

Edukasi *Smartphone Time Management* dan Pencegahan *Brain Rot* dalam Mewujudkan Generasi Damai

Isna Nurul Inayati¹, Siti Mufarocho², Puji Asmaul Chusna³, Raudlatul Jannah⁴

¹Universitas Islam Raden Rahmat Malang, ²Institut Al Azhar Menganti Gresik, ³STIT Al-Muslihuun Blitar, ⁴STIT Miftahul Ulum Bangkalan
*isnanurulinayatiunira@gmail.com*¹

Article Info

Volume 3 Issue 4
December 2025

DOI :
10.30762/welfare.v3i4.3044

Article History

Submission: 05-12-2025
Revised: 06-12-2025
Accepted: 07-12-2025
Published: 12-12-2025

Keywords:

Brain Rot, Peace Education, Smartphone Time Management

Kata Kunci:

Brain Rot; Pendidikan Damai; Smartphone Time Management



Copyright © 2025 Isna Nurul Inayati, Siti Mufarocho, Puji Asmaul Chusna, Raudlatul Jannah

Welfare: Jurnal Pengabdian Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

Abstract

The development of digital technology has both positive and negative impacts on the younger generation, including elementary school students, especially those related to smartphone use in their daily lives. This certainly poses serious challenges, such as decreased concentration in learning, lack of social interaction, and the emergence of early symptoms of brain rot. To anticipate this, an educational process is deemed necessary. This activity uses a participatory-educational approach consisting of initial observation, socialization, workshop implementation, creation of educational media, and evaluation. The target of this program is 95 fourth-grade students of MI Imami Kepanjen. The results of this educational activity show an increase in student awareness in managing digital time, teachers' understanding of digital literacy mentoring strategies, and parental motivation to implement rules for device use at home. Madrasahs also benefit from strengthening a culture of peace based on digital literacy. Thus, this program has proven effective in preventing the negative impacts of smartphone use and shaping the character of a young generation that is peaceful, digitally healthy, and efficient.

Abstrak

Perkembangan teknologi digital membawa dampak positif maupun negatif bagi generasi muda, termasuk siswa sekolah dasar terutama berkaitan dengan penggunaan smartphone dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini tentunya menjadi tantangan serius, seperti menurunnya konsentrasi belajar, kurangnya interaksi sosial, serta munculnya gejala awal brain rot. Dalam rangka mengantisipasi hal tersebut maka dirasa perlu diadakan proses edukasi. Kegiatan ini menggunakan pendekatan partisipatif-edukatif yang terdiri dari observasi awal, sosialisasi, pelaksanaan workshop, pembuatan media edukasi, serta evaluasi. Sasaran program ini adalah 95 siswa kelas 4 MI Imami Kepanjen. Hasil kegiatan Edukasi ini menunjukkan peningkatan kesadaran siswa dalam mengatur waktu digital, pemahaman guru terkait strategi pendampingan literasi digital, dan motivasi orang tua untuk menerapkan aturan penggunaan gawai di rumah. Madrasah juga memperoleh manfaat berupa penguatan budaya damai berbasis literasi digital. Dengan demikian, program ini terbukti efektif dalam mencegah dampak negatif penggunaan smartphone serta membentuk karakter generasi muda yang damai, sehat secara digital, dan berdaya guna.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa dampak yang signifikan terhadap kehidupan masyarakat, termasuk pada dunia pendidikan. Penggunaan smartphone di kalangan anak usia sekolah dasar kini menjadi fenomena umum, bahkan di lingkungan madrasah seperti MI IMAMI Kepanjen. Meskipun teknologi digital memiliki potensi besar sebagai sarana pembelajaran, penggunaannya yang tidak terkontrol berisiko menimbulkan dampak negatif, seperti menurunnya konsentrasi belajar, berkurangnya interaksi sosial positif, dan paparan

Korespondensi:

Isna Nurul Inayati
isnanurulinayatiunira@gmail.com

konten yang tidak sesuai usia (Domingo & Garganté, 2016; Haleem et al., 2022; Liu & Wu, 2023; Sari et al., 2020; Small et al., 2020; Timotheou et al., 2022; Utami, 2024).

Salah satu fenomena yang menjadi perhatian adalah munculnya istilah brain rot, yaitu penurunan kemampuan berpikir kritis, fokus, dan kesehatan mental akibat konsumsi konten digital secara berlebihan dan tidak terarah. Kondisi ini berpotensi mengganggu perkembangan kognitif, emosional, dan sosial siswa (Anwar, 2025; Gissela et al., 2025; Hoehe & Thibaut, 2020; Nikou & Aavakare, 2021; Small et al., 2020; Utami, 2024). Di sisi lain, rendahnya kesadaran mengenai manajemen waktu penggunaan smartphone (smartphone time management) memperburuk situasi tersebut, sehingga diperlukan intervensi edukatif untuk mengarahkan siswa agar bijak dan produktif dalam memanfaatkan teknologi (Anwar, 2025; Liu & Wu, 2023; Sari et al., 2020; Utami, 2024; Wang et al., 2023).

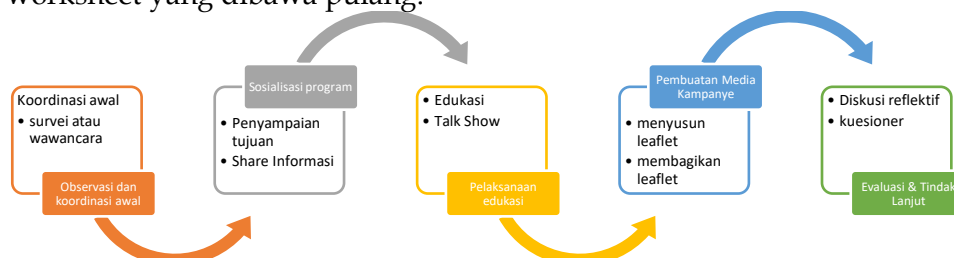
Selain aspek pengelolaan teknologi, pembentukan karakter damai dan berbudaya digital positif merupakan bagian penting dari pendidikan abad 21 (Yuniarto & Yudha, 2021). *Peace education* atau pendidikan damai memfokuskan pada pembinaan sikap saling menghargai, menghindari kekerasan, dan membangun lingkungan belajar yang kondusif (Domingo & Garganté, 2016; Sari et al., 2020). Integrasi antara smartphone time management, pencegahan brain rot, dan penanaman budaya damai menjadi strategi yang relevan untuk membentuk generasi sehat digital, baik dari segi pengetahuan, keterampilan, maupun karakter (Anwar, 2025; Domingo & Garganté, 2016; Liu & Wu, 2023; Sari et al., 2020; Small et al., 2020; Utami, 2024).

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi kepada siswa MI IMAMI Kepanjen terkait manajemen waktu penggunaan smartphone secara sehat, pencegahan brain rot, serta penguatan budaya damai. Melalui program ini, diharapkan siswa mampu mengelola teknologi secara bijak, menghindari dampak negatif dunia digital, serta membangun kebiasaan dan budaya sekolah yang mendukung perkembangan generasi damai dan sehat digital (Anwar, 2025; Domingo & Garganté, 2016; Liu & Wu, 2023; Sari et al., 2020; Small et al., 2020; Utami, 2024).

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif-edukatif, yang melibatkan siswa, guru, dan orang tua secara aktif (Zunaidi, 2024). Adapun metode pelaksanaan kegiatan meliputi beberapa tahapan sebagai berikut: pertama, observasi dan koordinasi awal. kegiatan ini berisi : 1) melakukan survei atau wawancara singkat dengan pihak sekolah untuk mengetahui kondisi nyata terkait penggunaan smartphone di kalangan siswa. 2) koordinasi dengan kepala sekolah dan guru guna menentukan waktu, tempat, dan teknis pelaksanaan kegiatan. Kedua, sosialisasi program kepada pihak sekolah dan orang tua. kegiatan ini berisi : a) penyampaian tujuan, manfaat, dan rangkaian kegiatan edukasi kepada guru dan wali murid. b) pemberian lembar informasi dan undangan keterlibatan dalam kegiatan edukasi.

Ketiga, pelaksanaan edukasi kepada siswa. metode: interaktif, edukatif, dan kreatif. sesi 1 berisi materi tentang “kenali gawai dan atur waktumu”. edukasi mengenai manfaat dan bahaya penggunaan smartphone secara berlebihan, serta pentingnya manajemen waktu digital. disampaikan dengan media visual dan cerita pendek yang sesuai usia. sesi 2 berisi materi tentang “deteksi dan cegah brain rot”. penjelasan tentang tanda-tanda awal brain rot dan cara mencegahnya melalui kegiatan positif: membaca buku, aktivitas fisik, dan interaksi sosial. sesi 3 berisi materi tentang “latihan time management”. simulasi sederhana pembuatan jadwal harian yang seimbang antara waktu belajar, bermain, ibadah, dan penggunaan gadget. dilengkapi dengan worksheet yang dibawa pulang.



Gambar 1. Metode Pengabdian kepada Masyarakat

Keempat, Pembuatan Media Edukasi, dilakukan dengan menyusun dan membagikan leaflet edukatif tentang manajemen waktu digital dan pencegahan brain rot, memberikan poster visual untuk ditempel di kelas/sekolah sebagai pengingat bagi siswa. Kelima, evaluasi dan

tindak lanjut, memberikan kuesioner singkat pasca-kegiatan untuk mengukur pemahaman siswa dan orang tua. diskusi reflektif dengan guru untuk mengevaluasi dampak dan kemungkinan integrasi edukasi digital ke dalam kegiatan rutin sekolah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Keduaan edukasi yang dilakukan, penulis jabarkan dalam beberapa langkah sistematis berikut agar pembaca dengan mudah dapat memahami seluruh rangkaian yang tim laksanakan:

a. Observasi Awal

Observasi awal dilakukan oleh tim pengabdian Masyarakat kurang lebih dalam waktu satu minggu, mulai tanggal 25 - 30 Agustus 2025. Dalam observasi awal ini tim melakukan pengamatan terhadap daya konsentrasi siswa ketika pembelajaran di kelas. Tim juga melakukan wawancara dengan guru maupun siswa berkaitan dengan kebiasaan mereka dalam menggunakan gadget saat dirumah. Hasil observasi awal ini menunjukkan bahwa: 1) kurangnya edukasi tentang manajemen waktu penggunaan smartphone. Banyak siswa belum memahami pentingnya mengatur waktu penggunaan smartphone secara seimbang antara belajar, ibadah, dan aktivitas sosial. 2) tingginya intensitas penggunaan smartphone oleh siswa. Siswa cenderung menggunakan smartphone secara berlebihan, terutama untuk bermain game atau mengakses media sosial dan video hiburan, yang mengganggu waktu belajar. 3) gejala awal "brain rot" pada siswa. beberapa siswa menunjukkan tanda-tanda seperti mudah terdistraksi, menurunnya minat belajar, dan kesulitan fokus dalam pelajaran akibat konsumsi konten digital berlebihan. 4) minimnya peran orang tua dalam pendampingan digital. orang tua belum sepenuhnya menyadari pentingnya mengawasi dan mengarahkan penggunaan smartphone anak di rumah, terutama dalam hal durasi dan jenis konten yang dikonsumsi. 5) belum tersedianya program sekolah yang fokus pada literasi digital dan kesehatan mental digital. MI Imami Kepanjen belum memiliki program khusus atau kurikulum tambahan yang membekali siswa dengan pemahaman tentang dampak penggunaan gawai terhadap perkembangan diri dan karakter. 6) kurangnya kesadaran akan pentingnya keseimbangan antara dunia digital dan kehidupan nyata. siswa belum memiliki kesadaran penuh mengenai pentingnya berinteraksi secara langsung, bermain di luar ruangan, dan menjalani kehidupan sosial yang sehat sebagai bagian dari tumbuh kembang yang ideal.

b. Perencanaan dan Sosialisasi Kegiatan

Setelah kegiatan observasi dilakukan maka langkah selanjutnya adalah melakukan perencanaan kegiatan edukasi smartphone time manajemen dan pencegahan brain rot untuk siswa. Perencanaan ini meliputi penetapan waktu pelaksanaan kegiatan, audiens sasaran, pembuatan pamflet, dan koordinasi teknis lainnya dengan pihak MI Imami Kepanjen. Setelah rencana kegiatan matang, dilanjutkan dengan kegiatan sosialisasi kepada pihak madrasah, siswa maupun wali murid kelas 4. Sosialisasi ini dilakukan secara virtual melalui grup Whatsapp wali murid kelas 4.

c. Pelaksanaan Kegiatan Edukasi

Workshop "Internet Sehat dan Upaya Pencegahan Brain Rot" diselenggarakan di MI IMAMI Kepanjen dengan tujuan memberikan pemahaman mendalam kepada peserta didik, guru, dan orang tua mengenai pentingnya penggunaan internet serta smartphone secara bijak. Kegiatan ini dipandu oleh Isna Nurul Inayati, M.Pd.I, seorang dosen PGMI Universitas Islam Raden Rahmat (UNIRA) Malang, yang selama ini aktif dalam bidang pendidikan dan riset terkait literasi digital serta pendidikan perdamaian.

Fenomena penggunaan smartphone dan internet sudah tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Anak-anak, remaja, bahkan orang dewasa hampir selalu terhubung dengan perangkat digital. Meskipun membawa banyak manfaat, penggunaan yang berlebihan dapat memicu berbagai dampak negatif, salah satunya yang dikenal dengan istilah brain rot. Istilah ini merujuk pada penurunan fungsi kognitif akibat konsumsi konten digital yang berlebihan, terutama konten singkat, dangkal, dan tidak berkualitas.

Workshop ini hadir sebagai solusi edukatif untuk menumbuhkan kesadaran kritis, melatih keterampilan manajemen penggunaan gadget, sekaligus membentuk karakter generasi muda agar lebih sehat secara digital, damai dalam berinteraksi, serta produktif dalam memanfaatkan teknologi (Agusty et al., 2025). Adapun tujuan dari pelaksanaan workshop ini meliputi: 1)

Memberikan pemahaman tentang konsep internet sehat serta ciri-ciri penggunaan internet yang bijak. 2) Menyadarkan peserta tentang bahaya kecanduan smartphone, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. 3) Mengenalkan istilah dan gejala *brain rot* serta faktor penyebabnya dalam kehidupan digital. 4) Menyediakan strategi praktis untuk mencegah dampak negatif internet melalui pengelolaan waktu layar, pemilihan konten berkualitas, dan penguatan aktivitas offline. 4) Mendorong kolaborasi antara guru, siswa, dan orang tua dalam menciptakan ekosistem digital yang aman, produktif, dan damai.

Workshop diawali dengan sambutan dari pihak madrasah serta pengenalan singkat mengenai pentingnya literasi digital di era modern. Dalam pembukaan ini ditegaskan bahwa generasi muda, khususnya siswa madrasah, perlu dibekali kecerdasan digital yang tidak hanya teknis, tetapi juga etis dan spiritual. Untuk memancing antusiasme peserta, fasilitator menghadirkan permainan interaktif sederhana dengan pertanyaan “lebih suka mana?” misalnya: belajar dari internet atau buku, bermain game online atau olahraga bersama teman. Aktivitas ini sekaligus menjadi refleksi awal untuk menunjukkan bahwa pilihan dalam penggunaan internet sangat memengaruhi kualitas hidup. Kemudian dilanjutkan ice breaking konsertasi dengan Gerakan yang berkaitan dengan belajar, bermain game dan istirahat. Dari ice breaking ini diharapkan peserta didik bisa berkonsentrasi dan mulai bisa mengatur waktu dalam penggunaan handpone secara bijak.



Gambar 2. Sesi Edukasi berlangsung

Selanjutnya yakni penyampaian materi utama. Materi inti workshop terbagi menjadi beberapa bagian yang saling berkaitan:

- a. Internet dan Smartphone dalam Kehidupan. Peserta diajak memahami bahwa internet merupakan jendela dunia yang menyediakan banyak informasi bermanfaat. Namun, tanpa kendali yang tepat, internet juga bisa menjadi sumber permasalahan. Fasilitator memaparkan data, contoh kasus, dan tayangan singkat terkait dampak negatif penggunaan smartphone secara berlebihan, seperti mudah marah, berhalusinasi, sulit berkonsentrasi, gangguan komunikasi, serta kerusakan pada fungsi otak dan mata.
- b. Mengenal Konsep Internet Sehat. Internet sehat didefinisikan sebagai penggunaan internet secara bijak, aman, dan produktif tanpa menimbulkan kerugian bagi diri sendiri maupun orang lain. Ciri-cirinya antara lain: mengakses informasi bermanfaat, menghindari konten negatif (hoaks, ujaran kebencian, pornografi), mengatur waktu penggunaan, menjaga privasi, serta memanfaatkan internet untuk belajar dan berkarya.
- c. Fenomena Brain Rot. Fasilitator menjelaskan apa itu *brain rot*, yaitu kondisi penurunan fungsi kognitif akibat terlalu banyak mengonsumsi konten singkat yang dangkal. Gejala yang umum muncul di antaranya: mudah terdistraksi, cepat bosan, susah fokus, penurunan daya ingat, serta kesulitan memahami bacaan panjang. Penyebab utama *brain rot* adalah kebiasaan *scrolling* tanpa tujuan, konsumsi berlebihan konten video pendek (shorts, reels, TikTok), dan minimnya waktu jeda bagi otak untuk beristirahat.
- d. Strategi Pencegahan Brain Rot. Peserta diajak mengenal lima langkah praktis mencegah *brain rot*, yaitu: 1) Membatasi waktu layar melalui fitur *screen time* atau aturan jam bebas gadget. 2) Mengonsumsi konten berkualitas dengan mengikuti akun edukasi, dokumenter, dan motivasi. 3) Melakukan aktivitas offline seperti membaca buku,

olahraga, atau kegiatan sosial tanpa gadget. 4) Melatih fokus menggunakan metode Pomodoro atau meditasi ringan. 5) Mengevaluasi kebiasaan digital dengan refleksi: “Apakah konten ini memberi nilai tambah untukku?”

Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan studi kasus. Peserta ditunjukkan fenomena yang terjadi di masyarakat berkaitan dengan penggunaan smartphone secara berlebihan. Siswa secara acak diajak berdiskusi dan diminta menawarkan solusi yang realistis sesuai dengan usia dan lingkungan mereka. Fasilitator kemudian memandu simulasi penggunaan fitur pengaturan waktu layar pada smartphone. Peserta diajak langsung mencoba mengaktifkan pengingat *screen time*, membuat jadwal bebas gadget, serta mengatur notifikasi agar lebih terkendali. Dengan cara ini, peserta tidak hanya menerima teori, tetapi juga langsung mempraktikkan strategi pengelolaan.

Di akhir sesi, peserta menuliskan refleksi pribadi berupa satu kebiasaan digital negatif yang ingin dikurangi serta satu kebiasaan baru yang ingin ditingkatkan. Kemudian dilakukan deklarasi sederhana bersama dengan seruan: “*Stop Main HP Berlebihan, Mulai Gunakan Internet dengan Bijak!*”. Workshop ditutup dengan kesimpulan dari fasilitator bahwa internet adalah jendela dunia, namun kendali ada pada diri kita masing-masing. Peserta juga diberikan materi ringkas berupa panduan “*Tips Internet Sehat*” agar dapat dipelajari kembali di rumah bersama keluarga.



Gambar 3. Foto Kegiatan Paska Edukasi

d. Pembuatan Media Edukasi

Setelah pelaksanaan kegiatan edukasi, maka langkah selanjutnya untuk memantapkan Langkah pencegahan brain rot pada siswa MI Imami Kepanjen adalah dengan mengembangkan media edukasi berupa pengembangan infografis maupun pamflet. Infografis atau pamflet ini diletakkan di tempat yang strategis agar mudah terbaca oleh siswa. Sehingga pesan yang ingin disampaikan tentang pembiasaan internet sehat dan pencegahan *brain rot* dapat dipahami dan dilaksanakan siswa dalam kehidupan sehari-hari (Amalia et al., 2025).

e. Evaluasi dan Tindak Lanjut

Tahap akhir dari kegiatan edukasi ini adalah evaluasi dan tindak lanjut kegiatan. Kegiatan ini melibatkan seluruh tim dan kepala MI Imami Kepanjen. Tim menyampaikan hasil kegiatan dan rekomendasi yang diberikan kepada madrasah terkait pencegahan brain rot.

Pelaksanaan workshop edukasi smartphone time management dan pencegahan brain rot terbukti memberikan sejumlah dampak positif bagi berbagai pihak:

- 1) Bagi siswa, edukasi ini meningkatkan kesadaran akan bahaya kecanduan gadget dan memotivasi mereka untuk mengatur waktu penggunaan smartphone secara lebih sehat. Intervensi pendidikan serupa telah terbukti menurunkan penggunaan smartphone yang bermasalah, meningkatkan kesejahteraan subjektif, serta membantu siswa mengelola distraksi digital dan meningkatkan motivasi belajar (Gui et al., 2022; Lakilaki et al., 2025; Putra & Nasution, 2024; Yousef et al., 2025).
- 2) Bagi guru, workshop memperkaya wawasan dan keterampilan dalam mendampingi siswa menghadapi tantangan era digital, serta memberikan strategi konkret untuk mengelola penggunaan media digital di kelas (Gui et al., 2022; Lakilaki et al., 2025; Prasetyo & Khorimah, 2023).
- 3) Bagi orang tua, kegiatan ini menginspirasi pembentukan aturan keluarga yang lebih sehat terkait penggunaan gadget, serta meningkatkan kolaborasi antara sekolah dan keluarga.

dalam membangun kebiasaan digital yang positif (Gui et al., 2021; Yousef et al., 2025; Zalmanidar et al., 2024)

- 4) Bagi madrasah/sekolah, workshop menjadi bagian dari upaya membangun budaya literasi digital yang damai, produktif, dan mendukung pencegahan brain rot melalui integrasi edukasi literasi media digital dan penguatan karakter (Gui et al., 2022; Lakilaki et al., 2025; Putra & Nasution, 2024)

Secara keseluruhan, workshop “Internet Sehat dan Upaya Pencegahan Brain Rot” efektif sebagai sarana edukatif yang menyenangkan dan bermakna, melibatkan peserta dalam refleksi, diskusi, dan praktik nyata. Kegiatan ini dapat menjadi awal gerakan berkelanjutan untuk membentuk generasi sehat fisik, cerdas digital, matang emosional, dan berkarakter Islami dalam menghadapi tantangan dunia digital (Gui et al., 2022; Lakilaki et al., 2025; Putra & Nasution, 2024; Yousef et al., 2025).

4. KESIMPULAN

Secara keseluruhan, workshop yang telah dilaksanakan berhasil menjadi sarana edukatif yang menyenangkan sekaligus bermakna. Peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga dilibatkan dalam aktivitas reflektif, diskusi, dan praktik nyata. Melalui kegiatan ini, diharapkan lahir generasi madrasah yang damai, cerdas digital, dan mampu menggunakan teknologi sebagai sarana belajar, berkarya, serta membangun peradaban yang lebih baik. Beberapa hal yang dapat direkomendasikan untuk MI Imami Kepanjen adalah: pertama, Perlunya peningkatan Peran Orang Tua dalam Pendampingan Digital. Orang tua perlu diberikan edukasi agar dapat menyadari pentingnya mengawasi dan mengarahkan penggunaan smartphone anak di rumah, terutama dalam hal durasi dan jenis konten yang dikonsumsi. Kedua, Perlu disusun Program Sekolah yang Fokus pada Literasi Digital dan Kesehatan Mental Digital. MI IMAMI Kepanjen perlu menyusun program khusus atau kurikulum tambahan yang membekali siswa dengan pemahaman tentang dampak penggunaan gawai terhadap perkembangan diri dan karakter. Ketiga, Perlu diperbanyak kegiatan pembelajaran maupun permainan yang menekankan pentingnya berinteraksi secara langsung, bermain di luar ruangan, dan menjalani kehidupan sosial yang sehat sebagai bagian dari tumbuh kembang yang ideal

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang membantu terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain : pimpinan, guru dan siswa MI IMAMI Kepanjen, pimpinan Fakultas Ilmu Keislaman UNIRA Malang dan tentunya tim pelaksana kegiatan ini. Semoga kontribusi yang diberikan bermanfaat bagi pemberdayaan masyarakat secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusty, R. U. B., Khodir, Q. A., Dhiyaa A, M., Kurnia, A. D., Rosidah, D., & Amatullah, A. A. (2025). Pemberdayaan Siswa melalui Program Edukasi Kenakalan Remaja untuk Menciptakan Generasi Beretika. *Welfare : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 15–21. <https://doi.org/10.30762/welfare.v3i1.2070>
- Amalia, U., Septiana, R., Septiani, R., Mufidah, N., & Febiriyadi, C. (2025). Literasi Pergaulan Halal bagi Mahasiswa Ma ' had Al-Jami ' ah dalam Menyongsong Generasi Muslim Cerdas Digital. 3(3), 609–614.
- Anwar, M. (2025). The Dual Impact of Smartphone Usage on Short-Term Memory, Attention, and Academic Performance in Digital Learning Environments. *Sinergi International Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.61194/psychology.v2i3.503>
- Domingo, M., & Garganté, A. (2016). Exploring the use of educational technology in primary education: Teachers' perception of mobile technology learning impacts and applications' use in the classroom. *Computers in Human Behavior*, 56, 21–28. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.023>
- Gissela, D., Sany, G., & Martínez, M. (2025). The Influence of Smartphones on Children's Brain Development. *Fuel Cells Bulletin*. <https://doi.org/10.52710/fcb.20>

- Gui, M., Gerosa, T., Argentin, G., & Losi, L. (2021). *Mobile Connectivity and Adolescent Well-being. Evidence from a Randomised Control Trial on a Media Education Training Programme in High Schools*. <https://doi.org/10.31235/osf.io/8bd43>
- Gui, M., Gerosa, T., Argentin, G., & Losi, L. (2022). Mobile media education as a tool to reduce problematic smartphone use: Results of a randomised impact evaluation. *Computers & Education*, 194. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104705>
- Haleem, P., Javaid, M., Qadri, P., & Suman, R. (2022). Understanding the Role of Digital Technologies in Education: A review. *Sustainable Operations and Computers*. <https://doi.org/10.1016/j.susoc.2022.05.004>
- Hoehe, M., & Thibaut, F. (2020). Going digital: how technology use may influence human brains and behavior. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22, 93–97. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/mhoehe>
- Lakilaki, E., Puri, R., Saputra, A., Shawmi, A., Asiah, N., & Rizky, M. (2025). The Phenomenological Analysis of the Impact of Digital Overstimulation on Attention Control in Elementary School Students: A Study on the “Brain Rot” Phenomenon in the Learning Process. *TOFEDU: The Future of Education Journal*. <https://doi.org/10.61445/tofedu.v4i1.408>
- Liu, Q., & Wu, J. (2023). What children learn in a digital home: the complex influence of parental mediation and smartphone interference. *Education and Information Technologies*, 1–19. <https://doi.org/10.1007/s10639-023-12071-2>
- Nikou, S., & Aavakare, M. (2021). An assessment of the interplay between literacy and digital Technology in Higher Education. *Education and Information Technologies*, 26, 3893–3915. <https://doi.org/10.1007/s10639-021-10451-0>
- Prasetyo, A., & Khorimah, S. (2023). Smartphone Media Analysis in Differentiation Learning and Learning Time Management of Students in Schools. *Syekh Nurjati International Conference on Elementary Education*. <https://doi.org/10.24235/sicee.v1i0.14592>
- Putra, M., & Nasution, A. (2024). Pemanfaatan Literasi Media Digital terhadap Siswa Sekolah Dasar dalam Pencegahan Fenomena Brain Rot. *AL MUNIR : Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*. <https://doi.org/10.15548/amj-kpi.v15i02.11310>
- Sari, A., Suryani, N., Rochsantiningsih, D., & Suharno, S. (2020). Digital Learning, Smartphone Usage, and Digital Culture in Indonesia Education. *Integration of Education*, 24, 20–31. <https://doi.org/10.15507/1991-9468.098.024.202001.020-031>
- Small, G., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddarth, P., Gaddipati, H., Moody, T., & Bookheimer, S. (2020). Brain health consequences of digital technology use. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22, 179–187. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall>
- Timotheou, S., Miliou, O., Dimitriadis, Y., Sobrino, S., Giannoutsou, N., Cachia, R., Monés, A., & Ioannou, A. (2022). Impacts of digital technologies on education and factors influencing schools’ digital capacity and transformation: A literature review. *Education and Information Technologies*, 28, 6695–6726. <https://doi.org/10.1007/s10639-022-11431-8>
- Utami, T. (2024). The Impact of Smartphone Usage on Preschool and School-Age Children Intelligence. *Journal of Psychiatry Psychology and Behavioral Research*. <https://doi.org/10.21776/ub.jppbr.2024.005.01.6>
- Yousef, A., Alshamy, A., Tlili, A., & Metwally, A. (2025). Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era: A Review. *Brain Sciences*, 15. <https://doi.org/10.3390/brainsci15030283>
- Yuniarto, B., & Yudha, R. P. (2021). Literasi Digital Sebagai Penguatan Pendidikan Karakter Menuju Era Society 5.0. *Edueksos : Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 10(2), 176–194. <https://doi.org/10.24235/edueksos.v10i2.8096>
- Zalmanidar, Z., Hafinda, T., & Saputra, R. (2024). Dampak Penggunaan Smartphone Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar. *ISTIFHAM: Journal Of Islamic Studies*. <https://doi.org/10.71039/istifham.v2i2.63>
- Zunaidi, A. (2024). *Metodologi Pengabdian Kepada Masyarakat Pendekatan Praktis untuk Memberdayakan Komunitas*. Yayasan Putra Adi Dharma.