

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan dari penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Tombariri tentang dampak *brain rot* akibat penggunaan TikTok terhadap kemampuan belajar siswa, dapat dirangkum bahwa fenomena ini benar-benar terjadi pada siswa yang telah terbiasa dengan konten yang cepat dan dangkal seperti TikTok. Ketika informan penelitian menunjukkan gejala yang meliputi kesulitan untuk fokus saat belajar, cepat merasa bosan, mudah teralihkan untuk membuka TikTok meskipun saat belajar, serta penurunan motivasi belajar. Situasi ini turut mempengaruhi prestasi akademik, terlihat dari penurunan nilai raport di beberapa mata pelajaran, terutama pada informan NB dan JK.

Fenomena *brain rot* menyebabkan otak menjadi terlalu akrab dengan rangasangan yang ccepat, sehingga kemampuan untuk berkonsentrasi pada pelajaran yang lebih mendalam menurun. Bahkan kemampuan mereka, untuk mengingat materi pelajaran pun terganggu. Penemuan ini sejalan dengan teori beban kognitif serta penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa konsumsi berlebihan terhadap konten digital yang cepat dapat menurunkan kapasitas memori kerja dan kemampuan berpikir reflektif.

Namun, penelitian ini menyimpulkan bahwa kesadaran diri dalam mengelola waktu saat menggunakan TikTok dapat menolong untuk mengurangi dampak yang muncul. Salah satu, informan MA, berhasil menjaga kualitas raportnya tetap konsisten dengan cara menyelesaikan belajar terlebih dahulu sebelum mengakses TikTok, sebagai upaya untuk meningkatkan pengelolaan waktu belajar. Di samping itu, para siswa menginginkan agar sekolah dan guru dapat berkontribusi lebih aktif, contohnya dengan menyediakan literasi *digital* membuat proses pembelajaran lebih menarik, serta menggabungkan media digital dengan metode yang lebih edukatif dan produktif.

Kesimpulannya, walaupun TikTok menyajikan hiburan yang menarik bagi pelajar, kebiasaan menonton konten singkat secara berlebihan tanpa kontrol ternyata dapat berdampak buruk pada kemampuan belajar. Namun, dengan adanya dukungan dari strategi pembelajaran yang efektif dari guru serta pengelolaan waktu yang baik oleh siswa, dampak tersebut dapat dikurangi.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan tersebut maka dapat disarankan sebagai yaitu:

1. Bagi Sekolah

Berdasarkan temuan dari penelitian ini, penulis menyarankan agar sekolah mengambil langkah lebih proaktif dalam mengedukasi siswa tentang literasi digital. Pengetahuan mengenai literasi digital sangatlah penting untuk memberi siswa pemahaman tentang konsekuensi dampak akibat penggunaan media sosial yang berlebihan, seperti fenomena *brain rot*, serta memberikan wawasan tentang cara menggunakan platform tersebut dengan bijaksana dan efektif. Diharapkan juga, sekolah bisa membangun suasana belajar yang lebih menarik dan menyenangkan, misalnya dengan menggabungkan media digital dalam proses pembelajaran, tetapi dengan materi yang bersifat edukatif, sehingga siswa dapat tetap terhubung dengan teknologi tanpa terjebak dalam penggunaannya yang tidak bermanfaat.

2. Bagi Guru

Diharapkan para guru dapat memberikan bimbingan yang lebih mendalam mengenai pengelolaan waktu belajar bagi murid. Mereka bisa membantu siswa dalam menyusun rencana belajar yang terstruktur dan memberikan dorongan agar tetap berkonsentrasi pada materi pelajaran. Selain itu, para pendidik juga dapat merancang tugas-tugas yang memanfaatkan aplikasi

digital dengan isi yang edukatif untuk menjaga agar siswa tetap produktif tanpa sepenuhnya meninggalkan teknologi. Dengan cara ini, siswa akan merasakan bahwa proses pembelajaran yang mereka jalani tetap relevan dengan kemajuan zaman, sambil menghindari dampak dari penggunaan media sosial yang berlebihan.

3. Bagi Siswa

Bagi para siswa, sangat penting untuk lebih teratur dalam membagi waktu antara kegiatan belajar dan berselancar di media sosial. Siswa disarankan untuk mulai mengidentifikasi gejala-gejala kelelahan mental akibat terlalu lama mengakses TikTok, seperti cepat merasa jenuh, kesulitan dalam berkonsentrasi, atau gampang terasa lelah, dan segera membatasi penggunaan aplikasi TikTok tersebut saat merasakan gejala-gejala ini. Adalah baik untuk terus melaksanakan kebiasaan menyelesaikan tugas belajar terlebih dahulu, sebelum membuka aplikasi media sosial. Selain itu, memilih konten yang lebih bermanfaat atau mendidik di TikTok dapat membantu mengurangi potensi dampak buruk yang mungkin muncul.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran berikutnya ditunjukkan kepada peneliti yang berminat pada topik yang serupa. Penelitian ini dapat diperluas dengan melibatkan lebih banyak partisipan agar bisa memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang fenomena *brain rot* di kalangan siswa SMA. Penelitian yang akan datang juga bisa meneliti pengaruh fenomena ini terhadap hal-hal lain, seperti kesehatan mental, hubungan sosial, atau teknik pembelajaran berbasis teknologi yang paling efektif dalam mengurangi dampak negatif dari media sosial.