

Research Article

Mengurangi Overconsumption Konten Brainrot Media Sosial Melalui Pendidikan Tazkiyatun Nafs Guna Membentuk Karakter Religius dan Intelektual pada Siswa Madrasah

Jarrohhhatul Masruroh

UNU Surakarta

e-mail: joharaazzamy@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini menguji intervensi pendidikan *tazkiyatun nafs* untuk mengurangi *overconsumption* terhadap konten *brainrot* media sosial di kalangan remaja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *eksperimental design* sederhana dengan pendekatan kuantitatif. Dari penelitian yang dilakukan terbukti bahwa pendidikan *tazkiyatun nafs* mampu mengubah perilaku digital, meningkatkan spiritual dan intelektual serta membentuk *self control* pada siswa. Penelitian ini berkontribusi dalam dunia pendidikan, khususnya keagamaan dan psikologi, yang menyentuh aspek spiritual, mental, dan perilaku sekaligus.

Kata Kunci: overconsumption, pendidikan, siswa madrasah

PENDAHULUAN

Perkembangan media sosial saat ini menjadi bagian yang tidak terpisahkan di masyarakat modern, terutama remaja. Penggunaan media sosial di kalangan remaja meningkat secara signifikan beberapa tahun terakhir. Menurut laporan Digital 2024: Indonesia (2024), orang Indonesia rata-rata mengakses media sosial selama tiga jam 11 menit per hari. Durasi ini terbilang cukup tinggi jika dibandingkan dengan rata-rata dunia yang hanya menghabiskan waktu dua jam 31 menit. Data Statistik Pendidikan (2024) menyebutkan bahwa sebanyak 67,65% generasi muda mengakses media sosial. Mereka juga dengan bebas dapat mengakses informasi secara berkelanjutan (*an open access sustainability*). Terlebih saat ini terdapat algoritma yang dapat mengarahkan pengguna pada konten viral. Kondisi ini membuat gaya bermedia sosial generasi muda menjadi berlebihan (*overconsumption*) sehingga paparan konten-konten ringan dan berlebihan menjadi ‘musuh’ tersendiri (Marcella dkk., 2024).

Overconsumption media sosial telah memicu kekhawatiran terhadap permasalahan *brainrot*, terutama pada kalangan remaja. Fenomena *brainrot* atau kemunduran intelektual akibat konsumsi informasi berlebih menjadi isu serius akhir-akhir ini. Oxford University menobatkan kata *brainrot* sebagai *Word of The Year* 2024. Istilah ini meningkat drastis sebesar 230% pada periode 2023 hingga 2024,

Mengurangi Overconsumption Konten Brainrot Media Sosial Melalui Pendidikan Tazkiyatun Nafs Guna Membentuk Karakter Religius dan Intelektual pada Siswa Madrasah

terutama di kalangan Gen Z dan Gen Alfa. Istilah ini merujuk pada konten hiburan instan berkualitas rendah yang banyak ditemukan di media sosial dan internet (Rorensia, 2024).

Brainrot memengaruhi rendahnya literasi informasi, lemahnya pengetahuan, dan menurunnya kemampuan pengambilan keputusan (Nadia Raissa Nariswari, 2024). Selain dapat melemahkan kualitas intelektual dan mental, *brainrot* juga dapat mengikis nilai moral dan spiritual remaja (Fries Waty dkk., 2022). Hal ini ditunjukkan dengan penurunan tingkat kesopanan dan normalisasi perilaku kurang pantas dan bertentangan dengan nilai agama (Mazid Asraf, 2024).

Saat ini upaya dalam mengatasi *overconsumption* media sosial telah banyak dilakukan, salah satunya dengan menggalakkan literasi digital (Neneng Oktaviani dkk, 2025). Penelitian yang mengkaji tentang penanganan kecanduan media sosial melalui intervensi sosial juga pernah dilakukan. Penelitian ini menghendaki kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan ahli kesehatan mental (Humaira, 2025). Selain itu ada pula penelitian dengan pendekatan sosialisasi dengan memberikan edukasi tentang pengaruh negatif penggunaan media sosial (Anisa, 2024).

Akan tetapi, solusi tersebut masih bersifat teknis dan tidak menyentuh akar masalah yakni krisis spiritual dan degradasi intelektual. Meskipun ketiga penelitian tersebut berhasil menurunkan tingkat kecanduan, pendekatan yang telah dilakukan belum menyentuh disiplin batin dan makna hidup serta hubungan dengan Tuhan.

Tazkitayun Nafs yang tertuang dalam Alqur'an surat Al-A'la ayat 14-15 merupakan upaya melindungi jiwa dari kotoran yang membuat jiwa menjadi tidak bersih (Asy Sya'rawi, 2015). Istilah ini juga bisa diartikan sebagai revolusi akhlak agar memiliki pribadi yang tulus mengerjakan perintah Tuhan (Rosadi, 2022). Kecanduan gawai bisa memengaruhi perkembangan kognitif maupun spiritual seseorang (Muhammad, 2025). Untuk itu konsep *tazkiyatun nafs* relevan dilakukan karena tidak hanya sekadar memberikan edukasi terkait bahaya konten receh tetapi juga mengajak membersihkan jiwa dalam rangka membentuk *akhlakul karimah*.

Penelitian tentang implementasi *tazkiyatun nafs* dalam upaya membentuk akhlaqlul karimah telah dilakukan. Seperti skripsi mahasiswi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (Mita Rosita Istianah, 2024). Selain itu ada pula penelitian tentang *tazkiyatun nafs* untuk terapi menenangkan hati remaja (Moh Calvin Fikril Hidayat, 2022). Sejalan dengan informasi tersebut, penelitian tentang implementasi *tazkiyatun nafs* terhadap konten *brainrot* masih belum pernah dilakukan.

Peran para pendidik dan masyarakat merupakan hal penting yang diyakini bisa mengubah kenakalan remaja dalam bermedia sosial menuju kepribadian yang lebih baik. Dengan bimbingan dan dukungan lingkungan yang positif, remaja akan meninggalkan hal-hal yang kurang bermanfaat (Yasin dan Siti Sri Fathul Jannah, 2022). Dengan demikian, insersi pendidikan *tazkiyatun nafs* ke dalam pembelajaran di sekolah atau madrasah menjadi hal penting sebagai upaya penanggulangan dampak negatif dari media sosial.

Penelitian ini perlu dilakukan karena dapat memberikan informasi tentang pengaruh implementasi *tazkiyatun nafs* terhadap konten *brainrot*. Selain itu, hasil yang diperoleh dapat digunakan untuk pengembangan program bimbingan konseling islami serta pengembangan kurikulum dan kebijakan di bidang pendidikan. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah merumuskan solusi berbasis *tazkiyatun nafs* dalam mengurangi konsumsi konten *brainrot* sekaligus membentuk pribadi remaja yang religius.

Di balik viralnya konten *brainrot* tersimpan krisis moral yang jauh dari nilai-nilai spiritual. Jika masyarakat tidak bergerak maka pembusukan otak yang

Mengurangi Overconsumption Konten Brainrot Media Sosial Melalui Pendidikan Tazkiyatun Nafs Guna Membentuk Karakter Religius dan Intelektual pada Siswa Madrasah

mengancam anak-anak bangsa tak dapat dihindari. *Tazkiyatun nafs* bagai penawar yang mengembalikan mereka pada fitrahnya sebagai manusia yang berpikir. Artikel ini menawarkan pendekatan yang lebih holistik melalui pendidikan *tazkiyatun nafs* yang dapat menyentuh aspek spiritual, mental, dan perilaku. Selain itu, pendekatan ini tidak hanya fokus pada gejala, tetapi juga akar masalah yakni krisis identitas dan lemahnya kontrol diri.

METODE PENELITIAN

Penyusunan artikel ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang menekankan pada penyelidikan sistematis dengan menggunakan data terukur untuk dilakukan analisis matematika dan statistik yang mengukur aspek-aspek seperti sikap, keyakinan, dan perilaku untuk ditarik kesimpulannya (Kittur, 2023). Penelitian ini menggunakan metode *experimental design* sederhana yang bertujuan menguji pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya atau menguji hubungan sebab akibat suatu variabel dengan variabel yang lain. Metode ini memiliki kontrol terhadap variabel penelitian dan adanya pemberian perlakuan terhadap pelaku eksperimen (Sukmadinata, 2008). *Experimental design* dilakukan secara kasikal yang artinya semua subjek mendapatkan perlakuan yang sama.

Tabel 1
Dafar Kegiatan *Tazkiyatun Nafs*

Pertemuan	Kegiatan	Responden
Pertama	<i>Pretest</i> Literasi Brainrot	28 siswa
Kedua	Literasi <i>Tazkiyatun Nafs</i> Dzikir bersama	28 siswa
Ketiga	Detoks digital 24 jam Tadarus Al-Qur'an	28 siswa
Keempat	<i>Posttest</i> Refleksi	28 siswa

Penulis melakukan *one group pretest-posttest* untuk menguji 28 siswa di Madrasah Aliyah Negeri 2 Ngawi. Subjek yang dipilih adalah siswa dari kelas XI E yang berdasarkan hasil skrining merupakan kelas dengan konsumsi media sosial terbanyak. Penulis terlebih dahulu mengumpulkan data *pretest* mengenai pengaruh paparan konten *brainrot*. Penelitian ini dilakukan sebanyak empat kali pertemuan. Pada pertemuan pertama, penulis memberikan pengenalan terkait konten *brainrot* dan bahayanya terhadap remaja. Di pertemuan kedua, penulis memberikan intervensi pendidikan *tazkiyatun nafs* yang mencakup sesi edukasi, praktik spiritual, serta pendampingan. Selanjutnya di pertemuan ketiga dilakukan detoks digital selama sehari penuh dan kegiatan siswa banyak diisi dengan dzikir dan mengaji bersama. *Posttest* dan refleksi dilakukan pada pertemuan keempat. Pengumpulan data *posttest* dilakukan untuk melihat perubahan dalam perilaku. Refleksi dilakukan sebagai komitmen pribadi yang berisi rencana siswa dalam menghindari konten-konten yang tidak bermanfaat.

HASIL DAN PENELITIAN

- Pendidikan Tazkiyatun Nafs dalam QS Asy Syams: 9 dan QS Al Baqarah: 151**
Pendidikan Islam menjadi salah satu faktor penting dalam membentuk moral

dan intelektual remaja (Adi Rosadi, 2024). Pendidikan Islam memiliki peran besar sebagai pertahanan diri dari pengaruh negatif media sosial, termasuk konten *brainrot* (Neli Badiya M., 2025). Salah satu konsep dalam ajaran Islam yang dapat dijadikan antidot bagi remaja yang kecanduan konten *brainrot* ialah *tazkiyatun nafs* (Athaillah, 2023). Dalam QS Asy Syams: 9, sebagaimana dijelaskan dalam terjemahan Tafsir Ringkas Ibnu Katsir (2006), Allah Swt. menekankan betapa pentingnya menyucikan diri (*tazkiyatun nafs*) dengan taat kepada-Nya dan membersihkan jiwa dari akhlak yang hina dan rendah. Dalam tafsir *Al Misbah* dijelaskan bahwa turunnya ayat ini merupakan anjuran kepada umat manusia untuk melakukan hal-hal baik dan menghindari segala bentuk keburukan (Shihab, 2017). Beberapa ahli tafsir menyebutkan bahwa penyucian jiwa yang dimaksud ialah pengembangan potensi-potensi yang ada dalam diri manusia. Al Maraghi dan al Sa'di memahaminya dengan pengembangan daya nalar dan ilmu yang manfaatnya tidak hanya bagi personal tetapi juga bagi yang ada di sekelilingnya (Ahmad Zakiy dan Muhammad Nur Murdan, 2022).

Dalam redaksi lain pada QS Al Baqarah: 151, kata “وَبِرَّكَةٍ” pada ayat ini merujuk pada penyucian akhlak dan jiwa melalui pendidikan agama untuk mengubah akhlak yang buruk kepada akhlak yang luhur (Tafsir As Sa'di, 2014). Selanjutnya metode tazkiyah dalam QS Al Baqarah: 151 disebut sebagai metode pengajaran yang dapat menolong peserta didik dari perbuatan keji dengan menghiasi diri dengan sifat terpuji sehingga terpancar pribadi insan kamil (Ma'zumi, dkk, 2019).

Dari ayat tersebut dapat dipahami bahwa menyucikan diri dengan banyak mengingat nama Allah dan melaksanakan salat dapat meningkatkan kualitas moral spiritual, intelektual, dan mental bagi pelakunya (Hadriyani, 2021). Kedua ayat tersebut di atas menjadi penegasan bahwa membentuk akhlak yang luhur dengan karakter religius dan intelektual diperlukan penyucian jiwa dari pengaruh buruk yang mengotori, dalam hal ini seperti konten *brainrot*. Konsep *tazkiyatun nafs* menjadi sangat relevan untuk diimplementasikan pada remaja yang tengah terpapar konten *brainrot*.

2. Krisis Spiritual dan Dominasi Konten Brainrot

Konten *brainrot* yang tampaknya menghibur ternyata menciptakan ketergantungan yang melemahkan spiritualitas remaja. Hal ini dibuktikan dengan hasil pre-test pada 28 responden yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa sejumlah 76% rutin mengakses konten *brainrot*. 17% di antaranya mengakses konten tersebut lebih dari tiga jam per hari. Sebagian besar siswa mengaku konten *brainrot* membuat mereka mengulur waktu beribadah dan belajar. Uniknya 93% siswa menyadari bahwa kegiatan dzikir dapat membantu mereka merasa lebih tenang. Namun, praktik nyata dalam keseharian siswa menunjukkan hanya 36% yang rutin menjalankan salat secara teratur. Sisanya, sebanyak 34% siswa mengaku pernah meninggalkan salat sebab kehabisan waktu tapi menggantinya di lain kesempatan dan 30% meninggalkan salat tanpa menggantinya. Salat yang paling sering ditinggalkan adalah salat Subuh. Hal ini disebabkan siswa bangun kesiangan karena menghabiskan malam harinya untuk menonton konten-konten *brainrot*.

Hasil *pretest* ini membuktikan adanya ketimpangan kesadaran religius dan praktik ibadah yang menggambarkan krisis identitas yang perlu mendapat intervensi komprehensif. Mayoritas siswa yang menyadari bahwa kegiatan dzikir dapat membantu mereka merasa tenang membuktikan bahwa peserta didik sesungguhnya telah mengetahui cara menenangkan jiwa. Hanya saja mereka kurang mendapatkan dukungan dari lingkungan baik itu di rumah, sekolah, maupun masyarakat. Hal ini

sejalan dengan penelitian yang menyebut bahwa kenakalan remaja di media sosial terjadi karena faktor kurangnya perhatian keluarga, pengaruh teman sebaya, kualitas lingkungan tempat tinggal, dan pendidikannya di sekolah. Jika siswa tidak dibimbing dengan benar, mereka bisa terjerumus dalam kenakalan remaja, dalam hal ini adalah penggunaan media sosial yang kurang baik dan bijak. (Muhammad Yasin dan Siti Sri Fattul Jannah, 2022).

Selain itu adanya ketidaksinkronan antara teori yang diyakini dengan praktik ibadah pada siswa juga terjadi akibat rendahnya kualitas ibadah. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa remaja yang memegang gawai cenderung masih sesuka hati terhadap salatnya, seperti merasa malas untuk segera salat, salat secara terburu-buru sehingga tidak fokus, dan salat dengan paksaan dari orang tuanya (Rustika, 2022). Salat dengan kualitas yang kurang baik inilah yang kemungkinan menyebabkan siswa masih terlena dengan konten-konten *brainrot* meskipun mereka tetap melaksanakan salat. Untuk itu penulis perlu menguji apakah ibadah yang dilakukan dengan sungguh-sungguh dan berkualitas dapat menumbuhkan *self control* yang berpengaruh pada penurunan konsumsi konten *brainrot*.

Pendidikan *tazkiyatun nafs* bisa menjadi jawaban dari krisis spiritual serta tingginya konsumsi konten *brainrot* di media sosial. Penyucian jiwa melalui berbagai kegiatan spiritual seperti pendidikan agama, dzikir bersama, membaca Alqur'an, dan menghindari konten *brainrot* dengan melakukan detoks digital sehari penuh selama di madrasah dan berlanjut sampai di rumah dengan pengawasan orang tua dilakukan untuk mencegah siswa semakin terjerumus ke dalam konten-konten *brainrot*.

3. Transformasi melalui *Tazkiyatun Nafs*

Setelah mengetahui data awal, penulis melakukan experimental design sederhana dengan memberikan intervensi pendidikan *tazkiyatun nafs* yang terdiri dari beberapa poin seperti *mujahadah*, *muraqabah*, *muhasabah*, *tafakkur*. Setelahnya dilanjutkan dengan pelaksanaan detoks digital selama 24 jam, dzikir bersama, dan tadarus Alqur'an. Intervensi ini dilakukan selama tiga kali pertemuan pada 28 siswa di MAN 2 Ngawi. Hasil intervensi menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam pola konsumsi konten-konten *brainrot*. Berdasarkan hasil *posttest*, terdapat hanya 21% siswa yang masih aktif menonton konten tersebut. Artinya terdapat penurunan cukup besar terhadap akses konten *brainrot* yang pada mulanya, menurut hasil *pretest*, sebanyak 76% siswa. Hal ini membuktikan bahwa intervensi pendidikan *tazkiyatun nafs* dapat mengurangi keterpaparan remaja terhadap konten *brainrot*. Pengawasan orang tua di rumah diikuti dengan ajakan mengaji setelah salat magrib juga terbukti berhasil mengalihkan fokus siswa dari konten receh pada kegiatan yang membangun spiritualitas remaja.

Selain itu detoks digital dan dzikir bersama juga menunjukkan adanya peningkatan terhadap kebiasaan religius. Data awal menyebutkan hanya sekitar 36% siswa rutin menjalankan salat, naik signifikan menjadi 71%. Program detoks digital yang dilakukan di madrasah dan dilanjutkan ketika di rumah dengan melibatkan peran orang tua menunjukkan pentingnya kerjasama dalam mengawal pendidikan anak. Keterlibatan orang tua berupa dukungan emosional dan motivasi sangat diperlukan dalam menunjang keberhasilan program. Detoks digital dan dzikir bersama bukan sekadar ritual, tetapi strategi kognitif untuk mengubah kebiasaan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa budaya religius dan *self regulated* berpengaruh terhadap perilaku keagamaan (Sandy Pratama dkk., 2019)

Data *posttest* juga menunjukkan 93% siswa mengaku merasakan manfaat dari pendidikan *tazkiyatun nafs*. Mereka mengakui lebih mudah mengontrol diri dalam

Mengurangi Overconsumption Konten Brainrot Media Sosial Melalui Pendidikan Tazkiyatun Nafs Guna Membentuk Karakter Religius dan Intelektual pada Siswa Madrasah

bermedia sosial. Salah satu responden mengatakan, dulu ketika terbangun tengah malam dia menonton konten receh di *Tiktok*, tetapi sekarang dia memaksa diri untuk dapat salat malam. Responden lain mengaku memilih mempelajari ulang materi di sekolah dari pada membuka ponsel pada malam hari. Keunggulan pendidikan *tazkiyatun nafs* terbukti lebih menyentuh akar masalah dengan solusi holistik yang mencakup aspek spiritual, mental, dan perilaku sekaligus. Pendidikan *tazkiyatun nafs* yang dilakukan dalam intervensi ini sejalan dengan nilai-nilai QS *Asy Syams*: 9 dan QS *Al Baqarah*: 151 yang tidak hanya mengajak siswa membersihkan diri dari akhlak yang buruk akibat konten receh media sosial, tetapi juga menyucikan jiwa dengan karakter religius dan intelektual.

Keunggulan implementasi *tazkiyatun nafs* dalam penelitian ini adalah munculnya *self control* dalam penggunaan gadget dan meningkatnya produktivitas dalam ibadah dan peningkatan intelektual yang dibuktikan dengan meningkatnya aktivitas belajar. Sementara penelitian serupa yang penulis temukan hanya fokus pada ketenangan batin, peningkatan kualitas moral, dan keharmonisan hubungan sosial (Moh Calvin Fikril Hidayat, 2022).

4. Tantangan dan Solusi Sistemik

Dari hasil refleksi ditemukan pengakuan seorang siswa yang masih sering membuka *Tiktok* bila tidak diawasi. Untuk mengatasi hal itu, madrasah perlu menginsersikan literasi *tazkiyatun nafs* ke dalam modul pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) yang meliputi studi kasus media sosial dan *muhasabah (evaluasi diri)*. Madrasah juga perlu menerapkan mentoring berbasis *muraqabah* (pengawasan) dalam memantau siswa. *Gadget free day* bisa diadopsi sebagai program bulanan dengan *reward* edukatif (misal: memberikan buku).

Meskipun mayoritas siswa menyatakan mendapatkan manfaat dari pendidikan *tazkiyatun nafs*, masih terdapat siswa sebanyak 7% yang mengaku tidak merasakan perubahan apa pun setelah dilakukan intervensi. Hal ini tentu membutuhkan penelitian lebih lanjut untuk mengungkap faktor penyebabnya.

Tazkiyatun nafs merupakan gerakan kolektif warga madrasah dalam memerangi konten-konten negatif yang bisa meracuni peserta didik. Sudah saatnya pendidikan agama tidak hanya fokus pada hafalan tetapi menjadi solusi bagi permasalahan yang ditemukan di era digital. *Tazkiyatun nafs* membentuk pola pikir, menghiasi jiwa dengan akhlak mulia.

5. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah tidak adanya *randomized assingment* pada kelompok eksperimen. Oleh sebab itu penelitian ini dikategorikan sebagai *quasi eksperimen*, yaitu penelitian yang disertai pemberian treatment, pengukuran hasil, dan unit eksperimen tetapi tidak menggunakan *randomized assingment* untuk menguji perbandingan perubahan terhadap intervensi yang dilakukan. Ketiadaan *randomized assingment* ini bisa menjadi ancaman terhadap validitas penelitian. Sebab *randomized assingment* berguna mencegah *bias* dengan memperbandingkan dua kelompok secara adil (Field A. dan Hole G: 2003). *Randomized assingment* merupakan salah satu metode paling kuat dalam assignment untuk memastikan kesetaraan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Hidayat. R. 2018).

KESIMPULAN

Pendidikan *tazkiyatun nafs* terbukti secara signifikan mampu mengubah perilaku digital siswa. Setelah dilakukan intervensi pendidikan *tazkiyatun nafs*,

konsumsi konten *brainrot* oleh siswa mulai berkurang. Selain itu kegiatan ini juga meningkatkan spiritual dan intelektual serta membentuk *self control* pada siswa. Peningkatan spiritual ditandai dengan meningkatnya intensitas ibadah siswa sementara peningkatan intelektual terbukti dari pengakuan siswa yang lebih memilih menggunakan waktunya untuk mempelajari ulang materi-materi sekolah. Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan *tazkiyatun nafs* dapat membentuk *self control* pada siswa untuk mengurangi konsusmsi konten *brainrot* di media sosial.

Program ini dapat dilanjutkan dengan menginsersikan literasi *tazkiyatun nafs* pada modul pembelajaran PAI. *Muhasabah*, *muraqabah*, dan detoks gadget bisa diadopsi sebagai kebijakan madrasah. Dengan demikian, pendidikan *tazkiyatun nafs* bukan sekadar ajaran usang, tetapi sebagai kekuatan spiritual yang bisa mengembalikan remaja pada fitrahnya sebagai hamba yang berpikir dan berkarakter.

Bibliografi

- Alfathi, B. R. (2024). Lebih dari 60% anak akses internet untuk media sosial. Retrieved May 22, 2025, from <https://data.goodstats.id/statistic/lebih-dari-60-anak-sekolah-akses-internet-untuk-media-sosial-58t9C>
- Asraf, M. (2024). Dampak penggunaan media sosial terhadap pemahaman nilai-nilai moral Islam pada remaja. *Jurnal Al Ilmu*, 1(1).
- As Sa'di, A. B. N. (2014). *Tafsir al-Qur'an* (M. Iqbal, Trans.). Jakarta: Darul Haq.
- Athaillah, R. (2023). Menerapkan tazkiyatun nafs Imam Al Ghazali di tengah kebisingan media sosial. Retrieved May 22, 2025, from https://www.kompasiana.com/rahmahmegaa/64e9d5954addee08d96ca7b2/me_nerapkan-tazkiyatun-nafs-imam-al-ghazali-di-tengah-kebisingan-media-sosial
- Hadriyani. (2021). Implementasi dzikir dalam meningkatkan kecerdasan spiritual (perspektif pendidikan Islam). *Istiqla'*, 9(1).
- Imron, R. (2022). Konsep tazkiyatun al-nafs Fahruddin Al Razzi dalam kitab Mafatihul Ghaib. *Bidayah: Studi Ilmu-ilmu Keislaman*, 13(2).
- Katsir, I. (2006). *Terjemahan Tafsir Ibnu Katsir*. Bogor: Pustaka Imam Asy Syafi'i.
- Marcella, R. E. P., Mubarokah, L., & Undaryat, Y. M. (2024). Dampak media sosial terhadap remaja. *Jurnal Inovasi Kesehatan Adaptif*, 6(12), 83-88.
- Ma'zumi, S., & Najmudin, N. (2019). Pendidikan dalam Al-Qur'an dan AlSunnah: Kajian atas istilah tarbiyah, taklim, tadrис, ta'dib dan tazkiyah. *Jurnal Tarbawiy*, 6(2), 193-209.
- Mufrida, I. E. (2025). Orang Indonesia paling sering habiskan waktu untuk main media sosial. Retrieved August 12, 2025, from <https://goodstats.id/article/orang-indonesia-paling-sering-habiskan-waktu-untuk-main-sosial-media-nETfh>
- Muhammad, M. (2025). Peta konsep pendidikan Islam mengatasi brainrot: Pendekatan tafsir tarbawiy interdisiplin. *Actual Learning and Islamic Education*, 1(1).
- Muqsonah, N. B., & Huda, M. C. (2025). Peran pendidikan agama Islam dalam menangkal dampak negatif medsos pada remaja di Pacitan. *Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan*, 5(3), 407-423.
- Mutawalli, A. S. (2015). *Tafsir al-Sha'rawi* (Z. Arifin, Trans.). Medan: Duta Azhar.
- Nadzifah, H. (2025). Intervensi sosial tentang mengatasi kecanduan media sosial pada siswa SMAN 14 Kota Bekasi. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 9(3).

Mengurangi Overconsumption Konten Brainrot Media Sosial Melalui Pendidikan Tazkiyatun Nafs Guna Membentuk Karakter Religius dan Intelektual pada Siswa Madrasah

- Oktaviani, N., et al. (2025). Penyuluhan literasi digital: Bijak dalam menggunakan media sosial di usia remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mentari*, 1(6), 223-238.
- Pratama, S., Arifuddin, S., & Yusuf, M. T. (2019). Pengaruh budaya religius dan self-regulated terhadap perilaku keagamaan siswa. *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 331-346.
- Raissa, N. N. (2024). Pengaruh media sosial terhadap kemampuan berfikir kritis dan daya fokus masyarakat Indonesia. *Jurnal Vicidi*, 14(2), 134-144.
- Rorensia, D. H. (2024). Meminimalkan risiko brainrot. Retrieved May 20, 2025, from <https://news.detik.com/kolom/d-7685317/meminimalkan-risiko-brain-rot>
- Rosadi, A. (2024). Analisis kecerdasan emosional dan intelektual terhadap akhlak remaja dengan kegiatan keagamaan sebagai intervening. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(1), 76-96.
- Rustika, D. (2022). Kualitas ibadah remaja Muslim pengguna gawai. *Skripsi, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah*.
- Shihab, M. Q. (2017). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 15*. Tangerang: Lentera Hati.
- Anisa, S. N. (2024). Sosialisasi penggunaan media sosial dalam upaya mencegah sosial media addiction pada siswa SDN 3 Paras Boyolali. *Reswara: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(1).
- Waty, F., Setiawan, T., & Hermanto, Y. P. (2022). Mengatasi degradasi moral anak remaja akibat pengaruh media sosial. *Jurnal Ilmiah Teologi*, 3(1), 39-53.
- Yasin, M., & Jannah, S. S. F. (2022). Penanggulangan dampak negatif media sosial melalui peran guru dan masyarakat di sekolah. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(3).
- Zakiy, A., & Murdan, M. N. (2022). Interpretasi makna nafs dalam QS Al-Syams ayat 7-10 (Studi analisis Tafsir Mafatih Al-Ghaib karya Fakhr Aldin Al-Razi). *Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an-Hadis dan Pemikiran Islam*, 4(2)