

FENOMENA BRAIN ROT DALAM PERSPEKTIF HADIS: ANALISIS DAMPAKNYA TERHADAP MORALITAS REMAJA

Halwa Urwatulwutsqo

Institut Daarul Qur'an Jakarta

urwatulhalwa@gmail.com

Muhammad Ghifari

Institut Daarul Qur'an Jakarta

muhghifari@uinjkt.ac.id

Abil Ash

Institut Daarul Qur'an Jakarta

abangabil.ash@gmail.com

Abstrak

Istilah *brain rot* ini biasa digunakan ketika menggambarkan pada penurunannya kondisi fungsi otak yang diakibatkan karena kebiasaan mengkonsumsi konten dalam sosial media yang sifatnya instan dan dangkal. Kondisi seperti ini jika dibiarkan terus-menerus akan berdampak buruk sehingga mengakibatkan kerusakan otak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji fenomena *brain rot* dengan meninjau dampaknya melalui pandangan ajaran Rosulullah SAW. Adapun metode yang akan digunakan pada artikel ini adalah menggunakan studi kepustakaan dengan pendekatan tematik, yaitu mengumpulkan serta menganalisis hadis-hadis yang berkaitan pada kesehatan akal dan waktu, sebagaimana yang telah tercermin dalam hadis-hadis Rosul dan prinsip etika dalam Islam.

Kata Kunci: *Brain rot, media sosial, hadis, akal, waktu.*

Abstrack

The term *brain rot* is commonly used to describe the decline in brain function caused by the habit of consuming instant and shallow content on social media. If this condition is allowed to continue, it will have a bad impact and cause brain damage. The purpose of this study is to examine the phenomenon of *brain rot* by reviewing its impact through the teachings of the Prophet Muhammad SAW. The method that will be used in this article is to use a literature study with a thematic approach, namely collecting and analyzing hadiths related to the health of reason and time, as reflected in the hadiths of the Prophet and ethical principles in Islam.

Keyword: *Brain rot, social media, hadith, reason, time*

PENDAHULUAN

Istilah *Brain rot* telah dinobatkan sebagai Oxford Word of the Year pada tahun 2024, istilah ini menggambarkan kelelahan mental dan penurunan fungsi kognitif otak akibat dari terlalu berlebihan terhadap konten digital yang sifatnya ringan¹. *Brain rot* merupakan sebuah fenomena yang merujuk terhadap dampak dari banyaknya mengkonsumsi konten secara berlebihan yang dapat menyebabkan gangguan kognitif otak, melemahnya perhatian, serta dapat mencemaskan seseorang ketika jauh dari

¹ Ahmed Mohamed Fahmy Yousef dkk. *Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era: A Review*. Brain Sciences. (2025) hlm 2.

perangkat digital². *Brain rot* juga biasa digunakan untuk menggambarkan penurunan otak karena terlalu banyak mengonsumsi konten-konten online yang berkualitas rendah atau kurang berbobot³. Perkembangan pesat dunia digital membuat media sosial menjadi bagian yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari.

Ada beberapa platform yang menyediakan konten cepat, singkat dan menghibur seperti aplikasi TikTok, Short video, Reels Instagram dan YouTube. Pada saat ini terdapat salah satu platform yang paling digemari dan populer dikalangan masyarakat baik dari anak-anak hingga orang dewasa yaitu TikTok. Pada platform ini menyajikan konten-konten singkat dan sangat menghibur, sehingga siapapun yang bermain TikTok akan mengalami ketergantungan dan sulit untuk dilepaskan. TikTok juga memiliki sistem algoritma yang sangat canggih, sehingga konten-konten yang ditampilkan dapat menyesuaikan dengan minat dari setiap pengguna dan dapat meningkatkan serta menarik daya tarik dari setiap pengguna aplikasi TikTok⁴.

Jika ditinjau melalui perspektif Islam, agama islam sangat menjunjung tinggi untuk pentingnya menjaga akal dan waktu, hal tersebut perlu diperhatikan karena kedudukan akal bukan hanya berfungsi sebagai alat untuk berfikir saja, namun menjadi bagian dari dasar bentuk tanggung jawab manusia di hadapan Allah SWT. Dalam banyak hadis Nabi SAW, Rosulullah SAW menekankan bahwa akal adalah bagian dari anugerah terbesar yang harus digunakan untuk kebaikan, sementara waktu juga merupakan amanah yang kelak akan diminta pertanggungjawabannya oleh Allah SWT.

Penelitian ini penting untuk dilakukan dengan tujuan dapat memperkaya hadis-hadis tematik yang berkaitan langsung pada isu-isu kontemporer, khususnya dalam menghadapi tantangan pada era digital. Berdasarkan latar belakang tersebut, tulisan ini bertujuan untuk mengkaji persoalan *brain rot*, serta akan meninjau fenomena ini melalui hadis Nabi Muhammad SAW yang membahas tentang pentingnya menjaga kesehatan akal dan waktu. Dengan adanya tulisan ini, penulis berharap agar tulisan ini tidak hanya menjadi telaah ilmiah saja, melainkan juga dapat menjadi refleksi moral kehidupan bagi seluruh masyarakat, khususnya masyarakat muslim agar dapat

² Ibid., hlm. 3

³ Menurut dr. Irene Cindy Sunur dalam wawancara di TikTok, *Penggunaan gadget berlebihan dapat menyebabkan brainrot*. (2025).

⁴ Edy Chandra, *Kekuatan Algoritma Dalam Komunikasi Pemasaran Digital Aplikasi TikTok*. Maha Widya Duta. Vol. 7 No. 2 (2023)

menempatkan teknologi sesuai dengan porsi kehidupannya, serta menjadikan akal dan waktu sebagai sebuah nikmat yang dapat dijaga dan dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya.

RUMUSAN MASALAH

1. Apa yang dimaksud dengan fenomena brain rot dalam konteks era digital saat ini?
2. Bagaimana ajaran Islam, khususnya hadis Nabi Muhammad SAW memandang pentingnya menjaga akal dan waktu?
3. Apa relevansinya nilai-nilai Islam dalam menghadapi dampak negatif dari fenomena brain rot?

PEMBAHASAN

Di zaman yang serba modern ini, media sosial menjadi salah satu media yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Hal ini ditandai oleh kebiasaan seseorang dalam bermain sosial media secara terus-menerus tanpa henti, terutama dalam menikmati konten video singkat. Ketika menggunakan teknologi digital secara terus-menerus dan tidak terkendali, maka akan berdampak buruk pada fungsi kognitif otak. Terkadang banyak dikalangan masyarakat yang menganggap ringan terkait fenomena *brain rot* ini, padahal *brain rot* dapat menjadi ancaman yang serius jika kebiasaan tersebut dibiarkan begitu saja. Fenomena ini menjadi sebuah isyarat bahwa dalam

penggunaan media sosial ini perlu diiringi dengan kesadaran yang etis dan spiritual agar kedepannya tidak terjerumus kedalam kebiasaan lalai, yang akan menjauhkan manusia dari fitrah dan kewajibannya sebagai makhluk hidup yang berakal dan bertanggung jawab.

Konsep Umum Mengenai *Brain Rot*

Brain rot dari Oxford Dictionary dalam bahasa Indonesia berarti pembusukan otak, istilah ini merujuk pada kondisi penurunan mental yang diakibatkan oleh terlalu sering seseorang dalam bermain media sosial, terkhusus pada platform media sosial seperti aplikasi TikTok, reels Instagram dan short video yang menyajikan konten singkat dengan intensitas yang tinggi⁵. Istilah *brain rot* juga biasa digunakan sebagai gambaran kondisi melemahnya kemampuan untuk fokus dan berpikir⁶. Kini permasalahan tersebut semakin terlihat lebih nyata akibat dari adanya penggunaan media sosial yang berlebihan oleh semua kalangan.

Pada tahun 1854, istilah *brain rot* pernah digunakan oleh Henry David Thoreau dalam bukunya yang berjudul *Walden or Life in The Woods*⁷. Dalam buku ini, Henry David Thoreau atau biasa dikenal dengan panggilan Thoreau menuliskan kritik terhadap pemikiran masyarakat yang cenderung dangkal, dimana mayoritas masyarakat cenderung lebih nyaman berpikir sederhana dan instan dibandingkan mengasah kemampuan untuk berpikir kritis⁸. Dalam hal ini, Thoreau menyebutkan fenomena ini merupakan salah satu bentuk dari '*brain rot*' yakni kemunduran berfikir yang terjadi akibat dari hilangnya kesadaran untuk berpikir secara mendalam dan kritis. Walaupun pada saat itu konteksnya belum menyentuh era digital, namun konsep *brain rot* yang ditulis oleh Thoreau kini telah kembali relevan dalam kehidupan era modern ini, terutama di tengah era digital dengan mayoritas konten yang berisikan konten-konten video pendek yang mudah dikonsumsi oleh masyarakat.

⁵ United We Care, *Brain Rot: Is Modern Media Really Rewiring Our Minds?*, United We Care, 15 Januari 2025, diakses 20 Mei 2025.

⁶ Ahmed Mohamed Fahmy Yousef dkk, *Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era: A Review*. Brain science. (2025).

⁷ Aylin Idikut Ozpence, *Brain Rot: Overconsumption of Online Content (An Essay on The Publicness Social Media)*. JOBIG: Journal of Business, Innovation and Governance. (2024) hlm 50.

⁸ Henry David Thoreau, *Walden or Life in The Woods*. Cornell University Library (1891), 340-341.

Banyak hal-hal yang menjadi pemicu akibat terjadinya *brain rot*, seperti menonton video instan tanpa batasan waktu, terlalu banyak konten yang disajikan tidak mendidik dibandingkan dengan konten yang mendidik, muncul konten-konten dewasa yang tidak sesuai dengan batasan umur pengguna dan konten dengan durasi singkat yang menghibur, sehingga siapapun yang terlena pada aktivitas teknologi dapat berkelanjutan terus-menerus hingga mengakibatkan kecanduan pada otak. Ada banyak faktor kenapa seseorang bisa kecanduan dalam bermain sosial media, salah satunya adalah karena pada otak ini memiliki *dopamine loop* yang berfungsi untuk meningkatkan rasa ingin tahu, rasa senang dan meningkatkan suasana hati. Sehingga ketika sedang scroll video, otak akan terangsang untuk ingin terus menonton video yang sifatnya lucu dan menarik, pada saat itulah otak kita akan mengeluarkan *dopamine* (hormon senang)⁹.

Beberapa penelitian berpendapat bahwa media sosial dapat memberikan informasi yang cepat dan sangat terbuka melalui jaringan internet, meskipun dalam hal ini memberikan manfaat pada kecepatan dan jaringan akses, hal ini juga memberikan kontribusi terkait penurunan kualitas berpikir pada masyarakat. Informasi yang disediakan di internet akan memudahkan siapapun itu untuk mengakses, termasuk dari golongan anak-anak hingga dewasa seringkali didapati bawa seseorang dapat mengakses segala bentuk informasi pada internet tanpa dilakukannya proses seleksi¹⁰.

Pada saat terjadinya pandemi Covid-19, tercatat dari tahun 2020 bahwa total dari pengguna internet sebanyak 274,9 juta penduduk yang telah terdata pada pengguna internet, pengguna internet tidak hanya dari wilayah perkotaan saja, tapi meningkat juga pada wilayah pedesaan, hal ini menunjukkan bahwa penggunaan internet secara merata. Fenomena ini bukan hanya mencerminkan kemajuan dan peningkatan teknologi saja, tetapi juga dapat menyimpan risiko pada kesehatan mental dan juga fungsi kognitif otak. Akses yang tak terbatas terhadap konten instan dan dangkal juga dapat memicu dengan cepat terjadinya *brain rot*. Adapun mayoritas dari pengguna internet berasal dari sekelompok usia produktif, yakni pada usia 19-49 tahun sebanyak 65, 37%, diikuti juga

⁹ Dr. Nurdyansyah, S.Pd. M.Pd. *poster Brain rot dalam perspektif Teknologi Pendidikan*. IPTPI (2025)

¹⁰ Muhammad Bayu Tejo Sampurno dkk. *Budaya Media Sosial, Edukasi Masyarakat dan Pandemi COVID-19*. SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar'i. Vol. 7 Mo. 6. (2020) hm 533

oleh sekelompok usia dibawah 19 tahun dan diatas 50 tahun ada sekitar 34,63%¹¹. Sejak hadirnya Covid-19 menyebabkan terbatasnya interaksi secara langsung, dan mendorong seluruh masyarakat untuk beralih mengerjakan seluruh aktifitasnya melalui sosial media, salah satunya dalam mencari hiburan. Dari kebiasaan ini yang membentuk pola konsumsi digital yang sudah tidak sehat, dimana konten-konten receh dan instan yang dikonsumsi terus menerus tanpa kontrol.¹²

Dampak Psikologi dan Kognitif

Secara fitrahnya, manusia merupakan makhluk sosial yang tentunya membutuhkan seseorang dalam hidupnya untuk membantu mencurahkan hatinya, untuk menyalurkan emosi dan juga tempat untuk memingta pertolongan¹³. Adanya kemajuan bidang teknologi yang berkembang dengan sangat pesat telah membawa masyarakat untuk membantu memudahkan dalam berkomunikasi dan menggali informasi. Saat ini hampir dari seluruh masyarakat menggunakan teknologi seperti handphone yang tersambung dengan internet, sehingga dapat memudahkan siapapun dalam berkomunikasi, mencari hiburan dan menggali informasi. Adanya teknologi komunikasi juga merupakan salah satu perangkat keras dalam struktur yang terkandung dalam nilai-nilai sosial, dan dapat mengumpulkan, memproses serta saling melakukan tukar informasi dengan individu yang lain¹⁴.

Namun, terkadang tidak sedikit diantara masyarakat yang masih belum bisa memanfaatkan teknologi tersebut dengan baik, sehingga hal ini dapat memicu aspek kesehatan baik dari psikologis maupun fungsi kognitif¹⁵, terutama ketika tidak bisa membatasi diri dalam menikmati konten singkat. Disisi lain, adanya paparan konten yang sifatnya ringan, cepat dan instan jika secara terus menerus dapat menyebabkan

¹¹ Fikri Shofin Mubarak. *Pemanfaatan New Media untuk Efektivitas komunikasi di Era Pandemi*. Jurnal Ilmiah Komunikasi Makna. Vol. 10 No. 1. (2022) hlm 30

¹² Fikri Shofin Mubarak. *Pemanfaatan New Media untuk Efektivitas komunikasi di Era Pandemi*. Jurnal Ilmiah Komunikasi Makna. Vol. 10 No. 1. (2022) hlm 30

¹³ Inneke Rizky Widowati dan Muhammad Syafiq. *Analisis Dampak Psikologis Pada Pengguna Media Sosial*. Jurnal Penelitian Psikologi. Vol. 9 No. 2. (2022).

¹⁴ Novia Kurnia. *Perkembangan Teknologi Komunikasi dan Media Baru: Implikasi Terhadap Teori Komunikasi*. Mediator. Vol. 6 No. 2.

¹⁵ Cahya, dkk. *Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Kecemasan dan Depresi Remaja*. Jurnal Sosial dan Teknologi (SOSTECH). Vol. 3 No. 8. (2023). Hlm 704.

gangguan dari segi kesehatan psikologis, seperti stress, kecemasan hingga ketergantungan secara emosional terhadap perangkat digital¹⁶.

Tinjauan Hadis Tentang Akal Terhadap Fenomena *Brain Rot*

Hadis adalah segala perkataan, perbuatan, ketetapan dan sifat Nabi Muhammad SAW yang dapat dijadikan sebagai sumber hukum dan rujukan kehidupan kedua setelah Al-Qur'an. Pada isi kandungan hadis, biasanya hadis berisikan tentang menjelaskan, menafsirkan serta melengkali isi Al-Quran dan juga sebagai pedoman hidup seluruh umat Islam dalam menjalani kehidupan sehari-hari, baik dari aspek akhlak, ibadah maupun muamalah. Dalam isi kandungan hadis, hadis ini tidak hanya dapat dipahami maknanya secara lahiriah dan hanya teks semata, akan tetapi bertujuan juga dalam mengamalkan nilai-nilai yang sifatnya kontekstual pada kehidupan saat ini¹⁷. Hadis tidak hanya memperlihatkan konteks sejarah, tetapi juga menggambarkan implementasi nyata dari ajaran al-Qur'an terhadap Rasulullah SAW pada kehidupan sehari-hari.¹⁸

Pada era kemajuan teknologi yang sangat maju seperti sekarang ini, memanfaatkan waktu luang dengan baik justru menjadi tantangan tersendiri, terutama di kalangan anak-anak, remaja hingga orang dewasa. Kecanduan bermain sosial media secara berlebihan yang tidak disertai dengan kesadaran penuh dalam mengelola waktu dengan baik juga memicu hal negatif untuk para pengguna¹⁹.

Akal merupakan sifat utama yang dapat membedakan antara manusia dan makhluk hidup lainnya khususnya hewan. Akal juga menjadi salah satu anugerah dari Allah yang perlu kita syukuri, dan menjadi kewajiban manusia juga untuk menjaga kesehatan akal, Islam sangat memperhatikan kesehatan umatnya dengan cara untuk mengajak setiap orang melalui tindakan preventif dan represif²⁰. karena ini lah bentuk tanggung jawab seseorang terhadap apa yang telah diberikan oleh Allah SWT. Dengan adanya akal, seseorang mampu bereksplorasi, menciptakan ide-ide yang unik, dapat

¹⁶ Liu et al. *Perceived Stress and Short-Form Video Application Addiction: A Moderated Mediation Model*. Frontiers in Psychology. Vol. 12 (2021).

¹⁷ Dayan Fithoroini, *Hadis Nabi Yang Tekstual dan Kontekstual*. Nabawi. Volume 2, no 1. (2021).

¹⁸ Zaenuri dan Rahmah Zaqiyatul Munawaroh, *Historis Periodisasi Perkembangan Hadis dari Masa ke Masa (Rasulullah, Sahabat, Tabi'in)*. At-Tafkir. Vol. 12 No. 1 (2021)

¹⁹ Meri Septriyantri Yudira, *Pemanfaatan Waktu Luang Menurut Beberapa Hadis Rasulullah SAW dan Pengembangannya dalam Bimbingan Islam*. Perpustakaan UIN Ar-Raniry, (2019).

²⁰ Achmad Fuadi Husin. "Islam Dan Kesehatan", Islamuna Vol. 1 No.2 (2014).

menganalisa suatu kejadian dan dapat menarik kesimpulan yang dipandang rasional²¹. Dalam hadis yang telah diriwayatkan, akal dipandang sebagai anugerah yang dapat membawa umat Islam untuk berpikir dengan baik, bijaksana, dapat membuat keputusan dengan tepat dan tidak terjebak dalam kebodohan.

Adapun dalil yang dapat merujuk kepada kondisi akal seseorang dengan penggunaan akal dengan baik dan sehat yang menjadikannya syarat utama untuk memperhitungkan amal perbuatan seseorang di mata Allah SWT.

١٤٢٣ - حَدَّثَنَا أَبُو دَاوُدَ قَالَ: حَدَّثَنَا حَمَّادُ بْنُ سَلَمَةَ، عَنْ حَمَّادٍ، عَنْ إِبْرَاهِيمَ، عَنِ الْأَسْوَدِ، عَنْ عَائِشَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: " رُفِعَ الْقَلَمُ عَنْ ثَلَاثٍ: عَنِ النَّائِمِ حَتَّى يَسْتَيْقِظَ، وَعَنِ الْمَجْنُونِ حَتَّى يَبْرَأَ، وَعَنِ الصَّبِيِّ حَتَّى يَعْغُلَ "

1485 - Abu Daud meriwayatkan: Hammad bin Salamah meriwayatkan dari Hammad, dari Ibrahim, dari al-Aswad, dari Aisyah, dari Nabi, semoga Allah memberkatinya dan memberinya kedamaian, yang berkata: "Pena telah diangkat dari tiga orang: dari orang yang tidur sampai dia bangun, dari orang gila sampai dia sembuh, dan dari anak kecil sampai dia berakal."²²

Kemudian ada pula hadis yang berkaitan dengan *brain rot*, yaitu hadis tentang lima perkara sebelum lima perkara. Hadis ini akan menjadi pengingat untuk siapapun agar tidak menyia-nyiakan nikmat yang telah diberikan Allah SWT.

٧٨٤٦ - أَخْبَرَنِي الْحَسَنُ بْنُ حَلِيمٍ الْمَرْوَزِيُّ، أَنَّبَأَ أَبُو الْمُوَجَّه، أَنَّبَأَ عَبْدَانُ، أَنَّبَأَ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ أَبِي هِنْدٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِرَجُلٍ وَهُوَ يَعْطُهُ: " اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَغِنَاءَكَ قَبْلَ فَقْرِكَ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ «هَذَا حَدِيثٌ صَحِيحٌ عَلَى شَرْطِ الشَّيْخَيْنِ وَلَمْ يُخَرِّجَاهُ"

[التعليق - من تلخيص الذهبي] ٧٨٤٦ - على شرط البخاري ومسلم

7846 - Aku diberi tahu oleh Hasan bin Halim al-Marwazi, aku diberi tahu oleh Abu al-Muwajjah, aku diberi tahu oleh Abdun, aku diberi tahu oleh Abdullah bin Abi Hind,

²¹ Arifin Zein, *Tafsir Al-Qur'an Tentang Akal (Sebuah Tinjauan Tematis)*, Jurnal At-Tibyan, Vol. 2 No. 2. (2017). hlm. 236.

²² Al-Hakim. *Al-Mustadrak 'ala al-Shahihayn*. Maktabah Syamilah, Juz 4 (1433 H)

dari ayahnya, dari Ibnu Abbas radhiyallahu ‘anhu, yang berkata: Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam pernah bersabda kepada seorang laki-laki ketika menasihatinya: “Manfaatkanlah lima perkara sebelum datangnya lima perkara: masa mudamu sebelum datangnya masa tuamu, masa sehatmu sebelum datangnya masa sakitmu, masa luangmu sebelum datangnya masa sibukmu, masa hidupmu sebelum datangnya kematianmu. “Hadits ini shahih sesuai dengan syarat kedua syekh, akan tetapi mereka tidak memasukkannya.”

[Komentar - dari ringkasan Al-Dhahabi] 7846 - Sesuai dengan ketentuan Al-Bukhari dan Muslim.

Dalam uraian hadis dan ayat Al-Qur'an diatas, dalil ini menegaskan bahwa kesehatan dan waktu luang merupakan sebuah nikmat yang diberikan oleh Allah SWT yang harus disyukuri. Jika dikaitkan dengan konteks kehidupan pada zaman modern, saat ini fenomena *brain rot* menjadi salah satu fenomena yang mengakibatkan seseorang terlena dengan kehidupannya sehingga melupakan pentingnya untuk menjaga dan merawat diri sendiri seperti menjaga kesehatan dan dapat memanfaatkan waktu luang dengan baik.

Tinjauan Hadis Tentang Waktu Terhadap Fenomena *Brain Rot*

Dalam sebuah hadis, Nabi Muhammad SAW mengabarkan bahwa ada dua hal diantara nikmat yang telah Allah berikan kepada manusia yang seringkali diabaikan oleh manusia, diantaranya adalah nikmat sehat dan waktu luang. Banyak diantara manusia yang merugi akibat tidak bisa memanfaatkan keduanya dengan baik. Golongan yang termasuk kedalam orang-orang merugi adalah mereka yang dikaruniai waktu luang dan kesehatan, namun menyia-nyiakannya karena diliputi oleh sifat malas. Dalam hadisnya, Rasulullah SAW bersabda kepada umatnya untuk senantiasa menjaga kesehatan akal dan waktu luang, adapun Hadis dari Rasulullah SAW yang berbunyi:

حَدَّثَنَا الْمَكِّيُّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ، أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ سَعِيدٍ هُوَ ابْنُ أَبِي هِنْدٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ " قَالَ عَبَّاسُ الْعَنْبَرِيُّ: حَدَّثَنَا صَفْوَانُ بْنُ عَيْسَى، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سَعِيدٍ بْنِ أَبِي هِنْدٍ، عَنْ أَبِيهِ، سَمِعْتُ ابْنَ عَبَّاسٍ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِثْلَهُ

[تعليق مصطفى البغا]

(٢٣٥٧/٥) - [ش (نعمتان) تثنية نعمة وهي الحالة الحسنة وقيل هي المنفعة المفعولة على جهة الإحسان إلى ٦٠٤٩ غيره. (مغبون) من الغبن وهو النقص وقيل الغبن وهو ضعف الرأي. (الصحة) في الأبدان. (الفراغ) عدم ما يشغله من الأمور الدنيوية

Artinya: Telah menceritakan kepada kami: al-Makki bin Ibrahim, telah mengabarkan kepada kami: Abdullah bin Sa'id (yaitu Ibn Abi Hind), dari ayahnya, dari Ibnu Abbas ra., ia berkata: Nabi Muhammad SAW bersabda “Dua nikmat yang banyak manusia tertipu karenanya yaitu kesehatan dan waktu luang.” Lalu Abbas al-Anbari berkata: Telah menceritakan kepada kami: Shafwan bin Isa, dari Abdullah bin Sa'id bin Abi Hind, dari ayahnya ia berkata: “Aku mendengar Ibnu Abbas, dari Nabi Muhammad SAW hadis yang serupa dengan ini”.²³

Dalam Al-Qur'an, penyebutan kata waktu tidak kurang dari 12 kali dengan berbagai bentuk yang berbeda, biasanya kata waktu sering digunakan dengan kata *waqt*, *mawaqit*, *miqot* dan *mauqut*. Adapun sinonim dari kata *waqt* adalah *al-'ashr*, *al-lail*, *al-nahar* dan lain sebagainya²⁴. Dalam konteks kebiasaan dalam menggunakan sosial media secara berlebihan, satu hal ini yang paling seringkali terabaikan, yaitu mengabaikan waktu. Allah memberikan petunjuk kepada umatnya melalui Al-Qur'an, salah satu ayat yang menjelaskan tentang pentingnya untuk menjaga waktu yang terdapat dalam QS. Al-'Ashr (103): 1-3, yang berbunyi:

وَالْعَصْرِ ١ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ٢ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ ٣ .

Artinya: “Demi masa. Sesungguhnya manusia benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan menasehati untuk kesabaran.

Analisis Kandungan Hadis dan Relevansinya Terhadap Fenomena *Brain Rot*

Dari uraian hadis diatas (نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ) hadis ini mengandung peringatan tentang kebiasaan manusia dalam menyia-nyiakan waktu luang dan kesehatan. Dalam kata “مغبون” secara makna harfiah merujuk pada seseorang yang tertipu atau lalai, sehingga secara istilah dapat diartikan sebagai orang yang mengalami kerugian besar dikarenakan tidak memanfaatkan nikmat waktu yang dimilikinya dengan

²³ Abu Hasyim Shalih bin 'Awwad bin Shalih al-Maghamsi, “Syarah Kitab ar-Riqaq dari Shahih al-Bukhari”, Maktabah Syamilah: 16 Rajab 1432 H.

²⁴ Endin dkk. *Konsep Manajemen Waktu dalam Perspektif Pendidikan Islaml*. Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam, Vol. 11 No. 1. (2022) hlm 133.

baik, khususnya kenikmatan ketika didatangkan waktu luang. Kelalaian dapat menjadi penyakit paking membahayakan yang biasa menyerang seseorang. Dampak dari kelalaian akan sangat merusak, karena dengan kelalaian dapat melemahkan amal kebaikan seseorang, bahkan dapat juga menghancurkan semangat hidup dalam berjuang²⁵. Banyak diantara mereka ketika memiliki waktu luang tetapi tubuhnya justru dilanda sakit sehingga tidak dapat memanfaatkan waktu dengan hal yang bermanfaat.

Namun, di era digital modern saat ini, penggunaan gadget sudah menjadi hal umum dan bukan suatu hal yang aneh lagi, fenomena ini juga terlihat ketika seseorang dengan mudah menyia-nyiakan waktu yang ada hanya untuk *scrolling* media sosial. Aktifitas seperti inilah meskipun terlihat sangat menghibur dan sepele, justru berdampak tidak baik bagi kesehatan jasmani dan akan berdampak buruk juga pada manajemen waktu. Dalam konteks seperti ini, orang yang memiliki kesehatan dan memiliki waktu luang akan tetapi tidak dapat digunakan dengan melakukan hal-hal yang bermanfaat, maka termasuk kedalam kategori “مغبون” yaitu orang yang tertipu dan merugi. Pada hadis tersebut, Rasulullah SAW juga mengingatkan kepada para sahabat untuk “الصِّحَّةُ” yang bisa diartikan secara harfiah yaitu kesehatan. Baik kesehatan jasmani atau rohani juga memiliki peranan yang sangat penting²⁶ Kesehatan menjadi salah satu nikmat paling besar yang diberikan oleh Allah SWT, karena dengan dikaruniai kesehatan jasmani dan rohani, seseorang dapat melakukan ibadah dengan sempurna dan dapat melakukan aktifitas yang bermanfaat²⁷.

Adapun salah satu konsep terpenting dalam Islam mengenai pengelolaan waktu yaitu “الْفَرَاغُ” yang memiliki arti waktu luang, kekosongan atau kelapangan. Pada hadis diatas, “الْفَرَاغُ” juga tidak hanya diartikan sebagai waktu luang tanpa kesibukan, tapi *al-Faragh* juga merupakan sebuah nikmat dan amanah dari Allah SWT yang harus dimanfaatkan dengan sebaik mungkin. Pada era yang serba modern ini, waktu luang seringkali dihabiskan untuk aktivitas yang kurang bermanfaat, seperti halnya ketika scroll TikTok secara berlebihan tanpa adanya suatu tujuan yang jelas. Allah SWT memberikan jatah waktu yang sama kepada seluruh manusia yaitu sehari semalam

²⁵ Armenia Septiarini. *Lalai dalam Perspektif Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)*. Jakarta: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Syarif Hidayatullah (2018).

²⁶ Amirah dkk. *Menjaga Tubuh dalam Perspektif Islam*. Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial dan Budaya. Vol. 1 No. 5 (2025).

²⁷ Budiyanto dan Diong Liong Akbar, *Konsep kesehatan dalam Al-Quran dan Hadis*. Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Hadis. Vol.3 No.2 (2020). 173

dengan waktu 24 jam. Waktu yang telah diberikan oleh Allah SWT seharusnya dapat dimanfaatkan secara maksimal. Akan tetapi pada kenyataannya, banyak sekali orang yang masih belum mampu untuk mengelola waktu dengan baik, sehingga seringkali dihabiskan untuk hal-hal yang kurang bernilai dan tidak bermanfaat²⁸. Hal itu jika dilakukan secara terbiasa dan dalam jangka waktu yang panjang dapat menyebabkan terbuangnya waktu secara sia-sia.

Dalam literatur hadis, hadis diatas tidak memiliki asbabul wurud yang khusus terkait turunnya hadis tersebut. Namun jika diketahui secara konteks, Rasulullah SAW secara langsung menyampaikan hadis tersebut kepada umatnya sebagai pemberitahuan dan peringatan agar tidak lalai dalam pemanfaatan waktu luang yang sering diabaikan dan tidak digunakan untuk hal yang bermanfaat²⁹. Hadis diatas menjadi sangat relevan di kehidupan modern ini, terutama sebagai pengingat dikala seseorang terlena dengan waktu luangnya untuk melakukan hal-hal yang kurang bermanfaat. Dalam konteks hadis diatas, fenomena terjadinya *brain rot* menjadi gambaran nyata akibat dari kelalaian manusia dalam memanfaatkan waktu dan kesehatan akal. Hadis diatas mengajarkan bahwa penting untuk lebih bijak dalam mengelola waktu dan mementingkan kesehatan otak, agar tidak terjerumus kedalam kebiasaan buruk yang dapat memicu lemahnya potensi intelektual dan menjauhkan diri dari hal-hal yang bermanfaat.

Ayat diatas menegaskan bahwa waktu merupakan suatu hal yang sangat berharga. Manusia yang paling merugi ialah seseorang yang tidak bisa memanfaatkan waktu dengan baik untuk hal yang bermanfaat. Ada pula Mereka biasa dapat manajemen waktu dengan baik biasanya menggunakan trategi dan metode yang bermacam-macam. Dan tentunya memiliki gambaran yang jelas tentang bagaimana seharusnya waktu digunakan dengan baik dan hal-hal yang bermanfaat³⁰. Adapun kebiasaan bermain sosial media secara berlebihan dan dalam jangka waktu yang panjang juga tidak baik bagi produktivitas seseorang, sehingga waktu yang berlalu tanpa keadaran dan tujuan yang jelas. Padahal jika dapat dilihat, disiplin waktu

²⁸ Meri Septriyanti Yurida, *Pemanfaatan Waktu Luang Menurut Beberapa Hadis Rasulullah SAW dan Pengembangannya* Dalam Bimbingan Islam. Repository Universitas Islam Negri Ar-Raniry Banda Aceh. (2019)

²⁹ Ibn Hajar al-Asqalani. *Fath al-Bari, dalam al-Maktabah al-Syamilah*, Juz 11, hlm 233.

³⁰ Abdur Rohman. *Manajemen Qur'ani Tentang Penggunaan Waktu dalam Bingkai Pendidikan Islam*. Jurnal Penelitian dan Kebudayaan Islam. Vol. 16 No. 1 (2018)

merupakan kunci utama dari keberhasilan dalam mengelola waktu³¹. Kebiasaan yang terus-menerus dapat mengurangi kualitas akal, bukan hanya akal saja, namun ada waktu yang terbuang sia-sia akibat terlalu lama bermain sosial media. Akibatnya yang seharusnya seseorang dapat memperoleh hal-hal baik dan bermanfaat, namun harus terbuang sia-sia akibat terlalu lama bermain sosial media.

Dalam pemikiran rasional seperti Syiah dan Mu'tazilah, akal dianggap sebagai salah satu alat paling utama dalam memahami agama. Akibat dari banyaknya mengkonsumsi konten digital yang singkat seperti pada aplikasi TikTok, hal ini akan memperlihatkan kemunduran fungsi akal secara nyata. Ketika sudah kehilangan fungsi akal secara kritis akibat dari mengkonsumsi sesuatu yang tidak sehat, hal ini dapat dipahami bahwa bukan hanya dari krisis kognitif saja, tetapi juga krisis dalam hal spiritual³². Konten-konten pendek yang dikonsumsi secara cepat dan singkat justru berdampak pada melemahnya konsentrasi, daya nalar, juga kemampuan berfikir kritis seseorang. Maka dari itu, dalil-dalil diatas dapat menjadi pengingat bahwa betapa pentingnya untuk memanfaatkan waktu luang dengan sebaik mungkin, serta menjaga kesehatan akal. Karena dengan adanya upaya seseorang dalam menjaga dua hal ini merupakan bentuk rasa syukur dan tanggung jawab seseorang terhadap apa yang telah Allah SWT anugerahkan.

Kemudian pada hadis diatas yang berbunyi (رُفِعَ الْقَلَمُ عَنْ ثَلَاثٍ: عَنِ النَّائِمِ حَتَّى يَسْتَيْقِظَ) (وَعَنِ الْمَجْنُونِ حَتَّى يَبْرَأَ، وَعَنِ الصَّبِيِّ حَتَّى يَكْبُلَ) yang telah diriwayatkan oleh Aisyah ra, bahwa hadis ini termasuk kedalam hadis yang memiliki tingkatan shahih, ditemukan juga dalam beberapa riwayat, termasuk dari Sunan Abi Dawud dan Sunan At-Tirmidzi. Namun pada hadis ini yang diriwayatkan oleh Sunan At-Tirmidzi mengalami perbedaan, dalam hadisnya:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى الْقُطَيْبِيُّ الْبَصْرِيُّ قَالَ: حَدَّثَنَا بِشْرُ بْنُ عُمَرَ قَالَ: حَدَّثَنَا هَمَّامٌ، عَنْ قَتَادَةَ، عَنِ الْحَسَنِ - ١٤٢٣ - الْبَصْرِيِّ، عَنْ عَلِيٍّ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: " رُفِعَ الْقَلَمُ عَنْ ثَلَاثَةٍ: عَنِ النَّائِمِ حَتَّى يَسْتَيْقِظَ، وَعَنِ الصَّبِيِّ حَتَّى يَكْبُلَ، وَعَنِ الْمَجْنُونِ حَتَّى يَبْرَأَ، " وَفِي الْبَابِ عَنْ عَائِشَةَ: حَدِيثٌ عَلَى حَدِيثِ حَسَنٍ غَرِيبٌ مِنْ هَذَا الْوَجْهِ، وَقَدْ رُوِيَ مِنْ غَيْرِ وَجْهِ عَنْ عَلِيٍّ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَذَكَرَ بَعْضُهُمْ: «وَعَنِ الْغُلَامِ حَتَّى يَحْتَلِمَ»، وَلَا نَعْرِفُ لِلْحَسَنِ سَمَاعًا مِنْ عَلِيٍّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ وَقَدْ رُوِيَ هَذَا الْحَدِيثُ، عَنْ عَطَاءِ بْنِ السَّائِبِ، عَنْ أَبِي

³¹ Zuhairansyah Arifin. *Pengelolaan Waktu dalam Perspektif Pendirian Islam*. Tazkiya : Jurnal Pendidikan Islam. Vol 11. No. 1 (2022).

³² Arifin Zein, *Tafsir Al-Qur'an Tentang Akal*. Jurnal At-Tibyan. Vol. 2 No. 2 (2017) hlm 238.

ظُبَيَّانَ، عَنْ عَلِيٍّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَحْوُ هَذَا الْحَدِيثِ وَرَوَاهُ الْأَعْمَشُ، عَنْ أَبِي ظُبَيَّانَ، عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ، عَنْ عَلِيٍّ مَوْقُوفًا وَلَمْ يَرْفَعْهُ وَالْعَمَلُ عَلَى هَذَا الْحَدِيثِ عِنْدَ أَهْلِ الْعِلْمِ: قَدْ كَانَ الْحَسَنُ فِي زَمَانِ عَلِيٍّ وَقَدْ أَدْرَكَهُ، وَلَكِنَّا لَا نَعْرِفُ لَهُ سَمَاعًا مِنْهُ، وَأَبُو ظُبَيَّانَ اسْمُهُ حُصَيْنٌ بْنُ جُنْدَبٍ

حكم الألباني] : صحيح

Jika dilihat dari keterangan hadis yang tertera diatas, terdapat penjelasan seperti yang telah di kabarkan oleh Ali bin Abi Thalib melalui periwayatnya yaitu Sunan Tirmidzi. Dalam hadis tersebut dinyatakan hadis tersebut tingkatannya *حسن* (baik) namun *غريب* (aneh) atau bisa dikatakan baik tapi asing, karena ada keraguan dalam jalur sanad, dan tidak diketahui apakah Hasan dan Ali pernah bertemu atau tidak dan apakah Hasan mendengarnya langsung dari Ali bin Abi Thalib atau tidak, maka dari itu hubungan sanad ini diragukan. Namun tetap dikatakan baik hadisnya karna ada penguat dari jalur lain, maka hadis ini bisa dijadikan hujjah³³.

Relevansinya terhadap fenomena *brain rot* adalah pada hadis ini menunjukkan bahwa syarat akil baligh sebagai batas dari taklif syari'at, karena akal merupakan syarat utama dalam pertanggungjawaban umat dalam Islam terhadap Tuhannya. Salah satu syarat utama dari taklif adalah dengan memiliki akal yang sehat, karena ketika seseorang menerima pemahaman dan kemampuan untuk melaksanakan sesuatu yang diperintahkan dalam syariat, semuanya akan bergantung pada fungsi kognitif yang baik.³⁴

Kemudian dari redaksi hadis terakhir yang berbunyi

اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَغِنَاءَكَ قَبْلَ فَقْرِكَ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ

Hadis yang telah diriwayatkan oleh Imam Al-Hakim dalam kitabnya yang berjudul Al-Mustadrak 'ala al-Shahihain, dalam sanadnya diriwayatkan oleh Ibnu 'Abbas radhiyallahu 'anhuma. Hadis ini telah diriwayatkan oleh Ibn Abbas ini memiliki kandungan peringatan penting untuk umatnya agar tidak mudah menunda-nunda kesempatan yang telah dimiliki dalam kehidupannya. Pada hadis tersebut, Nabi Muhammad SAW senantiasa mengingatkan kepada umatnya untuk memanfaatkan atas

³³ Abu Isa. *Sunan At-Tirmidzi*. Maktabah Syamilah

³⁴ Ahmad Noor Fauzie, *Taklif Bagi Penyandang Demensia Pespektif Fikih Ibadah*. Al-Fikrah: Jurnal Kajian Islam. Vol. 1, No.1 (2024) hlm 266

apa yang diberikan oleh Allah SWT dengan baik, seperti ketika datangnya masa muda, kesehatan, kekayaan, waktu luang dan sebelum datangnya masa tua, saki, kemiskinan, kesibukan dan kematian. Munculnya pesan ini menjadi sebuah pengingat untuk umat Islam yang seringkali lalai dan mengabaikan apa yang telah dianugerahkan oleh Allah SWT, sehingga dengan adanya pengingat ini dapat menjadi pengingat manusia untuk memaksimalkan atas potensi dan kesempatan yang ada.

Dengan demikian, adanya hadis ini menegaskan betapa pentingnya kepekaan dan kesadaran dalam hidup terhadap waktu serta kesehatan yang juga sebagai modal paling utama dalam menjalankan tanggung jawab hidup, serta masuk juga dalam konteks taklim dalam syariat Islam³⁵. Hadis ini juga sangat relevan untuk kehidupan masa kini, seperti pada kalimat “waktu luang sebelum sibuk, kesehatan sebelum sakit dan masa muda sebelum masa tua”. Tiga hal ini merupakan hal yang sangat berkaitan dengan efek buruk dari adanya *brain rot*. Karna faktor utama dari *brain rot* adalah tidak bisa memanfaatkan waktu luang dengan baik, sehingga seseorang akan terlena dalam bermain sosial media (scroll video) yang akan mengakibatkan efek buruk pada kesehatan otak jika dibiarkan terus menerus. Berdasarkan hadis-hadis yang telah diuraikan diatas, hadis ini akan menjadi sangat relevan karna dapat menjadi landasan etis dan spiritual dalam menangkal dampak buruk dari terjadinya fenomena *brain rot* pada era digital saat ini.

KESIMPULAN

Pada era digital saat ini, kebiasaan bermain sosial media secara berlebihan tanpa adanya batasan merupakan sebuah fenomena yang sedang terjadi pada beberapa akhir tahun ini, terutama kecanduan dalam menonton video singkat yang menghibur dan bersifat dangkal. Hal ini berdampak pada rusaknya fungsi otak dan pengelolaan waktu pada seseorang. Apabila hal ini diteruskan secara terus menerus tanpa batasan dan tanpa adanya tujuan yang jelas, hal ini akan berdampak pada penyebab terjadinya *brainrot*, yaitu pembusukan pada otak seseorang.

Pada ajaran Islam, Rasulullah SAW mengingatkan kepada umatnya untuk senantiasa menjaga kesehatan akal dan waktu luang dengan baik. Hal ini perlu

³⁵ Hendi Supandi, *Hadist Ibnu Abbas Tentang Menjaga Lima Perkara Sebelum Datang Luma Perkara Yang Lain (Al-Hakim)*. Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam, Vol, 3, No.2 (2025) hlm 4

diperhatikan karena dua hal tersebut merupakan aspek terpenting dalam menjalani kehidupan yang seimbang. Akal merupakan anugerah dari Allah yang bisa membedakan antara manusia dengan makhluk lainnya, manusia menempati kedudukan paling tinggi tentang akal dalam memahami relasi dengan Tuhannya³⁶. Seseorang dapat dikatakan unggul dan sukses adalah ketika mereka dapat mengelola waktu dengan baik dan dapat menata dirinya untuk melakukan aktivitas yang bermanfaat³⁷. Hal ini juga perlu dijaga karena agar tetap bisa berfungsi secara optimal dalam memahami, menganalisis serta dapat mengambil keputusan dengan baik. Begitupun dengan waktu, penting untuk menjaga waktu dengan baik untuk hal-hal yang bermanfaat agar dikemudian hari tidak menyesal.

Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk menambah wacana baru dalam kajian hadis, khususnya terkait dengan relevansinya pada ajaran-ajaran Rasulullah SAW dalam pentingnya menjaga kesehatan akal dan waktu, yang dapat dikaitkan dengan fenomena brain rot sebagai salah satu aspek negatif dari adanya kemajuan digital. Dengan demikian, tulisan ini memberikan upaya untuk berkontribusi dalam pengembangan kajian integratif antara studi hadis dengan fenomena sosial kontemporer.

DAFTAR PUSTAKA

- Zain, Qonitah Amatullah. (2025). *Analisis Penggunaan TikTok Sebagai Media Marketing Perspektif Kaidah Fikih Dar'ul Mafasid Muqaddamun 'Ala Jalbi Al-Masalih*. Makassar: Jurnal Bustanul Fuqaha.
- Ozpençe, Aylin İdikut. (2024), *Brain Rot: Overconsumption Of Online Content (An Essay on The Publicness Social Media)*. Izmir: JOBIG Journal of Business, Innovation and Governance.
- Cahya, Melani Nur, Widia Ningsih dan Ayu Lestari. (2023). *Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Kecemasan dan Depresi Remaja*. Jurnal Sosial dan Teknologi (SOSTECH).
- Zein, Arifin. (2017). *Tafsir AlQuran Tentang Akal*. Langsa: Journal Iainlangsa.
- Rohman, Abdur. (2018). *Manajemen Qur'ani Tentang Penggunaan Waktu Dalam Bingkai Pendidikan Islam*. Nganjuk: Realita.
- Sampurno, Muchammad Bayu. dkk. (2020). *Budaya Media Sosial, Edukasi Masyarakat dan Pandemi COVID-19*. Jakarta: SALAM: Jurnal Sosial & Budaya Syar'i.

³⁶ Rian Adriansyah, *Konsep Akal Dalam Tafsir Al-Misbah*. Skripsi UIN Raden Intan Lampung. (2018).

³⁷ Hasnun Jauhari Ritonga. *Manajemen Waktu dalam Islam*. Al-Idarah. Vol. 7 No. 1 (2019) hlm 54.

- Aribowo, Pandith dan Mahendra Ihsan Bagaskara. (2025). *Dampak Penggunaan Media Sosial "Brain Rot" Terhadap Kesehatan Mental Remaja*. Bandung: Jurnal Sosial dan Teknologi.
- Widowati, Inneke Rizky dan Muhammad Syafiq. (2022). *Analisis Dampak Psikologis Pada Pengguna Media Sosial*. Jurnal Penelitian Psikologi.
- Yousef, Ahmad Muhamed Fahmy, dkk. (2025). *Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era: A Review*. Brain Sciences.
- Fithoroini, Dayan. (2021). *Hadis Nabi Yang Tekstual dan Kontekstual*. Nabawi.
- Supandi.H, Istikhori dan Suryana.T. (2025). *Hadist Ibnu Abbas tentang Menjaga Lima Perkara Sebelum Datang Lima Perkara yang Lain (Al-Hakim)*. Sukabumi: Al-Tarbiyah.
- Zaenuri, Rahma Zaqiyatul Munawaroh. (2021). *Historis Periodisasi Perkembangan Hadis dari Masa ke Masa (Rasulullah, Sahabat, Tabi'in)*. Yogyakarta: At-Tafkir.
- Husin, Ahmad Fuadi. (2014). *Islam dan Kesehatan*. Islamuna.
- Adriansyah, Rian. (2018). *Konsep Akal Dalam Tafsir Al-Misbah*. Lampung: Skripsi.
- Mujahidin, Endin, dkk. (2022). *Konsep Manajemen Waktu dalam Perspektif Pendidikan Islam*. Bogor: Edukasi Islam.
- Chandra, Edy. (2023). *Kekuatan Algoritma Dalam Komunikasi Pemasaran Digital Aplikasi TikTok*. Mataram: Maha Widya Duta.
- Kurnia, Novia. *Perkembangan Teknologi Komunikasi dan Media Baru: Implikasi Terhadap Teori Komunikasi*. Mediator. Vol. 6 No. 2.
- Liu, Xiaoli dan Gengfeng. (2021). *Perceived Stress and Short-From Video Application Addiction: A Moderater Mediation Model*. Frontiers in Psychology.
- Septiarini, Armenia. (2018). *Lalai dalam Perspektif Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)*. Jakarta.
- Ritonga, Hasnun Jauhari. (2018). *Manajemen Waktu Dalam Islam*. Sumatera Utara: Al-Idarah.
- Thoreau, Welden David Henry. (1891). *Walden or Life in The Woods*.
- Amirah, dkk. (2023). *Menjaga Kesehatan Tubuh Dalam Perspektif Islam*. Banjarmasin: Jurnal Religion.
- Yurida, Meri Septiyanti. (2019). *Pemanfaatan Waktu Luang Menurut Beberapa Hadis Rasulullah SAW dan Pengembangannya Dalam Bimbingan Islam*. Banda Aceh.
- Putra, Muhammad Hidayat dan Annisa Putri Nasution. (2024). *Pemanfaatan Literasi Media Digital Terhadap Siswa Sekolah Dasar Dalam Pencegahan Fenomena Brain Rot*. Padang: Al Munir.
- Mubarok, Fikri Shofin. (2022). *Pemanfaatan New Media Untuk Efektivitas Komunikasi di Era Pandemi*. Semarang: Jurnal Ilmiah Komunikasi Makna.
- Anhar, dkk. (2024). *Pengaruh TikTok Terhadap Perkembangan Bahasa di Kalangan Generasi Alpha*. Kalimantan Timur: IMEIJ (Indo-MathEdu Intellectuals Journal).
- Arifin, Zuhairansyah. (2022). *Pengelolaan Waktu Dalam Perspektif Pendidikan Islam*. Riau: Tazkiya.
- Gelgel, N.M.R.A. (2017). *Pengenalan Beretika Komunikasi Dalam Sosial Media di Kalangan Remaja*. Buletin Udayana Mengabdi.

- Asrowi. (2020). *Psikologi dan Al-Qur'an Solusi Permasalahan di Era Globalisasi*. Banten: Jurnal Aksioma Al-Asas.
- Fauzie, A.N, Muhammad, Y dan Muhammad. (2024). *Taklif Bagi Penyandang Demensia Perspektif Fikih Ibadah*. Makassar: Al-Fikrah.
- Triyana, Angelia. (2024). *Urgensi Manajemen Waktu Bagi Masyarakat*. Malang: Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)