

The Phenomenon of Brain Rot from the Perspective of Sufi Exegesis: A Study of *Haqā'iq al-Tafsīr* by Al-Sulamī

Nurhamidah¹, Muhammad Rifan², Norhidayat³, Ahmad Mujahid⁴

¹Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

²Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

³Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

⁴Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

nurhamidah@uin-antasari.ac.id,¹ rifanmoehammad@gmail.com,² norhidayat@uin-antasari.ac.id,³ Ahmadmujahid@uin-antasari.ac.id⁴

Abstract: *This study aims to examine the phenomenon of brain rot through the perspective of Sufi exegesis by analyzing Haqā'iq al-Tafsīr of Abū 'Abd al-Rahmān al-Sulamī. The phenomenon of brain rot has emerged as a contemporary issue associated with cognitive decline and diminished spiritual awareness resulting from excessive exposure to repetitive and low-quality digital content. This research employs a qualitative library research design using a Sufi hermeneutical approach. The primary source is Haqā'iq al-Tafsīr, while secondary sources include Qur'anic commentaries, Sufi literature, and contemporary studies on brain rot, digital psychology, and neuroscience. The collected data were analyzed through content analysis and thematic analysis. The findings indicate that al-Sulamī conceptualizes spiritual decline as a condition of ghaflah (heedlessness), in which the heart is veiled by the dominance of the nafs and becomes detached from dhikr and deep reflection (tadabbur). In the context of the digital era, this condition corresponds to the characteristics of brain rot, where human attention is dominated by digital distraction and superficial information consumption. The study further identifies three Sufi-based approaches proposed in Haqā'iq al-Tafsīr to restore spiritual awareness: muḥāsabah al-nafs (self-accountability), continuous dhikr accompanied by khalwah (spiritual retreat), and the transformation of information consumption into reflective tadabbur. These findings demonstrate the relevance of al-Sulamī's Sufi exegesis as a conceptual framework for understanding and responding to the spiritual dimensions of brain rot in contemporary digital society.*

Keywords: Brain Rot; Sufi Exegesis; Haqā'iq al-Tafsīr; Spiritual Awareness

Abstrak: *Penelitian ini bertujuan menganalisis fenomena brain rot melalui perspektif tafsir sufi dengan mengkaji Haqā'iq al-Tafsīr karya Abū 'Abd al-Rahmān al-Sulamī. Fenomena brain rot menjadi salah satu isu kontemporer yang dikaitkan dengan penurunan kapasitas kognitif dan kesadaran spiritual akibat paparan berlebihan terhadap konten digital yang dangkal dan repetitif. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan dengan pendekatan kualitatif dan hermeneutika tafsir sufi. Sumber data primer berupa Haqā'iq al-Tafsīr, sedangkan data sekunder diperoleh dari kitab tafsir, literatur tasawuf, serta kajian kontemporer mengenai brain rot, psikologi digital, dan neurosains. Data dianalisis menggunakan teknik content analysis dan thematic analysis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa al-Sulamī memaknai kemerosotan spiritual sebagai kondisi ghaflah (kelalaian) yang menyebabkan hati tertutup oleh dominasi hawa nafsu sehingga terputus dari dzikir dan tadabbur. Dalam konteks masyarakat digital, kondisi tersebut memiliki kesesuaian dengan karakteristik brain rot, yaitu dominasi distraksi digital dan konsumsi informasi yang dangkal. Penelitian ini juga mengidentifikasi tiga pendekatan sufistik yang ditawarkan dalam Haqā'iq al-Tafsīr untuk memulihkan kesadaran spiritual, yaitu muḥāsabah al-nafs (introspeksi diri), dzikir yang disertai khalwah (pengasingan diri untuk beribadah), serta transformasi konsumsi informasi menjadi aktivitas tadabbur. Temuan ini menunjukkan bahwa tafsir sufi al-Sulamī menyediakan kerangka konseptual yang relevan untuk memahami dimensi spiritual fenomena brain rot dalam masyarakat digital kontemporer.*

Kata kunci: Brain Rot; Penafsiran Sufi; Haqā'iq al-Tafsīr; Kesadaran Spiritual.

Pendahuluan

Di era digital kontemporer, masyarakat global, termasuk Indonesia, menghadapi ancaman serius terhadap kesehatan kognitif akibat konsumsi konten digital yang berlebihan dan tidak terkontrol. Fenomena *brain rot*, atau pembusukan otak, telah menjadi istilah populer yang menggambarkan penurunan fungsi kognitif, melemahnya daya fokus, dan gangguan mental akibat paparan konten media sosial yang instan dan dangkal (Urwatulwutsqo et al., 2025). Data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024 mencatat 221,56 juta pengguna internet aktif di Indonesia, dengan 34,40% di antaranya merupakan Generasi Z (Muhammad Arsyad & Noor Hasanah, 2025). Mayoritas pengguna ini menghabiskan 3–5 jam per hari di platform seperti TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts, yang menyajikan konten singkat dengan algoritma yang mendorong keterlibatan tinggi (Muhammad Arsyad & Noor Hasanah, 2025). Kondisi ini diperparah dengan kebiasaan *doomscrolling* kecenderungan kompulsif untuk mengonsumsi berita negatif secara terus-menerus yang memicu stres, kecemasan, dan penurunan produktivitas akademik (Muhammad Arsyad & Noor Hasanah, 2025). Studi di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara (UISU) menemukan bahwa 44% mahasiswa yang menjadi responden mengalami *doomscrolling*, dengan sebagian besar menghabiskan lebih dari 5 jam per hari di media sosial (Newberg et al., 2003). Fakta ini mengindikasikan urgensi untuk merespons *brain rot* tidak hanya sebagai isu kesehatan mental, tetapi juga sebagai tantangan spiritual dan moral.

Secara terminologis, *brain rot* pertama kali dicetuskan oleh Henry David Thoreau dalam *Walden or Life in The Woods* (1854) sebagai kritik terhadap pemikiran dangkal masyarakat (Urwatulwutsqo et al., 2025). Dalam konteks kekinian, istilah ini dipopulerkan Oxford Word of the Year 2024 untuk mendeskripsikan degradasi kognitif akibat konsumsi konten digital berkualitas rendah (Arsyad & Bashori, 2025). Kajian neurosains mengungkapkan bahwa paparan berlebihan terhadap konten instan dapat merusak neuron di hippocampus area otak yang bertanggung jawab atas memori dan penalaran logis (Muhammad Arsyad & Noor Hasanah, 2025). Sementara itu, perspektif Islam menekankan pentingnya menjaga akal dan waktu sebagai anugerah Allah SWT. Al-Qur'an dalam Surah Al-‘Asr [103]: 1–3 menegaskan bahwa manusia berada dalam kerugian jika tidak memanfaatkan waktu untuk beriman, beramal saleh, dan saling menasihati dalam kebenaran. Hadis Nabi SAW juga mengingatkan umat tentang pentingnya menjaga kesehatan dan waktu luang sebagai nikmat yang sering dilalaikan (Al-Bukhari, 2001). Nilai-nilai ini menjadi landasan normatif untuk mengkritisi fenomena *brain rot* yang mengabaikan tanggung jawab intelektual dan spiritual.

Pemilihan Kitab *Haqā'iq al-Tafsīr* karya al-Sulami didasarkan pada kedudukannya sebagai salah satu sumber paling awal dan paling berpengaruh dalam tradisi tafsir sufistik. Sebagaimana dijelaskan oleh (Sands, 2006), karya ini tidak hanya merekam perkembangan tafsir isyari, tetapi juga menghimpun pandangan para sufi awal mengenai hati, jiwa, dzikir, pengalaman dan nasehat spiritual, dan berbagai kondisi batin manusia. Dengan demikian, *Haqā'iq al-Tafsīr* merupakan sumber penting untuk memahami konstruksi kesadaran dalam spiritualitas Islam klasik. Relevansi kitab ini dengan penelitian terletak pada fokusnya terhadap transformasi batin manusia melalui Al-Qur'an. Banyak penafsiran yang dihimpun al-Sulami membahas hubungan antara kesadaran spiritual, kelalaian (*ghaflah*), penyucian jiwa, dan kehadiran hati di hadapan Allah. Tema-tema tersebut memiliki keterkaitan dengan fenomena kontemporer yang dikenal sebagai brain rot, yaitu menurunnya kemampuan perhatian, refleksi, dan pemaknaan akibat konsumsi digital yang berlebihan. Jika dalam perspektif tasawuf *ghaflah* dipahami sebagai kondisi ketika hati kehilangan orientasi spiritual karena dominasi berbagai distraksi, maka brain rot dapat dipandang sebagai salah satu bentuk kontemporer yang berpotensi memperkuat kondisi tersebut. Oleh karena itu, kajian terhadap *Haqā'iq al-Tafsīr* tidak hanya memiliki nilai historis dalam studi tafsir sufistik, tetapi juga menawarkan kerangka konseptual untuk memahami krisis kesadaran yang muncul dalam masyarakat digital modern.

Sejumlah penelitian telah mengkaji brain rot dari berbagai perspektif. Urwatulwutsqo dkk. (2025) menganalisis fenomena brain rot melalui pendekatan hadis, menyimpulkan bahwa degradasi moral remaja terkait erat dengan penyalahgunaan waktu dan akal (Urwatulwutsqo et al., 2025). Arsyad dan Hasanah (2025) menawarkan solusi integratif berbasis tafsir tematik Al-Qur'an, dengan menekankan manajemen waktu dan tazkiyatun nafs sebagai strategi mengatasi brain rot dan doomscrolling (Muhammad Arsyad & Noor Hasanah, 2025). Arsyad dkk. (2025) mengembangkan model literasi digital Qur'ani yang berfokus pada konsep Laghw (kesia-siaan) dan Tadabbur (perenungan mendalam) sebagai antitesis brain rot (Arsyad & Bashori, 2025). Studi Muhamad (2025) mengeksplorasi brain rot melalui pendekatan tafsir tarbawi interdisipliner yang mengintegrasikan neurosains dan nilai Islam (Sektiningtyas & Hafidz, 2025). Sementara itu, Razzak dkk. (2023) mengkaji dampak media sosial pada Generasi Z dengan menawarkan panduan Al-Qur'an dan Hadis (M.M.A et al., 2023). Lakilaki dkk. (2025) dalam penelitiannya berjudul "The Phenomenological Analysis of the Impact of Digital Overstimulation on Attention Control in Elementary School Students: A Study on the 'Brain Rot' Phenomenon in the Learning Process". menggunakan pendekatan fenomenologis untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif siswa dalam menghadapi

overstimulasi digital (Rizky et al., 2025). Namun, belum ada penelitian yang mengkaji brain rot secara mendalam melalui perspektif tafsir sufi, khususnya dengan merujuk pada kitab *Haqā'iq al-Tafsīr* karya Al-Sulamī. Kesenjangan ini menjadi peluang untuk mengeksplorasi dimensi spiritual dan esoterik dari fenomena degradasi kognitif.

Topik ini dipilih karena brain rot tidak hanya merepresentasikan krisis kognitif, tetapi juga mencerminkan krisis spiritual di era digital. Pendekatan tafsir sufi, dengan penekanan pada penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan pencarian makna batin (*isyārāt*), menawarkan perspektif unik untuk memahami akar masalah brain rot yang sering kali bersumber dari kelalaian hati (*ghaflah*). Penelitian ini bertujuan untuk: menganalisis konsep brain rot dalam perspektif tafsir sufi berdasarkan kitab *Haqā'iq al-Tafsīr* al-Sulamī, mengidentifikasi nilai-nilai spiritual yang relevan untuk mengatasi degradasi kognitif, dan merumuskan strategi transformatif berbasis sufisme untuk memulihkan keseimbangan akal dan hati.

Melalui pendekatan ini, diharapkan lahir pemahaman yang holistik tentang brain rot serta terumuskannya model penanganan yang tidak hanya bersifat kognitif teknis, tetapi juga menyentuh dimensi batin dan moralitas manusia.

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif. Penelitian kepustakaan digunakan untuk mengumpulkan, menelaah, dan mensintesis berbagai sumber literatur yang relevan dengan objek kajian guna memperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap fenomena yang diteliti. Menurut Hannah Snyder (Snyder, 2019) penelitian kepustakaan merupakan metode yang dilakukan melalui pengumpulan dan sintesis penelitian-penelitian terdahulu secara sistematis untuk membangun landasan konseptual suatu kajian. Adapun pendekatan kualitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan memahami dan menginterpretasikan makna yang terkandung dalam penafsiran sufistik terhadap ayat-ayat Al-Qur'an. Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer berupa kitab *Haqā'iq al-Tafsīr* karya Abū 'Abd al-Raḥmān al-Sulamī yang dipilih karena merupakan salah satu karya penting dalam tradisi tafsir sufi yang memuat penafsiran isyārī terhadap ayat-ayat Al-Qur'an. Fokus kajian diarahkan pada penafsiran yang berkaitan dengan konsep *ghaflah* (kelalaian hati), *dzikir*, *tafakkur*, *muraqabah*, dan *tazkiyat al-nafs* sebagai landasan konseptual untuk memahami fenomena brain rot di era digital. Adapun data sekunder diperoleh dari Al-Qur'an, kitab-kitab tafsir, literatur tasawuf, buku-buku akademik, artikel jurnal, serta berbagai publikasi ilmiah yang membahas brain rot, psikologi digital, neurosains, kesehatan mental, dan studi Islam kontemporer. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode dokumentasi dengan

menelaah berbagai sumber tertulis yang berkaitan dengan objek penelitian. Melalui metode ini, peneliti melakukan pembacaan secara kritis terhadap teks *Haqā'iq al-Tafsīr* untuk mengidentifikasi konsep-konsep sufistik yang relevan dengan fenomena brain rot. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik *content analysis* (analisis isi), yaitu metode yang digunakan untuk mengidentifikasi, mengategorikan, dan menginterpretasikan makna yang terkandung dalam teks secara sistematis. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan teknik *thematic analysis* untuk menemukan pola, kategori, dan tema-tema utama yang muncul dalam penafsiran Al-Sulamī. Melalui teknik ini, konsep-konsep sufistik yang ditemukan disaring dan disintesis berdasarkan relevansinya dengan fenomena degradasi kognitif dan spiritual akibat konsumsi media digital secara berlebihan.

Konsep Brain Rot dalam Perspektif Tafsir Sufi: Analisis Kitab *Haqā'iq al-Tafsīr al-Sulamī*

Istilah “brain rot” bukanlah terminologi medis, melainkan ungkapan populer yang berkembang di masyarakat untuk menggambarkan kondisi mental yang dipersepsikan melemah akibat paparan berlebihan terhadap konten media sosial. Dalam laman Oxford University Press, brain rot didefinisikan sebagai kemunduran kapasitas mental atau intelektual seseorang, yang terutama dipandang sebagai dampak dari konsumsi materi kini terutama konten daring yang bersifat remeh dan tidak menstimulasi secara intelektual. Istilah ini juga merujuk pada sesuatu yang cenderung memicu kemerosotan tersebut. Fenomena brain rot merefleksikan kegelisahan manusia terhadap konsekuensi teknologi yang diciptakannya sendiri, khususnya media sosial. Hal ini tercermin dari pengamatan para pakar yang mencatat bahwa istilah brain rot memperoleh perhatian baru dalam beberapa tahun terakhir sebagai cara untuk mengekspresikan kekhawatiran terhadap dampak konsumsi konten daring berkualitas rendah secara berlebihan, terutama di media sosial, dengan frekuensi penggunaan istilah ini meningkat hingga 230% antara tahun 2023 dan 2024 (Fahdika Ahmad, 2024).

Kitab *Haqā'iq al-Tafsīr* karya Abu 'Abd al-Rahman al-Sulamī (w. 412 H) merupakan salah satu khazanah utama tafsir *isyrārī* (tafsir simbolik atau sufistik). Melalui pendekatan ini, Al-Sulamī tidak hanya memaknai ayat secara literal (*ẓāhir*), tetapi menggali makna batin (*bātin*) yang terkandung di dalamnya, yang relevan dengan perjalanan spiritual (*sulūk*) seorang *salik* (Al-Sulamī, 2001). Analisis terhadap kitab ini mengungkap bahwa fenomena brain rot kontemporer dapat dipahami sebagai manifestasi modern dari penyakit spiritual "kelalaian hati" (*ghaflah al-qalb*).

Dalam tafsir QS. Al-Hadid [57]: 16, Allah SWT berfirman:

أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ وَلَا يَكُونُوا كَالَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ
مِن قَبْلُ فَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَكَثِيرٌ مِّنْهُمْ فَاسِقُونَ

“Apakah belum tiba waktunya bagi orang-orang yang beriman agar hati mereka khusyuk mengingat Allah dan apa yang turun dari kebenaran (Al-Qur’an). Janganlah mereka (berlaku) seperti orang-orang yang telah menerima kitab sebelum itu, kemudian mereka melalui masa yang panjang sehingga hati mereka menjadi keras. Banyak di antara mereka adalah orang-orang fasik.”

Al-Sulamī menafsirkan firman Allah “فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ” menukil dari beberapa penafsiran para ulama, diantaranya Sahal menjelaskan maksudnya: "Hati yang keras itu disebabkan mengikuti hawa nafsu. Abu Bakar al-Warraq: Hati yang keras itu muncul karena sedikitnya *muraqabah* (merasa selalu diawasi oleh Allah). Namun hatinya para *as-Siddiqun* bergantung di Arasy menghadap kepada Allah"(Al-Sulamī, 2001). Dalam perspektif tasawuf, *ghaflah* adalah keadaan ketika seseorang terlena dan melupakan hakikat yang lebih tinggi, karena perhatiannya tersita oleh hal-hal yang rendah nilainya; ia berpaling dari perkara yang agung dan esensial menuju perkara yang remeh dan tidak substansial(Uwaidhah, 2011). Menurut Ibnu ‘Aṭā’ seperti yang dinukil oleh al-Qusyairi, bentuk *ghaflah* yang paling berat adalah ketika seorang hamba lalai dari Allah, mengabaikan perintah dan larangan-Nya, serta tidak memperhatikan adab-adab spiritual yang semestinya dijaga dalam hubungan penghambaan kepada-Nya. Dengan demikian, *ghaflah* tidak hanya berkaitan dengan lupa secara mental, tetapi juga mencerminkan kegagalan etis dan spiritual dalam menjaga kesadaran akan kehadiran Allah serta tuntunan-Nya(Al-Qusyairi, 2017). *Ghaflah* merupakan salah satu penyakit hati yang paling destruktif, karena menyebabkan hati kehilangan kesadaran spiritual dan menjauh dari Allah(Al-Qahthani, 2006).

B. Brain Rot sebagai Keterputusan dari Dzikir dan Fikir

Konsep sentral dalam tafsir Al-Sulamī yang relevan dengan brain rot adalah keseimbangan antara *dzikir* (mengingat Allah) dan *fikir* (berpikir mendalam). Dalam tafsir QS. Ali 'Imran [3]: 191 :

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا
مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

“(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring, dan memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), “Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia. Maha Suci Engkau. Lindungilah kami dari azab neraka.”

Al-Sulamī mengutip sebuah pertanyaan kepada beberapa ulama “apakah disurga ada

Dzikir?” jawabannya zikir itu bertujuan menghilangkan *ghaflah* (kelalaian) ketika kelainan sudah terangkat maka tidak ada makna untuk berdzikir. Faris juga mengatakan zikir itu untuk menghilangkan kelalaian(*ghaflah*)(Al-Sulamī, 2001).

Fenomena brain rot, dengan karakteristiknya yang memendekkan rentang perhatian dan mendorong pemikiran yang terfragmentasi, pada hakikatnya memutuskan mata rantai *dzikir* dan *fikir* ini. Kebiasaan *doomscrolling* dan *zombie scrolling* yang identik dengan brain rot merupakan antitesis dari fikir sebuah aktivitas kognitif yang dalam, bertujuan, dan terarah(Arsyad & Bashori, 2025). Arsyad dkk. (2025) menyebut kondisi ini sebagai dominasi Laghw (kesia-siaan) yang menghambat Tadabbur (perenungan mendalam).(Arsyad & Bashori, 2025) Al-Sulamī, dalam tafsir QS. Al-Mu'minin [23]: 3 ("...dan orang-orang yang menjauhkan diri dari perkataan dan perbuatan yang tidak bermanfaat [al-laghw]"), menegaskan bahwa meninggalkan laghw adalah pintu masuk untuk mencapai maqam muhāsabah (introspeksi diri), yang mustahil dicapai dalam keadaan kognitif yang tercerai-berai.

Solusi Spiritual Sufistik untuk Mengatasi Brain Rot

Berdasarkan analisis kitab *Haqā'iq al-Tafsīr*, setidaknya terdapat tiga solusi spiritual-sufistik untuk mengatasi brain rot:

Pertama, Praktik *Muhāsabah al-Nafs* (Introspeksi Diri) Digital

Dalam tradisi tasawuf, *muhāsabah al-nafs* menempati posisi sentral sebagai instrumen pembentukan kesadaran moral dan spiritual. *Muhāsabah* bukan sekadar refleksi retrospektif atas perbuatan yang telah dilakukan, melainkan evaluasi eksistensial yang berorientasi pada masa depan, khususnya kehidupan akhirat. Al-Sulamī menegaskan bahwa esensi ketakwaan terletak pada kemampuan manusia untuk “memperhatikan hari esoknya,” yakni kesadaran terhadap konsekuensi jangka panjang dari setiap tindakan yang dilakukan di dunia. Prinsip ini memperoleh relevansi baru dalam konteks kehidupan digital kontemporer, di mana aktivitas manusia tidak hanya tercermin dalam tindakan fisik, tetapi juga dalam jejak digital yang terus diproduksi melalui klik, scroll, dan interaksi daring.

Al-Sulamī menjelaskan QS. Al-Hasyr [59]: 18 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan.”

mengaitkan perintah takwa dengan kewajiban refleksi diri yang berkelanjutan. Ayat tersebut menegaskan bahwa setiap individu harus menimbang apa yang telah

dipersembhkannya untuk “hari esok,” sementara Allah Maha Mengetahui secara rinci seluruh perbuatan manusia. Al-Sulamī menukil perkataan Abū ‘Utmān bahwa orang yang memperhatikan hari esoknya akan menjaga harinya, sedangkan mereka yang lalai terhadap masa depan akhirat akan menyia-nyiakan waktunya dan termasuk golongan orang-orang yang merugi. Ia juga mengutip pendapat sebagian ulama yang menyatakan bahwa orang bertakwa adalah mereka yang menyibukkan diri dengan persiapan akhir kehidupan, sedangkan orang yang tertipu adalah mereka yang lalai dari orientasi tersebut (Al-Sulamī, 2001). Dalam konteks digital, konsep muhāsabah ini dapat diterjemahkan sebagai praktik mengaudit penggunaan waktu dan perhatian di ruang maya. Media sosial dan platform digital sering kali dirancang untuk menciptakan keterikatan tanpa kesadaran (*unconscious engagement*), sehingga pengguna terjebak dalam arus konsumsi konten tanpa tujuan yang jelas. Oleh karena itu, praktik muhāsabah al-nafs digital menuntut adanya niat yang sadar (ni sebelum memasuki ruang digital. Pertanyaan-pertanyaan reflektif seperti “Apa tujuan saya menggunakan media ini?”, “Apakah aktivitas ini mendekatkan saya kepada Allah atau justru melalaikan?”, dan “Apa dampak jangka panjangnya terhadap jiwa dan akal saya?” menjadi instrumen praktis untuk mengembalikan dimensi etis dan spiritual dalam penggunaan teknologi.

Lebih jauh, tafsir isyārī Al-Sulamī mengajak manusia untuk “melihat jejak-jejak (*ātsār*) perbuatannya di dunia” sebagai penentu maqām spiritual di akhirat. Dalam konteks modern, gagasan ātsār ini dapat dipahami secara analogis dengan konsep jejak digital (*digital footprint*). Setiap interaksi daring baik berupa konten yang dikonsumsi, dibagikan, maupun dikomentari meninggalkan bekas yang tidak hanya berdampak sosial dan psikologis, tetapi juga spiritual. Jejak digital tersebut secara gradual membentuk kebiasaan batin, orientasi perhatian, dan kualitas kesadaran, yang pada akhirnya memengaruhi kondisi ruhani seseorang.

Dengan demikian, *muhāsabah al-nafs* digital berfungsi sebagai mekanisme sufistik untuk mencegah degradasi kesadaran yang menjadi ciri brain rot. Melalui introspeksi yang berkelanjutan, individu diajak untuk mengelola waktu, perhatian, dan niat secara sadar, sehingga aktivitas digital tidak menjadi sumber kelalaian (*ghaflah*), melainkan sarana pembelajaran dan pemaknaan. Praktik ini menunjukkan bahwa tasawuf tidak bersifat eskapis terhadap perkembangan teknologi, tetapi justru menawarkan kerangka etika dan spiritual yang adaptif dalam merespons tantangan kehidupan digital modern.

Kedua, Rehabilitasi Hati melalui Dzikir

Untuk mengatasi "penyakit hati" akibat *ghaflah* digital, Al-Sulamī menawarkan terapi dzikir yang terus menerus. Dalam tafsir QS. Ar-Ra'd [13]: 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”

Ia mengutip sebuah perkataan: tentang ayat ini: hati terbagi menjadi empat macam. Pertama, hati orang awam, yang menjadi tenteram dengan mengingat Allah, bertasbih kepada-Nya, memuji-Nya, dan menyanjung-Nya karena mereka melihat nikmat dan kesehatan (yang diberikan-Nya). Kedua, hati orang-orang khusus, yang menjadi tenteram dengan mengingat Allah dan bertasbih kepada-Nya dalam akhlak mereka, tawakal mereka, rasa syukur mereka, dan kesabaran mereka; maka mereka pun menjadi tenang bersama-Nya. Ketiga, hati para ulama, yang menjadi tenteram dengan (mengenal) sifat-sifat, nama-nama, dan sebutan-sebutan (Allah); mereka memperhatikan apa yang tampak darinya dan melaluinya sepanjang masa. Adapun orang-orang yang bertauhid (secara hakiki), mereka seperti orang-orang yang tenggelam; hati mereka tidak pernah merasa tenteram dalam keadaan apa pun. Bagaimana mungkin hati menjadi tenteram dengan mengingat Zat yang tidak mereka kenal Atau bagaimana mungkin menjadi tenteram dengan mengingat Zat yang tidak memberi mereka rasa aman, bahkan justru menanamkan rasa takut dan kewaspadaan dalam diri mereka (Al-Sulamī, 2001).

Berdasarkan kitab haqaiq tafsir diatas, hati yang tentram bisa didapatkan dengan berdzikir kepada Allah. Dzunnun Al-Misri juga mengatakan berdzikir kepada Allah merupakan obat (Al-Syari'i, 1995). Muhammad Utsman Najati dalam bukunya “*Psikologi Dalam Al-Qur'an (Terapi Qur'ani Dalam Penyembuhan Kejiwaan)*” menyebutkan seorang mukmin yang tekun dalam berdzikir kepada Allah SWT, baik dalam bentuk tasbih, takbir, istighfar atau membaca al-Qur'an akan menimbulkan jiwa yang suci dan perasaan yang aman dan tentram (Najati, 2005). Moinuddin dalam bukunya *The Book Of Sufi Healing* menyebutkan dzikir yang dilakukan akan membakar atau membersihkan kotoran fisik didalam tubuh. Didalam prakteknya dzikir dengan bunyi vokal yang panjang dari kata *la ilaha illa allah* beresonansi di hati, menyebabkan tersebarnya sifat-sifat ilahi yang luar biasa dalam waktu yang singkat. terlebih lagi, napas yang dimampatkan dan dipadatkan sehingga menghasilkan panas yang tinggi, yang dengan sendirinya membakar kotoran fisik didalam tubuh. Dzikir juga digunakan untuk mengusir kekuatan jahat dan mengalahkannya; menyenangkan Allah Yang Maha Perkasa; menarik rezeki; membuat kepribadian menjadi mengesankan dan terpancang; memberikan akses kepada Allah Yang Maha Perkasa; menghidupkan kembali dan membangkitkan hati; menghilangkan kekurangan dan kesalahan; menyelamatkan ucapan

dari ghibah dan fitnah; menyembuhkan segala penyakit hati; menghilangkan semua ketakutan dan kegentaran dari hati; melarang kemunafikan (Chisty, 1991).

Para sufi berkeyakinan bahwa didalam diri seseorang terdapat percikan ilahiah, Berzikir adalah sarana untuk menyingkap pengetahuan, kekuatan dan keindahan percikan tuhan yang didalamnya. Praktik dzikir mengulang-ulang kalimat tauhid merupakan salah satu bentuk pengobatan hati para sufi klasik (Frager, 2025). Selain itu, konsep *kebahyah* (menyendiri untuk beribadah) dalam tradisi sufi dapat diadaptasi menjadi "*digital detox*" meluangkan waktu tertentu dalam sehari untuk benar-benar lepas dari guna dan mengosongkan pikiran dari polusi informasi.

Ketiga, Transformasi Konsumsi Informasi menjadi Tadabbur

Salah satu akar utama fenomena brain rot terletak pada pola konsumsi informasi yang bersifat dangkal, cepat, dan tanpa proses reflektif. Informasi tidak lagi dihadapi sebagai sumber makna, melainkan sebagai stimulasi instan yang dikonsumsi secara repetitif melalui praktik passive scrolling. Dalam konteks ini, tradisi tafsir sufi menawarkan paradigma alternatif yang berorientasi pada kedalaman pemaknaan, yakni prinsip tadabbur sebagai metode epistemik dalam berinteraksi dengan teks dan realitas.

Al-Sulamī, dalam tafsirnya atas QS. Shad [38]: 29:

كُتِبَ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبْرَكًا لِيَذَّبَرُوا أَيْتَهُ وَيَلْتَدَكَّرُوا أُولُوا الْأَنْبَابِ

“(Al-Qur’an ini adalah) kitab yang Kami turunkan kepadamu (Nabi Muhammad) yang penuh berkah supaya mereka menghayati ayat-ayatnya dan orang-orang yang berakal sehat mendapat pelajaran.”

menegaskan bahwa tujuan utama diturunkannya Al-Qur’an adalah agar manusia melakukan tadabbur terhadap ayat-ayatnya dan mengambil pelajaran dengan akal yang sehat (*ulū al-‘albab*). Ia menukil pendapat sebagian ulama bahwa tidak ada jalan untuk memahami Kitab Allah kecuali melalui serangkaian proses batin dan intelektual yang meliputi tadabbur (perenungan mendalam), *tafakkur* (aktivitas berpikir), *taqayyuz* (kesadaran penuh), *tadhakkur* (pengambilan pelajaran), serta kehadiran hati (*ḥudūr al-qalb*) dalam proses tersebut (Al-Sulamī, 2001). Rangkaian konsep ini menunjukkan bahwa pemahaman sejati tidak lahir dari paparan informasi yang masif, melainkan dari keterlibatan aktif kesadaran dan refleksi.

Prinsip tadabbur ini tidak terbatas pada pembacaan teks suci, tetapi dapat diperluas secara konseptual untuk mencakup seluruh bentuk informasi yang dikonsumsi manusia. Dalam konteks masyarakat digital, setiap konten baik berupa berita, video, media sosial, maupun tulisan populer idealnya diproses secara kritis dan reflektif, bukan sekadar diterima

secara pasif. Dengan demikian, konsumsi informasi berubah dari aktivitas mekanis menjadi proses pencarian makna yang terhubung dengan nilai-nilai ketuhanan dan kesadaran etis. Informasi tidak lagi berdiri sebagai objek hiburan semata, melainkan sebagai āyah kauniyyah yang dapat mengarahkan manusia pada pengenalan terhadap kebesaran Allah

Pendekatan ini secara langsung berlawanan dengan karakteristik brain rot yang ditandai oleh fragmentasi perhatian dan melemahnya kemampuan berpikir mendalam. Penelitian Arsyad dan Hasanah (2025) menegaskan bahwa tadabbur merupakan antitesis epistemik dari brain rot, karena melatih otak untuk melakukan integrasi makna, berpikir kritis, dan menghubungkan informasi dengan kerangka nilai transenden. Dalam perspektif kognitif, praktik ini menstimulasi aktivitas reflektif yang berkontribusi pada penguatan fungsi kognitif tingkat tinggi, sekaligus menjaga keseimbangan antara rasio dan spiritualitas (Muhammad Arsyad & Noor Hasanah, 2025).

Lebih lanjut, transformasi konsumsi informasi menjadi tadabbur menuntut adanya kesadaran etis dalam memilih konten. Upaya memerangi brain rot tidak cukup hanya dengan mengurangi durasi paparan media digital, tetapi juga memerlukan intensionalitas dalam seleksi dan pemaknaan informasi. Dalam upaya memerangi brain rot perlu adanya keinginan yang kuat dalam meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya memilih konten yang berkualitas. Setiap individu harus lebih selektif memilih konten dan informasi yang menjadi pendukung dalam pengembangan intelektual dan menjaga kesehatan mental (Hafiz Mauluddin Hazmi, 2025).

Dengan demikian, transformasi konsumsi informasi menjadi tadabbur dapat dipahami sebagai strategi sufistik-kognitif dalam menghadapi krisis kesadaran di era digital. Pendekatan ini tidak hanya mengembalikan fungsi reflektif manusia yang tergerus oleh arus informasi instan, tetapi juga menegaskan relevansi tasawuf sebagai kerangka epistemologis yang mampu merespons tantangan brain rot secara holistik baik pada level spiritual, intelektual, maupun kesehatan mental.

D. Integrasi Neurosains dan Psikologi Sufistik

Fenomena brain rot yang belakangan menjadi perhatian dalam kajian budaya digital dan psikologi kognitif menunjukkan adanya kemerosotan kapasitas reflektif manusia akibat paparan konten instan, repetitif, dan minim makna. Neurosains modern menjelaskan kondisi ini melalui konsep melemahnya konektivitas saraf pada Default Mode Network (DMN), yakni jaringan otak yang aktif ketika individu berada dalam keadaan refleksi diri, perenungan eksistensial, dan pemaknaan pengalaman batin (Raichle, 2015). DMN memiliki peran krusial

dalam menjaga keseimbangan kognitif, kesadaran diri (*self awareness*), serta integrasi antara emosi dan rasionalitas. Ketika jaringan ini mengalami disfungsi, individu cenderung kehilangan kedalaman berpikir, ketenangan batin, dan kemampuan kontemplatif.

Dalam konteks ini, temuan penelitian menunjukkan adanya titik temu yang signifikan antara penjelasan neurosains dan tradisi sufistik. Sufisme sejak awal menaruh perhatian besar pada pemeliharaan kesadaran batin (*yaqzah*), kehadiran hati (*ḥudūr al-qalb*), dan pemaknaan hidup melalui praktik dzikir dan tadabbur. Aktivitas dzikir tidak sekadar dipahami sebagai pengulangan verbal, tetapi sebagai proses internalisasi makna ilahi yang melibatkan konsentrasi, ketenangan, dan refleksi mendalam. Dalam terminologi tasawuf, praktik ini bertujuan membersihkan hati dari *ghaflah* (kelalaian), yaitu kondisi lalai yang secara konseptual memiliki kemiripan dengan kondisi mental dangkal yang digambarkan dalam istilah *brain rot*.

Sejumlah penelitian neurosains kontemporer memperkuat relevansi praktik sufistik tersebut. Studi-studi neuroimaging menunjukkan bahwa aktivitas meditasi, doa, dan perenungan spiritual dapat meningkatkan konektivitas DMN serta menstabilkan aktivitas korteks prefrontal yang berhubungan dengan pengendalian atensi dan regulasi emosi (Miller et al., 2019). Dengan kata lain, praktik spiritual yang menekankan keheningan batin dan kesadaran penuh (*mindful awareness*) berkontribusi langsung terhadap kesehatan otak dan fungsi kognitif jangka panjang. Temuan ini memberikan legitimasi ilmiah terhadap klaim tasawuf mengenai pentingnya dzikir sebagai sarana penjernihan akal dan penyehatan jiwa.

Lebih jauh, pendekatan tafsir sufi terhadap ayat-ayat Al-Qur'an khususnya ayat-ayat yang menekankan *dzikir*, *tafakkur*, dan *tadabbur* dapat dipahami sebagai strategi preventif terhadap degradasi kesadaran manusia. Tafsir sufi tidak berhenti pada makna literal teks, tetapi mengarahkan pembaca untuk mengalami transformasi batin melalui proses kontemplatif. Dalam kerangka neurosains, proses ini berpotensi mengaktifkan kembali jaringan-jaringan saraf yang terkait dengan pemaknaan, refleksi diri, dan kesadaran eksistensial, yang justru melemah akibat konsumsi berlebihan konten digital dangkal.

Dengan demikian, konvergensi antara tafsir sufi dan neurosains menunjukkan bahwa solusi atas krisis kognitif dan mental modern tidak harus dipahami secara dikotomis antara sains dan agama. Pendekatan sufistik menawarkan kerangka etis dan spiritual yang selaras dengan temuan ilmiah mengenai kesehatan otak. Hal ini menegaskan bahwa tasawuf melalui *dzikir* dan *tadabbur* bukan hanya tradisi spiritual normatif, melainkan juga praksis yang relevan dan kontekstual dalam menghadapi tantangan mental masyarakat digital kontemporer..

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian terhadap kitab *Haqā'iq al-Tafsīr* karya Al-Sulamī, dapat disimpulkan bahwa fenomena brain rot dalam perspektif tafsir sufi pada hakikatnya merupakan manifestasi dari krisis spiritual, yaitu kelalaian hati (ghaflah al-qalb) yang menyebabkan tertutupnya kemampuan individu untuk berpikir mendalam (tadabbur) dan mengingat Allah (dzikir). Tafsir sufi menawarkan solusi transformatif yang holistik melalui tiga praktik utama: muhāsabah digital (introspeksi penggunaan teknologi), rehabilitasi hati via dzikir dan khalwah (detoks digital), serta transformasi konsumsi informasi menjadi aktivitas *tadabbur*. Pendekatan ini tidak hanya relevan secara spiritual, tetapi juga menemukan konfirmasinya dalam neurosains modern, khususnya dalam penguatan jaringan otak yang bertanggung jawab untuk introspeksi dan pemrosesan makna.

Untuk pengembangan ke depan, disarankan agar dilakukan studi empiris untuk menguji efektivitas model intervensi psiko-spiritual berbasis tafsir sufi ini dalam konteks nyata, khususnya di kalangan Generasi Z. Penelitian selanjutnya juga dapat dikembangkan dengan membandingkan perspektif dari kitab-kitab tafsir isyari lainnya serta merancang modul atau aplikasi digital yang mengintegrasikan prinsip-prinsip muhāsabah, dzikir, dan tadabbur untuk menciptakan ekosistem digital yang lebih sehat dan mendukung keseimbangan kognitif-spiritual penggunaannya.

Daftar Pustaka

- 'Uwaidhah, M. N. al-D. M. (2011). *Fasl al-Khitab fi al-Zuhud wa al-Raqaiq wa al-Adab*. Maktabah Syamilah.
- Al-Bukhari, A. A. M. ibn I. (2001). *Sahih al-Bukhari* (1st ed.). Dar thauq an-Najah.
- Al-Qahthani, S. bin A. bin W. (2006). *Al-Ghaflah*. Safir.
- Al-Qusyairi, abu al-Q. Abdul K. H. (2017). *Al-Risalah al-Qusyairiyyah*. Dar al-Minhaj.
- Al-Sulamī, A. 'Abd al-R. (2001). *Haqā'iq al-Tafsīr* (1st ed.). Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Syari'i, M. bin U. (1995). *Mursyid al-Zuwar Ila Qubur al-Abrar*. Dar al-Misriah al-Lubnaniah.
- Arsyad, M., & Bashori, B. (2025). Literasi Digital Qur'ani: Integrasi Konsep Laghw dan Tadabbur dalam Menghadapi Brain Rot di Era Digital. *Al-Qudwah*, 3(2), 149–166. <https://doi.org/10.24014/alqudwah.v3i2.36248>
- Chisty, H. M. (1991). *The Book of SUFI HEALING*. Inner Traditions Internasional.
- Fahdika Ahmad, W. (2024). Pesantren Revitalization as an Effort to Prevent Brain Rot in the Young Generation: A Neurological Approach. *Journal of Islamic Studies and Civilization*, 2(2), 181–214. <https://doi.org/10.61680/jisc.v2i2.31>

- Frager, R. (2025). *Sufi Psychology.pdf* (H. Rauf (ed.); 2nd ed.).
- Hafiz Mauluddin Hazmi, M. (2025). Q.s Al-'Ashr Perspektif Teori Double Movement Fazlur Rahman Dalam Menanggapi Fenomena Brain Rot. *Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Tafsir*, 4(1), 61–77.
- M.M.A, R., N.M.Z.A, R., Nor, M., & -, H. (2023). Panduan Al-Quran dan Hadith terhadap Generasi Z bagi Mengatasi Isu dan Cabaran Media Sosial (Quranic and Hadith Guidance for Generation Z to Overcome Issues and Challenges in Social Media). *Online Journal of Research in Islamic Studies*, 10(2), 203–226.
<https://doi.org/10.22452/ris.vol10no2.11>
- Miller, L., Balodis, I. M., McClintock, C. H., Xu, J., Lacadie, C. M., Sinha, R., & Potenza, M. N. (2019). Neural Correlates of Personalized Spiritual Experiences. *Cerebral Cortex*, 29(6), 2331–2338. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhy102>
- Muhammad Arsyad, & Noor Hasanah. (2025). Integrasi Nilai Al-Qur'an dalam Mengatasi Brain Rot dan Doomscrolling pada Generasi Z. *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 10(1), 87–105. <https://doi.org/10.24090/maghza.v10i1.13183>
- Najati, M. U. (2005). *Psikologi Dalam al-Qur'an* (M. A. Jalil (ed.)). Pustaka Setia.
- Newberg, A., Pourdehnad, M., Alavi, A., & D'Aquili, E. G. (2003). Cerebral blood flow during meditative prayer: Preliminary findings and methodological issues. *Perceptual and Motor Skills*, 97(2), 625–630. <https://doi.org/10.2466/pms.2003.97.2.625>
- Raichle, M. E. (2015). The Brain's Default Mode Network. *Annual Review of Neuroscience*, 38, 433–447. <https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-071013-014030>
- Rizky, M., Lakilaki, E., Puri, R. M., Saputra, A. N. Z., Shawmi, A. N., & Asiah, N. (2025). The Phenomenological Analysis of the Impact of Digital Overstimulation on Attention Control in Elementary School Students : A Study on the ' Brain Rot ' Phenomenon in the Learning Process. *TOFEDU : The Future of Education Journal*, 4(1), 265–274.
- Sands, K. Z. (2006). *SUFI COMMENTARIES ON THE QUR'AN IN CLASSICAL ISLAM*. Routledge.
- Sektiningtyas, M. Y., & Hafidz, H. (2025). The Role of Islamic Religious Education Teachers in Preventing Brain Rot Through Character Education at SMP Negeri 1 Manyaran. *Electronic Journal of Education, Social Economics and Technology*, 6(1), 265–270.
<https://doi.org/10.33122/ejeset.v6i1.617>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and

guidelines. *Journal of Business Research*, 104(March), 333–339.

<https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>

Urwatulwutsqo, H., Ghifari, M., & Ash, A. (2025). Fenomena Brain Rot Dalam Perspektif Hadis: Analisis Dampaknya Terhadap Moralitas Remaja. *Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Hadist*, 8(2), 276–293. <https://doi.org/10.35132/albayan.v8i2.1305>