

Edukasi Preventif *Brain Rot* sebagai Upaya Mendukung Pendidikan Inklusif di Era Digital

Nur Aisyah Ainun^{1*}, Jamilatus Sa'diyah², Areski Wahid³,
Dewi Sartika⁴, Isnaeni⁵

¹⁻⁵ Universitas Negeri Makassar

* nur.aisyah.ainun@unm.ac.id

Abstrak

Transformasi pendidikan global saat ini menghadapi tantangan serius akibat penetrasi media sosial masif yang memicu fenomena *brain rot* atau degradasi kognitif di kalangan peserta didik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan mengimplementasikan edukasi preventif untuk memulihkan kapasitas belajar siswa sekaligus memastikan terciptanya pendidikan inklusif yang bermutu di era digital. Metode pelaksanaan ditempuh melalui tiga tahapan sistematis yang meliputi koordinasi persiapan, sosialisasi edukatif dengan pendekatan dialogis, serta penguatan manajemen waktu layar. Kegiatan yang dilaksanakan di SMK Negeri 4 Gowa ini melibatkan 26 siswa kelas X serta guru Bimbingan Konseling sebagai mitra strategis dalam pemulihan kesehatan kognitif digital. Hasil evaluasi menunjukkan rata-rata kumulatif keberhasilan program mencapai skor 4,16 (86,5%), yang mengindikasikan efektivitas materi dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap bahaya algoritma adiktif. Manfaat utama bagi mitra adalah terbentuknya ekosistem belajar yang sehat, di mana teknologi diposisikan sebagai alat pemberdayaan untuk mendukung akselerasi pendidikan inklusif sesuai target pembangunan berkelanjutan. Kesimpulan kegiatan ini menegaskan bahwa intervensi edukasi melalui pendekatan neuropsikologis mampu merehabilitasi kontrol diri kognitif dan plastisitas otak siswa dari stimulasi digital eksekutif. Keberlanjutan sinergitas antara pendidik dan siswa dalam langkah preventif ini menjadi fondasi utama bagi terwujudnya keadilan akses terhadap fungsi kognitif yang optimal di masa depan.

Kata Kunci: *brain rot, era digital, manajemen waktu layar, neuropsikologis, pendidikan inklusif*

Pendahuluan

Paradigma pendidikan global sedang berada dalam fase transformasi yang dinamis dan kompleks akibat penetrasi media sosial yang masif dan konsumsi konten digital berdurasi pendek yang bersifat adiktif. Fenomena yang secara populer disebut sebagai *brain rot* merujuk pada kondisi degradasi kognitif, penyusutan rentang perhatian, serta konsumsi konten dangkal secara kompulsif yang menghambat kemampuan berpikir kritis siswa (Romadhon dkk., 2025). Riset dalam ranah neurosains menunjukkan bahwa paparan konstan terhadap algoritma video pendek menciptakan malafungsi pada sistem dopaminergik yang secara langsung mengganggu fungsi eksekutif otak (Utama, 2025; Wicaksono dkk., 2024). Kondisi tersebut menciptakan kesenjangan kognitif di ruang kelas,

di mana siswa dengan tingkat keterpaparan tinggi terhadap konten berkualitas rendah cenderung tertinggal dalam menyerap materi kompleks. Upaya preventif ini merupakan langkah krusial dalam mendukung ketercapaian *Sustainable Development Goals* (SDGs) Poin 4, yakni menjamin kualitas pendidikan yang inklusif dan merata serta meningkatkan kesempatan belajar sepanjang hayat bagi semua.

Realitas di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar generasi Z dan Alfa menghadapi kesulitan akut untuk mempertahankan fokus pada materi pembelajaran yang bersifat tekstual dan mendalam (Yuliana dkk., 2025). Penggunaan gawai yang tidak terkontrol berkorelasi negatif dengan kemampuan memori kerja dan regulasi emosi siswa. Persoalan mendasar pada mitra pengabdian adalah keterbatasan literasi digital kritis di kalangan pendidik untuk memitigasi dampak erosi mental tersebut. Lingkungan pendidikan sering kali gagal menjadi inklusif karena hanya mampu mengakomodasi siswa dengan kontrol diri tinggi, sementara mereka yang terpapar dampak *brain rot* terjebak dalam hambatan belajar yang bersifat sistemik (Lamere, 2025). Ketimpangan ini menjadi ancaman serius bagi target SDGs 4 yang menghendaki akses pendidikan setara tanpa hambatan kognitif yang disebabkan oleh polusi informasi digital.

Program pengabdian ini mengintegrasikan edukasi preventif terhadap fenomena *brain rot* sebagai solusi komprehensif untuk memulihkan kapasitas belajar siswa, sekaligus memastikan terciptanya pendidikan inklusif yang bermutu dan berkelanjutan di era digital. Upaya tersebut diimplementasikan melalui rangkaian sosialisasi interaktif mengenai manajemen konsumsi media dan pelatihan metode *deep work* guna melawan distraksi algoritma. Pendidik dibekali dengan keterampilan merancang kurikulum yang mampu mengakomodasi keragaman kapasitas fokus siswa tanpa harus mengorbankan kedalaman materi akademik. Pendekatan ini dirancang untuk menjembatani disparitas kognitif sehingga setiap siswa memiliki peluang yang sama untuk berkembang dalam ekosistem pendidikan yang inklusif secara digital.

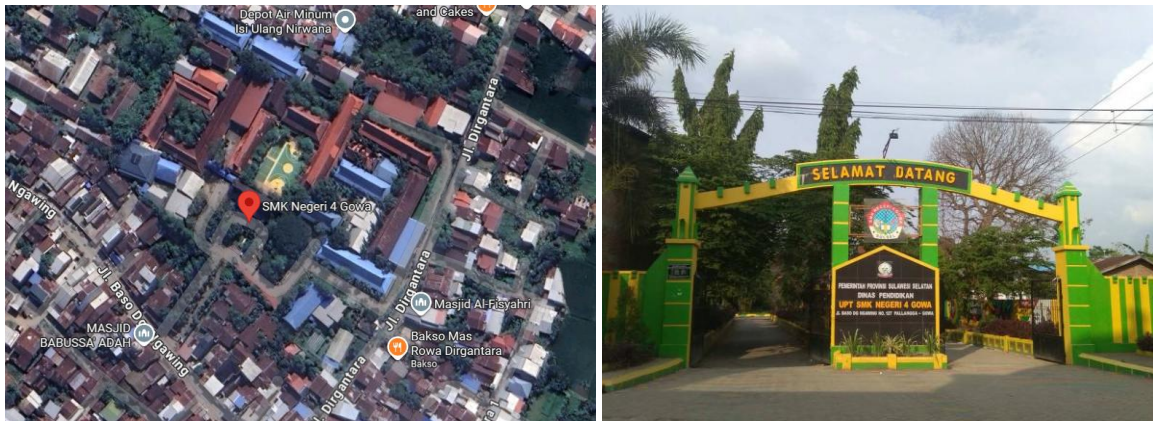
Efektivitas program ini berlandaskan pada urgensi intervensi edukasi preventif guna merehabilitasi plastisitas otak yang terdampak oleh stimulasi digital eksekutif atau fenomena *brain rot*. Penelitian mengonfirmasi bahwa ekosistem pembelajaran yang mengonstruksi kontrol diri digital secara signifikan mampu mengeskalisasi efikasi diri siswa dalam mengemban tugas-tugas kognitif yang kompleks. Paradigma pendidikan inklusif, perlindungan terhadap kesehatan kognitif dari degradasi akibat *doomscrolling* dan dependensi algoritma merupakan hak fundamental setiap siswa. Melalui integrasi *critical digital pedagogy*, program ini memitigasi risiko reduksi fungsi intelektual dengan mentransformasi peran siswa dari konsumen pasif menjadi pengguna teknologi yang produktif. Keberhasilan inisiatif ini terepresentasi melalui purifikasi kesadaran kritis siswa terhadap fenomena *social glitch* serta komitmen dalam meregulasi durasi penggunaan perangkat digital, yang menegaskan relevansi materi terhadap kebutuhan pedagogis di era transformasi digital.

Kegiatan ini bertujuan menumbuhkan kesadaran kritis siswa terhadap pola konsumsi digital mereka serta menyediakan perangkat praktis bagi guru untuk mengelola kelas di tengah distraksi digital. Manfaat utama bagi mitra adalah terciptanya ekosistem belajar yang sehat, di mana teknologi diposisikan sebagai alat pemberdayaan alih-alih sumber degradasi mental demi mendukung akselerasi pendidikan berkualitas sesuai target SDGs. Melalui edukasi pencegahan *brain rot* ini, pendidikan inklusif dapat diwujudkan secara

nyata dengan memastikan seluruh siswa memiliki keadilan akses terhadap fungsi kognitif yang optimal untuk masa depan mereka.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMK Negeri 4 Gowa beralamat Jl. Baso Dg. Ngawing No.127, Kelurahan Mangalli, Kecamatan Pallangga, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan pada hari Senin, 06 April 2026. Lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar 1. (a) Peta Satelit SMKN 4 Gowa dan (b) Gambar Lokasi SMKN 4 Gowa

Mitra sasaran pengabdian ini melibatkan 26 orang siswa kelas X SMKN 4 Gowa serta guru Bimbingan Konseling yang berperan sebagai fasilitator pendamping dalam memulihkan kesehatan kognitif digital siswa. Penentuan khalayak sasaran dilakukan melalui teknik *screening* menggunakan instrumen kuesioner digital guna memetakan tingkat ketergantungan siswa terhadap konten video pendek yang memicu gejala *brain rot*. Pemilihan kelompok ini menjadi prioritas utama untuk memastikan intervensi preventif tepat sasaran sehingga pemerataan mutu pendidikan inklusif dapat tercapai tanpa hambatan degradasi mental akibat algoritma.

Pelaksanaan pengabdian ini menggunakan strategi sosialisasi edukatif yang dirancang secara sistematis untuk mentransformasi perilaku digital siswa SMKN 4 Gowa. Pendekatan ini mengintegrasikan materi visual yang komprehensif guna memastikan siswa memahami risiko kognitif dari penggunaan teknologi yang tidak sehat. Terdapat 3 tahapan pada kegiatan ini, yang diuraikan sebagai berikut.

1. Tahap Persiapan: Langkah awal mencakup koordinasi teknis dengan pihak SMKN 4 Gowa guna menentukan jadwal dan lokasi sosialisasi. Tim pengabdian menyusun materi presentasi yang memuat konsep krusial seperti fenomena *Brain Rot*, dampak *doomscrolling*, hingga risiko *social glitch* atau ketimpangan interaksi sosial di dunia nyata. Instrumen kuesioner digital juga dipersiapkan untuk mengukur pemahaman awal (*pre-test*) siswa mengenai bahaya menjadi "budak algoritma". Upaya persiapan ini diselaraskan dengan target SDGs 4 untuk menyediakan lingkungan belajar yang inklusif dan berkualitas.

2. Tahap Edukasi dan Sosialisasi: Pelaksanaan ini dilakukan melalui pemaparan materi yang menekankan pada transformasi peran siswa dari sekadar penikmat konten (*viewer*) menjadi pencipta solusi yang produktif (*player*). Siswa diberikan pemahaman mendalam mengenai gejala klinis *Brain Rot*, seperti memendeknya rentang perhatian (*attention span*) dan perasaan cepat bosan saat proses pembelajaran berlangsung. Sosialisasi ini menggunakan pendekatan dialogis guna mendorong siswa menyadari bahwa ketergantungan pada konten dangkal dapat menurunkan daya analisis dan ingatan mereka secara signifikan.
3. Tahap Penutup dan Penguatan Mutu Inklusif: Materi penutup sosialisasi difokuskan pada upaya mewujudkan pendidikan inklusif di era digital melalui manajemen waktu layar (*screen time*). Siswa diajak untuk berkomitmen menjaga keseimbangan antara interaksi digital dan interaksi sosial secara langsung guna menghindari dampak isolasi mental. Langkah tersebut bertujuan memastikan bahwa setiap siswa memiliki kapasitas kognitif yang optimal untuk mengikuti kurikulum sekolah tanpa hambatan atensi.

Keberhasilan kegiatan edukasi ini diukur melalui pencapaian target pemahaman dan perubahan sikap siswa yang tercermin dalam hasil kuesioner. Indikator utama meliputi pemahaman materi sebesar 85% siswa terhadap fenomena *brain rot* dan bahaya *doomscrolling* dengan perolehan skor minimal 4 dari skala 5. Selain itu, sebanyak 80% siswa diharapkan memiliki kesadaran penuh mengenai dampak negatif ketergantungan algoritma serta fenomena *social glitch* yang mengganggu kesehatan mental. Aspek perilaku ditargetkan melalui komitmen 75% siswa untuk mengurangi waktu layar (*screen time*) dan bertransformasi menjadi pengguna teknologi yang lebih produktif (*player*). Secara keseluruhan, program ini dinyatakan berhasil apabila mendapatkan respons positif dari peserta dengan rata-rata skor kepuasan di atas 4.0, yang menunjukkan relevansi materi dengan kebutuhan siswa di era digital (Wardani dkk., 2026).

Teknik evaluasi dilaksanakan secara sistematis dengan mengandalkan data umpan balik kuesioner dan observasi lapangan untuk mengukur efektivitas sosialisasi. Langkah pertama dilakukan melalui analisis deskriptif terhadap jawaban siswa pada *Google Form* guna menghitung persentase peningkatan pengetahuan dan perubahan persepsi setelah menerima materi (Inayati dkk., 2025). Evaluasi kemudian diperdalam dengan meninjau refleksi terbuka yang dituliskan siswa untuk menangkap kendala atau keberhasilan mereka dalam mempraktikkan manajemen waktu digital secara mandiri. Tahap akhir evaluasi melibatkan proses koordinasi dengan guru kelas untuk memantau perkembangan fokus dan keaktifan siswa selama proses belajar mengajar pasca-kegiatan. Seluruh data yang terkumpul kemudian disinkronkan untuk memastikan bahwa intervensi yang dilakukan telah mendukung terwujudnya pendidikan inklusif yang berkualitas bagi seluruh siswa di SMKN 4 Gowa (Kusumawaty dkk., 2025).

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di SMK Negeri 4 Gowa telah menghasilkan data komprehensif mengenai efektivitas edukasi preventif terhadap fenomena *brain rot*. Kegiatan yang dilaksanakan pada 06 April 2026 ini melibatkan 26 siswa kelas X TKJ 3 sebagai subjek utama. Keseluruhan data evaluasi menunjukkan rata-

rata kumulatif keberhasilan program berada pada angka 4.16 (86.5%), sebuah indikator bahwa materi yang disampaikan berhasil diserap dengan baik oleh peserta. Capaian ini menjadi representasi dari tumbuhnya kesadaran kolektif siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan kognitif di tengah gempuran arus informasi digital yang disruptif. Tingkat keberhasilan tersebut didasarkan pada sepuluh parameter evaluasi yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Capaian Edukasi Preventif Brain Rot

No.	Variabel Indikator Penilaian (Parameter Keberhasilan)	Rata-rata Skor (Skala 1-5)	Persentase Capaian Target	Keterangan Status
I	<i>Dimensi Kognitif (Target: 85% Skor: 4.0)</i>			
1	Pemahaman komprehensif fenomena <i>brain rot</i> dan degradasi kognitif.	4.15	89%	Berhasil
2	Identifikasi gejala reduksi rentang perhatian (<i>attention span</i>).	4.27	92%	Berhasil
3	Pemahaman risiko algoritma terhadap daya ingat dan kapasitas analisis.	4.19	87%	Berhasil
II	<i>Dimensi Afektif (Target: 80% Skor: 4.0)</i>			
4	Kesadaran dampak <i>doomscrolling</i> terhadap degradasi motivasi belajar.	4.04	82%	Berhasil
5	Internalisasi dampak <i>social glitch</i> dan isolasi sosial terhadap kesehatan mental.	4.08	81%	Berhasil
6	Urgensi keseimbangan antara interaksi sosial fisik dan aktivitas digital.	4.31	94%	Berhasil
III	<i>Dimensi Konatif/Perilaku (Target: 75% Skor: 4.0)</i>			
7	Komitmen transformasi peran dari konsumen pasif (<i>viewer</i>) menjadi <i>player</i> .	4.19	84%	Berhasil
8	Rencana regulasi mandiri durasi waktu layar (<i>screen time</i>).	4.19	83%	Berhasil
IV	<i>Kepuasan dan Relevansi (Target: Rata-rata > 4.0)</i>			
9	Persepsi kegunaan teknologi adaptif untuk mendukung pendidikan inklusif.	4.23	-	Sangat Relevan
10	Relevansi materi edukasi terhadap kebutuhan siswa di era digital.	4.12	-	Sangat Relevan
Rata-rata Kumulatif Program		4.16	86.5%	Sangat Berhasil

Pencapaian yang disajikan pada Tabel 1, dimulai dengan langkah awal kegiatan mencakup koordinasi teknis yang intensif dengan pihak pimpinan SMKN 4 Gowa guna menentukan jadwal dan lokasi sosialisasi yang paling efektif bagi para siswa. Tim pengabdian menyusun materi presentasi secara komprehensif yang memuat konsep-konsep krusial seperti fenomena *brain rot*, mekanisme adiksi *doomscrolling*, hingga risiko *social glitch* yang sering kali luput dari perhatian remaja. Instrumen kuesioner digital dipersiapkan untuk mengukur pemahaman awal (*pre-test*) siswa mengenai bahaya menjadi "budak algoritma".

Upaya persiapan ini diselaraskan sepenuhnya dengan target SDGs 4 dalam menyediakan lingkungan belajar yang inklusif, berkualitas, dan aman bagi seluruh peserta

didik. Perencanaan yang matang memungkinkan tim untuk memetakan tantangan spesifik yang dihadapi siswa SMK, terutama dalam menyeimbangkan penggunaan teknologi untuk praktik kejuruan dengan konsumsi hiburan digital (Kurniawan dkk., 2025). Kesiapan instrumen dan landasan teoretis pada fase ini menjadi motor penggerak utama saat memasuki tahap implementasi edukasi di lapangan.

Pelaksanaan inti dilakukan melalui pemaparan materi yang menekankan pada transformasi peran siswa dari sekadar penikmat konten (*viewer*) menjadi pencipta solusi yang produktif (*player*). Strategi edukasi ini bertujuan memicu motivasi intrinsik siswa agar lebih bijak dalam mengalokasikan energi mental mereka di ruang siber. Fenomena *brain rot* dipahami secara mendalam oleh siswa SMKN 4 Gowa sebagai kondisi degradasi ketajaman berpikir akibat konsumsi konten instan yang berlebihan. Data kuesioner menunjukkan pemahaman konsep ini mencapai rata-rata 4,15 (89%), yang menunjukkan tingginya urgensi masalah ini di mata siswa. Pelaksanaan kegiatan edukasi, disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2. Proses Edukasi Preventif Brain Rot

Proses sosialisasi ini juga memberikan pemahaman mendalam mengenai gejala klinis *brain rot*, seperti memendeknya rentang perhatian (*attention span*) dan munculnya rasa bosan yang abnormal saat proses pembelajaran berlangsung (Wardani dkk., 2026). Siswa mulai menyadari bahwa algoritma media sosial sering kali menjebak mereka dalam siklus konsumsi konten dangkal yang mengikis kemampuan kognitif jangka panjang. Kesadaran tersebut menjadi sangat krusial mengingat paparan video pendek secara kontinu memiliki potensi besar untuk merestrukturisasi cara kerja sinapsis otak dalam memproses informasi yang bersifat kompleks (Habiburrahman dkk., 2025; Suryatri, 2025).

Ketergantungan pada stimulasi dopamin cepat mengakibatkan erosi kemampuan *deep work* atau pemikiran mendalam yang sangat dibutuhkan oleh siswa SMK untuk menguasai kompetensi teknis tinggi. Keberhasilan intervensi edukasi ini terlihat jelas dari

kemampuan siswa mengidentifikasi gejala reduksi rentang perhatian yang meraih skor tinggi sebesar 4,27 (92%). Siswa mengakui secara terbuka bahwa kebiasaan *doomscrolling* mempersulit mereka untuk berkonsentrasi pada materi pelajaran di kelas. Penurunan kapasitas fokus individu tersebut secara linear berdampak pada kualitas interaksi sosial mereka di lingkungan sekolah (Huda, 2025).

Interaksi sosial yang sehat merupakan fundamen utama dalam menciptakan lingkungan sekolah yang inklusif dan harmonis. Temuan lapangan di SMKN 4 Gowa mengonfirmasi bahwa fenomena *social glitch* telah dirasakan oleh sebagian besar siswa sebagai sebuah paradoks digital. Kondisi di mana individu sangat aktif di dunia maya namun merasa terisolasi secara sosial di dunia nyata tercermin dari skor pemahaman dampak sebesar 4,08. Teknologi yang seharusnya mendekatkan jarak sering kali justru menciptakan sekat tak kasat mata dalam komunikasi tatap muka antar-siswa.

Optimisme besar muncul ketika indikator menjaga keseimbangan interaksi fisik mendapatkan skor tertinggi yakni 4,31 (94%). Tingginya angka ini menunjukkan keinginan kuat dari para siswa untuk mengembalikan kualitas pertemuan manusiawi dan empati di lingkungan sekolah mereka. Siswa menunjukkan komitmen nyata untuk mereduksi dependensi pada validasi digital demi memperbaiki kualitas hubungan interpersonal (Himawan & Faishal, 2025; Kusumawaty dkk., 2025). Penguatan aspek afektif ini sejalan dengan teori psikologi digital mengenai pentingnya koneksi sosial yang otentik untuk menjaga kesehatan mental remaja. Pemulihan dimensi sosial ini merupakan prasyarat mutlak bagi terciptanya ekosistem pendidikan inklusif yang sesungguhnya di era Society 5.0.

Materi penutup sosialisasi difokuskan pada upaya mewujudkan pendidikan inklusif melalui manajemen waktu layar (*screen time*) yang disiplin. Pendidikan inklusif mencakup aksesibilitas kognitif bagi seluruh siswa tanpa hambatan distraksi digital yang dapat merusak daya serap informasi. Pemanfaatan teknologi adaptif dipandang sebagai solusi strategis atas kejenuhan belajar, di mana skor 4,23 pada persepsi teknologi inklusif menunjukkan dukungan siswa terhadap penggunaan media inovatif yang tepat guna. Langkah ini memastikan bahwa setiap siswa memiliki kapasitas kognitif optimal untuk mengikuti kurikulum tanpa hambatan atensi.

Integrasi strategi *critical digital pedagogy* terbukti mampu memicu kembali motivasi belajar yang sempat tereduksi akibat kelelahan mental dari konten *brain rot*. Penggunaan teknologi yang terukur membantu siswa dengan hambatan atensi untuk tetap terlibat aktif dalam proses pembelajaran (Adila dkk., 2025; Saba, 2024). Target SDGs 4 dapat tercapai jika sekolah mampu menyediakan lingkungan belajar yang efektif, aman, dan bebas dari polusi informasi digital. Lingkungan belajar yang kondusif ini pada akhirnya memberikan ruang bagi siswa untuk mendefinisikan kembali peran mereka di dunia siber.

Capaian paling signifikan dari rangkaian program ini adalah pergeseran paradigma siswa mengenai peran mereka di ruang digital. Skor 4,19 (84%) pada indikator transformasi peran menunjukkan keinginan kolektif siswa untuk berhenti menjadi konsumen pasif yang dikendalikan oleh algoritma. Mereka berkomitmen untuk bertransformasi menjadi *player* atau kreator solusi yang produktif demi menunjang prospek profesional mereka di masa depan. Kesadaran bahwa menjadi "budak algoritma"

hanya akan menghambat karier sangat disadari oleh siswa SMK yang mengandalkan kompetensi teknis dan ketelitian tinggi.

Manajemen waktu layar menjadi rencana aksi nyata yang diambil oleh siswa dengan skor komitmen sebesar 4,19 (83%). Angka ini merefleksikan tumbuhnya regulasi mandiri (*self-regulation*) yang kuat sebagai hasil langsung dari proses edukasi. Kontrol diri digital merupakan keterampilan esensial abad ke-21 untuk memelihara kesehatan saraf dan plastisitas otak dari stimulasi teknologi yang disruptif (Lestari dkk., 2023; Mansyur, 2025). Kematangan regulasi diri siswa ini memberikan kontribusi terhadap eskalasi literasi digital di institusi SMKN 4 Gowa.

Keberhasilan seluruh rangkaian kegiatan ini memberikan dampak positif langsung bagi institusi mitra berupa tersedianya instrumen literasi digital yang terukur. Guru Bimbingan Konseling (BK) kini memiliki referensi praktis dan data empiris untuk memitigasi penurunan fokus siswa yang disebabkan oleh aktivitas digital tidak sehat. Umpan balik positif dari para siswa menegaskan bahwa model edukasi berbasis data jauh lebih efektif dalam mengubah perilaku dibandingkan sekadar instruksi larangan penggunaan perangkat.

Pendidikan inklusif yang berkualitas pada akhirnya mensyaratkan sinergi antara kesadaran diri siswa, dukungan teknologi adaptif, dan bimbingan guru yang konsisten. Keberlanjutan program disarankan melalui integrasi materi literasi kognitif ke dalam jam bimbingan konseling secara periodik untuk memastikan efek jangka panjang. Penjagaan kesehatan kognitif siswa dari dampak *brain rot* akan memastikan sumber daya manusia yang dihasilkan oleh SMKN 4 Gowa lebih kompetitif. Melalui langkah-langkah preventif ini, sekolah telah berhasil meletakkan fondasi bagi terciptanya generasi digital yang cerdas, berempati, dan siap menghadapi tantangan transformasi global (Kusumawaty dkk., 2025; Wardani dkk., 2026).

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian ini menghadirkan kebaruan melalui integrasi pendekatan neurosains klinis ke dalam literasi digital kritis, di mana fenomena *brain rot* dan *social glitch* dijadikan indikator utama degradasi kognitif siswa. Berbeda dengan edukasi digital konvensional yang hanya berfokus pada etika siber, program ini menyentuh aspek kesehatan saraf dan plastisitas otak dalam merespons algoritma media sosial. Manfaat bagi masyarakat (mitra) terlihat nyata pada peningkatan kapasitas regulasi mandiri siswa SMKN 4 Gowa dalam mengelola *screen time*, serta tersedianya instrumen evaluasi bagi guru Bimbingan Konseling (BK) untuk memitigasi penurunan fokus belajar secara empiris. Secara teoretis, kegiatan ini memberikan kontribusi pada pengembangan teori *critical digital pedagogy* dan psikologi digital, khususnya dalam memperkuat hubungan antara kontrol diri kognitif dengan keberhasilan pendidikan inklusif di era Society 5.0.

Ucapan Terimakasih

Apresiasi setinggi-tingginya kepada pimpinan, staf, guru, dan siswa SMKN 4 Gowa atas sinergitas yang terjalin selama pengabdian. Khususnya siswa Kelas X sebagai subjek utama

dalam mengimplementasikan edukasi preventif terhadap fenomena *brain rot*. Kolaborasi ini menjadi upaya nyata dalam mendukung pendidikan inklusif di era digital.

Referensi

- Adila, M., Fitria, M. A., Riana, E., Musyrifah, F., & Firdaus, M. S. (2025). Pengembangan Strategi Dalam Membangun Motivasi Belajar Siswa Di Tengah Distraksi Digital. *Lentera Salam Institute*, 2(2), 1–14.
- Habiburrahman, L., Yulia, N. M., Hapsari, A. R., Jaswandi, L., Rabia, S. F., Afiani, K. D. A., Akhwani, Wardana, M. D. K., Rusli, M., P, R. A. R., Nursalim, M., & Rahmasari, D. (2025). Neuropsikologi Pendidikan Dasar: Integrasi Memori, Bahasa, Perhatian dan Teknologi dalam Membangun Pengetahuan Akademik. *Umsida Press*.
<https://doi.org/10.21070/2025/978-623-464-132-5>
- Himawan, A., & Faishal, R. M. (2025). *Komunikasi Interpersonal untuk Profesional Teknologi Informasi di Era 4.0*. Kaizen Media Publishing.
- Huda, M. M. (2025). Dampak Penggunaan Gawai Berlebihan terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Siswa di Sekolah. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 346–356.
<https://doi.org/10.65094/hcambd69>
- Inayati, I. N., Mufarocho, S., Chusna, P. A., & Jannah, R. (2025). Edukasi Smartphone Time Management dan Pencegahan Brain Rot dalam Mewujudkan Generasi Damai. *Welfare : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 641–647.
<https://doi.org/10.30762/welfare.v3i4.3044>
- Kurniawan, A., Syafrizal, & Samanhudi, U. (2025). *Literasi Digital untuk SMA/SMK: Memanfaatkan Teknologi untuk Pembelajaran yang Lebih Efektif*. Cv Get Press Indonesia.
- Kusumawaty, I., Yunike, Y., Aprilyadi, N., Susmini, S., Sulaningsi, K., Zuraidah, Z., & Harsanto, D. E. (2025). Bangun Kekuatan Otak Remaja: Peer Support Sebagai Senjata Melawan Brain Rot. *Publikasi Ilmiah Bidang Pengabdian Kepada Masyarakat (SIKEMAS)*, 4(1), 1–12. <https://doi.org/10.47353/sikemas.v4i1.3210>
- Lamere, F. (2025). *Guru Hebat di Kelas Inklusif: Keterampilan, Empati dan Inovatif*. PT Indonesia Delapan Kreasi Nusa.
- Lestari, R., Windarwati, H. D., & Hidayah, R. (2023). *The Power of Digital Resilience: Transformasi Berpikir Kritis dan Penguatan Kesehatan Mental Emosional di Era Disrupsi*. Universitas Brawijaya Press.
- Mansyur, M. (2025). *Pendidikan Menuju Era Society 5.0 Revolusi Digital Abad 21: Belajar Berpikir Kritis, Kreatif dan Inovatif Membentuk Karakter Siswa*. Deepublish.
- Romadhon, F. F., Hidayaturrohmah, N. N., Abdilah, R. R., Faqihuddin, F. A., Muflih, A. A., & Syafitri, L. L. N. H. (2025). Fenomena Brain Rot pada Siswa Generasi Alpha di Indramayu. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04), 275–294.
<https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.34269>
- Saba, S. S. (2024). Optimalisasi Penggunaan Teknologi Dalam Proses Pembelajaran Untuk Meningkatkan Efektivitas Siswa. *JME Jurnal Management Education*, 2(02), 57–63.
- Suryatri, R. D. (2025). *Neuropsikologi Dalam Konteks Kehidupan: Integrasi Teori, Penelitian, dan Aplikasi*. UNJ PRESS.

- Utama, E. M. (2025). Pengaruh Aktivitas Scroll TikTok terhadap Sistem Reward Otak Anak Usia Sekolah Dasar: Studi Kasus di SDN 2 Berangah. *Journal of Science and Technology: Alpha*, 1(4), 99–103. <https://doi.org/10.70716/alpha.v1i4.304>
- Wardani, H. K., Hidayah, B., Alimin, Ramdani, A. R., & Nafis, Z. (2026). Sosialisasi Literasi Digital dalam Upaya Pencegahan Brain Rot pada Siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(3), 18421–18427. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.4886>
- Wicaksono, T. A., Reformasianto, V. L., Mufidah, D., Anggelina, E., Wimbarti, S., & Kusrohmaniah, S. (2024). The Impact of TikTok Social Media on Users: A Neuropsychological Perspective. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 13(3), 455–463. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v13i3.15920>
- Yuliana, C., Basir, M. K., Judijanto, L., Muhtadi, H. D. A., & Rachmandhani, M. S. (2025). *Seni Mengajar Gen Z dan Gen Alpha: Memahami Karakter & Kepribadian Sekaligus Pola Asuh Anak Didik agar Siap Menghadapi Tantangan Zaman*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.