

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan keseluruhan penjelasan yang telah dipaparkan penulis dari Bab I hingga Bab IV, beberapa kesimpulan dapat ditarik sebagai berikut.

Pertama, berdasarkan temuan lapangan, fenomena *brain rot* dalam penelitian ini tidak disadari secara eksplisit oleh kaum muda Katolik, tetapi dialami secara nyata dan berulang dalam keseharian mereka. Istilah *brain rot* memang tidak familiar di kalangan partisipan. Namun, sejumlah narasi mereka menggambarkan gejala yang sepadan dengan fenomena tersebut. Ciri utama fenomena ini ialah overkonsumsi digital konten-konten pendek, praktik *scrolling* terus-menerus tanpa tujuan yang jelas, pengalaman distraksi yang intens, dan kelelahan mental.

Lebih lanjut, fenomena ini berdampak langsung pada kapasitas kognitif, relasional, hingga spiritual partisipan. Mereka melaporkan kesulitan berkonsentrasi, menurunnya kemampuan berpikir reflektif, kecenderungan memilih stimulasi audio-visual yang instan, serta kelelahan mental. Dalam dimensi relasional, pengalaman *brain rot* memperlihatkan ambivalensi yang kuat. Media sosial di satu sisi membantu menjaga koneksi dengan orang-orang yang jauh, tetapi di sisi lain mengurangi kualitas kehadiran dalam relasi dekat. Relasi digital juga cenderung dangkal dan berorientasi pada konsumsi, bukan pada pertemuan yang mendalam.

Sementara itu, dalam konteks iman, ruang digital menunjukkan potensi kebermanfaatan sekaligus keterbatasan. Di satu sisi, konten-konten rohani dapat menyentuh kesadaran spiritual dan bahkan mendorong doa dan refleksi. Di sisi lain, arus konten yang cepat dan padat mengurangi kualitas doa, refleksi, dan kemampuan untuk hening. Ruang digital memang berpotensi sebagai ruang formasi dan ekspresi religius, tetapi praktik iman kaum muda di ruang digital cenderung bersifat konsumtif dan pasif, serta jarang diintegrasikan secara

mendalam dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa *brain rot* dalam pengalaman kaum muda Katolik merupakan fenomena yang kompleks.

Kedua, kajian teoritis dalam penelitian ini mengetengahkan teologi siber sebagai refleksi iman yang secara kritis dan kontekstual memaknai relasi antara Allah, manusia, dan dunia dalam konteks transformasi digital. Teologi siber mengkaji cara iman dipahami, dihidupi, dan direfleksikan dalam dunia yang semakin dibentuk oleh digitalisasi. Teknologi tidak hanya dilihat sebagai alat, melainkan lingkungan eksistensial yang membentuk cara manusia beriman, berpikir, berelasi, dan mencari makna hidup.

Dalam penelitian ini, penulis memahami teologi siber sebagai refleksi iman yang berusaha membaca secara kritis dan kreatif dinamika relasi manusia dan Allah dan sesamanya di tengah perubahan kultur digital. Berdasarkan kajian penulis, teologi siber memiliki tiga dimensi utama, yakni antropologis, relasional, dan misioner. Dalam dimensi antropologis, teologi siber merefleksikan perubahan cara manusia bereksistensi tanpa kehilangan martabatnya sebagai citra Allah. Dalam dimensi relasional, teologi siber menelaah dampak digitalisasi terhadap relasi manusia dengan Tuhan dan sesama. Dalam dimensi misioner, teologi siber menegaskan panggilan Gereja untuk hadir dan bersaksi di ruang digital secara kritis, kreatif, dan berakar pada Injil.

Ketiga, berdasarkan analisis teologi siber dalam penelitian ini, fenomena *brain rot* dipahami sebagai gejala krisis antropologi digital dalam kultur ekonomi atensi yang mendistorsi kemampuan manusia untuk hadir, berelasi, dan mengarahkan diri kepada Allah dan sesama. Fenomena ini memperlihatkan bahwa struktur media digital tidak hanya memediasi, tetapi juga membentuk cara manusia memberi perhatian, berelasi, dan menghayati kehadiran. Dalam terang teologis siber, *brain rot* mengungkap distorsi dalam dimensi antropologis, relasional, dan misioner dalam kehidupan beriman.

Dalam dimensi antropologis, *brain rot* tampak sebagai distorsi atensi spiritual. Hal ini menggerus keterbukaan reflektif terhadap Allah. *Brain rot* dalam konteks ini dapat dibaca sebagai krisis keterarahan batin. Ia menandakan suatu kondisi dilematis ketika perhatian tidak lagi terarah pada makna yang mendalam,

melainkan terseret stimulus yang dangkal dan sementara. Lebih jauh, fenomena ini juga memperlihatkan distorsi dalam aktualisasi manusia sebagai *Imago Dei*. Fragmentasi perhatian dan overstimulasi digital mengganggu integrasi antara akal budi dan kehendak. Selain itu, *brain rot* juga berkaitan dengan krisis kesadaran diri sebagai citra Allah yang terpanggil kepada relasi dan makna.

Dalam dimensi relasional, distorsi atensi berdampak langsung pada kualitas komunikasi dan relasi antarpribadi. Komunikasi cenderung direduksi menjadi konsumsi konten dan respons terhadap stimulus. Kehadiran personal semakin tergerus oleh pola komunikasi yang reaktif. Di titik ini, *brain rot* dapat dibaca sebagai gejala komunikasi yang kehilangan kedalaman partisipatif dan transformatif.

Dalam dimensi misioner, fenomena ini memperlihatkan ketegangan antara panggilan iman dan praktik hidup digital. Kaum muda cenderung menjadi konsumen pasif konten digital, termasuk konten religius, dan kurang terlibat secara aktif dalam pewartaan iman. Selain itu, ditemukan adanya keterbelahan identitas di ruang digital. Iman cenderung diprivatisasi atau diekspresikan secara terbatas. *Brain rot* juga menunjukkan kerapuhan dimensi inkarnatif kehidupan beriman. Iman Kristiani menuntut kehadiran yang utuh, relasional, dan konkret. Namun, hal ini sulit diwujudkan dalam pengalaman digital yang didominasi oleh distraksi, kepasifan, dan fragmentasi perhatian. Dalam konteks ini, *brain rot* dapat dibaca sebagai krisis kehadiran yang mengancam perwujudan iman dalam tindakan nyata.

Keempat, sebagai tanggapan atas diagnosis teologis tersebut, penelitian ini merumuskan model formasi spiritualitas yang responsif terhadap fenomena *brain rot* dalam kultur digital. Model ini diberi nama Formasi Spiritualitas Inkarnatif Digital. Adapun, formasi spiritualitas dalam konteks ini dipahami sebagai partisipasi dalam karya Roh Kudus yang mentransformasi manusia secara integral dalam situasi konkret, termasuk dalam kultur digital. Titik berat formasi ini ialah pembentukan karakter Kristiani dalam diri kaum muda. Oleh karena itu, formasi ini tidak dapat direduksi menjadi latihan individual. Formasi ini justru dilihat sebagai proses pastoral yang membentuk cara hidup, cara berelasi, dan cara hadir, baik di dunia digital maupun di dunia nyata.

Model yang dirumuskan dalam penelitian ini bertumpu pada empat arah formasi utama. Pertama, formasi atensi yang diarahkan pada pemulihan kemampuan manusia untuk hadir secara utuh. Dalam konteks ekonomi atensi digital, formasi ini menekankan transformasi dari konsumsi tanpa sadar menuju kurasi kesadaran. Kedua, formasi relasional yang berfokus pada pemulihan relasi sebagai perjumpaan dialogis dan transformatif. Dalam situasi yang mereduksi komunikasi menjadi konsumsi konten, formasi ini menekankan pentingnya membangun *communio* melalui pengalaman komunitas yang nyata. Ketiga, formasi kesadaran sebagai *Imago Dei* yang bertujuan membantu kaum muda mengintegrasikan pemahaman teologis tentang jati diri dengan pengalaman hidup konkret mereka. Dalam konteks krisis identitas dan fragmentasi kesadaran, formasi ini menekankan pentingnya menghidupi kembali kesadaran akan martabat manusia sebagai citra Allah. Keempat, formasi misioner-inkarnatif yang mengarahkan kaum muda dari posisi sebagai konsumen pasif menuju pelaku aktif dalam pewartaan iman. Formasi ini menekankan integrasi iman dalam kehidupan konkret, baik dalam ruang digital maupun dalam realitas sehari-hari. Keempat arah formasi ini diperdalam melalui reaktualisasi praktik-praktik spiritualitas tradisional Gereja seperti *lectio divina*, adorasi, doa Rosario, puasa, serta kehidupan sakramental. Praktik-praktik ini tidak hanya relevan, tetapi memiliki daya formasi yang kuat dalam menghadapi tantangan kultur digital.

Dengan demikian, secara keseluruhan penelitian ini memberikan kontribusi dalam tiga hal utama, yakni (1) pengembangan refleksi teologi siber dalam konteks kaum muda, (2) reinterpretasi fenomena digital sebagai *locus theologicus*, dan (3) perumusan model formasi spiritualitas inkarnatif digital.

5.2 Saran

Berdasarkan seluruh temuan dan refleksi teologis yang telah dikemukakan, peneliti mengajukan beberapa poin rekomendasi berikut

a. Bagi Gereja

Gereja perlu mengembangkan kebijakan pastoral kaum muda yang secara eksplisit mengadvokasi dimensi-dimensi formasi spiritualitas di era digital sebagai bagian utuh dari pembinaan iman. Fokus formasi ini tidak hanya pada penggunaan teknologi secara bijak, tetapi juga pada pembentukan kesadaran akan dinamika

ekonomi atensi yang memengaruhi kehidupan batin kaum muda. Selain itu, perlu dirancang program pastoral yang menyeimbangkan antara aktivitas digital dan pengalaman iman yang mendalam. Di satu sisi, Gereja perlu memfasilitasi pendidikan literasi digital bagi kaum muda serta mengembangkan karya pastoral melalui media digital. Di sisi lain, Gereja perlu mendekati kaum muda lewat program seperti rekoleksi, retret, *sharing* iman, serta karya sosial karitatif dan pemberdayaan umat. Melalui kolaborasi antara agen-agen pastoral serta antarwadah komunitas gerejawi, Gereja perlu mendorong dan mengembangkan sikap positif kaum muda untuk bertumbuh dalam iman.

b. Bagi Pelayan Pastoral dan Pendamping Kaum Muda

Para pelayan pastoral perlu meningkatkan literasi digital dan pemahaman kritis terhadap kultur digital yang membentuk kehidupan kaum muda. Pendampingan tidak boleh dilakukan dengan pendekatan normatif semata, tetapi perlu berbasis pada empati terhadap pengalaman konkret kaum muda di dunia digital. Lebih lanjut, para pendamping diharapkan mampu mengintegrasikan praktik-praktik spiritual yang membantu memulihkan perhatian seperti latihan keheningan, refleksi batin, doa mendalam, serta keterlibatan dalam kehidupan sakramental ke dalam dinamika pastoral kaum muda. Pendamping juga perlu membuka ruang dialog di antara kaum muda untuk mengeksplorasi secara kritis pengalaman mereka di dunia digital. Hal lain yang sangat perlu diintegrasikan dalam dinamika pastoral kaum muda ialah kultivasi kesadaran akan identitas kristiani, martabat sebagai citra Allah, dan panggilan untuk bersaksi.

c. Bagi Orangtua dan Pendidik

Orangtua dan pendidik sebagai faktor penting dalam perkembangan kaum muda perlu mengembangkan kepedulian akan pengaruh lingkungan digital bagi pertumbuhan kepribadian dan spiritualitas kaum muda. Pendidik dan orangtua perlu membangun iklim positif yang memungkinkan kaum muda merasa aman membicarakan pengalaman digitalnya. Sering kali, pengabaian, kegagalan terhadap teknologi, serta prasangka terhadap budaya digital dari orangtua dan pendidik menghalangi terbentuknya iklim positif ini.

Selain itu, sebagai pihak yang memiliki otoritas tertentu dan bertanggung jawab atas perkembangan kaum muda, orangtua dan pendidik perlu membentuk regulasi digital secara dialogis dan edukatif. Intervensi seperti teguran, pembatasan media sosial, dan fasilitasi aktivitas fisik dan sosial langsung merupakan hal yang perlu. Lebih jauh, para orangtua dan guru Katolik perlu membangun fondasi bagi pertumbuhan dan penguatan identitas Kristiani dalam diri kaum muda. Melalui latihan atau kebiasaan rohani yang terpolakan dari rumah hingga sekolah, potensi keterbelahan identitas di ruang digital dapat diminimalisir.

d. Bagi Kaum Muda Katolik

Kaum muda perlu mengembangkan kesadaran reflektif terhadap pola penggunaan media digital dalam kehidupan sehari-hari. Kesadaran ini penting agar mereka tidak menjadi subjek yang pasif dalam arus digital, tetapi mampu mengambil sikap yang bertanggung jawab terhadap waktu, perhatian, relasi, dan kehidupan iman mereka. Salah satu wujud tanggung jawab itu ialah mencari bantuan dan dukungan dari orangtua, teman, serta pendamping kaum muda. Kaum muda juga perlu aktif membangun praktik spiritual yang membantu memulihkan keutuhan diri di tengah bahaya distraksi digital. Hal ini dapat diupayakan melalui penyediaan waktu untuk keheningan doa maupun keterlibatan nyata dalam komunitas, pembatasan konsumsi konten yang tidak bermakna, serta membangun relasi yang lebih otentik baik secara *offline* maupun *online*.

e. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penulis sadar bahwa penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan. Antara lain, fokus pada fenomena *brain rot* melalui elaborasi pengalaman overkonsumsi konten, distraksi digital, serta dampak konten-konten dangkal terhadap kehidupan kaum muda, menyebabkan temuan dan refleksi teologis tesis ini sekilas “bernada negatif” terhadap media dan budaya digital. Perlu disadari bahwa penulis tidak mempatologisasi media digital maupun keseluruhan kultur digital. Penelitian selanjutnya dapat mengelaborasi manfaat konsumsi konten-konten digital bagi pertumbuhan iman atau spiritualitas. Hal lain yang dapat dikaji ialah persepsi kaum muda akan panggilan bermisi melalui media digital.

REFERENSI

Dokumen Gereja

Dewan Kepausan untuk Komunikasi Sosial. “Etika dalam 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.

-----, “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.

Dikasteri untuk Komunikasi. *Menuju Kehadiran Penuh: Sebuah Refleksi Pastoral tentang Keterlibatan dengan Media Sosial*. 28 Mei 2023. https://www.vatican.va/roman_curia/dpc/documents/20230528_dpc-verso-pienapresenza_en.html.

Komisi Kepausan untuk Keadilan dan Perdamaian. *Kompendium Ajaran Sosial Gereja*. Penerj. Yosef Maria Florisan, Paul Budi Kleden, dan Otto Gusti Madung. Maumere: Penerbit Ledalero, 2009.

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.

Konsili Vatikan II. *Dokumen Konsili Vatikan II*. Penerj. R. Hardawirayana. Cet. XIII. Jakarta: Obor, 2013.

Paus Fransiskus. *Christus Vivit: Seruan Apostolik Pascasinode*. Penerj. Agatha Lydia Natania. Seri Dokumen Gerejawi no. 109. Jakarta: Departemen Dokumentasi dan Penerangan KWI, 2019.

Paus Paulus VI. *Evangeli Nuntiandi: Imbauan Apostolik tentang Karya Pewartaan Injil di Zaman Modern*. Penerj. J. Hadiwikarta. Seri Dokumen Gerejawi No. 6. Jakarta: Departemen Dokumentasi dan Penerangan KWI, 2019.

Paus Yohanes Paulus II. “Perkembangan Cepat”, 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.

-----, *Redemptoris Missio: Tugas Perutusan Sang Penebus*. Penerj. Frans Borgias dan Alfons S. Suhardi. Seri Dokumen Gerejawi No. 14. Jakarta: Departemen Dokumentasi dan Penerangan Konferensi Waligereja Indonesia (KWI), 1990.

Buku dan Artikel Buku

- Albreit, W. F. dan C. S. Mann. *The Anchor Bible Matthew*. New York: Doubleday & Company, Inc., 1971.
- Bevans, Stephen B. *Teologi dalam Perspektif Global: Sebuah Pengantar*. Penerj. Yosef Maria Florisan, Maumere: Penerbit Ledalero, 2010.
- Creswell, John W. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 3th Edition. California: SAGE Publications, Inc., 2009.
- Doohan, Leonard. *The Lay-Centered Church: Theology and Spirituality*. Minneapolis: Winston Press Inc., 1984.
- Duka, Agus Alfons. *Komunikasi Pastoral Era Digital: Memaklumkan Injil di Jagat Tak Berhingga*. Maumere: Penerbit Ledalero, 2017.
- Hadiwardaya, Aloysius Purwa. “Menuju Masa Depan—Spiritualitas Orang Muda.” dalam *Teologi dan Spiritualitas*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1994.
- Hardiman, Frans Budi. *Aku Klik maka Aku Ada: Manusia dalam Revolusi Digital*. Yogyakarta: PT Kanisius, 2021.
- Newport, Cal. *Digital Minimalism: Mempertahankan Fokus di tengah Dunia yang Gaduh*. Penerj. Agnes Cynthia. Jakarta: Penerbit Gramedia Pustaka Utama, 2024.
- Phillips, Peter M. *The Bible, Social Media, and Digital Culture*. London and New York: Routledge Taylor and Francis Group, 2020.
- Rausch, Thomas P. *Katolisisme: Teologi Bagi Kaum Awam*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2001.
- Simon, Herbert A. “Designing Organizations for an Information-Rich World.” dalam Martin Greenberger. *Computers, Communication, and the Public Interest*. Baltimore, MD: The John Hopkins Press, 1971
- Spadaro, Antonio. *Cybertheology: Thinking Christianity in the Era of the Internet*. New York: Fordham University Press, 2014.
- Wattimena, Reza A. A. *Memaknai Digitalitas, Sebuah Filsafat Dunia Digital*. Yogyakarta: PT Kanisius, 2023.
- Wu, Tim. *The Attention Merchants: The Epic Scramble to Get Inside Our Heads*. New York: Alfred A. Knopp, 2016. <https://welib.org/search?page=1&q=The+Attention+Merchants>.
- Zuboff, Shosana. *The Age of Surveillance Capitalism: the Fight for a Human Future at the New Frontier of Power*. New York: Public Affairs, 2019. <https://welib.org/search?page=1&q=The+Age+of+Surveillance+Capitalism>

Artikel Jurnal

- Adam, Noor Latiffah dan Shahrudin Cik Soh. "The Cognitive Consequences of Digital Addiction: Exploring the Phenomenon of 'Brain rot'." *Journal of Information System and Technology Management*. Vol. 10, No. 39, 2025. DOI: 10.35631/JISTM.1039008.
- Ardhiatama, William Fortunatus Dani. "Media Sosial dan Kesehatan Mental: Tinjauan Teologi Siber dalam Konteks Orang Muda Katolik Keuskupan Denpasar." *JURNAL JUMPA*. Vol. 13, No. 1, April 2025.
- Adhyatma, Made Dharmawan Rama. "Peningkatan Literasi Digital Parenting Pencegahan *Brain rot* pada Orang Tua Siswa Kelas X SMA Kristen Petra 4 Sidoarjo." *Abdimas Galuh*. Vol. 7, No. 2, 2025. <http://dx.doi.org/10.25157/ag.v7i2.20485>.
- Ariwibowo, Pandith dan Mahendra Ihsan Bagaskara. "Dampak Penggunaan Media Sosial '*Brain rot*' terhadap Kesehatan Mental Remaja." *Jurnal Sosial dan Teknologi (SOSTECH)*. Vol. 5, No. 3, Maret 2025.
- Bingaman, Kirk A. "Religion in the Digital Age." *Religions*. Vol. 14, No. 108, 2023. <https://doi.org/10.3390/rel14010108>.
- Campbell, Heide A. "Now What? Religious Studies Whither and Why? Looking Backwards and Forwards at the Study of Digital Religion." *Religious Studies Review*. Vol. 50, No. 1, March 2024.
- Cloete, Anita. "Spiritual Formation as Focus of Youth Ministry." *Dutch Reformed Theological Journal*. Vol. 53, No. 3-4, 2012. DOI: <https://doi.org/10.5952/53-3-4-250>.
- Duc, Anthony Le. "The Church's Mission of Dialogue in the Digital Age." *Asia Pacific Mission Studies*, Vol.4, No. 2, 2022. <https://archium.ateneo.edu/apms/vol4/iss2/4>.
- Fian, Khafifatul, 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.
- Gül, Mustafa. "Students' Struggle with Digital Addiction: the Truth of Brain Rot." *BMC Psychol*. Vol. 14, No. 98, (2026). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03880-w>.
- Gule, Yosefo. "Analisis Peran Pemuda Kristen dan Katolik dalam Membangun Spiritualitas di Era Digital." *Jurnal Pendidikan Agama Katolik (JPAK)*. Vol. 2, No. 2, Oktober 2022. DOI: <https://doi.org/10.34150/jpak.v22i2.414>

- Handoko, Yusuf Slamet. "Melawan Alienasi Digital: Spiritualitas Relasional sebagai Antitesis *Phubbing* dalam Diskursus Teologi Komunikasi Kristen di Era Posdigital." *KURIOS*. Vol. 11, No. 2, 2025. DOI: <https://doi.org/10.30995/kur.v11i2.1404>.
- Howard, Evan B. "Advancing the Discussion: Reflections on the Study of Christian Spiritual Life." *Journal of Spiritual Formation and Soul Care*. Vol. 1, No. 1, 2008. <https://doi.org/10.1177/193979090800100103>.
- Ioannucci, Stefano et al. "Neural Fatigue by Passive Induction: Repeated Stimulus Exposure Results in Cognitive Fatigue and Altered Representations in Task-Relevant Networks." *Communications Biology*. Vol. 6, No. 1, Februari 2023. <https://doi.org/10.1038/s42003-023-04527-5>.
- Jackelén, Antje. "Technology, Theology, and Spirituality in The Digital Age." *Zygon: Journal of Religion and Science*. Vol. 56, No. 1, March 2021. <https://www.zygonjournal.org/article/14718/galley/29813/download/>.
- Juanta, Elkria. "Dari Logos ke Like: Interseksi Teologi Komunikasi dan Kultur Media Sosial". *Skenoo: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*, Vol. 5, No. 2. 2025.
- Juhani, Sefrianus. "Mengembangkan Teologi Siber di Indonesia." Vol. 18, No. 2, Desember 2019.
- Kanbay, Yalçın, Elçin Babaoğlu, Aydan Akkurt Yalçıntürk, dan Aysun Akçam. "Digital Amnesia: The Erosion of Memory." *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry*. Vol. 17, No. 3, December 2024. doi:10.18863/pgy.1539145.
- Karatzas, Andreas. "The Digital Desert: The Spiritual Struggle in Virtual Reality." *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*. Vol. 29, No. 10, Series 2, October 2024. DOI: 10.9790/0837-2910021622.
- Knowles, Michael P. "E-Word? McLuhan, Baudrillard, and Verisimilitude in Preaching." *Religions*, Vol. 13, No. 1131, 2022. <https://doi.org/10.3390/rel13121131>.
- Lahagu, Ardianto dan Fransiskus Irwan Widjaja. "Strategi Efektif Internalisasi Nilai Kristen dalam Pembentukan Karakter dan Spiritualitas Remaja Kristen." *Manna Rafflesia*. Vol. 11, No. 1, Oktober 2024. https://journals.sttab.ac.id/index.php/man_raf/article/view/449.
- Lakhan, Shaheen E. "Hijacked by the Feed: Social Media Neuroengineering-Induced Digital Anhedonia." *Cureus*. Vol. 17, No. 4, April 2025. <https://doi.org/10.7759/cureus.83256>.
- Melo, Paulus dan Antonius Denny Firmanto. "Peranan Gereja bagi Pertumbuhan Spiritualitas Kaum Muda Katolik." *Aggiornamento: Jurnal Filsafat-Teologi Kontekstual*. Vol. 4, No. 1, 2023.
- N, Vijay dan Yuvasri S. "The Cognitive–Affective Costs of High Digital Stimulation: A Conceptual Review of Decision-Making Fatigue and Emotional Concealment Among Gamers and Social Media Users."

- Advanced International Journal for Research (AIJFR)*. Vol. 6, No. 6, 2025. <https://doi.org/10.63363/aijfr.2025.v06i06.2431>.
- Nakhla, Marina Ibrahim Mikhail. "Doomscrolling and Digital *Brain rot*: The Psychological Impact of Short-Form Media on Egyptian Youth." *Jurnal of Posthumanism*. Vol. 5, No. 7, 2025. DOI: <https://doi.org/10.63332/joph.v5i7.2750>.
- Prawoko, Ryan, Luqi Darmawan, dan Muhammad Syuhada Subir. "Islamic Religious Education Teachers' Strategies in Dealing with the *Brain rot* Phenomenon in Students." *Jurnal Paradigma*. Vol. 17, No. 2, November 2025. <https://doi.org/10.53961/paradigma.v17i2.380>
- Real, Edson. "Cybertheology from a Theoretical Approach: Conceptual Considerations and Proposals." *Religion and Social Communication*. Vol. 23, No. 1, Januari 2025. DOI: 10.62461/EDR092324.
- Robertus, Mirsel dan Rama Tulus Pilakoannu. "From Pope John Paul II to Pope Francis: The Catholic Church's Views of the Internet in the Light of 'Risk Society' Theory." *International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS)*. Vol. 8, No. 5, May 2024. DOI: <https://dx.doi.org/10.47772/IJRISS.2024.805024>.
- Romadhon, Fajar dkk. "Fenomena *Brain rot* pada Siswa Generasi Alpha di Indramayu." *PENDAS*, Vol 10, No. 4, Desember 2025. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.34269>;
- Sadiku, Matthew N. O., Uwakwe C. Chukwu, Abayomi Ajayi-Majebi, and Sarhan M. Musa. "Digital Theology: An Overview." *International Journal of Trend in Scientific Research and Development (IJTSRD)*. Vol. 6, No. 6, Oktober 2022. www.ijtsrd.com/papers/ijtsrd52243.pdf.
- Serano, Gemma dan Alessandro De Cesaris. "Towards a Theological Anthropology of the Digital Age." *Interdisciplinary Journal for Religion and Transformation in Contemporary Society*. Vol. 7, No. 1, 2021.
- Smith, Kevin G. "Review of Richard Osmer, Practical Theology: An Introduction." *Conspectus: The Journal of the South African Theological Seminary*. Vol. 10, No. 1, 2010. <https://hdl.handle.net/10520/EJC28164>.
- Subhaktiyasa, Putu Gede. "Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif." *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*. Vol. 9, No. 4, November 2024. DOI: <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2657>.
- Tessy, Melda, 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*. Vol. 4, No. 2, Desember 2023. DOI: 10.25278/jitpk.v4i2.866.
- Utomo, Kurniawan Dwi Madyo. "Iman di Era Digital: Pengaruh Media Sosial terhadap Formasi Rohani Orang Muda Katolik Generasi Z di Malang."

Prosiding Seri Filsafat Teologi. Vol. 35, No. 34, 2025. DOI: 10.35312/serifilsafat.v35i34.278.

- Viljoen, Francois P. "A Contextualised Reading of Matthew 6:22-23: 'Your Eye is the Lamp of Your Body'." *HTS Theological Studies*, Vol. 65, No. 1, Pretoria: Januari 2009. <http://www.scielo.org.za/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0259-94222009000100023&lng=en&tlng=en>.
- Widiyanto, Mikha Agus, Rina Christin, dan James Franclin. "Peran Gembala sebagai Upaya Pendidikan Agama Kristen dalam Pembinaan Spiritualitas Remaja Pemuda." *Jurnal Vox Dei*, Vol. 3, No. 1, Juni 2022.
- Yüce, Alp Eren. "Cost of Being Online for Brain: Changing Working Memory Attributes, Associated Metacognitive Knowledge and Long-Term Memory Processing." *Psikiyatri GÜNCEL Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry*. Vol. 17, No. 1, Juli 2024. <https://doi.org/10.18863/pgy.1433144>.
- Yohanes, Juarita, Ruat Diana, dan Franciska Meri Andani. "Dampak Konsumsi Konten Digital terhadap Kehidupan Rohani Pemuda Kristen." *Proceeding National Conference of Christian Education and Theology*. Vol. 3, No. 1, 2025. <https://doi.org/10.46445/nccet.v3i1.1067>.
- Yousef, Ahmed Mohamed Fahmy, Alsaeed Alshamy, Ahmed Tlili, and Ahmed Hosny Saleh Metwally. "Demystifying the New Dilemma of *Brain rot* in the Digital Era: A Review." *Brain Sci*. Vol. 15, No. 283, 2025. <https://doi.org/10.3390/brainsci15030283>.
- Özpençe, Aylin Idikut. "*Brain rot*: Overconsumption of Online Content (An Essay on the Publicness Social Media)." *JOBIG: Journal of Business, Inovation and Governance*. Vol. 7, No. 2, 2024. <https://orcid.org/0000-0002-4087-5202>.

Koran dan Majalah

- Ann dan Barry Ulanov. "Intercessory Prayer: A Practice of Praying for Others." *C21 Resources*, Spring 2009.
- Chittister, Joan. "Fasting: Not So Fast: Revisiting the Practice of Fasting." *C21 Resources*, Spring 2009.
- Dhae, Adelbertus Pontius. "Melawan *Brain rot* dan Dehumanisasi Digital." *Pos Kupang*, Sabtu, 10 Januari 2026. <<https://kupang.tribunnews.com/editorial/945887/opini-melawan-wabah-brain-rot-dan-dehumanisasi-digital>>, diakses pada 26 Maret 2026.
- Griffith, Collen M. "Catholic Spirituality in Practice." *C21 Resources*, Spring 2009.
- Lonsdale, David. "Discernment: On Choosing Wisely and Well." *C21 Resources*, Spring 2009.
- Lukas. "Antara Layar dan Altar." *Rohani*, 4:72, April 2025.

- Prasetyo, Andreas Yoga. ““*Brain rot*,’ Ancaman Nyata di Kehidupan Maya.” *Harian Kompas*, 1 Juni 2025.
- Redaksi. “Hati-Hati Kecanduan Media Sosial.” *Harian Kompas*, 6 Desember 2024.
- Sunur, Effendi Kusuma. “Kecerdasan Buatan dan Kemanusiaan Kita,” *Rohani*, 4:72, April 2025.
- Wisanggeni, Satrio Pangarso, Ratna Sri Widyastuti, dan Sri Rejeki. ““*Brain rot*’ Mengintai Generasi Muda.” *Harian Kompas*, 28 Juni 2025.

Wawancara

- Boleng, Romana. Katekis Paroki St. Fransiskus Assisi Gako. Gako, 25 Januari 2026.
- Bu’u, Yohanes Gonzales. Frater Ritapiret dan Mahasiswa IFTK Ledalero. Wawancara. Ritapiret, 2 Februari 2026.
- Bupu, Gabriela Febriyanti Wea. Pelajar SMA Klemens Boawae. Wawancara. Kelewae, 18 Januari 2026.
- Co’o, Wilhelmina Bupu. Pelajar SMA Klemens Boawae. Wawancara. Kelewae, 18 Januari 2026.
- Dhae, Kristoforus Alfiano. Mahasiswa Sekolah Tinggi Pertanian Bajawa. Wawancara. Kelewae, 11 Januari 2026.
- Geli, Marsianus. OMK Stasi Kelewae dan Mahasiswa STKIP Citra Bakti Ngada. Wawancara per telepon seluler, 10 Februari 2026.
- Kantur, Gregorius Jorly. Frater Ritapiret Tingkat I dan Mahasiswa IFTK Ledalero. Wawancara. Ritapiret, 2 Februari 2026.
- Poso, Basilius Agung Fua. OMK Stasi Kelewae. Wawancara. Kelewae, 11 Januari 2026.
- Sada, Virginia Kamilia Mogi. OMK Stasi Kelewae dan Mahasiswi Unwira Kupang. Wawancara. Kelewae, 11 Januari 2026.
- Wea, Laurensia Boa. Pegawai Paroki St. Fransiskus Asisi Gako. Gako, 26 Januari 2026.
- Wonga, Theresia Melania. OMK Stasi Kelewae. Kelewae, 18 Januari 2026.

Media Daring Non Buku/Jurnal/Koran

- Arceno, John Paul. “Doing Theological Anthropology in the Digital World: Faith, Man, and Cyberspace.” ETS 2023. <<https://doi.org/10.21428/FB61F6AA.07B246A7>>, diakses pada 10 November 2025.

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.

Da Silva, Aline Amaro and Andréia Gripp. “Cybertheology and Digital Theology: the Development of theological Reflection on the Digital in Brazilian Catholic Theology.” *Cursor_ Zeitschrift für explorative Theologie*. License: Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0), 2021/07/09. <https://www.researchgate.net/publication/355169322_Cybertheology_and_Digital_Theology_the_development_of_theological_reflection_on_the_digital_in_brazilian_Catholic_Theology_Cursor_Zeitschrift_für_explorative_Theologie_License_Creative_Commons_Attribut>, diakses pada 10 Oktober 2025.

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

Kareemuddin, Fahad. “Brain Rot: Understanding the Impact of Excessive Screen Time on Cognitive Function and Beyond.” *Zenodo*. 25 Aug. 2025. <<https://doi.org/10.5281/zenodo.16941806>>.

Kulik, Rebecca M. “Surveillance Capitalism.” *Britannica*. <<https://www.britannica.com/topic/surveillance-capitalism>>, diakses pada 5 Maret 2026.

A., Roy Lazar, “*Christian Spirituality (Roman Catholic Perspective)*”. <http://www.ocdmonline.org/wp-content/uploads/2019/11/Christian_Spirituality_-_Roman_Catholic.pdf>, diakses pada 24 Oktober 2025.

“Message of His Holiness Pope Leo XIV for the 60th World Day of Social Communications: Preserving Human Voices and Faces.” *The Holy See*. 24 January 2026, <https://www-vatican.va.translate.googleusercontent.com/translate/en/messages/communications/documents/20260124-messaggio-comunicazioni-sociali.html?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc>, diakses pada 27 Februari 2026.

“Pesan Paus untuk Hari Komunikasi Sosial Sedunia ke-47, Jejaring Sosial: Pintu Kebenaran dan Iman, Ruang Baru untuk Evangelisasi.” *Katolisitas.org*. 12 Februari 2013. <<https://katolisitas.org/pesan-paus-untuk-hari-komunikasi-sosial-sedunia-ke-47-jejaring-sosial-pintu-kebenaran-dan-iman-ruang-baru-untuk-evangelisasi/>>, diakses pada 24 Januari 2026.

“Young people,” UNESCO, <<https://www.unesco.org/en/query-list/y/young-people>>, diakses pada 11 Januari 2026.

“Youth,” United Nations, <<https://www.un.org/en/global-issues/youth>>, diakses pada 11 Januari 2026.

Oxford University Press. ““*Brain rot*” named Oxford Word of the Year.” 2 December 2024. <https://corp-oup-com.translate.googleusercontent.com/translate/en/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.

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