

Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir

Diterbitkan oleh Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas Ushuluddin Universitas Annuqayah (UA) Guluk-Guluk Sumenep
Vol. 4, No. 1, Juni 2025, 61-77, E-ISSN 3089-9117
<https://jurnal.ua.ac.id/index.php/jsqt>

Q.S AL-'ASHR PERSPEKTIF TEORI DOUBLE MOVEMENT FAZLUR RAHMAN DALAM MENANGGAPI FENOMENA BRAIN ROT

M. Hafiz Mauluddin Hazmi

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin
m.hafiz031.m.h@gmail.com

Dikirim pada:	Direvisi pada:	Disetujui pada:	Diterbitkan pada:
07 Juni 2025	19 Juni 2025	23 Juni 2025	30 Juni 2025

Abstract

In the era of Society 5.0, the phenomenon of brain rot arises as a result of excessive consumption of shallow content on social media, hindering deep thinking and negatively affecting mental health. Surah Al-'Ashr offers important insights into understanding this phenomenon through Fazlur Rahman's theory of double movement, which analyzes the Qur'an in two contexts: micro (the reasons for the revelation) and macro (the socio-historical conditions). This study aims to apply this theory in addressing brain rot in the contemporary age. The research uses a descriptive qualitative approach with a library research method. The theory of double movement is applied to analyze Surah Al-'Ashr in response to modern challenges, such as brain rot, by integrating traditional and Western thought and providing a critical perspective on global issues. The findings reveal that the first movement encourages us to reflect on how the habit of consuming unproductive content wastes valuable time and harms intellectual capabilities. This phenomenon is similar to the habits of the Arab society during the time of 'Ashr, which often got caught in useless conversations that led to conflict. The second movement in Surah Al-'Ashr emphasizes the importance of using time wisely, a universal principle that should be applied in daily life. The third verse teaches us to fill our time with beneficial activities, such as having faith, doing good deeds, and advising one another in truth and patience. In the digital context, addiction to shallow content can hinder intellectual development, much like harmful habits from the past. Surah Al-'Ashr reminds us to use time wisely, focus on activities that enrich intellectual growth, and maintain emotional balance.

Keywords: Brain Rot; Surah Al-'Ashr; Double Movement Theory

Abstrak

Di era Masyarakat 5.0, fenomena *brain rot* muncul sebagai dampak dari konsumsi berlebihan konten dangkal di media sosial, yang menghambat pemikiran mendalam dan merugikan kesehatan mental. Surah Al-'Ashr memberikan wawasan penting dalam memahami fenomena ini melalui teori *double movement* dari Fazlur Rahman, yang menganalisis Al-Qur'an dalam dua konteks: mikro (sebab *turunnya wahyu*) dan makro (kondisi sosial-historis). Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan teori tersebut dalam menangani *brain rot* di zaman kontemporer. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode pustaka (*Library Research*). Teori *double movement* diterapkan untuk menganalisis Surah Al-'Ashr dalam menjawab tantangan modern, seperti *brain rot*, dengan menggabungkan pemikiran tradisional dan barat serta memberikan pandangan kritis terhadap problematika global. Hasil penelitian Gerakan pertama mengajak kita merenungkan bagaimana kebiasaan mengonsumsi konten tidak produktif menghabiskan waktu berharga dan merugikan kemampuan intelektual. Fenomena ini mirip dengan kebiasaan masyarakat Arab pada masa 'Ashar yang sering terjebak dalam percakapan tidak berguna, yang berujung pada konflik. Gerakan kedua dalam Surah Al-'Ashr menekankan pentingnya memanfaatkan waktu dengan bijaksana, sebuah prinsip universal yang perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Ayat ketiga mengajarkan kita untuk mengisi waktu dengan kegiatan bermanfaat, seperti beriman, beramal salih, dan saling menasihati dalam kebenaran dan kesabaran. Dalam konteks digital, kecanduan terhadap konten tidak berbobot dapat menghambat perkembangan intelektual, mirip dengan kebiasaan masa lalu yang merugikan. Surah Al-'Ashr mengingatkan kita untuk bijak menggunakan waktu, fokus pada aktivitas yang memperkaya intelektual, dan menjaga keseimbangan emosional.

Kata Kunci: *Brain Rot*, Surah Al-'Ashr, Teori *Double Movement*

Pendahuluan

Di era Masyarakat 5.0, sebuah konsep yang menempatkan manusia sebagai fokus utama (berorientasi pada manusia) sekaligus mengintegrasikan teknologi secara menyeluruh, berbagai kemajuan berarti pun muncul (Rafsanjani & Irama, 2022, hlm. 121). Namun, perkembangan pesat ini juga menghadirkan tantangan baru, salah satunya adalah fenomena *brain rot*. Oxford Word of the Year tahun 2024 mengumumkan bahwa kata *brain rot* dianggap mewakili isu, pola pikir, atau fenomena yang menjadi perhatian masyarakat luas pada tahun 2024 (Heaton, 2024). *Brain rot* bisa diartikan secara sederhana sebagai penurunan kemampuan berpikir atau intelektual seseorang. Hal ini sering dikaitkan dengan kebiasaan mengonsumsi terlalu banyak konten yang dianggap tidak bermanfaat, dangkal, atau tidak menantang, terutama dari internet atau media sosial. Istilah ini menggambarkan bagaimana terlalu banyak menghabiskan waktu dengan hal-hal

sepele atau konten berkualitas rendah dapat membuat otak menjadi kurang tajam atau malas berpikir secara mendalam (Heaton, 2024).

Padahal, akal sejatinya adalah anugerah yang sangat berharga untuk memahami agama, menuntut ilmu, dan menganalisis berbagai aspek kehidupan secara mendalam. Seperti yang dijelaskan Sultani dan Iskandar, akal harus dibimbing oleh qalbu, iman, dan syariah agar tetap berada di jalur kebenaran (Husni & Iskandar, 2022, hlm. 14). Begitu pula menurut Rizal Darwis, akal yang didukung oleh indera merupakan alat utama dalam memperoleh pemahaman empiris dan menganalisis hukum secara tepat (Darwis, 2022, hlm. 53). Sementara itu, Nurjannah dan Suyadi menguatkan pemahaman ini dengan menghubungkan fungsi akal dan qalbu dengan kerja otak, khususnya bagian korteks frontal dan sistem limbik yang berperan penting dalam pengambilan keputusan dan pengaturan emosi (Isnaini & Iskandar, 2021, hlm. 53).

Namun, di era modern, banyak orang mengalami penurunan fungsi akal akibat *brain rot*, sehingga kemampuan berpikir dan memahami terganggu. Fenomena ini menekankan pentingnya menjaga kesehatan mental dan kognitif serta mengoptimalkan peran qalbu dan iman. Dengan begitu, akal tidak hanya aktif secara biologis, tetapi juga produktif dalam menghasilkan pemahaman yang benar dan bermanfaat, sehingga manusia dapat menjalani hidup menuju kebaikan dan kebenaran, bukan terjebak dalam kebingungan dan kemalasan berpikir.

Banyak kajian mengenai akal dan hati dalam Al-Qur'an, seperti yang telah dipaparkan di atas. Namun, kajian-kajian tersebut sangat berbeda dengan fenomena *brain rot* dan konsep akal secara umum. *Brain rot* merujuk pada penurunan kemampuan berpikir yang disebabkan oleh konsumsi berlebihan terhadap konten yang tidak berbobot di media sosial, sementara paparan sebelumnya lebih membahas fungsi akal secara umum dalam Al-Qur'an.

Beberapa penelitian terkait *brain rot* telah dilakukan, khususnya yang menyoroti dampaknya pada siswa. Solusi yang diajukan dalam penelitian tersebut adalah pemanfaatan literasi media digital, yang dapat menjadi jawaban sekaligus solusi bagi pemerintah dan masyarakat dalam mengatasi fenomena ini. Pemanfaatan literasi media digital melalui pembelajaran yang melibatkan media digital, seperti video animasi, terbukti memberikan dampak positif bagi siswa. Hal ini tidak hanya meningkatkan minat dan motivasi belajar mereka, tetapi juga berperan dalam mencegah kecanduan gadget. Dengan demikian, literasi media digital memainkan peran penting dalam mengatasi kecanduan gadget dan fenomena *brain rot*, terutama di tingkat sekolah dasar, seperti yang terlihat di

Sekolah Dasar Negeri 100206 Pintu Padang, Kabupaten Tapanuli Selatan, Sumatera Utara (Putra & Nasution, 2024, hlm. 161–162).

Berdasarkan paparan di atas, terdapat celah penelitian yang belum banyak digali, yaitu tidak adanya penelitian yang mengaitkan *brain rot* dengan solusi yang dapat ditemukan melalui ajaran Al-Qur'an. Oleh karena itu, artikel ini akan membahas fenomena *brain rot* melalui kajian Q.S. Al-'Ashr dengan menggunakan metode *double movement* oleh Fazlur Rahman untuk menggali nilai-nilai Al-Qur'an yang relevan dengan tantangan zaman sekarang.

Metode Penelitian

Penelitian ini dapat digolongkan sebagai penelitian pustaka (*Library Research*) dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif dan pendekatan Qur'ani. Metode ini seringkali mendeskripsikan dan menjelaskan suatu kejadian berdasarkan tema tertentu. Dalam menganalisis, penulis menggunakan teori "*double movement*" yang dikembangkan oleh Fazlur Rahman, yang mengharuskan analisis Al-Qur'an melalui dua konteks, yaitu konteks mikro dan makro. Konteks mikro berhubungan dengan sebab turunnya Al-Qur'an (asbabun nuzul) atau sebab disabdkannya hadis (asbabul wurud), sementara konteks makro mencakup kondisi sosial, geografis, psikologis, politik, antropologis, dan historis yang mempengaruhi pemahaman terhadap ayat yang dianalisis (Hakim, 2017, hlm. 130).

Teori *double movement* ini sering digunakan untuk memahami kalam Allah dalam Al-Qur'an dan hadis. Sebagaimana namanya, teori ini memiliki dua cara kerja, ibarat bandul jam dengan dua gerakan: pertama, mencari sebab-sebab turunnya ayat (asbabun nuzul) dan kondisi sosio-historis masyarakat saat itu (original meaning), kemudian yang kedua, menerapkan pesan ayat tersebut dalam konteks masa kini (contemporary meaning). Gerakan pertama menghubungkan ayat dengan konteks klasik, sementara gerakan kedua membawa pesan ayat itu ke dalam konteks kontemporer.

Penulis memilih teori *double movement* ini karena beberapa alasan, menurut Dinata (2023). Pertama, pemikiran Fazlur Rahman mampu menjawab tantangan masalah modern, termasuk perbaikan sistem perekonomian yang belum optimal. Kedua, pendekatan historis-sosiologis yang digunakan oleh Fazlur Rahman menggabungkan dua corak pemikiran: tradisional dan pemikiran barat (Dinata, 2023, hlm. 20). Teori ini tidak hanya berfokus pada hubungan timbal balik antara gerakan pertama dan kedua, tetapi juga menunjukkan pandangan kritis, kreatif, dan Islami terhadap problematika global (Alhaddad, 2016, hlm. 15).

Biografi Fazlur Rahman

Fazlur Rahman adalah seorang ilmuwan Muslim terkemuka asal Pakistan yang dikenal luas sebagai pelopor pengenalan istilah neo-modernisme dalam dunia pemikiran Islam. Neo-modernisme, secara sederhana, dapat dipahami sebagai “pemikiran modernisme yang baru.” Istilah ini merujuk pada sebuah pendekatan yang berusaha mengintegrasikan pemikiran tradisional Islam dengan prinsip-prinsip modernisme, guna menciptakan sintesis yang relevan dan adaptif terhadap tantangan zaman (Aziz, 1999, hlm. 15). Nama lengkapnya adalah Fazlur Rahman Malik, dan ia lahir pada tanggal 21 September 1919 (21 Dzulhijjah 1337 H) di Hazara, sebuah wilayah yang dulunya menjadi bagian dari India, namun kini berada di barat laut Pakistan (Amirudin, 2000, hlm. 9). Fazlur Rahman dibesarkan dalam keluarga yang sangat taat beragama, dengan tradisi keagamaan yang kental, yang memberinya dasar yang kuat dalam ajaran Islam. Ia dibesarkan dalam tradisi madzhab Hanafi, salah satu madzhab Sunni yang dikenal dengan pendekatannya yang lebih rasional dan terbuka dibandingkan dengan tiga madzhab Sunni lainnya (Ghufron, 1998, hlm. 15). Pengaruh dari latar belakang keluarga dan pendidikan agama yang kuat ini membentuk fondasi pemikiran kritis yang kelak menjadi ciri khas Rahman.

Dalam perjalanan akademiknya, Fazlur Rahman menempuh pendidikan di Punjab University, Lahore, untuk menyelesaikan gelar Strata 1 dan 2 di bidang sastra Arab. Di sana, ia tidak hanya berhasil meraih gelar dengan prestasi gemilang, tetapi juga mendapatkan penghargaan atas kecakapan dan keunggulannya dalam bahasa Arab. Keinginannya untuk memperdalam pemahaman ilmiah membawa Rahman melanjutkan studi ke Oxford, Inggris, pada tahun 1946. Keputusan untuk belajar di luar negeri ini didorong oleh ketidakpuasan dan rasa prihatin terhadap kondisi pendidikan di Pakistan pada saat itu, yang ia anggap masih jauh tertinggal (Ghufron, 1998, hlm. 17). Keputusan ini menandai langkah penting dalam karir akademisnya, yang akhirnya menghasilkan kontribusi besar bagi pemikiran Islam modern.

Di Oxford, Fazlur Rahman menyiapkan disertasi yang membahas psikologi Ibnu Sina di bawah bimbingan Profesor Simon van Den Berg. Disertasi tersebut berupa terjemahan dan kritik terhadap bagian dari kitab *An-Najt*, yang merupakan karya dari filsuf Muslim ternama abad ke-7. Empat tahun setelah itu, Rahman berhasil meraih gelar Ph.D. dalam bidang sastra. Selama berada di Inggris, Rahman memanfaatkan kesempatan untuk mempelajari berbagai bahasa, termasuk bahasa Inggris, Latin, Yunani, Prancis, Jerman, Turki, Arab, dan Persia, selain bahasa Urdu yang merupakan bahasa ibunya (Mawardi, 2010, hlm. 61).

Salah satu aspek yang sangat mempengaruhi pemikiran akademis Rahman adalah interaksinya dengan rasionalisme Barat yang berkembang pesat pada masa itu. Dalam banyak karya-karyanya, ia mengusung dua istilah metodologis yang sering disebutkan, yaitu *historico-critical method* (metode kritik sejarah) dan *hermeneutic method* (metode hermeneutik). Kedua istilah ini menjadi kunci untuk menggali dan memahami pendekatan-pendekatan yang digunakan dalam pemikirannya (Ghufron, 1998, hlm. 15).

Setelah menyelesaikan pendidikannya di Oxford, Fazlur Rahman memilih untuk tetap melanjutkan karir akademisnya daripada kembali ke kampung halamannya. Ia kembali ke Pakistan dan mulai mengajar sebagai profesor tamu sebelum akhirnya menjabat sebagai Direktur Institut yang didirikan oleh Presiden Ayyub Khan (1961–1968). Dalam peran ini, Rahman memberikan pendidikan agama kepada generasi muda dengan pendekatan yang lebih kritis, yang bertujuan untuk menumbuhkan pemikiran yang lebih terbuka dan progresif. Selain itu, ia juga aktif memberikan saran dan rekomendasi mengenai berbagai isu yang tengah berkembang di Pakistan, seperti reformasi hukum keluarga, bunga bank, zakat, dan berbagai masalah sosial lainnya. Namun, pemikiran-pemikirannya yang progresif sering kali mendapat perlawanan dari kalangan Muslim tradisional (Rahman, 2000, hlm. 39). Kritik keras bahkan datang dengan tuduhan bahwa ia memiliki pemikiran yang terlalu liberal, yang akhirnya mendorongnya untuk meninggalkan Pakistan.

Keunggulan akademis dan potensi besar yang dimiliki Fazlur Rahman akhirnya menarik perhatian Universitas California di Los Angeles, yang mengangkatnya sebagai profesor tamu pada tahun 1969. Setahun kemudian, ia secara resmi diangkat sebagai Profesor Pemikiran Islam di universitas tersebut. Pada tahun 1970, Rahman juga mendapatkan posisi sebagai guru besar kajian Islam di Universitas Chicago (Sulkifli & Amir, 2023, hlm. 59). Fazlur Rahman kemudian menetap di Chicago selama sekitar 18 tahun dan memberikan kontribusi besar bagi kajian Islam hingga akhirnya meninggal dunia pada tanggal 26 Juli 1988 M(Almahfuz, Munzir Hitami & Anwar, 2021, hlm. 105).

Hermeneutikan Fazlur Rahman: *Double Movemnet*

Double Movement adalah pendekatan yang memungkinkan pemahaman teks Al-Qur'an secara sistematis dan kontekstual. Metode ini bertujuan untuk menghasilkan penafsiran yang relevan dan aplikatif dalam menghadapi tantangan serta persoalan-persoalan kontemporer. Prinsip utama dari konsep "gerakan ganda" ini adalah berpindah dari konteks masa kini ke periode ketika Al-Qur'an

pertama kali diturunkan, kemudian kembali lagi ke konteks masa kini (Rahman, 1982, hlm. 6).

Secara lebih mendalam, gerakan pertama dari dua gerakan dalam metode *Double Movement* terdiri dari dua tahap yang saling terkait. Tahap pertama berfokus pada pemahaman makna dari pernyataan-pernyataan dalam Al-Qur'an dengan menggali situasi atau masalah historis yang melatarbelakangi jawaban dan respons yang diberikan oleh wahyu. Rahman berpendapat bahwa untuk memahami makna teks Al-Qur'an dalam konteks sejarahnya secara tepat, hal ini tidak dapat dilakukan secara terpisah dari konteks sosial dan budaya yang ada pada masa tersebut. Sebaliknya, kajian harus mencakup situasi makro dalam kerangka agama, masyarakat, adat istiadat, serta struktur lembaga-lembaga sosial, dan kehidupan masyarakat Arab secara keseluruhan pada masa kedatangan Islam (Rahman, 1982, hlm. 151).

Langkah kedua dari gerakan pertama ini adalah menggeneralisasi jawaban-jawaban spesifik yang ada dalam Al-Qur'an serta pernyataan-pernyataan yang mengandung tujuan moral dan sosial yang lebih luas. Proses ini dilakukan dengan merujuk pada ayat-ayat yang bersifat khusus, dengan memperhatikan latar belakang historis serta alasan logis yang sering kali dijelaskan dalam ayat tersebut. Dalam langkah ini, sangat penting untuk selalu mengingat bahwa ajaran Al-Qur'an harus dipahami secara menyeluruh, sehingga setiap makna yang diambil, setiap hukum yang disimpulkan, dan setiap tujuan yang dirumuskan harus saling berkesinambungan dan koheren. Hal ini sejalan dengan klaim Al-Qur'an yang menyatakan bahwa ajarannya tidak mengandung kontradiksi dan bahwa seluruh ajaran-Nya bersifat koheren. Langkah ini juga harus dilengkapi dengan penelusuran terhadap pandangan atau penafsiran yang diberikan oleh generasi awal umat Islam, untuk memastikan bahwa interpretasi yang diambil tetap berada dalam koridor ajaran yang diterima oleh komunitas Muslim awal (Rahman, 1982, hlm. 132).

Jika gerakan pertama dimulai dengan fokus pada hal-hal yang sangat spesifik dan kemudian disusun menjadi prinsip-prinsip umum serta nilai-nilai moral yang lebih luas, maka gerakan kedua dilakukan dengan cara yang berlawanan. Gerakan kedua dimulai dari prinsip umum yang lebih abstrak dan kemudian diterapkan pada situasi-situasi yang lebih spesifik, yang dirumuskan dan diimplementasikan dalam konteks kehidupan saat ini. Untuk berhasil menjalankan gerakan kedua, diperlukan kajian yang mendalam dan cermat terhadap situasi sosial, politik, dan budaya masa kini. Dengan pemahaman yang

tepat tentang kondisi yang ada, kita dapat menilai situasi tersebut dan melakukan perubahan sesuai dengan prioritas moral yang ditetapkan oleh ajaran Al-Qur'an (Rahman, 1982, hlm. 163).

Rahman berpendapat bahwa jika kedua gerakan ini dijalankan dengan baik dan konsisten, maka perintah-perintah dalam Al-Qur'an akan kembali hidup dan memberikan dampak yang efektif dalam kehidupan umat. Gerakan pertama, yang berfokus pada pemahaman historis, merupakan tugas utama para ahli sejarah yang memiliki kapasitas untuk menelusuri konteks sejarah dengan tepat. Sementara itu, dalam pelaksanaan gerakan kedua, dibutuhkan alat sosial yang efektif, meskipun upaya rekayasa etis untuk mengubah masyarakat tetap menjadi tugas utama para ahli etika. Selain itu, gerakan kedua berfungsi sebagai mekanisme koreksi terhadap hasil-hasil penafsiran yang diperoleh dalam gerakan pertama. Jika pemahaman yang dihasilkan dari gerakan pertama tidak dapat diterapkan secara efektif dalam konteks kehidupan sekarang, maka hal itu menunjukkan kegagalan dalam memahami Al-Qur'an secara komprehensif, atau kegagalan dalam memahami kondisi sosial saat ini (Rahman, 1982, hlm. 163).

Fazlur Rahman menekankan bahwa jika kedua tahap gerakan ganda diterapkan dengan baik, ajaran-ajaran Al-Qur'an akan efektif kembali. Tahap pertama bergantung pada sejarawan untuk menggali konteks sejarah, sementara tahap kedua memerlukan ilmuwan sosial untuk menetapkan orientasi dan rekayasa etis dalam kehidupan kontemporer. Namun, kunci keberhasilan terletak pada peran ulama yang menjembatani prinsip-prinsip Al-Qur'an dengan kebutuhan masyarakat modern (Sholeh, 2007, hlm. 133).

Gambaran *Brain Rot*

Brain rot merupakan istilah populer yang menggambarkan penuruan fungsi intelektual dan hubungan interpersonal akibat penggunaan media sosial yang eksesif serta kebiasaan scrolling tanpa henti (Yazgan, 2025, hlm. 218). terminologi *brain rot* digunakan sebagai ungkapan informal yang mendeskripsikan kondisi ketika individu terlampau terobsesi atau terfokus pada satu hal hingga menjadi pemikiran yang mendominasi kesadaran mereka. Objek obsesi ini dapat berupa tayangan televisi, karya musik, tokoh fiktif, aktivitas hobi, atau berbagai elemen budaya populer lainnya. Ketika seseorang mengalami *brain rot*, mereka cenderung menghadapi kesulitan dalam mengalihkan perhatian atau berkonsentrasi pada kegiatan alternatif, sebab pikiran mereka secara konsisten dan otomatis kembali kepada topik atau objek yang menjadi pusat ketertarikan mereka saat ini (Salwa dkk., 2024, hlm. 80).

Penurunan kemampuan berpikir akibat penggunaan media sosial berlebihan telah memberikan dampak buruk yang serius pada kesehatan mental remaja. Berbagai faktor seperti kecanduan platform media sosial, kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, melihat konten negatif, gangguan tidur, dan rasa takut ketinggalan (FOMO) secara bersama-sama meningkatkan risiko gangguan kecemasan, depresi, dan memperburuk kesehatan jiwa (Aribowo & Bagaskara, 2025, hlm. 355). Bahkan media sosial tidak baik untuk hubungan kehidupan nyata. Seiring berkurangnya komunikasi tatap muka, orang menjadi kesulitan untuk berempati satu sama lain. Situasi ini semakin meningkatkan perasaan kesepian. Ia menjebak orang dalam kehidupan yang terisolasi (Aribowo & Bagaskara, 2025, hlm. 218). Masalah ini seharusnya menjadi subjek solusi publik secara global dan harus dipandang sebagai barang publik global (İdikut Özpenç, 2024, hlm. 47).

Sebuah studi mengungkapkan bahwa kecanduan menonton video pendek memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kebiasaan menunda-nunda pekerjaan akademik, serta berpotensi melemahkan kemampuan seseorang untuk mempertahankan fokus dalam jangka waktu yang lama (Xie dkk., 2023, hlm. 8). Penelitian lain menunjukkan bahwa konsumsi video pendek secara berlebihan memiliki hubungan negatif dengan kemampuan konsentrasi atau perhatian seseorang. Dalam studi tersebut, aktivitas gelombang otak pada individu yang sering menonton video pendek dianalisis menggunakan EEG (Electroencephalogram), yaitu alat yang merekam aktivitas listrik otak, untuk melihat pengaruhnya terhadap fungsi eksekutif. Hasilnya memperlihatkan penurunan aktivitas gelombang theta di area prefrontal cortex pada saat mereka mengerjakan tugas yang membutuhkan fungsi eksekutif. Gelombang theta ini dianggap mewakili proses otak dalam mengelola informasi yang kompleks, khususnya dalam hal fokus perhatian dan deteksi kesalahan (Yan dkk., 2024, hlm. 9). Temuan ini mengindikasikan bahwa menonton video pendek secara berlebihan di media sosial berpotensi menurunkan fungsi eksekutif otak, seperti kemampuan fokus dan pengendalian diri, yang berkaitan dengan fenomena *brain rot*.

Tafsir Q.S Al-Ashr

وَالْعَصْرٌ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِيْ حُسْنِ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّلِحَتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحُقْقِ وَتَوَاصَوْا بِالصَّيْرِ

"Demi masa, sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran." (Q.S Al-'Ashr 103: 1-3).

Ayat "Demi masa!" (Surah Al-'Ashr) memiliki dua penafsiran. Pertama, Syaikh Muhammad Abdurrahman menjelaskan dalam *Tafsir Juzu' Amma* bahwa pada waktu sore, orang Arab biasa duduk bersama membicarakan hal-hal sehari-hari. Karena percakapan sering melantur, pertengkar dan permusuhan pun terjadi. Beberapa orang bahkan menganggap waktu 'Ashar sebagai waktu yang celaka. Ayat ini datang untuk memberi peringatan, bukan bahwa waktu 'Ashar itu buruk, tetapi bahwa manusia sering menyalahgunakan waktu tersebut. Percakapan yang tidak bermanfaat, seperti membanggakan diri atau merendahkan orang lain, dapat menimbulkan konflik. Seharusnya, jika waktu 'Ashar dimanfaatkan untuk hal yang berguna dan tidak menyinggung perasaan, maka waktu itu bisa membawa manfaat (HAMKA, 1982, hlm. 8100-8101).

Penafsiran kedua, merujuk pada keseluruhan waktu yang kita jalani dalam hidup. Setiap masa dipenuhi dengan berbagai peristiwa, suka, duka, dan perubahan. Hidup akan berakhir dengan kematian, dan waktu yang telah berlalu tidak dapat diulang. Oleh karena itu, masa harus dimanfaatkan dengan bijaksana, karena bagaimana kita menggunakan waktu akan menentukan perjalanan hidup kita (HAMKA, 1982, hlm. 8101).

Kata "Ashar" dalam konteks sumpah memiliki interpretasi yang berbeda-beda di kalangan para fuqaha. Imam Malik berpendapat bahwa jika seseorang bersumpah untuk tidak berbicara dengan seseorang selama satu "Ashr, maka itu dianggap sebagai satu tahun, karena satu tahun dianggap sebagai jangka waktu terpanjang. Pendapat ini bertujuan untuk memperbesar makna dan kekuatan sumpah yang diucapkan. Sebaliknya, Imam Syafi'i mengartikan kata tersebut sebagai satu jam, kecuali jika terdapat niat khusus yang mengubah pengertiannya. Atau, kata "Ashar" dapat pula dipahami sebagai jangka waktu tertentu yang sesuai dengan konteks, dengan penekanan pada makna yang paling minimal (Al-Zuhaili, 2013, hlm. 663).

Ayat kedua menggambarkan bahwa sepanjang hidup, manusia mengalami kerugian. Setiap hari yang berlalu, usia berkurang, dan meskipun ada berbagai fase dalam hidup dari kecil hingga tua kerugian tetap ada. Di masa muda, kita mungkin merasa penuh harapan, tetapi seiring bertambahnya usia, kita menyadari bahwa banyak cita-cita tidak tercapai. Pengalaman hidup yang berharga sering kali datang terlambat, dan akhirnya, kita hanya bisa berbagi cerita dengan generasi muda. Ketika usia semakin tua, tubuh melemah, dan kita menjadi beban bagi keluarga. Jika umur pendek, kerugian semakin besar, karena kita

belum sempat mencapai apa-apa. Secara keseluruhan, hidup penuh dengan kerugian (HAMKA, 1982, hlm. 8102).

Menurut tafsir Surat Al-'Ashr ayat 3, hanya orang-orang yang memiliki empat sifat yang tidak akan merugi dalam hidupnya. Pertama adalah iman, yaitu kepercayaan kepada Yang Maha Kuasa yang menimbulkan kesadaran tentang asal-usul dan tujuan hidup manusia untuk beribadah kepada Pencipta dan berbakti kepada sesama. Iman juga memberikan keyakinan akan kehidupan setelah mati yang kekal, di mana segala amal perbuatan akan dinilai oleh Allah (HAMKA, 1982, hlm. 8103).

Kedua adalah beramal shalih atau melakukan perbuatan baik dan bermanfaat. Hidup dipandang sebagai gerakan yang harus terus maju, karena berhenti sama dengan mundur atau mati. Sinar iman yang telah tertanam dalam jiwa secara alami akan menimbulkan perbuatan baik. Setelah meninggal dunia, manusia menghadapi dua kenyataan: kenangan yang ditinggalkan pada orang lain dan pertanggungjawaban di hadapan Allah atas amal perbuatannya (HAMKA, 1982, hlm. 8103)

Ketiga adalah berpesan-pesanan dengan kebenaran. Hidup yang bahagia adalah hidup bermasyarakat, bukan hidup menyendirikan. Manusia perlu saling mengingatkan tentang kebenaran agar dapat dijunjung tinggi bersama, dan saling memperingatkan tentang kesalahan agar sama-sama dihindari. Dengan demikian, setiap individu merasakan ikatan bersama dan tidak merasa terpisah dari komunitas (HAMKA, 1982, hlm. 8103).

Keempat adalah berpesan-pesanan dengan kesabaran. Tidak cukup hanya saling mengingatkan tentang kebenaran, karena perjalanan hidup penuh dengan cobaan dan kesulitan. Banyak orang merugi karena tidak sabar menghadapi rintangan dan memilih mundur atau berhenti di tengah jalan. Kesabaran hanya dapat dicapai oleh mereka yang memiliki jiwa kuat, sedangkan yang lemah akan mengalami kerugian (HAMKA, 1982, hlm. 8103).

Para ulama memberikan penjelasan mendalam tentang keempat syarat ini. Ibnu'l Qayyim menyatakan bahwa keempat martabat tersebut mencakup mengetahui kebenaran, mengamalkannya, mengajarkannya kepada yang belum tahu, dan bersabar dalam melaksanakan serta mengajarkannya. Ar-Razi menekankan bahwa keselamatan hidup bergantung pada keempat syarat ini tanpa terkecuali, dan mencari keselamatan bukan hanya untuk diri sendiri tetapi juga untuk orang lain melalui dakwah dan nasihat. Imam Asy-Syafi'i bahkan berkata bahwa jika manusia mau merenungkan surat ini saja, sudah cukup

baginya. Meskipun surat ini sangat pendek, isinya mengandung kebijakan lengkap dengan segala cabang dan rantingnya (HAMKA, 1982, hlm. 8104–8105).

Quraish Shihab juga menafsirkan bahwa waktu adalah aset paling berharga bagi manusia. Jika tidak dimanfaatkan untuk hal-hal yang positif, waktu akan berlalu dengan sia-sia, tanpa memberikan keuntungan apa pun. Oleh karena itu, waktu harus diisi dengan perbuatan baik, karena jika dibiarkan kosong, manusia sendiri yang akan merugi.(Shihab, 2012, hlm. 585–586) Sebagaimana sabda Nabi Muhammad Saw. "*Dua nikmat yang sering dilalaikan oleh banyak manusia adalah kesehatan dan waktu luang.*" (Al-Bukhâri, 2002, hlm. 1598).

Lebih lanjut, Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat ketiga dalam surah ini menegaskan ciri orang-orang yang selamat dari kerugian. Mereka adalah orang-orang yang beriman, beramal saleh, serta saling berwasiat dalam kebenaran, kesabaran, dan ketabahan (Shihab, 2012, hlm. 587).

Analisis Double Movement Dalam Q.S Al-'Ashr Terhadap Fenomena Brain Rot

Pada gerakan pertama terdapat dua tahap. Tahap pertama adalah memulai atau melihat dari perspektif situasi dan kondisi saat ini menuju ke era Al-Qur'an diwahyukan dengan mengkaji secara mendalam latar belakang situasi sosial dan budaya pada masa kedatangan Islam yang melatarbelakangi turunnya ayat-ayat dalam Al-Qur'an. Di era digital, fenomena *brain rot* muncul akibat penggunaan media sosial yang berlebihan dalam mengonsumsi konten dangkal yang mengakibatkan penurunan intelektual. Mengonsumsi konten dangkal yang berlebihan di media sosial merupakan penyia-nyian waktu, atau tidak memanfaatkan waktu untuk kegiatan yang bermanfaat. Maka, yang didapat dari fenomena *brain rot* tersebut adalah kerugian karena menyia-nyikan waktu.

Dalam konteks Q.S Al-'Ashr, yang mengingatkan kita tentang waktu '*Ashar*, kita bisa memahami bahwa pada masa itu orang-orang Arab sering menghabiskan waktu sore hari dengan duduk bersama dan berbincang. Namun, banyak dari percakapan tersebut yang tidak produktif dan bahkan dapat menimbulkan perselisihan. Beberapa orang bahkan menganggap waktu '*Ashar* sebagai waktu yang membawa keburukan, mungkin karena sering terjadi perdebatan atau konflik yang tidak ada manfaatnya. Makna "*Ashar*" juga merujuk pada keseluruhan waktu yang kita jalani dalam hidup.

Meskipun tidak menyatakan bahwa waktu '*Ashar* itu buruk, ayat ini memberikan peringatan agar waktu tersebut tidak disalahgunakan untuk percakapan yang tidak bermanfaat. Hal ini mengingatkan kita untuk

memanfaatkan waktu dengan bijak, agar waktu 'Ashar bisa menjadi momen yang bermanfaat, tanpa membanggakan diri atau merendahkan orang lain yang bisa menimbulkan konflik. Agar tidak menjadi manusia yang rugi, maka dijelaskan pada ayat ketiga bahwa manusia yang beriman, beramal salih, saling menasihati dalam kebenaran, dan saling menasihati dalam kesabaran adalah mereka yang tidak akan merugi.

Pada tahap kedua, kita menggeneralisasikan jawaban spesifik menjadi pernyataan moral dan sosial yang lebih luas. Dalam Q.S Al-'Ashr, kita diingatkan agar tidak menyia-nyiakan waktu dan diajarkan cara memanfaatkan waktu dengan bijak. Allah memerintahkan umat manusia untuk beriman, beramal salih, saling menasihati dalam kebenaran, dan saling menasihati dalam kesabaran. Q.S Al-'Ashr mengajarkan nilai-nilai yang lebih mendalam tentang cara memanfaatkan waktu sebaik-baiknya dengan aktivitas yang tidak hanya bermanfaat bagi diri sendiri tetapi juga bagi masyarakat secara keseluruhan.

Jika gerakan pertama dimulai dari hal-hal yang spesifik dan kemudian disusun menjadi prinsip-prinsip umum serta nilai-nilai moral jangka panjang, maka gerakan kedua dilakukan dengan cara yang berlawanan. Gerakan kedua dimulai dengan prinsip umum dan kemudian diturunkan ke dalam pandangan yang lebih spesifik, yang dirumuskan dan diimplementasikan dalam kehidupan saat ini. Nilai-nilai yang diajarkan dalam Q.S Al-'Ashr, agar waktu tidak terbuang sia-sia, maka waktu tersebut diisi dengan kegiatan bermanfaat, sebagaimana dijelaskan pada ayat ketiga yaitu dengan beriman, beramal salih, saling menasihati dalam kebenaran, dan saling menasihati dalam kesabaran.

Namun, dalam konteks era digital, telah marak penyia-nyiayaan waktu dengan cara menghabiskan waktu untuk mengonsumsi konten yang bersifat dangkal, yang berakibat menurunnya fungsi intelektual pada manusia, yaitu fenomena *brain rot*. Fenomena ini serupa dengan yang terjadi pada orang Arab dulu yang mengisi waktu 'Ashar dengan pertengkaran dan konflik yang hanya berakibat buruk bagi diri sendiri dan orang lain. Maka, betapa banyak manusia di era digital yang mengalami kerugian karena tidak memanfaatkan waktunya dengan baik, yang hanya merugikan diri sendiri dan orang lain. Agar manusia tidak mengalami kerugian dalam memanfaatkan waktu, yaitu dengan beriman, beramal salih, saling menasihati dalam kebenaran, dan saling menasihati dalam kesabaran, sebagaimana ajaran dalam Q.S Al-'Ashr. Maka, melakukan introspeksi diri akibat kelalaian dalam memanfaatkan waktu menjadi keharusan setiap manusia yang beriman.

Dengan demikian, QS Al-'Ashr tidak hanya relevan untuk mengingatkan kita agar tidak menyi-nyiakan waktu, tetapi juga mengajarkan bagaimana memanfaatkan waktu dengan bijak dalam kehidupan sehari-hari. Melalui beriman, beramal salih, dan saling menasihati, kita dapat memastikan waktu yang kita miliki tidak terbuang sia-sia, melainkan memberikan dampak positif bagi diri kita dan masyarakat.

Kesimpulan

Di era Masyarakat 5.0, yang menekankan pada integrasi antara teknologi dan manusia, fenomena *brain rot* muncul sebagai tantangan yang semakin relevan. Istilah ini menggambarkan penurunan kapasitas intelektual yang disebabkan oleh kebiasaan mengonsumsi konten dangkal di media sosial atau internet, yang menghalangi kemampuan berpikir mendalam dan reflektif. Dalam hal ini, Surah Al-'Ashr memberikan pedoman yang sangat relevan untuk mengatasi fenomena ini melalui dua gerakan yang tercermin dalam teori *double movement* dari Fazlur Rahman.

Pada gerakan pertama, kita diajak untuk mengkaji situasi kontemporer, yaitu fenomena *brain rot*, yang mengilustrasikan bagaimana konsumsi konten yang tidak bermutu dapat menyi-nyiakan waktu berharga dan merugikan kemampuan intelektual individu. Hal ini bisa dibandingkan dengan kebiasaan masyarakat Arab pada masa 'Ashar yang, pada waktu tersebut, sering kali menghabiskan waktu dengan percakapan tidak produktif yang dapat memicu konflik dan perselisihan.

Gerakan kedua dalam Surah Al-'Ashr menekankan pentingnya memanfaatkan waktu secara bijaksana, sebuah prinsip universal yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Ayat ketiga memberikan arahan konkret untuk mengisi waktu dengan kegiatan yang bermanfaat, seperti beriman, beramal salih, serta saling menasihati dalam kebenaran dan kesabaran. Prinsip-prinsip ini mengajarkan kita untuk tidak membiarkan waktu berlalu begitu saja tanpa makna atau manfaat yang substansial. Dalam konteks digital, fenomena *brain rot* ini memperlihatkan bagaimana kecanduan terhadap konten yang tidak berbobot dapat menghambat perkembangan intelektual seseorang, mirip dengan kebiasaan masa lalu yang melibatkan percakapan yang merugikan. Untuk mengatasi hal ini, Surah Al-'Ashr mengingatkan kita untuk menggunakan waktu secara bijaksana dengan berfokus pada hal-hal yang memperkaya intelektual dan menjaga keseimbangan emosi, seperti beriman dan beramal baik.

Untuk memerangi *brain rot*, perlu ada upaya lebih intensif dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya memilih konten yang berkualitas.

Individu harus didorong untuk lebih selektif dalam mengonsumsi informasi, memilih konten yang mendukung pengembangan intelektual dan menjaga kesehatan mental. Selain itu, pendidikan mengenai manajemen waktu harus diperkenalkan lebih luas, sesuai dengan pesan Surah Al-'Ashr yang mengajarkan kita untuk tidak menyia-nyiakan waktu yang terbatas ini. Pendekatan yang menggabungkan kebijaksanaan tradisional dengan pemikiran modern akan sangat efektif, khususnya dalam memperkenalkan cara berpikir kritis kepada generasi muda, agar mereka mampu memilah konten yang relevan dan produktif

Daftar Pustaka

- Al-Bukhâri, A. A. M. bin I. (2002). *Shahih Al-Bukhâri*. Dâr Ibnu Katsîr.
- Alhaddad, M. R. (2016). Pendidikan Islam Dalam Pandangan Fazlur Rahman. *Raudhah Proud To Be Professionals Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, 1(1), 9–18.
- Almahfuz, Munzir Hitami, & Anwar, A. (2021). The Double Poles Methodology of Islamic Studies Fazlur Rahman. *Edureligia*, 5(2).
- Al-Zuhaili, W. (2013). *Tafsir Al-Munir* (A. H. al Kattani, Penerj.; Vol. 15). Gema Insani.
- Amirudin, M. H. (2000). *Konsep Negara Islam Menurut Fazlur Rahman*. UII Pers.
- Aribowo, P., & Bagaskara, M. I. (2025). Dampak Penggunaan Media Sosial “Brain Rot” terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 5(3), 350–357. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v5i3.32020>
- Aziz, A. A. (1999). *Neo-Modernisme Islam di Indonesia*. Rineka Cipta.
- Darwis, R. (2022). *EKSISTENSI AKAL DALAM AL-QUR'AN DAN PENERAPANNYA DALAM KEHIDUPAN MASYARAKAT*. 7(1).
- Dinata, S. (2023). Analysis of Islamic Education Objectives and Curriculum in the Perspective of Harun Nasution & Fazlur Rahman Analisis Tujuan dan Kurikulum Pendidikan Islam dalam Perspektif Harun Nasution. *Pakar Pendidikan*, 21(1), 15–27.
- Ghufron, A. M. (1998). *Pemikiran Fazlur Rahman tentang Metodologi Pembaharuan Hukum Islam*. Raja Grafindo Persada.
- Hakim, M. (2017). Telaah Pemikiran Muhammad Fazlur Rahman Tentang Islam Dan Peradaban Barat Modern. *An-Nidzam*, 4(1).
- HAMKA. (1982). *Tafsir Al-Azhar* (Vol. 10). Pustaka Nasional PTE LTD.
- Heaton, B. (2024, Desember 2). “Brain rot” named Oxford Word of the Year 2024. Oxford University Press. <https://corp.oup.com/news/brain-rot-named-oxford-word-of-the-year-2024/>

- Husni, S. A. & Iskandar. (2022). AKAL DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN. *ANSIRU PAI: Pengembangan Profesi Guru Pendidikan Agama Islam*, 6(2), Article 2. <https://doi.org/10.30821/ansiru.v6i2.13698>
- İdikut Özpençe, A. (2024). BRAIN ROT: OVERCONSUMPTION OF ONLINE CONTENT (AN ESSAY ON THE PUBLICNESS SOCIAL MEDIA). *Journal of Business Innovation and Governance*, 7(2), 48–60. <https://doi.org/10.54472/jobig.1605072>
- Isnaini, M., & Iskandar, I. (2021). AKAL DAN KECERDASAN DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN HADITS. *MUSHAF JOURNAL: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Hadis*, 1(1), Article 1.
- Mawardi. (2010). Hermeneutika al-Qur'an Fazlurrahman (Teori Double Movement). Dalam S. Syamsuddin (Ed.), *Hermenetiqa AlQur'an dan Hadis*. Elsaq Press.
- Putra, M. H., & Nasution, A. P. (2024). Pemanfaatan Literasi Media Digital terhadap Siswa Sekolah Dasar dalam Pencegahan Fenomena Brain Rot. *AL MUNIR: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 15(02), Article 02. <https://doi.org/10.15548/amj-kpi.v15i02.11310>
- Rafsanjani, A. Z., & Irama, Y. (2022). Islam dan Society 5.0: Pembacaan Ulang Teologi Islam Perspektif Mohammed Arkoun di Era Digital. *KACA (Karunia Cahaya Allah): Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin*, 12(2), Article 2. <https://doi.org/10.36781/kaca.v12i2.271>
- Rahman, F. (1982). *Islam and Modernity: Transformation of an Intellectual Tradition*. Chicago University Press.
- Rahman, F. (2000). *Revival and Reform in Islam: A Study of Islamic Fundamentalism* (E. Moosa, Ed.). Oneworld.
- Salwa, S., Andara, N., Syakira, S., Aqilah, S. T., & Andika, P. M. (2024). Penggunaan Bahasa Slang pada Postingan dan Kolom Komentar Media Sosial X di Era Gen Alpha. *Protasis: Jurnal Bahasa, Sastra, Budaya, Dan Pengajarannya*, 3(2), 70–85. <https://doi.org/10.55606/protasis.v3i2.164>
- Shihab, M. Q. (2012). *Tafsir Al-Misbāh: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an* (5 ed., Vol. 14). Lantera Hati.
- Sholeh, A. S. (2007). *Metodologi Tafsir Al-Qur'an Kontemporer dalam Pandangan*. Gaung Persada Press.
- Sulkifli, & Amir, N. H. (2023). Kontribusi Metode Double Movement Fazrul Rahman Terhadap Penafsiran al-Qur'an. *Jurnal Tafsere*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.24252/jt.v11i1.37050>

- Xie, J., Xu, X., Zhang, Y., Tan, Y., Wu, D., Shi, M., & Huang, H. (2023). The effect of short-form video addiction on undergraduates' academic procrastination: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1298361>
- Yan, T., Su, C., Xue, W., Hu, Y., & Zhou, H. (2024). Mobile phone short video use negatively impacts attention functions: An EEG study. *Frontiers in Human Neuroscience*, 18. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2024.1383913>
- Yazgan, A. M. (2025). The Problem of the Century: Brain Rot. *OPUS Toplum Araştırmaları Dergisi*, 22(2), 211–221. <https://doi.org/10.26466/opusjsr.1651477>