



Literasi Digital Qur'ani: Integrasi Konsep *Laghw* dan *Tadabbur* dalam Menghadapi *Brain Rot* di Era Digital



Muhammad Arsyad^{1*}, Bashori¹ & Wardatun Nadhiroh²

¹Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Indonesia

²School of Philosophy, Theology, and Religion, College of Arts and Law, University of Birmingham, United Kingdom

*Corresponding author: arsyaduatigadua@gmail.com

Abstract

This study aims to construct a digital literacy model grounded in Qur'anic epistemology as a response to the phenomenon of brain rot, defined as cognitive deterioration resulting from excessive exposure to superficial digital content. This issue presents a significant threat to the intellectual and spiritual well-being of society in the contemporary information age. Current digital literacy frameworks predominantly focus on technical competencies, often overlooking the epistemological and spiritual dimensions, thereby necessitating a more comprehensive and integrative approach. Employing a qualitative methodology based on library research and a descriptive-analytical approach, this study analyzes classical and contemporary Qur'anic exegeses (tafsīr) related to the concepts of *Laghw* (futility) and *Tadabbur* (deep reflection). These concepts are critically examined through an interdisciplinary lens incorporating insights from neuroscience, psychology, and media studies. The findings indicate that *Laghw* provides a diagnostic framework for understanding the cognitive and spiritual underpinnings of brain rot, whereas *Tadabbur* offers an epistemic remedy aimed at revitalizing reflective thought and enhancing self-regulation. The integration of these concepts culminates in the formulation of the "Qur'anic Digital Literacy Model," which is structured around three fundamental pillars: *Tabayyun Digital* (information verification), *Adab Digital* (digital ethics), and *Mujāhadah al-Nafs* (self-restraint). This model aspires to cultivate the *Ulu al-Albab* personality type individuals who exemplify both knowledge and virtue. Theoretically, this framework contributes to the discourse on digital literacy from an Islamic epistemological perspective; practically, it offers actionable strategies for educators, parents, and individuals to promote healthier and more meaningful interactions with digital technology.

Keywords:

Brain rot;
Qur'anic digital literacy; *Laghw*;
Tadabbur;
Qur'anic epistemology

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengonstruksi model literasi digital yang berakar pada epistemologi Qur'ani untuk merespons fenomena brain rot yakni degradasi kognitif akibat paparan berlebihan terhadap konten digital yang dangkal. Fenomena ini menjadi ancaman serius bagi kualitas intelektual dan spiritual masyarakat di era informasi global. Pendekatan literasi digital yang ada sering kali hanya menekankan aspek teknis, tanpa menyentuh akar persoalan pada dimensi epistemologis dan spiritual, sehingga diperlukan paradigma alternatif yang lebih komprehensif. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif berbasis studi pustaka dengan pendekatan deskriptif-analitis. Analisis dilakukan terhadap korpus tafsir klasik dan kontemporer terkait konsep *Laghw* (kesia-siaan) dan *Tadabbur* (perenungan mendalam), kemudian didialogkan secara kritis dan interdisipliner dengan literatur modern dari bidang neurosains, psikologi, dan studi media. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep *Laghw* dapat berfungsi sebagai kerangka diagnosis untuk memahami akar krisis kognitif dan spiritual dalam fenomena brain rot, sementara *Tadabbur* dapat difungsikan sebagai terapi epistemik untuk merevitalisasi daya pikir reflektif serta memperkuat regulasi diri. Sintesis dari kedua konsep ini melahirkan "Model Literasi Digital Qur'ani" yang terdiri dari tiga pilar utama: *Tabayyun Digital* (verifikasi informasi), *Adab Digital* (etika interaksi daring), dan *Mujāhadah an-Nafs* (pengendalian diri). Model ini diarahkan untuk membentuk kepribadian *Ulu al-Albab* sebagai ideal manusia berpengetahuan dan berakhlak. Secara teoretis, model ini memperkaya wacana literasi digital berbasis nilai Islam, dan secara praktis memberikan panduan aplikatif bagi pendidik, orang tua, serta individu dalam membangun interaksi teknologi yang sehat dan bermakna.

Kata kunci:

Brain rot;
Literasi digital
Al-Qur'an;
Laghw;
Tadabbur;
Epistemologi
Qur'ani

Article History:

Received: 22-03-2025 | Revised: 11-06-2025, 04-08-2025 | Accepted: 07-08-2025



Pendahuluan

Era digital kontemporer ditandai oleh sebuah paradoks fundamental, yakni akses informasi nyaris tanpa batas yang justru diiringi munculnya ancaman degradasi kognitif yang semakin nyata. Fenomena tersebut dikenal sebagai *brain rot*, yaitu kondisi penurunan fungsi intelektual signifikan akibat konsumsi berlebihan konten digital dangkal, kini menjadi keresahan kolektif.¹ Perkembangan ini seringkali menciptakan diskrepansi sosial akibat pemahaman yang dicerna secara personal tanpa penelaahan mendalam, berujung pada kesalahpahaman komunikasi.² Meskipun “*brain rot*” adalah istilah populer, yang oleh Oxford University Press pada 2024 sebut merupakan gejala peradaban menuntut analisis serius berdasarkan pengamatan ilmiah.³ Keresahan ini diperkuat wacana media populer kerap membingkai dampak teknologi dengan narasi kepanikan moral, menciptakan ketidakpastian bagi orang tua dan pendidik.⁴ Tidak jarang media menggunakan metafora kuat seperti “pencuri masa kecil” atau “heroin digital” menggambarkan dampak gawai terhadap generasi muda.⁵ Pembungkai ini, meskipun terkadang sensasional, merefleksikan kegelisahan sosial mendalam mengenai bagaimana teknologi digital membentuk kembali lanskap kognitif dan emosional manusia di zaman ini. Secara ilmiah, kekhawatiran ini memiliki landasan kuat. Berbagai studi neurosains menunjukkan paparan jangka panjang stimulasi digital berlebihan dapat menyebabkan perubahan struktural pada otak, khususnya area yang bertanggung jawab atas atensi, memori, dan fungsi eksekutif.⁶

Konsep neuroplastisitas menjelaskan bahwa ketergantungan berlebihan pada teknologi dapat memicu perubahan bersifat maladaptif.⁷ Stres akibat kelebihan informasi terbukti dapat merusak neuron di hipokampus, area otak vital untuk penalaran dan memori.⁸ Manifestasi utama degradasi kognitif adalah kemunculan kebiasaan digital yang kompulsif. Perilaku seperti *doomscrolling*, yakni obsesi terus mengonsumsi berita negatif, merupakan salah satu pendorong utamanya.⁹ Di samping itu, ada pula *zombie scrolling*, kebiasaan menelusuri gawai mekanis tanpa tujuan.¹⁰ Dampak dari perilaku digital problematis ini bersifat multidimensional, di mana

¹ Muhammad Al Husaini, “Brain Rot and National Resilience: A Review of Digital Threats to Human Resource Quality and National Stability in the Global Information Age,” *MultiCore: Journal of Multidisciplinary Research and Innovation* 1, no. 2 (Februari 2025): 62, 2.

² Cholillah Cholillah dan Asa Nabila Arju, “Mediatisasi Agama Dalam Dakwah Halimah Alaydrus di Media Sosial Instagram,” *Al-Qudwah* 2, no. 1 (Juni 2024): 83, 1, <https://doi.org/10.24014/alqudwah.v2i1.29092>.

³ Ahmed Mohamed Fahmy Yousef dkk., “Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era: A Review,” *Brain Sciences* 15, no. 3 (Maret 2025): 1, 3, <https://doi.org/10.3390/brainsci15030283>.

⁴ Linda Laidlaw, Joanne O'Mara, dan Suzanna So Har Wong, “‘This Is Your Brain on Devices’: Media Accounts of Young Children’s Use of Digital Technologies and Implications for Parents and Teachers,” *Contemporary Issues in Early Childhood* 22, no. 3 (September 2021): 276, <https://doi.org/10.1177/1463949119867400>.

⁵ Laidlaw, O'Mara, dan Wong, 272.

⁶ Prof. (Dr) Shailesh Mishra dan Kiran Kumari Mishra, “Brain Rot: The Cognitive Decline Associated with Excessive Use of Technology,” *International Journal of Research Publication and Reviews* 5, no. 12 (Desember 2024): 1624, <https://doi.org/10.55248/gengpi.5.1224.3566>; Mathura Shanmugasundaram dan Arunkumar Tamilarasu, “The Impact of Digital Technology, Social Media, and Artificial Intelligence on Cognitive Functions: A Review,” *Frontiers in Cognition* 2 (November 2023): 2, <https://doi.org/10.3389/fcogn.2023.1203077>.

⁷ Mishra dan Mishra, “Brain Rot,” 1626.

⁸ Travis Bradberry, “How Negativity and Complaining Literally Rot Your Brain,” *TalentSmart*, 2012, 1, <https://fullybookedfortheweekend.wordpress.com/wp-content/uploads/2019/08/how-negativity-and-complaining-literally-rot-your-brain.pdf>.

⁹ Bhakti Sharma, Susanna S. Lee, dan Benjamin K. Johnson, “The Dark at the End of the Tunnel: Doomscrolling on Social Media Newsfeeds,” *Technology, Mind, and Behavior* 3, no. 1: Spring 2022 (Januari 2022): 2, <https://doi.org/10.1037/tmb0000059>.

¹⁰ Robin Joseph Sera, Emerson Crasta, dan Jeeva V C, “A Systematic Analysis of Infinite Scrolling in Digital

memengaruhi fungsi kognitif dan emosional sehari-hari. *Doomscrolling* terbukti memiliki korelasi positif signifikan dengan peningkatan level kecemasan dan tekanan mental lainnya.¹¹ Sebuah studi di Indonesia mengonfirmasi hubungan signifikan perilaku ini dengan tingkat kecemasan mahasiswa.¹² Lebih jauh, dampaknya tidak hanya terbatas pada ranah mental, tetapi juga menjalar ke kesehatan fisik, seperti gangguan pola tidur dan masalah postur tubuh kronis.¹³ Fenomena ini, yang dapat dikaitkan dengan kondisi “stres digital,” mencakup kelelahan mental, penurunan konsentrasi, dan konflik intrapersonal/interpersonal akibat interaksi digital.¹⁴

Pada level sosial, degradasi kognitif dapat dianalisis sebagai “tragedi bersama” (*tragedy of the commons*). Menurut Özpençe, media sosial berfungsi sebagai barang publik, dan konsumsi berlebihan konten berkualitas rendah secara tidak terkoordinasi menghasilkan eksternalitas negatif, yakni polusi ruang atensi kolektif dan degradasi kesehatan kognitif masyarakat.¹⁵ Isu ini diperparah wacana media yang sering membingkainya sebagai “kepanikan moral”, yang terkadang menambah kecemasan publik tanpa solusi konstruktif.¹⁶ Masyarakat yang kemampuan berpikir kritisnya terkikis akan lebih rentan manipulasi informasi dan penyebaran disinformasi merusak kohesi sosial dan polarisasi.¹⁷ Oleh karena itu, mengatasi degradasi kognitif bukan hanya urusan kesehatan personal, melainkan agenda strategis menjaga kualitas sumber daya manusia dan stabilitas sosial di era informasi global penuh tantangan.¹⁸ Ini menunjukkan urgensi menemukan solusi holistik.

Menghadapi tantangan ini, penguasaan keterampilan literasi digital menjadi keniscayaan. Literasi digital tidak lagi dimaknai sempit sebagai kemampuan teknis, melainkan kompetensi kritis memproses, memahami, dan mengevaluasi informasi secara bijak.¹⁹ Upaya “membangun generasi kritis” yang mampu bernavigasi cerdas di ruang siber telah menjadi agenda penting pendidikan kontemporer.²⁰ Berbagai solusi pun mulai ditawarkan mengatasi masalah kelebihan beban digital (*digital overload*). Di ranah sekuler, muncul filosofi seperti *digital minimalism*, mendorong individu menggunakan teknologi sadar dan terfokus hanya pada aktivitas yang benar-

Interfaces: A Good Accompanied by Bad and Ugly,” *International Journal of Scientific Research in Engineering and Management* 07, no. 07 (Juli 2023): 6, <https://doi.org/10.55041/IJSREM24808>; Shanmugasundaram dan Tamilarasu, “The Impact of Digital Technology, Social Media, and Artificial Intelligence on Cognitive Functions,” 2.

¹¹ Sharma, Lee, dan Johnson, “The Dark at the End of the Tunnel,” 6.

¹² Muhammad Adib Al Wafa dkk., “The Relationship of Doomscrolling with Anxiety in Students of the Faculty of Medicine, Islamic University of North Sumatra,” *Asian Journal of Healthy and Science* 3, no. 7 (Juli 2024): 192, 7, <https://doi.org/10.58631/ajhs.v3i7.113>.

¹³ Elizabeth Victor Rodrigues, “Doomscrolling – Threat to Mental Health and Well-Being: A Review,” *International Journal of Nursing Research*, 2022, 129, <https://doi.org/10.31690/ijnr.2022.v08i04.002>.

¹⁴ Hanna Joyce Macawili, Abigail M. Cabaguig, dan Alvin Porton, “Conditions Surrounding Digital Stress among Adults,” *International Journal of Social Science and Human Research* 05, no. 07 (Juli 2022): 2896, <https://doi.org/10.47191/ijsshr/v5-i7-17>.

¹⁵ Aylin İdikut Özpençe, “Brain Rot: Overconsumption Of Online Content (An Essay On The Publicness Social Media),” *Journal of Business Innovation and Governance* 7, no. 2 (Desember 2024): 49, 2, <https://doi.org/10.54472/jobig.1605072>.

¹⁶ Laidlaw, O’Mara, dan Wong, “This Is Your Brain on Devices,” 272.

¹⁷ Muthoin dan Faliqul Isbah, “Digital Islam: Challenges And Opportunity Of Islamic Education In Digital Era,” *Proceeding International Conference on Islam and Education (ICONIE)* 3, no. 1 (Juni 2024): 942, 1; Husaini, “Brain Rot and National Resilience,” 64.

¹⁸ Husaini, “Brain Rot and National Resilience,” 64.

¹⁹ Tania Intan, Vincentia Tri Handayani, dan Nurul Hikmayaty Saefullah, “Membangun Generasi Kritis Melalui Keterampilan Literasi Digital,” *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan* 5, no. 1 (Desember 2021): 89, <https://doi.org/10.31764/jpmb.v5i1.6404>.

²⁰ Intan, Handayani, dan Saefullah, 91.

benar memberikan nilai.²¹ Filosofi ini menawarkan strategi praktis menghilangkan “kekacauan digital” (*digital clutter*) untuk mencapai fokus dan kesejahteraan.²² Namun, pendekatan yang ada seringkali belum menyentuh akar persoalan. Banyak program literasi digital masih terjebak aspek pragmatis dan gagal mengatasi dimensi etis dan spiritual yang lebih dalam.²³ Lebih dari itu, penelitian menunjukkan adanya “kesenjangan antara teori dan praktik”, di mana pengetahuan individu tentang etika Islam tidak secara otomatis termanifestasi dalam perilaku digitalnya.²⁴ Di sinilah letak kesenjangan penelitian (*research gap*) yang ingin diisi oleh studi ini: terdapat kebutuhan mendesak untuk model literasi digital yang holistik, tidak hanya memberikan keterampilan teknis atau anjuran moral, tetapi juga menawarkan kerangka kerja epistemologis dan metodologi praktis berakar pada pandangan dunia Islam.

Penelitian ini bertujuan mengkonstruksi model literasi digital berakar pada epistemologi Qur’ani untuk mengatasi degradasi kognitif. Berhipotesis bahwa fenomena ini, yang akar masalahnya melampaui dimensi teknis dan menunjukkan krisis karakter serta spiritualitas, dapat didiagnosis secara konseptual melalui konsep *Laghw* (kesia-siaan) dan diatasi secara teoritis melalui praksis *Tadabbur* (perenungan mendalam) dari perspektif Qur’ani. Model ini kemudian dapat dioperasionalisasikan menjadi Model Literasi Digital Qur’ani yang relevan dan aplikatif dalam konteks kontemporer. Peneliti mengajukan konsep *Laghw* (لغو) sebagai lensa diagnosis presisi. *Laghw* secara konseptual adalah segala sesuatu nirfaedah dan menjauhkan individu dari tujuan luhur hidupnya.²⁵ Konsep ini terbukti memiliki kekuatan analitis diterapkan pada masalah teknologi modern seperti futilitas medis.²⁶ Analisis semantik *Laghw* menunjukkan bahwa istilah ini tidak hanya bermakna moral-spiritual, tetapi juga kognitif, dicirikan sebagai tindakan “tanpa melalui proses perenungan dan pemikiran” (*lā ‘an rawiyyah wa fikr*).²⁷

Sebagai antitesis penyerapan pasif terhadap *Laghw*, Al-Qur’an menawarkan metode *Tadabbur* (تدبر) sebagai terapi holistik. *Tadabbur* adalah praktik berpikir berbasis konsekuensi, sebuah keterlibatan intelektual aktif dan disengaja, yang secara fundamental berlawanan pola konsumsi digital dangkal. Studi semantik *Tadabbur* menguatkan perannya sebagai penguatan akal dan spiritual,²⁸ vital untuk revitalisasi kognitif. Untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan fundamental ini, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan konseptual-integratif. Analisis utama berakar pada semantik Toshihiko Izutsu, diterapkan menggali makna *Laghw* dan *Tadabbur* dari korpus tafsir klasik dan kontemporer.²⁹ Hasil analisis ini kemudian

²¹ Arif Bakla, “Digital Minimalisme: What Does It Imply Language Instruction?,” *Uluslararası Dil Edebiyat ve Kültür Araştırmaları Dergisi* 7, no. 3 (September 2024): 749, 3, <https://doi.org/10.37999/udekad.1516754>.

²² Bakla, 750.

²³ Alya J. AlNuaimi dan Abderrahmane Azzi, “Islamic Ethics & Social Media Use: A Study in Theory & Practice,” *Journal of Positive School Psychology* 6, no. 3 (April 2022): 6706, 3.

²⁴ AlNuaimi dan Azzi, 6706.

²⁵ Claudia Seise, “Avoiding *Laghw* (Nonsense, Vain Talk, Vain Actions): An Initial Contribution to the Use of Islamic Concepts in Human Sciences,” *Journal of Islam in Asia* 15, No. 2. (Juni 2019): 401, <https://doi.org/10.31436/jia.v16i2.812>.

²⁶ Mohsen Rezaei Aderyani dkk., “Conceptualization of Idle (*Laghw*) and its relation to medical futility,” *Journal of Medical Ethics and History of Medicine* 9 (April 2016): 5.

²⁷ Abû al-Qâsim al-Husain bin Muhammad Al-Râghib al-Ashfahânî, *Al-Mufradât fî Gharîb al-Qur’ân* (Damaskus: Dâr al-Qalam, 1412), 743.

²⁸ Khoirur Rifqi Robiansyah, “Interpretasi Pergeseran Makna Dalam Penafsiran Al-Qur’an: Studi Semantik Ayat-Ayat *Tadabbur*,” *Jalsah: The Journal of Al-Quran and As-Sunnah Studies* 3, no. 1 (April 2023): 32, 1, <https://doi.org/10.37252/jqs.v3i1.397>.

²⁹ Fayyad Jidan, “Makna kata *Laghw* dalam Al-Qur’an: Analisis semantik Toshihiko Izutsu” (undergraduate, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2024), 30–35, <http://etheses.uin-malang.ac.id/63085/>; Robiansyah,

didialogkan secara interdisipliner dengan literatur ilmiah modern dari neurosains, psikologi, dan studi media, termasuk penelitian terbaru *brain rot*.³⁰

Pendekatan ini menyelaraskan diri dengan upaya psikologi Islam memahami masalah mental dari perspektif Qur'ani.³¹ Ini juga mengakui komplementaritas antara sumber wahyu dan temuan akal dalam menyelesaikan masalah kontemporer, seraya menyadari tantangan epistemologis. Paradigma “integrasi ilmu” yang diusung ini tidak mengabaikan batasan epistemologis sains modern, melainkan berupaya melampaui positivisme murni dengan menyajikan pemahaman yang lebih holistik, sehingga menghasilkan Model Literasi Digital Qur'ani yang relevan dan aplikatif dalam konteks kontemporer.

Pembahasan

Fenomena Degradasi Kognitif *Brain Rot* dalam Ekosistem Digital Kontemporer

Degradasi kognitif, yang populer disebut *brain rot*, telah berkembang menjadi tantangan utama dalam ekosistem digital modern, melampaui sekadar persoalan individu³². Fenomena ini menggambarkan penurunan signifikan pada fungsi intelektual akibat konsumsi berlebihan terhadap konten digital yang dangkal, cepat, dan repetitif³³. Ekosistem digital masa kini dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna selama mungkin melalui fitur-fitur adiktif seperti infinite scroll, notifikasi tanpa henti, serta tampilan visual yang merangsang secara emosional³⁴. Setiap interaksi dengan fitur tersebut memicu pelepasan dopamin yang menciptakan rasa puas sesaat dan memperkuat perilaku kompulsif³⁵ seperti menggulir tanpa tujuan. Desain yang berfokus pada keterlibatan ekstrem ini secara tidak langsung mendorong pengguna pada siklus kecanduan, penurunan fokus, dan hilangnya kontrol diri, membentuk fondasi neuropsikologis dari fenomena *brain rot* sebelum meninjau solusi yang bersifat konseptual maupun spiritual.³⁶

Manifestasi paling jelas dari *brain rot* tampak pada perilaku kecanduan media sosial, terutama konsumsi video pendek. Pola fragmentasi informasi yang disajikan dalam durasi singkat menstimulasi pusat kesenangan otak secara intensif, menghasilkan pelepasan dopamin dalam jumlah besar. Akibatnya, pengguna terdorong untuk terus mencari rangsangan baru, meski tanpa tujuan atau manfaat yang berarti³⁷. Fenomena seperti *doomscrolling*—kecenderungan terus menelusuri berita negatif—dan *zombie scrolling*—menelusuri gawai tanpa kesadaran—

“Interpretasi Pergeseran Makna Dalam Penafsiran Al-Qur'an,” 34–46.

³⁰ Yousef dkk., “Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era”; Halwa Urwatulwutsqo, Muhammad Ghifari, dan Abil Ash, “Fenomena Brain Rot Dalam Perspektif Hadis: Analisis Dampaknya Terhadap Moralitas Remaja,” *Al-Bayan: Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Hadist* 8, no. 2 (Juni 2025): 2, <https://doi.org/10.35132/albayan.v8i2.1305>.

³¹ Katimin Katimin dkk., “Toward Islamic Psychology: Understanding of Mental Illness from Qur'anic Verses,” *AL QUDS: Jurnal Studi Alquran Dan Hadis* 5, no. 1 (Mei 2021): 204, 1, <https://doi.org/10.29240/alquds.v5i1.2482>.

³² Husaini, “Brain Rot and National Resilience,” 62.

³³ Urwatulwutsqo, Ghifari, dan Ash, “Fenomena Brain Rot Dalam Perspektif Hadis,” 1; Mishra dan Mishra, “Brain Rot,” 1625.

³⁴ Sera, Crasta, dan Jeeva V C, “A Systematic Analysis of Infinite Scrolling in Digital Interfaces: A Good Accompanied by Bad and Ugly,” 6.

³⁵ Yuhan Chen dkk., “The effect of short-form video addiction on users' attention,” *Behaviour & Information Technology* 42, no. 16 (Desember 2023): 2893, <https://doi.org/10.1080/0144929X.2022.2151512>.

³⁶ Shanmugasundaram dan Tamilarasu, “The Impact of Digital Technology, Social Media, and Artificial Intelligence on Cognitive Functions,” 2.

³⁷ Chen dkk., “The effect of short-form video addiction on users' attention,” 2893.

mengindikasikan hilangnya otonomi pengguna terhadap perangkatnya³⁸. Kedua perilaku ini berkorelasi kuat dengan meningkatnya kecemasan, gangguan tidur, serta kelelahan mental³⁹. Secara neuropsikologis, kondisi tersebut menciptakan cognitive overload, yaitu kelebihan informasi yang melampaui kapasitas pemrosesan otak⁴⁰. Akibatnya, atensi terpecah dan kemampuan berpikir kritis serta retensi memori jangka panjang mengalami penurunan drastis.⁴¹

Dampak brain rot tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga merembet ke dimensi sosial dan psikologis yang lebih dalam⁴². Penggunaan media sosial secara kompulsif sering kali dipicu oleh faktor kesadaran diri yang rapuh, seperti rendahnya harga diri atau kecemasan sosial, yang mendorong individu mencari pelarian dan validasi di ruang digital. Proses ini menimbulkan perbandingan sosial yang tidak sehat, membentuk ilusi kesempurnaan diri orang lain, dan mengikis stabilitas identitas pribadi⁴³. Fenomena tersebut memperlihatkan bahwa brain rot bukan sekadar akibat dari desain teknologi yang manipulatif, melainkan hasil interaksi kompleks antara struktur media digital, perilaku pengguna, dan kerentanan psikologis manusia⁴⁴. Upaya memahami brain rot perlu dilakukan secara multidisipliner—menggabungkan analisis teknologi, psikologi, dan spiritualitas—sebagai dasar untuk merumuskan pendekatan literasi digital yang lebih manusiawi dan bermakna.⁴⁵

Mendiagnosis Brain Rot melalui Konsep Laghw

Memahami fenomena *brain rot* dari perspektif Islam dimulai dengan membongkar makna konseptual dari *Laghw* (لغو). Para filolog dan mufasir klasik telah mengupas istilah ini secara mendalam, memberikan fondasi yang kaya untuk analisis kontemporer. Menurut Ibnu Faris, akar kata “*l-gh-w*” memiliki dua makna dasar: sesuatu yang tidak diperhitungkan dan keterikatan pada sesuatu,⁴⁶ Senada dengan Ibnu Mandzur bahwa *laghw* adalah “segala sesuatu yang tidak diperhitungkan dari perkataan dan lainnya dan tidak menghasilkan manfaat atau faedah.”⁴⁷ Dualitas makna ini menyediakan lensa yang kuat untuk mengurai *brain rot* sebagai sebuah keterikatan yang Sharma dkk, (2022) maknai yang bersifat kompulsif pada konten digital yang pada hakikatnya tidak memiliki nilai atau manfaat substantif.⁴⁸

Memahami fenomena degradasi kognitif atau *brain rot* dari perspektif Islam dimulai dengan membongkar makna konseptual *Laghw* (لغو). *Laghw* secara etimologis, menurut Ibnu Faris,

³⁸ Chen dkk., 2898.

³⁹ Sharma, Lee, dan Johnson, “The Dark at the End of the Tunnel,” 6; Yousef dkk., “Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era,” 1.

⁴⁰ Shanmugasundaram dan Tamilarasu, “The Impact of Digital Technology, Social Media, and Artificial Intelligence on Cognitive Functions,” 2.

⁴¹ Mishra dan Mishra, “Brain Rot,” 1625; Yousef dkk., “Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era,” 8.

⁴² Shanmugasundaram dan Tamilarasu, “The Impact of Digital Technology, Social Media, and Artificial Intelligence on Cognitive Functions,” 2.

⁴³ Chen dkk., “The effect of short-form video addiction on users’ attention,” 2904.

⁴⁴ Shanmugasundaram dan Tamilarasu, “The Impact of Digital Technology, Social Media, and Artificial Intelligence on Cognitive Functions,” 5.

⁴⁵ Adel M. Aladwani dan Mohammad Almarzouq, “Understanding compulsive social media use: The premise of complementing self-conceptions mismatch with technology,” *Computers in Human Behavior* 60 (Juli 2016): 576, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.098>.

⁴⁶ Ahmad ibn Fāris ibn Zakariyyā al-Qazwīnī al-Rāzī Ibn Fāris, *Muʿjam Maqāyīs al-Lughah*, ‘Abd al-Salām Muḥammad Hārūn (Beirut: Dār al-Fikr, 1399), 5:256.

⁴⁷ Ibn Manzur, *Lisan al-ʿArab*, 3 ed. (Beirut: Dar Sadir, 1431), 15:150.

⁴⁸ Sharma, Lee, dan Johnson, “The Dark at the End of the Tunnel,” 2.

berarti “sesuatu yang tidak diperhitungkan” dan “keterikatan pada sesuatu.”⁴⁹ Definisi ini senada dengan Ibnu Manzur, bahwa *Laghw* adalah “segala sesuatu yang tidak diperhitungkan dari perkataan dan lainnya dan tidak menghasilkan manfaat atau faedah.”⁵⁰ Analisis semantik *Laghw* menegaskan makna dasarnya sebagai “hal yang sia-sia baik perkataan dan perbuatan,” mencakup setiap hal yang tidak memiliki manfaat atau nilai, bahkan hal-hal tercela dan tidak sesuai syariat.⁵¹

Studi Fayyad Jidan melalui analisis sintagmatik, memperdalam makna *Laghw* berdasarkan konteks ayat. Dalam Al-Qur'an, *Laghw* terulang sebelas kali, dengan berbagai derivasi yang membentuk makna berbeda. Contohnya, terkait sumpah (QS. Al-Baqarah: 225; QS. Al-Maidah: 89), *Laghw* dimaknai sebagai “sumpah yang tidak diniatkan bersumpah” atau “sumpah tidak disengaja”.⁵² Konteks ini menunjukkan dimensi “peniadaan” dalam *Laghw*, yang dapat dihubungkan dengan perilaku digital tak sadar, di mana aksi terjadi tanpa intensi atau refleksi penuh terhadap konsekuensinya. Fokus utama *Laghw* dalam Al-Qur'an, di luar konteks sumpah, adalah pada “perbuatan dan perkataan yang sia-sia, tidak berguna, dan tidak berfaedah”.⁵³ Hal ini tergambar dalam karakteristik orang beriman yang “meninggalkan (perbuatan dan perkataan) yang tidak berguna” (QS. Al-Mu'minun: 3). Mufasir seperti Ibnu Katsir menafsirkan *Laghw* di sini sebagai kebatilan, mencakup syirik, maksiat, dan setiap perbuatan tak bermanfaat.⁵⁴ *Laghw* juga mencakup perbuatan yang “bathil dan jelek” seperti yang dijelaskan terkait QS. Al-Furqan: 72.⁵⁵

Dimensi kognitif *Laghw* menjadi sangat krusial dalam konteks *brain rot*. Al-Râghib al-Ashfahânî mencirikan *Laghw* sebagai tindakan yang dilakukan “tanpa melalui proses perenungan dan pemikiran” (*lā 'an rawiyyah wa fikr*).⁵⁶ Ini menunjukkan *Laghw* bukan hanya soal konten, tetapi soal proses mental dangkal yang menjadi inti degradasi kognitif. Konsep ini berkonvergensi dengan fenomena *attentional overload* dan *continuous partial attention* di era digital, di mana atensi terpecah dan gagal mencapai kedalaman pemrosesan.⁵⁷ Taksonomi Imam Fakhruddin Ar-Razi membedah *Laghw* ke dalam empat tingkatan, memberikan kerangka sistematis memahami keluasan konsep ini. Tingkatan pertama dan kedua, yang mencakup hal haram hingga mubah yang tidak perlu,⁵⁸ sangat relevan dengan konten digital berbahaya seperti fitnah dan disinformasi perusak tatanan sosial.⁵⁹ Ini adalah bentuk *Laghw* paling destruktif, yang harus dihindari secara mutlak dalam ekosistem digital.

Tingkatan ketiga *Laghw*, terbatas pada kemaksiatan dalam perkataan, secara langsung relevan dengan interaksi media sosial.⁶⁰ Ini termanifestasi dalam caci maki atau perdebatan kusir, yang menguras energi mental dan menunjukkan “perkataan sia-sia.”⁶¹ Adapun tingkatan keempat

⁴⁹ Abū al-Ḥusayn Aḥmad ibn Fāris Ibn Faris, *Maqayis al-Lughah* (Beirut: Dār al-Fikr, 1979), 5:256.

⁵⁰ Ibn Mandzur, *Lisan al-Arab* (Beirut: Dār Ṣādir, 1414), 15:150.

⁵¹ Jidan, “Makna kata *Laghw* dalam Al-Qur'an,” 41.

⁵² Jidan, 44.

⁵³ Jidan, 1665.

⁵⁴ 'Imād al-Dīn Abū al-Fidā' Ismā'īl bin 'Umar bin Katsīr Ibnu Katsīr, *Tafsīr al-Qur'ān al-Azhīm*, Muhammad Husain Syams al-Dīn (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1431), 5:403.

⁵⁵ Jidan, “Makna kata *Laghw* dalam Al-Qur'an,” 46.

⁵⁶ Al-Râghib al-Ashfahânî, *Al-Mufradât fī Ghariḥ al-Qur'ān*, 743.

⁵⁷ Shanmugasundaram dan Tamilarasu, “The Impact of Digital Technology, Social Media, and Artificial Intelligence on Cognitive Functions,” 2.

⁵⁸ Fahr al-Dīn Al-Razi, *Mafatih al-Ghayb* (Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāṭ al-'Arabī, 1420), 23:261.

⁵⁹ Muthoin dan Isbah, “DIGITAL ISLAM,” 942.

⁶⁰ Al-Razi, *Mafatih al-Ghayb*, 23:261.

⁶¹ Jidan, “Makna kata *Laghw* dalam Al-Qur'an,” 47.

Laghw, dijelaskan Ar-Razi sebagai hal-hal mubah yang tidak dibutuhkan, adalah kategori paling subtil namun paling menjebak di era digital.⁶²

Kategori mubah yang tidak dibutuhkan inilah yang menjadi jantung fenomena brain rot. Ini mencakup aktivitas seperti menelusuri linimasa hiburan dangkal tanpa henti atau menonton video berlebihan yang tidak memberikan nilai tambah.⁶³ Pembiasaan terhadapnya secara akumulatif mengikis kapasitas kognitif.⁶⁴ Stres digital, akibat distraksi dan interaksi yang salah kelola, juga memperparah kondisi ini, mengganggu konsentrasi dan memori.⁶⁵ Pembiasaan diri terhadap *Laghw* berdampak pada kemerosotan karakter dan spiritualitas. Ketidakmampuan menghindari *Laghw* adalah defisit karakter fundamental.⁶⁶ Ini dapat menyebabkan individu kehilangan *al-jidd* (keseriusan) dalam hidup.⁶⁷ Dampak spiritualnya bahkan lebih jauh, Ibn al-Qayyim memperingatkan bahwa kecintaan pada *Laghw* dapat menumbuhkan kemunafikan (*nifāq*) dan membuat hati berat menerima kebenaran.⁶⁸

Dengan demikian, *Laghw* berfungsi sebagai kerangka diagnosis valid untuk mengurai krisis brain rot secara multidimensional. *Laghw* bukan lagi istilah abstrak, melainkan alat analitis yang mampu menjelaskan fenomena ini mulai dari akar etimologisnya yang menangkap esensi adiksi, dampak spiritual dan karakternya,⁶⁹ hingga manifestasi ilmiahnya dalam bentuk cognitive overload,⁷⁰ dan perilaku digital disfungsi.⁷¹ Setelah membedah penyakitnya secara mendalam dengan kerangka ini, langkah selanjutnya adalah merumuskan antitesis atau terapi penyembuhannya, yang ditawarkan Al-Qur'an melalui konsep *Tadabbur*.

Tadabbur sebagai Jalan Revitalisasi Kognitif dan Spiritual

Jika *Laghw* adalah kerangka diagnosis degradasi kognitif di era digital, maka *Tadabbur* (تدبر) adalah antitesis sekaligus metode revitalisasi yang ditawarkan Al-Qur'an. Memahami hakikat *Tadabbur* merupakan langkah awal penggunaannya sebagai solusi. Para mufasir klasik, selaras pendekatan semantik, memberikan definisi berorientasi pada hasil dan konsekuensi.⁷² Abu Hayyan al-Andalusi, misalnya, mendefinisikannya sebagai “perenungan terhadap suatu perkara dengan melihat konsekuensi dan hasil akhirnya”.⁷³ Definisi ini menekankan *Tadabbur* sebagai praktik berpikir berbasis konsekuensi, esensial dalam melawan konsumsi digital dangkal.

Secara etimologis, kata *Tadabbur* berasal dari akar kata “d-b-r” yang berkaitan literal dengan “belakang” atau “akhir” sesuatu. Ibnu Manzur mendefinisikannya sebagai “pemikiran

⁶² Al-Razi, *Mafatih al-Ghayb*, 23:261.

⁶³ Muhamad Yamastio Sektiningtyas dan Hafidz Hafidz, “The Role of Islamic Religious Education Teachers in Preventing Brain Rot Through Character Education at SMP Negeri 1 Manyaran,” *Electronic Journal of Education, Social Economics and Technology* 6, no. 1 (April 2025): 268, 1, <https://doi.org/10.33122/ejeset.v6i1.617>.

⁶⁴ Mishra dan Mishra, “Brain Rot,” 1626; Shanmugasundaram dan Tamilarasu, “The Impact of Digital Technology, Social Media, and Artificial Intelligence on Cognitive Functions,” 3.

⁶⁵ Macawili, Cabaguing, dan Porton, “Conditions Surrounding Digital Stress among Adults,” 2869.

⁶⁶ Al-Ghazālī Abū Hâmid, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn* (Beirut: Dār al-Ma'rifah, 1431), 3:29.

⁶⁷ Muhammad al-Thâhir Ibnu 'Âsyûr, *Al-Tahrîr wa al-Tanwîr* (Tunis: Al-Dār al-Tûnisīyyah li al-Nasyr, 1431), 18:11.

⁶⁸ Shams al-Dīn Muḥammad ibn Abī Bakr ibn Ayyūb ibn Sa'd Ibn Qayyim al-Jawziyya, *Miftāḥ Dār al-Sa'ādah wa Manshūr Wilāyat al-'Ilm wa al-Irādah* (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1431), 1:484.

⁶⁹ Aladwani dan Almarzouq, “Understanding compulsive social media use,” 576.

⁷⁰ Yousef dkk., “Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era,” 8.

⁷¹ Sharma, Lee, dan Johnson, “The Dark at the End of the Tunnel,” 6.

⁷² Robiansyah, “Interpretasi Pergeseran Makna Dalam Penafsiran Al-Qur'an,” 32.

⁷³ Muḥammad ibn Yūsuf Abū Ḥayyān al-Andalusī, *Al-Baḥr al-Muḥīṭ fī at-Tafsīr*, Ṣidqī Muḥammad Jamīl al-'Aṭṭār (Beirut: Dār al-Fikr, 1420), 3:823.

mendalam tentang sesuatu” (*al-tafakkur fihī*), sementara *tadbir* berarti “melihat ke mana arah konsekuensi suatu perkara.”⁷⁴ Ibnu Faris menegaskan *tadbir* sebagai “seseorang yang mengatur urusannya, yaitu melihat ke mana konsekuensi dan akhirnya.”⁷⁵ Analisis semantik historis menunjukkan bahwa makna dasar ini tetap relevan, namun diperkaya seiring waktu.⁷⁶ Hal ini menyiratkan bahwa *Tadabbur* bukanlah proses kognitif pasif atau otomatis, melainkan keterlibatan intelektual aktif, bertahap, dan disengaja. Orientasi mental ini secara fundamental berlawanan dengan pola konsumsi digital pasif yang mendorong degradasi kognitif. Definisi ini diperdalam Ibnu Ashur yang memaknainya sebagai *at-tafahhum fī dubur al-amr*, yaitu “pemahaman terhadap apa yang ada di balik (yang tersembunyi dari) suatu perkara.”⁷⁷ Ini adalah undangan untuk tidak berhenti pada informasi permukaan, melainkan secara aktif mencari makna, tujuan, dan implikasi yang lebih dalam.

Sebagaimana ditegaskan As-Sa’dī, jika Al-Qur’an (dan realitas) di-*tadaburi* semestinya, “niscaya ia akan menunjukkan pada setiap kebaikan dan memperingatkan dari setiap keburukan.”⁷⁸ Kajian semantik juga menunjukkan *Tadabbur* memiliki orientasi makna kuat pada penguatan tauhid dan pengambilan pelajaran dari Al-Qur’an, menjadi tujuan utama aplikasi konsep ini.⁷⁹ Penting membedakan *Tadabbur* dari konsep lain untuk memahami cakupannya presisi, sebagaimana dianalisis dalam studi semantik.⁸⁰

Tadabbur bukanlah tafsir, yang merupakan disiplin ilmu teknis menjelaskan makna domain para ahli. Ia juga lebih spesifik dari *tafakkur*, yang objeknya lebih umum mencakup seluruh ciptaan, sebagaimana dibahas dalam perbandingan semantik *Tadabbur* dengan konsep lain.⁸¹ *Tadabbur* adalah proses perenungan hati dan akal yang menjadi kewajiban bagi setiap individu berinteraksi dengan ayat-ayat Allah, baik yang tersurat maupun tersirat di alam.⁸² Dengan demikian, model literasi berbasis *Tadabbur* bersifat universal dan dapat diakses semua kalangan, menjadi landasan bagi revitalisasi kognitif dan spiritual. Mekanisme kerja *Tadabbur* dalam merevitalisasi akal dan jiwa dapat dipahami dari berbagai dimensi. Secara spiritual, ia adalah proses “membuka mata hati” (*‘ainān fī qalbihi*), sebagaimana diungkapkan dalam riwayat yang dikutip Imam At-Thabari.⁸³ Metafora ini menggambarkan *Tadabbur* bukan sekadar aktivitas intelektual, melainkan bentuk persepsi batin menangkap kebenaran hakiki. Kegagalan melakukan *Tadabbur* disamakan dengan kondisi hati yang “tuli dan buta” secara metaforis,⁸⁴ mengindikasikan kondisi spiritual akan melemah akibat paparan *Laghw* dan degradasi kognitif, yang kemudian menghambat revitalisasi.

⁷⁴ Ibn Mandzur, *Lisan al-Arab* (Beirut: Dār Ṣādir, 1414), 5:273–74.

⁷⁵ Abū al-Ḥusayn Aḥmad ibn Fāris Ibn Faris, *Maqayis al-Lughah* (Beirut: Dār al-Fikr, 1979), 2:2.

⁷⁶ Robiansyah, “Interpretasi Pergeseran Makna Dalam Penafsiran Al-Qur’an,” 37.

⁷⁷ Muḥammad al-Ṭāhir Ibn ‘Ashur, *Al-Tahrir wa Al-Tanwir* (Tunis: Dār al-Tūnisiyyah li al-Nash, 1984), 26:133.

⁷⁸ ‘Abd al-Raḥmān ibn Nāṣir As-Sa’dī, *Al-Qawā’id al-Ḥisān li-Tafsīr al-Qur’ān* (Riyadh: Maktabat al-Rushd, 1999), 788.

⁷⁹ Robiansyah, “Interpretasi Pergeseran Makna Dalam Penafsiran Al-Qur’an,” 32.

⁸⁰ Robiansyah, 33.

⁸¹ Robiansyah, 44.

⁸² Zamroni Ishaq dan Ihsan Maulana Hamid, “Konsep Dan Metode Tadabbur Dalam Al-Qur’an,” *Ummul Qura Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan* 16, no. 2 (Oktober 2021): 136, <https://doi.org/10.55352/uq.v16i2.143>.

⁸³ Abū Ja’far Muḥammad ibn Jarīr Al-Thabari, *Tafsīr Al-Thabari: Jāmi’ al-Bayān ‘an Ta’wīl Āy al-Qur’ān* (Kairo: Dār Hajr li al-Ṭibā’ah wa al-Nashr wa al-Tawzī, 2001), 21:261.

⁸⁴ Abū Ja’far Aḥmad ibn Muḥammad An-Naḥḥās, *l’rāb al-Qur’ān*, ‘Abd al-Mun’im Khalīl Ibrāhīm (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2021), 4:125.

Secara filosofis, Imam Al-Ghazali menyediakan analogi mendalam tentang tingkatan persepsi, membedakan pengetahuan pada level imajinasi (*khayāl*) dengan tingkatan lebih tinggi, yaitu “penyaksian” (*musyāhadah*) yang jernih dan tanpa keraguan.⁸⁵ Dari perspektif ini, konsumsi konten mendorong degradasi kognitif dapat dipahami sebagai tindakan menjebak persepsi individu pada level *khayāl* dangkal dan terfragmentasi. Sebaliknya, praktik *Tadabbur* adalah perjalanan spiritual menyingkap “*hijab*” atau tabir-tabir duniawi yang menghalangi, memungkinkan jiwa naik ke level *musyāhadah* dan menyaksikan kebenaran secara lebih utuh.

Secara psikologis, praktik *Tadabbur* secara langsung memperkuat fungsi eksekutif dan kemampuan regulasi diri. Kebiasaan merenung mendalam dan tidak tergesa-gesa ini melatih otak menunda gratifikasi dan mengendalikan impuls, antitesis langsung bagi mekanisme “kontrol diri yang rendah” pendorong utama *doomscrolling* dan kecanduan digital.⁸⁶ Praktik ini sejalan konsep mindful use dalam filosofi digital minimalism,⁸⁷ dan merupakan implementasi dari mujahadah an-nafs yang diajarkan dalam pendidikan karakter Islam membentuk disiplin diri.⁸⁸ Ini adalah jawaban *Tadabbur* terhadap masalah mental dan kognitif di era digital.

Al-Quran, dalam Surah Muhammad ayat 24, menyajikan diagnosis tajam mengenai kondisi menghalangi *Tadabbur* dengan pertanyaan retorik: “...ataukah hati mereka terkunci?” (*am ‘alā qulūbin aqfālūhā*).⁸⁹ Imam Ar-Razi menawarkan analisis mendalam bahwa “hati yang terkunci” ini bisa berarti seseorang telah sampai pada titik mencoba merenung, namun makna tidak lagi mampu menembus hatinya yang telah membatu.⁹⁰ Kondisi spiritual ini, dijelaskan Ar-Razi memiliki paralel kuat dengan fenomena degradasi kognitif, di mana individu terjebak siklus stimulasi-respons dangkal dan tidak mampu mengakses pemaknaan lebih dalam. Visi akhir praktik *Tadabbur* bukanlah sekadar mencapai ketenangan atau kesehatan kognitif, melainkan membentuk kepribadian insan kamil sebagaimana digariskan Al-Quran, yaitu *Ulu al-Albab*.⁹¹ Abu Hayyan mendefinisikan *Ulu al-Albab* sebagai “pemilik akal yang sehat/selamat” (*aṣḥāb al-uqūl as-salimah*), yang memiliki hikmah membedakan kebenaran (*al-ḥaqq*) dan kebatilan (*al-bāṭil*).⁹² Mereka adalah pribadi yang, bahkan ketika dilanda kelalaian (*ghaflah*), mampu segera mengingat kembali (*tadhakkur*) dan kembali pada jalan yang benar.⁹³

Kualitas utama seorang *Ulu al-Albab* adalah kemampuannya melakukan *Tadabbur* secara terintegrasi terhadap dua “kitab” sebagai sumber ilmu. Sebagaimana diuraikan Ibnu Qayyim dan As-Sa’di, mereka adalah pribadi yang merenungkan “ayat yang disaksikan” (*āyāt al-masyhūdah*) di alam semesta dan dalam diri manusia (termasuk temuan sains modern), seraya menjadikannya bukti membenarkan “ayat yang didengar” (*āyāt al-masmū’ah*) dalam wahyu.⁹⁴ Pendekatan

⁸⁵ Al-Ghazālī Abū Hāmid, *Iḥyā’ ‘Ulūm al-Dīn* (Beirut: Dār al-Ma’rifah, 1431), 4:312–13.

⁸⁶ Sharma, Lee, dan Johnson, “The Dark at the End of the Tunnel,” 6.

⁸⁷ Bakla, “DIGITAL MINIMALISM,” 750.

⁸⁸ Sektiningtyas dan Hafidz, “The Role of Islamic Religious Education Teachers in Preventing Brain Rot Through Character Education at SMP Negeri 1 Manyaran,” 267.

⁸⁹ Fahr al-Din Al-Razi, *Mafatih al-Ghayb* (Beirut: Dār Iḥyā’ al-Turāṭ al-‘Arabī, 1420), 27:56.

⁹⁰ Al-Razi, 27:56.

⁹¹ M. Hassan, “A return to the Qur’ānic paradigm of development and integrated knowledge: The Ulū al-Albāb model,” *Intellectual Discourse*, 8 Desember 2010, 195, <https://www.semanticscholar.org/paper/A-return-to-the-Qur%E2%80%99C4%81nic-paradigm-of-development-Hassan/c5bb083b4d2ba61cf74c411c22d28ab140ed8c94# citing-papers>.

⁹² Abū Ḥayyān al-Andalusī, *Al-Baḥr al-Muḥīṭ fī at-Tafsīr*, 3:686.

⁹³ Hassan, “A return to the Qur’ānic paradigm of development and integrated knowledge,” 195.

⁹⁴ Ibn Qayyim al-Jawziyya, *Miftāḥ Dār al-Sa’ādah wa Manshūr Wilāyat al-‘Ilm wa al-Ḥirāḍah*, 1:60; As-Sa’di, *Al-*

integratif inilah fondasi metodologis penelitian ini, meskipun diakui memiliki tantangan epistemologisnya sendiri.⁹⁵ Dengan demikian, praktik Tadabbur menjadi jalan merealisasikan visi *Ulu al-Albab*, yakni sosok mampu harmonis memadukan zikir (*dhikr*) dengan pikir (*fikr*).⁹⁶ Ia tidak lagi melihat dunia digital sebagai ruang sekuler dan terpisah dari nilai, melainkan sebagai *āfāq* (cakrawala) baru mengamati, merenung, dan menemukan jejak kebesaran Tuhan.⁹⁷ Visi inilah membedakan Literasi Digital Qurani dari pendekatan lainnya; tujuannya bukan sekadar menciptakan konsumen digital cerdas, tetapi hamba arif dan bijaksana. Oleh karena itu, *Tadabbur* hadir bukan sekadar teknik berpikir, melainkan praksis revitalisasi menyeluruh, menjawab tantangan degradasi kognitif pada level kognitif, psikologis, dan spiritual yang terlihat pada perilaku digital disfungsi.⁹⁸

Operasional *Laghw* dan *Tadabbur* sebagai Model Literasi Digital Qur'ani

Transformasi dari kerangka konseptual *Laghw* sebagai diagnosis dan *Tadabbur* sebagai terapi menuju sebuah model aplikatif menuntut proses operasionalisasi yang jelas. Model “Literasi Digital Qurani” yang diusulkan ini bertujuan menerjemahkan prinsip menghindari *Laghw* dan *mengaktifkan Tadabbur* ke dalam pilar-pilar praktik yang dapat diimplementasikan. Fondasi filosofisnya adalah respons terhadap keterbatasan paradigma sekuler yang seringkali gagal menyentuh dimensi spiritual dan etis dari krisis modern.⁹⁹ Model ini dirancang spesifik menjembatani “kesenjangan antara teori dan praktik” yang kerap terjadi, di mana pengetahuan etis saja tidak cukup mengubah perilaku adiktif.¹⁰⁰ Tujuan utama model ini bukanlah sekadar menghasilkan individu yang “melek digital” secara teknis, tetapi melakukan *Tazkiyat an-Nafs* (penyucian jiwa) dalam konteks digital. Proses ini berjalan melalui *ta’dib*, yaitu pendidikan karakter yang holistik dan berkelanjutan, bukan sekadar transfer pengetahuan.¹⁰¹ Dengan demikian, tujuan akhirnya bukanlah perubahan perilaku semata, melainkan transformasi pandangan dunia (*worldview*) individu. Hal ini memungkinkan seseorang berinteraksi dengan dunia digital secara bermakna dan bertujuan, sejalan dengan visi pembentukan kepribadian *Ulu al-Albab*.

Operasionalisasi model ini bertumpu pada tiga pilar praktis yang saling menguatkan, dirancang menjadi benteng pertahanan internal terhadap degradasi kognitif. Pilar pertama adalah *Tabayyun Digital*, merupakan manifestasi *Tadabbur* pada level informasi. Di tengah masifnya penyebaran disinformasi yang menjadi tantangan serius bagi stabilitas sosial,¹⁰² praktik *tabayyun* (QS. Al-Hujurat: 6) menjadi pilar utama.¹⁰³ Ini bukan sekadar cek fakta, melainkan sikap epistemologis mendalam menuntut individu menunda respons, memverifikasi sumber, dan

Qawā'id al-Hisān li-Tafsīr al-Qur'ān, 80.

⁹⁵ Katimin dkk., “Toward Islamic Psychology,” 223.

⁹⁶ Hassan, “A return to the Qur'ānic paradigm of development and integrated knowledge,” 203.

⁹⁷ Ibn Qayyim al-Jawziyya, *Miftāḥ Dār al-Sa'ādah wa Manshūr Wilāyat al-'Ilm wa al-Irādah*, 1:61.

⁹⁸ Sharma, Lee, dan Johnson, “The Dark at the End of the Tunnel,” 6.

⁹⁹ Hassan, “A return to the Qur'ānic paradigm of development and integrated knowledge,” 185.

¹⁰⁰ AlNuaimi dan Azzi, “Islamic Ethics & Social Media Use,” 6706.

¹⁰¹ Abū 'Alī Aḥmad ibn Muḥammad ibn Ya'qūb Ibnu Miskawayh, *Tahdhīb al-Akhlaq wa Taṭhīr al-A'rāq*, Ibn al-Khaṭīb. (Kairo: Maktabat al-Thaqāfah al-Dīniyyah, 2000), 41.

¹⁰² Husaini, “Brain Rot and National Resilience,” 64.

¹⁰³ Mohamad Zaenal Arifin dkk., “Digital Literacy Skills in the Study of Tafsir Al-Mishbah by M. Quraish Shihab,” *AL QUDS: Jurnal Studi Alquran dan Hadis* 8, no. 2 (Juli 2024): 270, 2, <https://doi.org/10.29240/alquds.v8i2.10754>.

merenungkan implikasi informasi sebelum menyebarkannya. Praktik *tabayyun* ini merupakan inti etika media dalam Islam,¹⁰⁴ dan secara langsung melawan impulsivitas yang menjadi ciri khas degradasi kognitif yang memicu *brain rot*. Pilar kedua adalah Adab Digital, pilar etis berfokus pada pembentukan perilaku. Adab dalam perspektif Islam bukanlah sekadar sopan santun, melainkan, sebagaimana dijelaskan Ibnu Qayyim, sebuah kondisi “menjaga batasan antara berlebihan (*ghuluw*) dan lalai (*jafa'*)” atau sebuah kondisi keseimbangan.¹⁰⁵

Dalam konteks digital, adab berarti secara sadar memilih konten yang dikonsumsi, diciptakan, dan dibagikan. Ini adalah tindakan aktif memfilter *Laghw* dan memprioritaskan konten yang memberikan nilai tambah bagi akal, jiwa, dan iman. Pilar ketiga adalah *Mujahadah an-Nafs*, pilar psikologis yang menjadi mesin penggerak bagi dua pilar sebelumnya. *Mujahadah an-Nafs*, atau perjuangan melawan hawa nafsu, adalah metode praktis menerapkan adab dan *tabayyun*. Konsep perjuangan diri sadar ini merupakan alat pedagogis krusial bagi para pendidik PAI dalam membentuk karakter siswa di era digital.¹⁰⁶ Praktik internal inilah antitesis langsung bagi kondisi “kontrol diri yang rendah” yang menjadi pendorong utama kecanduan digital.¹⁰⁷ *Mujahadah an-Nafs* memberdayakan individu mengelola dorongan digital, membangun ketahanan mental, serta merebut kembali otonomi atas atensi dan waktu dari godaan *Laghw*. Implementasi dari ketiga pilar ini dapat diwujudkan dalam berbagai tingkatan, yang memungkinkan adaptasi pada konteks spesifik pengguna.

Pada level individu, model ini mendorong penerapan gaya hidup yang selaras dengan filosofi digital minimalism. Ini berarti secara sadar mengkurasi linimasa media sosial, berhenti mengikuti akun-akun yang menyebarkan *Laghw*, menetapkan batasan waktu penggunaan gawai, dan secara proaktif mencari konten berkualitas yang dapat menstimulasi *Tadabbur*. Ini adalah bentuk *mujahadah* personal untuk merebut kembali otonomi atas atensi dan waktu. Pada level keluarga dan sekolah, implementasi model ini memerlukan sinergi. Orang tua memiliki peran sentral dalam mendampingi dan memberikan contoh literasi digital yang beradab di rumah.¹⁰⁸ Di sekolah, para guru, khususnya guru PAI, memiliki peran strategis mengintegrasikan nilai-nilai ini ke dalam kurikulum dan pendekatan personal.¹⁰⁹ Kolaborasi kuat antara rumah dan sekolah menjadi kunci, mengingat dampak degradasi kognitif dirasakan langsung dalam proses belajar mengajar di kelas.¹¹⁰ Pada level komunitas dan institusi, model ini dapat diwujudkan melalui program edukasi publik. Inisiatif seperti *webinar* dan kemitraan strategis antara Universitas, masyarakat, dan sektor swasta terbukti efektif meningkatkan kesadaran literasi digital di Indonesia.¹¹¹ Pada level lebih visioner, prinsip anti *laghw* bahkan dapat menginspirasi desain

¹⁰⁴ Arifin dkk., 270.

¹⁰⁵ Shams al-Dīn Muḥammad ibn Abī Bakr ibn Ayyūb ibn Sa'd Ibn Qayyim al-Jawziyya, *Miftāḥ Dār al-Sa'ādah wa Manshūr Wilāyat al-'Ilm wa al-Hrādah* (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1431), 2:570.

¹⁰⁶ Sektiningtyas dan Hafidz, “The Role of Islamic Religious Education Teachers in Preventing Brain Rot Through Character Education at SMP Negeri 1 Manyaran,” 267.

¹⁰⁷ Sharma, Lee, dan Johnson, “The Dark at the End of the Tunnel,” 6.

¹⁰⁸ Arifin dkk., “Digital Literacy Skills in the Study of Tafsir Al-Mishbah by M. Quraish Shihab,” 280.

¹⁰⁹ Sektiningtyas dan Hafidz, “The Role of Islamic Religious Education Teachers in Preventing Brain Rot Through Character Education at SMP Negeri 1 Manyaran,” 266.

¹¹⁰ Eogenie Lakilaki dkk., “The Phenomenological Analysis of the Impact of Digital Overstimulation on Attention Control in Elementary School Students: A Study on the ‘Brain Rot’ Phenomenon in the Learning Process,” *TOFEDU: The Future of Education Journal* 4, no. 1 (Januari 2025): 268, 1, <https://doi.org/10.61445/tofedu.v4i1.408>.

¹¹¹ Intan, Handayani, dan Saefullah, “Membangun Generasi Kritis Melalui Keterampilan Literasi Digital,” 93.

teknologi etis, seperti gagasan pengembangan “mesin pencari bebas *laghw*,” untuk menyediakan alternatif lebih sehat bagi masyarakat.¹¹²

Secara keseluruhan, operasionalisasi Literasi Digital Qur’ani terwujud dalam ekosistem saling mendukung. *Tabayyun Digital* berfungsi sebagai filter epistemologis, *Adab Digital* sebagai panduan perilaku, dan *Mujahadah an-Nafs* sebagai benteng pertahanan internal. Ketiga pilar ini, berakar pada praksis *Tadabbur*, tidak hanya bertujuan menangkal dampak negatif degradasi kognitif. Lebih dari itu, model ini bertujuan merevitalisasi fungsi akal dan jiwa melalui proses *ta’dib* atau pendidikan karakter holistik. Proses ini krusial karena, sebagaimana diperingatkan Ibnu Miskawayh, jika watak alami diabaikan dan tidak dilatih, maka “setiap manusia akan tumbuh mengikuti watak dasarnya dan akan tetap berada seumur hidupnya dalam kondisi yang sama seperti masa kecilnya.”¹¹³ Dengan demikian, model ini memberdayakan individu memanfaatkan teknologi bertanggung jawab, mengarahkan mereka mencapai tingkatan *Ulu al-Albab* yang mampu bernavigasi di era digital dengan kearifan dan tujuan jelas.¹¹⁴

Simpulan

Penelitian konseptual ini menyimpulkan bahwa krisis kognitif kontemporer yang dikenal sebagai *brain rot* dapat didiagnosis dan diatasi melalui kerangka kerja epistemologis Al-Qur’an. Studi ini berhasil menunjukkan bahwa konsep *Laghw* (kesia-siaan) berfungsi sebagai alat diagnosis yang valid untuk memahami *brain rot* sebagai sebuah krisis karakter dan spiritualitas. Sebagai antitesisnya, konsep *Tadabbur* (perenungan mendalam) diajukan sebagai metode revitalisasi kognitif dan jiwa yang bersifat holistik. Seluruh kerangka ini tidak hanya bertujuan untuk mitigasi dampak negatif, melainkan berorientasi pada sebuah visi luhur, yaitu pembentukan kepribadian *Ulu al-Albab* yang memiliki kearifan untuk bernavigasi di era digital secara bermakna dan bertujuan. Penelitian ini menegaskan bahwa tradisi intelektual Islam memiliki relevansi yang kuat untuk menjawab tantangan-tantangan zaman modern.

Temuan utama dari penelitian ini adalah terumuskannya sebuah “Model Literasi Digital Qur’ani” yang operasional, dengan pilar-pilar praktis seperti *Tabayyun Digital*, *Adab Digital*, dan *Mujahadah an-Nafs*. Namun, penelitian ini memiliki batasan utama, yaitu sifatnya yang konseptual, sehingga efektivitas praktis dari model yang diusulkan masih memerlukan validasi empiris lebih lanjut. Oleh karena itu, direkomendasikan bagi penelitian di masa depan untuk melakukan studi implementasi dan evaluasi terhadap model ini di lingkungan pendidikan. Selain itu, disarankan bagi para pendidik dan orang tua untuk mulai mengadopsi prinsip-prinsip ini secara kolaboratif. Dengan membiasakan praktik verifikasi informasi, menanamkan adab dalam berinteraksi, dan melatih kontrol diri, diharapkan dapat terbentuk sebuah generasi yang tidak hanya cerdas secara digital, tetapi juga matang secara spiritual dan berkarakter kokoh.

¹¹² Seise, “Avoiding Laghw (Nonsense, Vain Talk, Vain Actions),” 402.

¹¹³ Ibnu Miskawayh, *Tahdhīb al-Akhlaq wa Taṭhīr al-A’rāq*, 45.

¹¹⁴ Hassan, “A return to the Qur’ānic paradigm of development and integrated knowledge,” 203.

Daftar Pustaka

- Abû Hâmid, Al-Ghazâlî. *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*. Vol. 3. Beirut: Dâr al-Ma'rifah, 1431.
- . *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*. Vol. 4. Beirut: Dâr al-Ma'rifah, 1431.
- Abû Ḥayyân al-Andalusî, Muḥammad ibn Yûsuf. *Al-Baḥr al-Muḥîṭ fî at-Tafsîr*. Şidqî Muḥammad Jamîl al-'Aṭṭâr. Vol. 3. Beirut: Dâr al-Fikr, 1420.
- Aladwani, Adel M., dan Mohammad Almarzouq. "Understanding compulsive social media use: The premise of complementing self-conceptions mismatch with technology." *Computers in Human Behavior* 60 (Juli 2016): 575–81. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.098>.
- AlNuaimi, Alya J., dan Abderrahmane Azzi. "Islamic Ethics & Social Media Use: A Study in Theory & Practice." *Journal of Positive School Psychology* 6, no. 3 (April 2022): 3.
- Al-Râghib al-Ashfahânî, Abû al-Qâsim al-Husain bin Muhammad. *Al-Mufradât fî Gharîb al-Qur'ân*. Damaskus: Dâr al-Qalam, 1412.
- Al-Razi, Fahr al-Din. *Mafatih al-Ghayb*. Vol. 23. Beirut: Dâr Ihyâ' al-Turâṭ al-'Arabî, 1420.
- . *Mafatih al-Ghayb*. Vol. 27. Beirut: Dâr Ihyâ' al-Turâṭ al-'Arabî, 1420.
- Al-Thabarî, Abû Ja'far Muḥammad ibn Jarîr. *Tafsîr Al-Thabarî: Jâmi' al-Bayân 'an Ta'wîl Ây al-Qur'ân*. Vol. 21. Kairo: Dâr Hajr li al-Ṭibā'ah wa al-Nashr wa al-Tawzî, 2001.
- An-Naḥḥâs, Abû Ja'far Aḥmad ibn Muḥammad. *I'râb al-Qur'ân*. 'Abd al-Mun'im Khalîl Ibrâhîm. Vol. 4. Beirut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2021.
- Arifin, Mohamad Zaenal, Ma'rufatun Ma'rufatun, Ahmad Bahrul Hikam, dan Badrus Samsul Fata. "Digital Literacy Skills in the Study of Tafsir Al-Mishbah by M. Quraish Shihab." *AL QUDS: Jurnal Studi Alquran dan Hadis* 8, no. 2 (Juli 2024): 2. <https://doi.org/10.29240/alquds.v8i2.10754>.
- As-Sa'dî, 'Abd al-Raḥmân ibn Nâşir. *Al-Qawā'id al-Ḥisân li-Tafsîr al-Qur'ân*. Riyadh: Maktabat al-Rushd, 1999.
- Bakla, Arif. "Digital Minimalisme: What Does It Imply Language Instruction?" *Uluslararası Dil Edebiyat ve Kültür Araştırmaları Dergisi* 7, no. 3 (September 2024): 3. <https://doi.org/10.37999/udekad.1516754>.

- Bradberry, Travis. "How Negativity and Complaining Literally Rot Your Brain." *TalentSmart*, 2012. <https://fullybookedfortheweekend.wordpress.com/wp-content/uploads/2019/08/how-negativity-and-complaining-literally-rot-your-brain.pdf>.
- Chen, Yuhan, Li, Mingming, Guo, Fu, dan Xueshuang and Wang. "The effect of short-form video addiction on users' attention." *Behaviour & Information Technology* 42, no. 16 (Desember 2023): 2893–910. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2022.2151512>.
- Cholillah, Cholillah, dan Asa Nabila Arju. "Mediatisasi Agama Dalam Dakwah Halimah Alaydrus di Media Sosial Instagram." *Al-Qudwah* 2, no. 1 (Juni 2024): 1. <https://doi.org/10.24014/alqudwah.v2i1.29092>.
- Hassan, M. "A return to the Qur'ānic paradigm of development and integrated knowledge: The Ulū al-Albāb model." *Intellectual Discourse*, 8 Desember 2010. <https://www.semanticscholar.org/paper/A-return-to-the-Qur%E2%80%99%C4%81nic-paradigm-of-development-Hassan/c5bb083b4d2ba61cf74c411c22d28ab140ed8c94#citing-papers>.
- Husaini, Muhammad Al. "Brain Rot and National Resilience: A Review of Digital Threats to Human Resource Quality and National Stability in the Global Information Age." *MultiCore: Journal of Multidisciplinary Research and Innovation* 1, no. 2 (Februari 2025): 2.
- Ibn 'Ashur, Muḥammad al-Ṭāhir. *Al-Tahrir wa Al-Tanwir*. Vol. 26. Tunis: Dār al-Tūnisiyyah li al-Nash, 1984.
- Ibn Faris, Abū al-Ḥusayn Aḥmad ibn Fāris. *Maqayis al-Lughah*. Vol. 2. Beirut: Dār al-Fikr, 1979.
- . *Maqayis al-Lughah*. Vol. 5. Beirut: Dār al-Fikr, 1979.
- Ibn Fāris, Aḥmad ibn Fāris ibn Zakariyyā al-Qazwīnī al-Rāzī. *Mu'jam Maqāyīs al-Lughah*. 'Abd al-Salām Muḥammad Hārūn. Vol. 5. Beirut: Dār al-Fikr, 1399.
- Ibn Mandzur. *Lisan al-Arab*. Vol. 5. Beirut: Dār Ṣādir, 1414.
- . *Lisan al-Arab*. Vol. 15. Beirut: Dār Ṣādir, 1414.
- Ibn Manzur. *Lisan al-'Arab*. 3 ed. Vol. 15. Beirut: Dar Sadir, 1431.
- Ibn Qayyim al-Jawziyya, Shams al-Dīn Muḥammad ibn Abī Bakr ibn Ayyūb ibn Sa'd. *Miftāḥ Dār al-Sa'ādah wa Manshūr Wilāyat al-'Ilm wa al-Irādah*. Vol. 1. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1431.

- . *Miftāḥ Dār al-Sa'ādah wa Manshūr Wilāyat al-'Ilm wa al-Irādah*. Vol. 2. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1431.
- Ibnu 'Āsyūr, Muhammad al-Thâhir. *Al-Tahrîr wa al-Tanwîr*. Vol. 18. Tunis: Al-Dâr al-Tûnisiyyah li al-Nasyr, 1431.
- Ibnu Katsîr, 'Imâd al-Dîn Abû al-Fidâ' Ismâ'îl bin 'Umar bin Katsîr. *Tafsîr al-Qur'ân al-'Azhîm*. Muhammad Husain Syams al-Dîn. Vol. 5. Beirut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1431.
- Ibnu Miskawayh, Abû 'Alî Aḥmad ibn Muḥammad ibn Ya'qûb. *Tahdhîb al-Akhlâq wa Taṭhîr al-A'râq*. Ibn al-Khaṭîb. Kairo: Maktabat al-Thaqāfah al-Dîniyyah, 2000.
- Intan, Tania, Vincentia Tri Handayani, dan Nurul Hikmayaty Saefullah. "Membangun Generasi Kritis Melalui Keterampilan Literasi Digital." *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan* 5, no. 1 (Desember 2021): 89–94. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v5i1.6404>.
- Ishaq, Zamroni, dan Ihsan Maulana Hamid. "Konsep Dan Metode Tadabbur Dalam Al-Qur'an." *Ummul Qura Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan* 16, no. 2 (Oktober 2021): 132–41. <https://doi.org/10.55352/uq.v16i2.143>.
- Jidan, Fayyad. "Makna kata Laghw dalam Al-Qur'an: Analisis semantik Toshihiko Izutsu." Undergraduate, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2024. <http://etheses.uin-malang.ac.id/63085/>.
- Katimin, Katimin, Zainal Abidin, Adelina Nasution, dan Ismail Fahmi Arrauf Nasution. "Toward Islamic Psychology: Understanding of Mental Illness from Qur'anic Verses." *AL QUDS: Jurnal Studi Alquran Dan Hadis* 5, no. 1 (Mei 2021): 1. <https://doi.org/10.29240/alquds.v5i1.2482>.
- Laidlaw, Linda, Joanne O'Mara, dan Suzanna So Har Wong. "'This Is Your Brain on Devices': Media Accounts of Young Children's Use of Digital Technologies and Implications for Parents and Teachers." *Contemporary Issues in Early Childhood* 22, no. 3 (September 2021): 268–81. <https://doi.org/10.1177/1463949119867400>.
- Lakilaki, Eogenie, Roza Melinda Puri, Angga Nuraufa Zamzami Saputra, Ayu Nur Shawmi, Nur Asiah, dan Muhammad Rizky. "The Phenomenological Analysis of the Impact of Digital Overstimulation on Attention Control in Elementary School Students: A Study on the 'Brain Rot' Phenomenon in the Learning Process." *TOFEDU: The Future of Education Journal* 4, no. 1 (Januari 2025): 1. <https://doi.org/10.61445/tofedu.v4i1.408>.

- Macawili, Hanna Joyce, Abigail M. Cabaguing, dan Alvin Porton. "Conditions Surrounding Digital Stress among Adults." *International Journal of Social Science and Human Research* 05, no. 07 (Juli 2022). <https://doi.org/10.47191/ijsshr/v5-i7-17>.
- Mishra, Prof. (Dr) Shailesh, dan Kiran Kumari Mishra. "Brain Rot: The Cognitive Decline Associated with Excessive Use of Technology." *International Journal of Research Publication and Reviews* 5, no. 12 (Desember 2024): 1625–30. <https://doi.org/10.55248/gengpi.5.1224.3566>.
- Muthoin, dan Faliqul Isbah. "Digital Islam: Challenges And Opportunity Of Islamic Education In Digital Era." *Proceeding International Conference on Islam and Education (ICONIE)* 3, no. 1 (Juni 2024): 1.
- Özpençe, Aylin İdikut. "Brain Rot: Overconsumption Of Online Content (An Essay On The Publicness Social Media)." *Journal of Business Innovation and Governance* 7, no. 2 (Desember 2024): 2. <https://doi.org/10.54472/jobig.1605072>.
- Rezaei Aderyani, Mohsen, Mohsen Javadi, Saeid Nazari Tavakkoli, Mehrzad Kiani, dan Mahmood Abbasi. "Conceptualization of Idle (Laghw) and its relation to medical futility." *Journal of Medical Ethics and History of Medicine* 9 (April 2016): 1.
- Robiansyah, Khoirur Rifqi. "Interpretasi Pergeseran Makna Dalam Penafsiran Al-Qur'an: Studi Semantik Ayat-Ayat Tadabbur." *Jalsah : The Journal of Al-Quran and As-Sunnah Studies* 3, no. 1 (April 2023): 1. <https://doi.org/10.37252/jqs.v3i1.397>.
- Rodrigues, Elizabeth Victor. "Doomscrolling – Threat to Mental Health and Well-Being: A Review." *International Journal of Nursing Research*, 2022, 127–30. <https://doi.org/10.31690/ijnr.2022.v08i04.002>.
- Seise, Claudia. "Avoiding Laghw (Nonsense, Vain Talk, Vain Actions): An Initial Contribution to the Use of Islamic Concepts in Human Sciences." *Journal of Islam in Asia* 15, No. 2. (Juni 2019). <https://doi.org/10.31436/jia.v16i2.812>.
- Sektiningtyas, Muhamad Yamastio, dan Hafidz Hafidz. "The Role of Islamic Religious Education Teachers in Preventing Brain Rot Through Character Education at SMP Negeri 1 Manyaran." *Electronic Journal of Education, Social Economics and Technology* 6, no. 1 (April 2025): 1. <https://doi.org/10.33122/ejeset.v6i1.617>.
- Sera, Robin Joseph, Emerson Crasta, dan Jeeva V C. "A Systematic Analysis of Infinite Scrolling in Digital Interfaces: A Good Accompanied by Bad and Ugly." *International Journal of*

Scientific Research in Engineering and Management 07, no. 07 (Juli 2023).
<https://doi.org/10.55041/IJSREM24808>.

Shanmugasundaram, Mathura, dan Arunkumar Tamilarasu. "The Impact of Digital Technology, Social Media, and Artificial Intelligence on Cognitive Functions: A Review." *Frontiers in Cognition* 2 (November 2023). <https://doi.org/10.3389/fcogn.2023.1203077>.

Sharma, Bhakti, Susanna S. Lee, dan Benjamin K. Johnson. "The Dark at the End of the Tunnel: Doomscrolling on Social Media Newsfeeds." *Technology, Mind, and Behavior* 3, no. 1: Spring 2022 (Januari 2022). <https://doi.org/10.1037/tmb0000059>.

Urwatulwutsqo, Halwa, Muhammad Ghifari, dan Abil Ash. "Fenomena Brain Rot Dalam Perspektif Hadis: Analisis Dampaknya Terhadap Moralitas Remaja." *Al-Bayan: Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Hadist* 8, no. 2 (Juni 2025): 2. <https://doi.org/10.35132/albayan.v8i2.1305>.

Wafa, Muhammad Adib Al, Tezar Samekto Darungan, Surya Akbar, dan Zorayatamin Damanik. "The Relationship of Doomscrolling with Anxiety in Students of the Faculty of Medicine, Islamic University of North Sumatra." *Asian Journal of Healthy and Science* 3, no. 7 (Juli 2024): 7. <https://doi.org/10.58631/ajhs.v3i7.113>.

Yousef, Ahmed Mohamed Fahmy, Alsaeed Alshamy, Ahmed Tlili, dan Ahmed Hosny Saleh Metwally. "Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era: A Review." *Brain Sciences* 15, no. 3 (Maret 2025): 3. <https://doi.org/10.3390/brainsci15030283>.