

Integrasi Nilai Al-Qur'an dalam Mengatasi *Brain Rot* dan *Doomscrolling* pada Generasi Z

Muhammad Arsyad

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin
Jl. A. Yani No.Km.4 5, RW.5, Kebun Bunga, Kec. Banjarmasin Tim., Kota
Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70235
arsyaduatigadua@gmail.com

Noor Hasanah

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin
Jl. A. Yani No.Km.4 5, RW.5, Kebun Bunga, Kec. Banjarmasin Tim., Kota
Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70235
enhasanah@uin-antasari.ac.id

Abstract

In today's digital age, Generation Z grew up with social media. Gadgets have become an integral part of their lives. Although they bring benefits, excessive and uncontrolled use can pose serious threats such as brain rot and doomscrolling, which negatively affect academic productivity and mental health. This research aims to analyze both phenomena through a thematic interpretation approach of the Quran with a literature study method. Surah Al-'Asr [103] and Ash-Shams [91] are adopted as the normative basis to build a framework for time management and purification of the soul (tazkiyatun nafs), which is reinforced by QS. Al-Isra [17]:36 and QS. Ta-Ha [20]:124-126. By using Gadamer's hermeneutic fusion of horizon approach, this research combines the horizon of the meaning of the sacred text with the digital contemporary reality of Generation Z. The results of the research suggest that the Quran offers a solution to the problem. The findings show that the Quran offers reflective and transformative solutions in overcoming brain rot and doomscrolling, particularly through strengthening self-control, time management, and spiritual purification.

Keywords: Brain rot, doomscrolling, Generation Z, thematic Qur'anic interpretation, fusion of horizon.

Abstrak

Di era digital, Generasi Z tumbuh bersama media sosial. Gawai menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mereka. Meskipun membawa manfaat, penggunaan yang berlebihan dan tidak terkendali dapat menimbulkan ancaman serius seperti brain rot dan doomscrolling, yang berdampak negatif terhadap produktivitas akademik dan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan menganalisis kedua fenomena tersebut melalui pendekatan tafsir tematik Al-Quran dengan metode studi pustaka. Surah Al-'Asr [103] dan Asy-Syams [91] diangkat sebagai basis normatif untuk membangun kerangka manajemen waktu dan penyucian jiwa (tazkiyatun nafs), yang diperkuat dengan QS. Al-Isra [17]:36 dan QS. Ta-Ha [20]:124-126. Dengan menggunakan pendekatan hermeneutika fusion of horizon ala Gadamer, penelitian ini menggabungkan horizon makna teks suci dengan

realitas kontemporer digital Generasi Z. Hasil kajian menunjukkan bahwa Al-Quran menawarkan solusi reflektif dan transformatif dalam mengatasi brain rot dan doomscrolling, khususnya melalui penguatan kontrol diri, pengelolaan waktu, dan pemurnian spiritual.

Kata kunci: Brain Rot, Doomscrolling, Generasi Z, tafsir tematik, fusion of horizon.

A. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang pesat telah menjadi ciri utama peradaban modern, di mana era digital menghadirkan perubahan besar pada pola interaksi manusia (Armansyah & Pertiwi, 2019, p. 1). Seiring itu, gawai menjadi kebutuhan, memilikinya seakan menjadi suatu keharusan. Di samping menutupi kebutuhan berinteraksi dan berkomunikasi, terlebih sebagai pendukung status sosial (Setiawan et al., n.d.).

David Stillman dan Jonah Stillman menyebutkan dalam pengantar bukunya yang berjudul *Gen Z Work: How the Next Generation is Transforming the Workplace*, bahwa Generasi Z adalah mereka yang terlahir kisaran tahun 1995-2012 (Stillman & Stillman, 2017). Sementara Mark McCrindle menyebutkan bahwa Generasi Z adalah kelahiran 1995-2009 (McCrindle, 2011, pp. 22–23). Berdasarkan dua pendapat ini, disimpulkan bahwa Generasi Z adalah yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an.

Generasi Z tumbuh di tengah kemajuan teknologi ini, di mana media sosial menjadi platform utama untuk berkomunikasi, berbagi informasi, dan membangun jejaring sosial. Meski media sosial telah menjadi bagian integral dari gaya hidup mereka, penggunaan yang tidak terkendali sering kali mengganggu produktivitas, termasuk dalam bidang akademik (Nurohmat et al., 2024, p. 111). Masalah inilah yang perlu menjadi telaah bersama.

Data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII 2024) mencatat 221,56 juta pengguna internet aktif di Indonesia pada tahun 2024, dengan sekitar 34,40% di antaranya adalah Generasi Z dan 30,62% adalah Generasi Milenial (*Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*, n.d.). Laporan Royal Society for Public Health, Inggris, menyebut Instagram sebagai platform dengan dampak paling buruk pada kesehatan mental remaja, sementara Youtube dinilai lebih positif karena konten edukatifnya (Tim Penyusun PDAT, 2024, pp. 30–31). Menariknya, Data dari NapoleonCat (2022) menunjukkan bahwa terdapat 92,53 juta pengguna aktif Instagram

penduduk Indonesia, di mana di antaranya 20% adalah perempuan berusia 18-24 tahun, yakni sebanyak 34,4 juta (*Pengguna Instagram Di Indonesia Bertambah 3,9 Juta Pada Kuartal IV-2021 | Databoks*, n.d.).

Fenomena ini tidak hanya mencerminkan aksesibilitas teknologi, tetapi juga risiko gangguan kognitif dan psikologis akibat konsumsi konten digital yang tidak terkendali, yang dikenal sebagai *brain rot* (Özpençe, 2024, pp. 48–49). *Brain rot*, atau “pembusukan otak,” adalah kondisi penurunan kemampuan berpikir kritis, daya ingat, dan fokus akademik akibat paparan berlebihan informasi instan. Istilah ini awalnya diusung oleh Henry David Thoreau pada tahun 1854. Namun, dalam konteks terkini, fenomena *brain rot* diperparah oleh kebiasaan *doomscrolling*, yaitu kecenderungan kompulsif untuk terus-menerus mengonsumsi berita negatif di media sosial (Sharma et al., 2022, p. 1).

Diketahui bahwa *doomscrolling* mengakibatkan meningkatkan kadar hormon stres yang memicu kelelahan mental, gangguan tidur, dan penurunan kontrol diri. Fenomena ini membentuk siklus kecanduan di mana individu terus mencari informasi negatif, yang pada akhirnya memperburuk kepanikan, kecemasan, dan mengurangi kapasitas berpikir kritis (Özpençe, 2024, p. 51). Dari segi neurologis, *brain rot* seperti dijelaskan oleh Dr. Travis Bradberry,¹ menurutnya paparan stres kronis akibat konten negatif merusak neuron di *hippocampus*, yaitu bagian otak yang bertanggung jawab atas memori dan penalaran logis (Bradberry, 2012, p. 1). Hal ini juga berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan dan terganggunya kesejahteraan mental siswa, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan prestasi akademik (Putra et al., 2024, p. 371).

Jika dibiarkan tanpa kendali, kebiasaan ini dapat berdampak serius pada produktivitas akademik Generasi Z. Di mana penggunaan media sosial tanpa kendali media sosial justru menghambat konsentrasi dan menurunkan prestasi akademik. (Putra et al., 2024, p. 370) Studi Tempo (2024) mencatat bahwa 49% remaja pengguna media sosial lebih dari 3 jam/hari mengalami penurunan nilai akademik dan kesulitan mengelola waktu belajar (Tim Penyusun PDAT, 2024, pp. 15–16). Hal ini sejalan dengan temuan lain yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat

¹ Dr. Travis Bradberry adalah pendiri TalentSmart dan pakar *Emotional Intelligence* yang terkenal di dunia, Dr. Bradberry secara teratur berbicara di lingkungan perusahaan dan publik. (“Dr Travis Bradberry,” n.d.)

mengganggu konsentrasi dan menurunkan kinerja akademik, terutama ketika penggunaannya tidak diarahkan pada aktivitas edukatif (Putra et al., 2024, p. 373).

Studi terbaru yang dilakukan di Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sumatera Utara (UISU) menemukan bahwa *doomscrolling* berdampak pada produktivitas akademik mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang menghabiskan lebih dari lima jam sehari di media sosial lebih rentan mengalami stres dan kesulitan fokus dalam belajar (Wafa et al., 2024, pp. 193–194). Fenomena ini sejalan dengan konsep *brain rot*, di mana kebiasaan mengonsumsi informasi instan menyebabkan penurunan kemampuan berpikir mendalam

Demikian juga, penelitian yang dilakukan di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang (UNNES) menemukan bahwa *doomscrolling* berdampak signifikan terhadap kecemasan mental mahasiswa. Studi ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang menghabiskan banyak waktu untuk *doomscrolling*, terutama di media sosial berbasis *scrolling* seperti TikTok dan Instagram *Reels*, cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi (Pandya et al., 2024, pp. 73–74).

Walaupun media sosial membawa dampak positif, seperti sarana untuk bersosialisasi, mengekspresikan diri, mencari hiburan, memperoleh informasi, membangun jaringan, hingga mendukung proses pendidikan. Namun, sisi negatifnya juga nyata. Media sosial mempermudah akses ke konten tidak pantas seperti kekerasan dan pornografi, serta dapat menyebabkan kecanduan. Selain itu, media sosial sering menjadi alat untuk menyebarkan radikalisme, yang dapat memengaruhi pola pikir remaja secara negatif (Hamid, 2020, pp. 41–42). Menurut Ustaz Hanan Attaki, mereka harus menjaga integritas moral dan spiritual di tengah arus informasi deras yang sering kali tidak terfilter (Faysa et al., 2024, p. 121).

Generasi Z menjadi fokus penelitian ini karena posisi unik mereka sebagai generasi pertama yang tidak mengenal dunia tanpa internet dan media sosial. BBF Digital (2025) melaporkan 47% Generasi Z mengalami penurunan produktivitas akibat konsumsi konten instan (Chowdhury, 2025), sementara Kemhan RI (2025) mencatat kemunduran kognitif signifikan akibat paparan konten visual cepat (*Badan Penelitian Dan Pengembangan Kemhan RI*, n.d.). Kerentanan ini memerlukan solusi yang mengintegrasikan nilai spiritual dengan realitas digital.

Studi terdahulu oleh Razzak dkk. (2023) telah mengkaji dampak umum media sosial pada Generasi Z dengan menawarkan panduan Al-Quran dan Hadith, mengidentifikasi tantangan seperti ketimpangan ekonomi dan masalah privasi data (Razzak et al., 2023, pp. 203–205). Sementara studi Muhamad meneliti *brain rot* melalui pendekatan tafsir tarbawi interdisipliner yang mengintegrasikan Al-Quran dengan neurosains. (Muhamad, 2025, p. 19). Berbeda dari kedua kajian tersebut, penelitian ini secara khusus mengkaji dampak gabungan antara *brain rot* dan *doomscrolling* terhadap produktivitas akademik Generasi Z. Fokus utama terletak pada eksplorasi solusi Qurani melalui pendekatan tafsir tematik dan metode hermeneutika *fusion of horizon* untuk membangun pemahaman baru yang relevan dengan konteks digital masa kini.

Dalam menghadapi tantangan era digital, Al-Quran menawarkan paradigma normatif melalui sejumlah surah kunci. QS. Al-‘Asr [103] menekankan manajemen waktu sebagai modal eksistensial, QS. Asy-Syams [91] menegaskan pentingnya penyucian jiwa (*tazkiyah an-nafs*), QS. Al-Isra [17]:36 mengajarkan tanggung jawab epistemologis, dan QS. Ta-Ha [20]:124–126 memperingatkan dampak dari keterasingan spiritual. Keempatnya membentuk kerangka tematik yang relevan dalam merespons fenomena *brain rot* dan *doomscrolling* yang berpotensi melemahkan kognisi dan produktivitas Generasi Z.

Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*). Analisis dilakukan dengan menelaah literatur terkait *brain rot* dan *doomscrolling* serta mengkaji bagaimana fenomena ini memengaruhi produktivitas akademik Generasi Z. Penelitian ini mengadopsi pendekatan hermeneutika *fusion of horizon* Hans-Georg Gadamer, yang memahami penafsiran sebagai peleburan horizon masa lalu (teks) dengan horizon masa kini (penafsir) (Gadamer, 2008, p. 305).

Gadamer menegaskan bahwa ‘pemahaman bukan sekadar reproduksi pengetahuan, melainkan selalu melibatkan dimensi reflektif sejak awal’ (Gadamer, 2008, p. 45). M. Quraish Shihab mendukung pendekatan ini dengan menyatakan bahwa ‘dialog imajinatif antara penafsir dan teks adalah sesuatu yang baik,’ serupa dengan konsep *istanthiq al-Qur’an* (ajaklah al-Qur’an berbicara) yang dinisbatkan kepada Sayyidina Ali (Shihab, 2013, p. 465). Dalam konteks penelitian ini, peleburan horizon terjadi antara

teks al-Qur'an yang diwahyukan empat belas abad lalu dengan realitas fenomena digital (*brain rot* dan *doomscrolling*) yang dihadapi Generasi Z saat ini.

Tahapan analisis dalam penelitian ini mencakup: (1) identifikasi dan pengumpulan data terkait *brain rot* dan *doomscrolling* dari sudut pandang neurosains dan psikologi; (2) pengumpulan dan kajian tafsir ayat-ayat Al-Quran yang relevan (QS. Al-'Asr [103], QS. Asy-Syams [91], QS. Al-Isra [17]:36, dan QS. Ta-Ha [20]:124–126) dari berbagai sumber tafsir klasik maupun kontemporer; (3) analisis tematik untuk menemukan pola dan makna utama; serta (4) sintesis integratif dengan meleburkan horizon masa lalu dan masa kini guna membentuk pemahaman Qurani yang aplikatif dalam menghadapi tantangan digital.

Dengan demikian, penelitian ini berupaya menganalisis dampak *brain rot* dan *doomscrolling* terhadap produktivitas akademik Generasi Z sekaligus menawarkan solusi transformatif berbasis nilai-nilai Al-Quran. Solusi tersebut diharapkan dapat membimbing Generasi Z dalam mengoptimalkan potensi intelektual dan spiritual mereka tanpa terjebak dalam distraksi digital yang melemahkan kesadaran dan kualitas hidup.

B. BRAIN ROT SEBAGAI ANCAMAN PRODUKTIVITAS AKADEMIK GENERASI Z

Brain rot adalah menurunnya daya pikir akibat terlalu banyak terpapar konten digital instan dan terpotong-potong (baca: tidak utuh). Fenomena *brain rot* menggambarkan penurunan keterlibatan kognitif yang dapat terjadi akibat konsumsi konten digital yang berlebihan (Lakilaki et al., 2025, p. 265). Istilah *brain rot* pertama kali tercatat pada tahun 1854 dalam buku *Walden* karya Henry David Thoreau, sebagai respons penurunan kecerdasan akibat terlalu banyak membaca hal-hal dangkal. Menurut kesimpulan Benedict Heaton, istilah *brain rot* semakin populer, yang menggambarkan kekhawatiran terhadap dampak konsumsi berlebihan konten daring berkualitas rendah, terutama di media sosial. Frekuensi penggunaan istilah ini meningkat hingga 230% antara tahun 2023 dan 2024 (Heaton, 2024).

Media sosial yang awalnya berfungsi sebagai alat komunikasi dan akses informasi kini berubah menjadi ekosistem digital yang mempengaruhi pola pikir, perilaku, serta cara individu mengonsumsi informasi. Di Indonesia, generasi Z menghabiskan rata-

rata 3-5 jam/hari di media sosial, mereka rentan kehilangan kemampuan analisis mendalam karena otak terbiasa dengan informasi visual cepat alih-alih teks panjang (Tim Penyusun PDAT, 2024, p. 15). Anak-anak mengalami kesulitan ketika harus beralih dari aktivitas berbasis media digital ke tugas pembelajaran yang membutuhkan perhatian lebih mendalam dan tempo yang lebih lambat (Lakilaki et al., 2025, pp. 268–269). Mereka bukan generasi yang secara tekun membaca suatu narasi melalui buku-buku cetak. Sebaliknya, mereka lebih *enjoy* terhadap informasi yang bertebaran di dunia internet, terutama yang berbentuk visual dan gambar (Gazali, 2019, p. 4).

Sebenarnya, dampak media sosial terhadap generasi Z bersifat multidimensi. Dari sisi positif, psikolog klinis dari Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI), Nanda Rossalia melihat bahwa media sosial memungkinkan remaja mengembangkan intimasi dalam berbagai aspek hubungan, baik dengan kolega, orang tua, maupun keluarga besar (Tim Penyusun PDAT, 2024, pp. 43–44). Peneliti bidang psikologi Samantha Henderson dan Michael Gilding menambahkan bahwa pemanfaatan media sosial secara bijak dapat menumbuhkan kepercayaan yang berperan penting dalam kualitas hubungan sosial individu (Tim Penyusun PDAT, 2024, pp. 44–45).

Kendati demikian, dampak negatif media sosial juga tidak bisa diabaikan. Psikolog Universitas Indonesia, A. Kasandra Putranto, menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mempengaruhi perkembangan otak dan kondisi psikologis remaja. Mengutip penelitian pusat pemetaan otak UCLA 2016, ditemukan bahwa aktivitas tertentu di otak remaja meningkat karena media sosial, mendorong penggunaan yang lebih intensif (Tim Penyusun PDAT, 2024, p. 14). Disorientasi ini tampaknya terkait dengan perubahan pada sistem penghargaan (*reward system*) di otak. Anak-anak cenderung lebih menyukai aktivitas yang memberikan umpan balik langsung berupa penghargaan atau kesenangan, seperti yang ditemukan pada penggunaan gawai interaktif atau video *game* dibandingkan aktivitas yang membutuhkan usaha kognitif lebih besar tetapi dengan tingkat kepuasan yang tertunda, seperti membaca atau memahami konsep akademik mendalam (Lakilaki et al., 2025, pp. 269–270). Konsumsi konten digital secara terus-menerus menciptakan siklus kecanduan, di mana *brain rot* muncul akibat paparan informasi yang dangkal dan berulang (Özpençe, 2024, p. 51).

Dari segi *neurosains*, *brain rot* bukan sekadar istilah populer, tetapi merupakan fenomena nyata yang berkaitan dengan perubahan struktural di otak. Studi oleh Eogenie Lakilaki dkk., (2025) menunjukkan bahwa paparan media digital yang berlebihan dapat memengaruhi kemampuan kontrol atensi internal, termasuk kemampuan untuk *filtering distractions* atau mengabaikan gangguan yang relevan (Lakilaki et al., 2025, p. 269). Studi yang dilakukan oleh Yuanyuan Gao dkk., (2025) menemukan bahwa konsumsi konten digital instan yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan aktivitas pada korteks *orbitofrontal* (OFC) dan korteks *prefrontal dorsolateral* (DLPFC). Kedua area ini berperan dalam pemrosesan hadiah dan regulasi kognitif, sehingga aktivitas berlebih pada area tersebut dapat menghambat kemampuan otak dalam mengontrol impuls dan mengelola informasi secara mendalam (Gao et al., 2025, p. 4).

Dengan demikian, melihat dampaknya bersifat multidimensional, mencakup perubahan struktural otak dan kemampuan kognitif, yang dapat menghambat berpikir kritis akibat konsumsi konten digital berlebihan dan dangkal. Hal ini membutuhkan kesadaran mendalam dari Generasi Z sendiri, orang tua, pendidik, dan masyarakat untuk mengembangkan pola konsumsi media digital yang lebih bijak dan berkualitas guna menjaga produktivitas dan kesehatan kognitif. Bagaimanapun, kontrol diri dari Generasi Z menjadi faktor yang dominan dalam mencegah terjadinya *brain rot*. Selainnya, hanya menjadi faktor pendukung.

C. DAMPAK *DOOMSCROLLING* PADA KESEHATAN MENTAL GENERASI Z

Doomscrolling secara bahasa dimaknai sebagai kebiasaan terus-menerus membaca berita buruk di ponsel atau komputer atau gawai lainnya dalam waktu lama (*Doomscrolling*, 2025). Seydi Ahmet Satici dkk., (2023) mendefinisikannya sebagai siklus yang membuat pengguna gawai terjebak dalam pola pencarian informasi negatif tanpa memedulikan seberapa buruk beritanya (Satici et al., 2023a, pp. 833–834).

Penelitian oleh Özpençe (2024) juga mengungkapkan bahwa fenomena *brain rot* juga berkontribusi terhadap meningkatnya kebiasaan *doomscrolling*, yang berujung pada stres dan kelelahan mental (Özpençe, 2024, p. 50). Hal ini diperparah algoritma media

sosial yang menampilkan konten sensasional secara terus-menerus (Sharma et al., 2022, p. 2).

Dampak *doomscrolling* terhadap kesehatan mental cukup serius. Paparan terus-menerus terhadap berita negatif dapat meningkatkan produksi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang berkontribusi terhadap kelelahan mental, insomnia, bahkan serangan panik (Tim Penyusun PDAT, 2024, p. 59). Selain itu, kebiasaan ini juga dikaitkan dengan menurunnya kepuasan hidup dan kesejahteraan mental secara keseluruhan (Satici et al., 2023a, p. 843).

Tidak semua orang mengalami dampak *doomscrolling* dengan cara yang sama. Laki-laki misalnya, mereka lebih mudah terjerat dalam *doomscrolling* dibandingkan perempuan. Hal ini terkait dengan kecenderungan mereka mengonsumsi berita politik dan isu-isu krisis. Sedang Generasi Z, menjadi kelompok paling rentan karena akses tanpa batas ke *smartphone* dan kebiasaan *online* hampir sepanjang hari. *Doomscrolling* tidak hanya menyebabkan hilangnya waktu produktif, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental dengan meningkatkan kecemasan dan menurunkan kontrol diri (Sharma et al., 2022, p. 7).

Doomscrolling juga memperkuat pikiran dan perasaan negatif. Seseorang yang merasa cemas atau tertekan cenderung mencari informasi yang mengonfirmasi ketakutannya, menciptakan lingkaran setan yang sulit diputus. Misalnya kebiasaan menggunakan ponsel sebelum tidur, dapat merangsang otak secara berlebihan yang berdampak pada kualitas istirahat dan meningkatkan risiko gangguan tidur. Rinciannya, kebiasaan ini akan meningkatkan aktivitas fungsi otak di korteks *Cingulate Posterior* (PCC), area yang bertanggung jawab atas pemrosesan informasi diri dan perenungan berlebihan (Gao et al., 2025, p. 6). Artinya, penderita sulit merasakan ketenangan dan menjadi lebih *over thinking* pada hal yang tidak sewajarnya.

Sebuah studi di Fakultas Kedokteran UISU menemukan bahwa mahasiswa yang sering *doomscrolling* lebih rentan mengalami kecemasan. Dari 216 mahasiswa yang diteliti, 44% mengalami *doomscrolling*, dengan sebagian besar menghabiskan lebih dari 5 jam per hari di media sosial (Wafa et al., 2024, pp. 191–193). Fenomena ini mencerminkan bagaimana konsumsi berita negatif secara berulang tidak hanya mengganggu kestabilan emosi tetapi juga menurunkan fokus akademik dan kesejahteraan

mental. Alhasil, semakin sering seseorang melakukan *doomscrolling*, semakin tinggi tingkat kecemasannya.

Dengan demikian, *doomscrolling* berdampak signifikan pada kesehatan mental Generasi Z, terutama dalam meningkatkan kecemasan, menurunkan kontrol diri, dan mengganggu fokus akademik. Kebiasaan ini terbantu oleh algoritma media sosial yang terus menyajikan konten negatif, menciptakan siklus kecanduan informasi yang sulit dihentikan. Semakin konten tersebut dibuka, maka akan semakin banyak informasi tersebut muncul. Sampai akhirnya, pengguna tidak menyadari berapa waktu yang telah dihabiskannya untuk menikmati konten tersebut.

Berdasarkan studi di Fakultas Kedokteran UISU yang telah dikemukakan di atas, yang mengonfirmasi bahwa semakin lama seseorang terpapar *doomscrolling*, semakin tinggi risiko kecemasan yang dialaminya. Oleh karena itu, memahami dampak psikologis dari *doomscrolling* menjadi langkah awal untuk mengendalikan kebiasaan ini agar tidak menghambat kesejahteraan mental dan produktivitas akademik.

D. ANALISIS *BRAIN ROT* DAN *DOOMSCROLLING* MELALUI PERSPEKTIF AL-QURAN

Tafsir Surah Al-‘Asr dan Manajemen Waktu dalam Mengatasi *Brain Rot*

Al-Quran menegaskan pentingnya penggunaan waktu secara optimal. Allah Swt. berfirman dalam QS. Al-‘Asr, sebagaimana tercantum di bawah ini:

وَالْعَصْرُ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ ۖ
وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ

Artinya: “*Demi masa, sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran.*” (QS. Al-‘Asr [103]: 1-3) (Al-Quran Kementerian Agama RI, 2019, p. 908).

Dalam penelusuran etimologis, Ibn Faris mengidentifikasi tiga makna dasar kata “*‘asr*”: waktu atau masa, proses memeras sesuatu hingga menghasilkan intisari, dan tempat berlindung atau berpegang (Ibn Fāris, 1399, pp. 340–345). Ketiga makna ini mengandung dimensi semantik yang relevan dengan fenomena *brain rot*, waktu yang berharga, ekstraksi esensi pengetahuan, dan kebutuhan akan fondasi yang kokoh. Al-

Maraghi memperkaya pemahaman ini dengan menjelaskan bahwa Allah bersumpah dengan waktu karena di dalamnya terdapat berbagai peristiwa dan pelajaran yang menunjukkan kekuasaan-Nya, dari pergantian siang dan malam hingga berbagai kondisi kehidupan yang memerlukan pengelolaan waktu yang bijak (Al-Maraghi, 1365a, p. 234).

Al-Thabari dalam tafsirnya menjelaskan bahwa kata “*al-‘asr*” mencakup seluruh dimensi waktu, baik siang maupun malam, sebagai metafora singkatnya kehidupan dunia (Abū Ja‘far Muḥammad ibn Jarīr, 2001, p. 612). Interpretasi ini sangat relevan dengan fenomena *brain rot*, sebab banyak individu, khususnya Generasi Z, yang kehilangan produktivitasnya akibat konsumsi konten digital yang tidak terkendali (Nurohmat et al., 2024, p. 113). Demikian Quraish Shihab, menurutnya waktu adalah modal utama manusia. Jika tidak dimanfaatkan dengan baik, bukan hanya tidak mendapat keuntungan, tetapi modal pun akan hilang (M. Quraish Shihab, 2002, p. 585).

Perspektif tentang *brain rot* semakin lengkap melalui pandangan QS. Al-Isra [17]: 36, Allah Swt berfirman:

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا

Artinya: “*Janganlah engkau mengikuti sesuatu yang tidak kau ketahui. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan, dan hati nurani, semua itu akan diminta pertanggungjawabannya.*” (QS. Al-Isra [17]: 36).

Al-Maraghi menekankan tanggung jawab manusia atas penggunaan indra dan fakultas kognitifnya. Ia menjelaskan bahwa Allah telah menciptakan indra pendengaran, penglihatan, dan hati (akal) sebagai instrumen untuk memperoleh pengetahuan yang valid, dan manusia akan dimintai pertanggungjawaban atas bagaimana ia menggunakan instrumen-instrumen tersebut (Al-Maraghi, 1365b, pp. 53–54). Asy-Sya’rawi memperkaya pemahaman ini dengan menjelaskan, “jika engkau mengikuti apa yang tidak engkau ketahui, maka engkau telah merusak alat-alat pengetahuan yang diberikan Allah kepadamu, yaitu pendengaran, penglihatan, dan hati (Asy-Sya’rawi, 1431a, p. 8543).

Melalui pendekatan *fusion of horizon* oleh Gadamer, kita dapat meleburkan horizon tafsir klasik ini dengan realitas kontemporer *brain rot*. Gadamer menegaskan bahwa “pemahaman selalu merupakan peleburan horizon-horizon yang seolah ada dengan sendirinya” (Gadamer, 2008, p. 305). Dalam konteks ini adalah horizon teks Al-Quran dan horizon pengalaman digital Generasi Z hari ini. Rahmatullah dalam studinya

memperkuat pendekatan ini dengan menyatakan bahwa *fusion of horizon* Gadamer dapat menjadi tolok ukur dalam memahami tafsir yang benar dan keliru, dengan fokus pada seberapa besar dialektika antara horizon teks dan horizon pembaca tanpa mengganggu kesakralan Al-Quran (Rahmatullah, 2017, p. 160).

Dalam konteks ini, “kerugian” (*khusr*) dalam QS. Al-‘Asr dapat diinterpretasikan sebagai pemborosan kapasitas kognitif dan waktu produktif yang dialami Generasi Z akibat konsumsi konten digital yang berlebihan dan tidak terfilter. Al-Maraghi menjelaskan bahwa “*al-falah*” (keberuntungan) merupakan pencapaian apa yang diinginkan (Al-Maraghi, 1365c, p. 4), kebalikan dari *khusr*, memberikan kerangka bahwa keberuntungan sejati adalah kemampuan mengelola waktu dan potensi kognitif secara optimal untuk mencapai tujuan yang bermakna.

Temuan psikologi kognitif dari Bradberry memperkuat interpretasi ini, menunjukkan bahwa paparan berlebihan pada konten negatif dan dangkal dapat merusak fungsi neuron di *hippocampus*, yaitu area otak yang bertanggung jawab atas memori dan penalaran logis (Bradberry, 2012, pp. 3–4). Hasil penelitian ini sejalan dengan studi Lakilaki dkk. yang menemukan bahwa anak-anak mengalami kesulitan saat beralih dari aktivitas berbasis media digital ke tugas pembelajaran yang membutuhkan perhatian lebih mendalam dan tempo yang lebih lambat (Lakilaki et al., 2025, pp. 268–269).

Data neurosains dari Gao dkk. memperkuat bukti bahwa konsumsi konten digital berlebihan meningkatkan aktivitas di korteks *orbitofrontal* (OFC) dan mengurangi aktivitas di korteks *Prefrontal Dorsolateral* (DLPFC), area otak yang mengatur kontrol kognitif (Gao et al., 2025, p. 8). Peleburan horizon ini menghasilkan pemahaman bahwa *brain rot*—penurunan kemampuan berpikir kritis akibat konsumsi konten digital yang dangkal dan berlebihan—pada dasarnya merupakan manifestasi modern dari dua prinsip Al-Qur'an: pemborosan waktu (QS. Al-'Asr) dan pengabaian tanggung jawab intelektual (QS. Al-Isra).

Temuan empiris terbaru dari BBF Digital (2025) semakin memperkuat perspektif ini, dengan melaporkan bahwa 47% Generasi Z mengalami penurunan produktivitas akibat konsumsi konten instan (Chowdhury, 2025), sementara laporan Kemhan RI (2025) mencatat kemunduran kognitif yang signifikan akibat paparan berlebihan terhadap konten visual yang disajikan dengan cepat (*Badan Penelitian Dan Pengembangan Kemhan RI*,

n.d.). Artinya efek negatif dari tsunami konten digital tidak dapat dielakkan, namun selayaknya dicarikan solusi.

Dengan demikian, kombinasi QS. Al-‘Asr dan QS. Al-Isra [17]:36 menyediakan kerangka komprehensif untuk mengatasi *brain rot*. QS. Al-‘Asr menekankan pentingnya manajemen waktu dan penggunaan umur secara produktif, dengan ‘*asr* menyiratkan proses ekstraksi esensi pengetahuan dan fondasi yang kokoh, sementara QS. Al-Isra [17]:36 menyoroti tanggung jawab kognitif dalam memproses informasi. Integrasi kedua prinsip ini menawarkan solusi normatif bagi Generasi Z dalam mengelola waktu dengan bijak dan menggunakan fakultas kognitif secara bertanggung jawab, menghindarkan mereka dari jebakan *brain rot* yang mengancam produktivitas akademik dan kualitas pemikiran kritis.

Doomscrolling: Perspektif QS. Asy-Syams dan QS. Ta-Ha [20]:124–126

Dalam mengatasi *doomscrolling*, QS. Asy-Syams ayat 9–10 memberikan *framework* spiritual yang komprehensif. Allah berfirman dalam Surah Asy-Syams:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

Artinya: “*Sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu). Dan sungguh rugi orang yang mengotorinya.*” (QS. Asy-Syams [91]: 9-10) (Al-Quran Kementerian Agama RI, 2019, p. 987)

Ar-Razi dalam tafsirnya menjelaskan bahwa kata *zakkaaha* memiliki dua dimensi makna: penyucian (تَطْهِير) dan pengembangan (إِنْمَاء) (al-Razi, 1420, pp. 177–178). Sebaliknya, dalam ayat selanjutnya “*Wa qad khāba man dassā hā*” Ar-Razi menjelaskan bahwa kata “*dassā hā*” menggambarkan kondisi jiwa yang terbenam dalam keburukan, seperti orang yang tenggelam dalam kemaksiatan (al-Razi, 1420, p. 179). Al-Maraghi memperkaya pemahaman ini dengan menjelaskan bahwa “*al-falah*” adalah keberhasilan mencapai apa yang diinginkan, dan orang yang beruntung adalah yang menyucikan jiwanya melalui ketaatan kepada Allah, sementara orang yang rugi adalah yang mengotori jiwanya dengan kekufuran dan kemaksiatan (Al-Maraghi, 1365c, p. 4).

Perspektif ini diperkaya oleh QS. Ta-Ha [20]: 124, Allah Swt berfirman:

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ

Artinya: “*Siapa yang berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya kehidupan yang sempit...*” (QS. Ta-Ha [20]: 124).

Al-Maraghi menafsirkan "kehidupan yang sempit" (*ma'isyatan dhankan*) bukan sekadar sebagai kesempitan ekonomi, melainkan mencakup dimensi psikologis berupa kecemasan yang terus-menerus, kegelisahan hati, dan ketidakpuasan terhadap apa yang dimiliki. Ia menulis, “Barang siapa yang berpaling dari petunjuk Allah, maka Allah akan menjadikan baginya kehidupan yang penuh dengan kesusahan dan kesempitan, meskipun secara lahiriah ia memiliki kekayaan dan kemewahan” (Al-Maraghi, 1365d, p. 161).

Asy-Sya’rawi memperkaya pemahaman ini dengan analisis psikologis yang lebih mendalam. Ia melihat “kehidupan sempit” sebagai konsekuensi spiritual dari keterasingan dari nilai-nilai transenden, menjelaskan: “Kesengsaraan hidup bukanlah sekadar kemiskinan materi, melainkan ketidakmampuan menemukan kedamaian batin di tengah berbagai tekanan kehidupan” (Asy-Sya’rawi, 1431b, pp. 9433–9434). Demikian Al-Ghazali dalam *Ihya’ Ulumuddin* menekankan bahwa penyucian jiwa memerlukan konsistensi dan pembiasaan, dan bahwa transformasi spiritual terjadi secara bertahap, tidak instan (Al-Ghazali, n.d., p. 60), tentu memberikan wawasan mendalam tentang proses *tazkiyatun nafs* yang sangat relevan dengan fenomena *doomscrolling*.

Melalui pendekatan *fusion of horizon* Gadamer, kita dapat meleburkan horizon tafsir ini dengan fenomena *doomscrolling* kontemporer. Gadamer menekankan bahwa “memahami selalu mencakup dimensi reflektif sejak awal” dan “bukan sekadar tindakan mengulang hal yang sama” (Gadamer, 2008, p. 45). Rahmatullah memperkuat pendekatan ini, menyatakan bahwa *fusion of horizon* dapat menjadi kritik bagi tafsir yang cenderung mengedepankan makna literal tanpa kontekstualisasi atau tafsir liberal yang mengabaikan dasar-dasar ilmu Al-Qur’an, dengan tetap mempertahankan sakralitas Al-Qur’an sebagai pra-pemahaman seorang *mufassir* (Rahmatullah, 2017, pp. 157–160).

Melalui lensa ini, *tazkiyah* (penyucian) yang disebut dalam QS. Asy-Syams dapat diinterpretasikan sebagai pembersihan pikiran dari paparan konten negatif yang berlebihan, sedangkan *tadsiyah* (pengotoran) mencerminkan pembiaran diri terhadap konsumsi informasi yang merusak kesehatan mental. “kehidupan sempit” dalam QS. Ta-Ha merefleksikan kondisi kecemasan dan kegelisahan mental yang dialami pengguna

doomscrolling, menciptakan paralel yang mencolok antara teks klasik dan fenomena modern.

Studi kontemporer oleh Satici dkk. mengonfirmasi hubungan antara *doomscrolling* dengan menurunnya kesejahteraan psikologis, menemukan korelasi signifikan antara intensitas *doomscrolling* dengan tingkat kecemasan, depresi, dan ketidakpuasan hidup (Satici et al., 2023b, p. 843). Hal ini sejalan dengan konsep “kehidupan sempit” dalam QS. Ta-Ha, menunjukkan bahwa perilaku digital ini bukan sekadar kebiasaan netral, melainkan manifestasi modern dari keterasingan spiritual. Penelitian Sharma dkk. juga mendokumentasikan bagaimana *doomscrolling* menciptakan siklus *self-reinforcing*, di mana kecemasan meningkatkan kecenderungan *doomscrolling*, yang kemudian semakin memperburuk kecemasan (Sharma et al., 2022, p. 7).

Data dari The Agency (2024) memperkuat temuan ini, menunjukkan bahwa Generasi Z sering memulai hari dengan mengonsumsi berita tentang krisis iklim, ketidakadilan rasial, dan ketidakpastian ekonomi, yang menciptakan siklus kecemasan digital (El Ladiki, 2024). Fenomena ini persis mencerminkan “kehidupan sempit” yang digambarkan dalam Al-Quran. Studi oleh Wafa dkk. pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UISU menemukan bahwa dari 216 mahasiswa yang diteliti, 44% mengalami *doomscrolling*, dengan sebagian besar menghabiskan lebih dari 5 jam per hari di media sosial (Wafa et al., 2024, pp. 191–193).

Dengan demikian, kombinasi QS. Asy-Syams dan QS. Ta-Ha menawarkan perspektif yang normatif tentang *doomscrolling*. QS. Asy-Syams menekankan pentingnya *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), sementara QS. Ta-Ha memperingatkan konsekuensi psikologis berupa “kehidupan sempit” akibat keterasingan spiritual. Peleburan kedua perspektif ini dengan realitas digital kontemporer melalui pendekatan Gadamer menghasilkan wawasan mendalam, bahwa *doomscrolling* pada dasarnya adalah manifestasi kecemasan eksistensial yang hanya dapat diatasi melalui pemulihan koneksi spiritual dan pembersihan jiwa dari keterikatan berlebihan pada informasi dan validasi eksternal, melalui proses konsisten sebagaimana digambarkan Al-Ghazali.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menghasilkan temuan penting terkait fenomena *brain rot* dan *doomscrolling* pada Generasi Z serta solusi berbasis Al-Quran. Melalui pendekatan *fusion of horizon* Gadamer, QS. Al-‘Asr terbukti menawarkan kerangka manajemen waktu untuk mengatasi *brain rot*, di mana konsep “kerugian” (*khusr*) diinterpretasikan sebagai pemborosan kapasitas kognitif akibat konsumsi konten digital yang dangkal. Analisis etimologis Ibn Faris tentang ‘*asr*, yakni sebagai waktu, proses ekstraksi intisari, dan tempat berlindung, memperkaya pemahaman. QS. Asy-Syams dengan konsep *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) menawarkan solusi spiritual untuk mengatasi *doomscrolling*, dengan “*tazkiyah*” yang dimaknai sebagai pembersihan pikiran dari konten negatif. Perspektif dari QS. Al-Isra dan QS. Ta-Ha semakin memperkaya pemahaman dengan dimensi epistemologis dan psikologis..

Saran

Meskipun memberikan wawasan berharga, penelitian ini terbatas pada analisis tekstual dan belum mencakup studi empiris langsung pada Generasi Z Muslim. Interpretasi menggunakan *fusion of horizon* Gadamer tetap mengandung subjektivitas tertentu dan mungkin berbeda jika dilakukan oleh peneliti dengan latar belakang berbeda. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan studi lapangan yang melibatkan mahasiswa Muslim dari berbagai latar belakang pendidikan, guna menguji efektivitas penerapan prinsip-prinsip Al-Quran dalam konteks nyata. Eksplorasi terhadap ayat-ayat Al-Quran lainnya yang relevan dengan literasi digital, serta pengembangan modul pelatihan berbasis nilai-nilai Al-Quran untuk mengatasi kecanduan media sosial juga dapat menjadi kontribusi signifikan.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Abū Ja‘far Muḥammad ibn Jarīr. (2001). *Jāmi‘ al-Bayān ‘an Ta’wīl Āy al-Qur’ān* (Dr. Abdullah bin Abdul Muhsin Al-Turki, Vol. 24). Dār Hajr.
- al-Razi, F. al-Din. (1420). *Mafatih al-Ghayb: Tafsir al-Razi* (3rd ed., Vol. 31). Dar Ihya’ al-Turath al-‘Arabi.
- Al-Ghazali, A. Ḥāmid. (n.d.). *Ihyā’ ‘Ulūm al-Dīn* (Vol. 3). Dār al-Ma‘rifah.
- Al-Maraghi, A. bin M. (1365a). *Al-Tafsir al-Maraghi* (Vol. 30). Mustafa al-Babi al-Halabi & Sons, Mustafa al-Babi al-Halabi & Sons,.

- Al-Maraghi, A. bin M. (1365b). *Al-Tafsir al-Maraghi* (Vol. 15). Mustafa al-Babi al-Halabi & Sons, Mustafa al-Babi al-Halabi & Sons,.
- Al-Maraghi, A. bin M. (1365c). *Al-Tafsir al-Maraghi* (Vol. 18). Mustafa al-Babi al-Halabi & Sons, Mustafa al-Babi al-Halabi & Sons,.
- Al-Maraghi, A. bin M. (1365d). *Al-Tafsir al-Maraghi* (Vol. 16). Mustafa al-Babi al-Halabi & Sons, Mustafa al-Babi al-Halabi & Sons,.
- Al-Quran Kementerian Agama RI. (2019). *Alquran dan Terjemahannya* (Edisi Penyempurnaan, Vol. 3). Lajnah. Pentashihan Mushaf Al-Quran.
- Armansyah, & Pertiwi. (2019). *Pornsiber Media Sosial: Mengenal Bentuk Kejahatan, Hukum dan Pencegahannya Terutama pada Anak Usia Dini*. Tazkia Press.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (n.d.). Retrieved February 2, 2025, from <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Asy-Sya'rawi, M. M. (1431a). *Tafsir Asy-Sya'rawi* (Vol. 14). Akhbar al-Yaum.
- Asy-Sya'rawi, M. M. (1431b). *Tafsir Asy-Sya'rawi* (Vol. 15). Akhbar al-Yaum.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kemhan RI. (n.d.). Retrieved April 24, 2025, from <https://www.kemhan.go.id/balitbang/2025/01/07/mengenal-ancaman-dan-menghadapinya-pendatang-pegungsi-imigran-2.html>
- Bradberry, T. (2012). How Negativity and Complaining Literally Rot Your Brain. *TalentSmart*. <https://fullybookedfortheweekend.wordpress.com/wp-content/uploads/2019/08/how-negativity-and-complaining-literally-rot-your-brain.pdf>
- Chowdhury, A. (2025, February 11). Scrolling Into Oblivion: The Cognitive Toll of Brain Rot on Gen Z. *BBF Digital*. <https://bbf.digital/scrolling-into-oblivion-the-cognitive-toll-of-brain-rot-on-gen-z>
- Doomscrolling*. (2025, January 29). <https://dictionary.cambridge.org/us/dictionary/english/doomscrolling>
- Doomscrolling: Breaking the Habit*. (n.d.). Retrieved January 30, 2025, from <https://www.uhhospitals.org/blog/articles/2024/07/doomscrolling-breaking-the-habit>
- Dr Travis Bradberry. (n.d.). *TalentSmartEQ - Emotional Intelligence Company*. Retrieved February 1, 2025, from <https://www.talentsmarteq.com/dr-travis-bradberry/>
- El Ladiki, A. (2024, February 2). *The Doomed Generation: Gen Z Scrolls and Spends to Make Worries Go Away*. The Agency at UF. <https://theagency.jou.ufl.edu/post/the-doomed-generation-gen-z-scrolls-and-spends-to-make-worries-go-away>
- Faysa, A. M., Hanifah, M., Hibrizi, M. A., A'yun, V. Q., & Fadhil, A. (2024). Peran Generasi Z Muslim dalam Kemajuan Islam di Era Modern: Pandangan Ustadz Hanan Attaki. *Perspektif: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Bahasa*, 2(4), Article 4. <https://doi.org/10.59059/perspektif.v2i4.1860>
- Gadamer, H.-G. (2008). *Philosophical Hermeneutics, Terj. David E. Linge*. University of California Press.
- Gao, Y., Hu, Y., Wang, J., Liu, C., Im, H., Jin, W., Zhu, W., Ge, W., Zhao, G., Yao, Q., Wang, P., Zhang, M., Niu, X., He, Q., & Wang, Q. (2025). Neuroanatomical and functional substrates of the short video addiction and its association with brain

- transcriptomic and cellular architecture. *NeuroImage*, 307, 121029. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2025.121029>
- Gazali, H. (2019). *Islam Untuk Gen Z: Mengajarkan Islam & Mendidik Muslim Generasi Z; Panduan Bagi Guru PAI*. Wahid Foundation.
- Hamid. (2020). *Diradikalisasi Melalui Internet dan Media Sosial*. Arruzz Media.
- Heaton, B. (2024, December 2). “Brain rot” named Oxford Word of the Year 2024. Oxford University Press. <https://corp.oup.com/news/brain-rot-named-oxford-word-of-the-year-2024/>
- Ibn Fāris, A. ibn F. ibn Z. al-Qazwīnī al-Rāzī. (1399). *Mu‘jam Maqāyīs al-Lughah* (‘Abd al-Salām Muḥammad Hārūn, Vol. 4). Dār al-Fikr.
- Lakilaki, E., Puri, R. M., Saputra, A. N. Z., Shawmi, A. N., Asiah, N., & Rizky, M. (2025). The Phenomenological Analysis of the Impact of Digital Overstimulation on Attention Control in Elementary School Students: A Study on the “Brain Rot” Phenomenon in the Learning Process. *TOFEDU: The Future of Education Journal*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.61445/tofedu.v4i1.408>
- M. Quraish Shihab. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an* (Vol. 15). Lentera Hati.
- McCrinkle, M. (2011). *The ABC of XYZ: Understanding the Global Generations*. The ABC of XYZ.
- Muhamad. (2025, March 30). *Peta Konsep Pendidikan Islam Mengatasi Brain Rot Pendekatan Tafsir Tarbawy Interdisiplin*. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/390286280_Peta_Konsep_Pendidikan_Islam_Mengatasi_Brain_Rot_Pendekatan_Tafsir_Tarbawy_Interdisiplin
- Nurohmat, N., Latief, R., & Safrudiningsih, S. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Produktifitas Gen Z. *DIALEKTIKA KOMUNIKA: Jurnal Kajian Komunikasi Dan Pembangunan Daerah*, 12(1), Article 1. <https://doi.org/10.33592/dk.v12i1.4932>
- Özpençe, A. İ. (2024). Brain Rot: Overconsumption of Online Content (An Essay on the Publicness Social Media). *Journal of Business Innovation and Governance*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.54472/jobig.1605072>
- Pandya, J. K., Lutfiana, S. A., Putri, A. S., Valentiya, C. W., Alisa, M., Risti, N. A., Putri, N. E., Sani, E. N., & Putri, A. S. (2024). Studi Kasus Dampak Doomscrolling terhadap Kecemasan Mental Mahasiswa Gen Z di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi. *Journal of Family Life Education*, 4(2), Article 2.
- Pengguna Instagram di Indonesia Bertambah 3,9 Juta pada Kuartal IV-2021 | Databoks*. (n.d.). Retrieved February 2, 2025, from <https://databoks.katadata.co.id/teknologi-telekomunikasi/statistik/8e1e4fd2e5d2eeb/pengguna-instagram-di-indonesia-bertambah-39-juta-pada-kuartal-iv-2021>
- Putra, J. M., Yuliantini, N. P. R., Irwandi, I., & Ahmad, K. R. (2024). The Impact of Social Media Use on Student Academic Achievement: A Systematic Literature Review. *Proceeding of International Seminar On Student Research In Education, Science, and Technology*, 1(0), 370–377.
- Rahmatullah, R. (2017). Menakar Hermeneutika Fusion of Horizons H.G. Gadamer dalam Pengembangan Tafsir Maqasid Alquran. *Nun: Jurnal Studi Alquran Dan Tafsir Di Nusantara*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.32495/nun.v3i2.47>

- Razzak, M. A., Rahim, N. M. Z. A., & Nor, H. M. (2023). Panduan Al-Quran dan Hadith terhadap Generasi Z bagi Mengatasi Isu dan Cabaran Media Sosial: (Quranic and Hadith Guidance for Generation Z to Overcome Issues and Challenges in Social Media). *Online Journal of Research in Islamic Studies*, 10(2), Article 2. <https://doi.org/10.22452/ris.vol10no2.11>
- Satici, S. A., Gocet Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, B. (2023a). Doomscrolling Scale: Its Association with Personality Traits, Psychological Distress, Social Media Use, and Wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 18(2), 833–847. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7>
- Satici, S. A., Gocet Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, B. (2023b). Doomscrolling Scale: Its Association with Personality Traits, Psychological Distress, Social Media Use, and Wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 18(2), 833–847. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7>
- Setiawan, B., Amiburhan, & Peserta Kelas Alineaku. (n.d.). *Generasi Digital*. Alineaku.
- Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K. (2022). The Dark at the End of the Tunnel: Doomscrolling on Social Media Newsfeeds. *Technology, Mind, and Behavior*, 3(1: Spring 2022). <https://doi.org/10.1037/tmb0000059>
- Shihab, M. Q. (2013). *Kaidah Tafsir: Syarat, Ketentuan dan Aturan yang Patut Anda Ketahui dalam Memahami Ayat-ayat Al-Qur'an*. Lentera Hati.
- Stillman, D., & Stillman, J. (2017). *Gen Z Work: How the Next Generation Is Transforming the Workplace*. HarperCollins.
- Tim Penyusun PDAT. (2024). *Menguak Dampak Media Sosial pada Kesehatan Mental Generasi Modern*. Tempo Publishing.
- Wafa, M. A. A., Darungan, T. S., Akbar, S., & Damanik, Z. (2024). The Relationship of Doomscrolling with Anxiety in Students of the Faculty of Medicine, Islamic University of North Sumatra. *Asian Journal of Healthy and Science*, 3(7), Article 7. <https://doi.org/10.58631/ajhs.v3i7.113>