

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi digital telah menghasilkan berbagai perubahan fundamental dalam hidup manusia. Hal ini menandai suatu zaman baru yang dikenal sebagai era digital. Di era ini, media sosial dan konten daring mendominasi arus komunikasi dan informasi berbasis internet. Internet dan media sosial bukan lagi sekadar alat komunikasi, melainkan ruang eksistensial dan kultural yang membentuk cara manusia berpikir, berinteraksi, membangun identitas, dan memahami realitas.¹ Bagi kaum muda, media sosial seperti TikTok, YouTube, Facebook, serta Instagram telah menjadi bagian integral dari keseharian. Daya tarik media sosial terletak pada karakteristik audio-visual, keragaman pilihan, kecepatan informasi, serta mekanisme pengguliran layar tanpa batas (*infinite scrolling*) yang terus merangsang perhatian.

Di balik aksesibilitas informasi dan konektivitas yang ditawarkan platform digital, muncul kekhawatiran akan kualitas konten, pola konsumsi media digital, dan dampaknya terhadap kualitas hidup manusia. Peringatan Cal Newport melegitimasi kekhawatiran ini. Menurutnya, bahaya di balik kegunaan teknologi digital ialah arah perkembangannya yang semakin melampaui kegunaan asli. Teknologi-teknologi justru semakin digdaya memformat perilaku dan perasaan manusia, serta memanipulasi manusia untuk menggunakannya secara berlebihan.²

Salah satu istilah yang mencuat dalam wacana global akhir-akhir ini ialah *brain rot* (“pembusukan otak”). Penerbit Universitas Oxford mengumumkan *brain rot* sebagai “kata tahun ini” (*word of the year*) pada akhir tahun 2024. *Brain rot* merujuk pada fenomena penurunan kondisi mental atau intelektual seseorang akibat konsumsi berlebihan atas konten daring yang dangkal maupun konten-

¹ Bdk. Sefrianus Juhani, “Mengembangkan Teologi Siber di Indonesia,” *Jurnal Ledalero*, 18:2 (Ledalero, Desember 2019), hlm. 250.

² Cal Newport, *Digital Minimalism: Mempertahankan Fokus di tengah Dunia yang Gaduh*, penerj. Agnes Cynthia (Jakarta: Penerbit Gramedia Pustaka Utama, 2024), hlm. 9.

konten berkualitas rendah itu sendiri.³ Konten “dangkal” merujuk pada konten-konten berkualitas rendah yang sering absurd, repetitif, berdurasi pendek tanpa konteks yang jelas, tidak menantang pemikiran kritis, serta tidak edukatif. Contohnya, video-video pendek, meme absurd, tren viral, dan hiburan instan. Konsumsi konten-konten seperti ini dalam jangka waktu yang lama menyebabkan pikiran yang berpindah-pindah, tidak mampu berkonsentrasi, kesulitan mengingat informasi, cemas berlebihan, serta perasaan kosong dan tidak termotivasi.

Pengumuman Oxford menandai pengakuan global akan *brain rot* sebagai suatu fenomena problematis di era digital. Sejak itu, *brain rot* pun mulai disoroti di tingkat nasional. Pencarian penulis dengan kata kunci “*brain rot*” di platform Kompas.id menghasilkan lebih dari 60 artikel sejak Desember 2024 hingga November 2025. Dalam kurun waktu yang sama, berbagai penelitian atau kajian ilmiah terhadap persoalan ini sudah banyak dilakukan.

Penelitian Marina Ibrahim Mikhail Nakhla menunjukkan bahwa *doomscrolling* (perilaku kompulsif menggulir layar untuk melihat berita-berita negatif atau meresahkan) meningkatkan risiko *brain rot*.⁴ Penelitian Noor Latiffah Adam dan Shahrudin Cik Soh melihat pengaruh signifikan kecanduan digital pada penurunan kognitif (*brain rot*) seperti perhatian, memori, dan pemikiran

³ Oxford University Press, “‘Brain Rot’ named Oxford Word of the Year,” 2 December 2024. https://corp-oup-com.translate.goog/news/brain-rot-named-oxford-word-of-the-year-2024/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc, diakses pada 15 Agustus 2025. Sebelum disoroti Oxford, kata *brain rot* pertama kali digunakan pada tahun 1854 oleh Henry David Thoreau dalam bukunya yang berjudul *Walden*. Dengan kata ini, penulis Amerika Serikat itu mengungkapkan kekhawatirannya akan kecenderungan masyarakat yang lebih memilih gagasan-gagasan sederhana sambil merendahkan ide-ide kompleks. Sejak *Walden* ditulis, kata ini pun meluas untuk menggambarkan fenomena sikap apatis pada persoalan yang pelik. Lihat Andreas Yoga Prasetyo, “‘Brain rot,’ Ancaman Nyata di Kehidupan Maya,” *Harian Kompas*, 1 Juni 2025. Selanjutnya, sebelum penetapan menjadi Oxford Word of the Year 2024, kata ini cukup populer digunakan oleh generasi Z (lahir pada tahun 1995-2012) dan generasi alfa (lahir pada tahun 2013-2025) sebagai nama umum untuk konten-konten gurauan sepele/remeh seperti meme “Skibidi Toilet”, “Tralalero Tralala”, dan “Tung Tung Tung Sahur”. Namun, sejak diumumkan oleh Penerbit Universitas Oxford, *brain rot* lebih mengacu pada akibat konsumsi media digital berlebih. Satrio Pangarso Wisanggeni, Ratna Sri Widyastuti, dan Sri Rejeki, “‘Brain rot’ Mengintai Generasi Muda,” *Harian Kompas*, 28 Juni 2025.

⁴ Marina Ibrahim Mikhail Nakhla, “Doomscrolling and Digital Brain Rot: The Psychological Impact of Short-Form Media on Egyptian Youth,” *Jurnal of Posthumanism*, 5:7 (2025), hal. 195. DOI: <https://doi.org/10.63332/joph.v5i7.2750>

kritis.⁵ Ahmed Mohamed Fahmy Yousef *et al.* menjelaskan fenomena *brain rot* secara sistematis. Waktu layar dan beban kognitif yang berlebih serta kecanduan media sosial merupakan penyebab utama *brain rot*. Indikasi *brain rot* ialah perilaku *doomscrolling*, *zombie scrolling* (menggulir layar sosial media atau situs tertentu secara pasif, tak bertujuan, dan tanpa interaksi berarti), serta dorongan konstan untuk mengecek media sosial. *Brain rot* menyebabkan gangguan memori, penurunan rentang perhatian, dan berkurangnya kemampuan memecahkan masalah.⁶ Dari penelitian Fian *et al.*, *brain rot* bahkan disinyalir menghambat moderasi beragama.⁷

Mengapa fenomena *brain rot* menjadi masalah? Pertama, *brain rot* merupakan suatu keadaan yang mencerminkan penurunan pada dua unsur konstitutif pribadi manusia, yaitu kemampuan kognitif dan mental. Fenomena ini merupakan hasil dari suatu mekanisme psikologis yang kompleks karena melibatkan unsur emosi, perilaku, interaksi sosial, dan lingkungan serta berpengaruh pada perkembangan kepribadian. Kedua, *brainrot* merupakan ancaman nyata dalam suatu masyarakat yang mengalami desakan kultur digital. Konsumsi konten-konten digital secara berlebihan disinyalir merupakan perilaku eksplisit yang menyebabkan *brain rot*. Ketiga, *brainrot* mencerminkan suatu gejala modern, yakni manusia yang mulai teperdaya oleh teknologi. Hasrat, kebutuhan, mentalitas, hingga gaya hidupnya semakin diatur dan didikte oleh teknologi. Keempat, dari perspektif teologi Katolik, *brain rot* mencerminkan pencederaan terhadap kapasitas manusia sebagai citra Allah dan penyalahgunaan karunia-karunia Allah.

⁵ Noor Latiffah Adam dan Shaharuddin Cik Soh, "The Cognitive Consequences of Digital Addiction: Exploring the Phenomenon of 'Brain rot'," *Journal of Information System and Technology Management*, 10:39 (2025), hal. 130. DOI: 10.35631/JISTM.1039008

⁶ Ahmed Mohamed Fahmy Yousef, Alsaeed Alshamy, Ahmed Tlili, and Ahmed Hosny Saleh Metwally, "Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era: A Review," *Brain Sci.* 15:283 (2025), <https://doi.org/10.3390/brainsci15030283>.

⁷ Menurut Fian *et al.*, individu yang mengalami *brain rot* cenderung memahami agama secara dangkal, bersikap eksklusif dan intoleran, kurang menghormati otoritas religius, serta mudah terpapar hoaks dan misinformasi. Khafifatul Fian, Moh. Roqib, Soiman Nawawi, Imam Alfi, dan Endang Rifani, "Brain Rot in the Digital Era: Reflecting on Religious Moderation in Combating Radicalism," dalam A. Dwi Bahtiar El Rizaq *et al.* (eds.), *Proceedings of International Conference of Islamic Studies (ICONIS 2025)*, Advances in Social Science, Education and Humanities Research 955, https://doi.org/10.2991/978-2-38476-464-8_12

Kajian-kajian ilmiah atas berbagai fenomena digital sudah banyak dilakukan. Meskipun demikian, kajian spesifik atas fenomena *brain rot* baru dilakukan sejak akhir tahun 2024 hingga sepanjang tahun 2025. Pada umumnya, kajian atas *brain rot* menggunakan perspektif psikologis, neurologis, sosial-kultur, hingga studi media. Perspektif yang sama juga digunakan dalam diskursus populer di media massa. Hal ini menandai adanya perkembangan kesadaran kritis masyarakat global akan fenomena *brain rot*. Ekses konsumsi konten digital, terutama konten dangkal, disinyalir sebagai perilaku utama penyebab *brain rot*.

Berbagai strategi teknis dan mekanistik telah dianjurkan untuk mencegah maupun mengatasi *brain rot*. Contohnya ialah pengembangan literasi digital, sosialisasi dan diskusi dampak teknologi digital, serta penguatan penggunaan teknologi yang produktif. Selain itu, ada dorongan untuk mengembangkan pembelajaran kritis dan interaktif, meningkatkan minat baca dan tulis dengan media konvensional, serta pendalaman pendidikan agama. Dukungan orangtua dan teman sebaya serta motivasi individual dilihat sebagai faktor penting bagi seseorang dalam mengubah kebiasaan digitalnya melalui tindakan seperti pembatasan waktu layar, kurasi konten media, dan penerapan detoks digital. Sementara itu, pegiat media didorong untuk menghasilkan konten-konten yang lebih berkualitas.⁸

Laporan akan tingkat keberhasilan strategi-strategi di atas masih terbatas pada pengukuran berskala kecil dan dalam kurun waktu yang singkat. Minimnya laporan bisa dihubungkan dengan kenyataan bahwa kesadaran kritis akan fenomena ini masih relatif baru. Selain itu, fenomena *brain rot* lebih sering dialami sebagai pergulatan individual. Di sisi lain, kecenderungan teknis, mekanistik, dan prosedural semata dapat diidentifikasi sebagai kekurangan nyata dari upaya-upaya yang diajukan untuk mengatasi *brain rot*. Kecenderungan ini

⁸ Bdk. Fajar Romadhon, Nunik Hidayaturrohmah, Rafik Abdilah, Achmad Faqihuddin, dan Abdillah Muflih, "Fenomena Brain Rot pada Siswa Generasi Alpha di Indramayu," *PENDAS* 10:4 (Desember 2025), <https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.34269>; Ryan Prawoko, Luqi Darmawan, dan Muhammad Syuhada Subir, "Islamic Religious Education Teachers' Strategies in Dealing with the Brain Rot Phenomenon in Students," *Jurnal Paradigma* 17:2 (November 2025), <https://doi.org/10.53961/paradigma.v17i2.380>; Made Dharmawan Rama Adhyatma, "Peningkatan Literasi Digital Parenting Pencegahan Brain Rot pada Orang Tua Siswa Kelas X SMA Kristen Petra 4 Sidoarjo," *Abdimas Galuh* 7:2 (2025), <http://dx.doi.org/10.25157/ag.v7i2.20485>; Noor Latiffah Adam dan Shahrudin Cik Soh, *op. cit*; Marina Ibrahim Mikhail Nakhla, *op. cit*.

lahir dari perspektif kajian yang tidak mengintegrasikan dimensi moral dan spiritual.

Kekurangan di atas dapat diisi oleh suatu kajian teologis, khususnya dari perspektif teologi siber. Penulis berpandangan bahwa teologi siber dapat menjadi kerangka analisis yang lebih mendalam untuk menjawab persoalan kurangnya integrasi dimensi moral dan spiritual. Alasan dasar bagi perlunya integrasi kedua dimensi ini dalam kajian atas *brain rot* berakar dari pandangan teologis mengenai pribadi manusia sebagai *imago Dei* dan media komunikasi sebagai anugerah Allah.

Kitab Kejadian (1:27) menegaskan bahwa manusia diciptakan Allah menurut gambar-Nya sendiri. Karena itu, esensi dan eksistensi manusia senantiasa terhubung dengan Allah. Seluruh hidupnya menjadi medan keterarahan kepada Allah. Relasi manusia dengan Allah ini tercermin dalam kodratnya yang relasional dan sosial.⁹ Sementara itu, sejak diterbitkannya Enskilik *Miranda Prorsus* oleh Paus Pius XII, Gereja konsisten memandang teknologi informasi dan komunikasi sebagai anugerah Allah. Hal ini ditegaskan kembali dalam Instruksi Pastoral *Communio et Progressio* (CP 2).¹⁰ Konsili Vatikan II melalui Dekrit tentang Upaya-Upaya Komunikasi Sosial (*Inter Mirifica*) menegaskan media komunikasi sosial sebagai penemuan mengagumkan manusia melalui kecerdasannya atas kehendak Allah sendiri.¹¹ Pandangan-pandangan ini menjadi landasan bagi Gereja untuk melihat internet. Internet dipahami sebagai bagian dari anugerah Allah demi kesatuan dan solidaritas manusiawi serta keberlanjutan karya keselamatan Allah.¹² Karena itu, dengan suatu kajian teologis, fenomena *brain rot* dapat ditelaah dan dianalisis untuk menghasilkan suatu pandangan bermodel holistik yang lebih relevan bagi umat beriman. Selain itu, kajian ini

⁹Komisi Kepausan untuk Keadilan dan Perdamaian, *Kompendium Ajaran Sosial Gereja*, penerj. Yosef Maria Florisan, Paul Budi Kleden, dan Otto Gusti Madung (Mauere: Penerbit Ledalero, 2009), hlm. 75-76.

¹⁰ Komisi Kepausan untuk Komunikasi Sosial, *Communio et Progressio*, penerj. Andreas Suparman, Seri Dokumen Gerejawi No. 112 (Jakarta: Departemen Dokumentasi dan Penerangan Konferensi Waligereja Indonesia, 2019), hlm. 5.

¹¹Konsili Vatikan II, *Dokumen Konsili Vatikan II*, penerj. R. Hardawirayana, cetakan XIII (Jakarta: Obor, 2013), hlm. 53.

¹²Dewan Kepausan untuk Komunikasi Sosial, "Gereja dan Internet", dalam *A. Gereja dan Internet. B. Etika dalam Internet. C. Perkembangan Cepat*, penerj. F.X. Adisusanto, Seri Dokumen Gerejawi no. 111 (Jakarta: Departemen Dokumentasi dan Penerangan KWI, 2019), hlm. 10.

penting mengingat kultur digital semakin vital bagi masyarakat modern dan menggugat kemapanan-kemapanan tradisional.

Data statistik Indonesia menunjukkan bahwa intensitas penggunaan internet dan media sosial terus meningkat, dengan dominasi kelompok usia muda. Berdasarkan data yang dirilis Digital 2024 Indonesia, pengguna internet di Indonesia tahun 2024 mencapai 66,5 persen dari total penduduk atau sekitar 185,3 juta orang. Dari total pengguna internet tersebut, jumlah pengguna aktif media sosial ialah 139 juta atau sekitar 49,9 persen dari populasi.¹³ Sementara itu, rata-rata waktu penggunaan media sosial orang Indonesia ialah 3 jam 11 menit per hari.¹⁴ Pada tahun 2025, terjadi peningkatan. Dalam survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), diketahui bahwa pengguna internet di Indonesia sudah mencapai 80,66 persen atau sekitar 229,4 juta jiwa dari total populasi 284,4 juta jiwa penduduk Indonesia. Adapun kontribusi internet Indonesia didominasi oleh kalangan muda, yakni kelompok Gen Z (kelahiran 1997-2012) sebesar 25,54 persen, generasi milenial (kelahiran 1981-1996) 25,19 persen, dan Gen Alfa (kelahiran >2013) 23,19 persen.¹⁵

Realitas di atas menunjukkan bahwa kaum muda merupakan kelompok yang paling terpapar dinamika algoritmik digital. Dalam situasi tersebut, spiritualitas kaum muda menghadapi tantangan baru: bagaimana membangun kedalaman iman di tengah kultur distraksi yang terus-menerus memecah perhatian? Apakah kebutuhan-kebutuhan rohani akan refleksi, keheningan, dan kontemplasi masih dapat terpenuhi di era digital yang mendorong distraksi, fragmentasi perhatian, dan konsumsi kesenangan instan?

Menurut Yosefo Gule, tidak mudah bagi orang muda membangun spiritualitas di era digital. Ketiadaan ruang dan waktu untuk mengasah

¹³ We Are Social dan Data Reportal, Digital 2024: Indonesia (Singapura: Kepios, 2024), hlm. 15. https://wearesocial.com/id/wp-content/uploads/sites/19/2024/02/Digital_2024_Indonesia.pdf, diakses pada 18 September 2025.

¹⁴ *Ibid.*

¹⁵ Asosiasi Penyelenggara Jasa Pengguna Internet di Indonesia, "Survei Penetrasi Internet dan Perilaku Penggunaan Internet 2025," <https://survei.apjii.or.id>, diakses pada 2 Oktober 2025. Dari berbagai alasan penggunaan internet yang terdata, empat alasan utama ialah akses sosial media, akses berita/informasi, transaksi daring, dan akses konten hiburan. Ditemukan juga bahwa video pendek daring merupakan jenis konten hiburan yang paling sering diakses baik dari segi gender maupun generasi. Dari kelompok gen Z dan millennial, TikTok merupakan media sosial terpopuler. TikTok, YouTube, Facebook, dan Instagram tetap menjadi empat media sosial terpopuler.

spiritualitas, orientasi terhadap kesenangan, melemahnya sensitivitas iman dan spiritual, serta alienasi sosial menjadi tantangan utama.¹⁶ William Fortunatus Dani Ardhiatama juga mengungkapkan bahwa media sosial berisiko menyebabkan persoalan mental, sosial, hingga krisis spiritual.¹⁷ Temuan Gule dan Ardhiatama ini menunjukkan bahwa tekanan gaya hidup digital berpengaruh terhadap kedalaman iman dan spiritualitas orang muda. Namun, mengingat ruang digital dapat juga menjadi forum formasi dan ekspresi iman, perlu dikaji pula pemanfaatannya secara sehat bagi pertumbuhan spiritualitas.

Dalam wacana yang lebih luas, telah disadari bahwa kehadiran internet menggugat berbagai kemapanan dalam masyarakat, termasuk kemapanan agama. Internet seolah-olah menjadi agama baru yang menyerap waktu dan perhatian serta memengaruhi hidup seseorang secara mendalam.¹⁸ Dari perspektif Gereja Katolik, kesadaran akan keniscayaan perkembangan teknologi sebagai buah kemajuan ilmu pengetahuan dan implikasinya terhadap kebudayaan manusia sudah berkembang sejak lama. Karena itu, sikap dan pandangan Gereja terhadap teknologi digital cukup *up-to-date*. Kenyataan ini membenarkan pandangan Antje Jackelén bahwa kekristenan merupakan agama yang “mendukung sains dan ramah teknologi.”¹⁹ Hal ini tercermin dalam dokumen KV II serta ajaran-ajaran Gereja yang dikemukakan para paus dan Komisi Kepausan.

Dinamika internet dan penghayatan keagamaan, digitalitas (hidup digital)²⁰ dan spiritualitas, serta teknologi dan teologi menarik untuk dikaji dari perspektif teologi siber. Sebagai suatu ilmu yang sedang berkembang, “teologi siber” sering dipertukarkan dengan sejumlah istilah lain, yakni “teologi digital”, “teologi di era digital”, dan “teologi internet”. Namun, semua istilah ini mengkaji topik kunci

¹⁶ Yosefo Gule, “Analisis Peran Pemuda Kristen dan Katolik dalam Membangun Spiritualitas di Era Digital,” *Jurnal Pendidikan Agama Katolik (JPAK)*, 2:2 (Oktober 2022), hlm. 178-179.

¹⁷ William Fortunatus Dani Ardhiatama, “Media Sosial dan Kesehatan Mental: Tinjauan Teologi Siber dalam Konteks Orang Muda Katolik Keuskupan Denpasar,” *JURNAL JUMPA*, 13:1 (April 2025), hlm. 14.

¹⁸ Sefrianus Juhani, *op. cit.*, hlm. 249.

¹⁹ Antje Jackelén, “Technology, Theology, and Spirituality in The Digital Age,” *Zygon: Journal of Religion and Science*, 56:1 (March 2021), hlm. 10. <https://www.zygonjournal.org/article/14718/galley/29813/download/>

²⁰ Istilah digitalitas sebagai hidup digital ini diadopsi dari pemikiran Reza Wattimena. Lih. Reza A. A. Wattimena, *Memaknai Digitalitas, Sebuah Filsafat Dunia Digital* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2023). Digitalitas dapat dipahami sebagai seluruh aktivitas manusia dalam dan melalui ruang digital.

yang sama, yaitu hubungan antara teologi dengan teknologi informasi dan komunikasi digital.²¹

Menurut Antonio Spadaro, teologi siber ialah iman yang mencari pemahaman di era internet. Teologi siber juga berarti refleksi atas kemungkinan memikirkan iman dalam logika Web.²² Anthony Le Duc memahami teologi siber sebagai studi tentang dampak teknologi digital pada kehidupan spiritual seseorang dan cara ia menanggapi perubahan di dunia digital tersebut.²³ Bagi teologi siber, realitas yang direpresentasikan oleh istilah-istilah kekinian seperti “era digital”, “dunia/ranah digital”, “ruang siber”, “realitas virtual”, “internet”, dan “dunia maya” merupakan medan teologi. Dengan mengajukan perspektif teologi siber, penulis pada dasarnya hendak mendaratkan analisis hubungan teologi dan teknologi pada *brain rot* sebagai fenomena konkret. Usaha ini sejalan dengan pengakuan Jackelén bahwa teologi dapat membimbing masyarakat untuk mengembangkan kesadaran sejarah dan ketahanan spiritual dalam masa-masa transisi.²⁴

Jika manusia sebagai *Imago Dei* dipanggil untuk mengenal, mencintai dan memuliakan Allah melalui akal budi dan kehendaknya, maka pelemahan kemampuan reflektif akibat logika algoritmik digital menuntut pembacaan teologis yang lebih mendalam. Kajian teologi siber yang merefleksikan relasi iman dan teknologi digital, menyediakan kerangka untuk membaca fenomena ini secara integratif. Melalui perspektif teologi siber, *brain rot* ditafsirkan bukan hanya sebagai gejala psikologis, melainkan sebagai tanda zaman yang menuntut *discernment* dan pembaruan model formasi spiritualitas bagi kaum muda di era digital.

Kajian atas berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa fenomena *brain rot*, teologi siber, dan formasi spiritualitas kaum muda merupakan tiga bidang yang selama ini berkembang secara paralel. Akan tetapi, belum ada upaya

²¹ Anthony Le Duc, “Towards a Cybertheology: Theology in the Digital Milieu,” (September 25, 2020), hlm. 1. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=4337184> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4337184>, diakses pada 23 Juli 2025.

²² Antonio Spadaro, *Cybertheology: Thinking Christianity in the Era of the Internet* (New York: Fordham University Press, 2014), 23.

²³ Anthony Le Duc, *op. cit.*, hlm. 6.

²⁴ Antje Jackelén, *op. cit.*, hlm. 11.

untuk mengintegrasikan ketiga bidang tersebut dalam satu kerangka teologis yang utuh. Pertama, literatur mengenai *brain rot* secara umum menyoroti dimensi psikologis dan neurokognitif dari overkonsumsi konten digital. *Brain rot* dipandang sebagai kemunduran kognitif dan kelelahan mental yang muncul dari pola konsumsi konten dangkal dan desain algoritmik.

Adam dan Soh (2025) menghubungkan *brain rot* dengan kecanduan digital dalam artikel berjudul “*The Cognitive Consequences of Digital Addiction: Exploring the Phenomenon of ‘Brain rot’*”. Temuan keduanya memperlihatkan mekanisme neurobiologis dari konsumsi digital berlebihan hingga terjadinya fenomena *brain rot*. Mekanisme ini dipicu algoritma penyajian konten sehingga dapat menyerang berbagai kalangan usia.²⁵ Sementara itu, Yousef *et al.* (2025) membuat ulasan sistematis mengenai faktor psikologis, perilaku digital, dan dampak kognitif dari *brain rot*. Dalam artikel “*Demystifying the New Dilemma of Brain rot in the Digital Era: A Review*”, mereka juga mengajukan beberapa strategi mitigasi *brain rot*.²⁶ Baik penelitian Adam dan Soh maupun Yousef *et al.* ini memberikan pemahaman mendalam terkait fenomena *brain rot*. Meskipun demikian, kedua penelitian ini tidak berpijak pada penelitian empiris serta cenderung mengandalkan pendekatan personalistik.

Beberapa studi melihat keterkaitan erat antara fenomena *brain rot* dengan penggunaan media sosial. Aylin Idikut Özpençe (2024) melihat kepublikan media sosial sebagai akar masalah *brain rot*. Dalam “*Brain rot: Overconsumption of Online Content (An Essay on the Publicness Social Media)*,” Özpençe berargumen bahwa *brain rot* mencerminkan “konsumsi kotor” dan “tragedi” dari media sosial sebagai milik bersama.²⁷ Pandith Ariwibowo dan Mahendra Ihsan Bagaskara (2025) dalam artikel “Dampak Penggunaan Media Sosial ‘*Brain rot*’ terhadap Kesehatan Mental Remaja,” melihat media sosial sebagai penyalur

²⁵ Noor Latiffah Adam dan Shahrudin Cik Soh, *op.cit.*, hlm. 120.

²⁶ Ahmed Mohamed Fahmy Yousef, Alsaeed Alshamy, Ahmed Tlili, and Ahmed Hosny Saleh Metwally, *op. cit.*, hlm. 1-13.

²⁷ Aylin Idikut Özpençe, “Brain Rot: Overconsumption of Online Content (An Essay on the Publicness Social Media),” *JOBIG: Journal of Business, Inovation and Governance*, 7:2 (2024), hlm. 56-57. <https://orcid.org/0000-0002-4087-5202>.

utama konten-konten dangkal yang mengganggu kesehatan mental.²⁸ Pendekatan yang cenderung personalistik pada fenomena *brain rot* menjadi keterbatasan kedua penelitian ini. Sementara itu, dalam artikel “*Doomscrolling and Digital Brain rot: The Psychological Impact of Short-Form Media on Egyptian Youth*,” Nakhla (2025) mengemukakan korelasi positif antara *doomscrolling* dengan *brain rot* dan sakit psikologis.²⁹

Kedua, literatur tentang teologi siber berusaha menegaskan pentingnya refleksi iman di tengah dunia digital. Ruang digital dilihat sebagai *locus* baru bagi pengalaman iman dan komunikasi religius. Hal ini tampak dalam beberapa literatur berikut. Juhani (2019) mengkaji landasan dan peluang pengembangan teologi siber di Indonesia. Dalam artikel berjudul “Mengembangkan Teologi Siber di Indonesia,” ia menegaskan daya transformatif dari internet yang melahirkan kebutuhan akan teologi siber. Juhani menekankan metode kontekstual dan mengajukan perlunya pemaknaan kembali tema-tema klasik teologi Katolik dalam logika digital.³⁰ Sementara itu, dalam artikel berjudul “*Cybertheology from a Theoretical Approach: Conceptual Considerations and Proposals*,” Edson Real (2024) menawarkan ilmu siberetik sebagai basis teologi siber. Teologi siber dipandang sebagai suatu ilmu interdisipliner yang menyelidiki interaksi iman, teknologi, dan pengalaman manusia dalam *noosphere* (tahap baru evolusi yang berpusat pada pikiran dan kesadaran). Teologi siber menekankan keterlibatan etis dan transformasi realitas pada tujuan-tujuan humanis dan spiritual.³¹ Baik penelitian Juhani maupun Real masih bersifat konseptual dan normatif.

Suatu usaha untuk menghubungkan teologi siber dengan ranah empiris pengalaman digital telah dilakukan oleh Ardhiatama (2025). Dalam artikel “Media Sosial dan Kesehatan Mental: Tinjauan Teologi Siber dalam Konteks Orang Muda Katolik Keuskupan Denpasar,” ia menyoroti pengaruh ganda media sosial bagi kaum muda Katolik. Media sosial dapat menjadi sarana koneksi,

²⁸ Pandith Ariwibowo dan Mahendra Ihsan Bagaskara, “Dampak Penggunaan Media Sosial ‘Brain Rot’ terhadap Kesehatan Mental Remaja,” *Jurnal Sosial dan Teknologi (SOSTECH)*, 5:3 (Maret 2025), hlm. 350-255.

²⁹ Marina Ibrahim Mikhail Nakhla, *op. cit.*, hlm. 195.

³⁰ Sefrianus Juhani, *op. cit.*, hlm. 245-264.

³¹ Edson Real, “Cybertheology from a Theoretical Approach: Conceptual Considerations and Proposals,” *Religion and Social Communication*, 23:1 (Januari 2025), hlm. 132-140. DOI: 10.62461/EDR092324.

informasi, dan pengembangan iman. Namun, media sosial dapat mengganggu kesehatan mental dan menghambat relasi otentik. Karena itu, peran pastoral Gereja terhadap orang muda ditekankan.³² Keterbatasan penelitian ini ialah ia hanya berfokus pada perspektif teologis Antonio Spadaro sehingga kurang eksploratif dalam membahas implikasi teologis fenomena digital.

Ketiga, studi tentang formasi spiritual kaum muda menunjukkan bahwa spiritualitas kaum muda bertumbuh melalui integrasi iman, identitas, dan komunitas. Spiritualitas dipahami sebagai suatu dinamika pergulatan untuk menyerupai Kristus yang bertumbuh dan berkembang dalam komunitas umat beriman. Sebagaimana ditekankan Anita Cloete (2013), pembentukan spiritualitas kaum muda merupakan suatu proses komunal yang mengintegrasikan identitas dan spiritualitas. Dalam artikel berjudul “*Spiritual Formation as Focus of Youth Ministry*,” Cloete menekankan integrasi dan pembentukan identitas sebagai fokus formasi spiritual serta intergenerasionalitas dan orientasi pada komunitas sebagai karakter spiritualitas Kristen.³³

Perhatian Gereja terhadap pertumbuhan spiritualitas kaum muda merupakan wujud pelayanan terhadap mereka sebagai bagian utuh dari misi Gereja. Hal ini ditekankan oleh Paulus Melo dan Antonius Denny Firmanto (2023) dalam artikel “Peranan Gereja bagi Pertumbuhan Spiritualitas Kaum Muda Katolik”. Gereja perlu berperan dalam formasi spiritual melalui pendekatan berbasis komunitas dan berlandaskan Kitab Suci secara adaptif dan variatif.³⁴ Meski luas dan mendalam, kedua penelitian ini terbatas pada kajian konseptual tanpa petunjuk tentang strategi formasi spiritual yang perlu dilakukan. Namun, sebagaimana ditunjukkan oleh Mikha Agus Widiyanto, Rina Christin, dan James Franklin (2022) dalam artikel “Peran Gembala sebagai Upaya Pendidikan Agama Kristen dalam Pembinaan Spiritualitas Remaja Pemuda”³⁵, pendampingan dan keteladanan sosok gembala merupakan faktor penting bagi pertumbuhan

³² William Fortunatus Dani Ardhiatama, *op. cit.*, hlm. 1.

³³ Anita Cloete, “Spiritual Formation as Focus of Youth Ministry,” *Dutch Reformed Theological Journal*, 53:3-4 (2012), hlm. 70-76. DOI: <https://doi.org/10.5952/53-3-4-250>.

³⁴ Paulus Melo dan Antonius Denny Firmanto, “Peranan Gereja bagi Pertumbuhan Spiritualitas Kaum Muda Katolik,” *Agiornamento: Jurnal Filsafat-Teologi Kontekstual*, 4:1 (2023), hlm. 34.

³⁵ Mikha Agus Widiyanto, Rina Christin, dan James Franklin, “Peran Gembala sebagai Upaya Pendidikan Agama Kristen dalam Pembinaan Spiritualitas Remaja Pemuda,” *Jurnal Vox Dei* 3:1 (Juni 2022), hlm. 16-27.

spiritualitas. Tampak bahwa ketiga studi tentang formasi spiritualitas ini belum mendalami konteks digital sebagai medan baru formasi dan ekspresi spiritualitas.

Keempat, literatur yang menghubungkan perilaku digital dan kesejahteraan spiritual umumnya menunjukkan ambiguitas media digital: media daring dapat menjadi sarana formasi iman sekaligus sumber disorientasi spiritual. Juarita Yohanes, Ruat Diana, dan Franciska Meri Andani (2025) mengkaji “Dampak Konsumsi Konten Digital terhadap Kehidupan Rohani Pemuda Kristen.” Ditemukan bahwa konsumsi konten religius digital meningkatkan pemahaman biblis serta partisipasi dalam kegiatan rohani dan pelayanan sosial. Namun, penelitian ini terbatas pada dampak jangka pendek dari konten-konten religius.³⁶ Temuan empiris Melda Tessy *et al.* (2023) dalam “Generasi Z Sebagai Kaum Muda Gereja dan Kedewasaan Rohani” menunjukkan dampak negatif media. Penggunaan teknologi secara berlebihan dapat mengikis disiplin rohani serta menghambat pencapaian kedewasaan rohani.³⁷ Namun, penelitian Tessy *et al.* tidak menjelaskan jenis-jenis konten yang berdampak buruk terhadap kerohanian.

Suatu kajian yang mengulas sisi positif dan negatif dari media sosial terhadap formasi rohani kaum muda dilakukan Kurniawan Dwi Madyo Utomo (2025) dalam “Iman di Era Digital: Pengaruh Media Sosial terhadap Formasi Rohani Orang Muda Katolik Generasi Z di Malang”. Dampak negatif media sosial timbul dari faktor perbandingan sosial, paparan konten negatif, serta berkurangnya interaksi tatap muka. Dampak positif diperoleh lewat akses ke sumber-sumber rohani, komunitas iman daring, dan peningkatan wawasan iman.³⁸ Penelitian ini tidak menyinggung basis teologis iman di ruang digital.

Yusuf Slamet Handoko (2025) membahas krisis spiritualitas relasional sebagai akibat dari fenomena khas digital, yaitu *phubbing*. Dalam artikel “Melawan Alienasi Digital: Spiritualitas Relasional sebagai Antitesis *Phubbing*

³⁶ Juarita Yohanes, Ruat Diana, dan Franciska Meri Andani, “Dampak Konsumsi Konten Digital terhadap Kehidupan Rohani Pemuda Kristen,” *Proceeding National Conference of Christian Education and Theology*, 3:1 (2025). <https://doi.org/10.46445/nccet.v3i1.1067>.

³⁷ Melda Tessy, Ester Padama, Kessy Karolina Uluk, Libertini Bitara, dan Virginia Michella Bano, “Generasi Z Sebagai Kaum Muda Gereja dan Kedewasaan Rohani,” *JITPAK: Jurnal Ilmu Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*, 4:2 (Desember 2023). DOI: 10.25278/jitpk.v4i2.866.

³⁸ Kurniawan Dwi Madyo Utomo, “Iman di Era Digital: Pengaruh Media Sosial terhadap Formasi Rohani Orang Muda Katolik Generasi Z di Malang,” *Prosiding Seri Filsafat Teologi* 35:34 (2025), hlm. 442-476. Doi: 10.35312/serifilsafat.v35i34.278.

dalam Diskursus Teologi Komunikasi Kristen di Era Posdigital”, Handoko berargumen bahwa *phubbing* mencerminkan krisis pemahaman atas *Imago Dei* relasional. Ia menekankan pentingnya pengembangan “komunitas tahan alienasi digital” dan rekonseptualisasi pelayanan pastoral di era pasca-digital.³⁹ Sementara itu, Andreas Karatzas (2024) menyajikan analisis teologis yang mendalam dan kaya dalam artikel “*The Digital Desert: The Spiritual Struggle in Virtual Reality*”. Ia membahas tantangan spiritual dalam realitas virtual (*virtual reality/VR*). Karatzas mengidentifikasi realitas virtual sebagai “gurun modern” serta memperkenalkan konsep *propastheia* (keterikatan terhadap pengalaman material dan digital) dan *apropastheia* (kebebasan spiritual dari keterikatan digital).⁴⁰

Berbeda dengan studi-studi sebelumnya, penelitian ini menawarkan pembacaan teologis-siber atas fenomena *brain rot* dan relevansinya bagi formasi spiritualitas kaum muda Katolik. Penelitian ini berlandaskan tesis bahwa *brain rot* bukan sekadar gangguan perilaku digital, melainkan krisis spiritual dan eksistensial pada manusia yang menuntut respons teologis dan formasi iman yang terarah di era digital. Meski menggunakan perspektif teologi siber, penelitian ini dikembangkan dalam kerangka teologi praktis dengan metode fenomenologi deskriptif sebagai instrumen eksplorasi pengalaman. Berdasarkan keseluruhan pertimbangan tersebut, penulis mengangkat persoalan “Fenomena *Brain Rot* dan Formasi Spiritualitas Kaum Muda Katolik: Sebuah Refleksi Teologi Siber” sebagai judul penelitian ini. Judul ini menyoroti tiga hal sebagai unsur utama dalam penelitian ini. Pertama, fenomena *brain rot* merupakan realitas empiris yang menjadi fokus kajian. Kedua, formasi spiritualitas kaum muda ditempatkan sebagai arah refleksi dan tujuan pastoral dari penelitian ini. Ketiga, teologi siber berperan sebagai perspektif analisis yang menjembatani tradisi iman dan realitas digital yang terus berkembang.

³⁹ Yusuf Slamet Handoko, “Melawan Alienasi Digital: Spiritualitas Relasional sebagai Antitesis Phubbing dalam Diskursus Teologi Komunikasi Kristen di Era Posdigital,” *KURIOS*, 11:2 (2025). DOI: <https://doi.org/10.30995/kur.v11i2.1404>.

⁴⁰ Andreas Karatzas, “The Digital Desert: The Spiritual Struggle in Virtual Reality,” *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 29:10, Series 2 (October 2024), hlm. 16-22. DOI: 10.9790/0837-2910021622.

1.2 Rumusan Masalah

Masalah utama yang hendak digali dalam penelitian ini ialah “Bagaimana fenomena *brain rot* ditinjau dari perspektif teologi siber dan apa relevansinya bagi formasi spiritualitas kaum muda Katolik?” Untuk menjawab pertanyaan tersebut, masalah utama ini dirumuskan dalam beberapa masalah turunan sebagai pedoman kerja peneliti.

- 1) Bagaimana konsep dan prinsip dasar teologi siber?
- 2) Bagaimana kaum muda Katolik memahami dan mengalami fenomena *brain rot* dalam keseharian digital mereka?
- 3) Bagaimana teologi siber memahami dan menafsirkan fenomena *brain rot* serta menawarkan solusi bagi formasi spiritualitas kaum muda?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian ini ialah membedah fenomena *brain rot* dalam terang teologi siber dan melihat relevansinya terhadap pengembangan model formasi spiritualitas kaum muda Katolik yang lebih responsif terhadap tantangan kultur digital. Berkaitan dengan itu, tujuan khusus penelitian ini ialah sebagai berikut:

- 1) mengidentifikasi dan memaparkan konsep serta prinsip dasar teologi siber sebagai kerangka analisis teologis;
- 2) menguraikan pemahaman dan pengalaman kaum muda Katolik akan fenomena *brain rot* dalam keseharian digital mereka; dan
- 3) menganalisis dan menafsirkan fenomena *brain rot* dalam terang teologi siber serta merumuskan solusi teologis bagi formasi spiritualitas kaum muda.

1.4 Metode Penelitian

1.4.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan atau desain kualitatif. Menurut John W. Creswell, penelitian kualitatif merupakan cara menggali dan memahami

makna suatu persoalan sosial-manusiawi dari individu atau kelompok individu.⁴¹ Untuk itu, peneliti menggunakan fenomenologi sebagai strategi penyelidikan pada tahap awal. Fenomenologi digunakan untuk memahami pengalaman hidup partisipan terkait fenomena tertentu untuk menangkap esensi pengalaman manusia atas fenomena tersebut.⁴² Pendekatan dan strategi penelitian ini dipilih karena peneliti tidak berfokus pada kuantifikasi data, melainkan pada pemahaman proses dan makna di balik fenomena *brain rot* dalam kehidupan spiritual kaum muda.

Secara teologis, pendekatan kualitatif-fenomenologis ini dikembangkan lebih lanjut dalam kerangka teologi praktis sebagaimana dirumuskan Richard Osmer.⁴³ Dengan demikian, penelitian ini bergerak dalam tiga tahap reflektif: deskriptif-empiris (“apa yang terjadi?”), interpretatif-normatif (“mengapa itu terjadi?” dan “apa yang sesungguhnya dikehendaki Tuhan?”), serta pragmatis (bagaimana Gereja meresponsnya dalam formasi spiritualitas kaum muda?). Pendekatan seperti ini dipilih karena fenomena *brain rot* tidak hanya menyangkut perilaku digital, tetapi juga menyentuh dimensi eksistensial dan spiritual kaum muda dalam konteks kultur digital.

1.4.2 Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini ialah kaum muda Katolik berusia 15-25 tahun yang aktif menggunakan media sosial dan menunjukkan pengalaman distraksi digital yang intens dan berulang. Jumlah partisipan penelitian ialah sebanyak 11 orang yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* digunakan agar partisipan yang dipilih benar-benar memiliki pengalaman relevan

⁴¹ John W. Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, 3rd Edition (California: SAGE Publications, Inc., 2009), hlm. 22

⁴² *Ibid.*, hlm. 30.

⁴³ Richard Osmer menekankan empat tugas teologi praktis dalam memahami konteks. Tugas pertama bersifat deskriptif-empiris, yakni menjelaskan fenomena yang terjadi dalam masyarakat (*what is going on?*). Tugas kedua bersifat interpretatif, teologi mempertanyakan alasan terjadinya fenomena atau isu yang telah ditemukan (*why is it going on?*). Selanjutnya, teologi melakukan tugas normatif, mencari dan menyelami kehendak Tuhan atas situasi yang sedang terjadi (*what out to be going on?*). Terakhir ialah tugas pragmatis. Setelah memahami konteks dan mendalami kehendak Tuhan di baliknya, teologi praktis menuntut tanggapan atas situasi (*how might we respon?*) Dalam Kevin G. Smith “Review of Richard Osmer, *Practical Theology: An Introduction*,” *Conspectus: The Journal of the South African Theological Seminary*, 10:1 (2010), hlm. 101-109. <https://hdl.handle.net/10520/EJC28164>.

dengan fenomena yang diteliti dan mampu memberikan informasi yang kaya serta mendalam.⁴⁴

Kriteria partisipan meliputi:

- 1) berusia 15-25 tahun;
- 2) aktif menggunakan media sosial setiap hari;
- 3) mengalami atau pernah mengalami setidaknya dua dari indikator berikut:
 - kesulitan mempertahankan konsentrasi dalam belajar atau doa akibat distraksi digital;
 - kebiasaan *scrolling* berlebihan (lebih dari tiga jam per hari di luar kebutuhan akademik/pekerjaan); atau
 - pengalaman merasa terdistraksi secara mental setelah mengonsumsi konten dangkal secara repetitif; serta
- 4) beragama Katolik.

Partisipan diambil dari tiga lokasi: Seminari Tinggi Interdiokesan St. Petrus Ritapiret (Kec. Nita, Kab. Sikka); Kelewae (Kec. Boawae, Kab. Nagekeo); dan Gako (Kec. Boawae, Kab. Nagekeo). Pemilihan ketiga lokasi bersifat strategis dan praktis dengan dua alasan utama. Pertama, kemudahan akses terhadap partisipan meminimalkan risiko kendala dalam waktu penelitian yang terbatas. Kedua, relasi yang sudah terbangun dengan partisipan memungkinkan peneliti menggali data secara mendalam. Sebagaimana akan tampak dalam Bab III dan IV, fokus peneliti ialah pada fenomena digital yang lintas konteks, bukan dinamika pastoral atau sosial budaya lokal. Jumlah partisipan ditentukan berdasarkan prinsip kedalaman data, bukan representasi statistik, hingga mencapai *saturation* (kejenuhan data). Pengumpulan data dilakukan dalam kurun waktu satu bulan, yakni sejak 11 Januari sampai 10 Februari 2026.

⁴⁴ Putu Gede Subhaktiyasa, "Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif," *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan* 9:4 (November 2024), hlm. 2727, 2724. DOI: <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2657>.

1.4.3 Prosedur Pengumpulan dan Perekaman Data

Penelitian ini menggunakan dua teknik pengumpulan data, yaitu wawancara semi-terstruktur dan observasi digital partisipatoris. Dalam wawancara, peneliti menggunakan pedoman pertanyaan yang telah disiapkan, tetapi tetap fleksibel terhadap alur percakapan. Pertanyaan-pertanyaan wawancara bertujuan menggali konteks kebiasaan penggunaan media sosial; perilaku overkonsumsi konten dangkal daring; dampak penggunaan media digital terhadap kehidupan doa dan spiritualitas, serta upaya reflektif yang pernah dilakukan partisipan. Wawancara direkam menggunakan aplikasi perekam audio telepon seluler dengan persetujuan partisipan, lalu ditranskrip untuk keperluan analisis.

Untuk melengkapi data wawancara dan memperkaya konteks interpretasi, peneliti juga melakukan observasi digital secara partisipatoris untuk mengamati pola konsumsi konten digital partisipan dan tren konten populer yang dikategorikan sebagai (penyebab) *brain rot*. Secara terbatas, peneliti meminta partisipan membagikan konten-konten media sosial yang sering dikonsumsi untuk diobservasi.

1.4.4 Prosedur Analisis Data

Proses analisis data melalui tahap-tahap sebagai berikut. Pertama, pengorganisasian dan persiapan data. Tahap ini meliputi transkrip hasil wawancara, pengecekan ulang, pengetikan catatan observasi, serta reduksi dan pemetaan data. Kedua, pembacaan data secara menyeluruh. Tujuannya ialah mendapat pemahaman umum dari seluruh informasi dan merefleksikan maknanya secara menyeluruh. Ketiga, kodifikasi data. Data yang ada dikodifikasi atau dikelompokkan dalam kategori tertentu. Keempat, deskripsi temuan penelitian serta pengembangan tema dan kategori analisis. Kelima, pengkorelasian tema-tema dan deskripsi untuk menghasilkan narasi kualitatif sebagai penggambaran temuan analisis. Keenam, interpretasi data. Data yang telah dianalisis selanjutnya diinterpretasi oleh peneliti berdasarkan pembacaan dari perspektif teologi siber dalam perbandingan dengan literatur terdahulu.⁴⁵

Pembacaan dari perspektif teologi siber dilakukan secara interpretatif-normatif serta pragmatis. Dalam kerangka teologi praktis Osmer, interpretasi

⁴⁵ Bdk. John W. Creswell, *op. cit.*, hlm. 172-176

dikembangkan menuju rumusan model formasi spiritualitas yang responsif terhadap tantangan kultur digital.

1.4.5 Validitas dan Kredibilitas Data

Untuk meningkatkan validitas data, peneliti melakukan triangulasi metode (wawancara dan observasi), serta *member checking* dengan meminta partisipan meninjau ringkasan hasil wawancara. Penelitian ini tidak mengklaim representativitas universal, tetapi menyediakan deskripsi kontekstual dan interpretatif yang memungkinkan pembaca menilai relevansi dan keteralihan temuan ke konteks lain.

1.4.6 Ruang Lingkup dan Batasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa batasan. Pertama, penelitian ini tidak bertujuan mendiagnosis kondisi klinis atau neurologis dari fenomena *brain rot*. Kedua, peneliti tidak mengukur tingkat *brain rot* secara kuantitatif. Ketiga, *brain rot* dipahami dalam konteks media sosial. Keempat, penelitian ini tidak dimaksudkan sebagai representasi geografis, melainkan eksplorasi fenomenologis atas pengalaman kaum muda dalam konteks kultur digital global. Kelima, meski menekankan konteks digital dari suatu fenomena global, data wawancara terbatas pada pengalaman kaum muda Katolik di dua lokasi tertentu. Keenam, paradigma penelitian ini bergerak dari fenomenologi pada tahap deskriptif-analitis menuju refleksi dari perspektif teologis-siber dalam kerangka (alur) teologi praktis. Ketujuh, hasil penelitian ini tidak dimaksudkan untuk generalisasi statistik, melainkan generalisasi analitis (*analytical generalization*), yakni pengembangan pemahaman konseptual mengenai pengalaman eksistensial kaum muda dalam kultur digital. Temuan penelitian ini bersifat kontekstual dan interpretatif sehingga pembaca diharapkan menilai transferabilitasnya pada konteks lain.

1.5 Manfaat Penelitian

Secara teoritis, penelitian ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu teologi siber dengan membuka diskursus tentang hubungan fenomena digital kontemporer dan spiritualitas kaum muda. Dengan itu, penelitian ini ikut memperkaya kajian teologi siber, khususnya dalam memahami fenomena sosial digital dan implikasinya terhadap kehidupan keagamaan dan spiritual. Penelitian

ini juga menyediakan kerangka konseptual mengenai implikasi teologis dari fenomena *brain rot* dan menawarkan model formasi spiritualitas sebagai tanggapan pastoral atas tantangan kultur digital.

Secara praktis, penelitian ini menjadi dasar bagi pengembangan program pembinaan spiritual dan pastoral yang relevan untuk kaum muda di era digital, khususnya untuk mengatasi tantangan *brain rot*. Selain itu, penelitian ini dapat memberikan rekomendasi konkret kepada Gereja, lembaga keagamaan, dan komunitas dalam merancang strategi edukasi dan pendampingan spiritual yang beradaptasi dengan perkembangan teknologi digital. Tidak kalah pentingnya, penelitian ini dapat membantu kaum muda merefleksikan pengalaman digital mereka secara kritis dalam perspektif iman. Selain itu, penelitian ini membantu kaum muda meningkatkan kesadaran dan penguatan spiritualitas melalui pendekatan teologis yang adaptif terhadap fenomena konsumsi konten daring.

1.6 Sistematika Penulisan

Tesis ini disusun dalam lima bab. Bab I memuat bagian pendahuluan yang terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, metode penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan. Bab II menyajikan kerangka konseptual. Bab ini berisi kajian atas literatur terdahulu, sintesis teoritis dan kesenjangan literatur, serta landasan teoritis. Dalam landasan teoritis, penulis mengelaborasi definisi dan hakikat, sejarah singkat, landasan, serta dimensi-dimensi teologi siber sebagai perspektif analisis. Penulis juga menyajikan ulasan singkat tentang formasi spiritualitas kaum muda sebagai fokus tawaran pendekatan pastoral. Selanjutnya, dalam Bab III, disajikan penjelasan deskriptif-fenomenologis terkait pengalaman empiris kaum muda Katolik akan fenomena *brain rot*. Bab IV menyajikan temuan utama penelitian. Bab ini dibagi dalam empat bagian utama, yakni kultur atensi⁴⁶ digital, diagnosis teologis atas fenomena *brain rot*, model formasi spiritualitas kaum muda Katolik yang

⁴⁶ Dalam tesis ini, penulis menggunakan dua istilah, yakni “perhatian” dan “atensi”. Keduanya merujuk pada realitas yang sama, tetapi dibedakan secara fungsional. Istilah “perhatian” digunakan dalam arti umum dan fenomenologis sebagaimana dialami sehari-hari. Istilah “atensi” digunakan dalam arti konseptual dan analitis, khususnya ketika merujuk pada konsep ekonomi atensi seperti pada halaman ini, atau dalam rangka diagnosis teologi siber dan perumusan model formasi spiritual seperti yang akan tampak dalam bagian lain.

responsif terhadap tantangan digital, dan implikasi pastoral dalam pendampingan kaum muda. Bab V merupakan bagian penutup yang menyajikan kesimpulan penelitian dan rekomendasi.