

Dampak Konten Viral di Platform Instagram: Tantangan dan Konsekuensi

Karmila Pare Allo¹, Wilda Widiawati², Fuad Danindra³, Muh. Idham Haliq⁴ & Harianto⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Muhammadiyah Enrekang

⁶Universitas Muhammadiyah Sinjai

Correspondence Email: karmilapareallo@gmail.com

Abstract

The phenomenon of brainrot, or intellectual decline due to excessive information consumption, has become a serious issue in the digital era. Brainrot affects information literacy, knowledge management, and decision-making. This study employs a qualitative method with non-participatory observation to avoid bias. Data is obtained from social media through observations and screenshots of behaviors, expressions, and interaction patterns in reels, photos, and comments. The instruments used include internet networks, devices, and social media accounts. The research findings indicate that brainrot is triggered by an information tsunami, social media algorithms that prioritize viral content, and low information filtering capabilities. Its impacts include decreased focus, critical thinking, and knowledge management effectiveness at both individual and institutional levels. To address this issue, more adaptive information literacy, better digital time management, and the utilization of artificial intelligence-based technology to filter relevant information are necessary. This study aims to provide a deeper understanding of the process and effects of brainrot, as well as strategies to overcome it. Structured social media literacy improvement is an essential step in facing digital era challenges and enhancing productivity.

Keywords: Brainrot; Viral content; Overload; Social media; Knowledge management

Abstrak

Fenomena brainrot atau kemunduran intelektual akibat konsumsi informasi berlebihan menjadi isu serius di era digital. Brainrot memengaruhi literasi informasi, manajemen pengetahuan, dan pengambilan keputusan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan observasi non-partisipatif untuk menghindari bias. Data diperoleh dari media sosial melalui pengamatan dan tangkapan layar terhadap perilaku, ekspresi, serta pola interaksi dalam video reels, foto, dan komentar. Instrumen yang digunakan mencakup jaringan internet, perangkat, dan akun media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa brainrot dipicu oleh tsunami informasi, algoritma media sosial yang memprioritaskan konten viral, serta rendahnya kemampuan penyaringan informasi. Dampaknya meliputi penurunan fokus, berpikir kritis, dan efektivitas manajemen pengetahuan di tingkat individu maupun institusi. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan literasi informasi yang lebih adaptif, manajemen waktu digital yang lebih baik, serta pemanfaatan teknologi berbasis kecerdasan buatan guna menyaring informasi yang relevan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih dalam mengenai proses dan dampak brainrot serta strategi mengatasinya. Peningkatan literasi dalam bermedia sosial secara terstruktur menjadi langkah penting dalam menghadapi tantangan era digital dan meningkatkan produktivitas.

Kata Kunci: Brainrot; Konten viral; Banjir informasi; Media sosial; Manajemen pengetahuan

Article Info

Submitted: 13-02-2025

Review: 11-03-2025

Accepted: 19-03-2025

How to Cite: Allo, K. P., Widiawati, W., Danindra, F., Haliq, M. I., & Harianto. (2025). Dampak Konten Viral di Platform Instagram: Tantangan dan Konsekuensi. *Literatify : Trends in Library Developments*, 6(1). <https://doi.org/10.24252/literatify.v6i1.55463>

DOI:

10.24252/literatify.v6i1.55463

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Copyright 2025 © the Author (s)

A. Pendahuluan

Perkembangan pesat teknologi di era digital telah menjadi bagian kehidupan masyarakat modern. Berbagai platform sosial media seperti Instagram, Twitter, Tiktok, Facebook dan lainnya memungkinkan pengguna untuk bebas mengakses informasi secara berkelanjutan (*an open access sustainability*). Sedangkan algoritma mengarahkan pada konten viral di sosial media. Hal ini membuat pola bersosial media masyarakat pengguna menjadi berlebihan. Sehingga, paparan konten-konten ringan dan berlebihan menjadikan ‘musuh’ tersendiri karena ‘diserang’ secara membabi-buta melalui cara bersosial media yang sangat mudah yaitu menggulir layar secara terus menerus.

Di antara dampaknya adalah berlebihan dalam menerima informasi yang lebih banyak informasi tidak berbobot dari satu informasi ke informasi lainnya sehingga mengakibatkan kemunduran intelektual. Kondisi ini merujuk pada keadaan mental yang merasa kewalahan, kelelahan dan kehilangan fokus akibat informasi yang *overload* terutama yang bersifat informasi ringan. Kemunduran intelektual tidak hanya memengaruhi kesehatan mental pengguna, tetapi juga *soft skill* untuk menganalisis, memproses, dan mengevaluasi informasi secara kritis.

Menurut (Wightman, 2024) *fast forward a few generations and now 'rot', short for brainrot, is used to describe a session of social media consumption (scrolling), particularly reels (short vertical videos), to, again, ironically, unwind.* Jika diartikan dalam bahasa Indonesia, maka artinya kurang lebih menggambarkan menggulir layar sosial media khususnya *reels* (konten berdurasi pendek) saat sedang bersantai. Artikel ini memberikan gambaran seperti apa gambaran dan cara kerja sosial media yang berdampak pada kemunduran intelektual.

Menurut sebuah artikel internasional, “Here is how platforms die: first, they are good to their users; then they abuse their users to make things better for their business customers,” Doctorow wrote. “Finally, they abuse those business customers to claw back all the value for themselves. Then, they die” (I, 2024) Jika diartikan dalam bahasa Indonesia, kurang lebih hasil terjemahannya adalah beginilah cara platform mematikan: hal pertama yang dilakukan adalah berbuat baik kepada *user*nya (pengguna), kemudian menyalahgunakan *user* untuk membuat segalanya lebih baik bagi pelanggannya. Terakhir, menyalahgunakan pelanggan untuk mengambil keuntungan dan value mereka. Akhirnya, mereka pun mati. Terkesan jahat dari sudut pandang lain. Lalu, akan seperti itu adanya jika tidak menggunakan platform media sosial secara bijak. Artikel ini memberikan gambaran tentang sisi negatif sosial media bagi penggunaannya.

Pada penelitian lain, meneliti tentang reasons for employees’ willingness and refusal to use social media and the positive and negative effects of employee social media use on employees’ work attitudes, behaviors, and performance (Zhou et al., 2022) yang jika diterjemahkan dalam bahasa Indonesia, artinya kurang lebih alasan

kesediaan dan penolakan karyawan untuk menggunakan media sosial dan efek positif dan negatif dari penggunaan media sosial karyawan terhadap sikap, perilaku, dan kinerja karyawan di tempat kerja. Penelitian ini dilakukan pada perusahaan dengan usia produktif 20-30 tahun.

Menurut Yulianita, Neni & Ninok Leksono (2011) dalam (Yusmanizar, 2020) mengemukakan bahwa media sosial merupakan pemahaman dari kelompok jenis komunikasi media online, yang meliputi karakter-karakter sebagai berikut: 1) Adanya Partisipasi: media sosial mendorong umpan balik dan memberikan kontribusi agar setiap orang tertarik. 2) Adanya Keterbukaan: media sosial terbuka untuk memberikan umpan balik dan ikut berpartisipasi, serta mendorong untuk melakukan pilihan, memberikan komentar dan sharing informasi. 3) Percakapan: media sosial memberikan peluang untuk terjadinya komunikasi dua arah antara pengguna dengan pengelola media sosial dan pada akhirnya akan terjadi komunikasi dua arah. 4) Komunitas: media sosial dapat membentuk komunitas, group dengan cepat sesuai dengan keinginan perusahaan. 5) Konektivitas: media social call this enshittification.” Penelitian ini membahas tentang karakter-karakter dalam berkomunikasi via media online.

Berdasarkan hasil penelitian (Malacopo, 2022) bahwa arah hubungan antara konten Viral Avoskin (X) pada media sosial TikTok berpengaruh positif atau berhubungan (searah) dengan perilaku konsumtif (Y) pengguna TikTok di Kota Makassar. Semakin sering melihat konten viral Avoskin pada media sosial TikTok maka semakin tinggi perilaku konsumtif pengguna TikTok di Kota Makassar. Dari penelitian ini, memberikan dasar bahwa konten viral berpengaruh pada pengambilan keputusan. Penelitian ini berfokus pada pengguna sosial media Tiktok.

Terakhir, pada penelitian (Thohiroh, 2024) dengan hasil penelitian di antaranya hambatan-hambatan bermedia sosial mencakup akses terbatas, gangguan perhatian, stres, kurangnya interaksi sosial, dan risiko penyalahgunaan dan kejahatan daring pada sektor pendidikan. Penelitian ini masih terbatas pada pendidikan di sekolah dasar.

Fenomena ini pun relevan dikaji lebih lanjut sebab terjadi peningkatan penonton konten viral di kalangan generasi muda dengan *scroll* berjam-jam konten baik di beranda maupun di feed sebuah akun tanpa adanya filter dan lama-lama lepas kendali. Terlebih saat merasa konten tersebut memvalidasi perasaannya. Akhirnya, terjadi kecanduan melalui kepuasan instan. Keadaan ini berdampak pada produktivitas individu, bahkan pengambilan keputusan dalam kondisi yang merasa stabil karena perasaannya telah divalidasi, serta pengaruh pada kualitas komunikasi interpersonal hingga hubungan sosial secara umum.

Olehnya, artikel ini akan mengkaji lebih mendalam tentang dampak berlama-lama di media sosial yang diakibatkan oleh berlebihan dalam menonton konten viral di media sosial. Pembahasan ini fokus pada aspek psikologis, sosial, dan perilaku

informasi di platform Instagram. Selain itu, artikel ini juga akan menguraikan langkah-langkah strategis untuk mengurangi dampak negatif dari fenomena tersebut. Dengan memahami lebih jauh fenomena brainrot, diharapkan masyarakat dapat lebih bijak dalam mengelola konsumsi informasi di era digital ini.

B. Metodologi Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan observasi yaitu observasi non-partisipatif. Sumber datanya adalah media-media sosial. Populasi semua pengguna sosial media. Sampelnya adalah random sampling untuk menghasilkan sampel yang representatif dari populasi yang lebih besar. Teknik pengambilan data adalah mengamati dan men-screen shoot perilaku, ekspresi, konteks dan pola interaksi di media-media sosial melalui video reels, foto dan komentar pada postingan di platform Instagram. Instrumen yang digunakan adalah jaringan internet, device, dan akun sosial media. Data dianalisis dengan dengan analisis konten media sosial random namun lebih ditekankan pada konten viral.

C. Hasil dan Pembahasan

Konten viral telah berhasil mengalihkan perhatian viewersnya. Beberapa tahun belakangan, pengguna sosial media berlomba-lomba membuat konten tanpa mempertimbangkan muatan konten, yang terpenting adalah viral terlebih dahulu. Dalam (Prameshti and Priastuty, 2024) audiens secara aktif memahami dan mengidentifikasi perasaan, pemikiran, dan perspektif yang terkait dengan kontroversi. Sehingga, konten yang kontroversial ini biasanya akan lebih mudah viral atau fyp (for your page). Senada pula dalam (Azzahra et al., 2024.) kompleksitas dampak video 'For You Page' TikTok terhadap penyebaran informasi palsu atau fitnah tentang agama Islam yang mana dari tantangan ini mengimplikasikan kesadaran, literasi digital, serta memperkuat mekanisme pengawasan terhadap konten yang disajikan di TikTok.

Hal ini dapat diakses di seluruh platform sosial media seperti tiktok, Instagram, facebook, twitter, youtube dan sebagainya. Kemudahan dalam membuat konten dan kebebasan akses bersosial media telah menggeser banyak paradigma hingga kebiasaan bahkan pengambilan keputusan. Terciptanya konten-konten tidak bertanggung jawab telah memberikan banyak dampak negatif yang tidak terkendali. Terlebih lagi tidak diindahkannya etika bermedia sosial, sehingga konten-konten sampah berkembang dengan pesat.

Jenis-jenis konten viral terdiri dari video, artikel, gambar dan meme. Berikut contoh konten viral berupa gambar dari platform Instagram.

Dampak Konten Viral di Platform Instagram: Tantangan dan Konsekuensi



Gambar 1 dan 2 Konten Viral

Konten viral seperti ini dapat mengganggu konsentrasi. Apalagi, jika beritanya *relatable* dengan keadaan pembacanya, maka akan terus ditelusuri hingga tanpa sadar menggulir layar handphone berlama-lama. Hal ini dapat mengurangi fokus pada pekerjaan yang penting untuk dilakukan. Bahkan tidak banyak yang memahami apa yang terjadi di sosial media, namun terus mengikuti potongan-potongan kalimat bernada bijak yang menyesatkan.

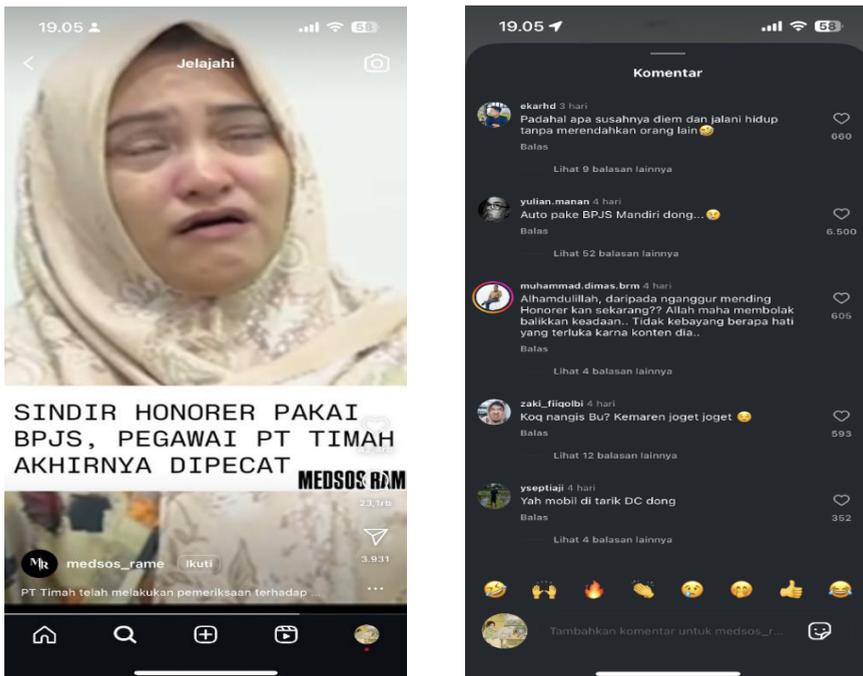
Senada dengan (Akbar and Hakim, 2024) perbandingan sosial secara signifikan memediasi hubungan antara perilaku berjejaring sosial baik aktif maupun pasif dan timbulnya kecemasan sosial pada mahasiswa. Hal ini lambat laun mengakibatkan penurunan fungsi kognitif dan mengganggu produktivitas. Juga (Alhadi and Usiono, 2025) Seseorang yang kecanduan media sosial dapat membuat mereka malas untuk melakukan aktivitas produktif lain.



Gambar 3 dan 4 Konten Hiburan

Konten receh seperti di atas memang sangat menghibur. Namun, hal ini dapat membuat moodswing bagi viewersnya. Bayangkan sehabis menonton konten hiburan selama 7-15 detik, lalu melompat ke konten sedih selama 7-15 detik, kemudian melompat lagi ke konten berita terkini dengan durasi yang sama, hal ini dapat mengakibatkan mood yang tidak menentu. Naik turunnya perasaan dari bahagia, sedih dan serius dalam jangka waktu yang singkat secara bergantian, mengakibatkan ketergantungan dan ketidakjelasan perasaan. Fungsi kognitif terganggu, sehingga berdampak pada kesehatan mental.

Sejalan dengan (Ernawati, 2024) yang menegaskan hasil penelitian menggunakan media sosial selama lebih dari dua jam dikaitkan dengan risiko kesehatan mental yang lebih tinggi. Skor kecanduan media sosial yang tinggi secara signifikan terkait dengan kemungkinan kesehatan mental yang buruk. Juga dalam (Prameshti and Priastuty, 2024) dampak negatif bagi penggunaanya, misalnya penggunaan yang berlebihan hingga menimbulkan kecanduan sehingga dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental. Kesehatan mental perlu ditangani dengan baik agar tidak terus menerus bertambah parah, namun terdapat beberapa kendala dalam menemui psikiater kesehatan mental, diantaranya adalah keterbatasan akses dan juga stigma negatif jika seseorang menemui psikiater. Oleh karena itu, diperlukan suatu alat yang dapat menjadi indikasi awal dalam mengetahui tingkat agitasi mental khususnya pada penggunaan Instagram.



Gambar 5 dan 6 Konten Sindiran

Hasil screenshot dari konten tersebut memperlihatkan pelaku konten viral yang menghina pegawai pengguna BPJS. Konten viral ini menuai banyak kontra di kolom komentar. Mulai dari komentar geram hingga komentar lucu. Hingga, banyak akun yang membuat konten tersebut sebagai konten meme. *Remake* konten ini pun menghasilkan konten viral lainnya terlebih pada momen yang tepat. Hal ini pun semakin menciptakan konten-konten viral sekaligus konten-konten receh lainnya. Akhirnya, overload informasi tidak dapat dikendalikan lagi.

Studi sebelumnya (Rahmi, 2024) telah membahas tentang kepribadian Dark Triad yang secara signifikan memengaruhi kecenderungan untuk terlibat dalam ujaran kebencian di media sosial. Selain itu, identitas sosial berperan sebagai variabel moderator yang signifikan, menunjukkan bahwa individu dengan identitas sosial yang kuat lebih mungkin menunjukkan ujaran kebencian ketika memiliki sifat-sifat kepribadian Dark Triad.

Setelah memperhatikan latar belakang pekerjaan dari pegawai PT Timah tersebut, memang sejalan dengan studi sebelumnya yang cenderung mengeluarkan kalimat-kalimat yang tidak pantas di kalangan publik sebagai perpanjangan-tangan dari sikap narsis. (Karinta, 2022) Akibatnya, bisa mencoreng bukan hanya nama perorangan namun juga institusi atau organisasi tempat bernaung. Bahkan, dapat menjadi boomerang untuk dipecah dari yang bersangkutan.

Seperti dalam (Karinta, 2022) media sosial dikatakan berdampak negatif bagi kesehatan mental jika digunakan secara berlebihan oleh remaja. Gangguan kesehatan mental yang terjadi akibat media sosial seperti yang disebutkan di atas adalah gangguan kecemasan dan depresi. Selain itu disebutkan juga bahwa media sosial dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental yang disebut narsisme, phantom vibration syndrome dan FoMO atau Fear of Missing Out serta gangguan tidur atau insomnia.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan tersebut, menunjukkan bahwa overkonsumsi konten viral berdampak negatif pada pola pikir dan pengambilan keputusan individu. Dalam konteks ini, istilah brainrot dikaitkan pada literasi bermedia sosial yang menurunkan daya kritis dalam mengonsumsi konten terutama konten-konten viral dan receh (ringan). Konsumsi secara terus-menerus konten yang kurang berbobot ini mengakibatkan adiksi dan penurunan produktivitas. Hal ini juga berkontribusi pada tersebarnya mis-informasi yang membentuk pola bersosmed yang reaktif. Dengan demikian, selaknya media sosial berfungsi sebagai media komunikasi yang memudahkan informasi dan komunikasi yang sehat atau seimbang.

Penelitian ini menyarankan pendekatan yang lebih adaptif terhadap literasi informasi, manajemen waktu digital, dan penerapan teknologi berbasis kecerdasan buatan untuk mengurangi beban informasi yang tidak relevan. Dengan cara ini,

diharapkan individu dan organisasi dapat mengelola informasi dengan lebih bijak, mengurangi risiko brainrot (kemunduran intelektual) dan meningkatkan produktivitas di era digital.

Daftar Pustaka

- Akbar, M. Hakim, M. (2024). Peran Perbandingan Sosial terhadap timbulnya Kecemasan Sosial pada Mahasiswa akibat Perilaku Berjejaring Sosial di Media Sosial. *Jurnal Psikologi Islam*, 31-40.
- Alhadi, H., Usiono U. (2025). Dampak Media Sosial terhadap Produktivitas Gen Z. *MERDEKA" Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 49-54.
- Azzahra AAzzuri DRasyid E et al. (2024). Analisis Dampak Video 'For Your Page' Tiktok Terhadap Penyebaran Informasi Palsu atau Fitnah tentang Agama Islam: Tantangan dan Solusi. *Zenodo*.
- Ernawati. (2024). Dampak Kecanduan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja: Studi Cross Sectional: The Impact of Social Media Addiction on the Mental Health of Adolescents: A Cross Sectional Study. *Intan Husada: Jurnal Ilmu Keperawatan*.
- Karinta, A. (2022). Negative Effects of Social Media use on Mental Health in Adolescents. *Media Gizi Kemas*, 307-312.
- Malacopo, M. (2022). Pengaruh Konten Viral Avoskin pada Media Sosial Tiktok terhadap Perilaku Konsumtif bagi Pengguna Tiktok di Kota Makassar. *Journal of Communication Sciences (JCoS)*.
- Pramesti J, P. C. (2024). How Brand Empathy Created: Study on Organic Viral Content. *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial*, 69-87.
- Rahmi, K. (2024). Peran Identitas Sosial dalam Memoderasi Hubungan Antara Kepribadian Dark Triad dan Ujaran Kebencian di Media Sosial: Implikasi bagi Pembangunan Kesejahteraan Sosial. *Sosio Konsepsia: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial*.
- T, M. (2024). *WAToday*.
- Thohiroh, N. (2024). Hambatan Psikologi Digital dalam Pendidikan di Sekolah Dasar. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*.
- Wightman, B. (2024). Retrieved from Rural Press Pty Ltd Australian Community Media.
- Yusmanizar. (2020). Analisis Karakteristik Penggunaan Media Sosial pada Dinas Komunikasi dan Informatika Kota Makassar. *Jurnalisa (Jurnal Jurusan Jurnalistik)*.
- Zhou RLuo ZZhong S et al. (2022). The Impact of Social Media on Employee Mental Health and Behavior Based on the Context of Intelligence-Driven Digital Data. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.