



BRAINROT SEBAGAI TANTANGAN MORAL GENERASI MUDA MUSLIM DI ERA DIGITAL

Rio Ade Firmansyah¹, Muhammad Kurnaini²

^{1,2} Sekolah Tinggi Dirasat Islamiyah Imam Syafi'i, Indonesia

Email: rioadefirmansyah64@gmail.com



DOI: <https://doi.org/10.34125/jmp.v11i2.2013>

Sections Info

Article history:

Submitted: 22 January 2026
Final Revised: 17 March 2026
Accepted: 11 April 2026
Published: 30 April 2026

Keywords:

Brainrot
Social Media
Digital Literacy
Muslim Youth Morality
Islamic Digital Ethics



ABSTRACT

The rapid development of social media in the digital era has generated various new phenomena influencing the behavior of young people, one of which is the phenomenon of brainrot. This term refers to the excessive consumption of fast-paced, repetitive, and shallow entertainment content that may affect individuals' concentration, self-control, and moral awareness. Digital platforms such as TikTok, Instagram, and YouTube continuously provide short and visually stimulating content, encouraging uncontrolled scrolling behavior that may reduce reflective thinking and interest in meaningful activities. This study aims to analyze the phenomenon of brainrot as a moral challenge for Muslim youth in the digital era. The major focus of this research is the phenomenon of brainrot in social media usage, while the minor focus examines its impact on the moral and ethical behavior of Muslim adolescents. This research employs a descriptive qualitative approach using a library research method by examining various scholarly sources, including academic journals, books, and Islamic literature, particularly the sayings of the Prophet ﷺ as a normative foundation. The findings indicate that the brainrot phenomenon has the potential to weaken moral awareness, shift time priorities, and encourage unproductive digital consumption habits. From an Islamic perspective, such conditions contradict teachings that emphasize responsibility, self-discipline, and the wise use of time.

ABSTRAK

Perkembangan media sosial di era digital telah melahirkan berbagai fenomena baru yang memengaruhi pola perilaku generasi muda, salah satunya adalah fenomena brainrot. Istilah ini merujuk pada kebiasaan mengonsumsi konten hiburan secara berlebihan, cepat, dan dangkal yang dapat memengaruhi kualitas konsentrasi, kontrol diri, serta sensitivitas moral individu. Platform digital seperti TikTok, Instagram, dan YouTube menyediakan aliran konten visual yang cepat dan repetitif sehingga mendorong perilaku scrolling tanpa kontrol yang berpotensi menurunkan kemampuan refleksi serta minat terhadap aktivitas yang lebih bernilai. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena brainrot sebagai tantangan moral bagi generasi muda Muslim di era digital. Fokus mayor penelitian ini adalah fenomena brainrot dalam penggunaan media sosial, sedangkan fokus minor diarahkan pada dampaknya terhadap moral dan akhlak remaja Muslim. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian kepustakaan (Library research) yang mengkaji berbagai sumber ilmiah berupa jurnal akademik, buku, serta literatur keislaman, khususnya hadis Nabi ﷺ sebagai landasan normatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa fenomena brainrot berpotensi melemahkan kesadaran moral, menggeser prioritas pemanfaatan waktu, serta memicu perilaku konsumsi digital yang kurang produktif. Dalam perspektif Islam, kondisi ini bertentangan dengan ajaran tentang tanggung jawab, pengendalian diri, serta pentingnya memanfaatkan waktu secara bijak.

Kata Kunci: Brainrot, Media Sosial, Literasi Digital, Akhlak Remaja Muslim, Etika Digital Islam.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam pola kehidupan generasi muda, terutama dalam cara mereka mengakses informasi dan hiburan. Media sosial seperti TikTok, Instagram, dan YouTube menjadi platform utama yang digunakan remaja untuk mengisi waktu luang, mengekspresikan diri, serta membentuk identitas sosialnya. Karakter media sosial yang bersifat visual, instan, dan berorientasi pada algoritma membuat pengguna terdorong untuk mengonsumsi konten secara berulang tanpa disadaridan ([Setiani et al., 2022](#)) Istilah *brain rot* awalnya digunakan dalam konteks neurodegeneratif untuk menggambarkan penurunan fungsi kognitif akibat stres oksidatif dan neurotoksisitas ([Yilmaz, 2025](#)). Namun, dalam perkembangan budaya digital, istilah ini mengalami perluasan makna. Saat ini *brain rot* lebih sering dipakai untuk merujuk pada penurunan fokus, kejenuhan mental, serta penurunan kapasitas kognitif yang dipicu oleh konsumsi berlebih konten media sosial yang dangkal atau bersifat overstimulating. Fenomena ini semakin diperhatikan setelah *brain rot* menjadi Oxford Word of the Year 2024, memunculkan diskusi global tentang hubungan penggunaan media oleh remaja dan dampaknya terhadap perkembangan kognitif ([Mohamed et al., 2025](#)). Dengan demikian, *brain rot* kini dipahami sebagai istilah yang menjembatani aspek neurobiologis dan perilaku digital modern.

Data terbaru dari *We Are Social & Meltwater (2025)* menunjukkan bahwa pengguna internet Indonesia menghabiskan rata-rata 21 jam 50 menit per minggu untuk menggunakan media sosial dan menonton video daring. TikTok dan WhatsApp bahkan menjadi aplikasi dengan durasi keterlibatan harian tertinggi, yaitu 1 jam 53 menit dan 1 jam 52 menit per hari. Sementara itu, YouTube memiliki durasi sesi terpanjang, mencapai 16 menit 49 detik per kunjungan. Fakta ini menguatkan bahwa konsumsi konten visual telah menjadi bagian besar dari rutinitas digital remaja Indonesia. Fenomena ini melahirkan istilah *brainrot*, yaitu kondisi ketika seseorang terlalu sering terpapar konten hiburan dangkal sehingga mengalami penurunan fokus, kelelahan mental, dan berkurangnya minat terhadap aktivitas yang lebih bermakna. Konsumsi konten digital yang berlebihan dapat memengaruhi pola pikir remaja, khususnya dalam kemampuan konsentrasi dan pengendalian diri ([Halwa et al., 2025](#)). Paparan konten pendek yang cepat dan berulang juga mendorong perilaku scrolling pasif yang sulit dihentikan.

Dalam perspektif moral Islam, kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara nilai ideal yang seharusnya dijalankan dengan realitas perilaku digital remaja saat ini. Islam menekankan pentingnya menjaga waktu sebagai amanah dan menghindari perbuatan yang sia-sia. Namun, realitas menunjukkan bahwa sebagian remaja Muslim justru menghabiskan waktu berjam-jam untuk mengonsumsi konten hiburan tanpa tujuan yang jelas. Ramadhani dkk. (2022) menegaskan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat melemahkan kesadaran moral dan menurunkan kualitas spiritual remaja ([Luthfia, 2025](#)) Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji pengaruh media sosial terhadap perilaku dan karakter remaja. Liah dkk. (2023) menyebutkan bahwa budaya scrolling berlebihan dapat menimbulkan sikap menunda kewajiban, menurunnya produktivitas, serta melemahnya tanggung jawab personal. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada aspek psikologis dan sosial, sementara kajian yang menempatkan fenomena *brainrot* dalam kerangka akhlak Islam dan studi hadis masih sangat terbatas ([Role et al., 2025](#))

Padahal, Rasulullah telah memberikan peringatan tegas mengenai pentingnya memanfaatkan waktu secara bijak, sebagaimana sabdanya:

نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

“Dua nikmat yang sering dilalaikan manusia: kesehatan dan waktu luang.” (HR. al-Bukhārī no. 6412)

Hadis ini menjadi landasan normatif bahwa penggunaan waktu tanpa nilai manfaat, termasuk tenggelam dalam hiburan digital yang berlebihan, merupakan bentuk kelalaian yang memiliki implikasi moral. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berfokus pada fenomena brainrot, yang merupakan bentuk ketergantungan yang sangat berlebihan terhadap media sosial di kalangan banyak generasi muda Muslim. Selain itu, penelitian juga mengkaji tantangan bagaimana moral yang muncul akibat perilaku yang terjadi. Inovasi penelitian ini terletak pada upaya untuk melihat brainrot sebagai masalah moral dalam ilmu agama terutama, ilmu hadis, selain sebagai masalah sosial dan digital. Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian dapat memberikan kontribusi yang berarti untuk pengembangan etika digital Islam di zaman kini. Fenomena brainrot tidak bisa dipisahkan dari sistem algoritma media sosial yang dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna selama mungkin. Sistem rekomendasi konten yang terus menampilkan video serupa membuat remaja berada dalam lingkaran konsumsi hiburan yang repetitif dan minim refleksi. Kondisi ini secara perlahan membentuk kebiasaan berpikir instan dan dangkal, sehingga mengurangi kemampuan remaja dalam melakukan perenungan, penilaian moral, serta pengambilan keputusan yang bijak dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks generasi muda Muslim, Keadaan ini secara perlahan membentuk cara berpikir yang bersifat instan dan dangkal. Akibatnya, kemampuan remaja untuk merenungi serta kemampuan untuk menilai nilai-nilai moral, dan membuat keputusan yang bijaksana menjadi sedikit menurun. Bagi generasi muda Muslim, seharusnya hal ini menjadi tantangan tersendiri karena bertentangan dengan prinsip ajaran Islam yaitu yang menekankan sifat tafakkur dan tadabbur. Islam tidak hanya mengajarkan untuk menghindari dosa dan perbuatan maksiat, tetapi juga menganjurkan agar setiap tindakan memiliki nilai positif dan mendefinisikan hubungan seseorang dengan Rabbnya. Ketika waktu dan perhatian lebih banyak dihabiskan untuk konten hiburan yang sia-sia, maka fungsi media sebagai sarana kebaikan justru bergeser menjadi potensi kelalaian moral.

METODE PENELITIAN

Kajian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif deskriptif melalui studi pustaka. Pemilihan metode ini didasarkan pada perlunya penulis untuk menganalisis fenomena brainrot secara menyeluruh, mengingat bahwa masalah ini merupakan tantangan moral baru bagi generasi muda Muslim di dunia yang sudah semakin maju berkembang pesat digital ([Mulyana et al., 2024](#)). Penulis mengumpulkan data dengan mempelajari berbagai literatur penting, mulai dari artikel jurnal akademik hingga teks-teks keislaman yang terpercaya. Secara khusus, analisis difokuskan pada Hadis-hadis Nabi membahas arahan tentang bagaimana pentingnya mengendalikan waktu, mengontrol diri, dan meningkatkan akhlak dalam menghadapi arus konten digital yang sangat cepat. Sumber rujukan yang digunakan diutamakan berasal dari publikasi sepuluh tahun terakhir agar tetap kontekstual dengan perkembangan digital saat ini. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, yaitu dengan mengelompokkan tema-tema utama terkait perilaku penggunaan media sosial, dampaknya terhadap moral remaja, serta nilai-nilai Islam sebagai landasan normatif.

Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif untuk memberikan pemahaman yang utuh dan sistematis mengenai fenomena yang diteliti ([Rijali, 2018](#)).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Fenomena Brainrot di Media Sosial

Fenomena *brainrot* pada generasi muda tidak bisa dipisahkan dari karakter media sosial itu sendiri yang menawarkan konten cepat, visual, dan berulang tanpa filter. Penelitian empiris menunjukkan bahwa platform seperti TikTok memengaruhi cara berpikir dan interaksi sosial remaja secara signifikan. Sebagai ilustrasi, ([Fitria & Sari, 2025](#)) menemukan bahwa intensitas penggunaan TikTok pada remaja di Kendari City berdampak pada perubahan persepsi diri dan pola interaksi sosial, termasuk toleransi terhadap konten yang tidak selalu mendidik atau bermoral. Hasil lain dari kajian literatur memperlihatkan bahwa paparan konten media sosial berlebihan dapat merusak kesejahteraan psikologis remaja, yang pada gilirannya menurunkan kemampuan berpikir kritis dan mempengaruhi cara mereka memproses informasi baru. Dalam konteks *brainrot* konten yang terus-menerus mengalir tanpa kontrol ini berpotensi menempatkan hiburan dangkal menjadi prioritas utama, sehingga mengalihkan remaja dari aktivitas yang lebih bermakna atau produktif.

Media sosial juga memengaruhi perilaku sehari-hari anak muda melalui pola konsumsi konten yang bersifat instan dan memicu adiksi digital. Penelitian luas tentang pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan intensif media sosial dengan gangguan fokus, penurunan prestasi akademik, serta perubahan nilai sosial seperti empati dan tanggung jawab ([Saputra & Islam, 2025](#)). Kondisi ini relevan dengan fenomena *brainrot* yang sedang diteliti, karena pola konsumsi yang tinggi dan tanpa filter dapat memperkuat kebiasaan berpikir dangkal dan memperlemah sensitivitas terhadap nilai moral yang diajarkan dalam Islam. Dalam konteks ini, penggunaan TikTok sering dipandang sebagai perantara yang memperkuat pola pikir permukaan dan hiburan instan. Temuan penelitian lain menyebutkan bahwa paparan media sosial yang intens berhubungan dengan perubahan perilaku remaja, termasuk kecenderungan untuk menghadirkan diri melalui konten viral dan mengikuti tren tanpa pemikiran kritis ([Hanaya et al., 2025](#)). Meski banyak studi masih bersifat kuantitatif atau umum, gambaran empiris ini memberikan dasar bahwa media sosial bukan sekadar ruang interaksi, tetapi juga ruang konstruksi nilai yang memengaruhi pola pikir dan kebiasaan remaja.

Dampak Terhadap Moral dan Akhlak Remaja Muslim

Secara moral, penggunaan media sosial juga memiliki dua sisi: dapat memperkuat nilai positif bila kontennya mendidik, tetapi juga berpotensi menjerumuskan pengguna pada perilaku yang bertentangan dengan ajaran agama. Penelitian kualitatif dalam konteks generasi muda Muslim menunjukkan bahwa media sosial dapat mempengaruhi perilaku keagamaan dan moral remaja secara signifikan ([Ilmiah & Pendidikan, 2025](#)). Studi ini mencatat bahwa paparan konten negatif dapat mengikis nilai religius dan moral, serta membuat remaja cenderung mengabaikan kewajiban agama dan etika sosial. Lebih spesifik, studi tentang pembentukan akhlak generasi muda yang menggunakan media sosial menunjukkan bahwa konten negatif, lemahnya pengawasan algoritma, dan minimnya integrasi nilai agama dapat menjadi hambatan penting dalam internalisasi nilai moral ([Khairunnisa, 2025](#)). Hal ini menunjukkan bahwa fenomena *brainrot* bukan sekadar efek sosial media terhadap kebiasaan scrolling, tetapi telah memasuki ranah moral dan karakter yang secara langsung berkaitan dengan ajaran Islam, khususnya cara seorang Muslim memanfaatkan waktu dan menahan diri dari hal-hal yang sia-sia.

Aspek moral dalam studi *brainrot* muncul ketika konsumsi konten menggeser prioritas remaja dari aktivitas produktif dan bernilai tinggi ke hiburan instan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh ganda terhadap perilaku moral remaja: di satu sisi media sosial membuka ruang belajar dan berbagi nilai positif; namun di sisi lain banyak konten yang justru merusak moral dan etika generasi muda ([Hanaya et al., 2025](#)).

Penelitian tersebut mencatat bahwa *teen exposure* pada konten negatif sering kali terkait dengan perilaku yang bertentangan dengan nilai moral tradisional, seperti penggunaan bahasa kasar, perilaku permisif, dan penurunan sensitivitas terhadap kebutuhan religius. Selain itu, kajian lain yang lebih spesifik menunjukkan bahwa adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan perubahan pola perilaku moral. Misalnya, studi di SMA Muhammadiyah 23 Jakarta menemukan bahwa penggunaan TikTok dipandang ikut memengaruhi norma moral siswa, termasuk paparan konten yang tidak sesuai dengan nilai etika yang berlaku di sekolah dan keluarga ([Zikri & Rahmanto, 2024](#)). Dengan demikian, *brainrot* bukan hanya soal kecanduan konten; tetapi juga terkait dengan penurunan kemampuan menilai mana yang bermakna secara moral, terutama ketika konten tersebut mengalihkan perhatian dari aktivitas ibadah atau pembelajaran spiritual.

Persepsi Remaja Muslim terhadap Brainrot

Moderasi Persepsi remaja Muslim terhadap fenomena ini juga penting untuk dipahami. Penelitian empiris menunjukkan bahwa remaja menyadari adanya pengaruh konten media sosial terhadap pola hidup mereka, terutama dalam hal fokus, interaksi sosial, dan manajemen waktu ([Ipoi, 2025](#)). Meskipun penelitian tersebut tidak langsung menjawab dari sudut pandang moral Islam, temuan ini memperkuat bahwa media sosial mampu mempengaruhi norma dan nilai keseharian generasi muda sebuah aspek yang penting ketika membahas *brainrot* dari perspektif akhlak. Selain itu, paparan konten yang berulang dan cepat dapat mengubah cara remaja menilai prioritas dalam hidup mereka, seperti lebih memilih hiburan daripada refleksi diri atau aktivitas spiritual. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian lain tentang bagaimana penggunaan media sosial berdampak pada kesejahteraan psikologis remaja dan adiksi digital ([Herrera & Lesmana, 2025](#)). Dengan pemahaman ini, dapat dilihat adanya keterkaitan antara persepsi remaja terhadap media sosial dan tantangan moral yang mereka alami, terutama ketika mereka mulai mengabaikan aspek keagamaan dan norma sosial karena paparan konten yang tidak mendidik.

Persepsi remaja terhadap fenomena *brainrot* sangat penting untuk memahami bagaimana mereka melihat efek media sosial dalam kehidupan mereka. Penelitian kualitatif dalam konteks Muslim menunjukkan bahwa remaja menyadari bahwa media sosial mempengaruhi cara hidup mereka, namun mereka sering merasa tidak mampu mengontrolnya karena tekanan sosial dan algoritma yang “menarik”. Dalam kajian Peran Media Sosial terhadap Pengetahuan Keagamaan Remaja Muslim, Luthfia (2025) menemukan bahwa media sosial sering digunakan untuk mengakses konten keagamaan yang positif, tetapi juga meninggalkan ruang bagi konten yang kontradiktif dengan nilai moral Islam, yang membuat remaja perlu semakin selektif dan berhati-hati. Temuan ini memperkuat bahwa persepsi remaja Muslim tidak monolitik: mereka melihat media sosial sebagai sumber pengetahuan, tetapi juga menyadari risiko moral yang hadir bersamaan dengan konten negatif.

Interpretasi Fenomena Brainrot dalam Perspektif Hadis

Dari perspektif Islam, setiap aktivitas yang dilakukan oleh seorang Muslim pada dasarnya memiliki konsekuensi moral. Fenomena *brainrot* menjadi tantangan moral karena

dapat menjadi bentuk pemborosan waktu suatu hal yang secara tegas diperingatkan dalam ajaran Islam. Hadis Nabi ﷺ menegaskan bahwa waktu luang adalah nikmat yang sering dilalaikan manusia dan harus dipergunakan secara bijak. Ketika remaja terseret dalam konsumsi konten yang berulang, hal ini tidak hanya mencerminkan perilaku sosial media umum, tetapi juga berpotensi mengikis akhlak dan sensitivitas spiritual mereka. Berdasarkan analisis tematik atas data lapangan dan kajian literatur, *brainrot* dapat dipahami sebagai kombinasi dari adiksi konten visual, menurunnya kualitas fokus, dan perubahan norma moral. Ketiga hal ini menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara praktik digital saat ini dengan etika penggunaan waktu dalam Islam. Oleh karena itu, interpretasi fenomena ini harus dipadukan dengan ajaran moral yang menekankan pengendalian diri, manfaat waktu, serta akhlak mulia yang menjadikan penelitian ini relevan sebagai kajian moral kontemporer berbasis hadis.

Dalam perspektif hadis, waktu merupakan nikmat besar yang akan dimintai pertanggungjawaban. Rasulullah ﷺ bersabda:

نِعْمَتَانِ مَغْبُوتٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Hadis ini menegaskan bahwa banyak manusia tertipu oleh waktu luang yang tidak dimanfaatkan secara optimal. Fenomena *brainrot* mencerminkan bentuk kelalaian terhadap nikmat waktu, karena waktu luang lebih banyak dihabiskan untuk aktivitas digital yang tidak memberikan nilai tambah bagi keimanan maupun akhlak. Fazyah (2020) menjelaskan bahwa hadis-hadis Nabi ﷺ menekankan pentingnya pembiasaan perilaku positif sejak dini sebagai fondasi pembentukan karakter.

Brainrot dan Penurunan Fokus dalam Kehidupan Sehari-hari

Fenomena *brainrot* yang muncul akibat konsumsi konten digital secara berlebihan semakin sering dikaitkan dengan penurunan kemampuan fokus dan gangguan konsentrasi dalam kehidupan sehari-hari. Arus konten yang cepat, singkat, dan terus-menerus pada platform seperti TikTok, Instagram, dan YouTube menciptakan pola konsumsi informasi yang instan dan repetitif (Wais Al Qarni & Miswar, 2025). Kondisi ini secara bertahap membentuk kebiasaan kognitif yang dangkal, di mana individu lebih terbiasa menerima rangsangan visual singkat daripada melakukan proses berpikir yang mendalam dan reflektif. Dalam perspektif teori literasi digital yang dikemukakan oleh Paul Gilster, kemampuan seseorang dalam menghadapi arus informasi digital tidak hanya bergantung pada keterampilan teknis menggunakan teknologi, tetapi juga pada kemampuan kritis untuk menyaring, mengevaluasi, dan memaknai informasi secara rasional. Ketika kemampuan ini tidak berkembang secara optimal, remaja cenderung terjebak dalam konsumsi konten hiburan yang berlebihan, yang pada akhirnya mengurangi kapasitas konsentrasi serta menurunkan kualitas perhatian terhadap aktivitas yang lebih bermakna seperti belajar, membaca, maupun refleksi diri (Paramansyah et al., 2024).

Dampak fenomena tersebut tidak hanya terbatas pada aspek kognitif, tetapi juga meluas pada dimensi moral dan spiritual remaja (Yusnita et al., 2023). Dalam perspektif teori *self-control* yang dikembangkan oleh Michael Gottfredson dan Travis Hirschi, kemampuan mengendalikan diri merupakan faktor kunci yang menentukan bagaimana seseorang merespons rangsangan eksternal, termasuk godaan hiburan digital yang bersifat instan. Remaja yang memiliki kontrol diri yang lemah cenderung lebih mudah terdistraksi oleh konten hiburan sehingga mengabaikan tanggung jawab utama mereka dalam pendidikan,

kehidupan sosial, maupun praktik keagamaan. Dalam konteks moral Islam, kondisi ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan dalam pengelolaan waktu dan prioritas hidup ([Muslimah & Mujiburrahman, 2025](#)). Ketika konten hiburan digital lebih menarik daripada kewajiban spiritual atau sosial, maka kebiasaan disiplin, empati, serta komitmen terhadap nilai-nilai moral yang diajarkan keluarga dan agama dapat mengalami penurunan. Dengan demikian, fenomena *brainrot* bukan sekadar persoalan kebiasaan digital semata, melainkan refleksi dari perubahan pola perhatian dan orientasi nilai yang berpotensi memengaruhi kualitas kehidupan intelektual, sosial, dan spiritual generasi muda Muslim ([Masbur, 2024](#)).

Analisis Brainrot dalam Perspektif Hadis tentang Waktu dan Akhlak

Salah Fenomena *brainrot* apabila dianalisis dari perspektif moral Islam menunjukkan adanya pertentangan dengan prinsip dasar pemanfaatan waktu yang diajarkan dalam hadis Nabi ﷺ. Islam memandang waktu sebagai amanah yang memiliki nilai ibadah apabila digunakan untuk hal-hal yang bermanfaat. Rasulullah ﷺ secara tegas mengingatkan bahwa manusia sering lalai dalam memanfaatkan dua nikmat besar, yaitu kesehatan dan waktu luang. Dalam konteks era digital, kelalaian ini semakin tampak ketika waktu luang remaja justru dihabiskan untuk konsumsi konten hiburan tanpa tujuan yang jelas, seperti *scrolling* tanpa batas di media sosial ([Halwa et al., 2025](#)).

Perilaku tersebut menunjukkan pergeseran makna waktu dari sarana produktivitas menjadi ruang pelarian. Penelitian tentang etika penggunaan waktu dalam Islam menjelaskan bahwa penyalahgunaan waktu luang termasuk dalam bentuk *ghaflah* (kelalaian), yang dapat berdampak pada penurunan kualitas iman dan akhlak seseorang ([Setiadi, 2025](#)). Remaja yang terjebak dalam *brainrot* seringkali tidak menyadari bahwa konsumsi konten digital yang berlebihan telah mengurangi waktu yang seharusnya dihabiskan untuk beribadah, belajar, atau sekadar menjalin hubungan sosial yang baik. Dari sudut pandang hadis, penggunaan waktu yang tidak bernilai manfaat juga berkaitan dengan konsep *hisab* (Pertanggungjawaban). Setiap Muslim akan dimintai pertanggungjawaban atas umurnya untuk apa dihabiskan. *Brainrot* dapat dipahami sebagai bentuk ketidaksiapan remaja dalam mengelola waktu secara sadar, sehingga waktu berlalu tanpa disertai amal atau pengembangan diri yang berarti ([Sri Hardianty et al., 2025](#)).

Selain persoalan manajemen waktu, *brainrot* juga berkaitan erat dengan aspek akhlak dan pengendalian diri. Akibatnya, mereka akhirnya hilang dalam arus digital yang tak berujung. Untuk memberikan dasar normatif untuk menangani masalah ini secara menyeluruh, analisis ilmu hadis sangat penting. Hadis-hadis tentang tazkiyah al-nafs menekankan pentingnya kemampuan mengendalikan hawa nafsu, termasuk nafsu hiburan dan kesenangan. Ketika remaja lebih memilih hiburan instan sebagai tujuan utama dibandingkan peningkatan kualitas diri dan kedekatan spiritual, hal ini mencerminkan lemahnya kontrol diri dalam menghadapi godaan digital ([Rahman, 2023](#)). Penelitian lain menunjukkan bahwa paparan konten hiburan berlebihan dapat melemahkan sensitivitas moral dan menurunkan kesadaran etis remaja. Dalam perspektif Islam, istilah "brainrot" tidak dapat diselesaikan hanya dengan melarang; kesadaran digital yang lebih tinggi harus didasarkan pada nilai-nilai Islam. Mereka dapat mengubah ketergantungan mereka pada dunia digital menjadi energi yang menguntungkan untuk pengembangan diri dan komunitas dengan menyediakan bekal edukatif dan dakwah yang menginspirasi ([Fitria & Sari, 2025](#)).

Apabila dibiarkan tanpa pendampingan moral, *brainrot* berpotensi membentuk karakter remaja yang pasif, konsumtif, dan kurang reflektif. Hal ini bertentangan dengan tujuan pendidikan Islam yang menekankan pembentukan insan berakhlak, produktif, dan

bertanggung jawab¹. Studi tentang pendidikan akhlak Islam menegaskan bahwa pembiasaan penggunaan waktu secara bermakna merupakan bagian dari proses pembentukan karakter Muslim yang utuh ([Halwa et al., 2025](#)).

Keluarga dan institusi pendidikan Islam memiliki peran strategis dalam membentengi generasi muda dari dampak fenomena *brainrot* yang semakin marak di era digital. Sejak usia dini, kedua lingkungan ini berfungsi sebagai agen sosialisasi utama yang membentuk norma, nilai, dan etika penggunaan teknologi. Dalam perspektif teori pendidikan karakter yang dikemukakan oleh Thomas Lickona, pembentukan karakter yang kuat harus melibatkan tiga dimensi utama, yaitu *moral knowing*, *moral feeling*, dan *moral action*. Artinya, anak tidak hanya perlu memahami mana yang baik dalam penggunaan teknologi, tetapi juga memiliki kesadaran emosional serta kebiasaan nyata untuk mempraktikkan penggunaan teknologi secara bijak. Oleh karena itu, keluarga dan lembaga pendidikan perlu menanamkan disiplin waktu, kontrol diri, serta literasi digital yang sehat agar teknologi tidak menjadi sumber distraksi yang merusak kualitas berpikir dan spiritualitas generasi muda ([Mi'razfauzi, 2025](#)).

Selain itu, pendekatan ini juga sejalan dengan teori *self-control* yang dikembangkan oleh Michael Gottfredson dan Travis Hirschi yang menekankan bahwa kemampuan mengendalikan diri merupakan fondasi penting dalam mencegah perilaku menyimpang, termasuk kecanduan digital dan konsumsi konten tidak bermanfaat ([Afroo et al., 2025](#)). Ketika keluarga dan pendidikan Islam mampu menanamkan kontrol diri sejak dini melalui pembiasaan ibadah, pengelolaan waktu, serta keteladanan dalam penggunaan teknologi maka generasi muda akan memiliki ketahanan moral yang lebih kuat dalam menghadapi arus informasi digital yang tidak terbatas. Dengan melihat contoh konkret dalam kehidupan sehari-hari, paradigma tentang teknologi dapat diubah: teknologi tidak lagi dipandang sebagai ancaman yang harus dihindari, melainkan sebagai instrumen yang perlu dikuasai dan dimanfaatkan secara bertanggung jawab demi kemaslahatan umat ([Naylatul Fadhilah et al., 2025](#)).

Berdasarkan analisis tersebut, upaya menghadapi fenomena *brainrot* tidak cukup hanya melalui pembatasan penggunaan teknologi, tetapi harus disertai dengan penguatan kesadaran religius dan pembinaan akhlak yang berkelanjutan. Dalam perspektif pendidikan Islam, pembinaan ini berlandaskan pada nilai *tazkiyatun nafs* (Penyucian jiwa) dan pengelolaan waktu secara produktif. Nabi Muhammad ﷺ mengingatkan dalam hadis bahwa manusia sering lalai terhadap dua nikmat besar, yaitu kesehatan dan waktu luang. Prinsip ini menegaskan bahwa waktu merupakan amanah yang harus dimanfaatkan secara optimal untuk aktivitas yang bernilai. Dengan menjadikan hadis tersebut sebagai landasan etika digital, remaja Muslim dapat diarahkan untuk memanfaatkan teknologi sebagai sarana pembelajaran, dakwah, dan pengembangan potensi diri. Dengan demikian, teknologi tidak menjauhkan mereka dari nilai-nilai Islam, tetapi justru menjadi media yang memperkuat iman, memperkaya wawasan, serta membentuk karakter generasi Muslim yang berintegritas dan berdaya saing di era digital ([Afroo et al., 2025](#)).

Upaya Menghadapi Brainrot dalam Perspektif Akhlak Islam

Mengatasi fenomena *brainrot* tidak hanya memerlukan solusi teknis; hal-hal seperti mengubah pengaturan waktu layar, yang seringkali tidak efektif, juga diperlukan. Dibutuhkan metode pendidikan dan moral yang berbasis nilai Islam yang dapat menjangkau pemikiran remaja. Selain itu, penting untuk menanamkan kesadaran bahwa hiburan bukanlah tujuan utama hidup, melainkan sekadar sarana yang harus dikontrol ([Fikri, 2023](#)). Selain itu, remaja

harus diajarkan untuk melihat hiburan hanya sebagai cara untuk menghilangkan stres dan bukannya tujuan hidup yang penting. Adanya kesadaran ini sangat penting untuk menjaga agar teknologi tetap berada dalam kendali manusia untuk meningkatkan produktivitas, bukan sebaliknya. Kemampuan keluarga dan sekolah untuk menerapkan etika Islam dalam kehidupan digital sehari-hari sangat penting. Solusi terhadap *brainrot* tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga bersifat moral dan edukatif. Menanamkan literasi digital yang berbasis nilai Islam sangat penting, termasuk pemahaman bahwa penggunaan teknologi harus selaras dengan tuntunan agama dan tujuan hidup yang lebih luhur.

Menghadapi fenomena *brainrot* memerlukan pendekatan yang tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga moral, edukatif, dan nilai-basis Islam. Pendekatan preventif yang berorientasi pada nilai Islam penting untuk membentuk kesadaran digital generasi muda agar tidak sekadar menjadi konsumen konten, tetapi juga pengguna media sosial yang bertanggung jawab dan bermartabat. Kajian yang dilakukan tentang pendidikan Islam dan literasi media menunjukkan bahwa pendidikan Islam memiliki peran strategis dalam meningkatkan kecakapan remaja dalam memanfaatkan media sosial secara etis dan bertanggung jawab, khususnya melalui pembentukan sikap kritis dan penguatan nilai moral dalam penggunaan teknologi digital (Fikri, 2023). Literasi digital berbasis agama merupakan salah satu fondasi utama dalam respon terhadap *brainrot*. Penelitian tentang implementasi literasi digital dalam pendidikan Islam menemukan bahwa pengintegrasian nilai-nilai Islam ke dalam program literasi digital dapat memperkuat karakter siswa dalam memfilter konten, menghindari konten negatif, dan memilih konten yang bermakna, sehingga merangsang perilaku bermedia yang sehat dan sesuai ajaran Islam (Saputra et al., 2025).

Solusi edukatif selanjutnya adalah menanamkan kesadaran bahwa hiburan bukanlah tujuan utama hidup, melainkan alat yang harus dikontrol dan dimanfaatkan untuk mendukung kegiatan positif. Hal ini sejalan dengan temuan yang menunjukkan bahwa literasi digital yang kuat membantu remaja Muslim lebih kritis terhadap konten yang dikonsumsi, serta lebih mampu membedakan antara konten yang bermanfaat dan yang dapat merusak moral serta spiritual mereka (Rahima et al., 2025). Peran keluarga, sekolah, dan lembaga pendidikan Islam sangat penting dalam menghadapi *brainrot*. Keluarga perlu memberikan teladan penggunaan media sosial yang bijak, serta mengajarkan nilai serta etika digital sejak dini. Sekolah dan lembaga pendidikan Islam dapat memasukkan materi literasi digital islami dalam kurikulum mereka untuk membekali peserta didik kemampuan menilai konten secara kritis dan mengambil keputusan yang selaras dengan nilai agama. Penelitian tentang etika penggunaan media sosial dari perspektif Islam menegaskan bahwa nilai-nilai seperti tanggung jawab, kesopanan, dan akhlak yang baik tetap relevan dan dapat diaplikasikan dalam interaksi digital sehari-hari, sehingga dapat menempa remaja menjadi pengguna teknologi yang beretika (Shodiqoh, 2024).

Dengan demikian, solusi terhadap dampak negatif fenomena *brainrot* tidak dapat hanya bertumpu pada pendekatan teknis semata, seperti pembatasan waktu penggunaan gawai atau pengawasan aktivitas digital. Lebih dari itu, diperlukan pendekatan yang bersifat holistik melalui pendidikan moral yang kuat, penanaman kesadaran etika digital, serta penguatan ketahanan spiritual pada remaja. Dalam perspektif pendidikan karakter yang dikembangkan oleh Thomas Lickona, pembentukan karakter tidak hanya menekankan pada aspek pengetahuan moral (*moral knowing*), tetapi juga pada kesadaran emosional (*moral feeling*) dan kebiasaan perilaku (*moral action*). Dengan pendekatan ini, generasi muda tidak sekadar mengetahui bahwa penggunaan teknologi harus dibatasi, tetapi juga memiliki kesadaran

internal untuk menggunakan teknologi secara bertanggung jawab, produktif, dan selaras dengan nilai-nilai moral serta spiritual ([Setiawan et al., 2025](#)).

Selain itu, pentingnya penguatan kontrol diri dalam menghadapi distraksi digital sejalan dengan teori *self-control* yang dikemukakan oleh Michael Gottfredson dan Travis Hirschi. Teori ini menegaskan bahwa individu yang memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik cenderung lebih mampu menahan dorongan instan, menghindari perilaku adiktif, serta memilih aktivitas yang lebih bermanfaat dalam jangka panjang. Dalam konteks penggunaan media digital, pengendalian diri ini menjadi kunci agar remaja tidak terjebak dalam konsumsi konten hiburan yang berlebihan dan tidak bermakna, tetapi mampu mengarahkan penggunaan teknologi untuk kegiatan yang memperkaya pengetahuan, meningkatkan keterampilan, dan memperkuat nilai-nilai spiritual ([Januardi & Jumadi, 2024](#)).

Oleh karena itu, peran keluarga, institusi pendidikan Islam, serta organisasi dakwah menjadi sangat penting dalam membangun kesadaran moral generasi muda dalam memanfaatkan media sosial secara bijak. Ketiga lingkungan ini berfungsi sebagai ruang pembinaan yang menanamkan literasi digital berbasis nilai Islam, sehingga remaja memiliki kemampuan kritis dalam menyaring informasi. Mereka perlu dibekali keterampilan untuk membedakan konten yang mengandung nilai edukatif dan spiritual dengan konten yang hanya bersifat hiburan semata atau bahkan berpotensi merusak kualitas berpikir. Dengan pembinaan yang berkelanjutan dan keteladanan yang konsisten, teknologi digital tidak lagi dipandang sebagai ancaman terhadap perkembangan moral generasi muda, melainkan sebagai sarana strategis untuk membangun karakter generasi Muslim yang cerdas, berintegritas, serta mampu memanfaatkan teknologi secara bijak demi kemaslahatan diri dan masyarakat ([Zohri & Hilalludin, 2025](#)).

Strategi Literasi Digital dalam Mencegah Brainrot pada Remaja Muslim

Fenomena *brainrot* bukan hanya persoalan konsumsi konten yang berlebihan, tetapi juga berkaitan dengan kurangnya keterampilan literasi digital pada remaja. Literasi digital yang baik membantu remaja tidak hanya memahami teknologi secara teknis, tetapi juga mampu menyaring konten yang mereka konsumsi secara kritis dan bertanggung jawab. Penelitian tentang literasi digital Islami menunjukkan bahwa pendidikan literasi digital berbasis nilai Islam dapat membantu generasi muda Muslim untuk menghindari konten negatif serta membentuk identitas digital yang sejalan dengan ajaran agama dan etika moral. Implementasi ini melibatkan peran keluarga, sekolah, dan lembaga pendidikan Islam dalam mengintegrasikan kurikulum literasi digital yang kuat dalam proses pembelajaran formal dan informal.

Pertama, literasi digital Islami memperkuat kemampuan remaja untuk mengidentifikasi konten yang tidak sesuai dengan nilai moral dan spiritual mereka. Penelitian oleh Wijaya & Subakti (2025) menegaskan bahwa literasi digital dengan pendekatan keislaman membantu remaja Muslim untuk lebih mengetahui, menyaring, dan menghindari konten yang dapat melemahkan nilai keimanan mereka. Misalnya, keterampilan untuk mengecek sumber informasi, memahami bias algoritma, dan membedakan konten edukatif dari konten semata hiburan sangat penting dalam mengatasi kecenderungan *brainrot*. Kedua, pendidikan literasi media digital berperan dalam membangun keterampilan berpikir kritis yang diperlukan untuk berinteraksi dengan konten media sosial secara sehat. Sosialisasi literasi media digital berkontribusi pada perilaku positif remaja, seperti kemampuan menilai dampak konten terhadap diri sendiri dan masyarakat, serta pengurangan penggunaan konten yang tidak produktif ([Sukri et al., 2025](#)). Hal ini penting karena *brainrot* sering kali menurunkan kemampuan remaja untuk mengontrol impuls digital mereka. Ketiga, integrasi nilai moral

melalui pendidikan Qur'ani dapat memperkuat filter spiritual terhadap konten digital negatif. Studi oleh Jauhari & Handayani (2025) menunjukkan bahwa nilai-nilai Qur'ani seperti *taqwa*, *amanah*, dan *iffah* dapat membantu siswa membentuk sikap moral yang kuat dalam menghadapi konten negatif di media sosial, sehingga remaja dapat lebih selektif dalam konsumsi digitalnya (Jauhari, 2025). Dengan demikian pendidikan agama dan literasi digital perlu berjalan beriringan.

Keempat, strategi literasi digital perlu mencakup pengenalan risiko digital serta praktik terbaik dalam penggunaan media sosial. Program literasi yang komprehensif membekali remaja dengan informasi tentang hoaks, ujaran kebencian, serta teknik manipulasi konten agar mereka lebih waspada dan tidak mudah terjebak dalam konten yang melemahkan moral. Penelitian tentang pendidikan Islam dalam literasi digital menunjukkan pentingnya integrasi prinsip *tabayyun* (Verifikasi) dan *hikmah* (Kebijaksanaan) dalam proses pembelajaran digital untuk menghadapi hoaks dan konten negatif lainnya (Halwa et al., 2025). Kelima, peran keluarga sangat penting dalam mendampingi remaja dalam penggunaan media digital. Keluarga yang aktif dalam memberikan contoh penggunaan teknologi yang bijak dan mengatur waktu layar membantu remaja membangun kebiasaan digital yang sehat. Sekolah dan lembaga pendidikan Islam dapat memperkuat hal ini dengan menyediakan materi literasi digital yang terstruktur, termasuk modul tentang pengelolaan waktu digital dan dampaknya terhadap kesejahteraan moral dan akhlak.

Keenam, pendekatan edukatif terhadap literasi digital juga dapat dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler dan program pembinaan remaja Muslim yang menggabungkan nilai religius dan keterampilan digital. Program seperti ini tidak hanya menanamkan kemampuan kritis tetapi juga membentuk kesadaran bahwa penggunaan teknologi adalah amanah yang harus dimanfaatkan untuk kebaikan, bukan sekadar konsumsi tanpa makna. Ketujuh, strategi literasi digital Islami perlu diukur efektivitasnya secara berkala melalui evaluasi dan penelitian lanjutan. Hal ini penting agar pendekatan yang diterapkan tetap relevan dan adaptif terhadap perubahan tren digital dan perilaku remaja, valuasi dapat dilakukan melalui survei, wawancara, dan observasi terhadap perubahan sikap dan perilaku remaja setelah mengikuti program literasi digital. Kedelapan, literasi digital yang kuat bukan hanya alat pencegahan terhadap *brainrot*, tetapi juga sarana memperkuat identitas moral dan spiritual generasi muda Muslim. Media sosial dapat digunakan oleh remaja sebagai sumber inspirasi untuk dakwah dan edukasi yang meningkatkan akhlak dan iman, jika mereka memiliki kemampuan untuk melakukannya dengan benar. Mereka tidak harus dipaksa untuk mengonsumsi konten berkualitas rendah yang dapat merusak moralitas dan kehidupan spiritual mereka.

Analisis terhadap strategi literasi digital dalam mencegah fenomena *brainrot* pada remaja Muslim menunjukkan bahwa persoalan ini tidak hanya berkaitan dengan intensitas penggunaan teknologi, tetapi juga dengan kualitas kemampuan kognitif, moral, dan spiritual dalam berinteraksi dengan media digital. Literasi digital yang berbasis nilai tidak hanya membekali remaja dengan kemampuan teknis menggunakan teknologi, tetapi juga menumbuhkan kesadaran kritis dalam menilai, menyaring, serta memanfaatkan informasi secara bertanggung jawab. Dalam kerangka teori literasi digital yang dikemukakan oleh Paul Gilster, literasi digital mencakup kemampuan memahami, mengevaluasi, dan memanfaatkan informasi digital secara kritis, bukan sekadar keterampilan menggunakan perangkat teknologi. Jika kemampuan ini tidak dimiliki, remaja cenderung menjadi konsumen pasif konten digital yang bersifat dangkal dan repetitif yang pada akhirnya memicu fenomena

brainrot, yaitu penurunan kualitas perhatian, daya pikir kritis, dan produktivitas mental akibat konsumsi konten hiburan berlebihan ([Hilalludin & Althof, 2024](#)).

Lebih jauh lagi, strategi literasi digital Islami yang menekankan pada penyaringan konten dan pembentukan identitas digital religius dapat dianalisis melalui perspektif pendidikan karakter. Menurut teori pendidikan karakter dari Thomas Lickona, pendidikan yang efektif harus mengintegrasikan dimensi pengetahuan moral (*Moral knowing*), kesadaran moral (*moral feeling*), dan tindakan moral (*Moral action*). Dalam konteks literasi digital, remaja tidak hanya perlu mengetahui bahwa beberapa konten digital berpotensi merusak nilai moral, tetapi juga harus memiliki kesadaran batin untuk menghindarinya serta kebiasaan nyata dalam memilih konten yang lebih bermanfaat. Integrasi nilai-nilai Qur'ani seperti *taqwa*, *amanah*, dan *iffah* berfungsi sebagai fondasi moral yang memperkuat mekanisme penyaringan internal terhadap konten digital negatif. Dengan demikian, literasi digital berbasis nilai Islam tidak hanya berfungsi sebagai keterampilan teknologis, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter yang berakar pada etika religius ([Salarian & Hosseini, 2025](#)).

Selain itu, fenomena *brainrot* juga dapat dipahami melalui perspektif teori *self-control* yang dikembangkan oleh Michael Gottfredson dan Travis Hirschi. Teori ini menekankan bahwa individu dengan tingkat pengendalian diri yang rendah cenderung lebih mudah terlibat dalam perilaku impulsif dan aktivitas yang memberikan kepuasan instan, termasuk konsumsi konten digital yang bersifat hiburan tanpa makna. Oleh karena itu, program literasi digital yang menanamkan disiplin waktu, kesadaran terhadap risiko digital, serta kemampuan mengelola impuls media sosial menjadi sangat penting untuk memperkuat kontrol diri remaja. Ketika remaja memiliki kontrol diri yang baik, mereka mampu menahan dorongan untuk terus mengonsumsi konten hiburan yang tidak produktif dan lebih memilih aktivitas digital yang memberikan manfaat intelektual maupun spiritual ([Adam & Bolatito, 2025](#)).

Peran keluarga, sekolah, dan lembaga pendidikan Islam dalam strategi ini juga dapat dianalisis melalui teori ekologi pendidikan yang dikemukakan oleh Urie Bronfenbrenner. Teori ini menjelaskan bahwa perkembangan individu dipengaruhi oleh berbagai lingkungan sosial yang saling berinteraksi, seperti keluarga (*Microsystem*), sekolah, dan masyarakat. Dalam konteks literasi digital, keluarga berperan sebagai lingkungan pertama yang membentuk kebiasaan penggunaan teknologi, sementara sekolah dan lembaga pendidikan Islam memperkuatnya melalui kurikulum, pembelajaran, serta pembinaan nilai religius. Kolaborasi antara lingkungan-lingkungan ini menciptakan ekosistem pendidikan digital yang sehat sehingga remaja tidak hanya diawasi secara eksternal, tetapi juga memiliki kesadaran internal dalam menggunakan teknologi secara bijak ([Muttaqin et al., 2023](#)).

Dengan demikian, strategi literasi digital Islami merupakan pendekatan komprehensif yang mengintegrasikan aspek kognitif, moral, dan spiritual dalam menghadapi fenomena *brainrot*. Literasi digital yang kuat tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme perlindungan dari dampak negatif media digital, tetapi juga menjadi sarana pemberdayaan generasi muda Muslim untuk memanfaatkan teknologi sebagai media dakwah, edukasi, dan pengembangan diri. Ketika literasi digital dikombinasikan dengan pendidikan karakter dan nilai-nilai Qur'ani, media sosial tidak lagi menjadi ruang yang melemahkan moralitas remaja, melainkan menjadi arena konstruktif untuk membangun identitas digital yang beretika, beriman, dan berkontribusi positif bagi masyarakat ([Putra et al., 2025](#)).

KESIMPULAN

Fenomena *brainrot* pada generasi muda Muslim menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intens tanpa pengendalian diri dapat membawa dampak yang luas, baik pada aspek kognitif maupun moral. Platform seperti TikTok, Instagram, dan YouTube

menghadirkan arus konten visual yang cepat, singkat, dan repetitif sehingga mendorong kebiasaan *scrolling* tanpa batas yang berpotensi menurunkan kemampuan fokus, refleksi diri, serta minat terhadap aktivitas yang lebih bernilai. Dampaknya tidak hanya terlihat pada menurunnya kualitas perhatian dan produktivitas belajar, tetapi juga pada perubahan perilaku dan karakter remaja, seperti melemahnya disiplin waktu, berkurangnya tanggung jawab sosial dan religius, serta kecenderungan mengabaikan nilai-nilai akhlak yang menjadi fondasi kehidupan seorang Muslim. Dari perspektif moral Islam, fenomena ini mencerminkan ketidakseimbangan dalam memanfaatkan waktu antara aktivitas yang produktif dan konsumsi hiburan digital yang berlebihan, sehingga berpotensi menjauhkan generasi muda dari nilai-nilai spiritual yang seharusnya menjadi pedoman hidup.

Oleh karena itu, fenomena *brainrot* tidak dapat dipandang hanya sebagai tren digital semata, melainkan sebagai tantangan moral yang membutuhkan respon edukatif dan preventif secara komprehensif. Integrasi antara literasi digital dan pendidikan nilai-nilai Islam menjadi langkah strategis untuk membentuk kesadaran etika digital pada remaja sejak dini. Dalam hal ini, keluarga, sekolah, dan lembaga pendidikan Islam memiliki peran penting dalam menanamkan kebiasaan penggunaan teknologi yang sehat, membangun kemampuan berpikir kritis dalam menyaring informasi, serta menumbuhkan kesadaran bahwa teknologi merupakan amanah yang harus dimanfaatkan secara bijak. Dengan pembinaan yang berkelanjutan, media sosial tidak lagi menjadi sumber distraksi yang melemahkan moralitas, tetapi dapat diarahkan menjadi sarana edukasi, dakwah, dan pengembangan diri. Dengan demikian, generasi muda Muslim diharapkan tidak hanya cakap dalam memanfaatkan teknologi digital, tetapi juga tetap kokoh dalam iman, berakhlak mulia, dan mampu berkontribusi positif bagi masyarakat di era digital.

REFERENSI

- Adam, A. A., & Bolatito, A.-O. S. (2025). Mastering Digital Dilemma and Bold Strategies for Muslim Youth in Nigeria: The Role of Faith and Social Media in Kano State. *Saudi Journal of Business and Management Studies*, 10(06), 293–300. <https://doi.org/10.36348/sjbms.2025.v10i06.007>
- Afroo, F. A., Nurjanah, N., & Yudita, A. (2025). Pendidikan Akhlak Islami sebagai Strategi Preventif Cyberbullying pada Remaja Muslim. *An-Nuha*, 5(3), 429–446. <https://doi.org/10.24036/annuha.v5i3.705>
- Aribowo, P., & Bagaskara, M. I. (n.d.). Dampak Penggunaan Media Sosial " Brain Rot " terhadap Kesehatan Mental Remaja. 5(3), 350–357.
- Fikri, L. H. (2023). *Islamic Education and Social Media Literacy in Facing the Information Era for Indonesia ' s Young Generation*. 03(03). <https://doi.org/10.57060/jers.v3i03.123>
- Fitria, D., & Sari, K. (2025). *The Influence of TikTok Social Media on Adolescent Social Behavior in the Digital Era: A Case Study in Kendari City*. (2), 127–140.
- Halwa, U., Muhammad, G., & Ash, A. (2025). *Fenomena brain rot dalam perspektif hadis: Analisis dampaknya terhadap moralitas remaja*. 8(2), 276–293.
- Hanaya, R., Amelia, J., Maulidina, R., Nauli, M. A., & Purwanto, E. (2025). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Anak Muda*. 2(1), 1–15.
- Herrera, C., & Lesmana, T. (2025). *The Influence of TikTok Social Media Addiction on Psychological Well Being among University Students*. 9(March), 116–131.
- Hilalludin, H., & Althof, G. (2024). Perbedaan Tingkat Kematangan Sosial antara Santri Pondok Pesantren Modern dan Tradisional. *Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 2(3), 201–208.
- Ilmiah, J., & Pendidikan, W. (2025). 3 1,2,3. 11(April), 229–234.

- Januardi, H., & Jumadi, J. (2024). Eksplorasi Nilai-Nilai Stoikisme dalam Sudut Pandang Islam. *Tamadduna: Jurnal Peradaban*, 77–83.
- Jauhari, S. (2025). Membentengi Siswa Dari Konten Negatif Media Sosial Melalui Pendidikan Qur'ani. 23(2), 266–279.
- Khairunnisa, P. A. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Pembentukan Akhlak Baik Dan Buruk Pada Generasi Muda. 305–311.
- Luthfia, A. (2025). Peran Media Sosial terhadap Pengetahuan Keagamaan Remaja Muslim bersosialisasi langsung, sebagai ajang untuk berkumpul, bersilaturahmi dan sebagainya. *Hal ini*. 2.
- Masbur, M. (2024). STRENGTHENING THE MORAL BELIEFS STUDENTS OF ISLAMIC BASIC EDUCATION IN THE ERA OF DIGITALIZATION. *PIONIR: JURNAL PENDIDIKAN*, 13(1). <https://doi.org/10.22373/pjp.v13i1.22062>
- Mi'razfauzi, W. A. (2025). Preventing Cyberbullying with Islamic Values: Reviewing the Role of Islamic Religious Education Teachers in Shaping the Digital Ethics and Morals of the Young Generation. *Multidiscience: Journal of Multidisciplinary Science*, 2(2), 336–349. <https://doi.org/10.59631/multidiscience.v2i2.378>
- Mohamed, A., Yousef, F., Alshamy, A., Tlili, A., Hosny, A., & Metwally, S. (2025). *Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era: A Review*. (December 2024).
- Mulyana, A., Vidiati, C., Danarahmanto, P. A., Agussalim, A., Apriani, W., Fiansi, F., Fitra, F., Aryawati, N. P. A., Ridha, N. A. N., & Milasari, L. A. (2024). *Metode penelitian kualitatif*. Penerbit Widina.
- Muslimah, A., & Mujiburrahman, M. (2025). Problematika Nilai Moral dalam Pendidikan Islam di Era Digital: Studi Kasus di MA Al Islam Jamsaren Surakarta. *TSAQOFAH*, 5(5), 4936–4948. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v5i5.6943>
- Muttaqin, M. I., Fasichullisan, M. I., Afkari, N. N., Sabella, S. A., Azzahro, S. H., & Sholikhah, S. L. (2023). Facing The Challenges of Youth Moral Degradation In The Digital Age. *MA'ALIM: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1), 54–70. <https://doi.org/10.21154/maalim.v4i1.6417>
- Naylatul Fadhillah, Aini Yusra Usriadi, & Gusmaneli Gusmaneli. (2025). Peran Pendidikan Islam Sebagai Solusi Krisis Moral Generasi Z di Era Globalisasi Digital. *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam*, 3(3), 230–237. <https://doi.org/10.61132/jmpai.v3i3.1119>
- Paramansyah, A., Judijanto, L., Trinova, Z., Rahmah, St., & Zulihi, Z. (2024). Transformation of Islamic Boarding School Education to Address Moral Challenges in the Digital Era. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 16(2), 1271–1280. <https://doi.org/10.37680/qalamuna.v16i2.6090>
- Putra, H. R., Rohmani, A. F., & Abdulhakim, L. (2025). Empowering Muslim Adolescents through Progressive Islamic Digital Literacy to Combat Cyberbullying. *Multicultural Islamic Education Review*, 3(1), 53–62. <https://doi.org/10.23917/mier.v3i1.9916>
- Rahima, T., Agustin, D., & Fadlan, M. R. (2025). Dampak Literasi Digital terhadap Pemahaman Nilai-Nilai Islam pada Remaja Muslim di Media Sosial. 02(01), 1678–1685.
- Rijali, A. (2018). Analisis data kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81–95.
- Role, T. H. E., Social, O. F., In, M., & Adolescent, F. (2025). PERAN MEDIA SOSIAL DALAM PEMBENTUKAN PERILAKU. 4(8), 1825–1840.
- Salarian, H., & Hosseini, S. M. (2025). Moral Education Through Social Media in the Perspective of Islamic Digital Education. *Indonesian Journal of Islamic Education Studies (INJURIES)*, 3(3), 156–167. <https://doi.org/10.61227/injuries.v3i3.203>

- Saputra, R., Syakirah, N., & Mohd, B. (2025). *IMPLEMENTATION OF DIGITAL LITERACY IN ISLAMIC EDUCATION: Teachers Strategies for Character Building in the Era of Growing Social Media Use*. 6(1), 177–191.
- Saputra, W., & Islam, F. (2025). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja*. 4(1), 18–27.
- Setiadi, O. (2025). *STUDENTS ' PERCEPTION OF ZAKAT FITRAH DISTRIBUTION AMONG IKMALJA KUDUS MEMBERS AS MUSTAHIQ*. 19, 197–215.
<https://doi.org/10.21043/jp.v19i2.34379>
- Setiani, E., Afiah, N., Rahayu, M., & Haryanto, S. (2022). *PROSIDING Vol.1 No.1 2022*. 1(1).
- Setiawan, I., Fadlioli, Abdul Chalim, & Astrifidha Rahma Amalia. (2025). Building Digital Ethics in the Perspective of Islamic Religious Education. *Journal of Research in Islamic Education*, 7(1), 245–255. <https://doi.org/10.25217/jrie.v7i1.5929>
- Shodiqoh, R. (2024). *Digital Ethics: Social Media Ethics in a Contemporary Islamic Perspective*. 2(3), 215–226.
- Sri Hardianty, Fitriani, N., & Ismawan, D. (2025). Preventive Strategies against Students' Moral Degradation through Islamic Religious Education at SMP Negeri 3 Aceh Barat. *ISTIFHAM: Journal Of Islamic Studies*, 75–87.
<https://doi.org/10.71039/istifham.v3i2.102>
- Sukri, A., Shasrini, T., Saputra, H. H., & Riau, U. I. (2025). *ARSY: Aplikasi Riset kepada Masyarakat Adolescents Sosialisasi Literasi Media Digital Dalam Membentuk Perilaku Positif Pada Remaja*. 6(2), 270–278.
- Tpoi, B. (2025). *From Screens to Social Skills: The Effect of TikTok on Elementary Students ' Social Behavior*. 10(1), 59–66.
- Wais Al Qarni, M. & Miswar. (2025). The Contribution Of Civic Education Teachers In Preventing Moral Decline Among Students At Stabat State Vocational High School 1 In The Digital Age. *IJGIE (International Journal of Graduate of Islamic Education)*, 6(2), 399–417. <https://doi.org/10.37567/ijgie.v6i2.4120>
- Yılmaz, E. (2025). *Brain Rot: A Scale Development Study*. 9, 5–28.
- Yusnita, E., Prasetyo, A. E., Hasanah, U., Octafiona, E., & Rahmatika, Z. (2023). Shaping Teenagers' Moral in the Digital Era: Islamic Education Perspective. *Jurnal Intelektual: Jurnal Pendidikan Dan Studi Keislaman*, 13(1), 1–15.
<https://doi.org/10.33367/ji.v13i1.3529>
- Zikri, M., & Rahmanto, M. A. (2024). *Dampak Penggunaan Media Sosial TikTok Terhadap Akhlak Peserta Didik di SMA Muhammadiyah 23 Jakarta*. 07(01), 783–790.
- Zohri, M., & Hilalludin, H. (2025). Ekonomi Islam Masa Kini: Antara Regulasi, Gaya Hidup, dan Teknologi Sosial. *TAKAFUL: Jurnal Ekonomi Dan Perbankan Syariah*, 1(1), 33–44.

Copyright holder:

© Author

First publication right:

Jurnal Manajemen Pendidikan

This article is licensed under:

CC-BY-SA