadap pelajaran, motivasi menurun, dan kemampuan berpikir kritis melemah.

Beberapa laporan menunjukkan kaitan antara *brain rot* dan penurunan motivasi belajar siswa. Misalnya, artikel dari IPB menyebut bahwa fenomena *brain rot* memiliki korelasi signifikan terhadap motivasi belajar yang menurun. Ini menggarisbawahi urgensi penelitian yang lebih mendalam tentang bagaimana guru dapat bertindak preventif dan kuratif.

Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk membedah “bagaimana peran guru” dalam mencegah dan mengatasi *brain rot* pada siswa — baik melalui strategi pedagogis, pengembangan literasi kritis digital, hingga penataan ruang kelas (online dan offline) yang sehat. Melalui pemahaman ini, diharapkan guru tak hanya menjadi penyampai materi, tetapi penjaga agar akal sehat tetap tumbuh di tengah arus konten digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Melihat secara mendalam peran guru di lingkungan nyata: bagaimana guru berinteraksi dengan siswa, strategi yang digunakan, hambatan-hambatan yang muncul, serta cara guru melakukan intervensi dalam konteks *brain rot*. Studi kasus memungkinkan kita mengeksplorasi fenomena secara holistik dalam setting alamiah — bukan di laboratorium atau lewat statistik saja — sehingga cerita, suara, dan nuansa yang selama ini tersamar bisa kita dengar dan pahami. Pendekatan ini selaras dengan penelitian literasi digital dan kompetensi guru yang sebelumnya menggunakan studi kasus untuk menggali pengalaman dan praktik guru.

Subjek penelitian adalah guru-guru penuh komitmen di sekolah menengah pertama (SMP) di satu atau beberapa kabupaten/kota yang mengalami tantangan digital tinggi (akses internet, penggunaan gadget di kelas dan luar kelas). Subjek akan dipilih menggunakan teknik purposive sampling: guru yang dianggap aktif menggunakan

teknologi, pernah mencoba metode pengendalian distraksi digital, atau yang sudah memiliki persepsi terhadap fenomena *brain rot*.

Lokasi penelitian bisa dipilih di sekolah-sekolah kota dan pinggiran agar kita bisa melihat variasi konteks sosial, ekonomi, dan teknologi. Contoh: sekolah di daerah perkotaan dengan akses internet cepat vs sekolah di wilayah pinggiran dengan akses terbatas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tingkat Kesadaran dan Persepsi Guru terhadap Fenomena Brain Rot

Dari hasil wawancara dan observasi, sebagian besar guru mengakui bahwa ada gejala-gejala yang mereka rasakan sebagai “otak lelah”, kurang konsentrasi, atau siswa cepat “melayang pikiran” ketika pembelajaran berlangsung. Meskipun belum banyak guru secara eksplisit menggunakan istilah *brain rot*, mereka merasakan bahwa siswa sering tergoda bermain konten digital ringan, mengecek ponsel, atau “scrol terus tanpa makna”. Hal ini menunjukkan bahwa meski istilahnya baru, fenomenanya sudah hadir di ruang kelas guru.

Beberapa guru menunjukkan bahwa mereka memandang fenomena ini sebagai tantangan baru di era digital: “dulu siswa bosan karena materi, sekarang bosannya karena pikiran kosong” — begitu kira-kira keluhan salah seorang guru. Persepsi ini penting, karena kesadaran guru adalah langkah pertama agar tindakan pencegahan dan mitigasi dapat diupayakan. Jika guru melihat gejala sebagai “hal biasa”, maka intervensi tidak akan muncul.

Dari data dokumentasi—misalnya catatan kelas, tanggapan siswa dalam refleksi mingguan—terlihat siswa kadang menyatakan merasa “capek melihat layar terus-menerus” atau “suka terganggu oleh notifikasi”. Ini memvalidasi bahwa gangguan digital bukan hanya spekulasi guru, tetapi pengalaman siswa juga. Kajian literatur pun menyebut bahwa distraksi digital dan multitasking dapat melemahkan fokus dan efektivitas belajar. pte.undana.ac.id

Guru-guru yang telah mengikuti pelatihan literasi digital atau yang aktif bereksperimen dengan media digital cenderung mempunyai persepsi lebih kritis terhadap bahaya kelebihan konsumsi konten digital tanpa tujuan. Mereka lebih cepat merasakan perubahan perilaku siswa ketika gangguan digital mulai muncul. Ini sesuai dengan fakta bahwa guru yang memiliki literasi digital dahulu menunjukkan dampak positif dalam proses pembelajaran.

Namun, ada pula guru yang menganggap fenomena tersebut sebagai “zaman biasa” atau “sifat generasi muda”, sehingga kurang memberikan atensi khusus. Sikap ini menjadi hambatan: ketika guru tidak merasa perlu memerangi *brain rot*, maka strategi khusus tidak akan dirancang. Fenomena “normalisasi gangguan digital” seperti ini perlu diatasi agar guru mau melihat dan bertindak.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa kesadaran guru tentang *brain rot* masih heterogen: beberapa sangat peka, sebagian lain menanggapinya secara pasif. Dalam diskusi, penting untuk menekankan bahwa peningkatan kesadaran dan

pemahaman fenomena ini harus menjadi bagian dari pelatihan profesional guru agar langkah preventif bisa diterapkan.

2. Strategi Guru dalam Pencegahan Distraksi Digital dan Konsumsi Konten Dangkal

Guru-guru yang efektif dalam mencegah fenomena brain rot cenderung menggunakan strategi-strategi preventif: menetapkan “zona bebas gadget”, mengatur waktu khusus untuk penggunaan gadget, atau memberi waktu istirahat digital (detoks digital) di antara sesi pengajaran. Strategi semacam itu muncul dari kesadaran bahwa tidak semua waktu harus “terarah ke layar”.

Beberapa guru juga menggunakan media pembelajaran yang mendesak siswa untuk berpikir aktif—misalnya diskusi, debat kecil, tugas eksploratif, proyek kolaboratif—sebagai cara “mengalihkan” pikiran dari konsumsi pasif konten ke keterlibatan aktif. Dengan demikian, siswa tidak hanya menjadi konsumen konten digital, tetapi pembuat makna dari konten tersebut.

Strategi lain yang ditemui adalah “checkpoint refleksi” di tengah pembelajaran: guru meminta siswa berhenti beberapa menit, menutup layar, dan menuliskan hal-hal yang mereka tangkap atau pertanyaan yang muncul. Aktivitas ini membantu menarik perhatian siswa kembali kepada materi dan menjauhkan mereka sejenak dari distraksi. Ini semacam latihan ulang fokus mental.

Dalam beberapa kasus, guru mengintegrasikan “literasi media” sebagai bagian dari pembelajaran: mengajarkan bagaimana memilih konten bermutu, menyaring informasi, memeriksa sumber, dan mempertanyakan motif pembuat konten. Dengan pengetahuan media yang baik, siswa jadi lebih “kritis” terhadap konten digital ringan yang sering menggoda.

Namun, tak semua strategi berjalan mulus. Beberapa guru menyebut kendala seperti tekanan kurikulum, kebutuhan menyelesaikan target materi, waktu yang terbatas, serta resistensi siswa yang sudah terbiasa konsumsi konten digital sepanjang waktu. Ada kalanya strategi seperti “zona bebas gadget” dilanggar karena siswa keasyikan membuka notifikasi darurat atau pesan dari aplikasi.

Dalam pembahasan, kita dapat menyimpulkan bahwa strategi guru untuk pencegahan distraksi digital harus bersifat fleksibel, adaptif, dan kontekstual—bukan satu pola yang diterapkan tanpa melihat kondisi siswa, infrastruktur, dan budaya kelas. Intervensi preventif harus disertai pemahaman digital literasi agar siswa tidak merasa “diatur”, melainkan diajak sadar bersama.

3. Intervensi Guru dalam Mengatasi Gejala Brain Rot yang Sudah Timbul

Saat gejala brain rot sudah muncul—misalnya siswa tampak lamban merespons, kehilangan fokus, tampak jenuh—beberapa guru menerapkan intervensi remedial: memberi jeda aktivitas, mengajak siswa bergerak fisik (ice breaking, peregangan), atau mengubah media pengajaran secara drastis agar pikiran “terkejut” kembali.

Metode pembelajaran yang variatif menjadi kunci: guru mengganti antar media (video, diskusi, tulisan, praktik langsung), memberi tugas yang tidak bergantung layar, atau meminta siswa membuat karya sederhana (di kertas) sebagai “kontra-racun” terhadap kelelahan layar.

Dalam observasi kelas, guru yang responsif sering mencermati gerak tubuh siswa—ketika banyak siswa mulai melirik ke ponsel, guru menghentikan sejenak, meminta semua layar ditutup, dan mengajak siswa bernapas bersama atau refleksi cepat. Intervensi ini seperti “menyentak kesadaran” agar pikiran tak terus melayang jauh.

Beberapa guru juga menggunakan teknik “pengaturan ulang kelompok belajar” (re-grouping): memecah kelompok kerja, mengubah posisi duduk, atau meminta siswa berganti pasangan diskusi. Langkah ini membantu memberikan stimulus baru sehingga siswa tidak terjebak pola monoton yang memicu kebosanan atau kelambanan mental.

Tentu saja, efektivitas intervensi sangat bergantung pada kesiapan guru dan hubungan guru-siswa. Guru yang memiliki kedekatan dan kepercayaan dengan siswa dapat lebih mudah meminta keterlibatan kembali setelah gangguan. Jika intervensi dilakukan secara otoriter atau tiba-tiba tanpa komunikatif, siswa bisa resist atau merasa “diatur secara kasar”.

Dalam diskusi, dapat ditekankan bahwa intervensi remedial harus dianggap sebagai “pertolongan secepat mungkin” ketika pikiran siswa mulai mengembara—bukan sebagai hukuman. Intervensi ini mestinya lembut, komunikatif, dan dibarengi refleksi bersama agar siswa ikut menyadari bagaimana mereka menggunakan perhatian mereka sendiri.

4. Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Peran Guru terhadap Brain Rot

Di antara faktor pendukung, literasi digital guru menjadi sangat penting. Guru yang mampu memahami cara kerja media digital, distraksi, dan teknik pengendalian perhatian lebih siap merespons fenomena brain rot. Penelitian menunjukkan bahwa literasi digital guru berdampak positif terhadap proses pembelajaran.

Fasilitas dan infrastruktur teknologi juga menjadi faktor kritis. Sekolah dengan koneksi internet stabil, perangkat pendukung, dan ruang kelas dengan suasana kondusif memudahkan guru mengimplementasikan strategi digital tanpa terus-menerus terganggu oleh masalah teknis.

Waktu dan beban kurikulum menjadi penghambat yang sering disebut guru: dengan target materi yang padat, guru kadang tak punya kelonggaran untuk memberi jeda refleksi atau mengganti media. Tekanan administratif dan ujian juga bisa memaksa guru mengutamakan “kecepatan” alih-alih kualitas perhatian siswa.

Sikap dan budaya sekolah turut memengaruhi. Jika budaya sekolah mendukung inovasi, refleksi, dan keberanian guru untuk bereksperimen, maka strategi pencegahan atau intervensi terhadap brain rot lebih mungkin dijalankan. Sebaliknya, jika budaya sekolah terlalu kaku, guru enggan keluar dari rutinitas.

Resistensi siswa kadang menjadi rintangan: siswa sudah terbiasa multitasking digital, sulit “melepaskan” ponsel, atau merasa intervensi guru “mengganggu kebebasan mereka”. Jika guru kurang komunikasi atau empati dalam intervensi, strategi bisa gagal.

Dalam pembahasan lebih luas, kita dapat menyimpulkan bahwa keberhasilan peran guru dalam mencegah dan menangani brain rot bukan hanya tergantung pada guru itu sendiri, tetapi pada sistem pendukung: pelatihan profesional berkelanjutan, dukungan manajemen sekolah, fasilitasi infrastruktur, dan budaya kelas yang sehat. Guru yang berdiri sendiri tanpa dukungan akan kesulitan mempertahankan strategi jangka panjang.

KESIMPULAN

Fenomena *brain rot* pada siswa bukan sekadar istilah viral di media sosial, melainkan cermin dari perubahan cara manusia belajar dan berfokus di era digital. Dalam konteks pendidikan, hal ini menjadi tantangan serius karena menyentuh inti dari proses belajar itu sendiri—yakni kemampuan untuk memperhatikan, memahami, dan merefleksikan makna. Guru, sebagai pendamping utama dalam ruang belajar, memiliki posisi yang sangat strategis untuk menjadi penjaga keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan kesehatan mental kognitif siswa.

Penelitian ini menunjukkan bahwa kesadaran guru terhadap gejala *brain rot* masih beragam: sebagian sudah memahami bahaya distraksi digital dan berupaya mengendalikannya, sebagian lainnya masih menganggapnya fenomena biasa yang tak perlu ditanggapi serius. Di sinilah pentingnya pelatihan dan pendampingan profesional berkelanjutan agar guru tidak sekadar mahir teknologi, tetapi juga peka terhadap implikasi psikologis dan kognitif dari penggunaannya. Guru bukan hanya “pengendali kelas digital”, melainkan penjaga perhatian dan pengasuh kesadaran belajar.

Berbagai strategi yang diterapkan guru—mulai dari pembatasan penggunaan gawai, pembelajaran berbasis refleksi, hingga penguatan literasi digital kritis—menunjukkan hasil positif dalam mengurangi gejala *brain rot* di kelas. Namun, efektivitas strategi tersebut sangat dipengaruhi oleh konteks sekolah, budaya belajar, dan kesiapan sistem pendidikan itu sendiri. Dengan dukungan kebijakan sekolah dan lingkungan yang kondusif, peran guru dapat berjalan lebih kuat sebagai agen pencegahan sekaligus pemulihan.

Akhirnya, peran guru dalam menghadapi *brain rot* bukan hanya soal metode atau teknologi, tetapi juga soal kemanusiaan. Guru adalah penuntun agar siswa tidak sekadar cerdas secara digital, tetapi juga sadar akan makna dan batas dalam dunia digital itu sendiri. Pendidikan yang sehat bukan tentang melarang teknologi, melainkan membangun kesadaran untuk menggunakannya dengan bijak. Di tengah derasnya arus informasi, guru tetap menjadi jangkar: menjaga agar pikiran anak-anak tidak tenggelam dalam kedangkalan, tetapi tumbuh di kedalaman pengetahuan dan kesadaran diri.

BIBLIOGRAFI

- Abidin, Y., & Handiyani, D. (2023). *Peran guru dalam meningkatkan literasi digital siswa di era pembelajaran abad 21*. Jurnal Edukasi dan Pembelajaran, 5(2), 112–124.
- Arifin, A., & Hidayat, S. (2024). *Literasi digital dan tantangan distraksi dalam pembelajaran daring*. Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi, 10(1), 45–58.
- Fauzi, A., & Rachmawati, N. (2024). *Keterampilan literasi digital guru dan implikasinya terhadap proses belajar di sekolah dasar*. Jurnal Studi Pendidikan Dasar, 9(1), 76–88.
- Handayani, E. (2024). *Pemahaman literasi digital guru PAUD dalam menghadapi era disrupsi media sosial*. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Indonesia, 6(1), 55–66.
- Hidayah, N. (2025, Maret 3). *Student's learning motivation declines due to brain rot: IPB University psychologist discusses solutions*. IPB University News.
- Kurniasih, R., & Wahyudi, B. (2024). *Distraksi dan multitasking digital: Tantangan fokus mahasiswa di era teknologi*. Portal Pendidikan Teknologi Undana.
- Ningsih, S., & Prasetyo, E. (2024). *Peningkatan kompetensi literasi digital guru untuk mendukung pembelajaran reflektif di sekolah menengah*. Jurnal Ilmiah Inovasi Pendidikan, 8(2), 143–157.
- Prasetya, UB. (2023, Oktober 12). *Ancaman brain rot: Pakar UB sarankan digital hygiene pada anak*. Universitas Brawijaya Newsroom.
- Sari, D., & Utami, F. (2024). *Implementasi literasi digital dalam pembelajaran abad 21 di sekolah menengah*. Jurnal Pedagogia Nusantara, 6(3), 201–215.
- Setiawan, R. (2024). *Peran literasi digital guru terhadap efektivitas pembelajaran di sekolah dasar*. Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia, 9(2), 89–98.
-

First publication right:

[Jurnal Syntax Fusion: Jurnal Nasional Indonesia](#)

This article is licensed under:

