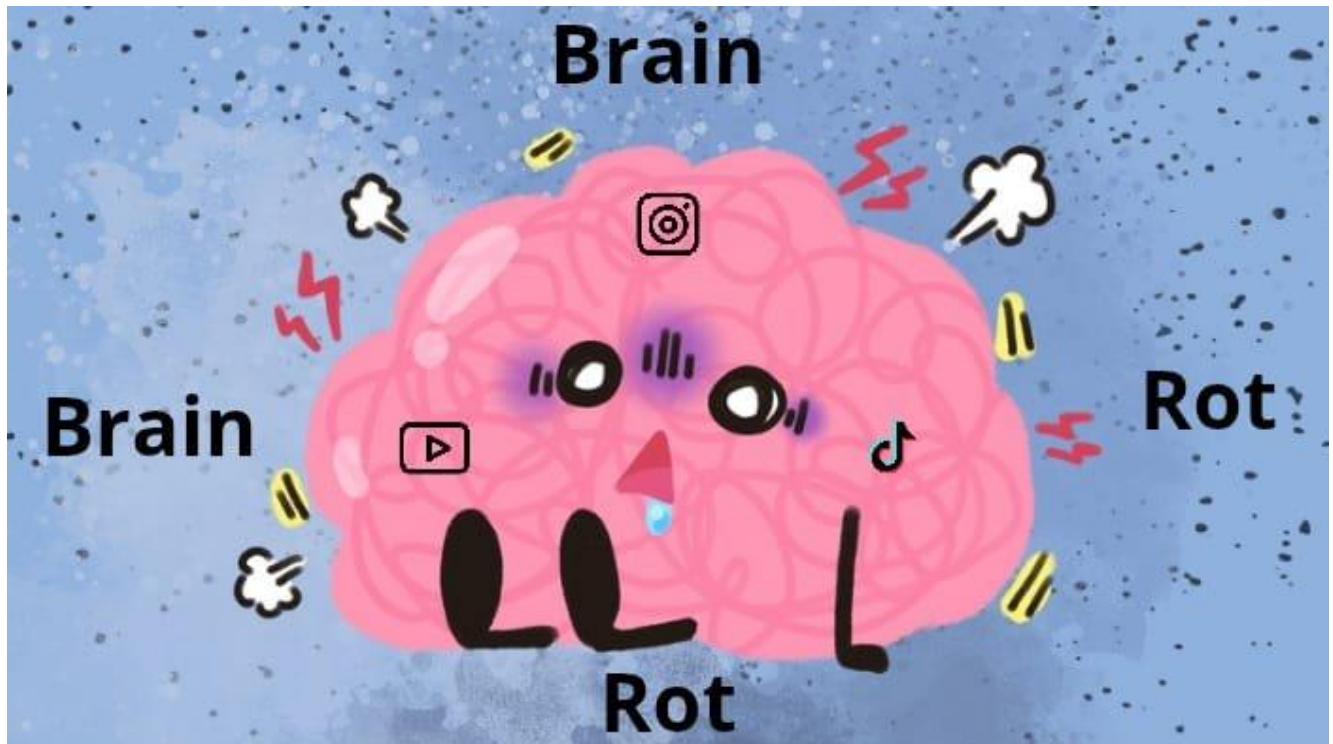


Waspada Gejala Brain Rot? 4 Cara Mengatasinya Terutama untuk Anak

Category: LifeStyle

Juni 25, 2025



Waspada Gejala Brain Rot? 4 Cara Mengatasinya Terutama untuk Anak

Prolite – Apa itu masalah Brain rot? Hati-hati buat kamu yang suka scrolling di media sosial dapat terkena masalah ini.

Brain rot atau pembusukan atau kerusakan otak merupakan istilah untuk seseorang yang memiliki masalah karena terlalu sering menghabiskan waktu untuk scrolling media sosial.

Walaupun risiko *brain rot* pada aktivitas itu belum diteliti secara komprehensif, sejumlah ahli menyebut beberapa alasan nyata untuk khawatir perihal waktu layar (*screen time*) yang berlebihan. Hal itu terutama berlaku untuk remaja dan anak-anak yang otaknya masih berkembang.

“Masalah utamanya berkaitan dengan anak-anak karena perkembangan otak membutuhkan keragaman paparan,” kata Ketua Feil Family Brain and Mind Research Institute dan ahli saraf di Weill Cornell Medicine, Costantino Iadecola, dilansir dari Today.

Terlalu banyak aktifitas di depan layar dengan mengorbankan aktivitas lain, hal ini dapat sangat berdampak negatif pada anak-anak dan remaja.



net

Hal tersebut dapat beresiko membuat rentan terhadap kecemasan dan depresi kepada penderitanya.

Menurut Oxford University Press, *brain rot* mengacu pada kemerosotan kondisi mental atau intelektual seseorang akibat terlalu banyak mengonsumsi konten yang sepele atau tidak menantang. Istilah tersebut, yang terpilih sebagai Oxford Word of the Year pada 2024, juga dapat merujuk pada konten yang cenderung menyebabkan kemerosotan tersebut.

Akibat terlalu banyak waktu menonton layar, kerusakan otak dapat dikaitkan dengan gejala seperti kabut otak, kelelahan, rentang perhatian berkurang, dan ketidakmampuan mengatur diri sendiri.

Masalah Brain rot ini nyatanya bukan hanya terkena untuk yang menghabiskan waktu scrolling medsos namun yang terlalu lama menghabiskan waktu untuk bermain gaming juga dapat terkena kerusakan otak.

Akibatnya, orang mungkin mengalami perubahan fungsi kognitif. Secara khusus, mereka mungkin mengalami gangguan memori atau gangguan memori jangka pendek, ketidakmampuan untuk fokus, rentang perhatian yang berkurang, impulsif, dan preferensi untuk kepuasan instan.

Dalam beberapa hal, *brain rot* terdengar sangat mirip dengan kelelahan, yang keduanya memiliki ciri-ciri depresi dan gangguan fungsi eksekutif. Bagi banyak orang, gejala brain rot kemungkinan bersifat situasional atau berubah dari hari ke hari, jam ke jam. Namun, bagi sebagian orang, tanda-tanda kerusakan otak dapat menjadi bagian dari masalah klinis, seperti dalam konteks ADHD.

Misalnya, seorang remaja yang sudah memiliki gejala depresi atau kecemasan mungkin lebih cenderung mengalami penggunaan media sosial yang bermasalah, misalnya. Atau, jika Anda seseorang yang sudah mengalami kesulitan fokus, konten media sosial mungkin lebih menarik bagi Anda dan memperburuk masalah tersebut.

Untuk menjaga anak terkena kerusakan otak orang tua dapat melakukan hal berikut:

- Pantau dan atur waktu penggunaan layar
- Kelola media sosial di lingkungan yang lebih positif secara emosional
- Sertakan aktivitas nondigital, seperti menghabiskan waktu di luar ruangan, menulis, dan bermain music
- Bangun dukungan sosial dan keterlibatan masyarakat melalui aktivitas kelompok