

**HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DENGAN
BRAIN ROT SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

TUGAS AKHIR



EMELIA

NIM 2210123220004

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN BIMBINGAN KONSELING
BANJARMASIN
2026**

**HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DENGAN
BRAIN ROT SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

TUGAS AKHIR

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan Pada Jurusan Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat

**Oleh
EMELIA
NIM 2210123220004**

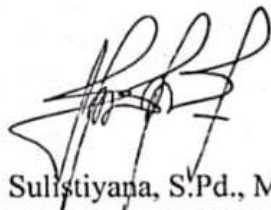
**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN BIMBINGAN KONSELING
BANJARMASIN
2026**

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING TUGAS AKHIR
HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DENGAN *BRAIN*
***ROT* SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

EMELIA
NIM 2210123220004

Disetujui Untuk Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Pembimbing I,



Dr. Sulistiyana, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19850301 200801 2 008

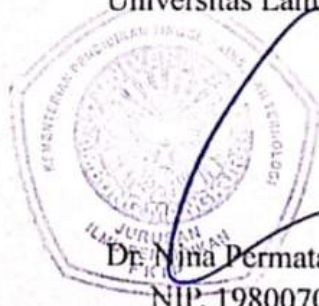
Pembimbing II,



Dr. Ririanti Rachmayanie Jamain, S.Psi., M.Pd.
NIP 19750214 200501 2 001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat



Dr. Nina Permata Suri, S.Psi., M.Pd.
NIP. 19800702 200501 2 004

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Tugas akhir oleh Emelia
Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji
Pada tanggal 17 Juni 2026

Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd
NIP 19800702 200501 2 004

Ketua

Eklys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd
NIP 19920806 201803 2 001

Sekretaris

Dr. Sulistiyana, S.Pd., M.Pd.
NIP 19850301 200801 2 008

Penguji I

Dr. Ririanti Rachmayanie Jamain, S.Psi., M.Pd.
NIP 19750214 200501 2 001

Penguji II

Muhammad Arsyad, M.Psi., Psikolog
NIP 19871213 202321 1 013

Penguji III

Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat



Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd.
NIP. 19800702 200501 2 004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Emelia
NIM : 2210123220004
Tempat/tanggal lahir : Banjarmasin, 1 Oktober 2003
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Lambung Mangkurat Banjarmasin

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **"Hubungan *Psychological well-being* dengan *Brain rot* Siswa Sekolah Menengah Pertama"** beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya ini.

Banjarmasin, 15 Juni 2026

Hormat Saya,



Emelia

NIM 2210123220004

LEMBAR PERSEMBAHAN

MOTTO

“Iso ora iso, halsu isseo!”

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim,

Puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat, Rahmat serta kasih sayang-Nya yang selalu memberikan kekuatan untuk dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Serta tak lupa sholawat dan salam saya curahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi tokoh panutan dalam menjalani kehidupan.

Bersama rasa syukur yang mendalam dengan telah diselesaikannya tugas akhir ini, saya persembahkan sebagai tanda hormat dan ucapan terima kasih kepada orang yang saya cinta dan sayang serta banggakan baik di dunia maupun di akhirat, orang tua yang telah mendoakan dan berkorban banyak hal. Ucapan terima kasih tidak lupa saya tujukan kepada Ibu Dr. Sulistiyana, M.Pd dan Ibu Dr. Ririanti Rachmayanie Jamain, S.Psi., M.Pd yang selalu setia membimbing dan memotivasi selama proses penyusunan skripsi.

Saya persembahkan juga skripsi ini kepada teman-teman yang | selalu senantiasa kebersamai selama perkuliahan dan memberikan semangat, dukungan, serta motivasi yang membangun. Terima kasih banyak atas waktu dan bantuan yang selalu diberikan sehingga skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.

ABSTRAK

Emelia, Sulistiyana, Jamain, R., R. (2026). Hubungan psychological well-being dengan brain rot siswa Sekolah Menengah Pertama. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 16(1). 57 – 69. Doi: 10.25273/counsellia.v16i1.24564

Kata Kunci: brain rot, psychological well-being, siswa SMP.

Perkembangan media digital yang semakin pesat menyebabkan remaja lebih sering terpapar konten instan dan repetitif yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis serta kemampuan kognitif. Salah satu fenomena yang muncul akibat kondisi tersebut adalah *brain rot*, yaitu menurunnya kualitas fokus, konsentrasi, dan pemrosesan informasi akibat konsumsi konten digital secara berlebihan. Kondisi ini menjadi penting untuk dikaji karena dapat berkaitan dengan *psychological well-being* remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *psychological well-being* dengan *brain rot* pada siswa sekolah menengah pertama.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 162 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria aktif menggunakan media sosial minimal dua jam per hari. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *psychological well-being* dan skala *brain rot* berbentuk skala Likert. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* siswa cenderung berada pada kategori rendah, sedangkan *brain rot* berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *psychological well-being* dengan *brain rot*. Semakin tinggi *brain rot* yang dialami siswa, maka semakin rendah *psychological well-being* yang dimiliki. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam membantu siswa meningkatkan regulasi diri, pengelolaan penggunaan media digital, serta kemampuan menjaga kesejahteraan psikologis di era digital.

ABSTRACT

Emelia, Sulistiyana, Jamain, R., R. (2026). *The Relationship Between Psychological Well-Being and Brain Rot Among Junior High School Students*. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 16(1), 57–69. DOI: 10.25273/counsellia.v16i1.24564

Keywords: brain rot, psychological well-being, junior high school students.

The rapid development of digital media has resulted in adolescents being increasingly exposed to instant and repetitive content, which may affect their psychological well-being and cognitive functioning. One phenomenon that has emerged in this context is brain rot, referring to a decline in the quality of focus, concentration, and information processing associated with excessive consumption of digital content. This condition is important to examine because it may be related to adolescents' psychological well-being. This study aimed to examine the relationship between psychological well-being and brain rot among junior high school students.

This study employed a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 162 students selected using purposive sampling, with the criterion of actively using social media for at least two hours per day. Data were collected using psychological well-being and brain rot scales in the form of Likert scales. The data were analyzed using Spearman's rank correlation test.

The results showed that students' psychological well-being tended to fall into the low category, whereas brain rot tended to fall into the moderate to high category. The correlation analysis revealed a significant negative relationship between psychological well-being and brain rot. The higher the level of brain rot experienced by students, the lower their level of psychological well-being. These findings may serve as a basis for developing guidance and counseling services, particularly in helping students improve self-regulation, manage digital media use, and maintain psychological well-being in the digital era.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga tugas akhir yang berjudul “Hubungan *Psychological well-being* dengan *Brain rot* Siswa Sekolah Menengah Pertama” dapat diselesaikan dengan baik.

Tugas akhir ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program S1 (Strata-1) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Alim Bachri, S.E., M.Si., selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat, atas segala bentuk dukungan yang telah diberikan dalam pelaksanaan penelitian ini.
2. Bapak Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO, selaku Dekan FKIP Universitas Lambung Mangkurat, atas dukungan, izin serta penyediaan fasilitas yang memadai demi kelancaran proses penelitian ini.
3. Ibu Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd, selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling, yang telah memberikan arahan yang sangat membantu agar penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
4. Ibu Dr. Sulistiyana, S.Pd, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah mendampingi peneliti dengan penuh kesabaran, dedikasi, serta dukungan yang luar biasa dalam membimbing penyelesaian tugas akhir.
5. Ibu Dr. Ririanti Rachmayanie Jamain, S.Psi., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II, yang turut hadir dalam mengarahkan, membimbing, dan mendidik peneliti dengan penuh ketulusan hati.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling, yang telah mendidik serta memberikan segala ilmu yang tak terkira dalam perkuliahan.
7. Guru Bimbingan dan Konseling serta siswa-siswi SMPN 3 Banjarmasin atas izin, bantuan, kerja sama, dan kesediaannya menjadi responden sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

8. Kepada kedua orang tua, Bapak Muhammad dan Ibu Mariani, atas segala doa, kasih sayang, dukungan moral maupun material, serta pengorbanan yang telah diberikan. Terima kasih karena selalu percaya dan mendampingi setiap langkah penulis hingga mampu menyelesaikan tugas akhir ini.
9. Keluarga besar PIK-Ma 'BRM' ULM yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan perkuliahan penulis. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, pengalaman, dan kesempatan untuk belajar serta berkembang dari masa mahasiswa baru hingga penyelesaian tugas akhir ini
10. Sahabat-sahabat Capek Ent, yang telah menemani perjalanan penulis selama kurang lebih sepuluh tahun. Terima kasih atas persahabatan, dukungan, perhatian, doa, serta kebersamaan yang selalu diberikan dalam berbagai situasi.
11. Teman-teman Pendos atas kebersamaan, dukungan, bantuan, serta berbagai pengalaman yang telah dibagikan selama perkuliahan. Terima kasih telah menjadi teman seperjuangan yang saling menguatkan dan memberikan semangat selama proses penyusunan tugas akhir ini hingga dapat terselesaikan dengan baik.
12. Teman-teman yang penulis kenal melalui Heartopia. Meskipun dipertemukan di dunia virtual, dukungan, perhatian, canda tawa, dan kebersamaan yang terjalin memberikan banyak makna bagi penulis. Terima kasih telah menjadi teman berbagi cerita dan memberikan semangat selama proses penyusunan tugas akhir ini.
13. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri, yang telah berani memulai, terus bertahan dalam setiap proses, bangkit dari berbagai kesulitan, dan tidak menyerah hingga tugas akhir ini dapat terselesaikan. Semoga segala perjuangan yang telah dilalui menjadi langkah awal menuju perjalanan yang lebih baik di masa mendatang.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam tugas akhir ini masih terdapat banyak kekurangan dan kelemahan. Sehingga diharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun agar isi dari tugas akhir ini menjadi lebih baik. Semoga amal baik yang diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT dan dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin

Banjarmasin, 15 Juni 2026

Hormat saya,

A handwritten signature in black ink, featuring a stylized 'E' and 'M' with a small heart symbol above the 'M'.

Emelia

NIM 2210123220004

DAFTAR ISI

COVER.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR ...	iv
SURAT PERNYATAAN	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
PENDAHULUAN	2
METODE PENELITIAN	4
HASIL DAN PEMBAHASAN	5
SIMPULAN	11
PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS	11
DAFTAR PUSTAKA.....	11
LAMPIRAN-LAMPIRAN	14

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kajian Dan Landasan Teori	15
Lampiran 2. Hasil Uji Instrumen Variabel Brain Rot.....	31
Lampiran 3. Hasil Uji Instrumen Variabel Psychological Well-Being.....	36
Lampiran 4. Hasil Perhitungan Data Penelitian	42
Lampiran 5. Angket Sebelum Uji Validitas	51
Lampiran 6. Angket Setelah Uji Validitas	58
Lampiran 7. Hasil Tabulasi Data	63
Lampiran 8. Keterbatasan Penelitian.....	72
Lampiran 9. Rekomendasi.....	74
Lampiran 10. Revisi Dari Review Jurnal	76
Lampiran 11. Jurnal Revisi.....	87
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian.....	93
Lampiran 13. <i>Latter Of Acceptance Jurnal</i> (Loa).....	97
Lampiran 14. Sertifikat Uji Plagiasi.....	99
Lampiran 15. Dokumentasi Kegiatan.....	102

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategorisasi Psychological well-being Siswa	5
Tabel 2. Kategorisasi Brain rot Siswa.....	6
Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Spearman	6