



---

## **Hubungan Antara *Parent-Child Communication* Dengan *Brain Rot* Pada Generasi Z**

**Esterlina Melati Dessan Putri, Malida Fatimah, Katrim Alifa Putri**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

Email : 220810078@student.mercubuana-yogya.ac.id

malida@mercubuana-yogya.ac.id katrim@mercubuana-yogya.ac.id

---

### **ABSTRAK**

**Kata kunci:**  
Brain Rot, Parent-Child Communication, Generasi Z.

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Parent-Child Communication dengan Brain Rot pada Generasi Z. Sebanyak 207 partisipan yang tergolong Generasi Z dan aktif menggunakan media sosial serta yang tinggal bersama dengan orang tua terlibat dalam penelitian ini. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson dan regresi linear. Hasil menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara Parent-Child Communication dan Brain Rot, meskipun dengan kekuatan hubungan yang lemah. Selain itu, aspek Idealization dalam Parent-Child Communication ditemukan memiliki pengaruh signifikan terhadap Brain Rot. Temuan ini mengindikasikan bahwa komunikasi emosional yang hangat dengan orang tua dapat berperan sebagai faktor pelindung terhadap dampak negatif paparan digital.*

### *Abstract*

**Keywords:**  
Brain Rot, Parent-Child Communication, Generation Z

*This study aims to examine the relationship between Parent-Child Communication and Brain Rot among Generation Z. A total of 207 participants, classified as Generation Z, active social media users, and living with their parents, were involved in this study. Data were collected through questionnaires and analyzed using Pearson correlations and linear regression tests. The results revealed a significant negative relationship between Parent-Child Communication and Brain Rot, although the strength of the correlation was weak. In addition, the Idealization aspect of Parent-Child Communication was found to have a significant influence on Brain Rot. These findings indicate that warm emotional communication with parents can serve as a protective factor against the negative impact of digital exposure.*

---

### **PENDAHULUAN**

Menurut Wijoyo, dkk (2024) generasi yang tergolong dalam Generasi Z adalah individu-individu yang lahir di tahun 1995 hingga 2012. Berdasarkan teori perkembangan psikososial Erikson, individu pada rentang usia Generasi Z saat ini umumnya berada pada tahap *Identity vs. Role Confusion* (remaja) dan *Intimacy vs. Isolation* (dewasa awal), yang

menekankan pentingnya pencarian identitas diri dan pembentukan hubungan intim yang bermakna (Erikson, 1968). Selain itu, menurut teori tugas perkembangan dari Havighurst, individu di usia remaja hingga dewasa awal dituntut untuk mencapai sejumlah tugas seperti membentuk hubungan sosial yang matang, mengembangkan identitas pribadi, serta mempersiapkan diri untuk kehidupan kerja (Havighurst, 1972).

Generasi Z juga dikenal sebagai iGeneration atau generasi internet, yang merupakan kelompok individu yang tumbuh dalam era kemajuan teknologi informasi dan komunikasi, dengan karakteristik khas seperti kemahiran dalam penggunaan perangkat digital, serta intensitas tinggi dalam berinteraksi melalui media sosial (Wijoyo dkk, 2024). Media sosial khususnya Instagram, berperan penting dalam membentuk pola interaksi, komunikasi, dan preferensi konsumtif pada Generasi Z, namun paparan yang berlebihan turut meningkatkan risiko terhadap dampak negatif seperti cyberbullying, rendahnya kedisiplinan, dan ketergantungan internet (Sikumbang dkk, 2024).

Menurut Mojtahe (2022) ketergantungan terhadap interaksi daring turut berkontribusi terhadap berkurangnya kualitas relasi sosial secara langsung, yang pada akhirnya dapat memicu perasaan kesepian dan keterasingan sosial yang akan berdampak pada masa perkembangan generasi Z, selain daripada itu juga dapat berujung pada fenomena digital overload yang dapat menyebabkan kelelahan kognitif, stres emosional, bahkan kecemasan dan depresi. Menurut Mishra & Mishra (2024) paparan digital yang berlebihan, terutama melalui perangkat pintar dan media sosial dikhawatirkan dapat memicu terjadinya penurunan fungsi kognitif atau *Brain Rot*, yaitu suatu kondisi kelelahan mental akibat interaksi digital yang terus-menerus dan arus informasi yang berlebihan.

Özpençe (2024) menjelaskan bahwa *Brain Rot* merupakan kondisi kemunduran fungsi intelektual karena dominasi konten daring yang dangkal dan kurang menantang secara kognitif. Selain itu, menurut Lakilaki, dkk (2025) fenomena *Brain Rot* merujuk pada penurunan keterlibatan kognitif akibat konsumsi konten digital dan rangsangan berlebih, yang dalam konteks pendidikan dasar berdampak pada menurunnya kemampuan mengendalikan perhatian, aspek krusial dalam proses belajar. Dari teori di atas, dapat disimpulkan bahwa *Brain Rot* bukan sekadar gejala sesaat, melainkan kondisi yang berpotensi menghambat perkembangan kognitif dan psikososial Generasi Z dalam jangka panjang.

Lakilaki, dkk (2025) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya *Brain Rot*, diantaranya adalah paparan berlebihan terhadap media digital, gangguan pada fungsi eksekutif, ketidakseimbangan pola hidup, serta kurangnya kontrol sosial dan lingkungan. Lakilaki, dkk (2025) juga menyebutkan bahwa faktor sosial dan lingkungan, khususnya peran dan keterlibatan orang tua, berkontribusi besar terhadap terbentuknya pola penggunaan teknologi yang pada anak.

Orang tua memegang peran penting dalam konteks ini, yang mana perangkat digital sering kali digunakan sebagai sarana hiburan atau pengganti peran pengasuhan tanpa disertai pengawasan yang memadai terhadap jenis konten dan lama waktu penggunaannya, dan hal ini dapat berdampak negatif (Lakilaki dkk, 2025). Menurut Lyu,

dkk (2024) adanya keterlibatan orang tua dapat membatasi dan mengarahkan penggunaan teknologi digital pada anak menjadi efektif, sehingga dapat mengurangi dampak negatif berupa gangguan perhatian dan kebiasaan belajar, yang disebabkan karena pemberian perangkat digital tanpa pengawasan, serta akses teknologi yang tinggi dengan tanpa batas. Salah satu peran dan keterlibatan orang tua adalah dengan membangun komunikasi antara orang tua dan anak (*Parent-Child Communication*) dengan positif.

Menurut Lyu, dkk (2024) *Parent-Child Communication* merupakan proses pertukaran informasi secara verbal dan non-verbal yang berlangsung secara timbal balik antara orang tua dan anak, yang mana komunikasi ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian pesan, tetapi juga sebagai medium penguatan hubungan emosional yang berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis anak. Selain daripada itu, menurut Samfira (2022) komunikasi yang terbuka dan empatik terbukti mendukung perkembangan koping yang sehat, harga diri, serta ketahanan psikologis anak. Hal ini juga selaras dengan pernyataan dari Zapf, dkk (2023) yang menyatakan bahwa *Parent-Child Communication* merupakan pondasi utama dalam fungsi keluarga yang sehat dan menjadi indikator kualitas hubungan antara orang tua dan anak.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah banyak mengkaji terkait kaitan *Brain Rot* dengan kognitif, konsumsi konten media sosial secara berlebihan, era digital, teknologi, budaya *screentime*, serta kesehatan mental pada remaja. Namun belum ada yang membahas kaitannya dengan *Parent-Child Communication*, khususnya pada generasi Z. Selain daripada itu, fenomena *Brain Rot* juga masih banyak diteliti dengan menggunakan pendekatan metode penelitian kualitatif, sehingga belum ditemukan penelitian yang menggunakan pendekatan metode penelitian kuantitatif. Fenomena *Brain Rot* dan *Parent-Child Communication* ini menjadi sangat penting untuk dikaji lebih lanjut, terutama dalam konteks Generasi Z yang sangat aktif di media sosial. Minimnya keterlibatan komunikasi orang tua dan anak (*Parent-Child Communication*) dalam kehidupan digital anak dapat berpotensi memperbesar risiko terjadinya penurunan fungsi kognitif dan kesejahteraan psikologis (*Brain Rot*).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Parent-Child Communication* dengan *Brain Rot* pada Generasi Z. Penelitian ini juga bertujuan untuk menganalisis seberapa besar pengaruh masing-masing aspek *Parent-Child Communication* terhadap kecenderungan *Brain Rot* yang dialami oleh Generasi Z. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam merancang intervensi keluarga dan pendidikan yang responsif terhadap tantangan psikologis di era digital.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013) metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian ilmiah karena memenuhi kaidah-kaidah keilmiah seperti konkrit, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis. Dalam penelitian kuantitatif, peneliti menjaga jarak dengan subjek penelitian agar bersifat independen, sehingga data yang dihasilkan bersifat objektif, selain daripada itu teknik seperti kuesioner digunakan untuk meminimalkan keterlibatan

langsung, sehingga peneliti tidak mengenal secara personal responden yang memberikan data (Sugiyono, 2013). Metode penelitian kuantitatif juga diambil karena permasalahan yang diangkat peneliti sudah jelas dan pasti (Sugiyono, 2020). Dan pada penelitian ini, permasalahan yang diambil adalah berkaitan dengan hubungan antara *Parent-Child Communication* dengan *Brain Rot* pada populasi berupa generasi Z, selain daripada itu penelitian ini juga ingin melihat seberapa besar pengaruh masing-masing aspek *Parent-Child Communication* terhadap kecenderungan *Brain Rot* yang dialami oleh Generasi Z.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *nonprobability sampling* dengan pendekatan *sampling purposive*. *Nonprobability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel di mana tidak semua elemen populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih, salah satunya adalah teknik *sampling purposive* yang mana dipilih dengan adanya pertimbangan khusus sesuai fokus penelitian (Sugiyono, 2020). Dalam hal ini, peneliti melibatkan populasi dari kalangan Generasi Z, yang memiliki beberapa kriteria khusus sesuai dengan fokus penelitian, yaitu mencakup individu yang berusia antara 13 hingga 30 tahun (kelahiran 1995-2012), dan aktif menggunakan media sosial, serta tinggal bersama dengan orang tua, sehingga memiliki pengalaman komunikasi langsung dalam konteks keluarga.

Untuk mengukur variabel *Brain Rot*, peneliti mengembangkan skala yang disusun berdasarkan teori Mishra & Mishra (2024). Skala ini terdiri dari 40 item dan menggunakan skala *Likert 5* poin. Instrumen kedua dalam penelitian ini adalah *Parent-Child Communication Quality Scale (PCCQS)* yang dikembangkan oleh Lyu, dkk (2024) berdasarkan teori psikologi diri oleh Heinz Kohut. Skala ini terdiri dari 15 item dan menggunakan skala *Likert 5* poin untuk mengukur persepsi anak terhadap kualitas komunikasi dengan orang tua. Menurut Sugiyono (2020) skala *Likert* merupakan salah satu instrumen pengukuran yang digunakan untuk mengidentifikasi sikap, persepsi, dan pendapat individu atau kelompok terhadap suatu objek atau fenomena sosial.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik pengumpulan data kuesioner yang disebar secara daring, dan jumlah sampel yang berhasil dikumpulkan adalah sebanyak 207 partisipan. Menurut Sugiyono (2020) kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan secara efisien dan sistematis, dan teknik ini juga dinilai tepat apabila jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas, karena memungkinkan penyebaran instrumen dalam waktu yang relatif singkat. Lebih lanjut, kuesioner dapat disampaikan dalam bentuk pertanyaan tertutup maupun terbuka, dan penyampaiannya dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung, seperti melalui pos atau media digital, sehingga mempermudah peneliti dalam menjangkau responden secara fleksibel serta memperoleh data secara objektif karena tidak ada keterlibatan langsung antara peneliti dengan subjek penelitian atau responden (Sugiyono, 2020).

Secara metodologis, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, karena data yang dikumpulkan berbentuk numerik dan diolah menggunakan analisis statistik. Setelah seluruh data dikumpulkan, peneliti melakukan analisis hubungan antar variabel. Selain itu, peneliti juga melakukan uji regresi linear untuk melihat seberapa

besar pengaruh masing-masing aspek *Parent-Child Communication* terhadap kecenderungan *Brain Rot* yang dialami oleh Generasi Z.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan data yang menunjukkan bahwa dari sebanyak 207 partisipan, sebesar 117 partisipan (57%) mengakses media sosial selama lebih dari 3 jam per hari, sebesar 77 partisipan (37%) berada dalam rentang waktu 1–3 jam, dan sebesar 13 partisipan (6%) mengakses kurang dari 1 jam per hari. Tabel data demografi ditunjukkan pada tabel 1.

Durasi Penggunaan Sosial Media (1 Hari)	Jumlah Responden	Persentase
Di atas 3 jam	117	57%
1-3 jam	77	37%
Kurang dari 1 jam	13	6%
Total	207	100%

Tabel 1. Data Demografi

Selanjutnya, data dikatakan berdistribusi normal jika nilai p-value lebih besar dari 0,05 (University of Sheffield, n.d.). Sehingga berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui bahwa data dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal, karena memiliki nilai p-value sebesar 0,013 pada variabel *Brain Rot* dan sebesar kurang dari 0,01 pada variabel *Parent-Child Communication*. Hasil uji normalitas ditunjukkan pada tabel 2.

Descriptives		
	Brainrot	Total Skor Aitem PCC
<b>N</b>	207	207
<b>Missing</b>	793	793
<b>Mean</b>	75.4	55.6
<b>Median</b>	77	58
<b>Standard deviation</b>	13.0	14.2
<b>Minimum</b>	29	15
<b>Maximum</b>	114	75
<b>Shapiro-Wilk W</b>	0.983	0.940
<b>Shapiro-Wilk p</b>	0.013	<.001

Tabel 2. Uji Normalitas

Menurut Pruekpramool, dkk (2020) dalam kondisi distribusi data yang tidak normal, uji korelasi Pearson menunjukkan performa statistik yang baik dengan tingkat bias yang relatif rendah serta standar error yang kompetitif jika dibandingkan dengan metode non-parametrik seperti Spearman dan Kendall. Uji signifikansi Pearson juga terbukti mampu mempertahankan kontrol terhadap tingkat kesalahan tipe I ( $\alpha = 0,05$ ) serta memiliki daya uji (power) yang lebih tinggi apabila digunakan pada data dengan ukuran sampel menengah hingga besar ( $\geq 50$  partisipan).

Sementara itu, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Saki dan Tabesh (2014) uji korelasi Pearson masih dapat diterapkan meskipun asumsi normalitas bivariat

tidak terpenuhi, asalkan ukuran sampel diperbesar secara proporsional. Hasil simulasi menunjukkan bahwa pelanggaran terhadap asumsi normalitas menyebabkan peningkatan bias dan kesalahan estimasi (MSE), namun peningkatan ukuran sampel sekitar 10–30% dapat menjaga akurasi pengujian serta tetap mengontrol tingkat kesalahan tipe I. Untuk kondisi dengan korelasi lemah ( $\rho \leq 0,3$ ), disarankan agar jumlah partisipan berada pada kisaran minimum 50 hingga 75 orang guna memastikan validitas hasil statistik.

Data dalam penelitian ini tidak memenuhi asumsi normalitas, namun berdasarkan teori-teori di atas yang menyatakan bahwa pengukuran menggunakan teknik korelasi Pearson dapat tetap valid apabila ukuran sampel tergolong menengah hingga besar, maka penelitian ini menggunakan teknik korelasi Pearson untuk mengukur hubungan antara *Parent-Child Communication* dengan *Brain Rot* pada Generasi Z, karena ukuran sampel pada penelitian ini mencapai 207 partisipan yang tergolong dalam ukuran sampel besar.

Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -0,217$  dengan  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ). Hasil uji korelasi Pearson ditunjukkan pada tabel 3.

Correlation Matrix			
		Brainrot	Total Skor Aitem PCC
Brainrot	Pearson's r	—	
	df	—	
	p-value	—	
Total Skor Aitem PCC	Pearson's r	-0.217**	—
	df	205	—
	p-value	0.002	—

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pearson

Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Parent-Child Communication* dengan *Brain Rot* pada Generasi Z. Hasil korelasi berupa p-value yang bernilai di bawah 0,05 yaitu sebesar 0,002 yang mengindikasikan bahwa hubungan tersebut signifikan (Statstutor Community Project, n.d.). Nilai negatif pada r menunjukkan adanya hubungan negatif antara *Parent-Child Communication* dengan *Brain Rot* yang artinya, semakin baik *Parent-Child Communication*, maka semakin rendah tingkat kecenderungan *Brain Rot* yang dialami pada Generasi Z, begitu juga sebaliknya. Selain daripada itu, nilai korelasi yang berada pada rentang antara  $r -0,20$  hingga  $-0,39$  ini mengindikasikan bahwa hubungan yang terjadi bersifat lemah. (Statstutor Community Project, n.d.). Namun meskipun kekuatan hubungannya tergolong lemah, namun secara statistik hubungan tersebut signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa *Parent-Child Communication* memiliki keterkaitan negatif yang signifikan dengan Brain Rot, sehingga dapat berkontribusi dalam upaya pencegahan.

Selain daripada itu, menurut Sugiyono (2013) untuk mengetahui pengaruh suatu variabel independen terhadap variabel dependen, analisis yang digunakan adalah regresi, karena metode ini memungkinkan untuk memprediksi arah dan besarnya pengaruh antar

variabel secara sistematis. Berdasarkan teori tersebut, maka peneliti juga melakukan analisis regresi untuk mengetahui seberapa besar pengaruh masing-masing aspek *Parent-Child Communication* terhadap *Brain Rot*. Analisis regresi dalam penelitian ini bersifat eksploratif untuk melihat pola hubungan secara menyeluruh dan mengidentifikasi aspek yang memiliki pengaruh paling signifikan terhadap *Brain Rot*. Hasil analisis regresi ditunjukkan pada tabel 4.

Model	R	R <sup>2</sup>
1	0.197	0.0386
2	0.259	0.0670
3	0.259	0.0671
4	0.263	0.0690

Note. Models estimated using sample size of N=207

  

Comparison		$\Delta R^2$	F	df1	df2	p
Model	Model					
1	- 2	0.02842	6.2132	1	204	0.013
2	- 3	7.83e-5	0.0170	1	203	0.896
3	- 4	0.00192	0.4162	1	202	0.520

Tabel 4. Analisis Regresi Linear

Analisis regresi linear bertahap dilakukan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi masing-masing aspek komunikasi orang tua-anak terhadap *Brain Rot*. Hasil regresi menunjukkan bahwa Model 1, yang hanya memasukkan aspek pertama, menghasilkan nilai R<sup>2</sup> sebesar 0.0386, artinya aspek pertama mampu menjelaskan 3.86% variasi *Brain Rot*. Koefisien regresinya (B = -0.623, p = 0.005) menunjukkan pengaruh negatif yang signifikan terhadap *Brain Rot*.

Pada Model 2, penambahan aspek kedua meningkatkan nilai R<sup>2</sup> menjadi 0.0670, dengan  $\Delta R^2$  sebesar 0.0284 dan nilai F = 6.213 (p = 0.013). Artinya, penambahan aspek kedua memberikan peningkatan model yang signifikan secara statistik. Namun, dalam model ini, hanya aspek kedua yang menunjukkan pengaruh signifikan terhadap *Brain Rot* (B = -1.009, p = 0.013), sedangkan aspek pertama tidak lagi signifikan (p = 0.776).

Model 3 dan 4 yang menambahkan aspek ketiga dan keempat tidak menunjukkan peningkatan R<sup>2</sup> yang signifikan ( $\Delta R^2 \approx 0$ , p = 0.896 dan  $\Delta R^2 = 0.0019$ , p = 0.520). Meskipun demikian, aspek kedua tetap konsisten menunjukkan pengaruh negatif yang signifikan dalam kedua model tersebut (Model 3: B = -0.995, p = 0.019; Model 4: B = -0.974, p = 0.022). Sementara itu, aspek pertama, ketiga, dan keempat tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap *Brain Rot*.

Secara keseluruhan, nilai R<sup>2</sup> tertinggi yang dicapai adalah 0.069 (6.9%) pada Model 4, yang menunjukkan bahwa keempat aspek komunikasi orang tua-anak secara bersama-sama hanya mampu menjelaskan 6.9% variasi pada *Brain Rot*. Dengan demikian, kontribusi komunikasi orang tua-anak terhadap *Brain Rot* tergolong lemah, dan kemungkinan terdapat faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti yang lebih dominan memengaruhi kecenderungan *Brain Rot*.

## **Pembahasan**

Fenomena *Brain Rot* yang menjadi fokus penelitian ini merupakan istilah yang menggambarkan penurunan fungsi kognitif akibat konsumsi konten digital yang dangkal dan berlebihan. Mishra & Mishra (2024) serta Özpençe (2024) menjelaskan bahwa kondisi ini dapat memengaruhi kemampuan atensi, daya pikir kritis, dan keseimbangan emosi. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini berpotensi mengganggu proses perkembangan psikososial, terutama pada remaja dan dewasa muda yang masih berada pada fase pencarian identitas sebagaimana digambarkan dalam teori Erikson.

Sebagaimana dijelaskan oleh Wijoyo, dkk (2020) Generasi Z merupakan kelompok individu yang sangat dekat dengan perkembangan teknologi digital sejak usia dini. Interaksi yang intens dengan media sosial menjadi bagian dari gaya hidup generasi ini, namun pada saat yang sama juga meningkatkan risiko terhadap berbagai dampak negatif seperti kecemasan, stres, hingga kelelahan kognitif. Dalam konteks inilah, *Parent-Child Communication* menjadi salah satu faktor protektif yang dapat membantu individu dalam mengelola paparan terhadap dunia digital secara lebih adaptif.

Lebih lanjut, data demografis responden juga menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan yaitu sebesar 57% mengakses media sosial selama lebih dari tiga jam per hari, 37% selama 1–3 jam, dan hanya 6% yang mengakses kurang dari satu jam per hari. Data ini menunjukkan bahwa paparan digital pada Generasi Z tergolong tinggi. Tingginya intensitas penggunaan media sosial mencerminkan tingkat stimulasi digital yang besar dan berkepanjangan, yang menurut Lakilaki, dkk (2025) dapat memicu penurunan kemampuan mengendalikan perhatian. Dalam hal ini, kualitas komunikasi antara orang tua dan anak menjadi krusial dalam mengarahkan dan mengendalikan penggunaan teknologi secara lebih sehat dan bertanggung jawab.

Temuan utama dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Parent-Child Communication* dan kecenderungan *Brain Rot* pada Generasi Z, dengan koefisien korelasi Pearson sebesar -0,217 dan nilai signifikansi  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ). Meskipun kekuatan korelasinya tergolong lemah, hasil ini secara statistik bermakna dan mendukung tujuan penelitian. Artinya, semakin tinggi kualitas komunikasi antara orang tua dan anak, maka semakin rendah kecenderungan individu mengalami kelelahan kognitif akibat paparan digital yang berlebihan. Temuan ini sejalan dengan pandangan Lyu, dkk (2024) yang menyatakan bahwa *Parent-Child Communication* tidak hanya berfungsi sebagai sarana pertukaran informasi, tetapi juga sebagai mekanisme regulasi psikologis yang penting dalam membentuk ketahanan mental dan perilaku adaptif anak. Melalui komunikasi yang terbuka, suportif, dan konsisten, anak memiliki ruang untuk mengekspresikan perasaan, mendapatkan dukungan emosional, serta arahan dalam menghadapi tantangan digital, sehingga dapat mengurangi risiko gangguan kognitif dan psikososial seperti *Brain Rot*.

Lebih lanjut, hasil analisis regresi linear menunjukkan bahwa aspek kedua dalam skala *Parent-Child Communication*, yaitu *Idealization*, memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *Brain Rot*. Aspek ini menunjukkan konsistensi pengaruh dalam seluruh model regresi yang dibentuk, dengan nilai  $p < 0,05$  meskipun aspek-aspek lainnya

seperti *Mirroring*, *Empathy*, dan *Appropriate Response* tidak menunjukkan signifikansi. *Idealization* merujuk pada kemampuan orang tua dalam menciptakan rasa aman, kenyamanan, dan ketenangan emosional melalui hubungan yang hangat dan penuh keterikatan positif dalam interaksi komunikasi (Lyu dkk, 2024). Dengan terpenuhinya kebutuhan dasar ini, individu cenderung memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik dan tidak mencari pelarian ke konsumsi digital secara berlebihan. Hal ini menunjukkan bahwa dimensi kedekatan emosional yang ditandai oleh rasa aman dalam relasi dengan orang tua memiliki kontribusi yang lebih besar dalam menekan gejala *Brain Rot*.

Model regresi terakhir (Model 4) mencatat nilai  $R^2$  sebesar 0,069, yang menunjukkan bahwa seluruh aspek komunikasi orang tua-anak secara simultan hanya mampu menjelaskan sebesar 6,9% variasi dalam *Brain Rot*. Persentase yang rendah ini mengindikasikan bahwa *Parent-Child Communication* memang berkontribusi terhadap penurunan risiko *Brain Rot*, tetapi bukan satu-satunya faktor utama. Hasil ini sejalan dengan pernyataan Zapf, dkk (2023) bahwa *Parent-Child Communication* dapat menjadi prediktor penting dalam sejumlah indikator kesejahteraan psikologis dan perilaku adaptif, namun hubungannya bersifat kompleks dan sering kali dipengaruhi oleh variabel perantara lainnya. Oleh karena itu, dalam konteks Generasi Z yang hidup di tengah arus informasi dan budaya digital, pendekatan pengasuhan yang menekankan pada kualitas komunikasi tetap diperlukan, namun harus disertai dengan penguatan aspek lain seperti pendidikan literasi digital dan pengembangan kontrol diri.

Pembahasan ini menegaskan bahwa *Parent-Child Communication* tetap merupakan salah satu elemen penting dalam menjaga kesehatan kognitif dan kesejahteraan psikologis Generasi Z, khususnya dalam konteks dunia digital yang sarat stimulasi dan distraksi. Upaya intervensi yang melibatkan keluarga, institusi pendidikan, dan pemangku kebijakan menjadi krusial untuk membangun sistem pendukung yang lebih holistik dalam menghadapi tantangan digitalisasi terhadap perkembangan generasi muda.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Parent-Child Communication* dan kecenderungan *Brain Rot* pada Generasi Z. Meskipun kekuatan hubungan tergolong lemah, hasil ini secara statistik bermakna dan mendukung tujuan penelitian bahwa *Parent-Child Communication* memiliki peran dalam menurunkan risiko kelelahan kognitif akibat paparan digital yang berlebihan. Temuan ini diperkuat dengan data demografis yang menunjukkan tingginya intensitas penggunaan media sosial di kalangan responden, serta hasil korelasi Pearson.

Selain itu, hasil analisis regresi menunjukkan bahwa dari keempat aspek *Parent-Child Communication*, aspek *Idealization* memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap *Brain Rot*. Hal ini mengindikasikan bahwa rasa aman, kenyamanan emosional, dan keterikatan positif yang dibangun melalui komunikasi dengan orang tua memiliki kontribusi dalam menekan gejala *Brain Rot*. Namun demikian, rendahnya nilai  $R^2$

menunjukkan bahwa *Parent–Child Communication* bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi *Brain Rot*, sehingga diperlukan pendekatan multidisipliner dalam memahami dan menangani fenomena ini secara menyeluruh.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis* [PDF]. W. W. Norton & Company. <https://archive.org/details/300656427ErikHEriksonIdentityYouthAndCrisis1WWNortonCompany1968>
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education* (3rd ed.) [PDF]. David McKay Company. [https://archive.org/details/developmentaltas0000havi\\_11u3](https://archive.org/details/developmentaltas0000havi_11u3)
- Idikut Özpençe, A. (2024). Brain rot: Overconsumption of online content (An essay on the publicness social media). *Journal of Business Innovation and Governance*, 7(2), 48–60. <https://doi.org/10.54472/jobig.1605072>
- Lakilaki, E., Puri, R. M., Saputra, A. N. Z., Shawmi, A. N., Asiah, N., & Rizky, M. (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), 265–274. <https://doi.org/10.61445/tofedu.v4i1.408>
- Lyu, W., Shi, X., Xiong, Z., & Mu, Y. (2024). Development of the Parent–Child Communication Quality Scale from the perspective of children’s psychological needs. *Behavioral Sciences*, 14(10), 933. <https://doi.org/10.3390/bs14100933>
- Mishra, S., & Mishra, K. K. (2024). Brain rot: The cognitive decline associated with excessive use of technology. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 5(12), 1625–1630. <https://doi.org/10.55248/gengpi.5.1224.3566>
- Mojtahe, K. (2022). How social media affecting the mental health of Gen-Z: A mixed method study. *Archives of Clinical Psychiatry*, 49(1), 114–118. <https://doi.org/10.15761/0101-608300000000345>
- Pruekpramool, C., Thongthaw, S., & Kwangsawad, T. (2020). A comparative study of Pearson’s correlation, Spearman’s rank correlation, and Kendall’s tau in normal and non-normal distributions. *Scholar: Human Sciences*, 12(1), 1–18. <https://so01.tci-thaijo.org/index.php/OJED/article/view/245395>
- Saki, F., & Tabesh, H. (2014). The effect of non-normality on the Pearson correlation coefficient: A Monte Carlo study. *Current Journal of Applied Science and Technology*, 34(2), 1–12. <https://journalcjust.com/index.php/CJAST/article/view/769>
- Samfira, E. M. (2022). Parent-child communication: A case study of teachers from a Romanian Life-Sciences University. *Canadian Journal of Family and Youth*, 14(3), 131–150. <https://doi.org/10.29173/cjfy29794>
- Sikumbang, K., Ramadhina, W., Yani, E. R., Arika, D., Hayati, N., Hasibuan, N. A., & Permana, B. G. (2024). Peranan media sosial Instagram terhadap interaksi

- sosial dan etika pada generasi Z. *Journal on Education*, 6(2), 11029–11037. <http://jonedu.org/index.php/joe>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- University of Sheffield. (n.d.). *Tests for normality* [PDF]. <https://www.sheffield.ac.uk/media/30585/download?attachment=>
- Wijoyo, H., Indrawan, I., Cahyono, Y., Handoko, A. L., & Santamoko, R. (2020). *Generasi Z & revolusi industri 4.0*. CV. Pena Persada. [https://www.researchgate.net/publication/343416519\\_GENERASI\\_Z\\_REVOLUSI\\_INDUSTRI\\_40](https://www.researchgate.net/publication/343416519_GENERASI_Z_REVOLUSI_INDUSTRI_40)
- Zapf, H., Boettcher, J., Haukeland, Y., Orm, S., Coslar, S., Wiegand-Grefe, S., & Fjermestad, K. (2023). A systematic review of parent–child communication measures: Instruments and their psychometric properties. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 26(1), 121–142. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00414-3>