

FENOMENA BRAINROT DAN TANTANGAN PENDIDIKAN ISLAM

Nurhuda

STAI Luqman Al Hakim
Abusilmi1975@gmail.com

Abstrak

Brainrot sebagai dampak dari penggunaan media sosial mempengaruhi perilaku seseorang secara luas. Pengaruh dari brainrot seperti gelisah, penurunan daya ingat, rendahnya kemampuan fokus, kebingungan, dan gangguan mental perlu mendapat perhatian dan solusi dari semua pihak yang peduli dengan pendidikan masyarakat. Dampak negatif ini jika tidak segera akan membawa kepada bencana sosial dan mutu generasi muda. Jurnal ini akan memebrikan saran antisipasi dan solosi atas persoalan brainrot baik dengan pendekatan sains maupun pendidikan Islam. Berbeda dengan pendekatan psikologi modern yang bersifat eksperimental dan analisis posifistik maka pendidikan Islam sebagai sebuah konsep yang komprehesif dan sistemik memiliki pandangan yang jelas dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah tersebut. Solusi masalah ini tidak hanya dengan membangun kesadaran transendental pada pribadi (internal consciousness) tapi juga kesadaran lingkungan sosial sekitar (circumstance consciousness). Brainrot tidak boleh hanya dilihat dari dampak negatif di aspek mental, perilaku dan ekonomi sebuah bangsa, namun lebih jauh, ini adalah persoalan keyakinan, pandangan hidup dan pertanggungjawaban di hadapan Tuhan.

Kata Kunci : Brainrot, Pendidikan Islam

Pendahuluan

Ada budaya baru di era ini sebagai dampak dari penggunaan perangkat teknologi informasi utamanya dalam media sosial yaitu menghabiskan waktu di depan media sosial. Bermedia sosial menjadi bagian dari hidup manusia saat ini. Hal ini dapat dilihat dari semakin meningkatnya penggunaan media sosial di semua negara dan di semua umur. Banyak pekerjaan kita yang menuntut penggunaan media sosial untuk kemudahan dan percepatan kerja. Tugas kantor, pertemuan, komunikasi dengan pelanggan dan laporan-laporan sudah melalui media. Seolah sulit untuk lepas dari media.

Menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar membebani otak kita dengan informasi digital, yang dapat berdampak negatif yang luas pada kesehatan mental dan fisik individu, interaksi sosial dan persahabatan, serta kesejahteraan orang lain. Studi Perilaku Kesehatan pada Anak Usia Sekolah (HBSC) bekerja sama dengan Kantor

Regional WHO untuk Eropa, melakukan survei berbasis sekolah yang dilakukan setiap empat tahun. Studi HBSC mensurvei hampir 280.000 anak muda berusia antara 11, 13, dan 15 tahun pada tahun 2022 di 44 negara dan kawasan di Eropa, Asia Tengah, dan Kanada. Hasilnya dipublikasikan dalam laporan. Dari laporan ini, Cosma¹ menyatakan bahwa pandemi COVID-19 telah mengubah cara remaja berkomunikasi, dan dengan meningkatnya popularitas media sosial, hal itu telah mengubah kekerasan teman sebaya menjadi perundungan siber daripada perundungan tatap muka. Dalam laporan lain, Rakic² menekankan pentingnya membatasi waktu yang dihabiskan di media sosial sehingga pemasaran makanan dan minuman yang tidak sehat dapat dikurangi

Media sosial dalam kehidupan publik dan individu

Ada banyak platform media sosial, termasuk Facebook, YouTube, Instagram, TikTok, WhatsApp, Facebook Messenger, dan Telegram, serta berbagai jejaring sosial produsen dan aplikasi messenger. Perusahaan teknologi besar seperti Microsoft, Amazon, Apple, Google, Alphabet, dan Meta juga menonjol dalam pengembangan platform ini. Ini adalah perusahaan swasta yang bertujuan untuk memaksimalkan keuntungan. Karena penelitiannya fokus pada sosial konsumen media, kita akan mengabaikan produsen. Dalam penelitian ini yang mengkaji konten online yang tidak bisa dianggap independen.

Dari digitalisasi dan teknologi melalui lensa platform media sosial, pertamanya kita perlu melakukannya diskusikan apa bagusnya produk ini. Jika kita melihat literatur, jumlahnya sangat sedikit penelitian tentang topik seperti informasi sebagai barang publik³, media sosial dan barang epistemik publik, media sosial dan

¹ Cosma A, Molcho M, Pickett W. (2024). A Focus on Adolescent Peer Violence and Bullying in Europe, Central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey, Volume 2. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2024. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

² Rakić JG, Hamrik Z, Dzielska A, Felder-Puig R, Oja L, Bakalár P et al. (2024). A Focus on Adolescent Physical Activity, Eating Behaviours, Weight Status and Body Image in Europe, Central Asia and Canada. Health Behaviour in School-Aged Children International Report from the 2021/2022 Survey, Volume 4. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

³ Stiglitz, J.E. (2021). The Media: Information as a Public Good, the Pontifical Academy of Social Sciences, Casina Pio IV, Vatican City, May 10-12, 2021.

penyelarasan barang publik⁴, media sosial sebagai barang gratis⁵, media sosial sebagai barang umum⁶, dan media sosial sebagai ruang publik⁷.

Dari D. Hume hingga Adam Smith, dan dari E. Sax hingga K. Wickse, teori publik barang telah dibahas, dan definisi Samuelson telah diterima secara umum⁸. Samuelson⁹ melakukan pendekatan terhadap barang dengan istilah 'non-rivalry' dan 'non-excludability'. Menurutnya, perbedaan barang konsumsi pribadi dan kolektif itu didasarkan pada konsumsi. Barang yang dimanfaatkan oleh individu secara kolektif dan dikonsumsi olehnya satu orang tidak mengurangi konsumsi orang lain disebut barang kolektif. Barang yang dapat dibagi antar individu dianggap sebagai barang konsumsi pribadi. Musgrave dan Musgrave¹⁰ menekankan karakteristik non-excludability dari publik barang-barang. Selen¹¹ mengategorikan kriteria umum yang digunakan dalam mendefinisikan barang publik menjadi lima kelompok: non-rivalitas, tumpangan gratis, perolehan utilitas berikutnya, konsumsi kolektif, dan eksternalitas.

Kini, produk digital seperti big data, kecerdasan buatan, IoT, ICT, perangkat lunak, blockchain, komputasi awan, robotika, keamanan siber, dll., telah muncul sebagai barang publik baru dan layanan¹². Menurut Stiglitz, media menghasilkan informasi yang merupakan barang publik.

Media sosial mengancam model ekonomi tradisional, yaitu tumpangan gratis dari media lain, dan yang paling penting, karena kurangnya persaingan di media sosial, hal ini harus dilakukan diatur sebagai utilitas

⁴ Hong, Y., Hu, Y. And Burtch, G. (2015). How does Social Media Affect Contribution to Public versus Private Goods in Crowdfunding Campaigns?, Thirty Sixth International Conference on Information Systems, Fort Worth 2015, <https://yuhenghu.com/paper/icis15.pdf>.

⁵ Gal, M. and Rubinfeld, D. (2016). The Hidden Costs of Free Goods: Implications for Antitrust Enforcement, *Antitrust Law Journal*, 80(3), 521-562.

⁶ Pomeroy, J., Ortega, A. and Abdala, M.B. (2020). Digitalization as a Common Good, *Global Solutions Journal*, 7, 148-154, <https://www.cippecc.org/wp-content/uploads/2020/11/Global-Solutions-Journal-7-Pomares-Abdala.pdf>.

⁷ Fuchs, C. (2014). Social Media and the Public Sphere, 12(1), 57-101. <https://doi.org/10.31269/triplec.v12i1.552>

⁸ Göker, Z. (2008). Kamusal Mallar Tanımında Farklı Görüşler, *Maliye Dergisi*, 155 (Temmuz-Aralık), 108-118.

⁹ Samuelson, P.A. (1954). The Pure Theory of Public Expenditure, *The Review of Economics and Statistic*, 36(4), 387-389. <https://doi.org/10.2307/1925895>

¹⁰ Musgrave, R.A. and Musgrave, P.B. (1989). *Public Finance in Theory and Practice*, New York: McGraw-Hill Education.

¹¹ Selen, U. (2020). Global Public Goods & The Sovereignty Responsibility Approach, *Equinox, Journal of Economics, Business & Political Studies*, VII (2), 193-213.

¹² Mıynat, M. and Cüre, M.F. (2023). Dijitalleşme Sürecinde Kamusal Politikaların Oluşumunda Paradigma Değişimi: Dijital Kamusal Mallar, *Turkuaz Uluslararası Sosyo-Ekonomik Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 41-63.

Media sosial merupakan barang publik karena masyarakat dapat mengkonsumsi barang tersebut secara gratis sepuasnya sesuai keinginan mereka. Mereka cukup membeli barang pribadi (seperti komputer, tablet, smartphone, dll.) yang memungkinkan akses ke media sosial.

Dengan kata lain, media sosial memiliki karakteristik non-rivalry dan non-excludability, sama seperti barang publik. Itu konsumsi seseorang tidak mengurangi jumlah yang tersedia bagi orang lain. Sudah hampir mustahil untuk mencegah siapa pun mengkonsumsinya. Maksud penulis adalah untuk menyoroti kualitas rendah tersebut konsumsi online di media sosial menimbulkan eksternalitas negatif. Dalam internalisasi eksternalitas negatif, masyarakat mempunyai tanggung jawab yang besar.

Menurut Gal dan Rubinfeld¹³, media sosial adalah barang gratis. Secara abstrak, barang dengan biaya peluang sosial nol dan pasokannya tidak kurang dari permintaan yang dimaksud sebagai barang gratis. Barang yang tidak dievaluasi berdasarkan kondisi pasar (misalnya, air pada permukaan bumi merupakan barang bebas, sedangkan udara di bawah air atau di dalam tambang bukan merupakan barang bebas dapat digunakan oleh semua pengguna sebanyak yang mereka inginkan (Steedman, 1989). Dari perspektif ini, barang dan jasa gratis semakin diminati munculnya Internet. Sebagian besar barang dan jasa berharga yang ditawarkan saat ini tersedia untuk semua orang gratis di pasar. Contohnya termasuk jaringan dan platform media sosial (YouTube, Facebook, Instagram, dll.) dan ensiklopedia online Wikipedia. Mengingat bahwa biaya marjinal penyediaan produk digital online bisa mendekati nol, hal ini tidak mengherankan. Barang gratis juga dapat menciptakan eksternalitas¹⁴, sehingga menarik perhatian minat publik.

Menurut Pomeroy¹⁵ media sosial adalah kebaikan bersama. Mereka menekankan bahwa pandemi COVID-19 telah memungkinkan digitalisasi di setiap sektor dan itu konektivitas dan layanan digital penting lainnya merupakan teknologi lintas sektoral yang dimiliki menjadi barang umum. Selain itu, karena digitalisasi dan konektivitas media sosial memiliki karakteristik non-rivalrous dan non-excludable dan

¹³ Gal, M. and Rubinfeld, D. (2016). The Hidden Costs of Free Goods: Implications for Antitrust Enforcement, *Antitrust Law Journal*, 80(3), 521-562.

¹⁴ Gal, M. and Rubinfeld, D. (2016). The Hidden Costs of Free Goods: Implications for Antitrust Enforcement, *Antitrust Law Journal*, 80(3), 521-562.

¹⁵ Pomeroy, J., Ortega, A. and Abdala, M.B. (2020). Digitalization as a Common Good, *Global Solutions Journal*, 7, 148-154, <https://www.cippecc.org/wp-content/uploads/2020/11/Global-Solutions-Journal-7-Pomeres-Abdala.pdf>.

hampir tersedia di mana pun. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan Frye¹⁶ trolling internet, pornografi, dan ideologi adalah racun barang publik. Menurutnya, barang publik yang beracun adalah barang publik karena menciptakan eksternalitas negatif ketika dikonsumsi dan memiliki semua karakteristiknya. Bahkan publik yang beracun barang biasanya merupakan barang informasi.

Konsumsi media sosial yang berlebihan (yang kami anggap 'tercemar' konsumsi') memunculkan isu-isu sosial baru, seperti pembusukan otak, yang menjadi agenda kita. Di dalam Pada bagian sebelumnya, kami menekankan perlunya solusi kebijakan yang cepat dan efektif mengatasi permasalahan ini, khususnya yang terjadi pada anak-anak dan remaja. Hari ini, itu Konsep “akselerasi sosial” yang menjadi topik pembahasan kita merupakan salah satu isu yang para pengambil kebijakan harus fokus pada hal ini. Rosa¹⁷ membahas akselerasi sosial dalam tiga hal dimensi: percepatan teknologi, percepatan perubahan sosial, dan percepatan dari laju kehidupan. Menurut Kersbergen dan Vis¹⁸, akselerasi sosial berlangsung sangat cepat penurunan jumlah waktu yang dibutuhkan untuk tindakan dan pengalaman sosial kita secara meningkat kecepatan.

Dari perspektif ini, patut untuk ditegaskan kembali bahwa para pengambil kebijakan harus lebih berhati-hati mekanisme pengambilan keputusan yang efektif dan cepat dengan memikirkan kembali percepatan sosial. Akibat akselerasi sosial, terdapat bukti penggunaan media sosial yang berlebihan konsumsi. Tabel 1 menyajikan jumlah pengguna aktif dan trafik organik sebanyak 35 orang situs media sosial populer.

Ranking	Media Sosial Network	Jumla pengguna Aktif per bulan	Lalu lintas organik per bulan
1	Facebook	3,06 miliar	13,1 milyar
2	Youtube	2,7 miliar	73 milyar
3	WhatsApp	2,4 miliar	3,9 milyar
4	Instagram	2,35 milyar	6,7 milyar

¹⁶ Frye, B.L. (2022). Toxic Public Goods, Law Faculty Scholarly Articles, 715, 74(1), 1-14. https://uknowledge.uky.edu/law_facpub/715.

¹⁷ Rosa, H. (2015). Social Acceleration A New Theory of Modernity, Columbia University Press: New York.

¹⁸ Kersbergen, K.V. and Vis, B. (2022). Digitalization as a Policy Response to Social Acceleration: Comparing Democratic Problem Solving in Denmark and the Netherland, Government Information Quartely, 39(3). <https://doi.org/10.1016/j.giq.2022.101707>.

5	TikTok	1,67 milyar	2,7 milyar
6	WeChat	1,31 milyar	6,1 milyar
7	Messenger	1,1 milyar	253,7 juta
8	Telegram	900 juta	615,1 juta
	Viber	820 juta	17,3 juta
9	Snapchat	800 juta	189,3 juta
10	Douying	752 juta	209,8 juta
11	Baidu	676 juta	1,6 miliar
12	Qzone	615 juta	473,9 juta
13	Spotify	602 juta	725,1 juta
14	X	600 juta	4,4 miliar
15	Sina Weibo	588 juta	136,6 juta
16	Pinterest	518 juta	974,5 juta
17	Reddit	430 juta	5,5 miliar
18	Kuaisou	370 juta	12,7 juta
19	Bilibili	336 juta	1,0 miliar
20	Microsoft Teams	320 juta	1,7 miliar
21	Linkedin	310 juta	1,9 miliar
22	Quora	305 juta	1,1 miliar
23	Vimeo	260 juta	81,7 juta
24	Line	120 juta	286,5 juta
25	Xiaoshongshu	200 juta	76,3 juta
26	Discord	200 juta	1,0 miliar
27	ShareChat	180 juta	11,0 juta
28	Threads	174 juta	109,4 juta
29	Josh	151 juta	54 ribu
30	Twitch	140 juta	1,7 miliar
31	Tumblr	135 juta	216,9 juta
32	Medium	100 juta	215,6 juta
33	VK(Vkontakte)	80 juta	1,1 miliar
34	Rumble	50 juta	94,6 juta

Sumber: Howarth, 3 Desember 2024¹⁹

Saat memeriksa Tabel 1, kita dapat melihat lima besar media sosial terpopuler jaringan disertakan. Meningkatnya jumlah pengguna setiap hari menunjukkan betapa terintegrasinya jaringan ini masuk ke dalam kehidupan kita sehari-hari. Bahkan Howarth (2024) menyatakan dengan 3,06 miliar pengguna, Facebook berarti 37% populasi dunia menggunakan Facebook setidaknya sekali sebulan. Data ini mengejutkan sekaligus memprihatinkan, sebagai orang tua. Situasi ini menunjukkan bahwa, sebagaimana disebutkan dalam definisi busuk otak, jika mengandung konten berkualitas rendah dan bernilai rendah, ada kebutuhan akan regulasi transnasional. “Brain rot”, yaitu konsumsi kotor media sosial yang membutuhkan intervensi sangat cepat, ibarat “tragedi milik bersama” di dalamnya barang milik bersama

Brainrot

Konsep 'brain rot' pertama kali muncul pada tahun 1854. Namun, seiring berjalannya waktu, maknanya telah berkembang untuk mengatasi masalah kontemporer yang mendesak: dampak potensial dari konsumsi digital yang berlebihan terhadap kehidupan kita. Kekhawatiran tentang efek buruk dari terlalu banyak mengonsumsi konten daring—seperti kecemasan, penurunan kognitif, dan rasa putus asa—telah semakin mendapat perhatian dari para peneliti akademis dan pembuat kebijakan. Kelompok-kelompok ini semakin fokus untuk mengungkap penyebab mendasar dari perilaku ini dan menilai konsekuensinya yang luas. Dari sudut pandang saya, media sosial memiliki atribut seperti barang publik karena fondasinya dalam komunikasi dan berbagi informasi. Karena asal-usulnya terletak pada pengembangan dialog dan memfasilitasi pertukaran ide secara bebas, media sosial memiliki tujuan sosial yang lebih luas. Namun, konsumsi berlebihan sumber daya digital ini telah memunculkan apa yang saya sebut sebagai 'konsumsi kotor', yang mengakibatkan fenomena yang dikenal sebagai brain rot—eksternalitas yang merugikan yang berasal dari keterlibatan berlebihan dengan platform sosial. Fenomena ini merupakan gambaran dari ‘tragedi milik bersama’²⁰ di masa kini, di mana sumber daya yang digunakan secara berlebihan dapat menimbulkan kerugian kolektif.

¹⁹ <https://explodingtopics.com/blog/top-social-mediaplatforms>.

²⁰ Ostrom, E. (1990). *Governing The Commons*, Cambridge University Press, Cambridge, 0-521-40599-8.

Guna mengatasi masalah ini diperlukan solusi publik yang terkoordinasi dalam skala global. Brain rot, sebagai masalah global, harus diakui sebagai masalah publik global yang menuntut tindakan kolektif. Dengan memperlakukannya sebagai masalah publik yang membutuhkan perlindungan, kita dapat mengembangkan strategi untuk mengurangi dampaknya dan menjaga nilai sosial media digital.

Oxford University Press (OUP) menyelenggarakan survei global tahunan untuk pemilihan kata terbaik tahun ini. Brain rot merupakan salah satu kata yang paling banyak digunakan tahun ini karena efek digitalisasi. Menurut OUP, ini adalah pertama kalinya istilah tersebut digunakan dalam catatan tahun ini.

OUP memberikan informasi bahwa Brain rot pertama kali disebutkan dalam buku Henry David Thoreau tahun 1854 *Walden or Life in the Woods*.²¹

Menurut OUP, Gen Z, dan Gen Alpha baru-baru ini mulai banyak berbicara tentang kerusakan otak di platform media sosial seperti TikTtok. Dan jika kita mengutip kata demi kata "... pada tahun 2024, 'kebusukan otak' digunakan untuk menggambarkan keduanya sebab dan akibat dari hal ini, mengacu pada konten berkualitas rendah dan bernilai rendah yang ditemukan di media sosial dan internet, serta dampak negatif selanjutnya dari mengonsumsi konten jenis ini dirasakan pada individu atau masyarakat.

Konsumsi konten online yang berlebihan telah menghasilkan literatur yang meneliti penyebab dan konsekuensi di balik perilaku ini. Konsumsi ini, yaitu secara bertahap meningkat, berkembang menjadi semacam kecanduan. Televisi²², Facebook²³,

²¹ Chappell, B. (2024). Writer Thoreau Warned of Brain Rot in 1854. Now it's the Oxford Word of 2024. NPR. <https://www.npr.org/2024/12/02/nx-s1-5213682/writer-thoreau-warned-of-brain-rot-in1854-now-its-the-oxford-word-of-2024> (Accessed, December 02, 2024)

²² İlhan, V. and Ulusoy, A. (2013). Television Addiction and Audience: is it Possible not to Watch TV?, *International Journal of Social Science*, 6(5), 1127-1154. <https://dx.doi.org/10.9761/JASSS1443>

²³ Chakraborty, A. (2016). Facebook Addiction: An Emerging Problem, *American Journal of Psychiatry Residents' Journal*, 11(12), 7-9. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp-rj.2016.111203>.

ponsel pintar dan internet²⁴, teknologi²⁵, Instagram²⁶, Youtube²⁷, TikTok²⁸, game online²⁹ kecanduan, yang dapat menimbulkan bahaya seperti halnya kecanduan alkohol, rokok, dan obat-obatan terlarang, juga dapat menimbulkan bahaya menyebabkan gangguan perilaku, terutama pada anak-anak dan remaja..

Dalam konteks ini, Hubungan antara Gangguan Penggunaan Jaringan Sosial (SNUD) dan Fear of Missing Out (FOMO) adalah salah satu topik yang paling banyak dibicarakan. Ada timbal baliknya hubungan antara SNUD dan FOMO dan itu menyebabkan lebih banyak gangguan kognitif³⁰

Teknologi digital mempunyai dampak besar pada proses kognitif pengambilan keputusan membuat. Hal ini telah mempengaruhi cara kita mengumpulkan, memproses dan mengevaluasi informasi yang dihasilkan keputusan. Pengaruh-pengaruh ini mempunyai implikasi yang memberdayakan dan berpotensi mengganggu³¹. Menarik perhatian ke digital gangguan, Liu³² menyatakan bahwa konten digital, pengguna dan teknologi, yaitu digital lingkungan membaca, harus ditangani dalam lingkup e-reading. Dengan kata lain, kapan tingkat ketergantungan terhadap

²⁴ Yayan, E. H., Dağ, Y. S., Düken, M. E., and Ulutaş, A. (2019). Investigation of Relationship between Smartphone Addiction and Internet Addiction in Working Children in Industry, *Journal of Human Sciences*, 16(1), 143–154. Retrieved from <https://www.jhumansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/5397>.

²⁵ Turel, O., Serenko, A. and Giles, P. (2011). Integrating Technology Addiction and Use: An Empirical Investigation of Online Auction Users, *MIS Quarterly*, 35(4), 1043-1061.

²⁶ Ballarotto, G., Marzilli, E., Cerniglia, L., Cimino, S., and Tambelli, R. (2021). How Does Psychological Distress Due to the COVID-19 Pandemic Impact on Internet Addiction and Instagram Addiction in Emerging Adults? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11382. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111382>.

²⁷ Klobas, J.E., McGill, T.J., Moghavvemi, S. and Paramanathan, T. (2018). Compulsive YouTube Usage: A Comparison of Use Motivation and Personality Effects, *Computers in Human Behavior*, 87, 129-139, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.05.038>

²⁸ Balcı, Ş., Akgül, T.E. and Astam, F.K. (2024). University Students Addiction Adventure beyond the Screen: The Relationship between TikTok Usage Motives and Addiction, *Journal of Erciyes Communication*, 11(2), 715-737. <https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.1442074>

²⁹ Beranuy, M., Carbonell, X. and Griffiths, M.D. (2013). A Qualitative Analysis of Online Gaming Addicts in Treatment, *International Journal of Mental Health and Addiction*, 11, 149-161.

³⁰ Dadiotis, A. and Roussos, P. (2024). Relationship Between FoMO, Problematic social Media Use, Self-esteem, Negative Affectivity, and Physical Exercise: A Structural Equation Model, *Journal of Technology in Behavioral Science*, 9, 313-324. <https://doi.org/10.1007/s41347-023-00340-3>.

³¹ Shanmugasundaram M. and Tamilarasu A. (2023). The Impact of Digital Technology, Social Media, and Artificial Intelligence on Cognitive Functions: a Review. *Frontier Cognition*, 2:1203077, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fcogn.2023.1203077>

³² Liu, Z. (2022). Reading in the Age of Digital Distraction, *Journal of Documentation*, 78(6), 1201-1212. <https://doi.org/10.1108/JD-07-2021-0130>.

media sosial yang tinggi, peningkatan intensitas penggunaan media sosial penggunaan dapat menekan atau memperlambat perkembangan kemampuan berpikir kritis³³.

Ada kalanya kita merasa sedih melihat orang-orang di sekitar kita asyik dengan layar mereka. Anak-anak yang menatap layar dalam jangka waktu lama dipengaruhi oleh eksekutif mereka fungsi serta konsentrasi dan fokus.³⁴ Seiring waktu yang dihabiskan media sosial meningkat, kemungkinan melukai diri sendiri meningkat pada kelompok usia 14 tahun³⁵. Kesepian, narsisme, impulsif, dan rasa malu berkorelasi secara signifikan dengan penggunaan Facebook³⁶. Hutton menyelidiki hubungan antara penggunaan media berbasis layar dan integritas saluran materi putih di otak yang mendukung bahasa dan literasi perkembangan pada anak usia prasekolah

Istilah "brainrot" atau "pembusukan otak" menggambarkan kondisi di mana seseorang mengalami penurunan fungsi kognitif akibat konsumsi berlebihan konten digital berkualitas rendah. Fenomena ini sering dikaitkan dengan generasi muda yang tumbuh bersama teknologi digital. Nur Maghfirah Aesthetika, pakar media sosial dari Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, menyatakan bahwa generasi Z dan generasi setelahnya sangat rentan terhadap fenomena ini karena mereka terbiasa dengan teknologi sejak lahir. Akibatnya, mereka cenderung menghabiskan waktu dengan gadget dan mengonsumsi konten receh sebagai bentuk hiburan utama.

Dampak dari "brainrot" meliputi pelemahan otak dan daya pikir, yang membuat individu menjadi malas berpikir mendalam. Hal ini juga dapat memengaruhi kesehatan mental, seperti meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan depresi. Dr. Sophie Li dari Black Dog Institute menemukan adanya korelasi antara waktu layar yang lebih panjang dengan skor kesehatan mental yang lebih rendah pada remaja. Namun, hubungan sebab-akibatnya tidak sepenuhnya jelas.

Untuk mengatasi fenomena ini, para ahli menyarankan beberapa langkah, seperti menetapkan batasan waktu layar, mempromosikan aktivitas offline, dan

³³ Cheng, L., Fang, G. and Zhang, X. (2022). Impact of Social Media Use on Critical Thinking Ability of University Students, *Library Hi Tech*, 42(2). <https://doi.org/10.1108/LHT-11-2021-0393>

³⁴ Betteridge, B., Chien, W., Hazels, E. and Simone, J. (5 September 2023). How does Technology Affect the Attention Spans of Different Age Groups?, *OxJournal*, <https://www.oxjournal.org/how-does-technology-affect-the-attention-spans-of-different-age-groups/>.

³⁵ Hartas, D. (2019). The Social Context of Adolescent Mental Health and Wellbeing: Parent, Friends and Social Media, *Research Papers in Education*, 36(5), 542-560. <https://doi.org/10.1080/02671522.2019.1697734>

³⁶ Rajesh, T. and Rangaiah, B. (2022). Relationship between Personality Traits and Facebook Addiction: A Meta Analysis, *Heliyon*, 8(8): e10315. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e10315>

mendidik anak-anak tentang risiko serta tanggung jawab digital. Langkah-langkah ini diharapkan dapat membantu menciptakan ruang digital yang lebih sehat dan mencegah dampak negatif dari konsumsi konten digital yang berlebihan

Interaksi kognitif dengan digital

1. Kelebihan kognitif (Cognitive Overload) terjadi ketika jumlah masukan informasi melebihi kapasitas pemrosesan individu. Penelitian menunjukkan bahwa multi-tasking adalah hal yang umum dalam lanskap digital yang secara signifikan dapat mengganggu fungsi kognitif, termasuk perhatian, memori, dan pengambilan keputusan. AstudybyFOTRIA menunjukkan bahwa seringnya gangguan pada notifikasi dan komunikasi digital berdampak negatif pada produktivitas dan ketajaman mental³⁷
2. Neuroplastisitas mengacu pada kemampuan otak untuk mengatur ulang dirinya sendiri dengan membentuk koneksi saraf baru. Meskipun otak dapat beradaptasi dengan teknologi, ketergantungan berlebihan pada perangkat digital dapat menyebabkan perubahan maladaptif. Penelitian telah menunjukkan bahwa ketergantungan terus-menerus pada mesin pencari dan media sosial mengurangi retensi memori dan keterampilan berpikir kritis. Carr³⁸ berpendapat bahwa mode default otak sedang diubah, dimana orang semakin rentan terhadap gangguan dan keterlibatan dangkal dibandingkan berpikir mendalam
3. Interaksi Sosial dan Kecerdasan Emosional Era digital telah mengubah interaksi sosial, dimana komunikasi tatap muka semakin banyak digantikan dengan pertukaran online. Pergeseran ini dapat menghambat perkembangan kecerdasan emosional, karena individu mungkin kehilangan isyarat non-verbal yang penting untuk komunikasi antarpribadi yang efektif. Penelitian dari Twenge mengungkapkan korelasi antara penggunaan perangkat digital dan peningkatan perasaan kesepian dan kecemasan, yang semakin memperburuk penurunan kognitif.

Akibat dari konsumsi media sosial yang berlebihan

³⁷ Mishra, S., & Mishra, K. K. (2024). Brain Rot: The Cognitive Decline Associated with Excessive Use of Technology. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 5(12), 1625-1630.

³⁸ Carr, N. (2010). *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. W.W. Norton & Company

1. Hilangnya daya ingat.

Salah satu gejala brainrot yang paling sering dan menyusahkan adalah hilangnya daya ingat. Individu mungkin kesulitan mengingat peristiwa terkini atau informasi baru. Kelupaan ini dapat bermanifestasi dalam berbagai cara, termasuk kesulitan mengingat di mana seseorang meletakkan barang, lupa janji, atau tidak mengingat detail percakapan sesaat setelah percakapan tersebut terjadi. Ketergantungan yang berlebihan pada perangkat digital untuk tugas-tugas memori (misalnya kalender dan aplikasi pengingat) dapat memperburuk masalah ini, yang menyebabkan kurangnya keterlibatan dalam aktivitas kognitif yang penting untuk peningkatan dan retensi memori.

2. Mental Fogginess.

Seperti istilahnya, mental fogginess mengacu pada keadaan kebingungan dan ketidakjelasan dalam proses berpikir. Gejala ini mungkin muncul sebagai akibat dari beban kognitif yang berlebihan akibat notifikasi yang terus-menerus, multitasking di berbagai layar, dan bombardir informasi melalui media sosial dan feed berita. Individu mungkin melaporkan perasaan tidak mampu berpikir jernih, sering kali digambarkan sebagai perasaan "keluar dari pikiran" atau terkuras secara mental tanpa memahami alasannya.

3. Kesulitan Berkonsentrasi.

Kemampuan berkonsentrasi pada tugas sangat penting untuk produktivitas dan penyelesaian tanggung jawab sehari-hari. Seseorang yang mengalami pembusukan otak mungkin menemukannya semakin sulit untuk fokus pada tugas, baik itu membaca buku, menyelesaikan tugas kerja, atau terlibat dalam percakapan. Penurunan konsentrasi ini dapat menyebabkan berkurangnya produktivitas dan kecenderungan melakukan kesalahan yang lebih besar, yang dapat melanggengkan perasaan frustrasi dan tidak berdaya.

4. Perubahan Suasana Hati

Interaksi antara penurunan kognitif dan kesehatan emosional sangatlah penting. Perubahan suasana hati, termasuk peningkatan iritabilitas, kecemasan, dan perubahan suasana hati, sering kali menyertai gangguan kognitif. Pergeseran ini mungkin berasal dari stres dan frustrasi yang terkait dengan kerusakan otak, sehingga menciptakan lingkaran setan di mana penurunan kognitif memperburuk ketidakstabilan emosi. Kelelahan kognitif yang

berkepanjangan dapat menyebabkan masalah kesehatan mental yang lebih serius, seperti depresi.

5. Kesulitan Bahasa

Individu mungkin mengalami tantangan dalam berbahasa, yang dapat mencakup kesulitan dalam pengambilan kata selama percakapan atau kesulitan memahami kalimat kompleks. Ketika sumber daya kognitif kewalahan karena penggunaan teknologi yang berlebihan, pemrosesan bahasa mungkin terganggu, sehingga berdampak pada sosial interaksi dan komunikasi baik dalam konteks pribadi maupun profesional.

6. Rentang Perhatian Berkurang

Salah satu gejala paling signifikan dari "kebusukan otak" adalah rentang perhatian yang terus menyusut. Studi yang dilakukan oleh Infotainment menunjukkan bahwa rata-rata rentang perhatian telah menurun dari 12 detik pada tahun 2000 menjadi sekitar 8 detik pada evaluasi baru-baru ini, yang berpotensi mencerminkan dampak kepuasan instan yang diperoleh melalui platform digital. Paparan terus-menerus terhadap konten singkat dan cepat dapat mengurangi kemampuan untuk fokus pada tugas yang membutuhkan konsentrasi jangka panjang. Hal ini membuat individu lebih mudah teralihkan perhatiannya dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang kompleks. Kebiasaan mengonsumsi konten pendek dan cepat di media digital dapat mengurangi kemampuan individu untuk membaca secara mendalam dan memahami teks yang kompleks. Wolf & Barzillai menjelaskan bahwa otak dapat beradaptasi dengan kebiasaan membaca cepat dan dangkal, yang dapat mengurangi kemampuan untuk berpikir kritis.³⁹

7. Gangguan Memori

Meningkatnya ketergantungan terhadap digital telah terbukti mengganggu daya ingat manusia. "Efek Google", sebuah istilah yang diciptakan oleh Sparrow, menunjukkan bahwa individu cenderung tidak mengingat informasi ketika mereka tahu informasi tersebut dapat diakses dengan mudah secara online. Ketergantungan ini melemahkan kemampuan kita untuk mengingat fakta, mengurangi kemampuan analitis dan retensi kritis. Ketergantungan pada

³⁹ Wolf, M., & Barzillai, M. (2009). The Importance of Deep Reading. *Educational Leadership*, 66(6), 32-37.

perangkat digital untuk mengingat informasi dapat mengurangi kemampuan otak dalam memproses dan menyimpan memori. Studi menunjukkan bahwa penggunaan internet yang intensif dan multitasking media yang berat berdampak pada kemampuan kognitif dan fungsi otak secara keseluruhan.

8. **Kelelahan Mental dan Kecemasan**

Kelelahan mental, sering kali diakibatkan oleh peningkatan waktu menatap layar, dapat bermanifestasi sebagai sakit kepala, mudah tersinggung, dan cemas. Sebuah studi yang dilakukan Hallowel menjelaskan bahwa interaksi digital yang terus-menerus dapat menyebabkan stres, sehingga menyulitkan individu untuk memutuskan hubungan dan memulihkan tenaga. Konsumsi konten yang berlebihan tanpa jeda dapat menyebabkan kelelahan mental, ditandai dengan perasaan lelah, kurang motivasi, dan kejenuhan. Kondisi ini dapat mengganggu produktivitas dan kesejahteraan secara keseluruhan. Paparan konten negatif atau toxic di media digital dapat meningkatkan risiko kecemasan, depresi, dan stres. Penelitian oleh Primack menemukan korelasi antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan peningkatan gejala depresi dan perasaan kesepian.⁴⁰

9. **Gangguan Emosional:**

Paparan konten yang berlebihan dapat memicu perubahan suasana hati, meningkatkan kecemasan, dan menurunkan kepuasan hidup. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intensif berkaitan dengan peningkatan rasa takut ketinggalan (Fear of Missing Out/FOMO), penurunan suasana hati, dan penurunan kepercayaan diri.

10. **Penurunan Kemampuan Berpikir Kritis:**

Kebiasaan mengonsumsi konten dangkal dapat mengurangi kemampuan untuk berpikir secara mendalam dan kritis, sehingga memengaruhi pengambilan keputusan dan pemecahan masalah. Meningkatnya ketergantungan pada mesin pencari dan bantuan berbasis AI telah mengikis kemampuan berpikir kritis, karena pengambilan informasi menjadi pembelajaran pasif dibandingkan pembelajaran aktif. Kurangnya Stimulasi Mental: Melakukan aktivitas yang

⁴⁰ Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., ... & Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8.
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>

monoton atau tidak menantang dapat menghambat pertumbuhan kognitif. Menurunnya kemampuan berpikir kritis dan pemecahan masalah sering kali berhubungan dengan konsumsi konten pasif yang berlebihan. Paparan berlebihan terhadap konten digital yang cepat dan fragmentasi informasi dapat mengurangi kemampuan individu untuk fokus dan berpikir kritis. Studi oleh Loh & Kanai menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengubah struktur otak, terutama di area yang terkait dengan pemrosesan informasi dan konsentrasi.⁴¹

11. Kualitas kehidupan sosial yang menurun

Berawal dari berkurangnya interaksi tatap muka, maka pergeseran ke arah komunikasi digital mengurangi peluang untuk pertukaran antarpribadi yang bermakna, yang sangat penting untuk pengembangan dan pemeliharaan fungsi kognitif. Hubungan antar individu dalam kehidupan sosial akan menurun kualitasnya. Dampak dari brainrot tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan masyarakat. Berkurangnya fungsi kognitif dapat mengakibatkan pengambilan keputusan yang lebih buruk dan berkurangnya produktivitas di tempat kerja. Selain itu, terkikisnya keterampilan sosial dapat berkontribusi pada masyarakat yang terfragmentasi, di mana individu-individu kesulitan untuk berinteraksi satu sama lain secara bermakna. Implikasinya terhadap kesehatan masyarakat menimbulkan tantangan besar bagi para pengasuh, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam mengatasi kebutuhan unik dari populasi yang terlibat secara digital.

12. Kurang Tidur:

Kurang tidur kronis, yang umum terjadi di kalangan pengguna teknologi yang sering menggunakan layar hingga larut malam, dapat sangat mengganggu konsolidasi memori dan fungsi kognitif. Gangguan kualitas tidur, yang semakin memperparah masalah kognitif. Paparan layar digital sebelum tidur dapat mengganggu ritme sirkadian dan mengurangi kualitas tidur. Penelitian oleh Chang et al. (2015) menunjukkan bahwa penggunaan perangkat elektronik

⁴¹ Loh, K. K., & Kanai, R. (2016). How Has the Internet Reshaped Human Cognition? *The Neuroscientist*, 22(5), 506-520. <https://doi.org/10.1177/1073858415595005>

sebelum tidur dapat menekan produksi melatonin, hormon yang penting untuk tidur nyenyak.⁴²

13. Stres Kronis:

Tekanan dunia digital yang serba cepat dapat meningkatkan tingkat stres, berdampak pada fungsi kognitif dan kesejahteraan emosional. Stimulasi berlebihan: Pemberitahuan, pesan, dan konten audio visual yang terus-menerus dapat membebani proses kognitif dan menyebabkan kelelahan mental.

14. Ketergantungan dan kecanduan

Konten digital yang dirancang untuk memicu respons dopamin (seperti notifikasi dan likes) dapat menyebabkan ketergantungan psikologis. Studi oleh Montag et al. (2019) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengaktifkan sistem reward di otak, mirip dengan mekanisme kecanduan.⁴³

Mengantisipasi dan mengatasi brainrot dalam pendekatan sains

1. Membatasi Waktu Penggunaan Media Digital

Membatasi waktu penggunaan media digital, terutama media sosial, dapat mengurangi dampak negatif pada kognisi dan kesehatan mental. Penelitian oleh **Twenge & Campbell (2018)** menunjukkan bahwa penggunaan media digital yang moderat (kurang dari 2 jam per hari) dikaitkan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.⁴⁴

2. Meningkatkan Literasi Digital

Literasi Digital dan Penggunaan Teknologi yang Penuh Perhatian Mempromosikan literasi digital dapat memberdayakan individu untuk menavigasi teknologi secara bertanggung jawab. Inisiatif pendidikan yang bertujuan untuk mengajarkan penggunaan teknologi secara sadar dapat

⁴² Chang, A. M., Aeschbach, D., Duffy, J. F., & Czeisler, C. A. (2015). Evening Use of Light-Emitting eReaders Negatively Affects Sleep, Circadian Timing, and Next-Morning Alertness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(4), 1232-1237. <https://doi.org/10.1073/pnas.1418490112>

⁴³ Montag, C., Zhao, Z., Sindermann, C., Xu, L., Fu, M., Li, J., ... & Becker, B. (2019). Internet Communication Disorder and the Structure of the Human Brain: Initial Insights on WeChat Addiction. *Scientific Reports*, 8(1), 2155. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-21704-3>

⁴⁴ Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations Between Screen Time and Mental Health Outcomes in Adolescents. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>

membantu pengguna dalam memahami kapan dan bagaimana menggunakan perangkat mereka. Mendorong periode detoks digital dapat memfasilitasi peremajaan kognitif. Literasi digital yang baik membantu individu mengevaluasi kredibilitas informasi dan menghindari konten yang tidak bermanfaat. **Livingstone** menekankan pentingnya pendidikan literasi media untuk mengelola penggunaan media digital secara sehat.⁴⁵

3. **Mengembangkan Kebiasaan Membaca Mendalam**

Membaca buku atau teks panjang secara mendalam dapat melatih otak untuk fokus dan berpikir kritis. **Wolf & Barzillai** menunjukkan bahwa membaca mendalam meningkatkan kemampuan kognitif dan empati.⁴⁶

4. **Mengurangi Paparan Layar Sebelum Tidur**

Mengurangi paparan layar sebelum tidur dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gangguan pada ritme sirkadian. **Chang** merekomendasikan menghindari penggunaan perangkat elektronik setidaknya 1-2 jam sebelum tidur.⁴⁷

5. **Meningkatkan Aktivitas Fisik dan Interaksi Sosial Langsung**

Mendorong Interaksi Tatap Muka Memperkuat pentingnya interaksi tatap muka dapat meningkatkan kecerdasan emosional dan ikatan sosial. Inisiatif yang mendorong keterlibatan masyarakat dan komunikasi antarpribadi sangat penting dalam melawan efek isolasi digital. Aktivitas fisik dan interaksi sosial langsung dapat meningkatkan kesehatan mental dan kognitif. **Valkenburg** menunjukkan bahwa interaksi sosial langsung melindungi individu dari efek negatif media sosial.⁴⁸ Menjaga hubungan dan interaksi sosial dapat memperkuat kemampuan kognitif dan memberikan dukungan emosional.

⁴⁵ Livingstone, S., Helsper, E. J., & Pothong, K. (2018). A Framework for Digital Literacy: Developing Skills for a Digital World. *Journal of Children and Media*, 12(2), 173-189. <https://doi.org/10.1080/17482798.2018.1463158>

⁴⁶ Wolf, M., & Barzillai, M. (2009). The Importance of Deep Reading. *Educational Leadership*, 66(6), 32-37.

⁴⁷ Chang, A. M., Aeschbach, D., Duffy, J. F., & Czeisler, C. A. (2015). Evening Use of Light-Emitting eReaders Negatively Affects Sleep, Circadian Timing, and Next-Morning Alertness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(4), 1232-1237. <https://doi.org/10.1073/pnas.1418490112>

⁴⁸ Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2017). Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well-Being and Social Self-Esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584-590. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>

6. Menggunakan Teknologi dengan Sadar (Mindful Technology Use)

Menerapkan prinsip mindfulness dalam penggunaan teknologi dapat membantu individu lebih sadar akan dampak media digital pada pikiran dan emosi. **Van der Schuur** menunjukkan bahwa penggunaan teknologi secara sadar mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.⁴⁹

7. Mengonsumsi Konten Berkualitas

Memilih konten yang edukatif dan inspiratif dapat mengurangi paparan terhadap konten yang tidak bermanfaat. **Vorderer** menunjukkan bahwa konsumsi konten berkualitas tinggi meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kognitif.⁵⁰

8. Menerapkan "Digital Detox"

Digital detox, atau istirahat sejenak dari penggunaan media digital, dapat membantu memulihkan fokus dan mengurangi ketergantungan pada teknologi. **Radtke** menemukan bahwa digital detox meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi kecemasan.⁵¹

9. Mengembangkan Hobi dan Aktivitas Offline

Menghabiskan waktu untuk hobi atau aktivitas offline, seperti olahraga, seni, atau kegiatan kreatif, dapat mengurangi ketergantungan pada media digital. **Ryan** menunjukkan bahwa aktivitas offline meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup.⁵²

10. Pelatihan dan Rehabilitasi Kognitif Program pelatihan kognitif yang dirancang untuk memperkuat ingatan, perhatian, dan pemikiran kritis dapat memberikan individu alat untuk melawan penurunan kemampuan kognitif. Program-program ini dapat memanfaatkan platform digital dan metode tradisional untuk memberikan pendekatan yang komprehensif.

⁴⁹ van der Schuur, W. A., Baumgartner, S. E., Sumter, S. R., & Valkenburg, P. M. (2019). The Consequences of Media Multitasking for Youth: A Review. *Computers in Human Behavior*, 53, 204-215. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.035>

⁵⁰ Vorderer, P., Krömer, N., & Schneider, F. M. (2016). Permanently Online, Permanently Connected: Living and Communicating in a POPC World. *Journal of Media Psychology*, 28(1), 1-3. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000173>

⁵¹ Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., & Keller, J. (2021). Digital Detox: An Effective Solution in the Digital Age? A Systematic Literature Review. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(3), 1-15. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00045>

⁵² Ryan, R. M., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown, K. W., Mistretta, L., & Gagné, M. (2010). Vitalizing Effects of Being Outdoors and in Nature. *Journal of Environmental Psychology*, 30(2), 159-168

11. Tetap Aktif Secara Mental: Terlibat dalam aktivitas yang merangsang secara intelektual yang menantang otak. Mempelajari keterampilan baru, membaca, atau memecahkan teka-teki dapat meningkatkan fungsi kognitif.
12. Berolahraga Secara Teratur: Aktivitas fisik sangat penting untuk kesehatan otak, karena meningkatkan neurogenesis dan fungsi kognitif secara keseluruhan.
13. Prioritaskan Tidur: Menetapkan jadwal tidur yang teratur dapat meningkatkan kinerja kognitif dan regulasi emosional secara signifikan.
14. Makan Diet Seimbang: Makanan padat nutrisi yang kaya vitamin dan asam lemak omega-3 mendukung kesehatan otak.
15. Kelola Stres: Teknik seperti meditasi, yoga, dan kesadaran dapat mengurangi efek stres pada fungsi kognitif.
16. Cari Bantuan Medis : Individu yang mengalami penurunan kognitif yang signifikan harus berkonsultasi dengan profesional kesehatan untuk penilaian dan intervensi.⁵³

Pendekatan Pendidikan Islam dalam mengatasi brainrot

1. Tidak menyia-nyiakan waktu

Persoalan brainrot sebenarnya persoalan seseorang dalam menghargai waktu dan menghargai hidup. Ini juga sesungguhnya persoalan disorientasi dalam hidup.

Rasulullah bersabda :

نعمتان مغبونٌ فيهما كثيرٌ من الناس: الصحة والفراغ (رواه البخاري)

Ada dua nikmat yang kebanyakan manusia lalai, yaitu sehat dan waktu luang (HR. Bukhari)⁵⁴

Jika manusia diberi kelonggaran sedangkan dicabut kesehatannya, alias dalam keadaan sakit, maka ia menyesal mengapa saat sehat tidak segera menyelesaikan amanah-amanahnya. Saat diberi sehat sedangkan waktunya sudah sempit sementara pekerjaan menumpuk, maka ia pun menyesal mengapa saat longgar dia tidak segera

⁵³ International Journal of Research Publication and Reviews, Vol (5), Issue (12), December (2024), Page – 1625-1630

⁵⁴ Abi Abdullah Muhammad bin Islam'il bin Ibrahim bin Mughirah bin Bardiryah al Bukhari al Ja'fi, *Shohih al Bukhari*, juz 3.

menyelesaikannya. Namun anehnya, jika ia dalam keadaan sehat dan waktunya sangat longgar, malah bersantai-santai, menunda-nunda, mengulur-ulur dan bermalas-malasan. Ini terjadi di hampir semua manusia.

Sahabat Rasulullah Abdullah bin Umar RA berkata :

وَكَانَ ابْنُ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا يَقُولُ: إِذَا أَمْسَيْتَ فَلَا تَنْتَظِرِ الصَّبَّاحَ، وَإِذَا أَصْبَحْتَ فَلَا تَنْتَظِرِ الْمَسَاءَ، وَخُذْ مِنْ صِحَّتِكَ لِمَرَضِكَ، وَمِنْ حَيَاتِكَ لِمَوْتِكَ. (رواه البخاري)

Jika kamu berada di sore hari, maka jangan menunggu sampai pagi. Jika kamu berada di pagi hari, maka jangan menunggu waktu sore. Gunakanlah sebatmu untuk persiapan kondisi sakitmu, dan gunakan hidupmu untuk persiapan matimu (riwayat Bukhari).

Ingat bahwa pahala-pahala terletak pada amal-amal sholeh yang kita lakukan, bukan ada mengumbar pandangan dan berfantasi. Peluang amal sholeh itu bertebaran di sekitar kita seperti : membantu orang tua, menolong orang lain, berbagi ilmu, bersedekah, meringankan urusan orang, amar makruf, nahi munkar, mendengarkan kajian ilmu, tersenyum, bahkan makan dan olahraga jika diniatkan untuk kesehatan yang dengan sehat itu kita bisa beramal dengan baik, maka itu termasuk amal sholeh.

Seseorang baru menyadari mahalnya sehat saat dia sakit. Seseorang menghargai hidup saat dia mati. Seseorang baru menghargai uang saat ia miskin. Betapa mahalnya waktu sehingga semua amal tidak mungkin berlangsung tanpa waktu. Para Ulama merupakan manusia-manusia yang paling banyak manfaatnya bagi orang lain. Karya buku mereka berjilid-jilid. Mereka menyadari hidup ini ada batasnya, sedangkan akhirat tiada batas. Maka ia sibuk untuk mengisi hari-hari di dunia untuk bekal di akhirat.⁵⁵

Islam membenci perbuatan yang menyia-nyiaikan waktu, bahkan menyia-nyiaikan waktu bagian dari perbuatan syetan. Dalam kitab Madkahlil al Syaithan, kata beliau bahwa penyakit menyia-nyiaikan waktu tidak hanya diderita oleh orang awam. Kaum intelektual pun juga sering kita dapati. Beliau mengutip pendapat Ibnul Jauzi yang mengatakan, ada kalanya manusia kondisi sehat namun tidak punya waktu. Ia sibuk dengan urusan dunia. Ada kalanya ia senggang namun kondisinya sakit. Tapi anehnya saat ia sehat dan senggang malah ia habiskan waktu untuk sia-sia..⁵⁶ Di antara kebaikan

⁵⁵ Abdul Fattah Abu Ghuddah, Qimatuz Zaman 'indal Ulama (Maktabah Matbu'ah al Islamiyah)

⁵⁶ Abdul Hamid al Bilali, *al Bayan Madakhlil al Syaithan*, cet. VI,(Beirut : Muassasah al Risalah, 1986.), hlm. 65-66

keislaman seseorang adalah meninggalkan sesuatu yang tidak memberikan manfaat baginya.

2. Islam memandang bahwa dasarnya urusan dunia adalah mubah selama tidak ada hal-hal yang mengharamkannya. Termasuk bermain adalah perkara mubah selama didalamnya tidak membuat lupa dari zikir Allah, tidak ada penampakan aurat, tidak mengarkan keburukan, tidak mengajarkan kekerasan, tidak menyia-nyiakan waktu, tidak ada unsur perjudian, tidak merendahkan orang, tidak mengumbar aib seseorang, tidak ada pemujaan pada dewa-dewa dan simbol syetan maka dibolehkan.⁵⁷

Syariah Islam tidak melarang konten media sifatnya edukasi seperti informasi penting, nasehat yang bermanfaat, pembelajaran bahasa, permainan angka, menyusun bangun, mengeja huruf, multiple choice atau simulasi – simulasi untuk pembelajaran seperti simulasi mengendalikan pesawat bagi siswa – siswa penerbangan atau simulasi membedah organ tubuh bagi mahasiswa kedokteran, maka hal demikian tidak dilarang. Kontent semacam ini tidak lebih dari media pembelajaran yang dikemas lebih menarik dan interaktif. Bermain bagi anak adalah simulasi sebagai persiapan mereka untuk menghadapi kehidupan yang sesungguhnya. Dalam permainan, kepribadian anak terbentuk, menunjukkan kecenderungan dan kecenderungan intelektual, emosional dan sosial. Psikolog telah mengkonfirmasi bahwa permainan mengembangkan kepribadian individu, karena itu adalah salah satu sarana dasar pendidikan.⁵⁸ Rasulullah sendiri juga menggunakan pendekatan yang khusus saat bergaul dengan anak – anak. Rasulullah pernah mengajak mereka bermain dan memberi hadiah bagi yang menang dalam perlombaan. Rasulullah pernah mengajak bermain anak-anak. Rasulullah juga tidak melarang cucunya naik diatas punggung beliau untuk “kuda-kudaaan” saat beliau sedang sholat. Islam memahami dunia anak adalah dunia bermain. Mereka belajar dengan cara bermain. Permainan dapat didefinisikan sebagai aktivitas mental atau fisik yang dilakukan oleh individu, baik kecil atau besar, untuk memenuhi kebutuhan dan kebutuhannya sendiri, seperti rekreasi dan rekreasi, pendidikan dan kesenangan, rasa

⁵⁷ Bahaya Game, Munajjid. hlm. 10.

⁵⁸ Abdul Razzaq bin Ibrahim Al-Qasim (2011), *Hubungan antara praktik permainan elektronik dan perilaku agresif*, (Edisi pertama), Arab Saudi: Universitas Imam Muhammad bin Saud, halaman 3.

ingin tahu, pengeluaran energi berlebih, dan kebutuhan lain yang bervariasi sesuai dengan kelompok umur seperti makan, tidur, dan keamanan⁵⁹

3. Ada perkara-perkara yang berkaitan konten media sosial yang membahayakan hati jika dikonsumsi. Islam melarang melihat aurat lain jenis yang bukan mahramnya. Larangan melihat lawan jenis tidak hanya secara langsung, tetapi larangan juga untuk melihat gambar atau film yang kontennya adalah aurat lawan jenis. Karena setiap hal yang mendorong pada syahwat adalah haram.⁶⁰ Dalam sosial media yang ada, tidak sedikit ada terbukanya aurat, baik sedikit maupun sebagian besar anggota tubuhnya.

Bahaya memamerkan kemolekan tubuh dapat dilihat dari hadits berikut :

يقول النبي ﷺ: صنفتان من أهل النار لم أرهما بعد: رجال بأيديهم سياط كأذناب البقر يضربون بها الناس يقال عنهم: إنهم الشرطية وأشباههم من الظالمين، الشرطية الظالمة ونساء كاسيات عاريات مائلات مميلات رؤوسهن كأسنمة البخت المائلة لا يدخلن الجنة ولا يجدن ريحها، وإن ريحها ليوجد من مسيرة كذا وكذا

Ada dua golongan dari penduduk neraka yang belum pernah aku lihat : suatu kaum yang memiliki cambuk ekor sapi untuk memukuli manusia dan para wanita yang berpakaian tetapi telanjang, berlenggak-lenggok, kepala mereka seperti punuk unta yang miring. Wanita seperti itu tidak akan masuk surga dan tidak akan mencium baunya. (Muslim : 2128)

Dalam Al-Musnad, Nabi, dia berkata, "Pandangan adalah panah beracun dari panah setan." Jadi siapa pun yang menundukkan pandangannya karena Allah, Allah akan mewarisi kepadanya rasa manis yang akan dia temukan dalam dirinya. hati sampai hari ia bertemu dengan-Nya. Di antara bahaya pandangan mata adalah masuknya syetan dalam pandangan mata, terjadinya lebih cepat dari pada udara yang berhembus di tempat yang kosong, menghiasi bayangan apa yang dilihat, maka jadilah ia seperti patung yang mana hati bersimpuh padanya, lalu ia akan memberi janji-janji dan angan-angan. Menyalakan dalam hati api syahwat, menuangkan kayu bakan kemaksiyatan. Dampak lain adalah akan menyibukkan hati, menjadikan seseorang lupa dari hal-hal yang memberikan kemaslahatan

⁵⁹ Mariam Kwaider (2011m), Dampak Game Elektronik pada Perilaku pada Anak (Edisi Pertama), Aljazair: University of Algiers, Vol.1

⁶⁰ Ibn al Khaththan al Fasi, *Ihkam al Nazhar bi Hassat al Bashar* (Damaskus : Daar al Qalam, 2012), hlm. 363-365.

baginya. Menjauhkan dirinya dengan perkara yang memberikan manfaat baginya. Ia akan berbuat berlebih-lebihan dengannya, maka selanjutnya akan terjatuh pada mengikuti hawa nafsu dan kelalaian.

Mengapa menampakkan bentuk menjadi berbahaya? Letak bahayanya pada dua pihak. Pada pihak pelaku akan muncul sifat suka memamerkan tubuh pada orang lain tidak pada tempatnya. Ia mengharapkan pujian di balik perbuatannya. Dampak berikutnya adalah hilangnya rasa malu, muncul sifat ujub bangga diri dan sombong. Ia akan lali dari memperbaiki akhlaq dan hatinya. Ia akan sibuk dengan penampilan luar. Sedangkan bahaya bagi laki-laki yang memandang adalah akan menimbulkan dorongan syahwat, fantasi, dan berujung pada perbuatan keji dan kerusakan akhlaq. Terjadinya perzinaan, perselingkuhan, pencabulan dan kekerasan seksual sering disebabkan karena hal-hal yang mendorong syahwat. Itulah alasan Rasulullah SAW melarang keras dengan ancaman pelakunya tidak bisa mencium bau surga. Artinya ini merupakan salah satu dosa besar.

Islam melarang kagum dan memuji berlebih-lebihan. Dalam bermedia sosial, sering pujian kita berikan secara berlebih-lebihan, padahal itu bisa mengotori hati. Rasulullah berkata :

إياكم والتماذج فإنه الذبح

"Jauhilah atas kalian saling memuji, sesungguhnya itu adalah sembelih" (riwayat Ahmad : 16837)

Maksudnya adalah dampak dari suka memuji adalah seperti memotong leher orang lain. Artinya sangat membahayakan keselamatan hati orang lain. Gara-gara pujian, seseorang kan menikmati pujian itu dan berharap pujian itu ia dapatkan lagi. Pujian itu juga akan membawa seseorang pada sifat riya dan pamer, memunculkan sifat ujub. Kebanggaan diri yang berlebihan akan memunculkan sifat sombong. Kesombongan ini akan menenggelamkan pelakunya dan membinasakannya.

Ada kisah yang menarik kita perhatikan :

عن المقداد رضي الله عنه: أن رجلا جعل يمدح عثمان رضي الله عنه فعمد المقداد، فجئنا على ركبتيه، فجعل يحنو في وجهه الحصباء. فقال له عثمان: ما شأنك؟ فقال: إن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «إذا رأيتهم المداجين، فاحنوا في وجوههم التراب

Dari sahabat al Miqdad RA bahwasanya ada seorang laki-laki yang memuji Utsman RA maka al Miqdad mendekati kemudian berlutut, kemudian menaburkan ke wajah orang laki-

laki tersebut pasir. Maka berkatalah Utsman RA : “Ada apa dengan anda ?” maka al Miqdad berkata :”Sesungguhnya Rasulullah SAW bersabda :”Jika kalian melihat orang yang suka memuji-muji maka taburkan di wajahnya pasir” (Hadis riwayat Imam Muslim)⁶¹

Hadits ini menunjukkan pada kita bahwa kita tidak baik mengelu-elukan seseorang secara berlebihan di depan yang dipuji. Ketahuilah bahwa kebaikan yang kita lakukan sesungguhnya dari Allah SWT. Kita semua adalah anak Adam dan anak Adam dari tanah yang sama.

Diriwayatkan dari sahabat Abu Bakr *radhiyallahu ‘anhu*, beliau berkata, “Ada seseorang yang memuji orang lain di sisi Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam*. Lalu Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda,

وَيْلٌكَ قَطَعْتَ عُنُقَ صَاحِبِكَ، قَطَعْتَ عُنُقَ صَاحِبِكَ

“Celaka kamu, kamu telah memenggal leher sahabatmu, kamu telah memenggal leher sahabatmu.”

Kalimat ini diucapkan oleh beliau berulang kali, kemudian Beliau *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda,

مَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَادِحًا أَخَاهُ لَا مَحَالَةَ، فَلْيَقُلْ أَحْسِبُ فُلَانًا، وَاللَّهِ حَسِيبُهُ، وَلَا أَرْكَبِي عَلَى اللَّهِ أَحَدًا أَحْسِبُهُ كَذَا
وَكَذَا، إِنْ كَانَ يَعْلَمُ ذَلِكَ مِنْهُ

“Siapa saja di antara kalian yang tidak boleh tidak harus memuji saudaranya, hendaklah dia mengucapkan, “Aku mengira si fulan (itu demikian), dan Allah-lah yang lebih tahu secara pasti kenyataan sesungguhnya, dan aku tidak memberikan pujian ini secara pasti, aku mengira dia ini begini dan begitu keadaannya”, jika dia mengetahui dengan yakin tentang diri saudaranya itu (yang dipuji).” (HR. Bukhari no. 2662 dan Muslim no. 3000)⁶²

Diriwayatkan dari sahabat Abu Musa *radhiyallahu ‘anhu*, beliau berkata, “Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* mendengar seseorang memuji orang lain secara berlebihan. Lalu Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda,

أَهْلَكْتُمْ – أَوْ قَطَعْتُمْ – ظَهَرَ الرَّجُلِ

“Engkau membinasakan atau Engkau memotong punggung kawanmu itu.” (HR. Bukhari no. 2663 dan Muslim no. 3001)

⁶¹ Abi al Husain bin Muslim bin al Hajjaj al Qusyairi al Naisaburi, *Shahih Muslim*, (Daar al Ta’shil).

⁶² Abi Abdullah Muhammad bin Islam’il bin Ibrahim bin Mughirah bin Bardiryah al Bukhari al Ja’fi, *Shohih al Bukhari*, juz 3.

Budaya flashing di media (pamer) dengan menampakkan sisi indah seseorang di media menyebabkan munculnya kepalsian-kepalsuan di media (fake). Seseorang yang mengagumi tampilan orang lain di media terjangkit dengan penyakit mudah takjub dan kagum dengan konten tersebut. Kekaguman yang berlebihan sesungguhnya sesuatu yang membahayakan, apalagi kekaguman dalam perkara fisik.

Bermedia sosial rawan mengolok-olok dengan meniru perilaku orang lain. Dalam surat al Humazah ayat pertama Allah mencela orang-orang yang mengolok-olok orang lain :

وَيْلٌ لِّكُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةٍ

Celakalah bagi para pengumpat dan pencela (surat al Humazah ; 1)

Dalam tafsir Taisirul kata humazah adalah mencaci dan mencela orang-orang lain dengan perbuatan atau dengan isyarat. Sedangkan lumazah adalah mencemooh, mengumbar aib orang lain dan mencaci dengan kata-kata.⁶³

Konten media Sosial juga sering berisi candaan yang berlebih-lebihan, Rasulullah bersabda :

إياك وكثرة الضحك، فإنه يميت القلب ويذهب بنور الوجه. (رواه أحمد)

Jaubilah dari banyak tertawa, maka sesungguhnya tertawa mematikan hati dan menghilangkan cahaya wajah (hadits riwayat Imam Ahmad)⁶⁴

ويل للذي يحدث فيكذب؛ ليضحك به القوم، ويل له، ثم ويل له. (حسن رواه أبو داود والترمذي وأحمد والنسائي في الكبرى)

Celaka bagi orang yang bercerita kemudian ia berdusta agar orang-orang tertawa, celaka baginya, celaka baginya (hadits hasan riwayat Abu Dawud, Tirmidzi dan Ahmad)⁶⁵

Dari hadis ini ada ancaman keras bagi orang yang berdusta dan ancaman berupa kebinasaan bagi yang berdusta untuk candaan dan bahan ketawaan manusia. Ini merupakan akhlaq yang buruk yang mana wajib bagi seorang mukmin untuk menjauhinya. Membersihkan lisannya dari perbuatan seperti itu.

4. Bahaya ilmu yang tidak bermanfaat

⁶³ Abdurrahman as Sa'di, *Taisirul Karimil Rahman fi Tafsiril Kalamil Mannan*, (Beirut : Muassasah, 2002), hlm. 934

⁶⁴ Ahmad bin Muhammad bin Hambal, *al Musnad* (Mesir : Daar al Ma'arif, 1954) juz 3

⁶⁵ Abu Isa bin Isa bin Saurah al Tirmidzi, *Sunan al Tirmidzi : al Jami' al Kabir* (Beirut : Dar Ta'shil, 2016)

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ

Rasulullah sering berdoa : Ya Allah aku berlindung kepada-Mu dari ilmu yang tidak memberi manfaat (Shahih Muslim)⁶⁶

Rasulullah berindung kepada Allah dari ilmu yang tidak memberi manfaat. Itu artinya ada banyak ilmu yang bertebaran di dunia ini. Ada ilmu yang bermanfaat dan ada ilmu yang tidak bermanfaat. Ada banyak informasi dan pengetahuan yang baru di setiap hari. Ada yang memberi kebaikan bagi hidup kita dan ada tidak memberi kebaikan dalam hidup kita. Rasulullah tidak mau terjejal dengan informasi yang tidak memberi manfaat bagi kebaikan akhirat. Beliau fokus kepada perkara penting dan yang dibutuhkan dalam melaksanakan tugas beliau. Hidup sangatlah singkat, jangan sampai seolah kita menjadi orang yang serba tahu di semua bidang padahal itu adalah sampah yang hanya akan memenuhi otak kita.

5. Menyadari hakikat tujuan hidup di muka bumi

Jika seseorang menilai hidup adalah untuk bekal menuju akhirat, maka ia akan menggunakan sebaik waktu untuk bekal akhirat. Jika ia menyadari hidup ada akhirnya maka ia tidak pernah lalai dalam menggunakan waktu. Jika ia yakin bahwa hidup ini tidaklah cuma-cuma melainkan akan ada pertanggungjawaban di hadapan Allah, bahwa semua nikmat akan dipertanyakan Allah⁶⁷ maka semua potensi yang Allah berikan pada kita akan kita gunakan untuk mengabdikan padanya.⁶⁸ Jika kita menyimpang dari tujuan hidup tersebut, maka siksa neraka mengancam kita. Ancaman neraka sesungguhnya untuk kebaikan kita sendiri saat kita masih di dunia.

6. **Islam menyuruh pemeluknya untuk bersikap adil.** Adil adalah memberikan hak-hak pada yang berhak sesuai dengan porsinya. Tubuh memiliki hak atas diri kita, keluarga memiliki atas diri kita, masyarakat memiliki hak atas diri kita, Tuhan memiliki hak atas diri kita, otak punya hak untuk diberi nutrisi ilmu, hati juga memiliki hak untuk dijaga niat dan kebersihannya.

Kesimpulan

⁶⁶ Abi al Husain bin Muslim bin al Hajjaj al Qusyairi al Naisaburi, *Shahih Muslim*, (Daar al Ta'shil).

⁶⁷ Surat At Takatsur : 8

⁶⁸ Surat Al Dzariyat : 56

Bermedia sosial adalah sebuah keniscayaan dalam kehidupan modern di semua usia. Ada konten yang positif dan negatif dalam media sosial. Budaya bermedia sosial dengan durasi pendek memberi dampak pada brainrot.

Dampak negatif dari brainrot antara lain : menurunnya daya ingat, menurunnya durasi konsentrasi, kecemasan, mental fogging (kebingungan), gangguan emosi, agresif, stres kronis, buruk dalam pergaulan, kurang tidur.

Sedangkan cara konvensional untuk mengatasinya adalah dengan : membatasi waktu bermedia, literasi digital, belajar deep learning, mengurangi interaksi layar monitor menjelang tidur, melakukan interaksi fisik secara langsung, digital detox, digital mindful digital use, mengembangkan hobby outdoor, pelatihan bijak digital.

Solusi Islam adalah memperbaiki paradigma dan cara pandang seseorang tentang hidup dan pandangan hidup : menjauhi menyia-nyiakan waktu, menghindari konten yang berisi hal yang membawa mudahrat, mengutamakan ilmu yang bermanfaat, memahami tujuan hakiki hidup di dunia, dan bersikap adil.

REFERENSI

- Abdul Fattah Abu Ghuddah, Qimatuz Zaman 'indal Ulama (Maktabah Matbu'ah al Islamiyah)
- Abdul Hamid al Bilali, *al Bayan Madakbil al Syaithan*, cet. VI, (Beirut : Muassasah al Risalah, 1986), hlm. 65-66
- Abdul Razzaq bin Ibrahim Al-Qasim (2011), *Hubungan antara praktik permainan elektronik dan perilaku agresif*, (Edisi pertama), Arab Saudi: Universitas Imam Muhammad bin Saud, halaman 3.
- Abdurrahman as Sa'di, *Taisirul Karimil Rahman fi Tafsiril Kalamil Mannan*, (Beirut : Muassasah, 2002), hlm. 934
- Abi Abdullah Muhammad bin Islam'il bin Ibrahim bin Mughirah bin Bardiryah al Bukhari al Ja'fi, *Shohib al Bukhari*, juz 3.
- Abi al Husain bin Muslim bin al Hajjaj al Qusyairi al Naisaburi, *Shahih Muslim*, (Daar al Ta'shil).

- Abu Isa bin Isa bin Saurah al Tirmidzi, Sunan al Tirmidzi : al Jami' al Kabir (Beirut : Dar Ta'shil, 2016)
- Ahmad bin Muhammad bin Hambal, *al Musnad* (Mesir : Daar al Ma'arif, 1954) juz 3 Bahaya Game, Munajjid. hlm. 10.
- Balcı, Ş., Akgül, T.E. and Astam, F.K. (2024). University Students Addiction Adventure beyond the Screen: The Relationship between TikTok Usage Motives and Addiction, *Journal of Erciyes Communication*, 11(2), 715-737. <https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.1442074>
- Ballarotto, G., Marzilli, E., Cerniglia, L., Cimino, S., and Tambelli, R. (2021). How Does Psychological Distress Due to the COVID-19 Pandemic Impact on Internet Addiction and Instagram Addiction in Emerging Adults? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11382. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111382>.
- Beranuy, M., Carbonell, X. and Griffiths, M.D. (2013). A Qualitative Analysis of Online Gaming Addicts in Treatment, *International Journal of Mental Health and Addiction*, 11, 149-161.
- Betteridge, B., Chien, W., Hazels, E. and Simone, J. (5 September 2023). How does Technology Affect the Attention Spans of Different Age Groups?, *OxJournal*, <https://www.oxjournal.org/how-does-technology-affect-the-attention-spans-of-different-age-groups/>.
- Carr, N. (2010). *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. W.W. Norton & Company
- Chakraborty, A. (2016). Facebook Addiction: An Emerging Problem, *American Journal of Psychiatry Residents' Journal*, 11(12), 7–9. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp-rj.2016.111203>.
- Chang, A. M., Aeschbach, D., Duffy, J. F., & Czeisler, C. A. (2015). Evening Use of Light-Emitting eReaders Negatively Affects Sleep, Circadian Timing, and Next-Morning Alertness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(4), 1232-1237. <https://doi.org/10.1073/pnas.1418490112>
- Chappell, B. (2024). Writer Thoreau Warned of Brain Rot in 1854. Now it's the Oxford Word of 2024. NPR. <https://www.npr.org/2024/12/02/nx-s1-5213682/writer-thoreau-warned-of-brain-rot-in1854> now-its-the-oxford-word-of-2024 (Accessed, December 02, 2024)

- Cheng, L., Fang, G. and Zhang, X. (2022). Impact of Social Media Use on Critical Thinking Ability of University Students, *Library Hi Tech*, 42(2).
<https://doi.org/10.1108/LHT-11-2021-0393>
- Cosma A, Molcho M, Pickett W. (2024). A Focus on Adolescent Peer Violence and Bullying in Europe, Central Asia and Canada. *Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey, Volume 2*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2024. Licence:CC BY-NC-SA 3.0 IGO
- Dadiotis, A. and Roussos, P. (2024). Relationship Between FoMO, Problematic social Media Use, Self-esteem, Negative Affectivity, and Physical Exercise: A Structural Equation Model, *Journal of Technology in Behavioral Science*, 9, 313-324. <https://doi.org/10.1007/s41347-023-00340-3>.
- Frye, B.L. (2022). Toxic Public Goods, *Law Faculty Scholarly Articles*, 715, 74(1), 1-14. https://uknowledge.uky.edu/law_facpub/715.
- Fuchs, C. (2014). Social Media and the Public Sphere, 12(1), 57-101.
<https://doi.org/10.31269/triplec.v12i1.552>
- Gal, M. and Rubinfeld, D. (2016). The Hidden Costs of Free Goods: Implications for Antitrust Enforcement, *Antitrust Law Journal*, 80(3), 521-562.
- Göker, Z. (2008). Kamusal Mallar Tanımında Farklı Görüşler, *Maliye Dergisi*, 155 (Temmuz-Aralık), 108-118.
- Hartas, D. (2019). The Social Context of Adolescent Mental Health and Wellbeing: Parent, Friends and Social Media, *Research Papers in Education*, 36(5), 542-560. <https://doi.org/10.1080/02671522.2019.1697734>
- Hong, Y., Hu, Y. And Burtch, G. (2015). How does Social Media Affect Contribution to Public versus Private Goods in Crowdfunding Campaigns?, *Thirty Sixth International Conference on Information Systems, Fort Worth 2015*,
<https://yuhenghu.com/paper/icis15.pdf>.
<https://explodingtopics.com/blog/top-social-mediaplatforms>
- Ibn al Khaththan al Fasi, *Ihkam al Nazhar bi Hassat al Basbar* (Damaskus : Daar al Qalam, 2012), hlm. 363-365.
- İlhan, V. and Ulusoy, A. (2013). Television Addiction and Audience: is it Possible not to Watch TV?, *International Journal of Social Science*, 6(5), 1127-1154.
<https://dx.doi.org/10.9761/JASSS1443>

- International Journal of Research Publication and Reviews, Vol (5), Issue (12),
December (2024), Page – 1625-1630
- Kersbergen, K.V. and Vis, B. (2022). Digitalization as a Policy Response to Social
Acceleration: Comparing Democratic Problem Solving in Denmark and the
Netherlands, *Government Information Quarterly*, 39(3).
<https://doi.org/10.1016/j.giq.2022.101707>.
- Klobas, J.E., McGill, T.J., Moghavvemi, S. and Paramanathan, T. (2018). Compulsive
YouTube Usage: A Comparison of Use Motivation and Personality Effects,
Computers in Human Behavior, 87, 129-139,
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.05.038>
- Liu, Z. (2022). Reading in the Age of Digital Distraction, *Journal of Documentation*,
78(6), 1201-1212. <https://doi.org/10.1108/JD-07-2021-0130>.
- Livingstone, S., Helsper, E. J., & Poehong, K. (2018). A Framework for Digital
Literacy: Developing Skills for a Digital World. *Journal of Children and Media*,
12(2), 173-189. <https://doi.org/10.1080/17482798.2018.1463158>
- Loh, K. K., & Kanai, R. (2016). How Has the Internet Reshaped Human
Cognition? *The Neuroscientist*, 22(5), 506-
520. <https://doi.org/10.1177/1073858415595005>
- Mariam Kwaider (2011m), Dampak Game Elektronik pada Perilaku pada Anak (Edisi
Pertama), Aljazair: University of Algiers, Vol.1
- Mishra, S., & Mishra, K. K. (2024). Brain Rot: The Cognitive Decline Associated with
Excessive Use of Technology. *International Journal of Research Publication
and Reviews*, 5(12), 1625-1630.
- Mıynat, M. and Cüre, M.F. (2023). Dijitalleşme Sürecinde Kamusal Politikaların
Oluşumunda Paradigma Değişimi: Dijital Kamusal Mallar, *Türkuaz
Uluslararası Sosyo-Ekonomik Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 41-63.
- Montag, C., Zhao, Z., Sindermann, C., Xu, L., Fu, M., Li, J., ... & Becker, B. (2019).
Internet Communication Disorder and the Structure of the Human Brain:
Initial Insights on WeChat Addiction. *Scientific Reports*, 8(1), 2155.
<https://doi.org/10.1038/s41598-018-21704-3>
- Musgrave, R.A. and Musgrave, P.B. (1989). *Public Finance in Theory and Practice*,
New York: McGraw-Hill Education.

- Ostrom, E. (1990). *Governing The Commons*, Cambridge University Press, Cambridge, 0-521-40599-8.
- Pomeras, J., Ortega, A. and Abdala, M.B. (2020). Digitalization as a Common Good, *Global Solutions Journal*, 7, 148-154, <https://www.cippec.org/wp-content/uploads/2020/11/Global-Solutions-Journal-7-Pomares-Abdala.pdf>.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., ... & Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., & Keller, J. (2021). Digital Detox: An Effective Solution in the Digital Age? A Systematic Literature Review. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(3), 1-15. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00045>
- Rajesh, T. and Rangaiah, B. (2022). Relationship between Personality Traits and Facebook Addiction: A Meta Analysis, *Heliyon*, 8(8): e10315. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e10315>
- Rakić JG, Hamrik Z, Dzielska A, Felder-Puig R, Oja L, Bakalár P et al. (2024). A Focus on Adolescent Physical Activity, Eating Behaviours, Weight Status and Body Image in Europe, Central Asia and Canada. *Health Behaviour in School-Aged Children International Report from the 2021/2022*
- Rosa, H. (2015). *Social Acceleration A New Theory of Modernity*, Columbia University Press: New York.
- Ryan, R. M., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown, K. W., Mistretta, L., & Gagné, M. (2010). Vitalizing Effects of Being Outdoors and in Nature. *Journal of Environmental Psychology*, 30(2), 159-168
- Samuelson, P.A. (1954). The Pure Theory of Public Expenditure, *The Review of Economics and Statistics*, 36(4), 387-389. <https://doi.org/10.2307/1925895>
- Selen, U. (2020). Global Public Goods & The Sovereignty Responsibility Approach, *Equinox, Journal of Economics, Business & Political Studies*, VII (2), 193-213.
- Shanmugasundaram M. and Tamilarasu A. (2023). The Impact of Digital Technology, Social Media, and Artificial Intelligence on Cognitive Functions: a Review. *Frontier Cognition*, 2:1203077, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fcogn.2023.1203077>

- Stiglitz, J.E. (2021). *The Media: Information as a Public Good*, the Pontifical Academy of Social Sciences, Casina Pio IV, Vatican City, May 10-12, 2021.
- Surat Al Dzariyat : 56
- Surat At Takatsur : 8
- Survey, Volume 4. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Turel, O., Serenko, A. and Giles, P. (2011). Integrating Technology Addiction and Use: An Emprical Investigation of Online Auction Users, *MIS Quarterly*, 35(4), 1043-1061.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations Between Screen Time and Mental Health Outcomes in Adolescents. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2017). Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well-Being and Social Self-Esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584-590. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>
- van der Schuur, W. A., Baumgartner, S. E., Sumter, S. R., & Valkenburg, P. M. (2019). The Consequences of Media Multitasking for Youth: A Review. *Computers in Human Behavior*, 53, 204-215. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.035>
- Vorderer, P., Krömer, N., & Schneider, F. M. (2016). Permanently Online, Permanently Connected: Living and Communicating in a POPC World. *Journal of Media Psychology*, 28(1), 1-3. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000173>
- Wolf, M., & Barzillai, M. (2009). The Importance of Deep Reading. *Educational Leadership*, 66(6), 32-37.
- Yayan, E. H., Dağ, Y. S., Düken, M. E., and Ulutaş, A. (2019). Investigation of Relationship between Smartphone Addiction and Internet Addiction in Working Children in Industry, *Journal of Human Sciences*, 16(1), 143–154. Retrieved from <https://www.jhumansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/5397>.