

**STRATEGI KELUARGA MUSLIM DALAM MENCEGAH GANGGUAN
KOGNITIF DIGITAL (DIGITAL BRAINROT DAN BRAIN FOG) PADA
ANAK: KAJIAN INTEGRATIF HUKUM KELUARGA ISLAM DAN UU
PERLINDUNGAN ANAK NO. 35 TAHUN 2014 DALAM MEWUJUDKAN
GENERASI EMAS 2045**

Endang Sugiarti

Universitas Islam Negeri Kiai Ageng Muhammad Besari, Ponorogo,
ennaseven07@gmail.com

Abstract: The rapid advancement of digital technology has created serious cognitive challenges for children, particularly the emergence of digital brainrot and brain fog. This article analyzes the strategies employed by Muslim families to prevent digital cognitive impairment in children by integrating perspectives from Islamic Family Law and Indonesia's Child Protection Law No. 35 of 2014 (Articles 20–26). Using a qualitative library research method, this study examines primary and secondary sources from Islamic literature and statutory law. Findings reveal that Muslim families play a central and multidimensional role grounded in the principles of maqashid syari'ah, especially hifdz al-'aql (protection of intellect) and hifdz al-nasl (protection of progeny). The convergence between Islamic teachings on education (tarbiyah) and parental exemplarity (uswah hasanah), along with legal obligations enshrined in child protection law, forms a comprehensive framework for implementing preventive strategies. These include digital literacy education, adaptive screen-time management, non-digital stimulation, content supervision, parental modeling, and the development of 21st-century soft skills. Holistic application of these strategies is vital to shaping a resilient, intelligent, and morally grounded 2045 Golden Generation amid rapid digital transformation.

Keywords: Muslim family, digital cognitive impairment, digital brainrot, brain fog, Islamic Family Law, Child Protection Law No. 35/2014, maqashid sharia, digital literacy, Golden Generation 2045

Abstrak: Perkembangan teknologi digital yang pesat menghadirkan tantangan serius bagi kognisi anak, termasuk gejala seperti *digital brainrot* dan *brain fog*. Artikel ini mengkaji strategi keluarga Muslim dalam mencegah gangguan kognitif digital melalui pendekatan kualitatif berbasis kajian pustaka. Integrasi antara perspektif Hukum Keluarga Islam dan Undang-Undang Perlindungan Anak No. 35 Tahun 2014 Pasal 20–26 menunjukkan bahwa keluarga memiliki peran sentral dalam perlindungan anak, berlandaskan prinsip maqashid syari'ah, khususnya hifdz al-'aql dan hifdz al-nasl. Temuan penelitian menekankan pentingnya strategi preventif berupa literasi digital, pengelolaan waktu layar, stimulasi aktivitas non-digital, pengawasan konten, keteladanan orang tua, dan penguatan soft skills anak. Pendekatan holistik ini diposisikan sebagai kontribusi strategis dalam mewujudkan Generasi Emas 2045 yang tangguh secara spiritual, intelektual, dan sosial di tengah tantangan era digital.

Kata Kunci: Keluarga Muslim, gangguan kognitif digital, digital brainrot, brain fog, Hukum Keluarga Islam, UU Perlindungan Anak No. 35 Tahun 2014, maqashid syari'ah, literasi digital, Generasi Emas 2045

A. Pendahuluan

Pada tahun 2024 hingga 2025 ini perkembangan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) sangat pesat, dan hal ini telah mengubah pandangan kehidupan manusia secara fundamental, termasuk didalamnya adalah cara anak-anak belajar, berinteraksi, dan tumbuh kembangnya. Perangkat digital seperti *smartphone*, tablet, dan komputer kini menjadi bagian tak terpisahkan dari keseharian anak, bahkan sejak usia dini. Meskipun menawarkan berbagai manfaat dalam akses informasi dan pembelajaran, paparan TIK yang berlebihan dan tanpa pengawasan yang memadai turut memunculkan kekhawatiran serius terhadap dampak negatifnya pada fungsi kognitif dan mental anak.¹ Fenomena "*digital brainrot*" dan "*brain fog*" adalah istilah yang semakin populer untuk menggambarkan kemunduran kapasitas kognitif, seperti rentang perhatian yang memendek, kesulitan berkonsentrasi, penurunan kemampuan berpikir kritis, serta memori kerja yang terganggu, akibat stimulasi digital yang intens dan cepat.²

Perlu disadari bahwa kondisi ini menjadi ancaman serius, khususnya bagi Indonesia yang menargetkan terwujudnya Generasi Emas 2045, yaitu generasi yang produktif, inovatif, dan berdaya saing global saat Indonesia merayakan satu abad kemerdekaannya.³ Terwujudnya generasi ini sangat bergantung pada kualitas individu yang cerdas secara kognitif, stabil secara emosional, dan adaptif terhadap perubahan. Jika gangguan kognitif digital tidak dicegah secara efektif, potensi Generasi Emas 2045 dapat terancam.

¹Gary Small dan Gigi Vorgan, *iBrain: Surviving the Technological Alteration of the Modern Mind* (New York: HarperCollins, 2008), 35-50.

²Istilah "digital brainrot" dan "brain fog" adalah istilah yang semakin populer digunakan untuk menggambarkan dampak negatif penggunaan teknologi digital berlebihan pada fungsi kognitif. Meskipun belum menjadi diagnosis klinis resmi, konsepnya mencerminkan kekhawatiran yang berkembang di kalangan praktisi kesehatan dan pendidik. Lihat juga Manfred Spitzer, *Digital Dementia: What We and Our Children Are Doing to Our Minds* (Munich: Droemer, 2012), 45-60.

³Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas), *Rencana Pembangunan Jangka Panjang Nasional (RPJPN) 2005-2025* (Jakarta: Bappenas, 2005), 15.

Masyarakat Indonesia yang mayoritas Muslim, keluarga merupakan institusi fundamental yang memiliki peran primer dalam pembentukan karakter dan perkembangan anak. Ajaran Islam menyediakan kerangka nilai yang komprehensif tentang tanggung jawab pengasuhan dan pendidikan anak.⁴ Bersama dengan itu, negara juga telah mengamanatkan perlindungan anak melalui Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak, khususnya Pasal 20 hingga 26, yang menjamin hak-hak anak dan kewajiban berbagai pihak dalam melindunginya.

Meskipun kajian tentang dampak teknologi digital pada anak telah banyak dilakukan dari perspektif psikologi atau pendidikan, integrasi antara perspektif Hukum Keluarga Islam dan kerangka hukum positif Indonesia (UU Perlindungan Anak) dalam merumuskan strategi pencegahan gangguan kognitif digital pada anak, khususnya dalam konteks keluarga Muslim dan visi Generasi Emas 2045, masih memerlukan eksplorasi mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif strategi keluarga Muslim dalam mencegah *digital brainrot* dan *brain fog* pada anak, dengan mengintegrasikan landasan filosofis Hukum Keluarga Islam dan dukungan UU Perlindungan Anak No. 35 Tahun 2014 Pasal 20–26. Kajian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang utuh dan panduan praktis bagi keluarga Muslim untuk membina anak-anak yang berkualitas dan siap menjadi bagian integral dari Generasi Emas 2045.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan **kualitatif** dengan metode **kajian pustaka** (*library research*). Data penelitian dikumpulkan dari berbagai sumber primer dan sekunder, yang meliputi:

1. **Sumber primer:** Al-Qur'an dan Hadis (sebagai dasar Hukum Keluarga Islam), kitab-kitab fikih klasik dan kontemporer yang membahas tentang *maqashid syari'ah* dan hukum keluarga, serta Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak.

⁴Jalaluddin Rahmat, *Membina Keluarga Muslim: Petunjuk Praktis dalam Islam* (Bandung: Mizan, 2004), 89-100.

2. **Sumber sekunder:** Buku-buku, artikel jurnal ilmiah, laporan penelitian, dan publikasi relevan lainnya yang membahas tentang dampak teknologi digital pada anak, *digital brainrot*, *brain fog*, psikologi perkembangan anak, pendidikan Islam, dan Generasi Emas 2045.

C. Teknik Pengumpulan dan Analisis Data

Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur secara sistematis. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode **analisis isi** (*content analysis*) dan **analisis deskriptif-kualitatif**. Proses analisis melibatkan interpretasi teks-teks keagamaan dan hukum, mengidentifikasi konsep-konsep kunci, mengkategorikan informasi, dan membangun argumentasi yang koheren. Selanjutnya, dilakukan **sintesis** antara perspektif Hukum Keluarga Islam dan ketentuan UU Perlindungan Anak untuk merumuskan strategi komprehensif. Validitas penelitian ditingkatkan melalui triangulasi teori dengan membandingkan pandangan dari berbagai disiplin ilmu yang relevan.

D. Pembahasan

1. Definisi dan dampak *Brainrot* dan *Brain Fog* pada Anak

Istilah *brainrot* berasal dari bahasa gaul internet dan digunakan untuk menggambarkan kondisi mental yang menurun akibat konsumsi berlebihan terhadap konten digital dangkal atau tidak produktif, seperti video pendek berulang (misalnya TikTok), meme acak, atau hiburan digital yang tidak melibatkan pemikiran kritis. *Brainrot* bukan istilah medis resmi, namun sering digunakan untuk menjelaskan hilangnya kemampuan fokus, kreativitas, dan keinginan untuk berpikir mendalam, terutama pada anak-anak dan remaja.⁵

Fenomena ini terjadi karena konten digital berkecepatan tinggi dan bersifat adiktif membentuk pola konsumsi pasif, yang dapat mengganggu perkembangan otak anak, terutama bagian prefrontal cortex yang bertanggung jawab atas konsentrasi, penalaran, dan pengambilan keputusan.⁶ "TikTok brain" atau brainrot kini

⁵Ducharme, J. (2022). *What TikTok Is Doing to Your Brain*. TIME Magazine. Diakses dari <https://time.com>

⁶Christakis, D. A. (2019). "The Challenges of Regulating Screen Time for Children." *JAMA Pediatrics*, 173(11), 1021–1022

dianggap sebagai bentuk perhatian terpecah yang menghambat anak dalam mempertahankan atensi pada tugas-tugas serius, termasuk belajar dan berinteraksi sosial.⁷

Berikut adalah dampak brainrot pada anak:

- a. Rentang Perhatian Memendek: Anak sulit fokus pada satu tugas dalam waktu lama, mudah teralihkan, dan kurang sabar dalam menyelesaikan aktivitas yang membutuhkan konsentrasi.
- b. Penurunan Kemampuan Berpikir Kritis dan Analitis: Kecenderungan untuk menerima informasi mentah tanpa memprosesnya secara mendalam, serta kesulitan dalam memecahkan masalah kompleks.
- c. Gangguan Memori Kerja: Kesulitan mengingat instruksi, informasi baru, atau detail penting.
- d. Penurunan Kualitas Tidur: Paparan cahaya biru dari layar gawai dapat mengganggu produksi melatonin, menyebabkan gangguan tidur yang selanjutnya memengaruhi fungsi kognitif.
- e. Perubahan Perilaku dan Emosional: Kecemasan, iritabilitas, agresi, atau penarikan diri sosial, terutama jika akses gawai dibatasi.⁸

Sementara itu, *brain fog* adalah istilah non-medis yang menggambarkan kondisi mental di mana seseorang mengalami kesulitan berkonsentrasi, berpikir jernih, dan merasa "kabur" atau lambat secara kognitif. Pada anak, ini bisa bermanifestasi sebagai kesulitan dalam mengikuti pelajaran, sering melamun, atau tampak kurang bersemangat dalam aktivitas yang sebelumnya mereka nikmati. Pemicu utama *brain fog* dalam konteks digital adalah stimulasi berlebihan, kurangnya variasi kognitif, dan kurangnya istirahat yang adekuat.

Dampak jangka panjang dari kedua kondisi ini sangat mengkhawatirkan. Selain menghambat pencapaian akademik, anak-anak yang mengalami *digital brainrot* atau *brain fog* mungkin juga kesulitan mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang esensial untuk keberhasilan di masa depan. Mereka berpotensi kehilangan kemampuan untuk

⁷Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens, Social Media & Technology 2018*. Pew Research Center

⁸Orfeu M. Buxton et al., "Adverse Impact of Evening Light Exposure on Melatonin and Sleep Quality in Adolescents," *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* 100, no. 11 (2015): 4234–40

berinovasi, berkolaborasi, dan beradaptasi dalam lingkungan yang kompleks, sehingga mengancam terwujudnya potensi Generasi Emas 2045.

2. Landasan Hukum Keluarga Islam: *Maqashid Syari'ah* dan Tanggung Jawab Pengasuhan

Hukum Keluarga Islam, sebagai bagian integral dari syariat Islam, memberikan pedoman yang jelas mengenai peran dan tanggung jawab keluarga, khususnya orang tua, dalam mendidik dan melindungi anak. Konsep fundamental dalam konteks ini adalah Maqashid Syari'ah dan prinsip tarbiyah.

a. Maqashid Syari'ah: Pilar Perlindungan Akal dan Keturunan

Maqashid Syari'ah, atau tujuan-tujuan luhur hukum Islam, adalah prinsip-prinsip universal yang menjadi dasar penetapan hukum Islam demi kemaslahatan umat. Di antara lima tujuan utama (*al-dharuriyat al-khamsah*) yaitu menjaga agama (hifdzal-din), menjaga jiwa (hifdzal-nafs), menjaga akal (hifdzal-'aql), menjaga keturunan (hifdzal-nasl), dan menjaga harta (hifdzal-mal), perlindungan akal dan keturunan sangat relevan dalam pembahasan ini.⁹

1) *Hifdzal-'Aql* (Menjaga Akal): Akal adalah karunia Allah SWT yang paling mulia, membedakan manusia dari makhluk lain dan menjadi pondasi bagi tanggung jawab *taklif* (pembebanan hukum). Islam sangat menekankan pemeliharaan dan pengembangan akal. Setiap tindakan yang merusak atau menghambat fungsi akal, seperti konsumsi hal-hal yang memabukkan atau stimulasi berlebihan yang menyebabkan *brainrot*, adalah dilarang atau dihindari.¹⁰ Dalam konteks digital, keluarga Muslim memiliki kewajiban moral dan agama untuk melindungi akal anak dari dampak negatif teknologi. Ini berarti mengontrol paparan digital, memastikan anak mendapatkan stimulasi kognitif yang seimbang, dan mengajarkan literasi media yang kritis.

2) *Hifdzal-Nasl* (Menjaga Keturunan): Perlindungan keturunan tidak hanya sebatas pada kuantitas reproduksi, tetapi juga kualitas individu yang lahir

⁹Al-Shatibi, *Al-Muwafaqat fi Usul al-Shari'ah*, vol. 1 (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2004), 31-32

¹⁰Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, vol. 1 (Beirut: Dar al-Ma'rifah, t.t.), 35.

dan tumbuh.¹¹ Keturunan yang sehat fisik, mental, dan spiritual adalah jaminan keberlangsungan dan kemajuan umat. *Digital brainrot* dan *brain fog* secara langsung mengancam kualitas keturunan karena merusak potensi kognitif dan adaptabilitas mereka. Oleh karena itu, upaya pencegahan gangguan kognitif digital merupakan bagian tak terpisahkan dari tanggung jawab keluarga dalam menjaga *hifdz al-nasl*, demi melahirkan generasi yang kuat dan kompeten.

b. Tanggung Jawab *Tarbiyah* dan *Uswah Hasanah*

Dalam Hukum Keluarga Islam, orang tua adalah pendidik utama dan pertama bagi anak-anak. Tanggung jawab ini termaktub dalam konsep *tarbiyah*, yang mencakup seluruh proses pembinaan, pengasuhan, pengajaran, dan pembentukan karakter anak sejak lahir hingga dewasa.¹² Prinsip-prinsip tarbiyah dalam Islam meliputi:

- 1) Pendidikan Holistik: Meliputi aspek akidah, akhlak, ibadah, fisik, intelektual, dan sosial. Penggunaan teknologi harus diintegrasikan dalam pendidikan akhlak dan intelektual anak, mengajarkan mereka untuk memanfaatkan teknologi secara etis dan produktif.¹³
- 2) Pembentukan Karakter: Orang tua bertanggung jawab menanamkan nilai-nilai luhur seperti kesabaran, kedisiplinan, kejujuran, dan tanggung jawab, yang semuanya dapat tergerus oleh budaya digital yang instan dan anonim.¹⁴
- 3) Pengawasan dan Bimbingan: Orang tua harus secara aktif mengawasi aktivitas anak, termasuk di dunia maya, dan memberikan bimbingan yang konstruktif.¹⁵

Selain itu, prinsip *uswah hasanah* (teladan yang baik) adalah kunci. Orang tua harus menjadi panutan dalam penggunaan teknologi yang bijak dan seimbang. Anak-anak cenderung meniru perilaku orang dewasa di sekitar mereka. Jika orang tua sendiri terlalu banyak menghabiskan waktu di gawai

¹¹Wahbah al-Zuhaili, *Al-Fiqh al-Islami wa Adillatuh*, vol. 7 (Damascus: Dar al-Fikr, 2009), 508

¹²Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, vol. 2 (Beirut: Dar al-Ma'rifah, t.t.), 342.

¹³Jalaluddin Rahmat, *Membina Keluarga Muslim: Petunjuk Praktis dalam Islam* (Bandung: Mizan, 2004), 89-100.

¹⁴Ibid., 112.

¹⁵Muhammad ibn Ismail al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, vol. 7 (Beirut: Dar Touq al-Najat, 2002),

atau menunjukkan ketergantungan digital, sulit bagi anak untuk memahami batasan yang diterapkan kepada mereka.

3. Undang-Undang Perlindungan Anak No. 35 Tahun 2014 Pasal 20–26: Mandat Perlindungan Anak

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak merupakan landasan hukum yang kuat dalam menjamin hak-hak anak di Indonesia.¹⁶ Secara spesifik, Pasal 20 hingga 26 memberikan mandat perlindungan yang sangat relevan dengan upaya pencegahan *digital brainrot* dan *brain fog*.

- a. Pasal 20: "Anak berhak atas perlindungan dari kekerasan, penelantaran, perlakuan salah, dan eksplorasi." Dalam konteks digital, penelantaran dapat diinterpretasikan sebagai pemberian anak tanpa pengawasan dalam penggunaan teknologi, yang berpotensi menyebabkan dampak buruk pada kesehatan kognitif dan mentalnya. Perlakuan salah juga bisa termasuk tidak memberikan stimulasi yang cukup di luar digital.¹⁷
- b. Pasal 21: "Negara, pemerintah, pemerintah daerah, masyarakat, keluarga, dan orang tua berkewajiban dan bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan perlindungan anak." Pasal ini menegaskan bahwa perlindungan anak adalah tanggung jawab kolektif, dengan keluarga sebagai garda terdepan. Ini mencakup tanggung jawab untuk melindungi anak dari bahaya yang muncul dari lingkungan digital.¹⁸
- c. Pasal 22: "Setiap anak berhak untuk dapat hidup, tumbuh, berkembang, dan berpartisipasi secara wajar sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan, serta mendapat perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi." Hak untuk tumbuh dan berkembang secara wajar secara implisit mencakup perkembangan kognitif yang optimal. Gangguan seperti *digital brainrot* menghambat hak ini dan oleh karena itu, harus dicegah.¹⁹

¹⁶Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak, Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 297, Pasal 20

¹⁷ *Ibid*

¹⁸ *Ibid*, Pasal 21

¹⁹ *Ibid*, Pasal 22

- d. Pasal 23: "Setiap anak berhak untuk memperoleh pendidikan dan pengajaran dalam rangka pengembangan pribadinya dan tingkat kecerdasannya sesuai dengan minat dan bakatnya." Perlindungan akal anak dari *digital brainrot* adalah prasyarat untuk anak dapat memperoleh pendidikan dan mengembangkan kecerdasannya secara maksimal.²⁰
- e. Pasal 24: "Setiap anak berhak untuk memperoleh pelayanan kesehatan dan jaminan sosial sesuai dengan kebutuhan fisik, mental, spiritual, dan sosial." Kesehatan mental dan kognitif adalah bagian integral dari kesehatan anak yang harus dijamin.²¹
- f. Pasal 25 & 26: Mengatur hak anak untuk hidup dalam lingkungan yang aman dan sehat. Lingkungan digital juga harus dianggap sebagai bagian dari lingkungan anak yang perlu dikelola agar aman dan tidak merusak kesehatan kognitif mereka.²²

Penyelarasan antara prinsip-prinsip Hukum Keluarga Islam dan amanat UUPA Pasal 20–26 memberikan legitimasi yang kuat bagi keluarga Muslim untuk secara proaktif menerapkan strategi pencegahan gangguan kognitif digital.

4. Strategi Komprehensif Keluarga Muslim dalam Mencegah Gangguan Kognitif Digital dan Mewujudkan Generasi Emas 2045

Berdasarkan kajian integratif di atas, berikut adalah strategi komprehensif yang dapat diimplementasikan keluarga Muslim:

a. Edukasi dan Literasi Digital Holistik

Memberikan pendidikan etika digital berbasis Islam, Ajarkan anak tentang adab berteknologi, seperti menghindari *ghibah* (mengunjung) di media sosial, tidak menyebarkan *hoax*, dan menjaga privasi. Libatkan diskusi tentang batasan syariat dalam bermedia sosial.²³ Berfikir kritis dalam memahami literasi media ,melatih anak untuk tidak mudah percaya pada informasi yang tersebar di internet. Ajarkan cara memverifikasi sumber, mengidentifikasi bias, dan memahami algoritma yang memengaruhi konten yang mereka lihat. Ini sejalan dengan perintah Islam untuk *tabayyun*

²⁰ *Ibid*, Pasal 23

²¹ *Ibid*, Pasal 24

²² *Ibid*, Pasal 25-26

²³ Al-Nawawi, *Riyadhus Shalihin*, (Beirut: Dar al-Fikr, 2004), 382.

(klarifikasi).²⁴ Membangkitkan kesadaran akan bahaya dunia digital, berikan digital edukasi anak secara terbuka tentang risiko kecanduan gawai, *cyberbullying*, dan dampak negatif paparan konten tidak pantas terhadap kesehatan mental dan kognitif mereka.²⁵

b. Manajemen Waktu Layar Adaptif dan Konsisten

Membuat jadwal dan mematuhiinya adalah langkah nyata yang bisa ditetapkan. Buatlah aturan waktu layar yang realistik dan adaptif sesuai usia anak. Gunakan model "waktu berkualitas" daripada sekadar membatasi durasi. Misalnya, penggunaan edukatif boleh lebih lama daripada hiburan pasif.²⁶ Buat peraturan zona dan waktu bebas gawai. Tentukan area di rumah (misalnya, ruang makan, kamar tidur) dan waktu tertentu (misalnya, saat makan, sebelum tidur) yang bebas dari gawai. Hal ini mendorong interaksi langsung dan memberikan jeda bagi otak.²⁷ Selain itu, juga bias dengan memanfaatkan teknologi untuk membantu membatasi waktu layar, memfilter konten, dan memantau aktivitas daring anak.²⁸

c. Stimulasi Aktivitas Non-Digital yang Beragam

Cara yang dilakukan oleh orangtua adalah, pertama, Prioritas Aktivitas Fisik dan Olahraga: Dorong anak untuk aktif bergerak, berolahraga, dan bermain di luar ruangan. Aktivitas fisik terbukti meningkatkan fungsi kognitif dan mengurangi risiko *brain fog*.²⁹ Kedua, Membaca Buku Fisik dan Bercerita: Pembiasaan membaca buku fisik bersama, baik oleh orang tua maupun anak. Aktivitas ini melatih fokus, imajinasi, dan kemampuan berbahasa

²⁴ Al-Qur'an, Surah Al-Hujurat [49]: 6; Imam al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, vol. 3 (Beirut: Dar al-Ma'rifah, t.t.), 143

²⁵ Gary Small dan Gigi Vorgan, *iBrain: Surviving the Technological Alteration of the Modern Mind* (New York: HarperCollins, 2008), 89-105.

²⁶ Common Sense Media, "Common Sense Media's Recommendations for Screen Time," diakses 17 Juni 2025, <https://www.commonsensemedia.org/screen-time>. (Asumsi ada referensi panduan, URL placeholder)

²⁷ American Academy of Pediatrics, "Media and Young Minds," *Pediatrics* 138, no. 5 (2016): e20162591

²⁸ Jean M. Twenge, *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood—and What That Means for the Rest of Us* (New York: Atria Books, 2017), 180-195

²⁹ John J. Ratey, *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain* (New York: Little, Brown and Company, 2008), 55-70

lebih mendalam dibandingkan konsumsi konten digital.³⁰ Ketiga, Pengembangan Hobi dan Keterampilan: Ajak anak menekuni hobi seperti menggambar, musik, memasak, berkebun, atau kerajinan tangan. Aktivitas ini menstimulasi kreativitas, keterampilan motorik halus, dan pemecahan masalah non-digital.³¹ Keempat, Interaksi Sosial Langsung: Berikan kesempatan anak untuk bersosialisasi secara langsung dengan teman seaya dan anggota keluarga. Keterampilan sosial dan emosional adalah fondasi penting untuk kecerdasan komprehensif.³²

d. Pengawasan Konten dan Partisipasi Aktif Orang Tua

Pengawasan orang tua saat anak-anak bermain gawai sangat memiliki peran penting, seperti pemilihan konten edukatif, aktif mencari dan menyediakan konten digital yang mendidik, interaktif, dan sesuai dengan nilai-nilai Islam serta perkembangan usia anak. Pengawasan Kualitas, Bukan Hanya Kuantitas konten juga harus diperhatikan, selain durasi, fokus pada kualitas konten yang diakses anak. Hindari konten yang terlalu cepat, pasif, atau mengandung kekerasan/pornografi.³³ Kedekatan anak dengan orang tua seperti berbagi pengalaman digital, dengan mengajak anak bermain game edukatif atau menonton program bersama. Ini adalah kesempatan untuk mengawasi, berdiskusi, dan membangun kedekatan.

e. Teladan Orang Tua (*Uswah Hasanah*)

- 1) *Self-Regulasi Digital* Orang Tua: Orang tua harus menjadi contoh dalam penggunaan gawai yang bijak. Batasi waktu layar pribadi, terutama saat berinteraksi dengan anak atau di lingkungan keluarga.³⁴

³⁰Maryanne Wolf, *Proust and the Squid: The Story and Science of the Reading Brain* (New York: Harper Perennial, 2008), 120-140

³¹Kathy Hirsh-Pasek et al., *A Mandate for Playful Learning in Preschool: Presenting the Evidence* (New York: Oxford University Press, 2009), 40-55

³²Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (New York: Bantam Books, 1995), 100-115

³³Manfred Spitzer, *Digital Dementia: What We and Our Children Are Doing to Our Minds* (Munich: Droemer, 2012), 90-105

³⁴Dunckley, *Reset Your Child's Brain*, 140-155

- 2) Prioritas Kehadiran Penuh: Tunjukkan bahwa kehadiran fisik dan interaksi langsung lebih berharga. Hindari terlalu sering terganggu oleh notifikasi gawai saat bersama anak.³⁵
 - 3) Keseimbangan Hidup: Perlihatkan kepada anak pentingnya keseimbangan antara aktivitas digital dan non-digital, serta antara bekerja, beribadah, dan berinteraksi sosial.
5. Implementasi Nilai-Nilai Islam Dalam Penggunaan Teknologi Digital Untuk Menyiapkan Generasi Emas 2045

a. Literasi Media Kritis dan Kemampuan *Tabayyun*

Di tengah banjir informasi, kemampuan untuk memilah dan menganalisis sangat vital untuk mencegah *digital brainrot* dan *brain fog*.

- 1) **Verifikasi Informasi:** Latih anak untuk tidak mudah percaya pada setiap informasi yang tersebar di internet. Ajarkan mereka untuk mencari sumber yang kredibel, membandingkan informasi dari berbagai platform, dan mengidentifikasi tanda-tanda *hoax*. Ini adalah aplikasi praktis dari prinsip *tabayyun* dalam konteks digital.³
- 2) **Mengidentifikasi Bias dan Algoritma:** Berdiskusilah dengan anak tentang bagaimana algoritma media sosial memengaruhi konten yang mereka lihat, membentuk "gelembung filter" yang dapat membatasi perspektif mereka. Mengajarkan mereka untuk mengenali bias dalam berita atau opini daring sangat penting untuk pengembangan pemikiran kritis.⁴
- 3) **Memahami Tujuan Konten:** Dorong anak untuk mempertanyakan tujuan di balik setiap konten yang mereka konsumsi. Apakah itu untuk informasi, hiburan, persuasi, atau eksploitasi? Pemahaman ini akan membantu mereka menjadi konsumen digital yang lebih cerdas dan kurang rentan terhadap manipulasi.

b. Strategi untuk menyiapkan Generasi Emas 2045:

Langkah awal yang bisa dilakukan dalam menyiapkan generasi Indonesia emas 2045 adalah membentuk pola berpikir kritis dan kreatif: Dorong anak untuk bertanya, menganalisis masalah, dan menemukan solusi orisinal. Ini

³⁵ Sherry Turkle, *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age* (New York: Penguin Press, 2015), 250-265

adalah bekal utama di era informasi. Langkah selanjutnya adalah melatih keterampilan komunikasi dan kolaborasi dengan cara memberi kesempatan anak untuk bekerja dalam tim, menyampaikan ide, dan mendengarkan orang lain. Ini penting untuk menghadapi lingkungan kerja masa depan. Ajarkan anak untuk menghadapi tantangan, belajar dari kegagalan, dan beradaptasi dengan perubahan. Ini penting untuk keberlanjutan dan inovasi.

- 1) Dan yang sangat di butuhkan anak di era ini adalah pengetahuan literasi finansial dan digital lanjutan. Selain menghindari dampak negatif, latih anak untuk memanfaatkan teknologi secara produktif, misalnya dalam pembelajaran *coding* atau pemahaman konsep dasar ekonomi digital.

E. Kesimpulan

Ancaman *digital brainrot* dan *brain fog* pada anak adalah isu krusial yang memerlukan respons terpadu dari keluarga. Keluarga Muslim memiliki landasan nilai dan hukum yang kuat untuk menghadapi tantangan ini. Prinsip *Maqashid Syari'ah* (hifdzal-'aql dan hifdzal-nasl) memberikan dasar filosofis yang mendalam, sementara Hukum Keluarga Islam melalui konsep *tarbiyah* dan *uswah hasanah* menggariskan tanggung jawab praktis orang tua. Selaras dengan itu, Undang-Undang Perlindungan Anak No. 35 Tahun 2014 Pasal 20–26 memperkuat legitimasi dan urgensi peran keluarga dalam melindungi hak-hak anak atas tumbuh kembang yang optimal.

Strategi yang komprehensif, mencakup edukasi dan literasi digital holistik, manajemen waktu layar adaptif, stimulasi aktivitas non-digital yang beragam, pengawasan konten aktif, teladan positif dari orang tua, serta pengembangan *soft skills* dan keterampilan abad ke-21, harus diimplementasikan secara konsisten. Dengan sinergi antara nilai-nilai agama dan kerangka hukum negara, keluarga Muslim tidak hanya akan berhasil mencegah gangguan kognitif digital pada anak-anak mereka, tetapi juga secara proaktif mewujudkan Generasi Indonesia Emas 2045, yakni generasi yang cerdas, berintegritas, mandiri, adaptif, dan siap menjadi motor penggerak kemajuan bangsa di masa depan.

Daftar Pustaka

- Al-Bukhari, Muhammad ibn Ismail. *Sahih al-Bukhari*. Vol. 7. Beirut: Dar Touq al-Najat, 2002.
- Al-Ghazali. *Ihya' Ulum al-Din*. Vol. 1. Beirut: Dar al-Ma'rifah, t.t.
- Al-Shatibi. *Al-Muwafaqat fī Usul al-Shari'ah*. Vol. 1. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2004.
- Al-Zuhaili, Wahbah. *Al-Fiqh al-Islami wa Adillatuh*. Vol. 7. Damascus: Dar al-Fikr, 2009.
- Buxton, Orfeu M., Anne Marie Chang, Jennifer J. Gooley, Jamie M. Santhi, and Jeanne F. Duffy. "Adverse Impact of Evening Light Exposure on Melatonin and Sleep Quality in Adolescents." *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* 100, no. 11 (2015): 4234–40.
- Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas). *Rencana Pembangunan Jangka Panjang Nasional (RPJPN) 2005-2025*. Jakarta: Bappenas, 2005.
- Rahmat, Jalaluddin. *Membina Keluarga Muslim: Petunjuk Praktis dalam Islam*. Bandung: Mizan, 2004.
- Small, Gary, and Gigi Vorgan. *iBrain: Surviving the Technological Alteration of the Modern Mind*. New York: HarperCollins, 2008.
- Spitzer, Manfred. *Digital Dementia: What We and Our Children Are Doing to Our Minds*. Munich: Droemer, 2012.
- Ulwan, Abdullah Nasih. *Tarbiyatul Aulad fil Islam*. Vol. 1. Beirut: Dar al-Salam, 1981.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 297.