



The Conceptual Framework of Islamic Education in Addressing Brain Rot: An Interdisciplinary Tafsir Tarbawy Approach

Peta Konsep Pendidikan Islam Mengatasi Brain Rot: Pendekatan Tafsir Tarbawy Interdisiplin

Muhamad¹

¹Institut Pembina Rohani Islam Jakarta

Corresponding email: moeh.alhady@gmail.com

Article Accepted: September 8, 2024

Revised: January 10, 2024

Approved: January 28, 2024

Abstract

Gadget addiction has become a phenomenon that affects the cognitive, spiritual, and social development of individuals, leading to brain rot in the long run. Islamic education, through the tafsir tarbawy approach, offers solutions to address these negative impacts by emphasizing balance, time management, and avoiding excessive behavior. This study aims to explain the concept of Islamic education in overcoming brain rot due to gadget addiction. The method employed is a literature review that examines various Quranic verses related to this issue, as well as the principles of tarbawy that can be applied in the context of modern education. The findings show that integrating Islamic education through tarbiyah aqliyah (cognitive), ruhiyah (spiritual), and jasadiyah (physic), along with preventive, curative, and developmental approaches—including digital wellness education, Islamic character development, screen time regulation, digital detox, Islamic counseling, spiritual therapy, positive hobby development, digital literacy improvement, and self-empowerment—can form a holistic and effective educational system in addressing gadget addiction.

Keywords: Brain rot, gadget addiction, Islamic education, tafsir tarbawy, tarbiyah, holistic education.

Abstrak

Kecanduan gawai menjadi salah satu fenomena yang memengaruhi perkembangan kognitif, spiritual, dan sosial individu, yang dalam jangka panjang dapat mengarah pada penurunan fungsi otak (brain rot). Pendidikan Islam, melalui pendekatan tafsir tarbawy, menawarkan solusi untuk mengatasi dampak negatif ini dengan menekankan keseimbangan, pengelolaan waktu, serta penghindaran perilaku berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan konsep pendidikan Islam yang dapat mengatasi penurunan kognitif akibat kecanduan gawai. Metode yang digunakan adalah kajian literatur yang mengkaji berbagai ayat Al-Qur'an terkait dengan masalah ini, serta prinsip-prinsip tarbawy yang dapat diterapkan dalam konteks pendidikan modern. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi pendidikan Islam melalui tarbiyah kognitif, spiritual, dan fisik, serta pendekatan pencegahan, pemulihan, dan pembangunan—termasuk edukasi digital (*digital wellness*), pembinaan karakter Islami, pengaturan waktu, pemulihan kecanduan (*digital detox*), bimbingan Islami, terapi spiritual, pengembangan hobi positif, peningkatan literasi digital, dan pemberdayaan potensi diri—dapat membentuk sistem pendidikan yang holistik dan efektif dalam menangani kecanduan gawai.

Kata Kunci: Brain rot, kecanduan gawai, pendidikan Islam, tafsir tarbawy, tarbiyah, pendidikan holistik.





A. Latar Belakang

Fenomena *brain rot* atau penurunan kognitif yang dipercepat telah menjadi perhatian serius dalam dunia pendidikan kontemporer. Istilah ini, yang pertama kali muncul pada tahun 1854 dalam karya Henry David Thoreau Walden.¹ Kini kian populer dalam diskursus media sosial dan kemudian diadopsi oleh peneliti-peneliti di bidang neurosains dan psikologi pendidikan, Intinya, term ini merujuk pada kondisi penurunan fungsi kognitif yang dipercepat akibat paparan berlebihan terhadap konten digital dan penggunaan gadget yang sseakan tidak terkendali.²

Perilaku *brain rot* muncul dalam berbagai bentuk, seperti kecanduan video game, di mana pemain terlarut dalam dunia virtual sehingga mengabaikan aspek kehidupan lainnya. Zombie scrolling merujuk pada kebiasaan jelajah (*browsing*) tanpa tujuan yang jelas di ponsel, sedangkan doomscrolling melibatkan pencarian berita negatif secara berlebihan. Kecanduan media sosial ditandai dengan dorongan tak terkendali untuk terus memeriksa platform media sosial yang menyebabkan kegelisahan dan kebingungannya pikiran akibat pemberitahuan terus-menerus dan rangsangan sensori.³ Dalam konteks pendidikan Islam, fenomena ini menimbulkan tantangan baru yang memerlukan pendekatan integratif antara pemahaman agama dan teknologi modern.

Tahun 2006 Shapiro pernah meneliti apakah televisi menimbulkan penurunan fungsi otak? Penelitiannya tidak menunjukkan bahwa paparan televisi berdampak negative, efek televisi cenderung lebih positif atau netral, tergantung pada konteks dan durasi paparan.⁴ Sementara penelitian terkini menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan perubahan struktural dan fungsional pada otak, khususnya di area prefrontal cortex yang bertanggung jawab atas fungsi eksekutif, pengambilan keputusan, dan kontrol perilaku. Berbagai studi yang dilakukan terhadap remaja yang menghabiskan lebih dari 6 jam sehari untuk penggunaan gadget non-edukatif menunjukkan penurunan signifikan dalam kemampuan konsentrasi, daya ingat, dan fungsi eksekutif lainnya. Hal ini sejalan berbagai yang mengidentifikasi korelasi kuat antara kecanduan media sosial dan penurunan volume gray matter di area prefrontal cortex. Penggunaan media sosial yang mirip kecanduan (ASMU) banyak dilaporkan pada remaja dan dikaitkan dengan depresi serta masalah kesehatan negatif lainnya. Penelitian Flannery, dkk mengidentifikasi jalur perkembangan pemrosesan umpan balik sosial yang terkait dengan tingkat ASMU yang lebih tinggi pada remaja akhir. Dalam desain longitudinal, 103 remaja mengikuti tugas

¹ Benedict Heaton, "'Brain Rot' Named Oxford Word of the Year 2024," Oxford University Press, December 2, 2024, <https://corp.oup.com/news/brain-rot-named-oxford-word-of-the-year-2024/>.

² Aylın İdiküt Özpençe, "BRAIN ROT: OVERCONSUMPTION OF ONLINE CONTENT (AN ESSAY ON THE PUBLICNESS SOCIAL MEDIA)," *Journal of Business Innovation and Governance* 7, no. 2 (2024): 48–60.

³ Newport Institute Staff, "Brain Rot: The Impact on Young Adult Mental Health," *Newport Institute* (blog), January 10, 2024, <https://www.newportinstitute.com/resources/co-occurring-disorders/brain-rot/>.

⁴ Matthew Gentzkow and Jesse M. Shapiro, "Does Television Rot Your Brain? New Evidence from the Coleman Study," Working Paper, Working Paper Series (National Bureau of Economic Research, February 2006), <https://doi.org/10.3386/w12021>.



umpan balik sosial dan pemindaian fMRI selama 1-3 kali, kemudian menilai ASMU dan gejala depresi sekitar dua tahun kemudian. Temuan menunjukkan responsivitas otak yang menurun seiring pubertas, yang terkait dengan gejala ASMU yang lebih tinggi dua tahun kemudian, terutama pada remaja perempuan. Penurunan responsivitas ini berfungsi sebagai faktor risiko untuk ASMU dan gejala depresi pada remaja.⁵

Dalam konteks pendidikan Islam, fenomena *brain rot* ini menjadi semakin menarik ketika ditinjau dari perspektif Al-Qur'an, khususnya tafsir pendidikan (tarbawy). Pendidikan Islam tradisional selama ini lebih berfokus pada aspek *'aql* (pikiran) secara doktrinal, tanpa memberikan perhatian memadai pada aspek neurologis dari proses pembelajaran dan pembentukan karakter. Sebagaimana dikemukakan oleh Suyadi, terdapat kesenjangan antara pendidikan Islam dan pemahaman neurosains modern yang perlu dijembatani. Kesenjangan ini menjadi semakin krusial dalam menghadapi tantangan *brain rot* yang mengancam perkembangan kognitif dan spiritual peserta didik.⁶

Revolusi digital yang melanda dunia pendidikan membawa dampak ganda: di satu sisi menawarkan peluang pembelajaran yang lebih luas dan aksesibel, namun di sisi lain membawa risiko penurunan kognitif akibat penggunaan teknologi yang tidak bijaksana. Berbagai data penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 70% peserta didik menghabiskan lebih dari 3 jam sehari untuk penggunaan gadget di luar keperluan pembelajaran, sebuah angka yang mengkhawatirkan dari perspektif kesehatan mental dan kognitif.⁷

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini berupaya menjawab beberapa pertanyaan fundamental yang berkaitan dengan konsep naashiyah dalam Al-Qur'an, fenomena brain rot, dan dampak kecanduan gadget terhadap fungsi kognitif dalam konteks pendidikan Islam kontemporer. Pertama, penelitian ini akan mengkaji bagaimana konsep naashiyah yang terdapat dalam Al-Qur'an dapat memberikan pemahaman mendalam tentang fungsi kognitif manusia, serta implikasinya bagi pendidikan Islam kontemporer, khususnya dalam membentuk pola pikir dan karakter peserta didik. Kedua, penelitian ini akan mengeksplorasi bagaimana fenomena brain rot, yang berkaitan dengan penurunan fungsi otak akibat penggunaan teknologi yang berlebihan, dapat dipahami dalam kerangka pendidikan Islam yang terintegrasi dengan pemahaman neurosains modern. Hal ini penting untuk mengidentifikasi cara-cara efektif dalam mengatasi dampak negatifnya terhadap perkembangan kognitif. Ketiga, penelitian ini juga akan menyusun strategi dan pendekatan yang dapat dikembangkan dalam pendidikan Islam untuk mencegah dan mengatasi dampak negatif kecanduan gadget

⁵ Jessica S. Flannery et al., "Developmental Changes in Brain Function Linked with Addiction-like Social Media Use Two Years Later," *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 19, no. 1 (2024): nsae008.

⁶ Suyadi, *Pendidikan Islam Dan Neurosains: Menelusuri Jejak Akal Dan Otak Dalam Al-Qur'an Hingga Pengembangan Neurosains Dalam Pendidikan Islam* (Jakarta: Prenada Media, 2020).

⁷ Latifatuz Saniyyah, Deka Setiawan, and Erik Aditia Ismaya, "Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Anak Di Desa Jekulo Kudus," *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 3, no. 4 (2021): 2132–40.



terhadap fungsi kognitif, dengan menggabungkan prinsip-prinsip pendidikan Islam dan temuan-temuan terbaru dalam ilmu neurosains.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *library research* yang mengintegrasikan analisis tafsir dengan kajian teori *neurosains* sosial.⁸ Sumber data primer meliputi Al-Qur'an, kitab-kitab tafsir klasik dan kontemporer, serta literatur *neurosains* yang berkaitan dengan dampak penggunaan gadget terhadap fungsi kognitif. Sumber data sekunder mencakup artikel jurnal, penelitian terkini tentang brain rot, dan literatur pendidikan Islam kontemporer. Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap, yakni analisis konten terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *nāshiyah* dan fungsi kognitif, dengan fokus khusus pada interpretasi klasik dan modern. Sintesis temuan *neurosains* tentang dampak penggunaan gadget terhadap fungsi otak, Analisis integratif untuk mengembangkan kerangka teoretis yang menggabungkan pemahaman Islam tentang fungsi kognitif dengan temuan neurosains modern, dan pengembangan rekomendasi praktis untuk implementasi dalam konteks pendidikan Islam.

C. Peran Agama Islam Perpektif Tafsir

1. Peran Tafsir Tarbawi Interdisiplin

Tafsir Tarbawy adalah pendekatan tafsir yang memadukan pemahaman terhadap teks-teks agama, terutama al-Qur'an, dengan tujuan untuk memberikan arahan dalam konteks pendidikan. Pendekatan ini melihat al-Qur'an bukan hanya sebagai sumber hukum dan petunjuk hidup, tetapi juga sebagai sumber inspirasi dalam merancang sistem pendidikan yang holistik dan humanis. Dalam konteks pendidikan modern, tafsir tarbawy bisa menjadi landasan untuk membangun pendidikan yang tidak hanya berfokus pada aspek intelektual semata, tetapi juga pada pengembangan akhlak, keterampilan sosial, dan nilai-nilai spiritual yang seimbang.⁹

Tafsir Tarbawy merupakan gabungan dari dua kata, yaitu "tafsir" yang berarti penjelasan atau interpretasi terhadap teks-teks agama (khususnya al-Qur'an), dan "tarbawi" yang berasal dari kata "tarbiyah" yang berarti pendidikan atau pengajaran. Dengan demikian, tafsir tarbawy dapat diartikan sebagai penafsiran al-Qur'an yang dikaitkan langsung dengan konsep-konsep pendidikan. Dalam hal ini, tafsir tarbawy berusaha untuk menyoroti ayat-ayat al-Qur'an yang relevan dengan dunia pendidikan dan memberikan pemahaman yang mendalam mengenai bagaimana pendidikan seharusnya dijalankan berdasarkan nilai-nilai yang terkandung dalam al-Qur'an. Tafsir

⁸ Margaret M. Doheny and Nichole R. Lighthall, "Social Cognitive Neuroscience in the Digital Age," *Frontiers in Human Neuroscience* 17 (2023): 1168788.

⁹ Ali Mudlofir, "Tafsir Tarbawi Sebagai Paradigma Qur'ani Dalam Reformulasi Pendidikan Islam," *Al-Tahrir: Jurnal Pemikiran Islam* 11, no. 2 (2011): 261–79.



tarbawy dalam konteks pendidikan modern memberikan wawasan yang sangat berharga dalam merancang sistem pendidikan yang holistik, berkeadilan, dan berorientasi pada pengembangan karakter serta spiritualitas. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai al-Qur'an dalam pendidikan, tafsir tarbawy mendorong terciptanya individu yang tidak hanya cerdas dalam hal pengetahuan, tetapi juga memiliki akhlak yang baik, mampu berinovasi, dan mampu menghargai perbedaan. Oleh karena itu, tafsir tarbawy memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk pendidikan yang lebih bermakna dan berkualitas di era modern ini.¹⁰

2. Wawasan Al-Qur'an dalam Pendayagunaan Akal dan Harta

Kecanduan gadget telah menjadi masalah besar di era digital saat ini, terutama di kalangan generasi muda. Dampaknya tidak hanya terbatas pada penurunan kualitas waktu, tetapi juga mencakup masalah kognitif, spiritual, dan sosial. Dalam konteks ini, Al-Qur'an memberikan pedoman penting yang dapat diterapkan untuk mengatasi masalah ini. Al-Qur'an tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Allah, tetapi juga mengajarkan cara mengelola kehidupan duniawi, termasuk bagaimana berinteraksi dengan teknologi dan media sosial secara bijak.

Dalam al-Quran disebutkan bahwa manusia harus bisa menjaga dirinya, dalam arti kata menjaga dan mendayagunakan pengetahuan. Banyak ayat dalam al-Quran yang menyebutkan terma berakal, berfikir dalam bentuk *'a-qaf-lam, sya-'a-ra, ulu al-bab*. Kata *'aql* beserta variasinya ditemukan dalam Al-Qur'an sebanyak 49 kali. Variasi ini mencakup kata *ya'qilūn* yang muncul 22 kali, *ta'qilūn* sebanyak 24 kali, dan bentuk lainnya seperti *'aqaalūhu, na'qilu, dan ya'qilūha* masing-masing muncul satu kali. Selain itu, dalam beberapa ayat, kata fikir dan bentuk-bentuknya juga digunakan sebanyak 18 kali, dengan kata *yatafakkarun* yang muncul 11 kali, *tatafakkarun* 3 kali, *yatafakkaru* 2 kali, dan *fakkara* serta *tatafakkaru* masing-masing satu kali. Al-Qur'an juga menggunakan kata *yasy'urun* atau *tasy'urun* yang muncul 25 kali, serta frasa *ulu al-albab* atau *uli al-albab* yang ditemukan 16 kali.¹¹

Sementara itu orang yang lemah, baik akal maupun fisiknya mendapat kecaman, tidak disukai Allah ta'ala dan bahkan diberikan batasan dalam kepemilikan harta (An-Nisa [4]: 5). Dalam surah an-Nisa tersebut terdapat frasa *"wa lā tu'tû al-sufahā amwālakum.."* dalam ayat lengkap yang artinya "dan janganlah kamu serahkan kepada orang yang belum sempurna akalnya (*al-sufahā'*), harta (mereka yang ada dalam kekuasaan) kamu yang dijadikan Allah sebagai pokok kehidupan. Berilah mereka belanja dan pakaian (dari hasil harta itu) dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang baik".

¹⁰ Agus Nur Qowim, "Tafsir Tarbawi: Tinjauan al-Quran Tentang Term Kecerdasan," *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 01 (2018): 114–36.

¹¹ Muhammad Isnaini and Iskandar Iskandar, "Akal Dan Kecerdasan Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits," *MUSHAF JOURNAL: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Hadis* 1, no. 1 (2021): 103–18.



Trilateral *sīn fā hā* (س ف ه) muncul 11 kali dalam Al-Qur'an, dalam empat bentuk turunan, yaitu: satu kali sebagai kata kerja bentuk '*safiha*' (سَفِيه) dua kali sebagai kata benda *safāhat* (سَفَاهَة) sekali sebagai kata benda *safah* (سَفَه) tujuh kali sebagai kata benda *safih* (سَفِيه).¹²

Terdapat dua versi qira'ah untuk kata *sufaha*: pertama dengan dua hamzah yang jelas (السُّفَهَا) dan kedua dengan menghilangkan salah satu hamzah (السَّفَهَا). Keduanya memiliki makna yang sama, dengan perbedaan dalam cara pelafalan, yang menunjukkan adanya kelonggaran dalam qiraah. Ayat tersebut turun dalam konteks penjelasan tentang hak-hak anak yatim yang harus dipenuhi, ayat ini menjelaskan larangan menyerahkan harta mereka bila mereka belum mampu mengurus. Namun banyak ulama menegaskan bahwa *al-sufahā* yang dimaksud adalah orang yang tidak cakap dalam mengelola harta, atau orang yang tidak bijaksana atau tidak mampu dalam mengurus keuangan mereka. *Sufaha* bisa merujuk pada orang yang masih muda dan belum dewasa dalam berpikir, atau orang yang tidak memiliki kecakapan intelektual untuk mengelola harta dengan bijaksana.

Ada perbedaan pendapat di kalangan ulama mengenai kata *amwālakum*, apakah yang dimaksud adalah harta pribadi atau harta mereka yang diawasi oleh orang lain, seperti orang tua atau wali. Namun, kedua makna ini bisa diterima selama tidak bertentangan satu sama lain, dan keduanya menunjukkan pentingnya kehati-hatian dalam memberikan harta kepada orang yang tidak mampu mengelolanya dengan baik. Harta adalah sarana yang digunakan untuk kebaikan dalam agama dan kehidupan dunia, dan harus dikelola dengan bijaksana untuk memastikan manfaatnya tidak sia-sia atau hilang begitu saja.¹³ Demikian mudah difahami bahwa gadget adalah merupakan bagian dari harta. Mengacu pada pertimbangan ini nampak tepat bahwa ayat ini megisyaratkan perlunya bijak menggunakan gadget sebagai harta.

Selain itu terdapat sejumlah ayat yang melarang perilaku berlebihan dalam banyak hal, seperti Surah al-A'raf 7:31, mengecam perilaku berlebihan, dan sesungguhnya Allah ta'ala tidak menyukai orang-orang yang berlebihan. Demikian pula prinsip dasar yang diajarkan dalam Al-Qur'an adalah prinsip moderasi. Berbagai ayat dalam al-Quran mengajarkan manusia untuk menjaga keseimbangan dalam segala aspek kehidupan, tentu saja termasuk dalam penggunaan teknologi. Kecanduan gadget adalah bentuk kelebihan dalam menggunakan perangkat digital yang mengarah pada pengabaian aspek lain dalam kehidupan, seperti interaksi sosial yang sehat, waktu ibadah, serta kualitas waktu dengan keluarga. Islam mendorong kita untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas duniawi dan spiritual, serta untuk tidak terjebak dalam konsumsi berlebihan yang tidak bermanfaat.

¹² Kais Dukes, "The Quranic Arabic Corpus - Word by Word Grammar, Syntax and Morphology of the Holy Quran," 2017, <https://corpus.quran.com>.

¹³ Ibn Utsaimīn, *Tafsīr Ibn Utsaimīn, Android Version* (Kuwait: Jam'iyah Ayāt al-Khairiyah, 1421).



Salah satu ayat yang menyebutkan pentingnya Keseimbangan Dunia-Akhirat adalah Al-Qashash 28:77, Allah berfirman, "Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu, negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bagianmu dari dunia, dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu. Dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi; sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan." (Al-Qashash: 77). Ayat ini mengandung perintah untuk mengejar kebahagiaan di akhirat tanpa melupakan kebutuhan duniawi. Terdapat tiga aspek penting yang dijelaskan. Pertama, makna historis ayat tersebut menunjukkan peringatan bagi Qarun untuk tidak hanya mengejar keuntungan dunia, tetapi juga berusaha meraih pahala di akhirat, berbuat baik, dan tidak merusak bumi. Kedua, signifikansi historisnya adalah pesan untuk masyarakat Quraisy agar mengambil jalan tengah dengan mengikuti dakwah Nabi Muhammad, sambil tetap memperhatikan kehidupan dunia dan membantu orang lain saat diberi kelapangan. Ketiga, signifikansi dinamisnya menekankan prinsip keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat. Pendekatan ini menjadi solusi untuk menengahi kontradiksi antara dua pandangan yang bertentangan.¹⁴

Dapat lah kiranya diambil isyarat al-Quran dalam konteks kecanduan gadget, bahwa meskipun teknologi membawa manfaat duniawi, seseorang tidak boleh melupakan tujuan akhir yaitu kehidupan di akhirat. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengganggu keseimbangan ini, karena banyak waktu yang terbuang untuk hal-hal yang kurang bermanfaat, mengurangi waktu ibadah, dan merusak hubungan sosial. Selain itu waktu adalah aset yang sangat berharga. Kecanduan gadget seringkali membuat pelakunya kehilangan banyak waktu yang seharusnya digunakan untuk hal-hal yang lebih bermanfaat, seperti beribadah, belajar, dan berinteraksi dengan keluarga serta teman-teman. Dalam konteks ini, pendidikan berbasis Islam mengajarkan kita untuk mengatur waktu dengan baik dan tidak terjebak dalam penggunaan gadget yang berlebihan. Pentingnya manajemen waktu ditegaskan dalam Surah al-'Ashr 103:1-3. Allah berfirman, "Demi waktu, sesungguhnya manusia benar-benar dalam kerugian, kecuali mereka yang beriman, beramal saleh, dan saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran." (Al-'Asr: 1-3).¹⁵

D. Analisis Penurunan Fungsi Otak dan Dampaknya

Penelitian tentang *brain rot* terus berlangsung. Beberapa menyebutkan penyebab utama brainrot, khususnya pada dekade terakhir adalah kecanduan gadget. Media sosial khususnya diyakini menyebabkan berbagai dampak negatif, baik dari segi kognitif, spiritual, maupun sosial. Fenomena yang sering disebut sebagai "*brainrot*" mengacu pada

¹⁴ Halya Millati and Mohammad Arif, "The Significance of Balancing Life in Surah Al-Qashash Verse 77," *Kontemplasi: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin* 9, no. 2 (2021): 249–68.

¹⁵ Achmat Mubarak, "Manajemen Waktu Dan Perencanaan Dalam Perspektif Manajemen Pendidikan Islam (Tinjauan Al-Qur'an Surat Al-Ashr: 1-3 Dan Al-Hashr: 18)," *Mafhum* 2, no. 2 (2017): 165–78.



penurunan fungsi otak akibat penggunaan gadget yang berlebihan, terutama dalam hal konsentrasi, pemikiran kritis, dan memori. Sebagai kompilasi temuan akan hal tersebut di bawah ini akan disajikan beberapa dampak utama dari kecanduan gadget adalah sebagai berikut:

1. Kognitif

Kecanduan gadget dapat berdampak besar pada fungsi kognitif seseorang, yaitu kemampuan otak untuk berpikir, memproses informasi, dan mengambil keputusan.

a) Penurunan Daya Konsentrasi

Salah satu dampak utama dari kecanduan gadget adalah penurunan daya konsentrasi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh penggunaan gadget dan media sosial yang berlebihan dapat mengurangi kemampuan seseorang untuk fokus dalam waktu lama.¹⁶ Sebagai contoh, seseorang yang sering memeriksa ponselnya saat belajar atau bekerja akan kesulitan untuk berkonsentrasi penuh pada tugas yang sedang dikerjakan. Hal ini disebabkan oleh gangguan konstan yang disebabkan oleh notifikasi atau aktivitas di gadget.

Dalam konteks Islam, konsep konsentrasi dan fokus ini berkaitan erat dengan kualitas ibadah. Allah ta'ala berfirman, "Dan mohonlah pertolongan dengan sabar dan shalat, dan sesungguhnya shalat itu berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk (al-Khasi'ûn)." (Al-Baqarah [2]: 45). Khusu' dalam shalat sangat penting dalam Islam. Pengaruh gadget yang mengganggu konsentrasi ini dapat mengurangi kualitas ibadah seseorang, sehingga berdampak pada hubungan spiritual dengan Allah ta'ala.

b) Kesulitan Berpikir Kritis

Penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat menghambat kemampuan berpikir kritis. Otak cenderung beradaptasi dengan kebiasaan untuk menerima informasi dengan cepat tanpa berpikir panjang, yang dapat mengurangi kemampuan untuk berpikir kritis dan reflektif.¹⁷

Dalam Islam, berpikir kritis sangat ditekankan, seperti yang terlihat dalam Surah Al-Imran 3:190. Allah ta'ala berfirman "Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi dan pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal." (Al-Imran [3]: 190). Ayat ini mendorong umat Islam untuk merenung dan

¹⁶ Eny Suciati, "Dampak Penggunaan Handphone Terhadap Penurunan Konsentrasi Anak Usia Dini," *Jurnal Pavaja: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 6, no. 2 (2024): 24–28.

¹⁷ Junierissa Marpaung, "Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan," *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program* 5, no. 2 (2018), <https://www.journal.unrika.ac.id/index.php/kopastajournal/article/view/1521>.



berpikir kritis tentang ciptaan Allah. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengganggu kemampuan otak untuk berpikir dengan mendalam.¹⁸

c) Memori Jangka Pendek Terganggu

Kecanduan gadget juga dapat mempengaruhi kemampuan memori jangka pendek. Sappaile menunjukkan bahwa gangguan yang sering terjadi akibat penggunaan gadget dapat mengurangi kapasitas otak untuk menyimpan informasi dalam memori jangka pendek. Hal ini dapat menyebabkan kesulitan dalam mengingat informasi penting atau menyelesaikan tugas yang memerlukan ingatan yang tajam.¹⁹ Dalam Islam, penting untuk menjaga ingatan dan memori, terutama terkait dengan pengetahuan agama sebagai bagian menjaga akal (*hifdz al-'aql*).²⁰

2. Spiritual

Dampak kecanduan gadget juga dirasakan pada sisi spiritual seseorang. Ketika seseorang terlalu banyak terfokus pada gadget, waktu yang seharusnya digunakan untuk ibadah atau merenung menjadi terabaikan.

a) Melalaikan Ibadah

Kecanduan gadget sering kali mengalihkan perhatian seseorang dari ibadah. Waktu yang seharusnya digunakan untuk shalat, membaca Al-Qur'an, atau berdoa, sering kali tergantikan oleh aktivitas di dunia maya. Hal ini bisa berdampak pada ketidakhadiran spiritual seseorang, yang pada gilirannya dapat mengurangi kualitas hubungan dengan Allah.

b) Berkurangnya Tadabbur

Tadabbur (merenung) terhadap Al-Qur'an adalah salah satu aspek penting dalam kehidupan spiritual seorang Muslim. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengurangi waktu yang digunakan untuk merenung dan memahami pesan-pesan Al-Qur'an. Allah berfirman, "*Maka apakah mereka tidak memperhatikan Al-Qur'an, ataukah hati mereka terkunci?*" (Surah Muhammad: 24). Dampak kecanduan gadget ini dapat menyebabkan hati menjadi keras, sehingga seseorang menjadi kurang mampu merenung dan memahami Al-Qur'an.

c) Lemahnya Kontrol Diri

Kontrol diri yang lemah adalah salah satu dampak negatif dari kecanduan gadget. Tanpa kontrol diri yang baik, seseorang cenderung menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar gadget tanpa menyadari dampaknya terhadap kehidupan

¹⁸ D. Mahmudin, "Interpretasi Imam Al-Maraghi Dan Ibnu Katsir Terhadap QS Ali Imran Ayat 190-191," *Progressive of Cognitive and Ability 2*, no. 4 (2023): 505–16.

¹⁹ Baso Intang Sappaile, "The Impact of Dependence on Gadgets on Student Concentration and Academic Performance," *Journal Emerging Technologies in Education 2*, no. 2 (2024): 177–89.

²⁰ Imas Kurniasih, "Urgensi Literasi Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Maqashidi," *Living Islam: Journal of Islamic Discourses 5*, no. 1 (2022): 35–60.



spiritualnya. Islam mengajarkan pentingnya menjaga kontrol diri, sebagaimana diisyaratkan dalam Surah Al-Furqan 25:67 agar hamba-hamba Tuhan Yang Maha Rahman bisa berjalan di muka bumi dengan merendahkan hatinya (*yamsu 'ala al-ard hawnan*). Kecanduan gadget mengarah pada perilaku yang jauh dari kontrol diri dan kerendahan hati.

3. Sosial

Selain dampak kognitif dan spiritual, kecanduan gadget juga memiliki dampak sosial yang signifikan.

a) Isolasi Sosial

Penggunaan gadget yang berlebihan sering kali menyebabkan seseorang terisolasi secara sosial. Mereka lebih memilih berinteraksi dengan orang lain melalui layar daripada secara langsung, yang dapat menyebabkan hubungan sosial yang dangkal. Penelitian Parkash dan banyak lainnya menunjukkan bahwa interaksi sosial yang berlebihan melalui media sosial justru dapat meningkatkan rasa kesepian.²¹

b) Komunikasi Terhambat

Komunikasi tatap muka yang berkualitas dapat terhambat akibat ketergantungan pada gadget. Orang-orang yang kecanduan gadget cenderung lebih fokus pada perangkat mereka daripada berinteraksi dengan orang di sekitar mereka, yang menyebabkan komunikasi menjadi kurang efektif dan kurang bermakna.²²

c) Kurang Empati dan Saling Mengolok

Kecanduan gadget juga dapat mengurangi empati seseorang terhadap orang lain. Berinteraksi secara virtual sering kali mengurangi kemampuan untuk merasakan dan memahami perasaan orang lain. Dalam konteks ini, Surah Al-Hujurat 49:11 mengingatkan kita tentang pentingnya menjaga hubungan sosial yang baik dan tidak meremehkan orang lain. Penggunaan media sosial dan gadget dapat memperburuk fenomena saling mengolok-olok atau mencela antar individu, yang sering kali terjadi tanpa pertimbangan. Dalam konteks ayat tersebut, media sosial bisa menjadi tempat di mana orang-orang mengolok-olok atau menghina orang lain, baik itu perempuan atau laki-laki, dengan asumsi bahwa mereka lebih baik. Namun, ayat ini mengingatkan kita untuk tidak merendahkan orang lain karena kita tidak tahu siapa yang lebih baik di mata Allah. Media sosial seharusnya digunakan

²¹ Satya Parkash, "The Impact of Social Media on Mental Health and Well-Being," *International Journal of Research Radicals in Multidisciplinary Fields*, ISSN: 2960-043X 2, no. 1 (2023): 84–89.

²² Sirajul Fuad Zis, Nursyirwan Effendi, and Elva Ronaning Roem, "Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial Dan Generasi z Di Era Digital," *Satwika: Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial* 5, no. 1 (2021): 69–87.



untuk saling menghargai dan mengingatkan bahwa hinaan dan panggilan buruk setelah beriman hanya akan menambah keburukan dan dosa.²³

Gambar 1: Analisis Peta Konsep Pendidikan Islam Mengatasi Brain Rot



Sumber: Hasil Analisis Penulis, 2025

E. Tawaran Solusi Pendidikan dan Pengajaran

Pada dua ranah Pendidikan dan pengajaran aldi kaitkan dengan konsep Islam, maka dapat diformulasikan tawaran Solusi. Konsepsi pendidikan untuk mengatasi brainrot akibat kecanduan gadget menurut perspektif Al-Quran setidaknya perlu melibatkan dua aspek utama: pendidikan preventif dan pembelajaran yang terintegrasi. Secara preventif, edukasi digital wellness, pembinaan karakter Islami, dan pengaturan waktu layar membantu membentuk kebiasaan positif. Sementara dalam aspek pembelajaran (*tarbiyah al-aqliyyah*) mengembangkan nalar kritis dan pemahaman teknologi, *tarbiyah ruhiyah* memperkuat iman dan ibadah, serta *tarbiyah jasadiyah* mendorong aktivitas fisik dan pola hidup sehat, sesuai dengan nilai-nilai Al-Quran untuk mencapai keseimbangan hidup. Lebih jelasnya lihat peta konsep di bawah ini:

²³ Yusran Haryanto, Ansar Suherman, and Muh Hidayatullah, "Media Sosial & Kesehatan Mental (Studi Persepsi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Buton)," *JOPPAS: Journal of Public Policy and Administration Silampari* 5, no. 2 (2024): 267–80.



Gambar 2: Analisis Peta Konsep Peran Tarbiyah



Sumber: Hasil Analisis Penulis, 2025

1. Aspek Pendidikan Islam

Secara keseluruhan, solusi pendidikan dalam mengatasi *brainrot* akibat kecanduan gadget dapat dicapai melalui pendekatan preventif, kuratif, dan developmental yang didasarkan pada prinsip-prinsip Islam. Dengan memanfaatkan ajaran-ajaran dalam Al-Qur'an dan Hadis serta penerapan nilai-nilai Islam, maka dapat menciptakan individu yang seimbang dalam segala aspek kehidupan, yang mampu mengelola waktu dan teknologi dengan bijaksana demi kebaikan dunia dan akhirat.²⁴

Solusi-solusi ini didasarkan pada prinsip-prinsip yang diajarkan dalam Al-Qur'an dan Hadis serta penerapan nilai-nilai Islam yang mengarah pada pembentukan individu yang seimbang, baik dari segi kognitif, spiritual, sosial, dan emosional.

1) Preventif (Pencegahan)

Langkah pertama dalam mengatasi kecanduan gadget adalah pencegahan. Dalam Islam, pencegahan adalah bagian penting dalam menjaga kualitas hidup dan ibadah. Beberapa solusi preventif yang dapat diambil dalam konteks pendidikan adalah sebagai berikut:

a. Edukasi *Digital Wellness*

Pengenalan *digital wellness* (kesehatan digital) sangat penting untuk memberikan pemahaman tentang bagaimana menggunakan teknologi secara bijak dan sehat. Dalam hal ini, pendidikan harus mencakup pengajaran tentang pentingnya menggunakan gadget dengan bijak, menjaga keseimbangan antara dunia nyata dan

²⁴ Kurniasih, "Urgensi Literasi Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Maqashidi."



dunia maya, serta memahami dampak negatif yang mungkin timbul dari penggunaan berlebihan.²⁵

Al-Qur'an dalam Surah Al-A'raf 7:31 mengajarkan pentingnya moderasi dalam segala hal, tentunya akan termasuk dalam menggunakan teknologi. " وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ " (*Dan janganlah kamu berlebihan, sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan*) Ayat ini mengingatkan umat Islam untuk tidak terjebak dalam penggunaan gadget yang berlebihan, yang bisa mengganggu aspek-aspek lain dalam kehidupan mereka. Dengan demikian, edukasi *digital wellness* akan mencakup pengajaran tentang waktu yang bijak untuk menggunakan perangkat digital, memilih konten yang bermanfaat, dan bagaimana menjaga kesehatan mental serta fisik dalam dunia digital.

b. Pembinaan Karakter Islami

Pembinaan karakter Islami berperan besar dalam membentuk individu yang kuat dalam iman dan taqwa, serta memiliki ketahanan terhadap godaan dunia digital. Karakter Islami yang kuat, yang dilandasi dengan kesadaran akan tujuan hidup, akan mampu mengatasi berbagai distraksi dari teknologi. Islam mengajarkan pentingnya menjalin hubungan yang baik dengan Allah dan sesama. Pembinaan karakter ini bisa dilakukan melalui pendidikan berbasis akhlak, yang mengajarkan kepada individu untuk tidak terjebak dalam dunia maya yang fana, serta bagaimana menjaga waktu agar tetap terfokus pada hal-hal yang bermanfaat dan bermakna dalam perspektif Islam.²⁶

c. Pengaturan Waktu

Pengaturan waktu penggunaan gadget atau *screen time* adalah solusi preventif yang sangat penting. Tidak dipungkiri manfaat gadget dalam peningkatan prestasi siswa dengan pemakaian terbatas, yakni dalam rentang 7 hingga 11 jam per minggu atau 1 hingga 1,5 jam per hari. Sementara penggunaan di bawah 7 jam per minggu dan penggunaan lebih dari 11 jam per minggu tidak memiliki efek signifikan terhadap peningkatan kognitif.²⁷

Dalam Islam, manajemen waktu merupakan hal yang sangat ditekankan, sebagaimana dalam Surah al-‘Asr 103:1-3: " وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ " (“Demi waktu, sesungguhnya manusia benar-benar dalam kerugian, kecuali mereka yang beriman, beramal saleh, dan saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran”).

²⁵ Christer Carlsson and Pirkko Walden, “Digital Wellness for Young Elderly: Research Methodology and Technology Adaptation,” 2015, <https://aisel.aisnet.org/bled2015/1/>.

²⁶ Juwinner Kasingku and Alan Hubert Frederick Sanger, “Dunia Digital vs Dunia Rohani: Dilema Dalam Pertumbuhan Anak,” *Journal of Education Research* 4, no. 3 (2023): 1325–30.

²⁷ Najwaa Chadeeja Alhady, Ara Fahana Salsabila, and Nazula Nur Azizah, “Penggunaan Smartphone Pada Konstruksi Belajar Siswa Mts Negeri 7 Model Jakarta,” *Al-Izzah: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian* 13, no. 2 (2018): 240–54.



Pengaturan waktu untuk menggunakan gadget, dengan membatasi durasi penggunaan dan menetapkan waktu khusus untuk beristirahat dari layar, dapat mengurangi risiko kecanduan gadget. Ini sejalan dengan prinsip Islam yang mengajarkan kita untuk mengelola waktu dengan baik dan tidak membiarkan diri kita terjebak dalam hal-hal yang tidak bermanfaat.²⁸

2) Kuratif (Pengobatan)

Jika kecanduan gadget sudah terjadi, maka langkah-langkah kuratif diperlukan untuk memulihkan keadaan dan mengembalikan keseimbangan hidup. Pendidikan Islam memberikan beberapa solusi kuratif yang dapat membantu individu untuk pulih dari kecanduan gadget, seperti berikut:

a. Pemulihan Kecanduan Bertahap

Pemulihan kecanduan perangkat digital atau *digital detox* menjadi salah satu alat yang berharga untuk mencegah dampak buruk penggunaan SNS terhadap kesejahteraan dengan mengurangi risiko penggunaan smartphone secara kompulsif di kalangan orang muda.²⁹ *Digital detox* dilakukan secara bertahap untuk proses mengurangi penggunaan gadget secara perlahan dan terencana. Dalam Islam, *detox* dapat diartikan sebagai upaya untuk membersihkan diri dari kebiasaan buruk yang mengganggu kualitas ibadah dan kehidupan sehari-hari. Surah Al-A'raf 7:31 yang mengajarkan larangan berlebihan juga dapat diterapkan dalam hal ini dengan melakukan detoksifikasi terhadap penggunaan gadget.

Digital detox dapat dimulai dengan membatasi penggunaan gadget pada waktu tertentu, seperti setelah shalat, saat belajar, atau ketika berkumpul dengan keluarga. Secara bertahap, individu akan mulai merasa lebih bebas dari ketergantungan pada teknologi dan memiliki lebih banyak waktu untuk aktivitas yang lebih produktif.

b. Konseling Islami

Konseling Islami dapat membantu individu yang mengalami kecanduan gadget untuk kembali menemukan tujuan hidup mereka dalam kerangka Islam. Dengan pendekatan berbasis Al-Qur'an dan Hadis, konseling Islami membantu individu untuk menyadari pentingnya keseimbangan dalam hidup dan kembali mengarahkan diri mereka pada nilai-nilai Islam.

²⁸ Farah Maulida Haura and Yuli Kurniawati Sugiyo Pranoto, "Peran Screen Time Dan Gadget Terhadap Kemampuan Berbahasa Pada Anak Usia Dini," in *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, vol. 5, 2022, 396–401, <https://proceeding.unnes.ac.id/snpsasca/article/view/1485>.

²⁹ Desirée Schmuck, "Does Digital Detox Work? Exploring the Role of Digital Detox Applications for Problematic Smartphone Use and Well-Being of Young Adults Using Multigroup Analysis," *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 23, no. 8 (August 1, 2020): 526–32, <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0578>.



Konseling Islami tidak hanya membantu individu untuk keluar dari kecanduan gadget, tetapi juga memberikan pemahaman tentang cara memperbaiki diri dan kembali mendekati diri kepada Allah. Konseling ini dapat dilakukan melalui pertemuan rutin dengan seorang konselor yang memiliki pemahaman agama yang baik.

c. Terapi Spiritual

Terapi spiritual dalam Islam dapat melibatkan ibadah lebih intens, seperti membaca Al-Qur'an, berdzikir, dan berdoa. Aktivitas spiritual ini dapat membantu individu untuk kembali fokus pada hubungan mereka dengan Allah dan mengurangi ketergantungan mereka pada dunia maya. Dalam QS. Al-Baqarah 2:45, Allah menyarankan kita untuk memohon pertolongan dengan sabar dan shalat: "وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ" ("Dan mohonlah pertolongan dengan sabar dan shalat").

Shalat yang khushyuk dan merenung dalam membaca Al-Qur'an dapat menjadi terapi³⁰ yang sangat efektif untuk membersihkan hati dan pikiran dari pengaruh negatif teknologi.

3) Developmental (Pembangunan)

Pembangunan diri adalah pendekatan yang lebih berfokus pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Ini melibatkan pengembangan hobi positif, peningkatan literasi digital, dan pemberdayaan potensi diri agar individu tidak hanya terfokus pada gadget. Beberapa solusi dalam pengembangan diri adalah:

a. Pengembangan Hobi Positif

Mengembangkan hobi positif yang tidak melibatkan gadget adalah cara yang baik untuk mengurangi kecanduan teknologi. Hobi seperti berolahraga, berkesenian, membaca buku, atau berkumpul dengan keluarga dapat memberikan keseimbangan dalam kehidupan seseorang. Dalam Surah al-Mulk 67:15, Allah ta'ala berfirman: "Dialah yang menjadikan bumi untuk kamu yang mudah dijelajahi, maka jelajahilah di segala penjurunya dan makanlah sebagian dari rezeki-Nya. Dan hanya kepada-Nyalah kamu (kembali setelah) dibangkitkan." Melalui pengembangan hobi positif, individu dapat bekerja secara produktif menemukan kebahagiaan yang lebih dalam daripada yang dapat diberikan oleh dunia maya.³¹

³⁰ Ahmad Zaini, "Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam," *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6, no. 2 (2015): 319–34.

³¹ Abdul Hamid Mursi, *SDM Yang Produktif: Pendekatan al-Quran Dan Sains* (Gema Insani, 1997), 33, https://www.google.com/books?hl=id&lr=&id=_OFo9Z5z6a4C&oi=fnd&pg=PA5&dq=hobi+dalam+alquran&ots=djf3R13Noi&sig=nKVrEChGcAz4wWiNycXPuW7HG_Y.



b. Peningkatan Literasi Digital

Peningkatan literasi digital sangat penting untuk membantu individu lebih bijak dalam menggunakan teknologi. Literasi digital yang baik akan membantu seseorang memilih konten yang bermanfaat, serta menggunakan teknologi dengan cara yang produktif. Konsep literasi dalam al-Quran tercermin melalui penggunaan kata iqra' dan qalam, yang mengandung makna membaca dan menulis dalam pengertian yang sangat luas. Literasi ini memberikan kontribusi besar terhadap perkembangan epistemologi ilmu pendidikan Islam, dengan mendorong umat Islam untuk membaca dan menulis secara luas. Dari aktivitas ini, muncul proses penggalan ayat-ayat qauliyah dan kauniyah yang digunakan untuk merumuskan teori, prinsip, dan konsep, sehingga membentuk ilmu pendidikan Islam dalam berbagai dimensi, seperti normatif, filosofis, praktis, dan historis.³² Namun semua tetap dalam bingkai Surah moderasi dalam penggunaan teknologi juga berlaku di sini, dengan memastikan bahwa penggunaan gadget tidak mengarah pada pemborosan waktu atau dampak negatif lainnya.

c. Pemberdayaan Potensi Diri

Pemberdayaan potensi diri dapat dilakukan dengan mengidentifikasi bakat dan keterampilan individu, serta memberikan kesempatan untuk berkembang dalam bidang-bidang tersebut. Islam mengajarkan bahwa setiap individu memiliki potensi yang diberikan oleh Allah, dan mereka harus mengembangkan potensi tersebut untuk kebaikan. Dalam QS. At-Tin 95:4, Allah berfirman:

"لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ" ("Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya").

Dengan pemberdayaan potensi diri, individu akan lebih termotivasi untuk mengarahkan energi dan perhatian mereka ke hal-hal yang lebih positif dan produktif, sehingga dapat mengurangi ketergantungan mereka pada gadget.

2. Pendekatan Pembelajaran dalam Kerangka Tarbiyah

Pendekatan pembelajaran dalam Islam bertujuan untuk membentuk individu yang seimbang secara kognitif, spiritual, dan fisik. Dalam menghadapi fenomena "brainrot" akibat kecanduan gadget, pendekatan pembelajaran yang holistik dan terintegrasi sangat penting. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada aspek intelektual (aqli), tetapi juga pada dimensi spiritual (ruhiyah) dan fisik (jasadiyah), yang semuanya saling mendukung dalam membentuk manusia yang sehat secara keseluruhan. Islam mengajarkan bahwa keseimbangan antara ilmu, ibadah, dan kesehatan adalah kunci kehidupan yang baik.

³² Ahmad Mujib, "Literasi Dalam Al-Qur'an Dan Kontribusinya Terhadap Pengembangan Epistemologi Ilmu Pendidikan Islam." (PhD Thesis, IAIN Ponorogo, 2017), <http://etheses.iainponorogo.ac.id/2019/1/Ahmad%20Mujib.pdf>.



1) Tarbiyah Aqliyah (Pendidikan Kognitif)

Tarbiyah aqliyah³³ berfokus pada pengembangan akal dan pemikiran kritis, yang sangat penting dalam membantu individu untuk memahami dan mengelola penggunaan teknologi dengan bijaksana. Dalam konteks kecanduan gadget, pendekatan ini bertujuan untuk memperkuat kemampuan berpikir kritis dan memberikan pemahaman yang mendalam tentang hikmah atau manfaat teknologi, sehingga individu dapat menggunakan gadget secara produktif dan tidak terjebak dalam kecanduan.

a. Penguatan Nalar Kritis

Penguatan nalar kritis adalah salah satu aspek penting dalam tarbiyah aqliyah. Dalam Islam, kemampuan untuk berpikir kritis dan menganalisis informasi sangat dihargai. Surah Al-Baqarah 2:164 mengingatkan kita untuk menggunakan akal untuk merenung tentang tanda-tanda kebesaran Allah yang ada di alam semesta, yakni:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِّىَ أُولِي الْأَلْبَابِ

"Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, serta perbedaan malam dan siang, terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal." (Al-Baqarah 2:164)

Kecanduan gadget sering kali membuat seseorang tidak lagi berpikir kritis, hanya mengikuti arus informasi yang datang dari perangkat digital. Sebagai salah satu isu kontemporer dalam pendidikan Islam, penting untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis yang mendorong individu untuk menganalisis dan menyaring informasi yang mereka terima, agar dapat menghindari dampak negatif dari informasi yang berlebihan atau tidak bermanfaat.³⁴

b. Pemahaman Hikmah Teknologi

Tarbiyah aqliyah juga mengajarkan pemahaman tentang hikmah (kebijaksanaan) di balik penggunaan teknologi. Islam tidak menentang kemajuan teknologi, namun mengajarkan agar teknologi digunakan untuk tujuan yang bermanfaat dan tidak merusak kehidupan manusia. Dalam Surah Al-Baqarah 2:164, Allah mengajarkan manusia untuk melihat kebesaran-Nya melalui ciptaan-Nya, yang dapat dihubungkan dengan pemahaman tentang bagaimana teknologi dapat digunakan sebagai alat untuk mencapai tujuan yang lebih besar, seperti mempermudah kehidupan, menyebarkan ilmu, dan meningkatkan kualitas hidup. Namun, teknologi harus digunakan dengan bijaksana dan dalam batas-batas yang telah ditentukan, sehingga tidak menjadi alat yang justru merusak akal, moral, atau keseimbangan hidup seseorang.

³³ M. Pd I. Sawaluddin, "KONSEP TARBIYAH AQLIYAH DAN IMPLEMENTASINYA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM," accessed February 11, 2025, https://www.academia.edu/download/57666752/VOL_2_APRIL_2015.pdf.

³⁴ Lalu Muhammad Samiuddin and Ali Imran, "NALAR KRITIS BERBASIS ISU KONTEMPORER DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN AGAMA ISLAM," *Qiro'ah: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 14, no. 1 (2024): 79–89.



2) Tarbiyah Ruhiyah (Pendidikan Non Fisik)

Tarbiyah ruhiyah atau pendidikan spiritual berfokus pada pengembangan iman, ketakwaan, dan kedekatan seseorang dengan Allah. Kecanduan gadget sering kali mengurangi waktu yang digunakan untuk ibadah dan berdzikir, yang mengakibatkan melemahnya aspek spiritual seseorang. Pendekatan ini bertujuan untuk menguatkan iman dan menjadikan ibadah sebagai prioritas utama dalam hidup. Pendekatan psikologi Islam yang melibatkan dimensi moral dan spiritual dapat memperkuat pencegahan dan intervensi kecanduan gadget.³⁵ Pendekatan ruhiyah berfokus pada nilai-nilai Islami sebagai panduan untuk menangani masalah kecanduan gadget, memberikan pandangan holistik dalam mengatasi permasalahan tersebut pada generasi muda.

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa pengaruh penting dari pendidikan ruhani menurut para tokoh pendidikan antara lain adalah terbentuknya kebiasaan yang konsisten, yang dapat mendorong individu untuk mengajak kebaikan dan mencegah keburukan, serta munculnya rasa ketulusan dan keikhlasan dalam diri seseorang. Pendidikan ruhani juga menumbuhkan rasa tawakkal (penyerahan diri) kepada Allah SWT. Untuk mendidik aspek ruhiyah anak, terdapat berbagai cara yang dapat diterapkan, seperti membiasakan anak melaksanakan ibadah, mengajarkan Al-Qur'an, serta membiasakan mereka berzikir. Selain itu, penting untuk melatih anak agar dapat bersosialisasi dengan teman-temannya, mendengarkan kisah para Nabi atau orang saleh, menyertakan anak dalam dauroh, dan memperdengarkan nasyid yang dapat memperkaya rohani mereka.³⁶

Pembiasaan ibadah yang dilakukan secara rutin akan memperkuat iman dan memberikan rasa kedamaian serta ketenangan hati yang tidak dapat diberikan oleh teknologi. Shalat dan ibadah lainnya juga membantu seseorang untuk lebih fokus pada tujuan hidup yang lebih mulia, yaitu untuk beribadah kepada Allah.

3) Tarbiyah Jasadiyah (Pendidikan Fisik)

Tarbiyah jasadiyah berkaitan dengan pengembangan tubuh dan kesehatan fisik. Kecanduan gadget tidak hanya berdampak pada kesehatan mental dan spiritual, tetapi juga dapat mengganggu kesehatan fisik seseorang. Oleh karena itu, penting untuk mengintegrasikan pendidikan fisik dalam upaya mengatasi kecanduan gadget. Islam mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan tubuh sebagai amanah dari Allah.

a. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan mengurangi ketergantungan pada gadget. Surah An-Nahl (78) menyatakan, "Dan Allah

³⁵ M. Yusuf, "Peran Psikologi Islami Dalam Menangani Kecanduan Gadget Pada Anak," *Pendidikan Dasar Dan Manajemen Pendidikan* 5, no. 1 (2024): 1–10.

³⁶ Saifudin Zuhri, "Tarbiyah Ruhiyah (Pendidikan Ruhani) Bagi Anak Didik Dalam Perspektif Pemikiran Pendidikan Islam," *As-Sibyan* 2, no. 1 (2019): 39–55.



mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu apapun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur." Ayat ini mengandung tiga pokok pembahasan yang berkaitan dengan pendidikan. Pertama, manusia diciptakan dalam keadaan tidak mengetahui apapun, seperti kertas putih yang bersih, yang kemudian dapat diisi dengan pengetahuan melalui pembelajaran. Kedua, Allah memberikan potensi fisik seperti pendengaran dan penglihatan, serta psikis berupa akal dan hati, yang harus dikembangkan melalui pendidikan yang sesuai dengan ajaran Islam. Ketiga, setelah memberikan potensi tersebut, Allah memerintahkan agar manusia memanfaatkannya untuk kebaikan dan beribadah sebagai bentuk rasa syukur kepada-Nya.³⁷

Islam mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dengan beraktivitas fisik. Melakukan olahraga atau aktivitas fisik lainnya, seperti berjalan, berlari, atau berenang, dapat membantu mengurangi kecanduan gadget dan meningkatkan kebugaran tubuh. Aktivitas fisik yang teratur juga dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, dan memperbaiki kualitas tidur.

b. Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat yang diajarkan dalam Islam mencakup makanan yang halal dan bergizi, menjaga kebersihan, serta cukup tidur dan istirahat. Islam mengajarkan kita untuk menjaga tubuh kita agar tetap sehat dan kuat, sehingga kita dapat menjalankan ibadah dan tugas-tugas hidup dengan baik. Dalam QS. Al-A'raf 7:31, Allah berfirman:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا

"Makanlah dan minumlah, tetapi jangan berlebihan."

Pola hidup sehat yang mencakup asupan makanan yang baik, olahraga teratur, dan tidur yang cukup akan membantu mengurangi dampak negatif dari kecanduan gadget. Ini juga mendukung keseimbangan dalam hidup, di mana individu memiliki cukup energi dan fokus untuk melakukan ibadah, pekerjaan, dan interaksi sosial.

Secara keseluruhan, pendekatan pembelajaran dalam Islam untuk mengatasi *brainrot* akibat kecanduan gadget harus mencakup tarbiyah aqliyah (pendidikan kognitif), tarbiyah ruhiyah (pendidikan spiritual), dan tarbiyah jasadiyah (pendidikan fisik). Ketiga pendekatan ini saling melengkapi dan memberikan solusi yang menyeluruh untuk membentuk individu yang seimbang, sehat, dan produktif, baik dalam dunia maya maupun dunia nyata. Pendidikan yang berbasis pada ajaran Islam akan membantu umat untuk mengelola teknologi dengan bijak, memperkuat iman, dan menjaga kesehatan fisik serta mental.

³⁷ Ani Lailaturrohmah, "Pendidikan Jasmani Dan Keterampilan Menurut Al Quran Dan Hadis," *Jurnal Pendidikan Jasmani* 1, no. 1 (2020): 1–8.



3. Peran Para Pemangku Kepentingan

Untuk mengatasi fenomena *brainrot* yang disebabkan oleh kecanduan gadget, peran berbagai stakeholder sangatlah penting. Dalam konteks pendidikan Islam, orangtua, guru, dan masyarakat memiliki tanggung jawab besar dalam membimbing individu, terutama generasi muda, untuk memahami penggunaan teknologi secara bijaksana dan seimbang. Stakeholder ini harus bekerja sama secara sinergis untuk menciptakan lingkungan yang mendukung proses pendidikan dan pengembangan diri secara optimal, baik secara kognitif, spiritual, maupun sosial.

1) Orangtua

Orangtua memegang peran yang sangat vital dalam membentuk karakter dan kebiasaan anak-anak mereka. Dalam konteks kecanduan gadget, orangtua bertanggung jawab dalam memberikan arahan, pengawasan, dan pembentukan kebiasaan yang sehat dalam penggunaan teknologi. Islam mengajarkan kepada orangtua untuk memberikan contoh yang baik serta mendidik anak-anak mereka dengan penuh kasih sayang dan disiplin.³⁸

a. Role Model

Orangtua harus menjadi contoh yang baik bagi anak-anak mereka, termasuk dalam hal penggunaan gadget.³⁹ Dalam Surah At-Tahrim 66:6, Allah berfirman: "Wahai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka." Sebagai role model, orangtua seharusnya menunjukkan bagaimana cara menggunakan gadget secara bijaksana dan tidak berlebihan. Orangtua yang bijak dalam menggunakan teknologi akan memberikan contoh yang baik bagi anak-anak mereka. Orangtua perlu menunjukkan kebiasaan yang sehat, seperti menetapkan waktu yang terbatas untuk menggunakan gadget, serta menyarankan kegiatan lain yang lebih bermanfaat seperti membaca buku atau berolahraga.⁴⁰

b. Pengawasan

Orangtua juga harus memiliki peran pengawasan dalam penggunaan gadget oleh anak-anak mereka. Islam sangat menekankan pentingnya pengawasan terhadap anak-anak, baik dalam hal akhlak, ibadah, maupun kegiatan sehari-hari. Dalam Surah Luqman 31:12-13, Allah berfirman: "Dan (ingatlah) ketika Luqman berkata kepada anaknya, di waktu ia memberi pelajaran kepadanya, 'Wahai anakku, janganlah kamu menyekutukan Allah. Sesungguhnya syirik itu adalah kezaliman yang besar.'"

³⁸ Kartika Dewi Sisbintari and Farida Agus Setiawati, "Digital Parenting Sebagai Upaya Mencegah Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Dini Saat Pandemi Covid-19," *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6, no. 3 (2021): 1562–75.

³⁹ Sabila Anggarawati, "Metode Psikoedukasi Dan Mind Mapping Untuk Meningkatkan Kontrol Sosial Orangtua Pada Penggunaan Gadget Anak," *Cognicia* 8, no. 2 (2020): 206–21.

⁴⁰ Dheri Hermawan and Wahid Abdul Kudus, "Peran Orang Tua Dalam Mencegah Anak Kecanduan Bermain Game Online Di Era Digital," *Jurnal Pendidikan Indonesia* 2, no. 05 (2021): 778–89.



Pengawasan orangtua dalam penggunaan gadget juga berkaitan dengan pembatasan waktu penggunaan dan pengawasan konten yang diakses oleh anak-anak. Orangtua dapat menggunakan aplikasi pengontrol waktu atau konten pada perangkat anak untuk memastikan bahwa mereka tidak terpapar pada informasi yang tidak sesuai atau berbahaya.⁴¹

2) Guru

Guru, terlebih guru Pendidikan Agama Islam memainkan peran yang sangat penting dalam memberikan pembelajaran yang berguna dan mendidik siswa untuk menggunakan teknologi dengan bijaksana.⁴² Sebagai pendidik, guru tidak hanya mengajarkan ilmu pengetahuan, tetapi juga memberikan bimbingan dalam hal akhlak dan karakter. Guru sebagai fasilitator dan pembimbing dapat memberikan kontribusi besar dalam mengatasi kecanduan gadget di kalangan siswa.

a. Fasilitator

Guru berperan sebagai fasilitator dalam membantu siswa memahami dan mengelola penggunaan gadget. Sebagai seorang fasilitator, guru dapat memberikan pelatihan mengenai penggunaan teknologi secara positif, seperti memanfaatkan gadget untuk belajar, mengakses informasi yang bermanfaat, atau mengembangkan keterampilan digital yang mendukung karier mereka. Sebagai contoh, guru dapat mengajarkan keterampilan digital yang berguna, seperti membuat presentasi, menulis blog, atau menggali sumber daya pendidikan dari internet.

Dalam Surah Al-Alaq 96:1-5, Allah mengajarkan kita pentingnya ilmu pengetahuan dan membaca. Guru juga dapat mengajarkan pentingnya keseimbangan antara penggunaan teknologi untuk tujuan positif dan penghindaran penggunaan yang berlebihan atau tidak produktif.

b. Pembimbing

Sebagai pembimbing, guru memiliki tanggung jawab untuk memberikan arahan dan motivasi kepada siswa agar mereka dapat mengembangkan diri secara holistik. Guru dapat membimbing siswa dalam memahami konsekuensi dari penggunaan gadget yang berlebihan dan mengarahkan mereka untuk memilih kegiatan yang lebih bermanfaat. Pembimbingan ini juga dapat melibatkan pembentukan kebiasaan positif, seperti meningkatkan konsentrasi, berpikir kritis, dan menjaga kesehatan fisik dan mental.

⁴¹ Indian Sunita and Eva Mayasari, "Pengawasan Orangtua Terhadap Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak," *Jurnal Endurance* 3, no. 3 (2018): 510–14.

⁴² Luluk Aviva, Devy Habibi Muhammad, and Heri Rifhan Halili, "Upaya Guru PAI Dalam Mengatasi Dampak Negatif Kecanduan Gadget Terhadap Siswa SMP Islam Hikmatul Hasanah Kecamatan Tegalsiwalan," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 4, no. 1 (2022): 478–89.



Guru juga harus menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan karakter siswa, dengan menekankan nilai-nilai Islam seperti kejujuran, disiplin, dan tanggung jawab.

3) Masyarakat

Masyarakat memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan individu. Sebagai bagian dari komunitas yang lebih besar, masyarakat bertanggung jawab untuk memberikan kontrol sosial dan menciptakan lingkungan yang mendukung individu dalam menggunakan teknologi dengan bijaksana.⁴³

a. Kontrol Sosial

Masyarakat harus memiliki kontrol sosial untuk memastikan bahwa penggunaan teknologi, terutama gadget, tidak merusak hubungan sosial atau kesejahteraan individu. Dalam QS. Al-Hujurat 49:11, Allah mengingatkan untuk menjaga hubungan baik dengan sesama. Masyarakat dapat menciptakan norma-norma sosial yang mengarahkan individu untuk menggunakan gadget secara bijaksana, tidak berlebihan, dan tidak terpengaruh oleh dampak negatif teknologi. Komunikasi yang terbuka dan saling menghargai antar anggota masyarakat sangat penting untuk menciptakan budaya digital yang sehat. Gatt dan Martí menyajikan berbagai strategi untuk mempromosikan penggunaan TIK yang dialogis, seperti keterlibatan komunitas di ruang kelas mandiri, keterlibatan komunitas di luar sekolah, dan literasi digital komunitas. Analisis ini mengarah pada usulan pendekatan berbasis komunitas dan dialogis untuk teknologi di sekolah.⁴⁴

b. Dukungan Lingkungan

Masyarakat juga berperan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kegiatan positif, seperti mengadakan program edukasi tentang penggunaan teknologi yang bijak, serta menyediakan alternatif kegiatan yang lebih produktif dan bermanfaat. Hal ini dapat mencakup program-program yang mendorong anak-anak dan remaja untuk berpartisipasi dalam kegiatan luar ruangan, olahraga, atau pelatihan keterampilan yang tidak melibatkan teknologi.⁴⁵

Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan karakter, kebiasaan sehat, dan penggunaan teknologi yang bijaksana, masyarakat berperan dalam

⁴³ Leanne Lester et al., "Encouraging the Positive Use of Technology through Community Engagement," *Safer Communities* 15, no. 3 (2016): 134–41.

⁴⁴ Suzanne Gatt and Teresa Sordé i Martí, "ICT Alone Is Not Enough, the Whole Village Is Needed: A Community-Based and Dialogic Approach to Technology in Schools," *International Journal of Educational Psychology: IJEP* 1, no. 2 (2012): 153–74.

⁴⁵ Mark Fenton, "Community Design and Policies for Free-Range Children: Creating Environments That Support Routine Physical Activity," *Childhood Obesity* 8, no. 1 (February 2012): 44–51, <https://doi.org/10.1089/chi.2011.0122>.



membentuk individu yang seimbang dan memiliki pengendalian diri. Berdasarkan uraian di atas, nampak bahwa peran stakeholder dalam mengatasi brainrot akibat kecanduan gadget sangat penting dan saling melengkapi. Orangtua, guru, dan masyarakat harus bekerja sama dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan individu secara holistik—baik dalam hal kognitif, spiritual, dan sosial. Orangtua harus menjadi teladan dalam penggunaan teknologi yang bijaksana, guru sebagai fasilitator dan pembimbing yang mengarahkan siswa untuk menggunakan teknologi secara produktif, serta masyarakat sebagai pengawas sosial yang menciptakan norma-norma yang mendukung keseimbangan dalam hidup. Dengan kerja sama ini, kita dapat membantu mengatasi dampak negatif dari kecanduan gadget dan membimbing generasi muda menuju kehidupan yang lebih sehat dan produktif.

Gambar 3: Peran dan Kolaborasi Pemangku Kepentingan



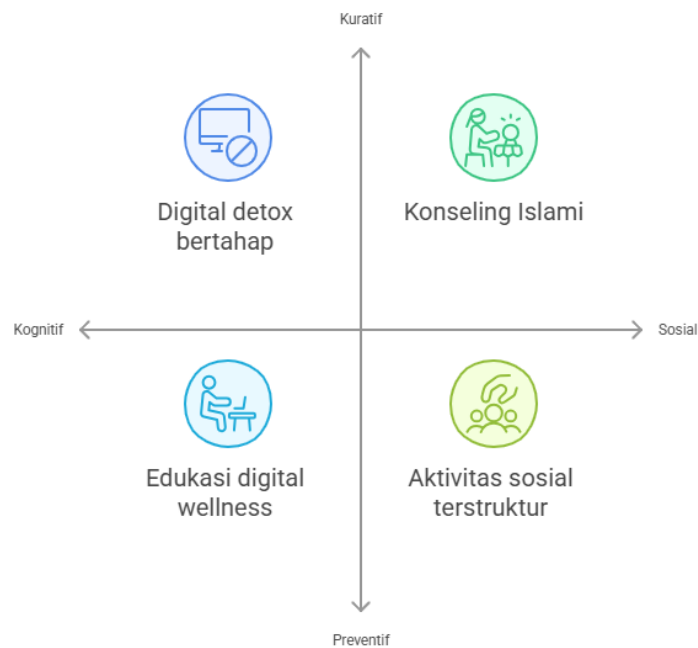
Sumber: Hasil Analisis Penulis, 2025

4. Rumusan Peta Konsep

Pendidikan untuk mengatasi brainrot akibat kecanduan gadget melalui pendekatan tafsir tarbawy berlandaskan pada prinsip-prinsip Al-Quran, seperti larangan berlebihan (QS. Al-A'raf 7:31), keseimbangan dunia-akhirat (QS. Al-Qashash 28:77), dan manajemen waktu (QS. Al-'Asr 103:1-3). Dampak brainrot terlihat dalam tiga aspek utama: kognitif (penurunan konsentrasi, kesulitan berpikir kritis, gangguan memori), spiritual (kelalaian ibadah, berkurangnya tadabbur, lemahnya kontrol diri), dan sosial (isolasi sosial, komunikasi terhambat, kurang empati). Solusi pendidikan mencakup pendekatan preventif (edukasi digital wellness, pembinaan karakter Islami, pengaturan screen time), kuratif (digital detox bertahap, konseling Islami, terapi spiritual), dan developmental (pengembangan hobi positif, literasi digital, pemberdayaan potensi diri).

Pendekatan pembelajaran terdiri dari tarbiyah aqliyah (penguatan nalar kritis dan pemahaman teknologi), tarbiyah ruhiyah (penguatan iman dan pembiasaan ibadah), serta tarbiyah jasadiyah (aktivitas fisik dan pola hidup sehat). Peran stakeholder penting, dengan orangtua sebagai role model dan pengawas, guru sebagai fasilitator dan pembimbing, serta masyarakat yang memberikan kontrol sosial dan dukungan lingkungan. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat mengatasi brainrot akibat kecanduan gadget dengan berpegang pada nilai-nilai Islam dan memperhatikan perkembangan individu secara holistik. Secara diagramatik disajikan pada gambar di bawah ini.

Gambar 4: Tawaran Konsep Pendidikan Islam Mengatasi Brain Rot



Sumber: Hasil Analisis Penulis, 2025

F. Kesimpulan

Pendidikan Islam yang mengintegrasikan pendekatan tafsir tarbawy menawarkan solusi efektif untuk mengatasi *brain rot* akibat kecanduan gadget. Dengan berlandaskan pada nilai-nilai Al-Quran, pendidikan ini menekankan keseimbangan dalam hidup, manajemen waktu, dan penghindaran perilaku berlebihan. Solusi yang dikembangkan melalui pendekatan preventif, kuratif, dan developmental—termasuk edukasi digital wellness, pembinaan karakter Islami, dan pengaturan screen time—dapat mengatasi dampak kognitif, spiritual, dan sosial yang ditimbulkan oleh kecanduan teknologi. Melalui pendidikan (*tarbiyah*) *aqliyah*, *ruhiyah*, dan *jasadiyah*, serta peran aktif orangtua, guru, dan masyarakat, pendidikan Islam dapat memberikan panduan yang holistik dalam menangani masalah ini.



G. Saran

Kajian selanjutnya dapat menggali lebih dalam tentang implementasi praktis dari pendekatan pendidikan Islam ini dalam konteks yang lebih luas, termasuk di sekolah-sekolah, masyarakat, dan institusi pendidikan. Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk mengeksplorasi efektivitas pendekatan ini dalam mengurangi dampak brainrot pada berbagai kelompok usia dan bagaimana teknologi dapat digunakan secara produktif tanpa mengorbankan keseimbangan hidup.

H. Daftar Pustaka

- Alhady, Najwaa Chadeeja, Ara Fahana Salsabila, and Nazula Nur Azizah. "Penggunaan Smartphone Pada Konstruksi Belajar Siswa Mts Negeri 7 Model Jakarta." *Al-Izzah: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian* 13, no. 2 (2018): 240–54.
- Anggarawati, Sabila. "Metode Psikoedukasi Dan Mind Mapping Untuk Meningkatkan Kontrol Sosial Orangtua Pada Penggunaan Gadget Anak." *Cognicia* 8, no. 2 (2020): 206–21.
- Aviva, Luluk, Devy Habibi Muhammad, and Heri Rifhan Halili. "Upaya Guru PAI Dalam Mengatasi Dampak Negatif Kecanduan Gadget Terhadap Siswa SMP Islam Hikmatul Hasanah Kecamatan Tegalsiwalan." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 4, no. 1 (2022): 478–89.
- Carlsson, Christer, and Pirkko Walden. "Digital Wellness for Young Elderly: Research Methodology and Technology Adaptation," 2015. <https://aisel.aisnet.org/bled2015/1/>.
- Doheny, Margaret M., and Nichole R. Lighthall. "Social Cognitive Neuroscience in the Digital Age." *Frontiers in Human Neuroscience* 17 (2023): 1168788.
- Dukes, Kais. "The Quranic Arabic Corpus - Word by Word Grammar, Syntax and Morphology of the Holy Quran," 2017. <https://corpus.quran.com>.
- Fenton, Mark. "Community Design and Policies for Free-Range Children: Creating Environments That Support Routine Physical Activity." *Childhood Obesity* 8, no. 1 (February 2012): 44–51. <https://doi.org/10.1089/chi.2011.0122>.
- Flannery, Jessica S., Kaitlyn Burnell, Seh-Joo Kwon, Nathan A. Jorgensen, Mitchell J. Prinstein, Kristen A. Lindquist, and Eva H. Telzer. "Developmental Changes in Brain Function Linked with Addiction-like Social Media Use Two Years Later." *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 19, no. 1 (2024): nsae008.
- Gatt, Suzanne, and Teresa Sordé i Martí. "ICT Alone Is Not Enough, the Whole Village Is Needed: A Community-Based and Dialogic Approach to Technology in Schools." *International Journal of Educational Psychology: IJEP* 1, no. 2 (2012): 153–74.
- Gentzkow, Matthew, and Jesse M. Shapiro. "Does Television Rot Your Brain? New Evidence from the Coleman Study." Working Paper. Working Paper Series. National Bureau of Economic Research, February 2006. <https://doi.org/10.3386/w12021>.
- Haryanto, Yusran, Ansar Suherman, and Muh Hidayatullah. "Media Sosial & Kesehatan Mental (Studi Persepsi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Buton)." *JOPPAS: Journal of Public Policy and Administration Silampari* 5, no. 2 (2024): 267–80.



- Haura, Farah Maulida, and Yuli Kurniawati Sugiyo Pranoto. "Peran Screen Time Dan Gadget Terhadap Kemampuan Berbahasa Pada Anak Usia Dini." In *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 5:396–401, 2022.
- Heaton, Benedict. "'Brain Rot' Named Oxford Word of the Year 2024." Oxford University Press, December 2, 2024.
- Hermawan, Dheri, and Wahid Abdul Kudus. "Peran Orang Tua Dalam Mencegah Anak Kecanduan Bermain Game Online Di Era Digital." *Jurnal Pendidikan Indonesia* 2, no. 05 (2021): 778–89.
- Ibn Utsaimīn. *Tafsīr Ibn Utsaimīn, Android Version*. Kuwait: Jam'iyah Ayāt al-Khairiyah, 1421.
- Isnaini, Muhammad, and Iskandar Iskandar. "Akal Dan Kecerdasan Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits." *MUSHAF JOURNAL: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Hadis* 1, no. 1 (2021): 103–18.
- Kasingku, Juwinner, and Alan Hubert Frederick Sanger. "Dunia Digital vs Dunia Rohani: Dilema Dalam Pertumbuhan Anak." *Journal of Education Research* 4, no. 3 (2023): 1325–30.
- Kurniasih, Imas. "Urgensi Literasi Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Maqashidi." *Living Islam: Journal of Islamic Discourses* 5, no. 1 (2022): 35–60.
- Lailaturrohmah, Ani. "Pendidikan Jasmani Dan Keterampilan Menurut Al Quran Dan Hadis." *Jurnal Pendidikan Jasmani* 1, no. 1 (2020): 1–8.
- Lester, Leanne, Donna Cross, Debbie Terrelinck, Sarah Falconer, and Laura Thomas. "Encouraging the Positive Use of Technology through Community Engagement." *Safer Communities* 15, no. 3 (2016): 134–41.
- Mahmudin, D. "Interpretasi Imam Al-Maraghi Dan Ibnu Katsir Terhadap QS Ali Imran Ayat 190-191." *Progressive of Cognitive and Ability* 2, no. 4 (2023): 505–16.
- Marpaung, Junierissa. "Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan." *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program* 5, no. 2 (2018).
- Millati, Halya, and Mohammad Arif. "The Significance of Balancing Life in Surah Al-Qashash Verse 77." *Kontemplasi: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin* 9, no. 2 (2021): 249–68.
- Mubarok, Achmat. "Manajemen Waktu Dan Perencanaan Dalam Perspektif Manajemen Pendidikan Islam (Tinjauan Al-Qur'an Surat Al-Ashr: 1-3 Dan Al-Hashr: 18)." *Mafhum* 2, no. 2 (2017): 165–78.
- Mudlofir, Ali. "Tafsir Tarbawi Sebagai Paradigma Qur'ani Dalam Reformulasi Pendidikan Islam." *Al-Tahrir: Jurnal Pemikiran Islam* 11, no. 2 (2011): 261–79.
- Mujib, Ahmad. "Literasi Dalam Al-Qur'an Dan Kontribusinya Terhadap Pengembangan Epistemologi Ilmu Pendidikan Islam." PhD Thesis, IAIN Ponorogo, 2017. <http://etheses.iainponorogo.ac.id/2019/1/Ahmad%20Mujib.pdf>.
- Mursi, Abdul Hamid. *SDM Yang Produktif: Pendekatan al-Quran Dan Sains*. Gema Insani, 1997.
- 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 (2024): 48–60.
- Parkash, Satya. "The Impact of Social Media on Mental Health and Well-Being." *International Journal of Research Radicals in Multidisciplinary Fields, ISSN: 2960-043X* 2, no. 1 (2023): 84–89.



- Qowim, Agus Nur. "Tafsir Tarbawi: Tinjauan al-Quran Tentang Term Kecerdasan." *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 01 (2018): 114–36.
- Samiuddin, Lalu Muhammad, and Ali Imran. "NALAR KRITIS BERBASIS ISU KONTEMPORER DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN AGAMA ISLAM." *Qiro'ah: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 14, no. 1 (2024): 79–89.
- Saniyyah, Latifatus, Deka Setiawan, and Erik Aditia Ismaya. "Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Anak Di Desa Jekulo Kudus." *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 3, no. 4 (2021): 2132–40.
- Sappaile, Baso Intang. "The Impact of Dependence on Gadgets on Student Concentration and Academic Performance." *Journal Emerging Technologies in Education* 2, no. 2 (2024): 177–89.
- Sawaluddin, M. Pd I. "KONSEP TARBIYAH AQLIYAH DAN IMPLEMENTASINYA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM." Accessed February 11, 2025. https://www.academia.edu/download/57666752/VOL_2_APRIL_2015.pdf.
- Schmuck, Desirée. "Does Digital Detox Work? Exploring the Role of Digital Detox Applications for Problematic Smartphone Use and Well-Being of Young Adults Using Multigroup Analysis." *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 23, no. 8 (August 1, 2020): 526–32. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0578>.
- Sisbintari, Kartika Dewi, and Farida Agus Setiawati. "Digital Parenting Sebagai Upaya Mencegah Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Dini Saat Pandemi Covid-19." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6, no. 3 (2021): 1562–75.
- Staff, Newport Institute. "Brain Rot: The Impact on Young Adult Mental Health." *Newport Institute* (blog), January 10, 2024. <https://www.newportinstitute.com>.
- Suciati, Eny. "Dampak Penggunaan Handphone Terhadap Penurunan Konsentrasi Anak Usia Dini." *Jurnal Pavaja: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 6, no. 2 (2024): 24–28.
- Sunita, Indian, and Eva Mayasari. "Pengawasan Orangtua Terhadap Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak." *Jurnal Endurance* 3, no. 3 (2018): 510–14.
- Suyadi. *Pendidikan Islam Dan Neurosains: Menelusuri Jejak Akal Dan Otak Dalam Al-Qur'an Hingga Pengembangan Neurosains Dalam Pendidikan Islam*. Jakarta: Prenada Media, 2020.
- Yusuf, M. "Peran Psikologi Islami Dalam Menangani Kecanduan Gadget Pada Anak." *Pendidikan Dasar Dan Manajemen Pendidikan* 5, no. 1 (2024): 1–10.
- Zaini, Ahmad. "Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam." *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6, no. 2 (2015): 319–34.
- Zis, Sirajul Fuad, Nursyirwan Effendi, and Elva Ronaning Roem. "Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial Dan Generasi z Di Era Digital." *Satwika: Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial* 5, no. 1 (2021): 69–87.
- Zuhri, Saifudin. "Tarbiyah Ruhiah (Pendidikan Ruhani) Bagi Anak Didik Dalam Perspektif Pemikiran Pendidikan Islam." *As-Sibyan* 2, no. 1 (2019): 39–55.