

FENOMENA BRAIN ROT DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN: STUDI QUR'AN TEMATIK TERHADAP DEGRADASI KOGNITIF DI ERA DIGITAL

Adam Mustaqim Jiddan

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten
241320031.adam@uinbanten.ac.id

Muhammad Alif

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten
muhammad.alif@uinbanten.ac.id

Abstract

Advances in digital technology and social media have significantly changed the way people consume information. The ease of access to various types of digital content contributes to a phenomenon known as "brain rot," which is a condition of cognitive decline characterized by reduced cognitive abilities, critical thinking, and intellectual reflection, as well as increased dependence on digital content and entertainment. This phenomenon affects not only the cognitive aspect, but also the spiritual qualities of the individual. Therefore, this study aims to analyze the phenomenon of brain rot from the perspective of the Qur'an, examine verses related to cognitive decline, and discuss Qur'anic solutions in facing the challenges of the digital era. This research uses a qualitative methodology with reference to the type of library research and thematic interpretation (tafsir maudhu'i). The Qur'an and classical and contemporary tafsir books are primary sources of data, while scientific journals, academic books, literature on "brain rot", and digital literacy are secondary sources of data. Data analysis is carried out through data reduction, verse categorization, and thematic interpretation with respect to relevant Qur'anic concepts. The findings of this study show that the phenomenon of brain rot is related to the concepts of laghw (useless activity), lahw (negligent entertainment), ghaflah (negligence), and la ya'qilun (not using reason optimally). The Qur'an provides solutions through the use of tafakkur, tadabbur, tabayyun, and tazkiyatun nafs as a means to improve mental and spiritual well-being in the context of digital information. This research shows that the Qur'an has strong relevance in providing an epistemological and ethical foundation to overcome the phenomenon of "brain rot", so that digital literacy based on the principles of the Qur'an is very important in forming a critical, reflective, and noble society in the digital era.

Keywords: brain rot, Qur'an, cognitive degradation, digital literacy.

Abstrak

Kemajuan teknologi digital dan media sosial telah secara signifikan mengubah cara masyarakat mengonsumsi informasi. Kemudahan akses terhadap berbagai jenis konten digital berkontribusi pada fenomena yang dikenal sebagai "brain rot," yaitu kondisi penurunan kognitif yang ditandai dengan berkurangnya kemampuan kognitif, pemikiran kritis, dan refleksi intelektual, serta meningkatnya ketergantungan pada konten digital dan hiburan. Fenomena ini tidak hanya memengaruhi aspek kognitif, tetapi juga kualitas spiritual individu. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena brain rot dari

perspektif Al-Qur'an, menelaah ayat-ayat yang berkaitan dengan penurunan kognitif, serta membahas solusi-solusi Al-Qur'an dalam menghadapi tantangan era digital. Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif dengan mengacu pada jenis penelitian perpustakaan dan tafsir tematik (tafsir maudhu'i). Al-Qur'an serta kitab-kitab tafsir klasik maupun kontemporer menjadi sumber data primer, sedangkan jurnal ilmiah, buku-buku akademis, literatur tentang "brain rot", dan literasi digital menjadi sumber data sekunder. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, kategorisasi ayat, dan interpretasi tematik sehubungan dengan konsep-konsep Al-Qur'an yang relevan. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena brain rot berkaitan dengan konsep laghw (aktivitas sia-sia), lahw (hiburan yang melalaikan), ghaflah (kelalaian), dan la ya'qilun (tidak menggunakan akal secara optimal). Al-Qur'an memberikan solusi melalui penggunaan tafakkur, tadabbur, tabayyun, dan tazkiyatun nafs sebagai sarana untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual dalam konteks informasi digital. Penelitian ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an memiliki relevansi yang kuat dalam memberikan landasan epistemologis dan etis untuk mengatasi fenomena "brain rot", sehingga literasi digital yang didasarkan pada prinsip-prinsip Al-Qur'an menjadi sangat penting dalam membentuk masyarakat yang kritis, reflektif, dan berakhlak mulia di era digital.

Kata Kunci: *brain rot, Al-Qur'an, degradasi kognitif, literasi digital.*

Pendahuluan

Dalam dua dekade terakhir, transformasi digital telah mengubah secara mendasar perilaku manusia, interaksi sosial, dan cara orang memanfaatkan informasi. Perkembangan internet berkecepatan tinggi, media sosial, dan teknologi berbasis algoritma telah memungkinkan orang untuk hidup di dunia yang dipenuhi informasi. Menurut Laporan Gambaran Umum Global Data Digital 2025, rata-rata penduduk dunia menggunakan internet antara 6 hingga 38 jam setiap hari, dengan sekitar 2 hingga 23 jam di antaranya digunakan khusus untuk media sosial.¹ Tingkat konsumsi konten digital yang tinggi ini telah melahirkan informasi yang bersifat instan, cepat, dan dangkal, terutama melalui platform seperti YouTube Shorts, Instagram Reels, dan TikTok.

Fenomena ini memunculkan istilah baru dalam pembahasan psikologi digital dan konsumsi media: "brain rot". Situasi yang dimaksud berkaitan dengan penurunan kemampuan kognitif akibat akses konten digital yang dilakukan secara terus-menerus dan tanpa henti. Menurut Yousef, "brain rot" disebabkan oleh rentang perhatian yang pendek, penurunan kemampuan berpikir kritis, berkurangnya kemampuan untuk merenung, dan meningkatnya resistensi terhadap rangsangan digital. Fenomena ini semakin dipicu oleh algoritma media sosial yang dirancang untuk meningkatkan perhatian pengguna melalui pengguliran yang terus-menerus dan kepuasan instan.²

Dalam konteks generasi muda, fenomena ini semakin terlihat jelas. Penelitian Mostafa mengenai perkembangan Skala Brain Rot pada Generasi Z dan Alpha menunjukkan bahwa

¹ DataReportal, "Digital 2025 Global Overview Report," 2025, <https://datareportal.com>.

² A M F Yousef et al., "Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era: A Review," *Brain Sciences* 15, no. 3 (2025): 1–22, <https://doi.org/10.3390/brainsci15030283>, p. 4

konsumsi konten digital memiliki korelasi yang signifikan dengan penurunan fokus akademis, pengaturan emosi, dan kemampuan berpikir reflektif. Penelitian Rahayu juga menunjukkan bahwa penggunaan video pendek secara intensif mengurangi daya ingat jangka pendek serta kemampuan untuk mempertahankan konsentrasi selama kegiatan belajar.³ Di sisi lain, Nakhla menggambarkan fenomena doomscrolling sebagai “badai sempurna degradasi kognitif” karena hal itu membuat orang terus-menerus mengonsumsi informasi tanpa merenungkannya atau menganalisisnya secara kritis.⁴

Di Indonesia, isu ini semakin penting dalam kaitannya dengan tingkat penetrasi internet di kalangan kelompok produktif. Menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024, tingkat penetrasi internet nasional mencapai 79,5%, dengan mayoritas pengguna berusia antara 13 dan 34 tahun. Situasi tersebut menunjukkan bahwa generasi muda adalah yang paling rentan terhadap dampak negatif era digital, terutama dalam hal pemahaman bacaan, kemampuan analisis, dan konsumsi media sosial.

Jika fenomena ini tidak dijelaskan, hal itu juga dapat berdampak pada krisis psikologis dan spiritual, selain penurunan kemampuan intelektual. Menurut Batmaz dan Özsağır, degenerasi otak memiliki korelasi yang kuat dengan meningkatnya stres, kecemasan, kelelahan kronis, dan depresi akibat penurunan kemampuan kognitif yang terus-menerus.⁵ Selain itu, Mahajan menjelaskan bahwa kemampuan orang untuk melakukan pembacaan mendalam, dialog reflektif, dan pengambilan keputusan yang rasional dapat ditingkatkan melalui teknologi digital. Dalam jangka panjang, hal ini mungkin akan melahirkan generasi yang tertarik pada introspeksi, literasi kritis, dan spiritualitas.⁶

Dari sudut pandang teoretis, fenomena “brain rot” dapat dipahami melalui konsep ekonomi perhatian, yang menjelaskan bahwa media digital saat ini beroperasi dengan memanfaatkan perhatian manusia sebagai komoditas utama.⁷ Penggunaan algoritma media sosial secara sistematis dirancang untuk meningkatkan keterlibatan pengguna melalui notifikasi, konten singkat, dan sistem penghargaan instan yang memicu pelepasan dopamin. Akibatnya, manusia merasakan tekanan untuk memperkuat kebiasaan jangka panjang dan kecenderungan tertentu, yang pada gilirannya menghambat kemampuan mereka untuk terlibat dalam aktivitas yang mendalam.

Dalam konteks Islam, kemunduran kognitif ini disebabkan oleh kurangnya perhatian yang serius terhadap Al-Qur'an melalui konsep-konsep ghaflah (kelalaian), laghw (kegiatan

³ F S Rahayu, K Wulandari, and S Christianto, “Does Short Video Lead to Decreased Attention Span and Memory Impairment? A Study on the Impact of Excessive Use of It on Well-Being BT - 2025 International Conference on Digital Society” (IEEE, 2025), 1–6., p. 3

⁴ M I M Nakhla, “Doomscrolling and Digital Brain Rot: The Psychological Impact of Short-Form Media on Egyptian Youth,” *Journal of Posthumanism* 5, no. 1 (2025): 10–19., p. 12

⁵ H Batmaz and C B Özsağır, “The Cognitive Cost of Brain Rot: Indirect Effects on Depression via Burnout, Stress, and Anxiety,” *Psychological Reports* 129, no. 3 (2025): 1–18., p. 9

⁶ P Mahajan, *The Silent Erosion: Global Generational Cognitive Decline in the Age of AI and the Future of Human Intellectual Agency* (HAL Open Science, 2025)., p. 15

⁷ L P Thiele, *Human Agency, Artificial Intelligence, and the Attention Economy: The Case for Digital Distancing* (Routledge, 2025)., p.

yang sia-sia), dan larangan mengikuti hawa nafsu secara berlebihan. Al-Qur'an menggambarkan akal sebagai alat utama yang digunakan manusia untuk memahami kebenaran, seperti ta'qilun, yatafakkarun, dan yatadabbarun. Kegiatan reflektif (tafakkur) dan pendalaman makna (tadabbur) dianggap sebagai landasan bagi perkembangan akal budi dan spiritualitas manusia.

Penelitian Arsyad menegaskan bahwa konsep-konsep Al-Qur'an seperti tadabbur dan tabayyun memiliki relevansi yang kuat dalam menghadapi budaya digital yang dangkal di era modern. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji fenomena "brain rot" dari perspektif tafsir Al-Qur'an masih tergolong terbatas. Sebelumnya, banyak penelitian berfokus pada psikologi digital dan literasi media tanpa sepenuhnya mengintegrasikan tafsir Al-Qur'an.⁸

Berdasarkan penelitian yang telah disebutkan di atas, penting untuk melaksanakan studi ini karena bertujuan untuk memaparkan perspektif Al-Qur'an mengenai "brain rot" sebagai isu kognitif dan spiritual bagi masyarakat digital masa kini. Diharapkan karya ini dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan tafsir kontemporer sekaligus menawarkan solusi epistemologis dan etis berdasarkan Al-Qur'an guna mewujudkan budaya digital yang sehat, reflektif, dan berfokus pada spiritualitas manusia.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan. Alasan dipilihnya penelitian kepustakaan adalah karena objek penelitiannya adalah konsep, gagasan, dan persepsi terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan fenomena "brain rot" dan penurunan kognitif di era digital. Teknik yang digunakan disebut tafsir tematik (tafsir maudhu'i), yaitu metode penafsiran yang menyoroti ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan topik yang sedang dibahas. Hal ini diikuti dengan analisis mendalam untuk memahami signifikansi pandangan Al-Qur'an terkait fenomena yang diamati. Melalui pendekatan ini, penelitian ini bertujuan untuk menghubungkan konsep-konsep Al-Qur'an seperti laghw, ghaflah, tafakkur, tadabbur, tabayyun, dan tazkiyatun nafs dengan fenomena brain rot yang semakin meningkat di masyarakat digital saat ini.

Data primer dan sekunder dalam penelitian ini merupakan bagian dari data sampel. Al-Qur'an merupakan sumber data primer. Sebaliknya, data sekunder diperoleh dari jurnal akademik, buku, prosiding konferensi, artikel penelitian, serta berbagai publikasi yang membahas tentang kerusakan otak, penurunan fungsi kognitif, literasi digital, psikologi media, dan Islam kontemporer. Untuk memastikan relevansinya dengan fenomena digital terkini, literatur yang digunakan diambil dari publikasi akademik yang diterbitkan dalam enam tahun terakhir.

⁸ M Arsyad, B Bashori, and W Nadhiroh, "Literasi Digital Qur'ani: Integrasi Konsep Laghw Dan Tadabbur Dalam Menghadapi Brain Rot Di Era Digital," *Al-Qudwah* 4, no. 2 (2025): 85–96., p. 88

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui analisis dokumen dan analisis pustaka. Pada tahap ini, para peneliti mengidentifikasi, mendata, dan menganalisis berbagai sumber pustaka yang berkaitan dengan topik penelitian. Selanjutnya, ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep akal, analisis kritis, introspeksi, refleksi diri, dan pemanfaatan informasi ditelaah. Data yang terkumpul kemudian diklasifikasikan berdasarkan topik-topik yang berkaitan dengan fenomena otak busuk guna memudahkan proses analisis.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif, yang mencakup teks, narasi, konsep, argumen, dan penafsiran yang terdapat dalam Al-Qur'an, kitab tafsir, serta beberapa karya sastra terkait. Data-data ini tidak disajikan dalam bentuk angka atau statistik sebagai fokus utama analisis, melainkan sebagai informasi konseptual yang digunakan untuk memahami hubungan antara fenomena "Brain Rot" dan perspektif Al-Qur'an..

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis deskriptif-interpretatif. Langkah pertama dalam analisis adalah reduksi data, yang melibatkan pemilihan dan pemusatan perhatian pada materi yang relevan dengan tujuan penelitian. Selanjutnya, data dikategorikan berdasarkan tema-tema utama yang diidentifikasi, seperti laghw, ghaflah, tafakkur, tadabbur, tabayyun, dan tazkiyatun nafs. Data yang telah dikategorikan kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik Al-Qur'an untuk menentukan hubungan antara konsep-konsep Al-Qur'an dan fenomena kerusakan otak di era digital. Hasil analisis kemudian ditafsirkan secara kritis dengan mengaitkan tema-tema dari literatur kontemporer mengenai penurunan kognitif dan penggunaan media digital, sehingga menghasilkan pemahaman yang komprehensif tentang solusi Al-Qur'an untuk menghadapi tantangan kognitif dan spiritual di era digital.

Hasil dan Pembahasan

A. Fenomena Konten Pemicu *Brain Rot*

1. Karakteristik Hiburan yang Melalaikan

Hasil analisis tematik terhadap ayat-ayat dalam Al-Qur'an menunjukkan bahwa fenomena "brain rot" memiliki kaitan dengan konsumsi informasi yang bersifat dangkal, melalaikan, dan menjauhkan manusia dari aktivitas yang bermakna. Contoh pertama terdapat dalam QS. Luqman [31]: 6, yang menjelaskan konsep lahwh al-hadith (perkataan atau hiburan yang melalaikan). Menurut tafsir Ibn Kathir, istilah ini merujuk pada segala jenis aktivitas yang menjauhkan orang dari kebenaran dan pengembangan pengetahuan. Dalam konteks media digital kontemporer, konsep ini mungkin terkait dengan perilaku konsumen terhadap konten hiburan singkat yang tidak memberikan nilai edukatif atau reflektif.⁹ Temuan ini sejalan dengan hasil kajian Yousef yang menjelaskan bahwa paparan konten digital dangkal secara

⁹ Ismail ibn Umar Ibn Kathir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azim*, vol. 6 (Riyadh: Dar Tayyibah, 2000), p. 333

terus-menerus berkontribusi terhadap penurunan kemampuan berpikir mendalam dan meningkatnya ketergantungan pada stimulasi instan.¹⁰

Selain itu, QS. Al-An'am [6]: 32 menggambarkan keberadaan dunia sebagai permainan (la'ib) dan hiburan (lahw) yang saling bertentangan. Menurut Al-Maraghi, ayat ini mendorong orang untuk menghindari kegiatan yang hanya memberikan kesenangan sesaat tanpa manfaat yang berarti. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan menggulir layar tanpa tujuan dan mengonsumsi konten digital secara santai dapat dipandang sebagai suatu bentuk eksistensialisme dangkal yang mengalihkan orientasi manusia dari kegiatan produktif ke kesenangan semata.

Selain itu, QS. Al-Hadid [57]: 20 menyatakan bahwa keterampilan simbolis, pencitraan, dan kebanggaan semu sering kali mengganggu kehidupan manusia. Di lingkungan media sosial, fenomena ini ditegaskan oleh suka, mengikuti, dan validasi digital. Menurut Carr, pendekatan yang terus-menerus terhadap mekanisme penetapan harga digital menghasilkan rangsangan yang lebih cepat daripada proses reflektif. Dengan demikian, salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kerusakan otak adalah glamorisasi konten yang fana.¹¹

2. Dinamika Distraksi Digital

Analisis terhadap QS. At-Takatsur [102]: 1 menunjukkan bahwa manusia dapat terpengaruh oleh aktivitas-aktivitas yang sarat dengan hal-hal duniawi. Dari sudut pandang kontemporer, perilaku ini dapat digambarkan sebagai obsesi terhadap kuantitas informasi, jumlah interaksi digital, serta konsumsi konten tanpa batas. Menurut Quraish Shihab, ayat ini menyoroti kecenderungan sifat manusia untuk mengumpulkan hal-hal hingga mencapai tujuan hidup yang lebih memuaskan.¹² Fenomena ini sangat relevan dengan praktik *doomscrolling* yang mendorong individu terus mengonsumsi informasi tanpa tujuan yang jelas.

Informasi berikut ini terdapat dalam QS. Al-Kahfi [18]: 28, yang menekankan pentingnya bergabung dengan kelompok yang berupaya menyembah Allah, bukan sekadar mengikuti hawa nafsu. Menurut Al-Qurthubi, proses belajar yang berkelanjutan dapat mengarah pada pengembangan kemampuan evaluasi dan kesadaran manusia.¹³ Dalam konteks digital, kondisi tersebut tercermin pada pengguna media sosial yang kehilangan kontrol terhadap durasi penggunaan teknologi dan mengalami gangguan fokus akibat banjir informasi.

¹⁰ Yousef et al., "Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era: A Review.", p. 4

¹¹ Nicholas Carr, *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains* (New York: W. W. Norton & Company, 2010), p. 116

¹² M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 15 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), p. 585

¹³ Al-Qurthubi, *Al-Jami' Li Ahkam Al-Qur'an*, vol. 10 (Beirut: Mu'assasah al-Risalah, 2006), p. 395

B. Mekanisme Degradasi Kognitif (*Brain Rot*)

1. Penurunan Fungsi Pemahaman (*Atrofi Intelektual*)

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an menawarkan sudut pandang yang mendalam mengenai penggunaan akal dan kemampuan untuk memahami realitas. Surat Al-A'raf [7]: 179 menggambarkan manusia yang memiliki mata namun tidak memanfaatkannya untuk memahami (*la yafqahuna biha*). Menurut Ibn Kathir, situasi ini menggambarkan orang-orang yang tidak mampu menjalankan fungsi intelektual mereka karena mereka tidak memanfaatkan potensi yang telah Allah berikan kepada mereka.¹⁴ Dalam perspektif *brain rot*, ayat ini menggambarkan bentuk atrofi intelektual yang terjadi ketika seseorang lebih banyak mengonsumsi informasi dibanding mengolah dan merefleksikannya.

Hal yang sama juga disebutkan dalam Surah Muhammad [47]: 24, yang menekankan bahwa manusia tidak melakukan tadabbur terhadap Al-Qur'an. Menurut Quraish Shihab, tadabbur adalah kegiatan analisis kritis, refleksi, dan evaluasi.¹⁵ Rendahnya kebiasaan membaca mendalam (*deep reading*) dalam budaya digital saat ini menunjukkan gejala defisit *tadabbur* yang menjadi salah satu karakteristik utama *brain rot*.

Di sisi lain, QS. Ar-Rum [30]: 7 menggambarkan orang-orang yang hanya memahami aspek-aspek kehidupan duniawi tanpa memahami dimensi-dimensi yang lebih kompleks. Menurut Al-Maraghi, ayat ini mengkritik pengetahuan yang hanya berfokus pada informasi yang bersifat permukaan.¹⁶ Temuan ini sejalan dengan penelitian Carr yang menunjukkan bahwa internet mendorong pola konsumsi informasi cepat sehingga mengurangi kemampuan berpikir analitis dan reflektif.¹⁷

2. Kehilangan Nalar Kritis (*La Ya'qilun*)

Temuan-temuan berikut menunjukkan bahwa “*brain rot*” tidak hanya menyebabkan hilangnya konsentrasi, tetapi juga mengganggu kemampuan berpikir kritis. Menurut QS. Al-Anfal [8]: 22, makhluk terburuk di sisi Allah adalah mereka yang tidak menggunakan akal (*la ya'qilun*). Menurut Ibn Kathir, ayat ini menekankan pentingnya menggunakan akal untuk membedakan antara kebenaran dan kesalahan.¹⁸

Fenomena ini dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah [2]: 171, yang menggambarkan seseorang yang sekadar melakukan sesuatu tanpa memahami maknanya. Di era media sosial, perilaku tersebut merujuk pada praktik menyebarkan informasi tanpa verifikasi dan memperoleh informasi berdasarkan popularitas. Penelitian Mostafa menunjukkan bahwa tingkat konsumsi media digital yang tinggi berkorelasi dengan tingkat pemikiran reflektif yang lebih rendah pada Generasi Z dan Generasi Alpha.¹⁹

¹⁴ Ismail ibn Umar Ibn Kathir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Azim*, vol. 3 (Riyadh: Dar Tayyibah, 2000), p. 500

¹⁵ M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 13 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), p. 521

¹⁶ Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, vol. 21 (Beirut: Dar al-Fikr, 1993), p. 46

¹⁷ Carr, *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*, p. 138

¹⁸ Ismail ibn Umar Ibn Kathir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Azim*, vol. 4 (Riyadh: Dar Tayyibah, 2000), p. 55

¹⁹ Mostafa, Ibrahim, and Nemt-Allah, “Development and Psychometric Validation of the Brain Rot Scale: Measuring Digital Content Overconsumption Among Generation Alpha and Generation Z.”, p. 12

Selain itu, Surah Al-Mulk [67]: 10 menggambarkan perilaku manusia yang tidak memanfaatkan pendengaran dan akalinya dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa perkembangan fungsi kognitif di masa depan akan menimbulkan kesulitan, baik secara intelektual maupun spiritual.

3. Kondisi Psikologis Digital

QS. Al-Anbiya [21]: 1 menggambarkan kondisi manusia yang lalai (ghaflah) terhadap realitas-realitas penting dalam hidup mereka. Menurut Al-Razi, ghaflah merupakan akibat dari perhatian manusia yang teralihkan pada hal-hal yang tidak esensial demi mencapai tujuan yang lebih penting.²⁰ Dalam konteks digital, kondisi ini tercermin dalam perilaku *mindless scrolling* yang membuat individu menghabiskan waktu berjam-jam tanpa tujuan produktif.

Ada temuan lain dalam QS. Al-Hasyr [59]: 19, yang mendorong manusia agar tidak mengikuti Allah sehingga pada akhirnya mereka hanya mengikuti hawa nafsu mereka sendiri. Artikel ini menyoroti hubungan antara orientasi spiritual dan kesadaran diri. Fenomena ini dapat dikaitkan dengan meningkatnya alienasi psikologis akibat paparan media sosial.

Sebaliknya, Surah Yunus [10]: 100 menjelaskan bahwa Allah memberikan rijs (kekacauan atau kotoran) kepada mereka yang tidak menggunakan akal budinya. Dalam konteks penelitian ini, rijs dapat dipahami sebagai suatu bentuk kebijakan kognitif yang muncul sebagai akibat dari informasi yang tidak terverifikasi dan konsumsi konten yang tidak kritis.

C. Strategi Literasi dan Restorasi Kognitif

1. Manajemen Konten dan Detoks Digital

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an mengajarkan prinsip-prinsip kebersihan kognitif melalui Surah Al-Mu'minin [23]: 3, yang menggambarkan orang-orang beriman sebagai mereka yang menjauhi perbuatan sia-sia (laghw). Menurut Quraish Shihab, sikap tersebut meningkatkan kemampuan untuk memilih aktivitas yang bermanfaat dan mengenali situasi yang tidak menghasilkan hasil positif.²¹

Prinsip tersebut tercantum dalam QS. Al-Furqan [25]: 72, yang menjelaskan bahwa orang-orang yang beriman tidak terlibat dalam kebatilan dan tidak melakukan hal-hal yang merendahkan kehormatan mereka. Dalam konteks media digital, artikel ini menyoroti pentingnya kemampuan untuk membagikan konten yang dikonsumsi. Selanjutnya, QS. Al-Qashash [28]: 55 mengajarkan cara mengidentifikasi percakapan yang tidak efektif sebagai bagian dari detoksifikasi informasi yang aktif dan sadar.

2. Integritas Informasi dan Kontrol Diri

QS. Al-Hujurat [49]: 6 membahas prinsip tabayyun, yaitu memverifikasi informasi sebelum memastikannya atau menyebarkannya. Menurut Al-Tabari, ayat ini menjadi landasan

²⁰ Fakhruddin Al-Razi, *Mafatih Al-Ghayb*, vol. 22 (Beirut: Dar al-Fikr, 1990), p. 147

²¹ M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 8 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), p. 152

etika informasi dalam Islam. Di era disinformasi digital, tabayyun merupakan strategi penting untuk mencegah penyebaran informasi pribadi yang dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif.²²

Selain itu, Surah Al-Jatsiyah [45]: 23 menekankan pentingnya tidak menjadikan nafsu sebagai tuhan. Hal ini berkaitan dengan mekanisme media berbasis algoritma yang memanfaatkan hasrat manusia untuk mengeksploitasi kelemahan institusional. Oleh karena itu, pengembangan diri merupakan faktor krusial dalam menjaga kesehatan kognitif.

3. Aktivasi Fungsi Kognitif Berbasis Wahyu

Strategi pemulihan kognitif yang paling umum dalam Al-Qur'an adalah kegiatan tafakkur. Menurut QS. Ali 'Imran [3]: 191, orang-orang yang senantiasa merenungkan penciptaan langit dan bumi. Menurut Al-Ghazali, tafakkur adalah kegiatan intelektual tingkat tinggi yang dapat mengarah pada pemahaman spiritual yang lebih mendalam.²³

Selain itu, QS. Al-Hajj [22]: 46 menyatakan bahwa kebutaan sejati bukanlah kebutaan mata, melainkan kebutaan hati. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk memahami realitas berkaitan dengan kualitas refleksi dan kesadaran. Sebaliknya, QS. Al-Isra [17]: 36 menyoroti reaksi manusia terhadap pendengaran, penglihatan, dan hati sebagai alat utama untuk belajar.

Secara keseluruhan, temuan studi ini menunjukkan bahwa fenomena “brain rot” secara konseptual sejalan dengan beberapa istilah dalam Al-Qur'an, seperti lahw, laghw, ghaflah, dan la ya'qilun. Al-Qur'an tidak hanya menjelaskan kemunduran kognitif ini, tetapi juga menawarkan solusi seperti tadabbur, tafakkur, tabayyun, pengembangan diri, dan pengumpulan informasi yang sehat sebagai landasan literasi Al-Qur'an di era digital.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena “brain rot” di era digital memiliki keterkaitan erat dengan konsep-konsep yang dijelaskan dalam Al-Qur'an, khususnya laghw (aktivitas sia-sia), lahw (hiburan yang melalaikan), ghaflah (kelalaian), dan la ya'qilun (tidak menggunakan akal secara optimal). Hasil analisis tematik terhadap ayat-ayat Al-Qur'an menunjukkan bahwa konsumsi konten digital yang dangkal, berlebihan, dan tidak terarah dapat menyebabkan degradasi kognitif, yang ditandai dengan berkurangnya kapasitas introspeksi, refleksi, berpikir kritis, dan pengambilan keputusan yang rasional. Selain itu, fenomena ini berdampak tidak hanya pada aspek intelektual tetapi juga pada kualitas spiritual akibat menurunnya harga diri dan pengendalian diri terhadap orang lain.. Sebagai respons terhadap kondisi tersebut, Al-Qur'an menawarkan berbagai prinsip preventif dan kuratif melalui konsep *tafakkur*, *tadabbur*, *tabayyun*, serta *tazkiyatun nafs* yang berfungsi sebagai fondasi penguatan kesehatan kognitif dan spiritual manusia di era digital.

²² Muhammad ibn Jarir Al-Tabari, *Jami' Al-Bayan 'an Ta'wil Ay Al-Qur'an*, vol. 21 (Cairo: Dar Hijr, 2001), p. 349

²³ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum Al-Din*, vol. 4 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2015), p. 287

Dari sudut pandang pengembangan ilmu pengetahuan, penelitian ini memberikan kontribusi bagi tafsir kontemporer dengan menggunakan perspektif Al-Qur'an untuk memahami fenomena “brain rot”, yang saat ini lebih sering dibahas dalam bidang psikologi, ilmu komunikasi, dan media digital. Penelitian ini menyoroti pentingnya mempelajari Al-Qur'an dengan mengaitkan konsep-konsep Al-Qur'an tentang akal, refleksi, dan penemuan diri dengan tantangan kognitif yang dihadapi masyarakat digital masa kini. Selain itu, temuan penelitian ini menyoroti pentingnya literasi digital dalam Islam dengan menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai sumber pengetahuan spiritual, tetapi juga memberikan panduan epistemologis dan etis yang relevan dalam menangani berbagai masalah kontemporer yang muncul akibat kemajuan teknologi informasi.

Berdasarkan konsep ini, diperlukan upaya yang lebih sistematis untuk mengintegrasikan ajaran Al-Qur'an ke dalam pendidikan literasi digital, baik di lingkungan keluarga, lembaga pendidikan, maupun masyarakat umum. Penguatan budaya membaca, berpikir reflektif, verifikasi informasi, dan pengendalian penggunaan media sosial harus menjadi bagian dari strategi untuk mengembangkan generasi yang melek digital serta memiliki kemampuan intelektual dan spiritual. Penelitian selanjutnya bertujuan untuk mengembangkan penelitian empiris mengenai penerapan konsep tafakkur, tadabbur, dan tabayyun dalam komunitas digital. Hal ini akan memungkinkan pengembangan model literasi Al-Qur'an digital yang lebih aplikatif dan kontekstual sesuai dengan era teknologi yang terus berkembang.

Daftar Pustaka

- Al-Ghazali. *Ihya' 'Ulum Al-Din*. Vol. 4. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2015.
- Al-Maraghi, Ahmad Mustafa. *Tafsir Al-Maraghi*. Vol. 7. Beirut: Dar al-Fikr, 1993.
- Tafsir Al-Maraghi*. Vol. 21. Beirut: Dar al-Fikr, 1993.
- Al-Qurthubi. *Al-Jami' Li Ahkam Al-Qur'an*. Vol. 10. Beirut: Mu'assasah al-Risalah, 2006.
- Al-Razi, Fakhruddin. *Mafatih Al-Ghayb*. Vol. 22. Beirut: Dar al-Fikr, 1990.
- Al-Tabari, Muhammad ibn Jarir. *Jami' Al-Bayan 'an Ta'wil Ay Al-Qur'an*. Vol. 21. Cairo: Dar Hijr, 2001.
- Arsyad, M, B Bashori, and W Nadhiroh. “Literasi Digital Qur'ani: Integrasi Konsep Laghw Dan Tadabbur Dalam Menghadapi Brain Rot Di Era Digital.” *Al-Qudwah* 4, no. 2 (2025): 85–96.
- Batmaz, H, and C B Özsağır. “The Cognitive Cost of Brain Rot: Indirect Effects on Depression via Burnout, Stress, and Anxiety.” *Psychological Reports* 129, no. 3 (2025): 1–18.
- Carr, Nicholas. *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. New York: W. W. Norton & Company, 2010.
- DataReportal. “Digital 2025 Global Overview Report,” 2025. <https://datareportal.com>.
- Ibn Kathir, Ismail ibn Umar. *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azim*. Vol. 6. Riyadh: Dar Tayyibah, 2000.
- Tafsir Al-Qur'an Al-'Azim*. Vol. 3. Riyadh: Dar Tayyibah, 2000.
- Tafsir Al-Qur'an Al-'Azim*. Vol. 4. Riyadh: Dar Tayyibah, 2000.
- Mahajan, P. *The Silent Erosion: Global Generational Cognitive Decline in the Age of AI and the Future of Human Intellectual Agency*. HAL Open Science, 2025.

- Mostafa, M M, A R Ibrahim, and M A Nemt-Allah. "Development and Psychometric Validation of the Brain Rot Scale: Measuring Digital Content Overconsumption Among Generation Alpha and Generation Z." *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education* 15, no. 12 (2025): 1–20. <https://www.mdpi.com/2254-9625/15/12/262>.
- Nakhla, M I M. "Doomscrolling and Digital Brain Rot: The Psychological Impact of Short-Form Media on Egyptian Youth." *Journal of Posthumanism* 5, no. 1 (2025): 10–19.
- Rahayu, F S, K Wulandari, and S Christianto. "Does Short Video Lead to Decreased Attention Span and Memory Impairment? A Study on the Impact of Excessive Use of It on Well-Being BT - 2025 International Conference on Digital Society," 1–6. IEEE, 2025.
- Shihab, M Quraish. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*. Vol. 15. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*. Vol. 13. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*. Vol. 8. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Thiele, L P. *Human Agency, Artificial Intelligence, and the Attention Economy: The Case for Digital Distancing*. Routledge, 2025.
- Yousef, A M F, A Alshamy, A Tlili, and A H S Metwally. "Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era: A Review." *Brain Sciences* 15, no. 3 (2025): 1–22. <https://doi.org/10.3390/brainsci15030283>.