



Hubungan Antara Parent Child Communication Dengan Brain Rot Pada Generasi Z

Esterlina Melati Dessan Putri

Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

Email : esterlinamdp110304@gmail.com

ABSTRAK

Kata kunci:
brain rot, Generasi Z, komunikasi orang tua-anak, kesehatan mental, teknologi digital.

Generasi Z, yang tumbuh di era digital, menghadapi tantangan kesehatan mental dan kognitif akibat paparan teknologi berlebihan, termasuk fenomena brain rot—kelelahan mental dan penurunan fungsi kognitif. Minimnya komunikasi berkualitas antara orang tua dan anak (parent-child communication) diduga memperparah kondisi ini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara parent-child communication dengan brain rot pada Generasi Z di Indonesia. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel 207 partisipan berusia 13–30 tahun yang aktif menggunakan media sosial. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring dan dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman's Rho serta regresi linear. Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara parent-child communication dan brain rot ($r = -0,217$; $p = 0,002$), meskipun kekuatan hubungannya lemah. Analisis regresi mengungkap bahwa hanya aspek keterlibatan emosional orang tua (idealization) yang berpengaruh signifikan, dengan kontribusi total variabel komunikasi sebesar 6,9%. Temuan ini menegaskan peran komunikasi orang tua-anak sebagai faktor pelindung, meskipun faktor lain seperti literasi digital dan regulasi diri juga perlu diperhatikan. Implikasi penelitian mencakup rekomendasi untuk program edukasi keluarga dan intervensi berbasis komunikasi emosional guna mengurangi dampak negatif teknologi pada Generasi Z.

Keywords:
brain rot, Generation Z, parent-child communication, mental health, digital technology

Abstract
Generation Z, who grew up in the digital age, face mental and cognitive health challenges due to excessive exposure to technology, including the phenomenon of brain rot—mental fatigue and cognitive decline. The lack of quality communication between parents and children (parent-child communication) is thought to exacerbate this condition. This study aims to analyze the relationship between parent-child communication and brain rot among Generation Z in Indonesia. The research method employs a quantitative approach with a sample of 207 participants aged 13–30 years who actively use social media. Data were collected via an online questionnaire and analyzed

using Spearman's Rho correlation test and linear regression. The results indicate a significant negative relationship between parent-child communication and brain rot ($r = -0.217$; $p = 0.002$), although the strength of the relationship is weak. Regression analysis revealed that only the aspect of parental emotional involvement (idealization) had a significant effect, with the total contribution of communication variables amounting to 6.9%. These findings confirm the role of parent-child communication as a protective factor, although other factors such as digital literacy and self-regulation also need to be considered. The implications of this study include recommendations for family education programs and emotional communication-based interventions to reduce the negative impact of technology on Generation Z.

PENDAHULUAN

Generasi Z yang lahir antara tahun 1995 hingga 2012, merupakan generasi yang sejak dini telah terpapar dengan teknologi digital dan internet (Abidin et al., 2023; Irwanto & Hariatiningsih, 2019; Mulyawan et al., 2021; Nainggolan, V., Rondonuwu, S. A., & Waleleng, 2018; Purwandani & Alfando, 2019; Sikumbang et al., 2024). Generasi ini dikenal dengan karakteristik yang unik, seperti multitasking digital, penggunaan intensif media sosial, serta kemampuan adaptif terhadap teknologi informasi yang terus berkembang. Meski memiliki keunggulan dalam hal kecakapan teknologi, Generasi Z juga menghadapi tantangan serius, khususnya dalam aspek kesehatan mental dan kognitif. Ketergantungan terhadap perangkat digital tidak hanya memengaruhi pola interaksi sosial, tetapi juga berdampak pada cara berpikir, regulasi emosi, serta kesejahteraan psikologis secara umum (Wijoyo dkk., 2020; Matilda, Wulandari, & Darmanto, 2025).

Dalam konteks penggunaan media sosial, Generasi Z tidak hanya memanfaatkannya sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai wadah ekspresi diri dan pencarian validasi sosial. Sayangnya, intensitas penggunaan media sosial yang tinggi sering kali berujung pada fenomena digital overload yang dapat menyebabkan kelelahan kognitif, stres emosional, bahkan kecemasan dan depresi (Mojtahe, 2022). Interaksi digital yang bersifat superfisial cenderung menggantikan kualitas hubungan sosial yang otentik, sehingga memicu perasaan kesepian dan keterasingan sosial, meskipun secara teknis mereka terhubung dengan banyak orang (Matilda dkk., 2025).

Fenomena baru yang muncul seiring meningkatnya keterlibatan Generasi Z dalam dunia digital adalah Brain Rot. Mishra dan Mishra (2024) menjelaskan bahwa Brain Rot merupakan kondisi kelelahan mental dan penurunan fungsi kognitif yang disebabkan oleh paparan teknologi dan konten digital secara berlebihan. Istilah ini menggambarkan penurunan keterlibatan berpikir, rentang perhatian, serta kemampuan berkonsentrasi akibat stimulasi yang tiada henti dari media digital. Özpençe (2024) menambahkan bahwa Brain Rot juga mengarah pada kemunduran fungsi intelektual karena dominasi konten daring yang dangkal dan kurang menantang secara kognitif. Brain Rot tidak hanya

Hubungan Antara Parent Child Communication Dengan Brain Rot Pada Generasi Z

berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, perubahan suasana hati, dan perasaan putus asa. Penurunan kontrol atensi, gangguan memori, kebingungan mental, serta meningkatnya kelelahan psikologis merupakan indikator yang lazim ditemukan pada Generasi Z dengan paparan digital tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa Brain Rot bukan sekadar gejala sesaat, melainkan kondisi yang berpotensi menghambat perkembangan kognitif dan psikososial Generasi Z dalam jangka panjang.

Dalam konteks pendidikan dan perkembangan, Brain Rot menjadi isu yang patut mendapat perhatian. Lakilaki, dkk (2025) menunjukkan bahwa penggunaan media digital yang berlebihan, gangguan pada fungsi eksekutif, serta ketidakseimbangan gaya hidup dan minimnya kontrol sosial dari lingkungan keluarga berkontribusi signifikan terhadap kemunculan Brain Rot. Salah satu faktor yang dianggap berperan penting dalam mempengaruhi terjadi Brain Rot adalah minimnya kontrol sosial dari lingkungan keluarga. Faktor sosial dan lingkungan memiliki kontribusi besar, terutama dalam hal peran pengasuhan. Banyak orang tua cenderung menjadikan perangkat digital sebagai alat pengalih atau hiburan tanpa pengawasan yang memadai. Ketidakterlibatan dalam menetapkan aturan penggunaan media, serta kurangnya komunikasi antara orang tua dan anak dalam mengarahkan perilaku digital, memperbesar risiko terjadinya gangguan perhatian dan penurunan minat belajar.

Lyu, dkk (2024) menyatakan bahwa komunikasi orang tua dan anak (parent-child communication) merupakan proses pertukaran informasi secara verbal dan non-verbal yang berlangsung secara timbal balik. Komunikasi ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian pesan, tetapi juga sebagai medium penguatan hubungan emosional yang berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis anak. Komunikasi yang terbuka dan empatik terbukti mendukung perkembangan koping yang sehat, harga diri, serta ketahanan psikologis anak (Samfira, 2022).

Parent-Child Communication merupakan pondasi utama dalam fungsi keluarga yang sehat dan menjadi indikator kualitas hubungan antara orang tua dan anak (Zapf dkk., 2023). Komunikasi ini telah berlangsung sejak masa kanak-kanak awal dan membentuk dasar bagi kemampuan anak dalam membangun relasi sosial, menyelesaikan konflik, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan. Dalam kerangka psikologi diri yang dikemukakan oleh Heinz Kohut, komunikasi yang sehat antara orang tua dan anak memenuhi kebutuhan selfobject anak, seperti mirroring, idealization, empathy, dan appropriate response (Lyu dkk., 2024). Pemenuhan kebutuhan ini membantu anak untuk mengembangkan kepercayaan diri, rasa aman, dan kemampuan regulasi emosi yang sehat.

Namun demikian, banyak keluarga yang mengalami kesulitan dalam membentuk komunikasi yang efektif dengan anak, terutama dalam menghadapi tantangan digital yang kompleks saat ini. Menurut Aloufi dkk. (2022), Gijare dkk. (2023), dan Tarng dkk. (2022) ketidakhadiran orang tua secara emosional, ketidakterlibatan dalam aktivitas digital anak, serta minimnya regulasi dalam penggunaan media sosial menjadi faktor yang memperburuk kondisi tersebut (Lakilaki dkk., 2025). Akibatnya, anak menjadi lebih

rentan terhadap konten yang merusak, kurang memiliki kontrol diri, dan mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan antara kebutuhan digital dan kehidupan nyata.

Fenomena Brain Rot dan peran komunikasi orang tua-anak menjadi sangat relevan untuk dikaji lebih lanjut, terutama dalam konteks Generasi Z yang sangat aktif di media sosial. Minimnya keterlibatan orang tua dalam kehidupan digital anak berpotensi memperbesar risiko terjadinya penurunan fungsi kognitif dan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kualitas komunikasi orang tua-anak dengan tingkat Brain Rot pada Generasi Z.

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 komunikasi orang tua-anak 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 era digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan populasi dari kalangan Generasi Z di Indonesia. Kriteria partisipan mencakup individu berusia antara 13 hingga 30 tahun (kelahiran 1995-2012) yang aktif menggunakan media sosial dan masih tinggal bersama orang tua, sehingga memiliki pengalaman komunikasi langsung dalam konteks keluarga. Jumlah sampel yang berhasil dikumpulkan adalah sebanyak 207 partisipan.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling dengan pendekatan purposive sampling. Purposive sampling dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menentukan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2019). Pemilihan teknik ini didasarkan pada pertimbangan bahwa partisipan harus memenuhi syarat spesifik agar data yang diperoleh representatif terhadap populasi yang dituju.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang disebarluaskan secara daring melalui berbagai platform media sosial. Untuk mengukur variabel Brain Rot, peneliti mengembangkan skala sendiri yang disusun berdasarkan teori Mishra & Mishra (2024). Proses penyusunan skala dimulai dengan identifikasi aspek-aspek utama brainrot, yang kemudian dijabarkan menjadi indikator dan dikembangkan menjadi item pernyataan menggunakan skala Likert 5 poin. Skala ini kemudian melalui tahapan validasi isi oleh tiga dosen psikologi melalui teknik expert judgment, dilanjutkan dengan uji coba (try out) terhadap 150 responden di luar sampel utama untuk menilai validitas dan reliabilitasnya. Setelah dinyatakan layak, skala digunakan dalam pengumpulan data utama.

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 favorable dan menggunakan skala Likert 5 poin untuk mengukur persepsi anak terhadap kualitas

Hubungan Antara Parent Child Communication Dengan Brain Rot Pada Generasi Z

komunikasi dengan orang tua. Karena skala aslinya menggunakan bahasa asing, maka dilakukan proses back translation oleh tiga ahli bahasa guna memastikan akurasi makna dalam versi Bahasa Indonesia. Selanjutnya, skala diteruskan ke tahap expert judgment oleh tiga dosen psikologi untuk menilai kejelasan redaksi dan validitas isi, selanjutnya skala diujicobakan kepada 150 partisipan di luar sampel utama. Skala yang telah memenuhi kriteria valid dan reliabel kemudian digunakan dalam proses pengumpulan data.

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 menggunakan uji korelasi Spearman's Rho.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dari kuesioner menunjukkan sebanyak 117 partisipan (56.5%) mengakses media sosial selama lebih dari 3 jam per hari, 77 partisipan (37.2%) berada dalam rentang waktu 1–3 jam, dan 13 partisipan (6.3%) yang mengakses kurang dari 1 jam per hari. Kemudian berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, untuk menguji hubungan antara komunikasi orang tua-anak dan Brain Rot secara umum, peneliti menggunakan uji korelasi Spearman's Rho sebagai alternatif non-parametrik yang sesuai dengan karakteristik data. Hasil uji korelasi dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi Spearman's Rho

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	—

Catatan: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Berdasarkan hasil analisis korelasi Spearman's Rho, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0.217$ dengan $p = 0.002$ ($p < 0.05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara komunikasi orang tua-anak (Parent-Child Communication) dengan Brain Rot pada Generasi Z. Nilai korelasi yang berada pada rentang -0.20 hingga -0.39 ini mengindikasikan bahwa hubungan yang terjadi bersifat lemah.

Artinya, semakin baik komunikasi antara orang tua dan anak, maka semakin rendah tingkat kecenderungan Brain Rot yang dialami Generasi Z. Meskipun kekuatan hubungannya tergolong lemah, namun secara statistik hubungan tersebut signifikan,

sehingga dapat disimpulkan bahwa komunikasi orang tua-anak memiliki peran dalam menurunkan risiko Brain Rot.

Selain itu, peneliti juga menggunakan analisis regresi linear untuk mengetahui seberapa besar kontribusi masing-masing aspek komunikasi orang tua-anak terhadap Brain Rot. Meskipun data variabel tidak berdistribusi normal, regresi linear tetap digunakan karena asumsi normalitas dalam regresi linear berlaku pada residual model, bukan pada data mentah. 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 linear tertera pada Tabel 2.

Tabel 2. Analisis Regresi Linear

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²
1	0.197	0.0386
2	0.259	0.0670
3	0.259	0.0671
4	0.263	0.0690

Catatan: Model diestimasi menggunakan ukuran sampel N=207

Model Comparisons

Comparison	Model	ΔR^2	F	df1	df2	p
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

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 R² 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 R² menjadi 0.0670, dengan ΔR^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 R² 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.

Hubungan Antara Parent Child Communication Dengan Brain Rot Pada Generasi Z

Secara keseluruhan, nilai R^2 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.

Temuan deskriptif mengenai durasi penggunaan media sosial menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan mengakses media sosial lebih dari 3 jam per hari. Hal ini menggambarkan karakteristik khas Generasi Z yang sangat terpapar oleh teknologi digital dalam kesehariannya (Sikumbang dkk., 2024). Keterpaparan yang tinggi ini selaras dengan temuan Mojtahe (2022) dan Mishra & Mishra (2024) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial secara intensif dapat berkontribusi pada kelelahan kognitif, stres emosional, serta menurunnya kemampuan konsentrasi dan fungsi berpikir yang dikenal dengan istilah brainrot. Dengan demikian, tingginya intensitas akses media sosial pada partisipan memperkuat urgensi pembahasan tentang dampak psikologis digitalisasi, khususnya gejala brainrot pada Generasi Z.

Selain daripada itu, berdasarkan hasil yang diperoleh pada penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara Parent-Child Communication dan Brain Rot pada Generasi Z. Temuan ini mendukung pendapat Matilda dkk. (2025) yang mengemukakan bahwa intensitas penggunaan media sosial tanpa kontrol yang sehat dapat meningkatkan beban kognitif dan psikologis Generasi Z. Hubungan negatif tersebut menunjukkan bahwa semakin baik komunikasi antara orang tua dan anak, maka semakin rendah kecenderungan Generasi Z mengalami kelelahan mental akibat paparan digital yang berlebihan.

Koefisien korelasi sebesar -0.217 yang diperoleh melalui uji Spearman's Rho, meskipun tergolong lemah, tetap bermakna secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa Parent-Child Communication memiliki kontribusi terhadap penurunan tingkat Brain Rot, meskipun bukan satu-satunya faktor yang berpengaruh. Hasil ini sejalan dengan penelitian Samfira (2022), yang menyatakan bahwa komunikasi yang terbuka dan empatik antara orang tua dan anak berperan dalam menjaga keseimbangan psikologis Generasi Z.

Temuan dari analisis regresi juga menunjukkan bahwa hanya aspek kedua dari komunikasi orang tua-anak yang secara konsisten berpengaruh signifikan terhadap Brain Rot. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua dimensi komunikasi orang tua-anak memiliki kekuatan yang sama dalam mencegah dampak negatif penggunaan media digital. Konsistennya pengaruh aspek kedua ini memperkuat pandangan Lyu dkk. (2024) bahwa kebutuhan selfobject, khususnya idealization, sangat penting dalam perkembangan psikologis anak. Dalam teori Self Psychology yang dikemukakan oleh Heinz Kohut pada tahun 1970-an, idealization merupakan kebutuhan anak akan figur orang tua yang mampu memberikan rasa aman, ketenangan, dan kenyamanan melalui keterikatan positif. Ketika idealisasi terhadap orang tua terpenuhi melalui komunikasi yang penuh dukungan dan

keterlibatan emosional, anak merasa terlindungi dan secara psikologis lebih stabil dalam menghadapi tekanan eksternal, termasuk paparan digital yang berlebihan.

Dalam konteks temuan penelitian ini, aspek kedua yang menunjukkan pengaruh signifikan terhadap Brain Rot menunjukkan bahwa idealization dalam bentuk keterlibatan afektif dan sikap suportif dari orang tua berperan sebagai pelindung terhadap gejala Brain Rot. Ketika anak merasa dapat mengandalkan orang tua sebagai sumber ketenangan dan kekuatan emosional, mereka tidak terlalu terdorong untuk mencari pelarian dalam konten digital yang tidak sehat. Sebaliknya, ketidakterpenuhan aspek idealization dapat mendorong anak mencari pelampiasan melalui media sosial yang justru memperparah kelelahan mental.

Sementara itu, aspek-aspek lain dalam Parent-Child Communication yang tidak menunjukkan pengaruh signifikan, seperti yang berkaitan dengan fungsi mirroring, empathy, dan appropriate response, meskipun penting dalam kerangka relasi orang tua-anak, tampaknya tidak secara langsung mengurangi risiko Brain Rot dalam konteks tekanan digital yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa rasa aman dan kenyamanan emosional dari figur orang tua yang merupakan inti dari idealization memiliki peran sentral dalam ketahanan psikologis anak, khususnya Generasi Z yang hidup di tengah derasnya arus informasi dan stimulasi digital.

Dengan demikian, hasil ini menyoroti bahwa pemenuhan kebutuhan idealization dalam relasi orang tua-anak menjadi salah satu kunci penting dalam pencegahan Brain Rot. Peran orang tua sebagai figur yang memberikan ketenangan, rasa aman, dan penguatan emosional yang stabil perlu ditekankan dalam pengasuhan, terutama dalam menghadapi tantangan psikologis era digital yang semakin kompleks.

Kontribusi Parent-Child Communication dalam menjelaskan Brain Rot memang tergolong rendah, dengan nilai R^2 tertinggi hanya sebesar 6.9%. Namun demikian, temuan ini tetap penting karena mengindikasikan bahwa komunikasi dalam keluarga berperan sebagai salah satu faktor pelindung (protective factor) terhadap dampak negatif era digital. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Aloufi dkk. (2022), Gijare dkk. (2023), dan Tarng dkk. (2022) yang menyatakan bahwa kehadiran emosional orang tua menjadi kunci dalam menurunkan risiko gangguan psikologis yang dipicu oleh penggunaan media digital secara berlebihan (Lakilaki dkk., 2025).

Hasil ini juga menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih holistik dalam menangani Brain Rot, mengingat rendahnya kontribusi variabel Parent-Child Communication. Pendekatan tersebut dapat mencakup penguatan regulasi diri, literasi digital, serta keterlibatan sekolah dan komunitas dalam membangun keseimbangan penggunaan teknologi di kalangan Generasi Z. Peneliti juga melihat pentingnya keterlibatan aktif orang tua, bukan hanya dalam komunikasi verbal, tetapi juga dalam aktivitas digital anak sehari-hari.

Temuan ini dapat menjadi dasar yang kuat bagi pengembangan program edukatif yang dapat membantu orang tua membangun keterampilan komunikasi yang lebih empatik dan responsif terhadap kebutuhan psikologis anak. Selain itu, temuan ini dapat

Hubungan Antara Parent Child Communication Dengan Brain Rot Pada Generasi Z

diarahkan untuk memperluas kajian dalam penelitian-penelitian selanjutnya yang berfokus pada pengembangan upaya intervensi dalam mengatasi Brain Rot, khususnya dari perspektif komunikasi orang tua dan anak. Lebih jauh lagi, hasil penelitian ini membuka peluang untuk menelusuri faktor-faktor lain yang turut memengaruhi munculnya Brain Rot pada Generasi Z. Mengingat kontribusi Parent-Child Communication hanya menjelaskan sebagian kecil dari variasi Brain Rot, maka eksplorasi terhadap variabel lain seperti gaya hidup digital, regulasi diri, dukungan sosial, maupun literasi digital menjadi penting untuk dikaji lebih lanjut. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat urgensi peran orang tua dalam menjaga kesehatan mental anak melalui komunikasi yang hangat dan responsif, sekaligus memberikan fondasi awal bagi penelitian lanjutan yang lebih komprehensif dalam menjawab tantangan psikologis era digital.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara parent-child communication dengan brainrot pada Generasi Z. Meskipun hubungan tersebut tergolong lemah secara statistik, temuan ini tetap memberikan bukti bahwa kualitas komunikasi antara orang tua dan anak dapat berperan dalam menurunkan kecenderungan remaja mengalami gejala brainrot akibat paparan digital yang berlebihan. Hasil analisis regresi linear lebih lanjut mengungkap bahwa hanya salah satu aspek komunikasi orang tua-anak, yaitu aspek kedua yang secara konsisten memiliki pengaruh signifikan terhadap brainrot. Aspek ini berkaitan dengan kebutuhan psikologis idealization, yakni keterlibatan emosional dan peran orang tua sebagai figur yang memberikan rasa aman dan kenyamanan psikologis. Sementara itu, aspek-aspek lainnya tidak menunjukkan pengaruh yang bermakna, yang mengindikasikan bahwa dimensi emosional dalam komunikasi lebih relevan dibandingkan aspek instruksional atau normatif dalam konteks pencegahan brainrot.

Kontribusi parent-child communication terhadap brainrot secara keseluruhan tergolong rendah, dengan nilai koefisien determinasi (R^2) tertinggi hanya sebesar 6.9%. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat berbagai faktor lain yang kemungkinan lebih dominan dalam memengaruhi munculnya brainrot pada Generasi Z, seperti gaya hidup digital, literasi media, dan kemampuan regulasi diri. Meskipun demikian, hasil penelitian ini tetap menjadi pijakan awal yang penting untuk intervensi berbasis keluarga. Komunikasi emosional yang berkualitas antara orang tua dan anak dapat dijadikan strategi preventif dalam menjaga kesehatan mental remaja di era digital. Temuan ini juga membuka peluang bagi penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap brainrot, serta mendorong pengembangan intervensi yang lebih komprehensif dan melibatkan berbagai sektor dalam upaya pencegahan kelelahan kognitif akibat digitalisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., Zahara Adibah, I., & Anas Hadi, I. (2023). Pengaruh media sosial Instagram dalam pendidikan kontemporer pada Generasi Z. *Pengaruh Media Sosial Instagram ... (Zaenal, Dkk)*, 1(1).
- Irwanto, I., & Hariatiningsih, L. R. (2019). Aktivitas santap dan minum Generasi Z pada media sosial Instagram. *Mediator: Jurnal Komunikasi*, 12(2). <https://doi.org/10.29313/mediator.v12i2.5048>
- 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>
- Matilda, A. M., Wulandari, B. P. A. I., & Darmanto, D. (2025). Understanding Gen Z's mental health challenges. *PHENOMENON: Multidisciplinary Journal of Sciences and Research*, 3(1), 38–52. <https://doi.org/10.62668/phenomenon.v3i01.1402>
- 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>
- Mulyawan, I., Saefuloh, D., Wijaya, H., & Rafdinal, W. (2021). Sikap pada iklan media sosial Instagram dan kesadaran merek terhadap niat pembelian pada Generasi Y dan Z. *Jurnal Riset Bisnis dan Investasi*, 6(3). <https://doi.org/10.35313/jrbi.v6i3.2248>
- Nainggolan, V., Rondonuwu, S. A., & Waleleng, G. J. (2018). Peranan media sosial Instagram dalam interaksi sosial antar mahasiswa fakultas. *ACTA Diurna Komunikasi*, 7(4).
- Özpençe, A. İ. (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>
- Purwandani, R., & Alfando, J. (2019). Peranan media sosial Instagram @Smrfoodies dalam interaksi sosial. *EJournal Ilmu Komunikasi*, 7(4).
- 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). <https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.4888>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- 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
- Zapf, H., Boettcher, J., Haukeland, Y., Orm, S., Coslar, S., Wiegand-Grefe, S., & Fjermestad, K. (2023). A systematic review of parent–child communication

Hubungan Antara Parent Child Communication Dengan Brain Rot Pada Generasi Z

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>