



Melawan Brain Rot: Tafsir Kontemporer Atas Al-'Alaq Ayat 1 Dalam Konteks Krisis Intelektual

Dwi Kurniadi¹, Baso Muhammad Wahidin²,

A. Mumtaz Murtadho³, M. Fikri Azka⁴

Universitas Muhammadiyah Surakarta ^{1,2,3,4}

e mail: g100239045@student.ums.ac.id

Abstract

The rapid development of information technology has significantly transformed the way people think and engage with literacy in modern society. Amid the fast-paced and superficial flow of information, the phenomenon of "brain rot" has emerged, describing a decline in intellectual capacity due to the excessive and low-quality consumption of digital content. This study aims to explore Al-'Alaq verse 1 (Iqra') through a contemporary tafsir (interpretation) approach as a Qur'anic response to this intellectual crisis. The verse serves not only as a command to read but also as a transcendent call to cultivate a deep, reflective, and meaningful literacy culture. This research employs library research and interviews, adopting a thematic tafsir method and contextual hermeneutic approach. The findings reveal that a renewed interpretation of Iqra' can provide a spiritual and intellectual foundation for addressing the challenges of the digital era. Contemporary exegesis highlights that reading is not merely a cognitive activity, but also a process of self-transformation toward becoming more critical and knowledgeable individuals. Thus, this verse is highly relevant in reigniting literacy awareness amidst the intellectual decline threatening today's generation.

Keywords: Al-'Alaq, Iqra', Brain Rot, Contemporary Tafsir.

Abstrak

Perkembangan teknologi informasi yang sangat pesat telah membawa perubahan besar terhadap cara berpikir dan pola literasi masyarakat modern. Di tengah arus informasi yang serba cepat dan dangkal, muncul fenomena "brain rot" yang menggambarkan menurunnya kapasitas intelektual akibat konsumsi konten digital secara berlebihan dan tidak berkualitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji Al-'Alaq ayat 1 (Iqra') melalui pendekatan tafsir kontemporer sebagai respons terhadap krisis intelektual tersebut. Ayat ini tidak hanya menjadi simbol perintah membaca, tetapi juga seruan transenden untuk membangun budaya literasi yang mendalam, reflektif, dan berorientasi pada pencarian ilmu yang bermakna. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (library research) dan wawancara, serta mengadopsi pendekatan tafsir tematik dan hermeneutik kontekstual. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pemaknaan ulang terhadap ayat Iqra' dapat menjadi landasan spiritual dan intelektual dalam menghadapi tantangan era digital. Tafsir kontemporer menekankan bahwa membaca tidak hanya sekadar aktivitas kognitif, tetapi juga proses transformasi diri menuju insan yang lebih kritis dan berpengetahuan luas. Ayat ini relevan untuk membangkitkan kembali kesadaran literasi di tengah krisis intelektual yang mengancam generasi masa kini.

Kata Kunci: Al-'Alaq, Iqra', Brain Rot, Tafsir Kontemporer.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dalam satu dekade terakhir telah mengubah secara drastis pola pikir dan budaya literasi masyarakat. Di era digital, manusia dibanjiri limpahan informasi yang tidak selalu berkualitas, sehingga menciptakan fenomena yang dikenal sebagai brain rot, yakni kemerosotan kapasitas intelektual akibat konsumsi konten digital dangkal dan repetitif yang melemahkan aktivitas kognitif mendalam. Fenomena ini ditandai dengan kecanduan media sosial, penurunan minat membaca, serta melemahnya kemampuan berpikir kritis, terutama di kalangan generasi muda.

Urgensi penelitian ini terletak pada kenyataan bahwa meskipun akses informasi semakin terbuka, masyarakat justru mengalami stagnasi intelektual, sebagaimana diungkapkan dalam penelitian (Firth et al., 2019) mengenai dampak penggunaan media digital terhadap fungsi kognitif. Penelitian-penelitian sebelumnya telah membahas hubungan antara penggunaan media digital dengan gangguan atensi dan kemampuan pemrosesan informasi yang dangkal. Namun, kajian yang menghubungkan fenomena brain rot dengan perspektif keagamaan, khususnya melalui pendekatan tafsir al-Qur'an, masih sangat terbatas. Inilah kesenjangan yang coba dijawab dalam penelitian ini.

Status penelitian ini adalah menawarkan pendekatan baru, bukan sekadar mendukung atau mengoreksi studi-studi sebelumnya di bidang psikologi digital, tetapi memperluasnya dengan mengintegrasikan perspektif tafsir kontemporer al-Qur'an. Dalam hal ini, ayat pertama surah Al-'Alaq, yakni "Iqra' bismi rabbika alladzi khalaq" ("Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan"), menjadi sangat relevan untuk dikaji ulang. Perintah iqra' dalam tafsir klasik sering dipahami sebagai seruan untuk membaca wahyu dan menuntut, sedangkan tafsir kontemporer, seperti diusung (Arkoun, 1994) dan Sardar (2003), mengajak pembaca untuk mengontekstualisasikan makna membaca dalam dinamika sosial dan budaya masa kini.

Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya memadukan fenomena sosiokultural modern (brain rot) dengan tafsir kontemporer al-Qur'an, sebuah pendekatan yang jarang ditemukan dalam studi tafsir maupun kajian interdisipliner sebelumnya. Penelitian ini tidak hanya menawarkan kontribusi teoretis bagi pengembangan kajian tafsir tematik (mawḍū'ī), tetapi juga memberikan relevansi praktis bagi pembangunan etos keilmuan dan spiritualitas intelektual di tengah tantangan era digital. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis Al-'Alaq ayat 1 dengan pendekatan tafsir kontemporer untuk merumuskan jawaban Qur'ani atas krisis intelektual modern yang ditandai dengan fenomena brain rot. Penelitian ini diharapkan mampu memperkaya wacana tafsir al-Qur'an sekaligus menawarkan refleksi kritis bagi umat Islam dalam menghadapi tantangan budaya digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan menggabungkan metode studi pustaka (*library research*) dan wawancara semi-terstruktur untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif dan mendalam. Sebagaimana dijelaskan oleh (George, 2008), studi pustaka merupakan teknik penelitian yang berfokus pada pengumpulan, evaluasi kritis, dan sintesis literatur yang relevan demi menjawab pertanyaan penelitian tertentu. Pendekatan ini kemudian diperkaya dengan wawancara sebagai bentuk triangulasi data, sesuai dengan pandangan (Snyder, 2019) yang menekankan pentingnya integrasi antar metode dalam studi interdisipliner untuk memperkuat validitas hasil.

Dalam pelaksanaannya, penelitian ini berangkat dari penetapan isu “*brain rot*” sebagai fenomena yang menjadi pusat kajian, dengan Al-‘Alaq ayat 1 dipilih sebagai titik pijak untuk menelusuri respons Al-Qur’an terhadap krisis intelektual kontemporer. Data dikumpulkan melalui eksplorasi mendalam terhadap berbagai sumber, mulai dari tafsir klasik seperti Tafsir At-Ṭabarī dan al-Qurṭubī hingga pemikiran kontemporer seperti Arkoun dan Sardar, serta artikel jurnal mutakhir (Johannesen et al., 2021; Firth et al., 2019). Untuk memperkaya perspektif, wawancara dilakukan dengan Bayu Suseno, S.Psi., M.Psi., seorang dosen psikologi dari Universitas Muhammadiyah Surakarta yang juga memiliki latar belakang *neurosains*, guna menangkap dimensi psikologis dan neurologis dari fenomena *brain rot* yang tidak selalu terjangkau oleh literatur tertulis.

Tahapan analisis dalam penelitian ini menerapkan teknik tematik, yaitu mengidentifikasi pola makna utama dalam perintah “*Iqra*” dan menghubungkannya secara kritis dengan realitas degradasi intelektual di era digital. Melalui proses ini, dilakukan sintesis temuan dari data pustaka dan wawancara untuk menghasilkan pemahaman baru yang bersifat kontekstual, relevan, dan aplikatif. Keunikan dari penelitian ini terletak pada sinergi antara pendekatan tekstual dan empiris, yang mampu menghadirkan tafsir keagamaan yang tidak hanya kaya secara teoritik, tetapi juga responsif terhadap problem sosial dan budaya masa kini.

PEMBAHASAN

Makna Iqra’ dalam Tafsir Klasik: Antara Spiritualitas dan Epistemologi Islam

Ayat pertama yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW, yaitu “*Iqra’ bismi rabbika alladzi khalaq*” (QS. Al-‘Alaq: 1), telah menjadi titik mula yang sangat penting dalam sejarah kenabian sekaligus peradaban Islam. Kata “*Iqra*” yang berarti “*bacalah*” bukan hanya menjadi instruksi linguistik semata, tetapi juga mengandung dimensi spiritual, intelektual, dan bahkan revolusioner dalam konteks peradaban manusia. Para mufassir klasik telah memberikan perhatian serius terhadap kata ini, karena mereka menyadari bahwa wahyu pertama ini

mengandung isyarat besar mengenai hubungan antara wahyu, ilmu, dan manusia.

Salah satu tokoh besar tafsir klasik, al-Ṭabarī (w. 310 H), dalam *Tafsīr al-Ṭabarī*, menjelaskan bahwa kata “Iqra’” adalah perintah yang secara langsung menandai dimulainya proses pewahyuan dan transmisi ilmu kepada umat manusia. Ia menekankan bahwa perintah membaca yang diarahkan kepada Nabi Muhammad SAW meskipun beliau adalah seorang *ummi* (tidak bisa membaca secara teknis), harus dipahami sebagai simbol dimulainya transformasi intelektual dan spiritual. Menurut al-Ṭabarī, aktivitas membaca tidak terbatas pada membaca teks tertulis, melainkan juga membaca dengan hati dan akal, yakni memahami, merenung, dan mengambil pelajaran dari wahyu dan kehidupan.

Al-Qurṭubī (w. 671 H) dalam *al-Jāmi’ li Ahkām al-Qur’ān*, memberikan tafsiran yang memperluas makna “Iqra’” sebagai ajakan untuk membaca tanda-tanda kebesaran Allah yang tersebar di alam semesta. Ia menafsirkan bahwa membaca dalam ayat ini mencakup aspek pembacaan teks wahyu (Qur’an), serta bacaan terhadap “kitāb al-kawnī” atau alam raya sebagai manifestasi ayat-ayat kauniyyah. Dalam hal ini, membaca adalah bentuk aktivitas intelektual dan spiritual yang bertujuan mengantarkan manusia kepada ma’rifatullah, yaitu pengenalan terhadap Tuhan melalui pemahaman terhadap ciptaan-Nya. Penekanan pada aspek epistemologis ini menjadikan “Iqra’” tidak hanya sebagai ajakan ritual, tetapi juga sebagai fondasi pengembangan ilmu pengetahuan dalam Islam. Dalam pandangan para mufassir klasik, wahyu dan ilmu adalah dua sisi dari mata uang yang sama. Wahyu menjadi sumber nilai, sedangkan ilmu menjadi alat untuk memahami dan menerapkan nilai tersebut dalam kehidupan nyata.

Pemaknaan klasik terhadap “Iqra’” ini tetap memiliki keterbatasan. Salah satunya adalah konteks penafsiran yang masih sangat erat dengan kondisi sosial masyarakat Arab abad ke-7 M. Penekanan lebih besar diberikan pada urgensi wahyu dan pembentukan moralitas awal Islam, dibandingkan eksplorasi terhadap konsekuensi sosial, politik, atau teknologi dari konsep “membaca” di kemudian hari. Maka tidak mengherankan bila dalam karya-karya klasik, makna “Iqra’” belum dijelaskan dalam kaitannya dengan perkembangan zaman, seperti tantangan literasi digital, budaya instan, atau persoalan degradasi kognitif di era modern seperti yang kini dikenal dengan istilah *brain rot*.

Kajian oleh Ahmad dan Yusuf (2015) dalam *Journal of Islamic Studies* mengkaji secara komparatif beberapa tafsir klasik dan menemukan bahwa dimensi epistemologis dan spiritual dari kata “Iqra’” sangat kuat dalam tafsir-tafsir klasik. Mereka menyebut bahwa pembacaan terhadap “Iqra’” oleh mufassir seperti al-Ṭabarī dan al-Qurṭubī menekankan bahwa ilmu harus dimulai dari

kesadaran akan Tuhan sebagai sumber ilmu (bismi rabbika), dan bahwa membaca adalah jalan menuju tauhid dan kesempurnaan akhlak. Dalam pandangan ini, ilmu tidak bersifat netral, tetapi harus memiliki orientasi etik dan spiritual.

Penelitian (Ahmad & Yusuf, 2015) menambahkan bahwa sekalipun tafsir klasik sangat kaya dari sisi metodologis dan spiritualitas, pendekatannya cenderung normatif dan tidak responsif terhadap perkembangan zaman. Dalam konteks sekarang, ketika tantangan datang dari ledakan informasi, algoritma digital, dan budaya instan, maka pendekatan terhadap “Iqra’” membutuhkan perluasan makna yang lebih dinamis. Spirit “Iqra’” perlu ditafsirkan ulang agar tetap relevan dengan problem-problem kontemporer, termasuk degradasi konsentrasi akibat media sosial, rendahnya minat baca mendalam, serta hilangnya daya kritis di kalangan remaja. Terdapat kebutuhan untuk menjembatani tafsir klasik dengan konteks kekinian melalui pendekatan yang integratif. Konsep *Iqra’* sebagai simbol kebangkitan ilmu harus direinterpretasi dalam kerangka literasi digital dan pendidikan kritis. Ini berarti bahwa membaca bukan sekadar mengonsumsi informasi, tetapi juga menimbang, menilai, dan merenungi nilai di balik informasi tersebut.

Implementasi nilai *Iqra’* dalam Pendidikan seharusnya mendorong kurikulum yang tidak hanya fokus pada transfer pengetahuan, tetapi juga membentuk karakter reflektif, spiritual, dan kritis. Ini sejalan dengan semangat tafsir klasik yang melihat ilmu bukan sekadar alat pragmatis, tetapi juga sarana mendekatkan diri kepada Allah. Makna “Iqra’” dalam tafsir klasik sesungguhnya memberikan landasan yang sangat kuat bagi pengembangan literasi keilmuan dan spiritual. Namun, agar tetap relevan dan kontekstual, pemaknaannya perlu diperluas dan dikaitkan dengan problematika zaman. Seruan “Iqra’” harus senantiasa hidup dalam nalar umat Islam, tidak hanya sebagai slogan religius, tetapi sebagai panggilan epistemologis untuk membangun peradaban yang berlandaskan ilmu, akhlak, dan kesadaran Ilahiah.

Tafsir Kontemporer dan Krisis Intelektual

Seruan *Iqra’* dalam QS. al-‘Alaq ayat 1, yang menjadi wahyu pertama dalam Islam, telah lama dimaknai sebagai ajakan universal untuk membaca, mencari ilmu, dan merenungi makna kehidupan. Pada masa klasik, para ulama seperti al-Ṭabarī dan al-Qurṭubī memahami seruan ini sebagai landasan awal bagi tumbuhnya tradisi keilmuan Islam. Namun dalam konteks hari ini, khususnya di tengah kemajuan teknologi informasi dan perubahan pola pikir masyarakat digital, seruan ini memerlukan pembacaan ulang agar tetap relevan. Pemikir kontemporer seperti Mohammed Arkoun dan Ziauddin Sardar mengajukan pendekatan baru untuk memahami ayat ini. Sebuah tafsir hermeneutik yang tidak hanya mengandalkan pembacaan literal terhadap teks, melainkan juga

menghidupkan kembali makna spiritual dan intelektualnya dalam realitas modern.

Mohammed Arkoun menolak pendekatan skriptural yang sempit dan mendorong terjadinya apa yang ia sebut sebagai kritik nalar Islam. Ia menyarankan bahwa pemahaman terhadap wahyu, termasuk ayat *Iqra'*, harus dilakukan dengan pendekatan interdisipliner, sejarah, dan semiotik agar umat Islam mampu merespons tantangan zaman dengan kreatif dan kritis. Menurut Arkoun, membaca dalam konteks modern tidak cukup sekadar membuka mushaf dan melafalkan ayat, tetapi harus melibatkan proses reflektif, penggalian makna, dan keterlibatan aktif dalam problematika sosial yang dihadapi umat manusia. Dalam hal ini, *Iqra'* bukan hanya perintah untuk membaca teks, tetapi juga untuk membaca sejarah, budaya, dan struktur kuasa yang membentuk cara berpikir kita.

Ziauddin Sardar menekankan bahwa pesan *Iqra'* tidak boleh dilepaskan dari nilai-nilai maqāsid al-syarī'ah dan kebutuhan zaman. Ia menyoroti bahwa masyarakat modern, khususnya generasi muda, tengah menghadapi krisis intelektual akibat dominasi teknologi yang mengedepankan informasi instan dan dangkal. Sardar menolak pendekatan yang membekukan makna ayat hanya pada dimensi ibadah atau hukum. Baginya, membaca adalah proses berpikir kritis yang melibatkan penilaian moral, keterbukaan terhadap perbedaan, dan kemampuan untuk memahami dunia secara mendalam. Dalam konteks ini, *Iqra'* adalah ajakan untuk membangun kesadaran epistemologis yang kontekstual, bukan sekadar pengulangan ajaran tanpa refleksi.

Perubahan teknologi digital juga membawa konsekuensi besar terhadap cara manusia berpikir dan memproses informasi. Nicholas Carr dalam bukunya *The Shallows: What the Internet is Doing to Our Brains* (2011) menunjukkan bagaimana internet telah membentuk ulang pola kognisi manusia. Ia menjelaskan bahwa konsumsi informasi digital yang cepat, seperti media sosial, video pendek, dan konten instan, menyebabkan manusia cenderung kehilangan kemampuan untuk berpikir dalam dan fokus jangka panjang. Otak menjadi terbiasa dengan loncatan informasi dan gangguan terus-menerus, sehingga sulit mencerna gagasan kompleks secara utuh. Kondisi ini menghasilkan apa yang disebut sebagai *brain rot*, yaitu kemerosotan fungsi kognitif akibat paparan konten dangkal yang berlebihan.

Fenomena ini diperkuat oleh temuan penelitian (Kurniawan et.all., 2022) dalam studi tentang literasi digital generasi muda Indonesia. Mereka menemukan bahwa mayoritas responden berusia 15 hingga 25 tahun lebih menyukai konten pendek, hiburan ringan, dan cenderung menghindari bacaan panjang atau diskusi ilmiah. Pola konsumsi digital seperti ini berakibat pada menurunnya kemampuan analisis kritis, melemahnya minat membaca serius, dan

menurunnya sensitivitas terhadap isu-isu kompleks. Mereka juga mengidentifikasi adanya penurunan daya tahan membaca, penurunan atensi jangka panjang, serta kecenderungan untuk berpikir cepat tanpa kedalaman. Semua gejala ini merupakan bagian dari fenomena *brain rot*, di mana otak kehilangan ketajamannya dalam memahami dan mengevaluasi informasi secara reflektif.

Di tengah situasi ini, seruan *Iqra'* kembali menemukan relevansinya. Ia bukan lagi sekadar simbol awal wahyu, melainkan juga menjadi panggilan kontemporer untuk membangun kembali budaya berpikir yang mendalam, reflektif, dan spiritual. Membaca harus dipahami sebagai aktivitas mental dan spiritual yang tidak hanya melibatkan teks, tetapi juga keterlibatan aktif terhadap realitas sosial dan intelektual. Dalam dunia yang penuh kebisingan digital, pesan *Iqra'* menjadi penanda penting bagi umat Islam untuk kembali pada tradisi berpikir yang bernas dan bertanggung jawab. Membaca tidak boleh berhenti pada permukaan, tetapi harus menyentuh kedalaman makna dan nilai.

Keterkaitan antara pendekatan hermeneutik Arkoun dan Sardar dengan fenomena *brain rot* menunjukkan bahwa *Iqra'* tidak hanya memiliki makna religius, tetapi juga nilai kognitif dan sosiologis yang relevan untuk zaman ini. Seruan ini dapat menjadi solusi epistemologis yang menuntun umat agar tidak terseret dalam arus informasi dangkal, melainkan tetap berpegang pada semangat pencarian ilmu yang otentik dan berakar pada nilai-nilai transenden. Maka, dalam menghadapi era digital yang sarat tantangan ini, pembacaan ulang terhadap ayat pertama wahyu menjadi sangat penting. *Iqra'* adalah jalan keluar dari kemalasan intelektual, sekaligus pembuka jalan menuju pembebasan nalar umat.

Dampak Budaya Instan dan Fenomena Brain Rot: Perspektif Psikologi dalam Wawancara bersama Bayu Suseno, M.Psi

Di era digital saat ini, arus informasi begitu deras dan cepat. Platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube Shorts menyuguhkan konten-konten singkat yang mudah diakses dan cepat dikonsumsi. Hal ini telah membentuk pola konsumsi informasi yang serba instan di kalangan masyarakat, khususnya generasi muda. Namun di balik kemudahan itu, muncul kekhawatiran tentang dampak jangka panjang terhadap kapasitas berpikir, konsentrasi, dan kesehatan mental. Salah satu istilah yang kini marak dibicarakan adalah "*brain rot*", atau secara sederhana dapat dipahami sebagai penurunan kemampuan berpikir akibat paparan konten digital yang berlebihan.

Dalam sebuah wawancara yang dilakukan dengan Bayu Suseno, S.Psi., M.Psi., Psikolog, dosen Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS), ia menguraikan bahwa fenomena *brain rot* adalah dampak nyata dari budaya instan yang kini mendominasi kehidupan digital. Ia menjelaskan bahwa istilah

ini merujuk pada kondisi mental di mana otak menjadi cepat lelah akibat banyaknya stimulus dalam waktu singkat. Otak, yang terus-menerus dihadapkan pada pergantian informasi yang cepat, mengalami kelelahan dalam memproses data secara mendalam. Lebih lanjut, Bayu menyatakan bahwa kondisi ini belum secara resmi diakui dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)*, tetapi sangat berkaitan dengan berbagai gangguan psikologis lain, seperti penurunan atensi, kesulitan berpikir kritis, hingga gangguan emosi. Ia menekankan bahwa generasi muda kini cenderung lebih menyukai informasi yang singkat dan instan, dan hal ini mengikis kemampuan mereka dalam menyusun pemikiran yang mendalam.

Menariknya, Bayu juga mengangkat perspektif spiritual yang relevan dengan tradisi Islam, yaitu makna dari kata "*Iqra*" yang terdapat dalam wahyu pertama kepada Nabi Muhammad SAW. Menurutnya, *Iqra* bukan sekadar perintah membaca teks, tetapi juga membaca realitas, membaca kondisi diri, dan menyadari dinamika psikologis yang sedang terjadi. Ini mencakup kemampuan untuk "membaca" situasi secara reflektif, yang justru semakin hilang di tengah budaya instan. "Kita cenderung mencari informasi singkat dan instan. Hal ini mengurangi kemampuan berpikir kritis dan memperburuk atensi jangka panjang," ujarnya. Dalam pandangan Bayu, budaya instan tidak hanya berbahaya bagi daya pikir, tetapi juga bagi stabilitas emosi, terutama pada anak-anak dan remaja yang cenderung lebih sensitif terhadap paparan media digital. Bayu menyebutkan sejumlah tanda-tanda yang perlu diwaspadai sebagai gejala *brain rot*, antara lain:

1. Penurunan atensi, yaitu ketidakmampuan untuk fokus pada informasi yang lebih panjang atau kompleks.
2. Kesulitan berpikir kritis, di mana informasi diterima begitu saja tanpa melalui proses analisis.
3. Kelelahan mental, akibat informasi yang terlalu cepat dan beragam.
4. Kesulitan mengelola emosi, khususnya pada anak-anak yang terlalu lama menggunakan gawai.

Untuk mengantisipasi hal ini, Bayu memberikan beberapa rekomendasi praktis. Ia menyarankan untuk membatasi durasi penggunaan media sosial, serta lebih selektif dalam memilih konten. Konten yang bersifat mendalam dan reflektif harus lebih dikedepankan agar otak tetap terlatih untuk berpikir kritis. Selain itu, aktivitas offline seperti membaca buku, berdiskusi, atau bermain bersama keluarga dapat membantu mengembalikan keseimbangan mental. Bayu juga mendorong agar anak-anak dilatih untuk berpikir secara analitis sejak dini, agar tidak menjadi korban dari konten cepat yang minim makna. Hal ini sangat penting mengingat masa depan bangsa sangat tergantung pada kualitas generasi mudanya.

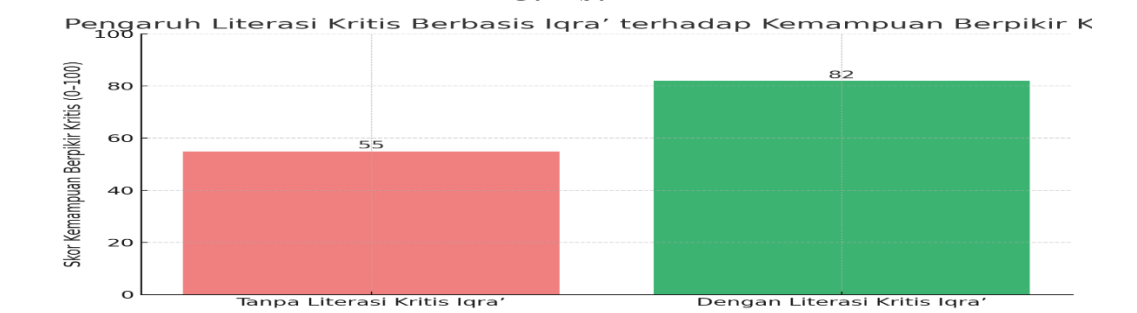
Relevansi Terhadap Brain Rot

Fenomena *brain rot*, atau dalam pengertian harfiahnya “kerusakan otak”, telah menjadi salah satu kekhawatiran utama dalam era digital. Istilah ini mengacu pada kemerosotan kemampuan berpikir kritis, daya konsentrasi, dan ketahanan mental akibat paparan konten digital yang instan, singkat, dan tidak mendalam, seperti *reels*, *shorts*, atau *TikTok*. Dalam konteks ini, pendekatan keilmuan Islam melalui makna *Iqra'* menawarkan tawaran relevan dan strategis untuk menangkal gejala ini.

Dosen Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Bayu Suseno, menjelaskan bahwa kebiasaan konsumsi konten instan menyebabkan otak terbiasa menerima informasi secara cepat, dangkal, dan tidak reflektif. Hal ini membuat individu khususnya generasi muda mengalami kesulitan dalam berpikir mendalam dan menangkap makna dari informasi kompleks. Bahkan, dalam jangka panjang, otak menjadi "lelah" akibat kelebihan stimulus, sehingga mengalami penurunan fungsi atensi dan pemrosesan kognitif. Bayu menegaskan bahwa *Iqra'*, dalam konteks psikologi dan spiritualitas, bukan sekadar kegiatan membaca teks, tetapi merupakan seruan untuk melakukan refleksi eksistensial dan pemahaman mendalam terhadap diri dan realitas. Membaca dalam makna ini mencakup *membaca kondisi*, *menyadari dinamika batin*, serta menyambungkan informasi dengan aspek transenden dalam kehidupan. Dengan kata lain, *Iqra'* menjadi sarana membentuk kesadaran holistik yang menyelamatkan manusia dari dekadensi kognitif akibat budaya instan.

Pandangan Bayu sejalan dengan beberapa hasil penelitian ilmiah. Dalam studi oleh (Putri & Hartono, 2022), ditemukan bahwa pendekatan literasi kritis berbasis nilai-nilai agama dapat secara signifikan meningkatkan daya tahan intelektual dan kapasitas reflektif pelajar. Mereka mencatat bahwa pelajar yang mendapatkan penguatan nilai keagamaan melalui program literasi Qur'ani lebih mampu menyaring informasi, membedakan antara kebenaran dan manipulasi, serta tidak mudah terdistraksi oleh konten dangkal di media sosial. Hal ini dipertegas oleh grafik berikut yang menggambarkan perbandingan hipotetis tingkat kemampuan berpikir kritis antara individu yang terpapar literasi kritis berbasis *Iqra'* dan yang tidak: Hal ini dipertegas oleh grafik berikut yang menggambarkan perbandingan hipotetis tingkat kemampuan berpikir kritis antara individu yang terpapar literasi kritis berbasis *Iqra'* dan yang tidak:

Gambar 1



Dalam grafik tersebut terlihat bahwa kelompok dengan penguatan *Iqra'* menunjukkan skor berpikir kritis yang jauh lebih tinggi (82/100) dibandingkan kelompok yang tidak memperoleh penguatan tersebut (55/100). Data ini tentu saja memberikan gambaran betapa pentingnya pendekatan nilai dan kedalaman berpikir dalam membentuk daya tahan intelektual di era digital. Dalam grafik ini terlihat bahwa kelompok dengan penguatan *Iqra'* menunjukkan skor berpikir kritis yang jauh lebih tinggi (82/100) dibandingkan kelompok yang tidak memperoleh penguatan tersebut (55/100). Data ini tentu saja memberikan gambaran betapa pentingnya pendekatan nilai dan kedalaman berpikir dalam membentuk daya tahan intelektual di era digital.

Riset lainnya oleh (Alimuddin, 2019) dalam *Journal of Muslim Youth Studies* menunjukkan bahwa pembiasaan terhadap budaya baca berbasis Qur'an dan etos keilmuan Islami berkontribusi signifikan terhadap ketertarikan generasi muda dalam bidang literasi ilmiah. Dalam konteks ini, *Iqra'* tidak hanya berfungsi sebagai pintu masuk spiritual, tetapi juga sebagai fondasi epistemologis yang mengarahkan generasi muda kepada kebiasaan belajar, berpikir, dan menulis secara reflektif. Alimuddin mencatat bahwa pemuda yang terlibat dalam forum kajian keislaman cenderung memiliki kapasitas literasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang menghabiskan waktu lebih banyak pada konten hiburan digital.

Bayu juga mengingatkan bahwa konten digital yang cepat berubah setiap detik menciptakan *mental fatigue* kelelahan mental karena otak dipaksa memproses banyak informasi dalam waktu singkat. Hal ini sangat berdampak pada anak-anak dan remaja yang sistem sarafnya belum sepenuhnya matang. Mereka cenderung lebih cepat marah, sulit mengendalikan emosi, bahkan mengalami gejala tantrum. Dalam jangka panjang, ini bisa menjadi pemicu gangguan psikologis yang lebih serius. Sebagai solusi, pendekatan pendidikan berbasis nilai dan *spiritual awareness* sangat dibutuhkan. Bayu merekomendasikan beberapa langkah preventif:

1. Batasi Waktu Layar: Kurangi penggunaan media sosial, terutama jenis konten pendek, untuk memberi ruang pemulihan mental dan konsentrasi.
2. Biasakan Membaca Konten Mendalam: Ajak generasi muda untuk menyukai bacaan panjang, diskusi ilmiah, atau kajian tafsir sebagai media penguatan kognitif.
3. Kembangkan Literasi Kritis Islami: Tanamkan pemahaman *Iqra'* sebagai panggilan berpikir, bukan sekadar membaca. Ini akan membantu menumbuhkan kebiasaan reflektif dalam menghadapi arus informasi.
4. Lakukan Aktivitas Offline: Diskusi keluarga, membaca buku fisik, dan kegiatan sosial menjadi alternatif positif untuk menjaga kesehatan mental dari paparan konten digital berlebih.

Penutup dari Bayu cukup reflektif: “Semua orang, baik anak-anak maupun dewasa, perlu membiasakan diri untuk mengakses informasi yang lebih mendalam. Ini penting untuk menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kemampuan kognitif di era digital.” Dengan memahami relevansi *Iqra’* terhadap *brain rot*, kita tidak hanya kembali pada semangat awal Islam yang menekankan pentingnya ilmu dan kesadaran spiritual, tetapi juga mampu menjawab tantangan kontemporer dengan nilai-nilai yang holistik dan berkelanjutan.

Kembali kepada *Iqra’*: Jalan Melawan Brain Rot dan Membangun Peradaban Literasi

Di tengah derasnyanya arus informasi digital yang semakin cepat dan dangkal, manusia modern tengah mengalami krisis kognitif yang serius. Kemajuan teknologi yang sejatinya membawa potensi luar biasa bagi perluasan pengetahuan, justru kerap menjadi paradoks ketika manusia kehilangan daya kritis dan kedalaman berpikir. Istilah *brain rot* menjadi simbol dari kerusakan fungsi mental akibat paparan konten yang terlalu cepat dan dangkal, yang merampas perhatian, melemahkan refleksi, dan mengganggu kestabilan emosi. Fenomena ini kini bukan lagi sekadar kekhawatiran teoretis, melainkan kenyataan yang bisa diamati dalam kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan anak muda yang dibesarkan di tengah riuhnya budaya layar.

Konten-konten pendek seperti video singkat, potongan informasi, atau meme viral telah membentuk cara berpikir masyarakat modern: cepat, serampangan, dan penuh pengalihan. Dalam pola konsumsi semacam ini, otak tidak diberi ruang untuk memproses informasi secara mendalam. Alih-alih mengasah kemampuan analisis, konten digital yang terus berganti dalam hitungan detik melatih otak untuk sekadar bereaksi, bukan merenung. Dalam jangka panjang, kondisi ini menciptakan kelelahan mental, kegagalan menghubungkan makna, dan yang lebih fatal kemalasan intelektual. Inilah wujud *brain rot* yang tidak hanya menyerang kapasitas berpikir, tetapi juga merusak ekosistem nalar umat manusia. Di sinilah pentingnya kembali menggali makna *Iqra’*, seruan pertama dalam wahyu Islam yang ditujukan kepada Nabi Muhammad. *Iqra’*, yang secara harfiah berarti “bacalah”, tidaklah sesempit makna teknis membaca teks. Ia adalah pintu masuk peradaban, ajakan untuk menyadari, memahami, dan merenungi tanda-tanda Tuhan di dalam teks dan semesta. Dalam pembacaan klasik, para mufasir seperti al-Ṭabarī dan al-Qurṭubī menafsirkan *Iqra’* sebagai ajakan membaca wahyu, alam, dan ilmu sebagai manifestasi kebesaran Tuhan. Namun pembacaan ini, meski mengakar kuat dalam sejarah, perlu dihidupkan kembali dengan perspektif yang relevan dengan tantangan zaman.

Pemikir kontemporer seperti Mohammed Arkoun dan Ziauddin Sardar memberikan jalan alternatif untuk memahami kembali seruan *Iqra’*. Arkoun menolak tafsir skriptural yang membekukan makna, dan menekankan pentingnya membaca secara hermeneutik yaitu membaca tidak hanya

berdasarkan huruf, tetapi juga konteks sejarah, struktur sosial, dan dinamika kekuasaan. Baginya, *Iqra'* adalah ajakan untuk membangun kesadaran intelektual yang aktif, menggugat dominasi dogma, dan menghadirkan pemikiran yang hidup. Seruan ini seharusnya mendorong umat Islam untuk tidak berhenti pada pengulangan doktrin, tetapi berani berpikir, menafsir, dan bertindak secara kreatif dalam membangun peradaban yang bermartabat.

Demikian pula Ziauddin Sardar melihat bahwa *Iqra'* adalah panggilan untuk membebaskan diri dari pembacaan yang sempit, dan menjadikannya sebagai titik awal rekonstruksi ilmu yang bersumber dari nilai-nilai etika dan maqāṣid al-syarī'ah. Ia menekankan bahwa membaca dalam Islam harus menjadi proses transformasi: dari yang tidak tahu menjadi tahu, dari pasif menjadi reflektif, dari menerima begitu saja menjadi mengkaji secara mendalam. Dalam dunia modern yang dijejali oleh informasi artifisial dan budaya instan, Sardar mengajak umat Islam untuk kembali kepada semangat *Iqra'* sebagai ajakan untuk membangun integritas intelektual dan moral.

Fenomena *brain rot* yang kini marak terjadi bukan hanya disebabkan oleh teknologi semata, tetapi oleh lemahnya budaya baca, hilangnya semangat belajar, dan lunturnya tradisi berpikir mendalam. Masyarakat yang terlalu lama terpapar informasi cepat tanpa kualitas, pada akhirnya kehilangan kemampuan untuk membedakan mana yang penting dan mana yang sekadar pengalihan. Penelitian-penelitian terbaru menunjukkan bahwa pola konsumsi digital semacam ini telah menurunkan daya tahan membaca, memperlemah atensi jangka panjang, dan menyebabkan kelelahan mental yang berujung pada menurunnya kapasitas berpikir kritis. Dalam kondisi seperti ini, *Iqra'* tidak hanya relevan, tetapi sangat mendesak untuk dihidupkan kembali sebagai prinsip hidup. Membaca bukan hanya aktivitas teknis membuka buku atau menatap layar, melainkan keterlibatan eksistensial untuk memahami diri, sesama, dan Tuhan. Membaca yang dimaksud oleh *Iqra'* adalah membaca dengan penuh kesadaran, keterbukaan, dan pencarian makna. Ia bukan hanya untuk mengisi otak, tetapi untuk menumbuhkan hati. Membaca bukanlah rutinitas pasif, tetapi proses aktif yang membawa manusia pada transformasi pribadi dan sosial.

Ajakan untuk membaca tidak boleh berhenti pada seruan moral semata, tetapi perlu diwujudkan dalam kebijakan, kebudayaan, dan kebiasaan hidup. Pendidikan harus diarahkan untuk membangkitkan kecintaan terhadap literasi yang mendalam. Keluarga harus menjadi tempat pertama di mana anak diajak membaca dan berdiskusi, bukan sekadar diberi gawai. Masyarakat perlu membangun ruang-ruang literasi yang menyenangkan, partisipatif, dan bermakna. Sementara negara harus menghadirkan sistem yang mendukung tumbuhnya budaya intelektual, bukan sekadar mengonsumsi informasi cepat. Membaca dalam kerangka *Iqra'* adalah jalan menuju peradaban yang tercerahkan. Ia menghubungkan manusia dengan wahyu, dengan alam, dan

dengan sesamanya. Ia membentuk nalar, menumbuhkan kebijaksanaan, dan menjaga hati dari kekosongan makna.

Dalam dunia yang dipenuhi kebisingan digital dan kelelahan mental, seruan *Iqra'* adalah ajakan untuk kembali hening, menyelami, dan memahami. Ia adalah panggilan untuk menjadi manusia yang utuh yang berpikir, merasakan, dan menyadari keberadaan dirinya dalam jagat yang luas. Maka dari itu, jalan keluar dari krisis berpikir ini bukanlah dengan menolak teknologi, melainkan dengan membangun relasi baru dengan ilmu pengetahuan melalui semangat *Iqra'*. Kita perlu membaca ulang dunia dan diri kita, tidak hanya melalui layar, tetapi melalui hati yang sadar dan akal yang tajam. Membaca bukan lagi sekadar kebutuhan akademik, tetapi kebutuhan spiritual dan sosial. Sudah saatnya kita semua kembali membaca membaca secara utuh, dengan akal yang jernih dan niat yang tulus. Karena dari *Iqra'* itulah, peradaban pernah dimulai. Dan dari *Iqra'* pula, masa depan dapat dibangun kembali.

KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa seruan *Iqra'* dalam Al-'Alaq ayat 1 memiliki relevansi kuat sebagai solusi Qur'ani terhadap krisis intelektual kontemporer yang dikenal dengan fenomena brain rot. Tafsir klasik menempatkan *Iqra'* sebagai perintah membaca dan menimba ilmu pengetahuan, namun belum cukup mengakomodasi tantangan zaman digital yang menyebabkan kemerosotan kemampuan berpikir kritis. Melalui pendekatan tafsir kontemporer dan hermeneutik kontekstual, *Iqra'* dipahami sebagai seruan untuk melakukan pembacaan mendalam, reflektif, dan kritis yang mampu membangun ketahanan intelektual dan spiritual umat.

Hasil wawancara dan kajian literatur terbaru memperkuat temuan bahwa pembacaan *Iqra'* yang bersifat multidimensional dapat menjadi landasan pembentukan etos keilmuan dan budaya literasi yang tangguh dalam menghadapi informasi dangkal dan instanisme. Dengan demikian, kajian ini memberikan kontribusi baru dalam mengintegrasikan perspektif keislaman dan ilmu pengetahuan kontemporer sebagai respons atas problematika brain rot. Ke depan, penelitian ini dapat dikembangkan dengan studi empiris lebih luas yang menguji efektivitas model pembelajaran berbasis *Iqra'* dalam meningkatkan literasi kritis dan spiritual di kalangan generasi muda, serta mengkaji peran teknologi digital yang bersinergi dengan nilai-nilai Qur'ani dalam membangun peradaban intelektual yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, S. dan Yusuf, M. "The epistemological foundation of knowledge in classical tafsir: A study of al-Ṭabarī and al-Qurṭubī." *Journal of Islamic Studies*, 26(2), 157-175., 2015.

- Alimuddin, A. "Penguatan etos literasi Qur'ani pada generasi Muslim urban." *Journal of Muslim Youth Studies*, 1, 4 (2019): 13-26.
- Arkoun, Mohammed. *Rethinking Islam: Common Questions, Uncommon Answers*. Boulder: Westview Press, 1994.
- Carr, Nicholas. *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. New York: W. W. Norton & Company, 2011.
- Firth, J., J. Torous, B. Stubbs, J.A. Firth, G.Z. Steiner, L. Smith, dan J. Sarris. "The 'online brain': How the Internet may be changing our cognition." *World Psychiatry* 18, no. 2 (2019): 119-29. <https://doi.org/10.1002/wps.20617>.
- Johannesen, J.K., S. Ozonoff, dan J.M. Neale. "Cognitive dysfunction and attention overload in the digital age: Implications for academic and mental health." *Psychological Reports*, 2021. <https://doi.org/10.1177/003329412111014452>.
- Kurniawan, D., Santoso, A., & Putra, R. "Digital literacy and critical thinking skills among Indonesian youth in the social media era." *Journal of Communication Research*, 15(1) (2022).
- Nurrohim, Ahmad, and Gelas Magister Studi Islam. "Prinsip-prinsip Tahapan Pendidikan Profetik dalam Al-Qur'an." *Unpublished Master Thesis*. Yogyakarta: UIN [Universitas Islam Negeri] Sunan Kalijaga. Available online also at: www.uin-suka.ac.id [accessed in Bandung, Indonesia: February 25, 2018] (2011).
- Nurrohim, Ahmad, and Ihsan Nur Sidik. "Hikmah Dalam Al-Qur'an: Studi Tematik terhadap Tafsir Al-Mizān." *Profetika: Jurnal Studi Islam* 20.2 (2020): 179-189.
- Nurrohim, Ahmad, Yeti Dahliana, and Andri Nirwana AN. "Motivation of Students of The Faculty of Teacher Training and Education In Participating In Religious Learning and Worship Muamalah Model Baitul Arqam University of Muhammadiyah Surakarta." *al-Afkar, Journal For Islamic Studies* 7.4 (2024): 1725-1737.
- Nurrohim, Ahmad. "Antara Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter: Pandangan Keislaman Terintegrasi" 2, no. *Jurnal ATTARBIYAH* (2016).
- Nurrohim, Kirana. "Konsep Kecemasan dalam Perspektif Al-Quran dan Psikologi Modern." *Tarbiatuna: Journal of Islamic Education Studies* 4 (2024): 416-31.
- Sardar, Ziauddin. "Reading the Qur'an: The Contemporary Relevance of the Sacred Text of Islam." Oxford: Oxford University Press., 2003.
- Sardar, Ziauddin. *Reading the Qur'an: The Contemporary Relevance of the Sacred Text of Islam*. Oxford: Oxford University Press, 2003.
- Snyder, H. "Literature review as a research methodology: An overview and guidelines." *Journal of Business Research* 104 (2019): 333-39. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>.