

Hubungan Penggunaan Media Sosial TikTok terhadap *Brain Rot* Remaja

INFO PENULIS	INFO ARTIKEL
Slamet Danu Wijianto Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta slametdanuwijanto@gmail.com Titik Muti'ah Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta titik@ustjogja.ac.id Haniek Farida Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta haniek.farida@ustjogja.ac.id	ISSN: 2963-8933 Vol. 5, No. 2 Juni 2026 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Wijianto, S. D., Muti'ah, T., & Farida, H. (2026). Hubungan Penggunaan Media Sosial TikTok terhadap Brain Rot Remaja. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP)*, 5(2), 1990-1996.

Abstrak

Media sosial TikTok menyediakan hiburan cepat dan instan lewat algoritma video singkat sehingga menyebabkan gangguan terhadap perkembangan remaja pada aspek sosial, emosional dan kognitif. Fenomena kelelahan mental dan kognitif yang diakibatkan konsumsi berlebihan konten video pendek tidak berbobot disebut dengan istilah Brain Rot oleh Oxford World Press 2024. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan antara penggunaan media sosial TikTok dan Brain Rot remaja. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan rancangan penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah 115 mahasiswa X Angkatan 2025. Teknik pengumpulan subjek penelitian menggunakan teknik Purposive Sampling dengan kriteria (1) Mahasiswa X Angkatan 2025; (2) Memiliki akun di media sosial TikTok; (3) Berusia 18-21 Tahun. Hasilnya, terdapat 70 orang yang memenuhi kriteria, sehingga total 61 peserta penelitian yang direkrut melalui penyebaran kuesioner via tautan Google Forms. Variabel penggunaan media sosial TikTok diukur menggunakan skala dari aspek teori SONTUS (Social Networking Time Use Scale) Olufadi, (2016) dan skala Brain Rot dari aspek Yousef et al., (2025). Analisis hasil penelitian ini menggunakan teknik korelasi product moment dari pearson dengan software Jamovi version 2.6.44 for windows. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel penggunaan media sosial TikTok dan Brain Rot dengan nilai r positif. $r = 0,352$ dengan nilai p -value = $0,005$ ($p < 0,05$). Nilai koefisien determinasi $R^2 = 0,124$ menunjukkan penggunaan TikTok menyumbang 12,4% terhadap fenomena Brain Rot remaja. Temuan ini menegaskan pentingnya untuk membatasi penggunaan media sosial dan konsumsi video pendek bagi remaja dan bagi orang tua penting untuk memberikan kontrol terhadap penggunaan media sosial remaja.

Kata Kunci: Media Sosial TikTok, Brain Rot, Remaja, Perkembangan

Abstract

TikTok provides quick entertainment through its short-video algorithm. This can disrupt adolescents' social, emotional, and cognitive development. Oxford World Press (2024) called the mental and cognitive fatigue from excessive short videos "Brain Rot." This study examines the link between TikTok use and Brain Rot in adolescents. It uses a quantitative, correlational design. The population is 115 students from Cohort X, Class of 2025. The research subjects were selected using purposive sampling based on the following criteria: (1) Students in Cohort X of the Class of 2025; (2) Possession of a TikTok social media account; (3) Age 18–21 years. This yielded 70 individuals meeting the criteria, resulting in a total of 61 research participants who were recruited through the distribution of a questionnaire via a Google Form link. TikTok use was measured with the SONTUS (Olufadi, 2016). Brain Rot was measured with the Yousef et al. (2025) scale. Results were analyzed using Pearson's product-moment correlation in Jamovi 2.6.44 for Windows. Analysis showed a positive relationship between TikTok use and Brain Rot: $r = 0.352$, $p = 0.005$ ($p < 0.05$). The coefficient of determination (R^2) = 0.124, so TikTok explains 12.4% of Brain Rot in adolescents. These findings highlight the need to limit adolescents' short video consumption. They also point to the role of parental control over social media use.

Keywords: TikTok Social Media, Brain Rot, Adolescent, Development.

A. Pendahuluan

Remaja adalah rentang perkembangan yang dialami oleh manusia dan merupakan masa peralihan sehingga sering disebut sebagai masa badai dan topan. Menurut WHO, remaja adalah penduduk yang berusia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) mendefinisikan remaja sebagai penduduk dalam rentang usia 10-24 tahun dan belum menikah (Bancin, Sitorus, and Anita 2022). Sejalan dengan hal tersebut Hurlock (2003) mendefinisikan remaja sebagai individu yang berusia 10-21 tahun dengan tiga pembagian kelompok usia, yakni usia remaja awal mulai 12-15 tahun, remaja tengah 15-18 tahun dan remaja akhir 18-21 tahun. Pada masa ini remaja mengalami transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa (Dewi et al., 2025).

Rosdiana & Nurnazmi, (2021) menjelaskan bahwa pada masa transisi ini sering kali menjadikan remaja bingung dengan situasi yang sedang dialaminya dikarenakan emosi dan pembawaan diri yang masih belum stabil. Hal ini yang menjadikan masa remaja mudah untuk terpengaruh (Syahputra et al. 2023). Sejalan dengan hal tersebut Hurlock, (2003) menjelaskan bahwa remaja diharapkan mampu berbaur dengan masyarakat untuk menjadi dewasa sehingga mampu berkontribusi di dalamnya. Selain itu tugas lainnya dalam perkembangan remaja adalah mampu untuk memecahkan masalah yang berhubungan dengan teman sebayanya agar mampu menjawab pertanyaan siapa dirinya dan hubungannya dengan keluarga dan masyarakat (Hamidah and Rizal 2022).

Perkembangan yang dialami pada masa ini meliputi perkembangan mental, emosional, sosial dan fisik (Hamdanah & Surawan, 2022). Sejalan dengan hal tersebut, (Ti et al., 2022) menjelaskan bahwa remaja akan berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungannya guna menemukan jati diri dan ketika remaja tidak mendapatkan arahan yang tepat akan memunculkan pemberontakan dikarenakan ketidakpuasan pribadinya. Selain itu menurut Piaget dalam (Irola & Kalifia, 2024) perkembangan kognitif yang dialami pada masa remaja mengarah kepada tahap pemikiran operasional formal, dimana pada tahapan ini remaja sudah mampu berfikir secara abstrak bukan hanya tentang pengalaman aktualnya. Dengan banyaknya permasalahan dan tantangan yang dihadapi remaja mengharuskan mampu untuk berpikir secara kritis dalam menghadapi permasalahan kompleks dan hubungan dengan sesamanya (Hurlock 2011).

Tugas perkembangan diatas, menjadikan remaja rentan terhadap perubahan dan gangguan dalam bentuk ide, perasaan serta masalah perilaku yang disebabkan tugas perkembangan tersebut, hal ini berkaitan dengan pertumbuhan kapasitas intelektual, stres dan harapan baru (Suryana et al., 2022). Seiring dengan semakin cepatnya perkembangan teknologi dan internet menjadikan remaja dapat mengakses banyak informasi dari berbagai sumber, salah satunya media sosial. Kemajuan teknologi dan informasi merubah cara remaja berinteraksi dan belajar sekaligus membawa resiko seperti kecanduan *gadget*, *cyberbullying* dan gangguan tidur (Fadly, 2024).

Pengguna internet di Indonesia mencapai 284 juta yang berarti 8 dari 10 masyarakat di Indonesia telah terkoneksi internet per Juli 2025 dengan kategori berdasarkan usia 12-27 Tahun sebanyak 25,54% dan usia 28-43 Tahun sebanyak 25,17% (APJII, 2025; Kompas, 2025). Dampak masifnya penggunaan internet terhadap perkembangan remaja antara lain seperti susah fokus, kelelahan mental yang diakibatkan banyaknya konsumsi konten yang ada di media sosial fenomena tersebut disebut dengan istilah "*Brain Rot*" oleh Oxford Word Press 2024. Fenomena *Brain Rot* merupakan penurunan kemampuan individu untuk berpikir kritis, penurunan daya ingat serta fungsi eksekutif yang disebabkan paparan konten seperti *prank*, tantangan ekstream dan video pendek yang hanya berfokus terhadap sensasi bukan substansi (Tyas, 2025). Menurut Yousef et al., (2025) *Brain Rot* adalah kondisi penurunan

fungsi kognitif yang ditandai dengan penurunan konsentrasi, gangguan kesehatan mental dan kelelahan kognitif yang disebabkan oleh paparan berlebih konten berkualitas rendah di media sosial.

Lakilaki et al., (2025) menjelaskan bahwa *Brain Rot* dapat mempengaruhi fungsi eksekutif, fungsi memori kerja dan kontrol inhibitor yang berperan dalam pengelolaan perhatian Individu terhadap sesuatu sehingga menyebabkan Individu mudah terdistraksi gangguan eksternal. Fenomena *Brain Rot* menyebabkan kemalasan karena stimulasi konten yang cepat dari media sosial seperti video pendek *reels*, *shorts*, TikTok, pembaruan yang cepat serta berita mencolok akan berdampak terhadap rentang perhatian, ingatan dan cara individu memproses sebuah informasi (United We Care 2025). Dampak lain dari fenomena *Brain Rot* yakni menjadikan individu mengalami penurunan kemampuan dalam bersosialisasi dan kesulitan terlibat dalam hal yang bermakna (Mishra and Mishra 2024).

Hasil survei dari Kompas Litbang pada 21-24 April 2025 yang dilakukan di 54 kota dengan total responden sebanyak 510, menunjukkan perilaku dari fenomena *Brain Rot* yakni sebanyak 13,6% responden mengalami gangguan psikis yang diakibatkan penggunaan gawai berlebihan seperti kesulitan untuk fokus, gangguan tidur, perasaan cemas dan stress selain itu sebanyak 5,17% mengaku mengalami perasaan enggan untuk bersosialisasi sementara 39,6% menyatakan mengalami gangguan fisik seperti pola makan, gangguan mata dan kecenderungan untuk hidup *sendenter*. Berdasarkan temuan tersebut penulis melakukan survei kepada 113 Mahasiswa X Angkatan 2024 dengan menyebarkan pernyataan-pernyataan melalui *google form* menunjukkan gejala fenomena *Brain Rot* yakni sebanyak 104 responden mengalami kecanduan media sosial dengan menghabiskan waktu berjam-jam di layar internet, sebanyak 36 responden mengalami kecemasan saat berada jauh dari perangkat seluler dan sebanyak 90 responden mengalami pelemahnya kemampuan untuk memberikan perhatian kepada aktivitas berharga.

Fenomena *Brain Rot* menyebabkan penurunan kognitif, kesulitan untuk fokus, penurunan daya ingat dan hilangnya kemampuan untuk berpikir secara mendalam yang diakibatkan konsumsi konten instan secara terus menerus (Anisaturrizqi 2025). Konsumsi video atau konten yang berdurasi pendek akan berdampak terhadap tugas perkembangan remaja yang menyebabkan kurangnya fokus dan perhatian pada realitas yang ada. Media sosial TikTok merupakan platform yang memungkinkan penggunaannya untuk membuat video berdurasi pendek yang disertai dengan lagu, membuat video *lipsync* lalu mengunggahnya atau pengguna sekadar menggunakan aplikasi ini (Tumaloto et al., 2022). Laporan survei APJII 2025 TikTok menjadi aplikasi yang paling sering digunakan sebanyak 35,17%, di ikuti YouTube 23,76%, Facebook 21,58%, Instagram 15,94% dan X 0,52% dengan penggunaan rerata 1-6 jam per hari untuk mengakses media sosial dan 2-4 jam per hari digunakan untuk menonton video pendek di media sosial (Kompas, 2025). We Are Social, (2025) dan Statistics, (2025) melaporkan pengguna aktif media sosial TikTok di Indonesia sebanyak 108 juta yang berusia 18 tahun ke atas dengan total pengguna 194,37 juta periode Juli 2025.

Penelitian sebelumnya tentang dampak terhadap penggunaan media sosial khususnya TikTok sudah banyak dilakukan, seperti penelitian dari Kusuma et al., (2024) menunjukkan bahwa penggunaan TikTok dikalangan remaja memberikan dampak kecanduan sehingga menyebabkan dampak negative yakni perubahan perilaku sosial, malas-malasan dan menurunnya partisipasi sosial. Penelitian dari (Mile, 2022) hubungan kecanduan media sosial TikTok terhadap kontrol diri, (Azziyad et al., 2025) tingkat stress remaja, (Rosdiana & Nurnazmi, 2021) proses interaksi sosial remaja, (Rahmayanti and Ambarini 2025) pengaruh self-control terhadap perilaku doomscrolling dengan dimediasi psychological distress pengguna media sosial TikTok. Adapun penelitian sebelumnya mengenai *Brain Rot* berfokus terhadap penjelasan fenomena *Brain Rot* dengan konsumsi digital yang berlebihan (Lakilaki et al., 2025), edukasi dan pencegahan *Brain Rot* (Inayati et al., 2025), dampak penggunaan teknologi terhadap penurunan fungsi kognitif *Brain Rot* (Mishra and Mishra 2024).

Penelitian dari (Harsanto and Kusumawaty 2025) terhadap remaja usia 16-21 tahun menunjukkan bahwa konsumsi konten video singkat dari platform TikTok dan Instagram berpengaruh signifikan terhadap kesehatan kognitif yakni menyebabkan gejala *brain fog* dan gangguan perhatian serta fokus remaja karena terlalu banyak informasi yang diterima sehingga menyebabkan kelebihan kognitif. Sejalan dengan hal tersebut penelitian dari Kis et al., (2024) menunjukkan bahwa penggunaan TikTok pada remaja memberikan dampak negatif yakni berkaitan dengan aspek kesejahteraan psikologis, produktivitas pada waktu luang, dampak hubungan sosial serta dampak pada identitas diri dan citra diri remaja. TikTok mendorong penggunaannya mencari lebih banyak lagi konten untuk mencapai tingkat kepuasan yang sama sehingga akan menciptakan lingkaran konsumsi tanpa akhir yang menyebabkan rentan perhatian menjadi lebih pendek (Yousef et al., 2025).

Berdasarkan data dan fenomena yang ditemukan penulis bahwa studi mengenai fenomena *Brain Rot* masih belum banyak dilakukan dan secara spesifik membahas hubungannya dengan penggunaan media sosial TikTok serta hanya berfokus terhadap konsumsi media sosial secara umum maka perlunya dilakukan studi mengenai hubungan antara penggunaan media sosial TikTok dengan fenomena *Brain Rot* kepada remaja pengguna media sosial TikTok. Hipotesis dalam penelitian yakni terdapat hubungan yang signifikan terhadap penggunaan media sosial TikTok dan *Brain Rot* pada remaja

B. Metodologi

Metode dalam Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah 115 mahasiswa X Angkatan 2025. Teknik pengumpulan

subjek penelitian menggunakan teknik *Purposive Sampling* yakni teknik pengambilan dengan kriteria pertimbangan tertentu sehingga subjek penelitian sesuai dengan tujuan penelitian (Azwar 2018). Adapun kriteria subjek yang digunakan dalam penelitian yakni : (1) Mahasiswa X Angkatan 2025; (2) Memiliki akun di media sosial TikTok; (3) Berusia 18-21 Tahun. Berdasarkan kriteria tersebut didapatkan populasi penelitian 70 orang yang sesuai dengan kriteria dan menghasilkan 61 orang yang didapatkan dari penyebaran angket skala menggunakan tautan *google form*.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Brain Rot* dari teori Yousef et al., (2025) dan skala penggunaan media sosial TikTok dari aspek teori SONTUS (*Social Networking Time Use Scale*) yang dikemukakan oleh Olufadi, (2016). Uji validitas skala dilakukan dengan analisis butir aitem dengan kesesuaian konten isi setiap pernyataan skala yang dilakukan oleh *Expert Judgment*. Sementara uji reliabilitas skala dilakukan kepada subjek lain sebanyak 44 mahasiswa X Angkatan 2024 menggunakan teknik *Correlation Product Moment*. Hasil uji validitas skala *Brain Rot* menunjukkan dari 36 aitem yang diujicobakan, sebanyak 15 aitem dinyatakan valid dengan nilai r hitung berkisar pada rentang 0.299 hingga 0.780, sedangkan pada 21 aitem dinyatakan gugur yakni aitem 3,6,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,28,31,32,33,34,35, dan 36 karena memiliki nilai r hitung di bawah 0,250. Pada skala Penggunaan Media Sosial TikTok, uji validitas menunjukkan dari 30 aitem yang diujicobakan, sebanyak 20 aitem dinyatakan valid dengan nilai r hitung berkisar pada rentang 0.266 hingga 0.714, sedangkan pada 10 aitem dinyatakan gugur yakni aitem 11,14,15,16,17,24,26,27,29 dan 30 karena memiliki nilai r hitung di bawah 0,250.

Reliabilitas skala didapatkan melalui koefisien *Cronbach's Alpha* dengan hasil skala *Brain Rot* dari teori Yousef et al., (2025) yang terdiri dari 15 item pernyataan dengan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar $\alpha = 0.882$ dan skala penggunaan media sosial TikTok dari aspek teori SONTUS (*Social Networking Time Use Scale*) yang dikemukakan oleh Olufadi, (2016) yang terdiri dari 20 item pernyataan dengan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* dengan nilai $\alpha = 0.859$. Model skala yang digunakan dalam penelitian ini yakni skala *Summated Rating* dengan empat alternatif respon pilihan jawaban dalam setiap aspek pertanyaan yakni : Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Adapun penilaian aitem pada penelitian ini menggunakan *favorable* dan *unfavorable* untuk menghindari bias dalam pengukuran.

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik *correlation product moment* dari *pearson* untuk mengetahui hubungan antara variable Penggunaan Media Sosial TikTok dan Fenomena *Brain Rot* dengan melakukan uji normalitas dan linearitas terlebih dahulu sebelum melakukan uji hipotesis menggunakan *software Jamovi version 2.6.44 for windows*.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian berdistribusi secara normal atau tidak. Uji asumsi normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik normalitas dan linearitas dengan kedua asumsi tersebut terpenuhi. Uji normalitas yang dilakukan menggunakan Teknik One Sample Kolmogorov-Smirnov dengan menggunakan bantuan *software Jamovi version 2.6.44 for windows*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui suatu data penelitian dapat dikatakan normal atau tidak yakni dengan nilai signifikansi $p\text{-value} > 0,05$ maka nilai sebaran data pada variabel tersebut dikatakan normal dan sebaliknya jika $p\text{-value} < 0,05$ maka nilai sebaran data pada variabel tersebut tidak berdistribusi secara normal. Hasil Uji Normalitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	P	Keterangan
Penggunaan Media Sosial TikTok	0,153	0,115	Normal
<i>Brain Rot</i>	0,117	0,371	Normal

Uji Linearitas

Uji linearitas dalam penelitian ini dilakukan secara visual melalui *Q-Q plot standardized residuals* pada analisis regresi linear sederhana. Berdasarkan **Figur 1**, titik-titik data tampak menyebar secara acak di sekitar garis regresi dan tidak membentuk pola melengkung ataupun pola tertentu lainnya. Dengan demikian, asumsi uji linearitas dalam regresi dapat dinyatakan terpenuhi.

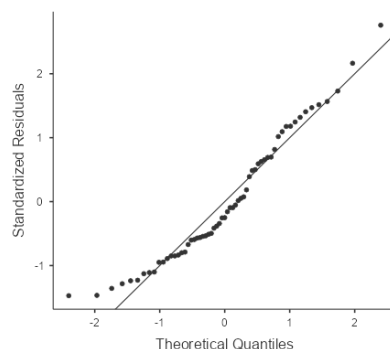


Figure 1. *Q-Q plot standardized residuals Uji Linearitas*

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menjawab pertanyaan penelitian bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial TikTok dengan *Brain Rot*. Uji hipotesis dapat diterima jika nilai signifikansi $p < 0,05$, dan ditolak apabila $p > 0,05$. Sebelum melakukan uji hipotesis dilakukan uji prasyarat normalitas dan linearitas terlebih dahulu.

Berdasarkan hasil uji prasyarat yang dilakukan sebelumnya maka data penelitian bersifat normal. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik *Correlation Product Moment Pearson* variabel penggunaan media sosial TikTok dan *Brain Rot* menunjukkan nilai r positif. $r = 0,352$ dengan nilai p -value, $p = 0,005$ ($p < 0,05$), yang berarti penggunaan media sosial TikTok memiliki hubungan yang signifikan dengan *Brain Rot*. Hubungan kedua variabel berada pada kategori lemah ke sedang dengan arah hubungan yang positif. Hal tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial TikTok yang dilakukan oleh mahasiswa X Angkatan 2025 maka akan semakin tinggi *Brain Rot* yang dialaminya.

Uji regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan terikat maka dilakukan perhitungan koefisien determinasi R^2 . Hasil perhitungan koefisien determinasi pada analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa nilai $R^2 = 0,124$, yang berarti variabel bebas penggunaan media sosial TikTok memberikan sumbangan efektif sebesar $0,124 \times 100\% = 12,4\%$ terhadap variabel terikat *Brain Rot*, sedangkan $87,6\%$ sisanya dipengaruhi faktor lain di luar penelitian. Hasil uji regresi linear sederhana dapat dilihat tabel dibawah ini:

Tabel Regresi Linear Sederhana antara Penggunaan Media Sosial TikTok dan *Brain Rot*

Model	R	R^2	Adjusted R^2
1	0,352	0,124	0,109

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan antara penggunaan media sosial TikTok dan *Brain Rot*. Berdasarkan hasil analisis uji korelasi dengan teknik *correlation product moment pearson* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial TikTok dengan *Brain Rot* pada Mahasiswa X Angkatan 2025 dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,352$ dan nilai signifikansi p -value $p < 0,005$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan penerimaan hipotesis penelitian (H1) yang menyatakan *terdapat hubungan signifikan antara penggunaan media sosial TikTok dengan Brain Rot* dan menolak hipotesis nol (H0).

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian (Regasa and Ettisa 2023) yang menyatakan terdapat pengaruh signifikan antara penggunaan media sosial TikTok dengan remaja yakni berkaitan dengan penurunan performa akademik, gangguan kesehatan mental, interaksi sosial dan kesejahteraan psikologis remaja. Hal ini sejalan dengan dampak yang disebabkan oleh *Brain Rot* yakni kesehatan mental yang terganggu, gangguan emosional dan sosial yang dikemukakan Yousef et al., (2025), sehingga temuan ini semakin memperkuat adanya korelasi antara penggunaan media sosial TikTok dan fenomena *Brain Rot* pada remaja.

Hasil penelitian dari (Harsanto and Kusumawaty 2025) terhadap remaja usia 16-21 tahun menunjukkan bahwa konsumsi konten video singkat dari platform TikTok dan Instagram berpengaruh signifikan terhadap kesehatan kognitif yakni menyebabkan gejala *brain fog* dan gangguan perhatian serta fokus remaja karena terlalu banyak informasi yang diterima sehingga menyebabkan kelebihan kognitif. Penelitian tersebut menguatkan bahwa pengaruh terlalu banyaknya mengkonsumsi konten video pendek khususnya pada platform TikTok berdampak terhadap fungsi eksekutif dan perhatian remaja yang mana hal tersebut sesuai dengan pengertian dari fenomena *Brain Rot* yang dijelaskan Yousef et al., (2025).

Didukung dengan penelitian (Sharpe and Spooner 2025) yang menyatakan bahwa konten video pendek terbukti efektif dapat memicu seseorang untuk terus melakukan pengguliran tanpa sadar sehingga memicu dopamine pada setiap gerakan pengguliran. Sejalan dengan dengan hal tersebut penelitian dari Chen et al., (2023) yang dilakukan kepada mahasiswa dengan rentang usia 19-24 tahun yang mengalami kecanduan menonton video pendek dan tidak mengalami kecanduan, hasilnya mahasiswa yang memiliki kecanduan video pendek memiliki rentang perhatian yang buruk serta kemampuan konsentrasi yang lemah. Hal ini menguatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan

antara konsumsi video pendek dengan salah aspek *Brain Rot* yakni *Zoombie Scrolling* sebuah perilaku pengguliran tanpa sadar yang dilakukan seseorang. Hasil penelitian dari Yan et al., (2024) yang dilakukan kepada 48 remaja dengan rerata usia 21 tahun mendukung temuan penelitian ini yakni kecanduan video pendek berkorelasi negative dengan kontrol diri dan kendali eksekutif serta fungsi perhatian hal ini sejalan dengan fenomena *Brain Rot* yakni kelelahan kognitif dan mental yang diakibatkan terlalu banyaknya konsumsi konten video singkat di media sosial.

Kategorisasi dalam penelitian ini menunjukkan variabel penggunaan media sosial TikTok pada Mahasiswa X Angkatan 2025 mayoritas berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 60 orang dengan persentase sebesar 99% selain itu kategorisasi *Brain Rot* mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 32 orang dengan persentase 52,45%. Selain itu pada penelitian ini juga memberikan analisis karakteristik subjek pada Mahasiswa X Angkatan 2025 pengguna Media Sosial TikTok berdasarkan jenis kelamin yakni didapatkan persentase mahasiswa yang berjenis kelamin Perempuan dengan persentase sebesar 73,7% yakni sebanyak 45 orang dan jenis kelamin Laki-laki dengan persentase 26,2% yakni sebanyak 16 orang. Adapun dalam hasil kategorisasi dari usia didapatkan persentase sebesar 72,13% yakni sebanyak 44 orang pada usia 19 tahun, usia 18 tahun dengan persentase 13,11% yakni sebanyak 8 orang, usia 20 tahun dengan persentase 8,19% yakni sebanyak 5 orang dan usia 21 tahun dengan persentase 6,55% yakni sebanyak 4 orang.

Keterbatasan pada penelitian ini adalah partisipan yang sesuai dengan kriteria penelitian ini masih terlalu kecil sehingga dibutuhkan populasi yang lebih luas untuk mendapatkkan gambaran data yang lebih objektif. Selain ini dalam pengisian Skala yang dilakukan pada tanggal 16 April 2026 dilakukan secara online dengan menggunakan penyebaran tautan *Google Form* yang dibagikan melalui WhatsApp group kelas sehingga kurang terfokus dalam melakukan pengisian skala.

D. Kesimpulan

Tujuan dari penelitian ini yakni melakukan pengujian secara empiris hubungan antara Penggunaan Media Sosial TikTok dengan *Brain Rot* pada Mahasiswa X Angkatan 2025. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial TikTok dan *Brain Rot* pada Mahasiswa X Angkatan 2025. Hasil positif tersebut menunjukkan hubungan kedua variabel bersifat searah, di mana semakin tinggi penggunaan media sosial TikTok maka semakin tinggi *Brain Rot* yang dialami dan sebaliknya. Dengan efektivitas sumbangan variabel Penggunaan Media Sosial TikTok terhadap variabel *Brain Rot* sebesar 12,4% sedangkan sisinya sebesar 87,6% sisanya dipengaruhi faktor lain di luar penelitian. Temuan ini sekaligus memberikan sumbangsih secara teoritis terhadap dampak penggunaan media sosial TikTok terhadap kesehatan dan perkembangan remaja yang berkaitan dengan perkembangan kognitif, sosial dan emosional. Secara praktis temuan dalam penelitian ini menegaskan peran orang tua untuk memberikan pengawasan dan kontrol terhadap aktivitas sosial media remaja. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor yang berpotensi menjadi penyebab fenomena *Brain Rot* serta dapat memasukkan variabel moderasi dalam penelitian yang berkaitan dengan kecanduan media sosial, perkembangan kognitif, sosial, emosional dan kemampuan untuk mempertahankan perhatian. Selain itu, disarankan untuk melibatkan lebih banyak subjek dengan kriteria yang mendukung dan tidak hanya terfokus terhadap penggunaan media sosial TikTok namun lebih meluas kepada penggunaan media sosial lainnya yang sejenis.

E. Referensi

- (APJII), sosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. 2025. "Survei Internet APJII 2025." Retrieved (<https://survei.apjii.or.id/>).
- Anisaturrizqi, Rita. 2025. "Brain Rot and Literacy Crisis Among Indonesian Studenti." *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan* 25(2):367-76.
- Azwar, Saifuddin. 2018. "Metode Penelitian Psikologi Edisi II."
- Azziyad, Muhammad Syafiq, Maulana Kahfi, Moh Saifudin, and Siti Sholikhah. 2025. "HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN DURASI PENGGUNAAN TIKTOK PADA REMAJA DI DUSUN JAGUL DESA SENDANGREJO KECAMATAN LAMONGAN." *Integrative Perspectives of Social and Science Journal* 2(03 Juni):3389-94.
- Bancin, Dewi, Friska Sitorus, and Surya Anita. 2022. "Edukasi Pendidikan Kesehatan Reproduksi (Kespro) Remaja Pada Kader Posyandu Remaja Lembaga Pembinaan Khusus Kelas I Medan." *Jurnal Abdimas Mutiara* 3(1):103-10.
- Chen, Yuhuan, Mingming Li, Fu Guo, and Xueshuang Wang. 2023. "The Effect of Short-Form Video Addiction on Users' Attention." *Behaviour & Information Technology* 42(16):2893-2910.
- Hamidah, Siti, and Muhammad Saiful Rizal. 2022. "Edukasi Kesehatan Reproduksi Dan Perkembangan Remaja Di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur." *Journal of Community Engagement in Health* 5(2):237-48.
- Harsanto, Eka, and Ira Kusumawaty. 2025. "Brain Rot and Focus Disorders Survey Impact of Consumption of TikTok and Instagram Reels Content on Teenagers." 4(3):593-600.
- Hurlock, Elizabeth B. 2003. "Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan: Psikologi Perkembangan (Edisi Kelima) Jakarta."

- Hurlock, Elizabeth B. 2011. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Inayati, Isna Nurul, Siti Mufarocho, Puji Asmaul Chusna, and Raudlatul Jannah. 2025. "Edukasi Smartphone Time Management Dan Pencegahan Brain Rot Dalam Mewujudkan Generasi Damai." *Welfare: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 3(4):641-47.
- Kis, M., Wahidah Fitriani, and Merli Irawati. 2024. "Analisis Dampak Penggunaan Aplikasi TikTok Pada Remaja: A Systematic Literature Review." *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 5(1):227-38.
- Kompas. 2025. "Jumlah Pengguna Internet Di Indonesia Tahun 2025 Tembus 229,4 Juta."
- Kusuma, Caesar Davala, Roso Prajoko, and Wahyuning Chumaeson. 2024. "Transformasi Perilaku Sosial Remaja Di Era Digital: Penggunaan Tiktok Di Kalangan Remaja Beji Boyolali." *JURNAL KOMUNITAS* 10(2):18-25.
- Lakilaki, Eogenie, Roza Melinda Puri, Angga Nuraufa Zamzami Saputra, Ayu Nur Shawmi, Nur Asiah, and Muhammad Rizky. 2025. "The Phenomenological Analysis of the Impact of Digital Overstimulation on Attention Control in Elementary School Students: A Study on the 'Brain Rot' Phenomenon in the Learning Process." *TOFEDU: The Future of Education Journal* 4(1):265-74.
- Mile, Alysha Chamila. 2022. "Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial (Tiktok) Pada Remaja Di Smpn 4 Tilamuta." *Artikel Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo* 1-12.
- Mishra, Shailesh, and Kiran Kumari Mishra. 2024. "Brain Rot: The Cognitive Decline Associated with Excessive Use of Technology." *International Journal of Research Publication and Reviews* 5(12):1625-30.
- Novrialdy, Eryzal. 2019. "Kecanduan Game Online Pada Remaja: Dampak Dan Pencegahannya." *Buletin Psikologi* 27(2):148-58.
- Olufadi, Yunusa. 2016. "Social Networking Time Use Scale (SONTUS): A New Instrument for Measuring the Time Spent on the Social Networking Sites." *Telematics and Informatics* 33(2):452-71.
- Rahmayanti, Humaidah Dwi, and Tri Kurniati Ambarini. 2025. "Pengaruh Self-Control Terhadap Perilaku Doomscrolling Yang Dimediasi Oleh Psychological Distress Pada Emerging Adulthood Pengguna Media Sosial TikTok." *Repository Perpustakaan Universitas Airlangga*.
- Regasa, Atinafu, and Demelash Lemmi Ettisa. 2023. "The Impact of TikTok on Students : A Literature Review." 4-11.
- Rosdiana, Ade, and Nurnazmi Nurnazmi. 2021. "Dampak Aplikasi Tiktok Dalam Proses Sosial Di Kalangan Remaja Rabadompu Timur." *Edu Sociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi* 4(1):100-109.
- Sharpe, Benjamin T., and R. A. Spooner. 2025. "Dopamine-Scrolling: A Modern Public Health Challenge Requiring Urgent Attention." *Perspectives in Public Health* 145(4):190-91.
- Statistics. 2025. "Indonesia TikTok Statistics 2025 | TikTok Active Users." Retrieved (https://www.theglobalstatistics.com/indonesia-tiktok-user-statistics/?utm_source=perplexity#google_vignette).
- Syahputra, Andi, Junaidi Junaidi, Eka Sukmawati, Deprizon Deprizon, and Riska Syafitri. 2023. "Dampak Buruk Era Teknologi Informasi Dan Komunikasi Pada Remaja Usia Sekolah (Dalam Perspektif Pendidikan Islam)." *Journal of Education Research* 4(3):1265-71.
- Tyas, Mulyaning. 2025. "Brain Rot: Fenomena Media Sosial Yang Mengancam Kesehatan Mental." Retrieved (<https://rsmbogor.com/brain-rot-fenomena-media-sosial-yang-mengancam-kesehatan-mental>).
- United We Care. 2025. "Brain Rot: Is Modern Media Really Rewiring Our Minds?" Retrieved (<https://www.unitedwecare.com/brain-rot-is-modern-media-really-rewiring-our-minds/113260/>).
- We Are Social. 2025. "Digital 2025: All Reports out Now." Retrieved (<https://wearesocial.com/id/blog/2025/03/digital-2025-all-reports-out-now/>).
- Yan, Tingting, Conghui Su, Weichen Xue, Yuzheng Hu, and Hui Zhou. 2024. "Mobile Phone Short Video Use Negatively Impacts Attention Functions: An EEG Study." *Frontiers in Human Neuroscience* 18:1383913.
- Yousef, Ahmed Mohamed Fahmy, Alsaeed Alshamy, Ahmed Tlili, and Ahmed Hosny Saleh Metwally. 2025. "Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era: A Review." *Brain Sciences* 15(3). doi: 10.3390/brainsci15030283.