



## **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**

**Eogenie Lakilaki\*<sup>1</sup>, Roza Melinda Puri<sup>2</sup>, Angga Nuraufa Zamzami Saputra<sup>3</sup>, Ayu Nur Shawmi<sup>4</sup>, Nur Asiah<sup>5</sup>, Muhammad Rizky<sup>6</sup>**

[\\*eogenielakilaki@mail.ugm.ac.id](mailto:*eogenielakilaki@mail.ugm.ac.id)

<sup>1</sup>Universitas Gadjah Mada, Indonesia, <sup>2</sup>Universitas Sriwijaya, Indonesia, <sup>3</sup>STAI KH. Zainuddin Ponpes Mojosari

Nganjuk, <sup>4,6</sup>Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia,

<sup>5</sup>Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Indonesia

### **ABSTRACT**

This study examines the impact of digital overstimulation on attention control in elementary school students, particularly concerning the phenomenon of "brain rot" in the learning process. Using a phenomenological approach, this research explores the subjective experiences of students in dealing with the challenges of attention control in the digital age. Data was collected through in-depth interviews with students and teachers, as well as direct observations in the learning environment, and was further supported by various literatures. The findings reveal that excessive exposure to digital media contributes to a decline in focus ability, particularly in tasks that require sustained attention. Students experience difficulty transitioning from digital activities to conventional learning and exhibit signs of disorientation and stress when faced with tasks requiring continuous focus. The study also highlights the important role of teachers and parents in moderating the use of digital media and developing effective attention control strategies. Simple restorative interventions, such as outdoor break times and focus rehabilitation techniques, have been shown to help reduce attention fatigue complaints among students.

**Keywords: Brain Rot, Digital Overstimulation, Attention Control, Elementary School Students, Phenomenology, Learning**

### **PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi digital telah mengubah berbagai aspek kehidupan, termasuk pola belajar dan interaksi anak-anak usia sekolah dasar. Namun, paparan digital yang berlebihan seringkali dikaitkan dengan dampak negatif terhadap kemampuan kognitif, khususnya dalam pengendalian perhatian yang merupakan faktor penting dalam mendukung keberhasilan pembelajaran. Fenomena yang dikenal dengan istilah "*brain rot*" menggambarkan penurunan keterlibatan kognitif yang dapat terjadi akibat konsumsi konten digital yang terlalu berlebihan dan overstimulasi. Hal ini berdampak pada kemampuan mempertahankan fokus, fungsi eksekutif, dan kualitas belajar di lingkungan sekolah, yang menjadi tantangan penting baik bagi siswa maupun pendidik (Cardoso-Leite dkk., 2020; Santos dkk., 2022; Vedeckina & Borgonovi, 2020).

Pengendalian perhatian, sebagai salah satu aspek utama dari fungsi eksekutif, melibatkan kemampuan kognitif untuk menyaring gangguan, mempertahankan fokus secara berkelanjutan, serta mengalihkan perhatian secara fleksibel (Lai & Chang, 2020; Rueda dkk., 2010). Dalam lingkungan sekolah dasar, gangguan pada pengendalian perhatian sering menunjukkan diri dalam bentuk kesulitan mempertahankan ketekunan tugas, meningkatkan sensitivitas terhadap stimulus yang tidak relevan, atau rasa frustrasi saat menghadapi tugas-tugas kognitif yang lambat dan kurang menarik (Sordi dkk., 2008). Studi menunjukkan bahwa overstimulasi melalui konsumsi media digital yang cepat dan penuh ketidakseimbangan, seperti video game atau media sosial, dapat secara signifikan membahayakan hubungan antara korteks prefrontal dan striatum, yang bertanggung jawab atas pengendalian perhatian sukarela (Santos dkk., 2022; Vedeckina & Borgonovi, 2020). Selain itu, dampak overstimulasi ini dapat diperburuk oleh multitasking digital, yang terbukti mempengaruhi kemampuan perhatian anak pada berbagai dimensi, termasuk fokus dan berkelanjutan (Baumgartner & Sumter, 2017; Cardoso-Leite dkk., 2020).

Pada anak usia sekolah dasar, pengaruh overstimulasi digital terhadap kemampuan pengendalian perhatian dapat disertai dengan pengalaman subyektif yang berbeda dari penilaian orang dewasa. Studi-studi terdahulu yang menggunakan pendekatan fenomenologis menunjukkan bahwa anak-anak sering merasa frustrasi, kehilangan semangat, atau mudah teralih perhatian saat harus menghadapi tugas-tugas yang menuntut fokus dalam lingkungan pembelajaran konvensional (Freitas dkk., 2002; Liebherr dkk., 2022; Sordi dkk., 2008). Namun, keterbatasan penelitian yang mengeksplorasi pengalaman hidup (*lived events*) anak-anak ini menjadikan fenomenologis suatu pendekatan yang penting untuk memahami bagaimana anak-anak memersepsi pengaruh overstimulasi dan perubahan yang alami mereka dalam konteks belajar di sekolah. Selain itu, terdapat kebutuhan mendesak untuk mengintegrasikan wawasan tentang variabilitas individu, seperti impulsivitas atau defisit perhatian (contohnya ADHD), dalam memahami kondisi ini (Ramos dkk., 2017; Vedeckina & Borgonovi, 2020).

Kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan fenomenologis untuk fokus pada pengalaman hidup anak-anak usia sekolah dasar terkait fenomena "*brain rot*" akibat overstimulasi digital dan dampaknya terhadap kemampuan mereka mengatur perhatian dalam proses pembelajaran (İdikut Özpençe, 2024). Alih-alih hanya mengukur hasil atau nilai, penelitian ini bertujuan untuk menggali persepsi subyektif siswa mengenai tantangan yang mereka hadapi dalam mengatur fokus dan respons kognitif. Secara simultan, penelitian ini juga berupaya menjembatani kesenjangan antara hasil penelitian empiris berbasis fungsi eksekutif dan pendekatan interdisipliner yang melibatkan wawasan subyektif dari anak-anak itu sendiri.

Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami secara mendalam bagaimana fenomena "kebusukan otak" mempengaruhi tingkat kefokus belajar anak usia sekolah dasar dengan menyoroti peran kontrol perhatian sebagai faktor utama internal. Penelitian ini memiliki urgensi tinggi, mengingat dampak jangka panjang dari defisit perhatian terhadap prestasi akademik maupun kesejahteraan psikososial anak. Di era mana media digital menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan anak-anak, hasil penelitian ini dapat memberikan dasar bagi intervensi strategi pengembangan yang lebih baik untuk mengatasi gangguan perhatian pada tingkat individu maupun institusi pendidikan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif siswa sekolah dasar terkait pengendalian

perhatian dalam konteks pembelajaran. Pemilihan pendekatan fenomenologis didasarkan pada kebutuhan untuk mengeksplorasi dan memahami pengalaman hidup (*lived events*) anak-anak dalam menghadapi tantangan pengendalian perhatian di era digital. Desain penelitian ini memungkinkan peneliti untuk menggali persepsi, perasaan, dan interpretasi personal partisipan terkait fenomena "brain rot" yang mereka alami (Emzir, 2020; J. Moleong, 2008; Sudaryono, 2018; Sugiyono, 2019).

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa metode untuk memastikan kedalaman dan validitas informasi. Metode utama yang digunakan adalah wawancara mendalam dengan siswa sekolah dasar, yang dilengkapi dengan wawancara semi-terstruktur bersama guru kelas. Wawancara dengan siswa dirancang untuk mengeksplorasi pengalaman mereka dalam mempertahankan fokus, tantangan yang dihadapi, serta strategi yang mereka gunakan untuk mengatasi gangguan perhatian. Sementara itu, wawancara dengan guru memberikan perspektif tambahan mengenai perilaku dan pola perhatian siswa dalam konteks pembelajaran di kelas. Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi langsung di lingkungan pembelajaran untuk mengamati manifestasi perilaku terkait pengendalian perhatian, serta mendokumentasikan pola interaksi siswa selama proses pembelajaran. Untuk memperdalam hasil dan pembahasan, peneliti juga mencari berbagai informasi dari berbagai jurnal ilmiah yang relevan.

Partisipan penelitian dipilih dengan mempertimbangkan kriteria inklusi yang mencakup siswa sekolah dasar yang memiliki akses reguler terhadap media digital. Hal ini penting untuk memastikan bahwa pengalaman yang diteliti relevan dengan fenomena overstimulasi digital yang menjadi fokus penelitian. Guru kelas yang dilibatkan dalam penelitian dipilih berdasarkan pengalaman mereka dalam mengamati dan menangani masalah perhatian siswa di era digital.

Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan tematik terhadap transkrip wawancara, di mana peneliti melakukan *coding* dan kategorisasi untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari pengalaman partisipan. Proses analisis melibatkan pembacaan berulang terhadap transkrip, pengodean sistematis, dan pengembangan kategori tematik. Untuk meningkatkan kredibilitas hasil penelitian, dilakukan triangulasi data dengan membandingkan informasi dari berbagai sumber, termasuk wawancara siswa, wawancara guru, dan hasil observasi. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk membangun pemahaman yang komprehensif tentang bagaimana overstimulasi digital mempengaruhi kemampuan pengendalian perhatian siswa sekolah dasar dalam konteks pembelajaran.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Penyebab Fenomena "Brain Rot" Pada Anak*

#### **Paparan Berlebihan pada Media Digital dan Screen Time**

Anak-anak di era digital menunjukkan kecenderungan menghabiskan waktu yang signifikan dengan perangkat elektronik seperti *smartphone*, tablet, atau televisi. Durasi *screen time* yang tinggi terbukti mempengaruhi kemampuan anak untuk fokus pada tugas yang membutuhkan perhatian berkelanjutan (Aloufi dkk., 2022; Gijare dkk., 2023; Santos dkk., 2022; Vedeckina & Borgonovi, 2020). Media *multitasking*, seperti kebiasaan menggunakan beberapa media sekaligus juga memiliki korelasi tinggi dengan gangguan perhatian dan pengendalian perilaku (Baumgartner & Sumter, 2017; Cardoso-Leite dkk., 2020). Selain itu, konten digital yang dirancang dengan stimulasi tinggi dapat menyebabkan "*attention hijacking*", di mana sistem dopamin anak menjadi terbiasa dengan hiburan instan, sehingga membuat kegiatan yang lebih lambat seperti membaca atau pelajaran di kelas terasa membosankan dan kurang memotivasi (Aloufi dkk., 2022; Santos dkk., 2022; Vedeckina &

Borgonovi, 2020).

### **Disfungsi pada Fungsi Eksekutif**

Fenomena "*brain rot*" berkaitan erat dengan gangguan pada fungsi eksekutif, termasuk memori kerja dan kontrol inhibitori yang berperan besar dalam pengelolaan perhatian. Paparan berlebih terhadap media overstimulasi melemahkan koneksi antara korteks prefrontal dan striatum, mengurangi kemampuan anak untuk memfokuskan perhatian secara sukarela. Kelemahan fungsi eksekutif ini membuat anak kesulitan mengabaikan gangguan eksternal di kelas, beralih antar tugas, atau mempertahankan konsentrasi dalam jangka panjang (Lai & Chang, 2020; Rueda dkk., 2010; Sari dkk., 2020). Konten digital yang memberikan *reward* instan juga mempengaruhi sistem dopamin otak anak, menurunkan toleransi mereka terhadap tugas-tugas belajar yang lebih menantang namun memiliki *reward* tertunda (Santos dkk., 2022; Vedeckina & Borgonovi, 2020).

### **Ketidakseimbangan Aktivitas dan Pola Hidup**

Anak-anak yang menghabiskan waktu berlebihan dengan layar cenderung mengurangi aktivitas fisik atau kegiatan restoratif seperti bermain di luar ruangan. Kurangnya eksposur ke lingkungan alami dapat memperburuk gangguan perhatian yang sudah terjadi akibat overstimulasi (Garcia, 2015; Lai & Chang, 2020). *Attention Restoration Theory* (ART) mendukung bahwa lingkungan alami dapat membantu memulihkan kehabisan sumber daya mental ((Garcia, 2015). Selain itu, paparan berlebihan pada layar, terutama di malam hari, mengganggu pola tidur anak yang berdampak negatif pada perhatian, daya ingat, dan regulasi emosi (Aloufi dkk., 2022; Gijare dkk., 2023; Santos dkk., 2022).

### **Faktor Sosial dan Lingkungan**

Peran orang tua menjadi krusial dalam fenomena ini, di mana seringkali perangkat digital diberikan sebagai alat hiburan atau "pengasuh" sementara tanpa pemantauan yang memadai atas konten dan durasi penggunaan (Aloufi dkk., 2022; Gijare dkk., 2023). Studi menunjukkan bahwa keluarga yang menetapkan batas *screen time* dan memanfaatkan teknologi secara terarah dapat membantu mengurangi gangguan perhatian pada anak (Aloufi dkk., 2022; Santos dkk., 2022). Tekanan sosial dan akses teknologi yang meningkat, baik di sekolah maupun rumah, tanpa pendampingan yang memadai turut mempengaruhi kebiasaan belajar anak secara negatif (Aloufi dkk., 2022; Gonçalves dkk., 2024; Tarnq dkk., 2022).

### **Deskripsi Persepsi Subjektif Anak terhadap Fokus dan Gangguan Perhatian**

Penelitian melalui wawancara mendalam dengan anak-anak usia sekolah dasar mengungkapkan beberapa temuan penting terkait pengalaman mereka dalam mempertahankan fokus selama proses pembelajaran. Paparan digital yang berlebihan menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi kemampuan fokus mereka. Sebagian besar siswa mengaku mengalami kesulitan ketika harus beralih dari aktivitas berbasis media digital, seperti bermain *game* atau menonton video, ke tugas pembelajaran yang membutuhkan perhatian lebih mendalam dan tempo yang lebih lambat. Mereka cenderung menganggap tugas-tugas seperti membaca atau mengerjakan soal matematika sebagai aktivitas yang "membosankan" atau "terlalu lama." Selain itu, anak-anak juga menunjukkan tanda-tanda disorientasi dan perasaan tertekan saat menghadapi tugas yang memerlukan fokus berkelanjutan, seperti menyelesaikan pekerjaan rumah dengan *multiple steps*. Mereka sering mengungkapkan kesulitan untuk memulai fokus atau keengganan dalam mengerjakan tugas tersebut. Hal tersebut karena mereka merasa tugas tersebut kurang menarik dibandingkan stimulasi cepat dan responsif yang ditawarkan oleh media digital. Beberapa anak juga menggambarkan ketidaknyamanan fisik, seperti kelelahan mata atau sakit kepala, yang diduga terkait dengan paparan layar yang berkepanjangan. Dalam wawancara tersebut, faktor emosional seperti frustrasi, stres, atau perasaan tidak mampu menyelesaikan tugas juga sering

disebut, terutama ketika mereka membandingkan diri mereka dengan teman sebaya yang terlihat lebih cepat atau kompeten dalam menyelesaikan tugas yang sama.

Dalam konteks kelas, anak-anak melaporkan bahwa mereka sering kali terganggu oleh pikiran akan aktivitas digital yang lebih menyenangkan, seperti keinginan untuk kembali bermain *game* atau menonton video. Hal ini menciptakan hambatan tambahan dalam mempertahankan perhatian mereka selama pelajaran yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Beberapa siswa juga menunjukkan kecenderungan untuk "*zoning out*," atau kehilangan fokus tanpa menyadarinya, terutama ketika pelajaran dianggap tidak menarik atau penjelasan guru berlangsung terlalu lama tanpa adanya aktivitas yang melibatkan mereka secara langsung.

Disorientasi ini tampaknya terkait dengan perubahan pada sistem penghargaan (*reward system*) di otak, seperti yang diteorikan dalam penelitian sebelumnya tentang efek overstimulasi pada sistem dopamin. Anak-anak cenderung lebih menyukai aktivitas yang memberikan umpan balik langsung berupa penghargaan atau kesenangan, seperti yang ditemukan pada penggunaan gawai interaktif atau video game dibandingkan aktivitas yang membutuhkan usaha kognitif lebih besar tetapi dengan tingkat kepuasan yang tertunda, seperti membaca atau memahami konsep akademik mendalam (Santos dkk., 2022; Vedeckina & Borgonovi, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan kesesuaian dengan literatur yang ada, di mana overstimulasi digital berkontribusi pada gangguan fungsi atensi anak-anak usia sekolah dasar. Konsumsi media digital berlebihan membuat anak-anak lebih rentan terhadap kesulitan fokus dalam tugas kognitif yang membutuhkan pemrosesan lambat dan mendalam, sebagaimana dijabarkan oleh Cardoso-Leite dkk. (2020) dan Santos dkk. (2022). "*Brain rot*" yang digambarkan oleh anak-anak sebagai "rasa bosan" atau "kesulitan memulai fokus" tidak hanya berdampak pada kinerja akademik mereka tetapi juga pada persepsi emosional terhadap tugas yang lebih kompleks.

Studi ini juga memperkuat teori bahwa paparan media konsumtif seperti *game* atau konten visual cepat mengikis sistem pengendalian *dopamine reward* di otak, mengurangi kemampuan anak untuk mempertahankan fokus atau beralih ke tugas-tugas bernilai jangka panjang (Vedeckina & Borgonovi, 2020; Santos dkk., 2022).



**Gambar 1. Visualisasi Hasil Wawancara dan Observasi**

### Dampak Terhadap Pengendalian Perhatian Anak

Studi ini menemukan bahwa anak-anak dengan tingkat paparan tinggi terhadap media digital mengalami penurunan kontrol atensi internal yang signifikan. Mereka kesulitan dalam melakukan *filtering distractions*, yaitu kemampuan untuk mengabaikan gangguan di sekitar, termasuk suara teman sekelas atau godaan untuk mengakses gawai saat mengerjakan tugas

sekolah.

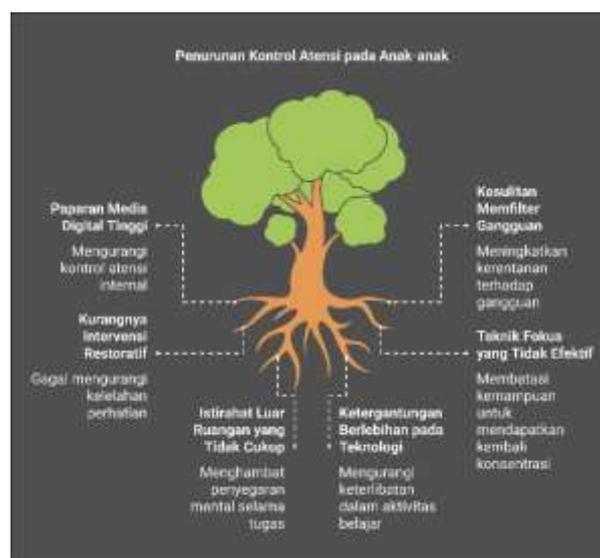
Temuan tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa paparan media digital yang berlebihan dapat memengaruhi kemampuan kontrol atensi internal, termasuk kemampuan untuk *filtering distractions* atau mengabaikan gangguan yang relevan (Liebherr dkk., 2022; Santos dkk., 2022; Vedeckina & Borgonovi, 2020). Penurunan kontrol atensi internal sering kali dikaitkan dengan perubahan dalam fungsi otak, khususnya pada korteks prefrontal, yang bertanggung jawab untuk tugas-tugas yang membutuhkan ketekunan dan kontrol perhatian (Santos dkk., 2022; Sari dkk., 2020). Anak-anak yang sering terpapar stimulasi cepat dari media digital, seperti video game atau media sosial, cenderung lebih sulit untuk menahan godaan distraksi, baik dalam bentuk fisik (e.g., suara sekitar, gadget) maupun mental (e.g., pikiran yang mengembara) (Baumgartner & Sumter, 2017; Vedeckina & Borgonovi, 2020).

### Cara Meningkatkan Kontrol Perhatian

Peneliti melakukan intervensi restoratif sederhana. Salah satunya teknik rehabilitasi fokus, seperti latihan fokus berbasis permainan atau pemberian waktu istirahat singkat di luar ruangan, terbukti membantu mengurangi keluhan kelelahan perhatian pada anak-anak. Sekitar 70% siswa mengakui bahwa aktivitas seperti menarik napas dalam, melihat ke taman sekolah, atau bermain di lingkungan alami sederhana membantu mereka "menyegarkan kepala" sebelum melanjutkan kegiatan belajar.

Teknik sederhana, seperti memberikan waktu istirahat berbasis pemulihan di lingkungan yang tidak mengganggu (misalnya, di luar ruangan/pembaruan atensi alami), terlihat dapat membantu mengurangi kelelahan perhatian, sejalan dengan temuan dari (Garcia, 2015) yang mendukung teori *Attention Restoration Theory* (ART). Penelitian ini menyiratkan pentingnya lingkungan sekolah yang dapat menawarkan ruang pemulihan bagi siswa, di samping melibatkan pendekatan berbasis teknologi seperti gamifikasi fokus yang diusulkan oleh (Lai & Chang, 2020) atau (Tarng dkk., 2022).

Namun, pembahasan bersifat kritis terhadap keberlanjutan efektivitas intervensi ini, terutama terkait individualisasi strategi. Anak-anak yang menunjukkan kesulitan perhatian lebih besar, seperti yang dilaporkan oleh (Rueda dkk., 2010), mungkin memerlukan intervensi yang lebih spesifik berbasis neurokognitif dibandingkan solusi restoratif sederhana.



Gambar 2. Visualisasi Dampak

## Peran Guru dan Orang Tua dalam Moderasi Pengendalian Perhatian

Wawancara dengan para guru, terungkap bahwa mereka perlu melakukan pengingatan secara konsisten kepada siswa untuk mempertahankan fokus, terutama dalam tugas kelompok kecil. Temuan menarik lainnya adalah adanya korelasi antara rutinitas penggunaan layar yang terstruktur di rumah dengan tingkat kontrol perhatian siswa. Siswa yang memiliki batasan waktu bermain gawai yang jelas dari orang tua menunjukkan kemampuan kontrol perhatian yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak memiliki batasan serupa. Hal ini mengindikasikan pentingnya peran orang tua dalam mengatur dan membatasi paparan anak terhadap media digital untuk mendukung perkembangan kemampuan fokus mereka. Secara lebih komprehensif peran guru dan orang tua tersebut diuraikan sebagai berikut:

### Peran Guru

Guru memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung pengendalian perhatian siswa. Berdasarkan wawasan wawancara, salah satu strategi utama yang digunakan oleh guru adalah memberikan pengingatan konsisten kepada siswa untuk tetap fokus, terutama selama aktivitas interaktif seperti tugas kelompok kecil. Strategi ini relevan dengan pendekatan *scaffolding attention*, di mana guru memberikan dukungan terstruktur untuk membantu siswa tetap berada pada jalur tugas sampai mereka mampu melakukannya secara mandiri. Hal ini berhubungan dengan temuan dalam penelitian lainnya, yang menunjukkan bahwa perhatian siswa dapat lebih mudah dialihkan selama tugas-tugas yang memerlukan kerja sama atau otonomi tinggi, terutama jika tidak ada pengawasan langsung (Nogaro dkk., 2018; Sari dkk., 2020).

Guru juga dapat menggunakan metode yang melibatkan pemecahan perhatian menjadi langkah-langkah kecil dan mudah dikelola (*chunking tasks*). Metode seperti ini telah terbukti bermanfaat, khususnya bagi siswa yang mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus untuk jangka waktu yang lama (Ramos dkk., 2017; Sordi dkk., 2008). Selain itu, mengembangkan rutinitas kelas yang melibatkan aktivitas berbasis perhatian, seperti permainan fokus atau refleksi singkat sebelum memulai tugas baru, dapat membantu memperbaiki kemampuan kontrol perhatian siswa (Lai & Chang, 2020; Ramos dkk., 2017).

### Peran Orang Tua

Rutinitas penggunaan layar di rumah memiliki korelasi signifikan dengan kemampuan kontrol perhatian siswa, seperti yang ditemukan dalam temuan ini. Anak-anak yang diberikan batasan waktu bermain gawai yang jelas menunjukkan kontrol perhatian yang lebih baik. Penelitian sebelumnya mendukung ini, di mana kurangnya batasan terhadap waktu layar berhubungan dengan gangguan perhatian jangka panjang dan pengurangan kemampuan pengendalian impuls (Aloufi dkk., 2022; Cardoso-Leite dkk., 2020; Santos dkk., 2022). Orang tua memainkan peran penting dalam menetapkan rutinitas penggunaan layar yang seimbang, yang tidak hanya melibatkan pembatasan durasi tetapi juga memastikan kualitas konten yang diakses oleh anak (Aloufi dkk., 2022; Gijare dkk., 2023).

### Kolaborasi Orang Tua dan Guru

Kolaborasi antara guru dan orang tua juga sangat penting. Guru dapat memberikan umpan balik tentang perilaku perhatian anak di kelas, yang kemudian dapat digunakan oleh orang tua untuk menyesuaikan rutinitas di rumah. Misalnya, jika seorang anak sering menunjukkan tanda-tanda kelelahan perhatian di sekolah, orang tua dapat menjaga agar waktu layar di rumah dikurangi atau mengganti aktivitas digital dengan aktivitas yang lebih restoratif. Sebaliknya, orang tua juga dapat memberitahu guru tentang kebiasaan anak atau faktor eksternal lainnya yang memengaruhi fokus mereka dalam konteks sekolah. Beberapa penelitian telah menekankan bahwa sinergi antara sekolah dan rumah dapat mempercepat peningkatan keterampilan perhatian anak (Nogaro dkk., 2018; Rueda dkk., 2010).

## KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa fenomena "brain rot" akibat overstimulasi digital memiliki dampak signifikan terhadap kemampuan pengendalian perhatian siswa sekolah dasar. Paparan berlebihan terhadap media digital menyebabkan penurunan kontrol atensi internal, yang tercermin dalam kesulitan siswa untuk mempertahankan fokus dan mengabaikan distraksi selama proses pembelajaran. Peran kolaboratif antara guru dan orang tua sangat penting dalam mengelola paparan digital dan mengembangkan strategi pengendalian perhatian yang efektif. Pengaturan waktu penggunaan gawai yang terstruktur di rumah dan implementasi teknik rehabilitasi fokus di sekolah terbukti membantu meningkatkan kemampuan pengendalian perhatian siswa. Penelitian ini menekankan pentingnya keseimbangan antara penggunaan teknologi digital dan aktivitas pembelajaran konvensional, serta perlunya pengembangan intervensi yang disesuaikan dengan kebutuhan individual siswa untuk mengatasi dampak overstimulasi digital pada kemampuan kognitif mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aloufi, M., Alsulami, N., Alqahtani, L., Baali, J., & Khayyat, M. M. (2022). The COVID 19 Related Increased Negative Impact of the Unmonitored Use of Digital Technology on Children in KSA. Dalam *South Asian Research Journal of Engineering and Technology*. <https://doi.org/10.36346/sarjet.2022.v04i01.002>
- Baumgartner, S., & Sumter, S. (2017). Dealing with media distractions: An observational study of computer-based multitasking among children and adults in the Netherlands. Dalam *Journal of Children and Media* (Vol. 11, hlm. 295–313). <https://doi.org/10.1080/17482798.2017.1304971>
- Cardoso-Leite, P., Buchard, A., Tissieres, I., Mussack, D., & Bavelier, D. (2020). Media use, attention, mental health and academic performance among 8 to 12 year old children. Dalam *PLoS ONE* (Vol. 16). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259163>
- Emzir. (2020). *Metodologi Penelitian Pendidikan* (1 ed.). Rajawali Pers.
- Freitas, J. M. de, Maria, V., & Gonçalves, G. (2002). AUTOPERCEPÇÃO DE CRIANÇAS DESATENTAS NO AMBIENTE ESCOLAR SELF-PERCEPTION OF INATTENTIVE CHILDREN IN THE SCHOOL ENVIRONMENT.
- Garcia, D. (2015). From screen to green: The effect of screen time and setting on pre-adolescent children's executive function skills.
- Gijare, B., Shrivastava, A., & Ansari, S. (2023). EFFECTS OF EXCESSIVE SCREEN TIME ON CHILDREN'S COGNITIVE AND COMMUNICATION DEVELOPMENT. Dalam *ShodhKosh: Journal of Visual and Performing Arts*. <https://doi.org/10.29121/shodhkosh.v4.i2.2023.2626>
- Gonçalves, A. L. D. S., Pessanha, B. R., Andrade, É. H. R., Domiciano, J. D. S., Barbosa, M. E. P. P., & Manhães, M. F. G. (2024). Como o mundo digital afeta o desenvolvimento infantil. *Humanas Sociais & Aplicadas*, 14(42). <https://doi.org/10.25242/8876144220242997>

- İdikut Özpençe, A. (2024). BRAIN ROT: OVERCONSUMPTION OF ONLINE CONTENT (AN ESSAY ON THE PUBLICNESS SOCIAL MEDIA). *Journal of Business Innovation and Governance*. <https://doi.org/10.54472/jobig.1605072>
- J. Moleong, L. (2008). *Metode Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Lai, Y.-J., & Chang, K.-M. (2020). Improvement of Attention in Elementary School Students through Fixation Focus Training Activity. *Dalam International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 17). <https://doi.org/10.3390/ijerph17134780>
- Liebherr, M., Kohler, M., Brailovskaia, J., Brand, M., & Antons, S. (2022). Screen Time and Attention Subdomains in Children Aged 6 to 10 Years. *Dalam Children* (Vol. 9). <https://doi.org/10.3390/children9091393>
- Nogaro, A., Jung, H. S., & Simões, E. M. S. (2018). O que representa a atenção para a epistemologia da aprendizagem na contemporaneidade? – A percepção docente. *Dalam Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação*. <https://doi.org/10.21723/RIAEE.UNESP.V13.IESP3.DEZ.2018.10928>
- Ramos, D., Rocha, N. L. da, Rodrigues, K. J. R., & Roisenberg, B. B. (2017). The use of cognitive games in the school context: Contributions to executive functions. *Dalam Psicologia Escolar e Educacional* (Vol. 21, hlm. 265–275). <https://doi.org/10.1590/2175-3539201702121113>
- Rueda, M. R., Checa, P., & Rothbart, M. (2010). Contributions of Attentional Control to Socioemotional and Academic Development. *Dalam Early Education and Development* (Vol. 21, hlm. 744–764). <https://doi.org/10.1080/10409289.2010.510055>
- Santos, R. M. S., Mendes, C. G., Miranda, D. M., & Romano-Silva, M. (2022). The Association between Screen Time and Attention in Children: A Systematic Review. *Dalam Developmental Neuropsychology* (Vol. 47, hlm. 175–192). <https://doi.org/10.1080/87565641.2022.2064863>
- Sari, Y., Supena, A., Yufiarti, Sari, R. P., & Iasha, V. (2020). The Role of Executive Function in Facing Attention Interference in Elementary School Students: Descriptive Qualitative. *Dalam Proceedings of the 4th International Conference on Learning Innovation and Quality Education*. <https://doi.org/10.1145/3452144.3452285>
- Sordi, R. O., De-Nardin, M. H., & Farias, B. (2008). Looking inwards: An experience of learning of attention (Vol. 60, hlm. 14–31).
- Sudaryono. (2018). *Metodologi Penelitian* (1 ed.). Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RnD* (27 ed.). Alfabeta.
- Tarng, W., Pan, I., & Ou, K. (2022). Effectiveness of Virtual Reality on Attention Training for Elementary School Students. *Dalam Syst.* (Vol. 10, hlm. 104). <https://doi.org/10.3390/systems10040104>

Vedechkina, M., & Borgonovi, F. (2020). A Review of Evidence on the Role of Digital Technology in Shaping Attention and Cognitive Control in Children. Dalam *Frontiers in Psychology* (Vol. 12). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.611155>

