

Prolite – Fenomena Brain Rot: Ketika Konten Hiburan Mendominasi Pikiran Kita

Hayoo siapa di sini yang suka keasyikan scroll sosmed sampai lupa waktu? Tapi pernah nggak sih ngerasa pikiranmu penuh sama potongan-potongan video TikTok, scene drama serial yang bikin baper, atau meme lucu yang masih terngiang-ngiang, bahkan saat kerja atau belajar?

Kalau iya, tenang, kamu nggak sendirian. Fenomena ini sering disebut sebagai brain rot, kondisi di mana otak kita “terjebak” dalam loop konten hiburan yang berlebihan. Yuk, kita bahas lebih dalam tentang fenomena yang semakin marak di era digital ini!

Baca Juga: Banyak Orang Menunda ke Psikolog karena 1 Alasan Ini, Apakah Kamu Juga?

Apa Itu Brain Rot?



Brain rot secara sederhana bisa diartikan sebagai kondisi ketika otak kita terlalu terfokus pada hiburan tertentu, sampai-sampai susah berpikir tentang hal lain.

Biasanya ini terjadi setelah kita menghabiskan waktu terlalu lama untuk scrolling media sosial, binge-watching serial, atau ngulang-ngulang lagu viral. Contoh nyata brain rot misalnya:

Baca Juga: E-Book vs Buku Cetak: Di Era Digital 2026, Mana yang Masih Bertahan?

- Kamu habis maraton satu season drama Korea semalaman, lalu sepanjang hari berikutnya cuma bisa mikirin plot twist-nya.

- Atau, lagu TikTok seperti “*If I were a fish...*” terus-terusan terputar di kepala sampai kamu susah fokus.

Brain rot sebenarnya nggak sepenuhnya buruk, tapi kalau dibiarkan, bisa bikin kita kesulitan fokus pada hal yang lebih penting.

Bagaimana Algoritma Media Sosial Ikut “Menggoreng” Otak Kita

Media sosial seperti TikTok, Instagram, dan YouTube punya algoritma canggih yang tujuannya bikin kamu *stay engaged*—alias betah nongkrong di aplikasinya. Setiap kali kamu nge-like, komen, atau nonton satu video sampai habis, algoritma mencatat preferensimu. Apa efeknya?

- Konten yang makin relevan: Semakin sering kamu lihat satu jenis konten, semakin banyak konten serupa yang muncul di *feed* kamu.
- Scrolling tanpa ujung: Fitur seperti *infinite scroll* bikin kamu nggak sadar waktu sudah berlalu berjam-jam.
- Otak jadi sibuk terus: Otak kita dirangsang terus-menerus dengan konten baru, yang akhirnya bikin kita sulit fokus atau berpikir jernih.

Hasilnya? Ya, brain rot ini makin parah!

Dampak Brain Rot pada Konsentrasi dan Kreativitas

Fenomena Brain Rot: Ketika Konten Hiburan Mendominasi Pikiran Kita



Baca Selanjutnya
Pemkot Bekasi Raih Penghargaan Bergengsi di TOP DIGITAL Awards 2024