

## RIWAYAT HIDUP

1. Nama : Muafatin
2. Tempat dan Tanggal Lahir : Bojonegoro, 30 Juni 1979
3. Agama : Islam
4. Kebangsaan : WNI
5. Status Perkawinan : Menikah
6. Alamat : Jl. Pemuda Gg.V Kelurahan Selat Dalam  
Kecamatan Selat Kabupaten Kapuas.
7. Pendidikan :
  - a. Lulus SDN Ngarandu II Kedung Adem Bojonegoro Tahun 1990
  - b. Lulus MTS Islamiyah Attanwir Sumberrejo Bojonegoro Tahun 1993
  - c. Lulus MAI Attanwir Sumberrejo Bojonegoro Tahun 1996
  - d. Lulus Fakultas Adab IAIN Sunan Ampel Surabaya Tahun 2001
  - e. Lulus Program Pascasarjana Pemikiran Pendidikan Islam IAIN Antasari Banjarmasin Tahun 2012
8. Orang Tua
  - a. Nama Ayah : H. M. Syakur HN
  - b. Pekerjaan : wiraswasta
  - c. Alamat : Dusun Mulung RT.04 Desa Ngandu  
Kecamatan Kedung Adem Kabupaten Bojonegoro.
  - d. Nama Ibu : Hj. Fatonah
  - e. Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
  - f. Alamat : Dusun Mulung RT.04 Desa Ngandu  
Kecamatan Kedung Adem Kabupaten

- Bojonegoro.
9. Suami : H. Suratheni TG, S.Ag  
 Pekerjaan : TNI AD  
 Alamat : Jl. Pemuda Gg.V Kelurahan Selat Dalam  
 Kecamatan Selat Kabupaten Kapuas.
10. Anak : a. Shofi Fadlia Rahma  
 b. Muhammad Fatih Faqih  
 c. Ratu Salsabila Azzahra
11. Pekerjaan : ASN Guru MAN Kapuas
12. Daftar Karya Ilmiah  
 a. Skiripsi: اثر الشعيرة في تطور الشعر العباسي Tahun 2001  
 b. Tesis: Penerapan Metode Gramatika dan Tarjamah Pada Pembelajaran Nahwu dan Sharaf di Pondok Pesantren Darussalam, Al-Falah dan Darul Hijrah Kalimantan Selatan Tahun 2012

Kapuas, 31 Desember 2020  
 Penulis,

Muafatin  
 NIM : 1403520052

# **LAMPIRAN 1**

## **PROSES PERIZINAN PENELITIAN**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
ANTASARI BANJARMASIN  
PASCASARJANA**

Jalan A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3250801 Faksimili (0511) 3264143  
e-mail: ps@uin-antasari.ac.id website: pasca.uin-antasari.ac.id

**S U R A T R I S E T**

Nomor : e-440/Un.14/IV/TL.00/11/2020

Direktur Pascasarjana UIN Antasari Banjarmasin menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : **Muafatin**  
TTL : Bojonegoro, 30 Juni 1979  
NIM : 1403520052  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Program Studi : S-3 Pendidikan Agama Islam  
Semester : XIII (tiga belas)  
Alamat : Jalan:pemuda RT.11 Kec.Selat, Kel. Selat Dalam, Kab. Kapuas

adalah benar mahasiswa Program Doktor (S3) Pascasarjana UIN Antasari Banjarmasin dan saat ini sedang melaksanakan riset dalam rangka penulisan Tesis dengan judul :

**“Pengembangan Program Kegiatan Keagamaan Untuk Pembentukan Perilaku Terpuji Bagi Remaja Yang Terpapar Dampak Negatif Internet”**

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Banjarmasin,  
Direktur,

**Prof. Dr. H. Syajiduddin Sabda, M.Ag**  
NIP. 19580621 198603 1 001





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
ANTASARI BANJARMASIN  
PASCASARJANA**

Jalan A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3250801 Faksimili (0511) 3264143  
e-mail: ps@uin-antasari.ac.id website: pasca.uin-antasari.ac.id

Nomor : e-440/Un.14/IV/TL.00/11/2020  
Lampiran : -  
Hal : **Pengantar penelitian Tesis**

Banjarmasin, 13 November 2020

Kepada Yth.

**Kepala Sekolah  
MAN Kapuas  
Di- Tempat**

Assalamu'alaikum, Wr, Wb.

Dengan hormat, disampaikan bahwa mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : **Muafatin**  
Tempat Tanggal Lahir : Bojonegoro, 30 Juni 1979  
Nim : 1403520052  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Program Studi : S-3 Pendidikan Agama Islam  
Semester : XIII (tiga belas)  
Alamat : Jalan:pemuda RT.11 Kec.Selat, Kel. Selat Dalam, Kab. Kapuas

adalah benar mahasiswa Program Doktor (S3) Pascasarjana UIN Antasari Banjarmasin, dan yang bersangkutan akan melakukan penelitian pada Lembaga/Institusi di wilayah/kabupaten yang Bapak/Ibu pimpin. Dengan ini kami memohon perkenan izin dan bantuan seperlunya untuk keperluan dalam rangka menyusun tesis.

Judul : **Pengembangan Program Kegiatan Keagamaan Untuk Pembentukan Perilaku Terpuji Bagi Remaja Yang Terpapar Dampak Negatif**  
Lama riset : **Internet**  
**13 November 2020 s.d 31 Januari 2020**

Demikian surat ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Wassalam  
Direktur,

**Prof. Dr. H. Sya'uddin Sabda, M.Ag.**  
NIP. 195806211986031001





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN KAPUAS  
MADRASAH ALIYAH NEGERI ( MAN ) KAPUAS  
Jalan Keruing No. 48 Telp.Fax 0513 22325 Pos 73514 Kuala Kapuas  
Email : [info@mankapuas.sch.id](mailto:info@mankapuas.sch.id) website : [www.mankapuas.sch.id](http://www.mankapuas.sch.id)

SURAT KETERANGAN TELAH SELESAI MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor : *451* /Ma.15.3.1/PP.00.6/12/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Madrasah Aliyah Negeri Kapuas berdasarkan Surat Permohonan Izin Penelitian dengan Nomor : e-440/Un.14.14/IV/TL.00/112020 tanggal 13 November 2020 bahwa yang bernama :

Nama : Muafatin  
NIM : 1403520052  
Program Studi : S-3 Pendidikan Agama Islam  
Semester : XIII ( tiga belas )

Dengan ini telah selesai mengadakan Riset dalam rangka penyusunan Disertasi yang berjudul :  
**PENGEMBANGAN PROGRAM KEGIATAN KEAGAMAAN UNTUK PEMBENTUKAN PERILAKU TERPUJI BAGI REMAJA YANG TERPAPAR DAMPAK NEGATIF INTERNET .**

Demikian surat keterangan ini di buat dengan sebenarnya dan dapat di gunakan sebagaimana mesti.



Di Keluarkan di : Kuala Kapuas  
Pada Tanggal : 22 Desember 2020

Kepala  
*[Signature]*  
Ahmad Mulyadi

## **LAMPIRAN 2**

## **PENJELASAN RESPONDEN**



**PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) ANTASARI BANJARMASIN  
PROGRAM DOKTOR (S3) PENDIDIKAN AGAMA ISLAM**

---

*Kepada Yth:*

**Siswa/ Siswi MAN Kapuas**  
di  
KAPUAS

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muafatin  
NIM : 1403520052  
Alamat : Jalan Pemuda RT.11 Kec.Selat, Kel.Selat Dalam  
Kab. Kapuas.

Adalah mahasiswa Program Doktor (S3) Program Studi Pendidikan Agama Islam pada Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin yang saat ini sedang melakukan penelitian untuk Disertasi dengan judul *“Pengembangan Program Kegiatan Keagamaan Untuk Pembentukan Perilaku Terpuji Bagi Remaja Yang Terpapar Dampak Negatif Internet.”*

Maka untuk kepentingan tersebut saya mohon bantuan siswa/siswi MAN Kapuas untuk berkenan mengisi sejumlah pertanyaan yang tersedia. Semua jawaban yang diberikan adalah benar dan mempunyai makna dalam penelitian ini.

Perlu diketahui penelitian ini tidak menimbulkan akibat merugikan bagi siswa/siswi dan kerahasiaan jawaban siswa/siswi terjamin hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Mohon diisi dengan seksama dan atas perhatian serta kerja sama yang baik saya ucapkan terimakasih.

Kapuas, 13 November 2020

Peneliti,

Muafatin, S.Ag.,M.Pd.I  
NIM. 1403520052



## **LAMPIRAN 3**

# **PERSETUJUAN SEBAGAI PESERTA PELATIHAN (EKSPERIMEN)**



**PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) ANTASARI BANJARMASIN  
PROGRAM DOKTOR (S3) PENDIDIKAN AGAMA ISLAM**

---

**PERSETUJUAN SEBAGAI PESERTA PELATIHAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : .....

Umur / Kelamin : ..... th. Laki-laki / Perempuan (*coret*)

Alamat : .....

.....

Kelas : .....

Dengan ini menyatakan sesungguhnya telah memberikan:

**P E R S E T U J U A N**

Bersedia untuk menjadi peserta pelatihan *Daurah Idaratul Dzati* dalam penelitian yang dilakukan oleh *MUAFATIN (NIM.1403520052)*, Mahasiswa Program Doktor (S3) Program Studi Pendidikan Agama Islam pada Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin yang saat ini sedang melakukan penelitian untuk Disertasi dengan judul “*Pengembangan Program Kegiatan Keagamaan Untuk Pembentukan Perilaku Terpuji Bagi Remaja Yang Terpapar Dampak Negatif Internet.*”

Saya memahami dan menyadari sepenuhnya bahwa kegiatan ini tidak berakibat negatif serta informasi yang saya berikan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Demikian pernyataan persetujuan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan.

Kapuas, .....Desember 2020  
Peserta,

(-----)

## **LAMPIRAN 4**

# **SKALA TERPAPAR DAMPAK NEGATIF INTERNET**

---

## **SKALA TERPAPAR DAMPAK DEGATIF INTERNET**

### **A. IDENTITAS**

1. Nama : .....
2. Tempat, Tgl Lahir : .....
3. Usia : ..... Tahun
4. Jenis Kelamin : (lingkari)
  1. Laki-laki
  2. Perempuan
5. Kelas : (lingkari)
  1. Kelas X
  2. Kelas XI
  3. Kelas XII

### **B. PETUNJUK PENGISIAN**

*Bacalah setiap butir pernyataan dengan seTSama, kemudian berikan jawaban kamu yang sesuai dengan keadaan dirimu pada kolom yang disediakan dengan cara menyilang:*

**SS** : *Jika pernyataan tersebut Sangat Sesuai dengan keadaan yang kamu rasakan*

**S** : *Jika pernyataan tersebut Sesuai dengan keadaan yang kamu rasakan*

**TS** : *Jika pernyataan tersebut Tidak Sesuai keadaan yang kamu rasakan*

**STS** : *Jika pernyataan tersebut Sangat Tidak Sesuai dengan keadaan yang kamu rasakan*

NO.	URAIAN PERNYATAAN	<i>Berilah Tanda Silang Yang Sesuai Dengan Keadaanmu</i>			
		STS	TS	S	SS
1.	Pikiran saya tertuju pada keasikan berinternet dan aplikasi media sosial setiap saat	STS	TS	S	SS
5.	Ibu sering mengeluh tentang waktu yang saya habiskan untuk online dan bermedia sosial	STS	TS	S	SS
6.	Ibu tidak mengeluh tentang waktu yang saya habiskan untuk online dan bermedia sosial	SS	S	TS	STS
7.	Saya mencoba mengurangi waktu yang saya habiskan untuk online dan gagal	STS	TS	S	SS
8.	Saya sering mengontrol kapan harus online lagi	SS	S	TS	STS
11.	Jika tidak online, update status, dll., saya merasa aneh dan <i>bad-mood</i> .	STS	TS	S	SS
12.	Saya merasa tidak menikmati saat online lebih lama	SS	S	TS	STS
13.	Sering kehilangan waktu tidur karena online hingga larut malam	STS	TS	S	SS
16.	Tidak masalah kalau nilai pelajaran turun, tetapi hati dan pikiran saya puas dengan online	STS	TS	S	SS
18.	Saya lebih suka mengobrol asyik dengan teman dari pada menyendiri online.	SS	S	TS	STS
19.	Saya pernah membohongi keluarga untuk menutupi aktivitas berinternet	STS	TS	S	SS
20.	Saya sembunyi-sembunyi online ketika seseorang menanyakan tentang apa yang kamu lakukan	STS	TS	S	SS
21.	Saya tidak pernah menutupi aktivitas berinternet dengan berbohong	SS	S	TS	STS
23.	Saya merasa takut hidup tanpa gadget/internet tidak ada tempat melampiaskan masalah saya	STS	TS	S	SS
24.	Saya tidak pernah menjadikan internet sebagai pelarian untuk meredakan masalah saya	SS	S	TS	STS
25.	Game online membuat penasaran dan mengasikkan	STS	TS	S	SS
26.	Game online bisa menciptakan persahabatan antar pemain menjadi lebih menyenangkan	STS	TS	S	SS
28.	Saya pernah membuka situs porno dengan tidak sengaja	STS	TS	S	SS
29.	Saya pikir remaja wajar mengaTSes informasi seTSualitas melalui internet	STS	TS	S	SS
30.	“Kumpul kebo” adalah trend remaja milenial saat ini, meskipun saya tidak melakukannya	SS	S	TS	STS

31.	Ada kalanya saya berfikir ingin melakukan hal serupa dengan ide nekat dan agresif yang pernah saya lihat ketika online	STS	TS	S	SS
33.	Saya belum pernah berkelahi dengan orang tua, saudara dan keluarga hanya karena urusan sepele	SS	S	TS	STS
34.	Tanpa perintah orang tua, saya melaksanakan tugas yang menjadi tanggung jawab saya.	STS	TS	S	SS
35.	Saya merasa berharga jika semua tugas dari guru saya kerjakan sendiri	STS	TS	S	SS
38.	Saya sering tidak sependapat dengan aturan-aturan sekolah	SS	S	TS	STS
39.	Sesekali berbuat salah wajar bagi remaja	SS	S	TS	STS
40.	Saya mampu menyelesaikan tugas walaupun harus pulang sekolah terlambat	STS	TS	S	SS
41.	Saya memiliki rencana dan jadwal belajar setiap harinya	STS	TS	S	SS
43	Mampu menyelesaikan apa yang menjadi tanggung jawab saya dengan mandiri	STS	TS	S	SS
46.	Saya selalu memperbaiki kesalahan yang saya perbuat untuk membuat diri saya lebih baik	STS	TS	S	SS
49.	Meskipun tidak diawasi guru, saya mengerjakan tugas sampai selesai	STS	TS	S	SS
51.	Saya pikir saya orang yang bebas berekspresi dan tidak suka diawasi	SS	S	TS	STS
52.	Saya menolong teman ketika kesulitan	STS	TS	S	SS
54.	Saya pernah tidak menyapa ketika bertemu teman yang tidak saya sukai	SS	S	TS	STS
56.	Sholat dan dzikir sebagai benteng bagi saya.	STS	TS	S	SS
57.	Kadang-kadang pikiran saya terpengaruh dengan tontonan berita kriminal/ kekerasan di televisi	SS	S	TS	STS
58.	Saya selalu mencatat apa yang dijelaskan oleh guru agar dapat mengerjakan	STS	TS	S	SS
---- SELESAI ----					

**LAMPIRAN 5**  
**EXPERT JUDGEMENT**  
**MODUL DAN INSTRUMEN PENELITIAN**

# SURAT PERMOHONAN EXPERT JUDGMENT/PANELIS MODUL DAN INSTRUMEN PENELITIAN

Hal : Permohonan untuk menjadi *Expert Judgment*  
Lampiran : 1 berkas

*Kepada Yth. Ibu*

1. Prof. Dr. H. Asmaran AS., MA
2. Dr. Muhammad Yusran, M.Pd.I
3. Dr. Taufik Hidayat, M.Kes.,Psikolog
4. Yulia Hairina, M.Psi.,Psikolog

Di-  
Tempat

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Sehubungan dengan penelitian Disertasi yang akan saya lakukan dengan judul “**Pengembangan Program Kegiatan Keagamaan Untuk Pembentukan Perilaku Terpuji Bagi Remaja Yang Terpapar Dampak Negatif Internet,**” maka dengan ini saya memohon Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan masukan terhadap modul dan instrumen penelitian sebagai *Expert Judgment*. Masukan dari Bapak/Ibu sangat membantu tingkat kepercayaan hasil penelitian yang saya lakukan.

Demikian permohonan ini saya sampaikan, besar harapan saya agar Bapak/Ibu berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih

Kapuas, 13 November 2020.

Hormat saya,



**Muafatin**

NIM. 1403520052



## **BIODATA PANELIS/VALIDATOR**

Nama Lengkap<sup>1</sup> : Prof. Dr. H. Asmaran AS., MA  
NIP : 195503051983031005  
NIDN : 2005035501  
Tempat/Tanggal Lahir: Balangan/ 05 Maret 1955  
Pendidikan Terakhir : S3 IAIN Sunan Kalijaga  
Bidang Keahlian : Akhlak dan Tasawuf  
Unit Kerja : Pascasarjana UIN Antasari Banjarmasin  
Jabatan : Guru Besar (IV/d)  
Alamat Rumah : Jl. A. Yani Km. 4,5 Komp. Bintang Mas R.2 No. 93  
Banjarmasin  
Alamat email : asmaran.asmullah@gmail.com  
No Telp/WA : 082254997754/08195450669

---

<sup>1</sup>Disertai Gelar Akademik

## **BIODATA PANELIS/VALIDATOR**

Nama Lengkap<sup>2</sup> : Dr. Muhammad Yusran, S.Pd.I, M.S.I

NIPY : 7650 1 20100919 1 0006

NIDN : 21 261081 01

Tempat/Tanggal Lahir: Kapar Tengah, 26 – 10 - 1981

Pendidikan Terakhir : Doktor (S3)

Bidang Keahlian : Pendidikan Agama Islam, Perencanaan Sistem  
PAI, dan Kurikulum

Unit Kerja : STAI Darul Ulum Kandangan

Jabatan : Wakil Ketua Akademik

Alamat Rumah : Desa Kapar No. 17 RT. 11 RW. 6 Kec. BAS, Kab. HST  
71381

Alamat email : [yusran\\_lukman1981@yahoo.co.id](mailto:yusran_lukman1981@yahoo.co.id).  
yusranlukman1981@gmail.com

No Telp/WA : 0813 516 85 130

---

<sup>2</sup>Disertai Gelar Akademik

## **BIODATA PANELIS/VALIDATOR**

Nama Lengkap<sup>3</sup> : Yulia Hairina, M.Psi, Psikolog

NIP : 198403182011012009

NIDN : 201803198401

Tempat/Tanggal Lahir: Banjarmasin, 18 Maret 1984

Pendidikan Terakhir : S-2 Magister Profesi Psikologi

Bidang Keahlian : Psikologi Pendidikan

Unit Kerja : Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

Jabatan : Ketua Jurusan Psikologi Islam

Alamat Rumah : Jalan Banjar Indah, Hayati Residence Blok.F12

Alamat email : yhairina@gmail.com

No Telp/WA : 0813-51734073

---

<sup>3</sup>Disertai Gelar Akademik

## **BIODATA PANELIS/VALIDATOR**

Nama Lengkap<sup>4</sup> : Dr. Taufik Hidayat, M.Kes., Psikolog  
NIP : 19810514 2005011009  
NIDN : -  
Tempat/Tanggal Lahir: Kandangan, 14 Mei 1981  
Pendidikan Terakhir : S3 Pendidikan Agama Islam  
Bidang Keahlian : Psikologi Pendidikan Islam  
Unit Kerja : UIN Antasari Banjarmasin  
Jabatan : Dosen Luar Biasa  
Alamat Rumah : Perum Al-Fath Premiere Blok D7 Banjarmasin  
Alamat email : t\_140581@yahoo.co.id  
No Telp/WA : 081-5550-2425

---

<sup>4</sup>Disertai Gelar Akademik

**LEMBAR EXPERT JUDGMENT**  
**SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Prof. Dr. H. Asmaran AS., MA  
Ttl : Balangan/ 05 Maret 1955  
NIP/NIDN : 1955030519831005/2005035501  
Unit Kerja : Pascasarjana UIN Antasari Banjarmasin  
Bidang Keahlian : Akhlak dan Tasawuf  
Alamat : Jl. A. Yani Km. 4,5 Komp. Bintang Mas R.2 No. 93 Banjarmasin

Setelah membaca, menelaah dan mencermati modul dan instrumen penelitian berupa kuesioner/angket penelitian yang akan digunakan untuk penelitian Disertasi berjudul **“Pengembangan Program Kegiatan Keagamaan Untuk Pembentukan Perilaku Terpuji Bagi Remaja Yang Terpapar Dampak Negatif Internet”** yang dibuat oleh:

Nama : Muafatin  
NIM : 1403520052  
Prodi : S3 Pendidikan Agama Islam  
Fakultas : Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN)  
Antasari Banjarmasin

Dengan ini menyatakan modul dan instrumen penelitian berupa kuesioner/angket tersebut (√)

- Layak digunakan untuk menggali data tanpa revisi.  
 Layak digunakan untuk menggali data dengan revisi sesuai saran.  
 Tidak layak digunakan.


Catatan (bila perlu)

*Melahirkan perilaku yang terpuji diperlukan kegiatan secara bertahap yaitu Riyadhah (latihan), Mujahadah (kesungguhan), Thabi'ah (kepribadian) dan Musyahadah (kehadiran Tuhan);*

*Pertanyaan yang menggali kesungguhan remaja yang terpapar dampak negatif internet untuk membiasakan diri agar menjadi orang baik..*

Demikian keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 1 Desember 2020  
Panelis/Validator

  
Prof. Dr. H. Asmaran AS., MA  
NIP. 1955030519831005

**LEMBAR EXPERT JUDGMENT**  
**SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Dr. Muhammad Yusran, S.Pd.I, M.S.I  
Ttl : Kapar Tengah, 26 Oktober 1981  
NIP/NIDN : 21 261081 01  
Unit Kerja : STAI Darul Ulum Kandangan  
Bidang Keahlian : Pendidikan Agama Islam, Perencanaan Sistem PAI, dan Kurikulum  
Alamat : Desa Kapar No. 17 RT. 11 RW. 6 Kec. BAS, Kab. HST 71381

Setelah membaca, menelaah dan mencermati modul dan instrumen penelitian berupa kuesioner/angket penelitian yang akan digunakan untuk penelitian Disertasi berjudul **“Pengembangan Program Kegiatan Keagamaan Untuk Pembentukan Perilaku Terpuji Bagi Remaja Yang Terpapar Dampak Negatif Internet”** yang dibuat oleh:

Nama : Muafatin  
NIM : 1403520052  
Prodi : S3 Pendidikan Agama Islam  
Fakultas : Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin

Dengan ini menyatakan modul dan instrumen penelitian berupa kuesioner/angket tersebut (√)

- Layak digunakan untuk menggali data tanpa revisi.  
 Layak digunakan untuk menggali data dengan revisi sesuai saran.  
 Tidak layak digunakan.

Catatan (bila perlu)

*Revisi redaksi pertanyaan pada instrument nomor: 2,3,4,9, 25,26,28 36,37. Saran redaksi berada di bawah pertanyaan. Pada pertanyaan yang cenderung tumpang tindih sebaiknya dibuang atau diperbaiki sehingga lebih spesifik.*

Demikian keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Barabai, 20 November 2020  
Panelis/Validator

Dr. Muhammad Yusran, S.Pd.I., M.Pd.I.  
NIDN. 21 261081 01

**LEMBAR EXPERT JUDGMENT  
SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Yulia Hairina, M.Psi, Psikolog  
Ttl : Banjarmasin, 18 Maret 1984  
NIP/NIDN : 198403182011012009/ 201803198401  
Unit Kerja : Fakultas Ushuluddin dan Humaniora  
Bidang Keahlian : Psikologi Pendidikan  
Alamat : Jalan Banjar Indah, Hayati Residence Blok.F12

Setelah membaca, menelaah dan mencermati modul dan instrumen penelitian berupa kuesioner/angket penelitian yang akan digunakan untuk penelitian Disertasi berjudul **“Pengembangan Program Kegiatan Keagamaan Untuk Pembentukan Perilaku Terpuji Bagi Remaja Yang Terpapar Dampak Negatif Internet”** yang dibuat oleh:

Nama : Muafatin  
NIM : 1403520052  
Prodi : S3 Pendidikan Agama Islam  
Fakultas : Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN)  
Antasari Banjarmasin

Dengan ini menyatakan modul dan instrumen penelitian berupa kuesioner/angket tersebut (√)

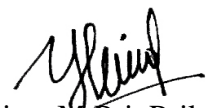
- Layak digunakan untuk menggali data tanpa revisi.  
 Layak digunakan untuk menggali data dengan revisi sesuai saran.  
 Tidak layak digunakan.

Catatan (bila perlu)

*Ada beberapa hal yang menurut saya peneliti belum secara jelas menguraikan apa yang di maksud peneliti. Untuk instrument skala “pergeseran perilaku terpuji” secara operasional belum ada. Selain itu skala yang ada mau mengukur pergeseran atau perilaku terpuji atau kecanduan internet? Karena di dalamnya ada indikator-indikator yang saling tumpang tindih, selain itu juga tidak dijelaskan dari mana memperoleh indikator itu begitu juga dengan dimensi-dimensi dalam skala yang di sajikan, mungkin perlu beberapa klarifikasi.*

Demikian keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 16 November 2020  
Panelis/Validator



Yulia Hairina, M.Psi, Psikolog  
NIP. 198403182011012009

**LEMBAR EXPERT JUDGMENT**  
**SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Dr. Taufik Hidayat, M.Kes.,Psikolog  
Ttl : Kandangan, 14 Mei 1981  
NIP/NIDN : 19810514 200501 1 009  
Unit Kerja : UPKK UIN Antasari Banjarmasin  
Bidang Keahlian : Psikologi Pendidikan Islam  
Alamat : Perum. Al-Fath Premiere Blok D7 Banjarmasin

Setelah membaca, menelaah dan mencermati modul dan instrumen penelitian berupa kuesioner/angket penelitian yang akan digunakan untuk penelitian Disertasi berjudul **“Pengembangan Program Kegiatan Keagamaan Untuk Pembentukan Perilaku Terpuji Bagi Remaja Yang Terpapar Dampak Negatif Internet”** yang dibuat oleh:

Nama : Muafatin  
NIM : 1403520052  
Prodi : S3 Pendidikan Agama Islam  
Fakultas : Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN)  
Antasari Banjarmasin

Dengan ini menyatakan modul dan instrumen penelitian berupa kuesioner/angket tersebut (√)


- Layak digunakan untuk menggali data tanpa revisi.  
 Layak digunakan untuk menggali data dengan revisi sesuai saran.  
 Tidak layak digunakan.

Catatan (bila perlu)

*Memperjelas Definisi Operasional dari konstruk/variable, dimensi, dan menguraikan secara detail indikatornya. Mengganti beberapa redaksi item yang tidak relevan dengan dimensi/ konstruk variable (sesuai saran). Nama Skala yang awalnya “Skala Pergeseran Perilaku” diganti saja menjadi “Skala Terpapar Dampak Negatif Internet” karena pergeseran perilaku tidak muncul dalam modul dan operasional sudara yang muncul adalah terpapar dampak negatif internet.*

Demikian keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 19 November 2020  
Panelis/Validator

  
Dr. Taufik Hidayat, M.Kes.Psikolog  
NIP. 198105142005011009



## LEMBAR EXPERT JUDGMENT

Materi : Modul *Daurah Idaratul Dz*  
Responden : Remaja SMU/MAN Sederajat  
Judul Penelitian : ”*Pengembangan Program Kegiatan Keagamaan Untuk Pembentukan Perilaku Terpuji Bagi Remaja Yang Terpapar Dampak Negatif Internet*”  
Penyusun : Muafatin  
Validator : Prof.Dr.Asmaran,AS.,MA  
Tanggal : 1 Desember 2020

### **Petunjuk:**

1. Lembar *expert judgment* ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat/penilaian Bapak/Ibu sebagai konsultan ahli pada pengembangan modul program kegiatan keagamaan *Daurah Idaratul Dz* (latihan pengelolaan diri) untuk pembentukan perilaku terpuji bagi remaja yang terpapar dampak negatif internet.
2. Kritik, saran dan pendapat, serta penilaian dan komentar Bapak/Ibu akan sangat bermanfaat untuk memperbaiki kualitas program kegiatan keagamaan ini.
3. Untuk itu dimohon kiranya Bapak/Ibu berkenan untuk memberikan penilaian pada setiap aitem dengan memberik *checklist*) pada kolom yang disediakan. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar *expert judgment* ini. Saya ucapkan terimakasih.

### **Keterangan:**

4 = Sangat Baik

3 = Baik

2 = Cukup

1 = Kurang Baik

NO	PERTANYAAN	SKOR			
		4	3	2	1
1.	Keseuaian materi dengan judul penelitian		√		
2.	Kesesuaian materi dengan tujuan penelitian		√		
3.	Kelengkapan materi		√		
4.	Kebenaran materi		√		
5.	Kejelasan materi		√		
6.	Keurutan materi		√		
7.	Kemudahan memahami isi materi		√		
8.	Kelengkapan skala evaluasi		√		
9.	Kejelasan petunjuk pelaksanaan	√			
10.	Kejelasan bahasa yang digunakan	√			
11.	Ketepatan kata dan istilah yang digunakan		√		
12.	Kelengkapan sumber pustaka rujukan		√		

Saran dan kritik untuk penyempurnaan

1. Menurut Imam al-Gazali akhlak adalah sifat yang tertanam dalam jiwa yang melahirkan macam-macam perbuatan dengan gampang dan mudah tanpa memerlukan pemikiran dan pertimbangan. Untuk mencapai sifat yang tertanam dalam jiwa itu, yang melahirkan perilaku yang terpuji diperlukan kegiatan secara bertahap yaitu: Riyadhah (latihan, dan pembiasaan), Mujahadah (kesungguhan), Thabi'ah (kepribadian) dan Musyahadah (kehadiran Tuhan)
2. Perlu materi latihan atau biasakan yang dilakukan untuk membentuk perilaku terpuji, tabi'at terlihat dari perilaku yang tampak dari pembiasaan diri.

#### Kesimpulan

- Layak digunakan tanpa perbaikan
- Layak digunakan dengan perbaikan
- Tidak layak digunakan.

Banjarmasin, 1 Desember 2020  
Panelis/Validator



Prof. Dr. H. Asmaran AS., MA  
NIP. 1955030519831005

## LEMBAR EXPERT JUDGMENT

Materi : Modul *Daurah Idaratul Dz*  
Responden : Remaja SMU/MAN Sederajat  
Judul Penelitian : ”*Pengembangan Program Kegiatan Keagamaan Untuk Pembentukan Perilaku Terpuji Bagi Remaja Yang Terpapar Dampak Negatif Internet*”  
Penyusun : Muafatin  
Validator : Dr. Muhammad Yusran, S.Pd.I, M.S.I  
Tanggal : 20 November 2020

### **Petunjuk:**

1. Lembar *expert judgment* ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat/penilaian Bapak/Ibu sebagai konsultan ahli pada pengembangan modul program kegiatan keagamaan *Daurah Idaratul Dz* (latihan pengelolaan diri) untuk pembentukan perilaku terpuji bagi remaja yang terpapar dampak negatif internet.
2. Kritik, saran dan pendapat, serta penilaian dan komentar Bapak/Ibu akan sangat bermanfaat untuk memperbaiki kualitas program kegiatan keagamaan ini.
3. Untuk itu dimohon kiranya Bapak/Ibu berkenan untuk memberikan penilaian pada setiap aitem dengan memberil *checklist*) pada kolom yang disediakan. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar *expert judgment* ini. Saya ucapkan terimakasih.

### **Keterangan:**

4 = Sangat Baik

3 = Baik

2 = Cukup

1 = Kurang Baik

NO	PERTANYAAN	SKOR			
		4	3	2	1
1.	Keseuaian materi dengan judul penelitian	√			
2.	Kesesuaian materi dengan tujuan penelitian	√			
3.	Kelengkapan materi		√		
4.	Kebenaran materi		√		
5.	Kejelasan materi		√		
6.	Keurutan materi		√		
7.	Kemudahan memahami isi materi		√		
8.	Kelengkapan skala evaluasi	√			
9.	Kejelasan petunjuk pelaksanaan	√			
10.	Kejelasan bahasa yang digunakan	√			
11.	Ketepatan kata dan istilah yang digunakan		√		
12.	Kelengkapan sumber pustaka rujukan		√		

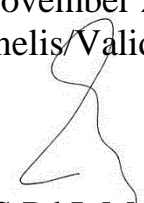
Saran dan kritik untuk penyempurnaan

1. *Dalam modul perlu ditambahkan materi mendasar tentang literasi digital. Remaja yang kompeten dalam literasi digital akan mampu mengumpulkan informasi, membaca dan memahami teks multimedia dengan kritis dan dapat mengevaluasi kelayakan informasi tersebut bagi dirinya. Referensi rujukan Duran, Yousman, Walsh, & Longshore 2008, Wininger 2017.*

### Kesimpulan

- Layak digunakan tanpa perbaikan
- Layak digunakan dengan perbaikan
- Tidak layak digunakan.

Barabai, 20 November 2020  
 Panelis/Validator



Dr. Muhammad Yusran, S.Pd.I., M.Pd.I.  
 NIDN. 21 261081-01

## LEMBAR EXPERT JUDGMENT

Materi : Modul *Daurah Idaratul Dz*  
Responden : Remaja SMU/MAN Sederajat  
Judul Penelitian : ”*Pengembangan Program Kegiatan Keagamaan Untuk Pembentukan Perilaku Terpuji Bagi Remaja Yang Terpapar Dampak Negatif Internet*”  
Penyusun : Muafatin  
Validator : Yulia Hairina, M.Psi, Psikolog  
Tanggal : 16 November 2020

### **Petunjuk:**

1. Lembar *expert judgment* ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat/penilaian Bapak/Ibu sebagai konsultan ahli pada pengembangan modul program kegiatan keagamaan *Daurah Idaratul Dz* (latihan pengelolaan diri) untuk pembentukan perilaku terpuji bagi remaja yang terpapar dampak negatif internet.
2. Kritik, saran dan pendapat, serta penilaian dan komentar Bapak/Ibu akan sangat bermanfaat untuk memperbaiki kualitas program kegiatan keagamaan ini.
3. Untuk itu dimohon kiranya Bapak/Ibu berkenan untuk memberikan penilaian pada setiap aitem dengan memberil *checklist*) pada kolom yang disediakan. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar *expert judgment* ini. Saya ucapkan terimakasih.

### **Keterangan:**

4 = Sangat Baik

3 = Baik

2 = Cukup

1 = Kurang Baik

NO	PERTANYAAN	SKOR			
		4	3	2	1
1.	Keseuaian materi dengan judul penelitian		X		
2.	Kesesuaian materi dengan tujuan penelitian		X		
3.	Kelengkapan materi			X	
4.	Kebenaran materi		X		
5.	Kejelasan materi			X	
6.	Keurutan materi	X			
7.	Kemudahan memahami isi materi		X		
8.	Kelengkapan skala evaluasi		X		
9.	Kejelasan petunjuk pelaksanaan	X			
10.	Kejelasan bahasa yang digunakan	X			
11.	Ketepatan kata dan istilah yang digunakan		X		
12.	Kelengkapan sumber pustaka rujukan			X	

Saran dan kritik untuk penyempurnaan

1. Waktu untuk kegiatan yang di sajikan ada 5 hari, apakah itu berturut-turut. Saya pikir tidak akan tahu bagaimana proses pengerjaan yang dilakukan apabila di lakukan berturut-turut. Mungkin diperlukan monitoring secara berkala.
2. Program kegiatan bisa di selingi dengan games yang terkait dengan materi atau video-video ilustrasi, supaya lebih variatif dan konsep nya lebih menyenangkan, bukan hanya sekedar ceramah.
3. Sebaiknya juga ada blue print dari modul dan rundown.
4. Ada baiknya juga meninjau kepustakaan psikologi yaitu teknik-teknik self management

### Kesimpulan

- Layak digunakan tanpa perbaikan
- Layak digunakan dengan perbaikan
- Tidak layak digunakan.

Banjarmasin, 16 November 2020  
 Panelis/Validator



Yulia Hairina, M.Psi, Psikolog  
 NIP. 198403182011012009

## LEMBAR EXPERT JUDGMENT

Materi : Modul *Daurah Idaratul Dz*  
Responden : Remaja SMU/MAN Sederajat  
Judul Penelitian : ”*Pengembangan Program Kegiatan Keagamaan Untuk Pembentukan Perilaku Terpuji Bagi Remaja Yang Terpapar Dampak Negatif Internet*”  
Penyusun : Muafatin  
Validator : Dr. Taufik Hidayat, M.Kes.,Psikolog  
Tanggal : 19 November 2020

### **Petunjuk:**

1. Lembar *expert judgment* ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat/penilaian Bapak/Ibu sebagai konsultan ahli pada pengembangan modul program kegiatan keagamaan *Daurah Idaratul Dz* (latihan pengelolaan diri) untuk pembentukan perilaku terpuji bagi remaja yang terpapar dampak negatif internet.
2. Kritik, saran dan pendapat, serta penilaian dan komentar Bapak/Ibu akan sangat bermanfaat untuk memperbaiki kualitas program kegiatan keagamaan ini.
3. Untuk itu dimohon kiranya Bapak/Ibu berkenan untuk memberikan penilaian pada setiap aitem dengan memberil *checklist*) pada kolom yang disediakan. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar *expert judgment* ini. Saya ucapkan terimakasih.

### **Keterangan:**

4 = Sangat Baik

3 = Baik

2 = Cukup

1 = Kurang Baik

NO	PERTANYAAN	SKOR			
		4	3	2	1
1.	Keseuaian materi dengan judul penelitian		√		
2.	Kesesuaian materi dengan tujuan penelitian	√			
3.	Kelengkapan materi		√		
4.	Kebenaran materi		√		
5.	Kejelasan materi		√		
6.	Keurutan materi		√		
7.	Kemudahan memahami isi materi		√		
8.	Kelengkapan skala evaluasi		√		
9.	Kejelasan petunjuk pelaksanaan	√			
10.	Kejelasan bahasa yang digunakan	√			
11.	Ketepatan kata dan istilah yang digunakan		√		
12.	Kelengkapan sumber pustaka rujukan		√		

Saran dan kritik untuk penyempurnaan

1. *Dalam modul perlu dimasukkan cetak biru yang memuat topik kegiatan materi dan sasarannya. Sehingga dapat fokuskan evaluasi terhadap perubahan perilaku yang terjadi . diakibatkan dari perlakuan/pelatihan yang dilaksanakan.*
2. *Perlu juga pada akhir modul dimasukkan lampiran penunjang seperti informed concent dan rencana tindak lanjut selama pelatihan siswa memperoleh pengalaman dan pengetahuan seperti apa dan apa rencana yang akan dilakukan setelah mengikuti pelatihan ini.*

### Kesimpulan

- Layak digunakan tanpa perbaikan
- Layak digunakan dengan perbaikan
- Tidak layak digunakan.

Banjarmasin, 19 November 2020  
 Panelis/Validator

  
Dr. Taufik Hidayat, M.Kes, Psikolog  
 NIP. 198105142005011009



## REVIEW MODUL PEMBELAJARAN

Sebelum Bapak/Ibu memberikan penilaian dan saran perlu kiranya disampaikan beberapa hal mendasar yang berkaitan dengan modul ini:

### RESENSI MODUL

Judul : Daurah Idaratul Dzat (*modul terlampir*)

Penulis : Muafatin

Halaman : 91 halaman

*Daurah Idaratul Dzat* merupakan suatu konsep baru yang dikembangkan sebagai bentuk Program Kegiatan Keagamaan untuk pembentukan perilaku terpuji bagi remaja yang terpapar dampak negatif internet. Kajian *Idaratul Dzat* atau *Idarot Adzdzati* berkembang di timur tengah yang menitik beratkan pada kemampuan pengelolaan diri. Dalam dunia barat *Daurah Idaratul Dzat* identik dengan konsep *Self Management Training* atau latihan manajemen diri atau prosedur yang diterapkan individu untuk mengatur diri sendiri, mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur kemampuan dirinya, mengendalikan kemampuan untuk hal-hal yang baik, membatasi diri, mengantisipasi dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi dan kepribadian.

Modul *Daurah Idaratul Dzat* ini merupakan panduan dalam melaksanakan tahapan-tahapan proses latihan pengelolaan diri remaja yang terpapar dampak negatif internet dengan total waktu 14 jam 33 menit dalam 5 hari dan 9 sesi pertemuan pada seting sekolah Madrasah Aliah Sederajat. Modul ini disusun dengan rincian kegiatan yang detail dan berurutan setiap modulnya. Setelah melaksanakan seluruh sesi pertemuan dalam modul ini diharapkan remaja yang terpapar internat serta mengalami pergeseran perilaku dapat mengontrol dirinya secara sadar yang kemudian menurunkan tingkat paparan tersebut.

Modul ini terdiri dari 3 bagian. Pada bagian ketiga dijabarkan prosedur penyajian materi program kegiatan *Daurah Idaratul Dzat* yang terdiri dari 20 prosedur penyajian dalam 9 sesi. Sesi 1 dan 2 adalah sesi pendahuluan yang memberikan orientasi dan pengenalan kegiatan. Sesi 3 sd 7 adalah sesi intervensi merupakan sesi program pelatihan pengelolaan diri, sementara sesi 8-9 adalah sesi konsolidasi dan pentutup.



## REVIEW SKALA PENGUKURAN DAN EVALUASI

Sebelum Bapak/Ibu memberikan penilaian dan saran perlu kiranya disampaikan beberapa hal mendasar yang berkaitan dengan **Skala Pergeseran Perilaku Terpuji** ini:

### A. Tujuan:

*Questioner ini bertujuan untuk mengungkap tinggi rendahnya tingkat pergeseran perilaku terpuji remaja akibat terpapar dampak negatif internet.*

### B. Daftar Istilah dalam Konstrak Variabel

1. *Internet Addiction* atau kecanduan internet menurut Kimberly S. Young diartikan sebagai keadaan ditandai dengan menghabiskan waktu yang sangat banyak menggunakan internet dan tidak mampu mengontrolnya saat *online*. Remaja yang menunjukkan keadaan ini akan merasa cemas, depresi, atau hampa saat tidak *online* di internet.<sup>5</sup> H. M. Orzack menyebutnya sebagai kelainan yang muncul pada remaja yang merasa dunia maya (*virtual reality*) lebih menarik dari pada dunia nyata kehidupannya sehari-hari.<sup>6</sup> Kondisi menurunnya kemampuan psikososial kata Kimberly S. Young disebabkan karena remaja kecanduan internet akan kehilangan kendali dirinya untuk tidak berinternet, mengurangi atau bahkan menghentikan. Remaja malah berani kehilangan segala sesuatu yang berarti. Berani mempertaruhkan atau mengambil resiko untuk kehilangan sesuatu yang sangat penting dalam hidupnya hanya demi kepentingan berinternet. Misalnya, hubungan dengan orang terdekat (*significant others*) seperti orang tua, tidak peduli dengan mereka, cuek, membangkang, dan malas beradaptasi terhadap lingkungan sekitar.<sup>7</sup>
2. Terpapar internet merupakan penyalahgunaan internet atau dampak merugikan internet bagi remaja menyatakan bahwa remaja umumnya terperosok dalam kondisi: menurunnya kemampuan psikososial, pornografi, *game online*, dan *violence/kekerasan*.<sup>8</sup>
3. Terpapar Game Online. Ditemukan bahwa beberapa perilaku mencuri pada remaja

---

<sup>5</sup>Kimberly S. Young, *The Relationship Between Depression and Internet Addiction*. *Cyber Psychology Behavior* (Mary Ann Liebert, Inc., 1998), h. 121.

<sup>6</sup>H. M. Orzack, "Computer Addiction: What is it?," *Psychiatric Times* 5, no. 8 (1998): h. 2-3.

<sup>7</sup>A. Said Hasan Basri, "Kecenderungan Internet Addiction Disorder Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Ditinjau dari Religiositas," *Jurnal Dakwah XV*, no. 2 (2014): h. 415.

<sup>8</sup>McMurren, M and Widyanto, L, The Psychometric Properties of the Internet Addiction Test. *Cyber Psychology & Behavior* 7, no. 4 (2004): h. 445-453.

bahkan kasus pengedaran shabu dimotivasi demi memperoleh uang untuk bermain *game online* (“Butuh Uang untuk Main”, 2016). Selain memicu kriminalitas, *game online* juga dinilai banyak bermuatan agresif dan stimulasi emosional. Paparan terhadap *game* dengan muatan kekerasan dapat meningkatkan faktor risiko penyebab agresivitas baik itu perilaku, pikiran, maupun afek, serta menurunkan sikap empati dan perilaku prososial.<sup>9</sup>

4. Terpapar Pornografi. Berpotensi meningkatkan perilaku seks pranikah di kalangan remaja, yang berimbas pada munculnya kasus (KTD) kehamilan tidak dikehendaki, dan tindakan aborsi yang kerap dianggap sebagai sebuah solusi permasalahan KTD.
5. Terpapar *violence*/ kekerasan. Paparan kasus *violence* bermuatan kekerasan, emosional dan agresi sebagian besar diadopsi dari informasi yang diakses melalui internet. Internet sebagai jejaring ruang terbuka media sudah secara fulgar menyajikan contoh-contoh sikap dan cara berpikir serta merespon situasi sosial yang reaktif dan emosional, yang anehnya saat ini menjadi salah satu rujukan yang diikuti oleh remaja.
6. Mandiri. Mandiri adalah mampu melakukan hal yang bisa dilakukan sendiri dengan baik tanpa membebani atau tergantung dengan orang lain. Kemandirian diartikan kemampuan mengurus persoalan pribadi dan sikap untuk tidak menggantungkan keputusan atas pribadi kepada orang lain.
7. Disiplin. Disiplin adalah sikap dan perasaan patuh dan taat terhadap nilai-nilai agama dan social yang dipercayakan kepadanya. Disiplin juga merupakan sikap menepati janji kepada diri pribadi untuk memperoleh kepercayaan dari orang lain.

Secara etimologis “disiplin” berasal dari bahasa latin *Discere* yang berarti belajar. Dari kata ini timbul kata *Disciplina* yang berarti pengajaran atau pelatihan. Disiplin berasal dari bahasa Inggris yaitu “*disciple*” yang berarti pengikut atau murid. Saat ini kata disiplin mengalami perkembangan makna dalam beberapa pengertian. *Pertama*, disiplin diartikan sebagai kepatuhan terhadap peraturan atau tunduk pada pengawasan, dan pengendalian. *Kedua*, disiplin sebagai latihan yang bertujuan mengembangkan diri agar dapat berperilaku tertib. Perkataan disiplin mempunyai arti latihan dan ketaatan kepada aturan. Dengan melaksanakan disiplin, berarti semua pihak dapat menjamin kelangsungan hidup dan kelancaran kegiatan belajar, bekerja, dan

---

<sup>9</sup>C.A., Anderson, A., Shibuya, N., Ithori, E.L., Swing, B.J., Bushman, A., Sakamoto, H.R., Rothstein & M., Saleem, (2010). “Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in eastern and western countries: A meta-analytic review.” *Psychological Bulletin* 132, no. 2 (2010): h. 151-173.

berusaha. Kemauan kerja keras yang kita peroleh dari disiplin, akan melahirkan mental yang kuat dan tidak mudah menyerah walaupun dalam keadaan sulit. Ragam kedisiplinan antara lain:

- a. Disiplin dalam beribadah
  - b. Disiplin dalam menggunakan waktu
  - c. Disiplin dalam kehidupan berbangsa dan bernegara.
8. Tanggung Jawab. Menurut kamus umum bahasa Indonesia tanggung jawab adalah keadaan wajib menanggung segala sesuatunya. Sehingga bertanggung jawab adalah berkewajiban menanggung, memikul jawab, menanggung segala sesuatunya, dan memberikan jawab serta menanggung akibatnya. Seorang remaja memiliki kewajiban belajar. Apabila belajar, maka berarti ia telah memenuhi kewajiban belajar serta telah bertanggung jawab atas kewajibannya. Macam-macam tanggung jawab, antara lain:
- a. Tanggung jawab terhadap diri sendiri
  - b. Tanggung jawab terhadap keluarga
  - c. Tanggung jawab terhadap masyarakat
  - d. Tanggung jawab terhadap Tuhan
9. Al-Amanah. Menurut bahasa Arab “amanah” berarti kejujuran, kesetiaan dan ketulusan hati. Hamzah Ya’qub mengemukakan bahwa amanah ialah suatu sifat dan sikap pribadi yang setia, tulus hati dan jujur dalam melaksanakan sesuatu yang dipercayakan kepadanya, berupa harta benda, rahasia maupun tugas kewajiban. Jujur juga mengandung arti apa yang dikatakan sesuai dengan apa yang ada di hati. Kejujuran merupakan pilar keimanan, kesempurnaan kemuliaan, saudara keadilan, lisan kebenaran, sebaik-baiknya ucapan, hiasan perkataan dan kebajikannya segala sesuatu. Pada sebuah kejujuran terdapat kelezatan rohani yang tidak akan dirasakan seorang pendusta.
10. Al-Haya’u. Menurut bahasa *al-haya’u* berarti malu. Sedangkan menurut etika Islam sifat malu mempunyai dua sudut pandang yaitu secara horisontal dan secara vertikal. Secara horisontal sifat malu dipahami sebagai perasaan malu kepada diri sendiri dalam kesalahan-kesalahan yang telah dilakukannya, sedang secara vertikal sifat malu lebih condong kepada malu terhadap Allah dikala melanggar larangan-larangan-Nya.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Sudarsono, *Etika Islam tentang Kenakalan Remaja*, Cet. Ke-1 (Jakarta: Bina Aksara, 1989), h. 50

11. Al-Ihsanu. Ikhsan adalah berbuat baik dalam ketaatan kepada Allah SWT, baik dari segi jumlah perbuatan, seperti mengerjakan yang sunnah misalnya memperbanyak sembahyang sunnah, puasa sunnah, atau dari segi kaifiat perbuatan seperti menyembah Allah dengan sebenar-benarnya
12. Al-Rahmah. Pada dasarnya sifat kasih sayang adalah fitrah yang dianugerahkan oleh Allah kepada semua manusia. Pada hewan misalnya dapat dilihat bahwa begitu kasihnya induk kepada anaknya, sehingga rela berkorban jika anaknya diganggu. Naluri ini pun ada pada manusia, dimulai dari kasih sayang orang tua kepada anaknya sampai dalam lingkungan yang lebih luas yaitu kasih sayang antar sesama manusia.
13. Al-Syaja'ah. Yang dinamakan berani adalah keteguhan hati dalam membela dan mempertahankan yang benar, tidak mundur karena dicela, tidak maju karena dipuji, dan jika salah maka akan merasa malu dan mengakui kesalahannya. Berani berarti sanggup menghadapi penderitaan atau bahaya dengan segala ketenangan dan di kala mengalami kesulitan atau mala petaka, maka tidak akan kehilangan akal tetapi akan dihadapinya dengan penuh kesungguhan dan ketetapan hati serta berusaha melepaskan diri dengan tekad yang bulat.<sup>11</sup>
14. Izzatun Nafsi. Manusia yang bejiwa kuat ialah bekerja dengan mengenal kapasitas dirinya sendiri. Dengan jiwa yang kuat manusia akan memperoleh kehormatan dan kemuliaan di dunia dan di akherat. Izzatun nafsi yang pada pada diri seorang muslim akan membuahkan antara lain sebagai berikut:<sup>12</sup>
  - a. Kebajikan, dengan kesempatan berbuat kebajikan yang terbuka luas maka semua langkah yang diayunkan akan senantiasa berada di jalan Allah, dan semua amal yang dikerjakan akan menumbuhkan amal-amal shaleh lain karena kekutan dari jiwanya.
  - b. Kesabaran, berarti manusia selalu sadar bahwa apa yang telah dikerjakannya tidak selalu sesuai dengan yang diinginkannya. Seseorang yang memiliki jiwa yang kuat akan senantiasa terus berikhtiar, berdo'a dan bersabar dalam segala pekerjaan.
  - c. Ketekunan, karena manusia sadar tentang batas kemampuannya, maka akan senantiasa tekun dan hati-hati dalam menjalankan suatu pekerjaan.

---

<sup>11</sup> Barnawi Umary, *Materia Akhlak*, h. 53

<sup>12</sup> Barnawy Umary, *Materia Akhlak*, h. 55

### C. Sampel Penelitian

Sampel pada penelitian ini adalah sebagian dari populasi siswa-siswi remaja Madrasah Aliyah. Teknik pengambilannya adalah *Random Sampling*, yaitu sampel diambil secara acak, peneliti “mencampur” subjek-subjek di dalam populasi sehingga semua subjek dianggap sama. Dengan demikian maka peneliti memberikan hak yang sama kepada setiap subjek untuk memperoleh kesempatan (*chance*) dipilih menjadi sampel dengan kriteria umum meliputi: umur, jenis kelamin, pendidikan. Sedangkan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

Kriteria inklusi pengambilan sampel penelitian:

- a. Siswa bersedia menjadi responden/*judges* dalam penelitian ini.
- b. Siswa berumur di atas 12 tahun atau fase perkembangan remaja
- c. Siswa yang mendapatkan nilai tingkat pergeseran perilaku terpuji kategori di atas rata-rata sd tinggi.

Kriteria eksklusi pengambilan sampel penelitian:

- a. Siswa yang menolak menjadi responden/*judges* dalam penelitian ini.
- b. Siswa yang mengundurkan diri ditengah proses uji coba modul
- c. Siswa yang tidak memenuhi syarat pertemuan modul

### E. Rentang Skala yang Digunakan Angket

SS	Jika pernyataan tersebut <b>Sangat Sesuai</b> dengan keadaan yang kamu rasakan
S	Jika pernyataan tersebut <b>Sesuai</b> dengan keadaan yang kamu rasakan
TB	Jika kamu <b>Tidak Bisa Menentukan</b> dengan pasti
KS	Jika pernyataan tersebut <b>Kurang Sesuai</b> dengan keadaan yang kamu rasakan
STS	Jika pernyataan tersebut <b>Sangat Tidak Sesuai</b> dengan keadaan yang kamu rasakan

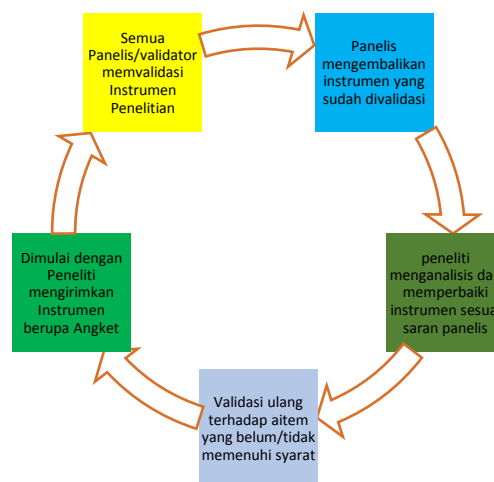
## LEMBAR EXPERT JUDGMENT

Materi : Skala Pergeseran Perilaku Terpuji  
Responden : Remaja SMU/MAN Sederajat  
Judul Penelitian : "Pengembangan Program Kegiatan Keagamaan Untuk Pembentukan Perilaku Terpuji Bagi Remaja Yang Terpapar Dampak Negatif Internet"  
Penyusun : Muafatin  
Validator :  
Tanggal :

### Petunjuk:

1. Lembar *expert judgment* ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat/penilaian Bapak/Ibu sebagai konsultan ahli pada pengembangan alat identifikasi dan evaluasi tingkat pergeseran perilaku terpuji remaja akibat terpapar dampak negatif internet melalui pengembangan program kegiatan keagamaan.
2. Dimohon Bapak/Ibu berkenan untuk memberikan penilaian pada setiap aitem dengan memberikan *checklist*) pada kolom yang disediakan.
3. Validasi ini akan menggunakan **Koefisien Validitas Alfa** sebagai rumus dengan **rentang nilai 1- 4**.
4. Komentar atau saran Bapak/Ibu mohon ditulis pada kolom yang telah disediakan. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar *expert judgment* ini. Saya ucapkan terimakasih.

### MEKANISME PANEL



## SKALA TERPAPAR DAMPAK NEGATIF INTERNET

*Questioner ini bertujuan untuk mengukur tinggi rendahnya tingkat pergeseran perilaku terpuji remaja akibat terpapar dampak negatif internet.*

Petunjuk:

Bacalah setiap butir pernyataan dengan seksama, kemudian berikan jawaban kamu yang sesuai dengan keadaan dirimu pada kolom yang disediakan dengan cara menyilang:

- SS    Jika pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan keadaan yang kamu rasakan
- S    Jika pernyataan tersebut **Sesuai** dengan keadaan yang kamu rasakan
- TB    Jika kamu **Tidak Bisa Menentukan** dengan pasti
- KS    Jika pernyataan tersebut **Kurang Sesuai** dengan keadaan yang kamu rasakan
- STS    Jika pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai** dengan keadaan yang kamu rasakan



## SKALA TERPAPAR DAMPAK NEGATIF INTERNET

(Dikembangkan dari teori nya Young, K.S., 2007; Ibn Al-Asir, An- Nahayyah fi Gharib Al-Atsar, 1979; Zainuddin & Mohamamad Jamhari, 1999; Hamzah Ya'qub, 1991)

No	Konstruk/ Variabel	Dimensi	Indikator	Item Favorable (+) Unfavorable (-)	Rentang Nilai			
					SS	S	TB	STB
1.	Pergeseran Perilaku Terpuji	Kehilangan Kendali ( <i>Internet Addiction</i> )	Perhatian tertuju pada internet	Pikiran saya tertuju pada keasikan berinternet dan aplikasi media sosial setiap saat				
				<b>Saran:</b>				
				Saya merasa gelisah ketika mencoba mengurangi dan menghentikan aktivitas online				
				<b>Saran:</b>				
				Saat <i>offline</i> (quota internet habis) saya mencari cara agar bisa tetap online.				
				<b>Saran:</b>				
				Saya berusaha mengurangi dan menghentikan aktivitas pada aplikasi media sosial saya tetapi tidak bisa.				
				<b>Saran:</b>				
				Ternyata saya online lebih lama dari niat awal saya.				
				<b>Saran:</b>				
			Penggunaan internet terus meningkat					
			<b>Saran:</b>					
			Saya menyadari penggunaan internet terus meningkat					
			<b>Saran:</b>					
			Ibu sering mengeluh tentang waktu yang saya habiskan untuk online dan bermedia sosial					



		sesuatu yang berarti	Berbohong tentang aktivitas berinternet	Menjadikan internet pelajaran dari masalah	<p><b>Saran:</b> Saya pernah membongki keluarga untuk menutupi keterlibatan dengan internet</p> <p><b>Saran:</b> Saya sembunyi-sembunyi ketika seseorang menanyakan tentang apa yang anda lakukan selama online</p> <p><b>Saran:</b> Internet sebagai cara saya melarikan diri dari masalah untuk meredakan suasana</p> <p><b>Saran:</b> Saya merasa takut hidup tanpa gadget/internet akan membosankan hampa dan tidak menyenangkan</p> <p><b>Saran:</b> Game online membuat penasaran dan mengasikkan</p> <p><b>Saran:</b> Saya merasa tertantang dan puas jika bisa memenangkan pertandingan dalam game online.</p> <p><b>Saran:</b> Game online bisa menciptakan persahabatan antar pemain menjadi lebih mengasyikkan.</p> <p><b>Saran:</b></p>				
		Terpapar Dampak Negative Internet	Terpapar game online						



		<p><b>Saran:</b>          Dalam situasi sulit dan memaksa melakukan kejahatan menurut saya sah-sah saja.</p>				
		<p><b>Saran:</b>          Saya berkelahi dengan orang tua, saudara dan keluarga hanya urusan sepele.</p>				
		<p><b>Saran:</b>          Kadang perlu menghalalkan cara untuk sukses.</p>				
		<p><b>Saran:</b>          Tanpa perintah orang tua, saya melaksanakan tugas yang menjadi tanggung jawab saya</p>				
		<p><b>Saran:</b>          Meski tidak diawasi guru, saya mengerjakan tugas sampai selesai</p>				
		<p><b>Saran:</b>          Saya merasa berharga jika semua tugas dari guru saya kerjakan sendiri</p>				
		<p><b>Saran:</b>          Walaupun menghadapi tugas yang sulit, namun saya berusaha melakukan sendiri</p>				
		<p><b>Saran:</b>          Saat gagal, saya menyesal mengapa tidak meminta bantuan pada orang lain</p>				
		<p><b>Saran:</b>          Saya mampu menyelesaikan tugas sendiri dengan tepat waktu</p>				
		<p><b>Saran:</b>          Bila melanggar aturan sekolah saya siap dihukum</p>				

		(sikap patuh dan taat pada nilai-nilai)						
		Tanggung jawab (memikul kewajiban dan konsekuensi)	<b>Saran:</b>					
			Norma masyarakat dan agama wajib dipatuhi kalau bisa.					
			<b>Saran:</b>					
			Saya dimarahi orang tua/guru jika tidak sholat					
			<b>Saran:</b>					
			Patuh terhadap nasehat orang tua mencegah celaka					
			<b>Saran:</b>					
			Saya tidak akan melanggar norma-norma agama					
			<b>Saran:</b>					
			Bisa saya pastikan bahwa saya adalah orang baik					
		<b>Saran:</b>						
		Sesekali berbuat salah wajar bagi remaja						
		<b>Saran:</b>						
		Saya sering tidak sependapat dengan aturan-aturan sekolah						
		<b>Saran:</b>						
		Saya mampu mengumpulkan tugas tepat waktu						
		<b>Saran:</b>						
		Saya mampu menerima tugas tambahan dari guru karena saya belum mendalami materi						
		Saya melarikan diri dari hukuman yang diberikan ketika saya melakukan kesalahan						
		<b>Saran:</b>						

		<p>Saya mampu menyelesaikan tugas walaupun harus pulang sekolah terlambat</p> <p><b>Saran:</b></p> <p>Saya mampu menjalani hukuman yang diberikan oleh guru piket ketika terlambat datang apel pagi</p> <p><b>Saran:</b></p> <p>Saya memiliki rencana dan jadwal belajar setiap harinya</p> <p><b>Saran:</b></p> <p>Saya memilih pulang dari pada harus mengikuti kerja kelompok</p> <p><b>Saran:</b></p> <p>Saya mampu menyelesaikan apa yang menjadi tanggung jawab saya dengan mandiri</p> <p><b>Saran:</b></p> <p>Saya seringkali malas mengerjakan tugas jika tidak dibujuk oleh orang tua untuk mengerjakan</p> <p><b>Saran:</b></p> <p>Saya mampu menyelesaikan masalah dengan teman saya agar teman saya juga memiliki motivasi untuk menyelesaikan masalahnya.</p> <p><b>Saran:</b></p> <p>Saya lebih memilih bermain game online dari pada belajar ketika tugas sekolah</p> <p><b>Saran:</b></p> <p>Saya selalu memperbaiki kesalahan yang saya perbuat untuk membuat diri saya lebih baik</p> <p><b>Saran:</b></p> <p>Saya mampu mematuhi aturan disekolah tanpa menunggu teguran dari guru</p>				
	<p>Amanah (kejujuran, kesetiaan dan ketulusan hati)</p>					
	<p><i>Hayat'u</i> (Perasaan malu pada diri sendiri dan tuhan)</p>					





<p><i>Al-Syifa'ah</i> (resiliensi/keteguhan hati mempertahankan yang benar)</p>	<p>Saya bersyukur Allah masih menolong dalam malah saya.</p>	<b>Saran:</b>					
		<b>Saran:</b>					
	Saya tidak terpengaruh dengan tontonan berita criminal/kekerasan di TV	<b>Saran:</b>					
	<b>Saran:</b>						
	Saya tidak berbohong dalam menjawab/menanggapi semua pernyataan dalam kuesioner ini.	<b>Saran:</b>					
	Semua jawaban yang saya berikan (silang) adalah jujur	<b>Saran:</b>					
	Sholat dan dzikir sebagai benteng bagi saya.	<b>Saran:</b>					
	Saya sering kali mengeluh ketika tidak bisa mengerjakan tugas dari guru	<b>Saran:</b>					
	Saya mampu membedakan mana yang harus saya lakukan dan tidak saya lakukan.	<b>Saran:</b>					
	<i>Izzatun Nafsi</i> (berjiwa kuat: Kebajikan, kesabaran dan ketekunan)	<p>Saya selalu mencatat apa yang dijelaskan oleh guru agar dapat mengerjakan</p>	<b>Saran:</b>				
<b>Saran:</b>							
<b>Saran:</b>							
Saya tidak pernah melakukan kesalahan yang sama untuk kedua kalinya	<b>Saran:</b>						

**LAMPIRAN 6**  
**PROCESSING DATA**  
**VALIDITAS DAN RELIABILITAS**  
**T-TEST DAN N-GAIN SCORE**

## Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Terpapar Dampak Negatif Internet

### A. Reliability Kehilangan Kendali dan *Internet Addiction*

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.951	15

#### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Id_1	3.53	.730	30
Id_5	3.23	.774	30
Id_6	3.30	.750	30
Id_7	3.23	.774	30
Id_8	2.93	.828	30
Id_11	2.63	.928	30
Id_12	2.97	.718	30
Id_13	3.17	.834	30
Id_16	2.90	1.155	30
Id_18	3.00	1.050	30
Id_19	2.87	1.008	30
Id_20	2.83	1.053	30
Id_21	3.20	.961	30
Id_23	2.80	.997	30
Id_24	3.13	.937	30

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ld_1	42.20	98.372	.766	.947
ld_5	42.50	98.741	.693	.948
ld_6	42.43	99.289	.679	.948
ld_7	42.50	100.534	.571	.950
ld_8	42.80	96.234	.805	.946
ld_11	43.10	98.714	.565	.951
ld_12	42.77	101.771	.532	.951
ld_13	42.57	98.392	.659	.949
ld_16	42.83	89.385	.882	.943
ld_18	42.73	94.823	.688	.949
ld_19	42.87	91.568	.903	.943
ld_20	42.90	91.472	.864	.944
ld_21	42.53	95.016	.750	.947
ld_23	42.93	93.720	.792	.946
ld_24	42.60	94.317	.813	.945

### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
45.73	109.995	10.488	15

$$df = 28 \quad r = 0.361$$

## B. Reliability Terpapar Dampak Negatif Internet

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.945	7

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Dn_25	19.23	15.495	.867	.931
Dn_26	19.40	16.593	.822	.935
Dn_28	19.30	18.148	.614	.951
Dn_29	19.57	15.220	.882	.930
Dn_30	19.33	17.264	.799	.938
Dn_31	19.53	15.706	.880	.930
Dn_32	19.63	16.240	.854	.932

### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
22.67	22.092	4.700	7

$$df = 28 \quad r = 0.361$$

## C. Reliability Perilaku Terpuji

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.948	15

### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Pt_34	3.63	.556	30
Pt_35	3.47	.507	30
Pt_38	3.40	.621	30
Pt_39	3.43	.626	30
Pt_40	3.40	.675	30
Pt_41	3.20	.664	30
Pt_43	3.47	.571	30
Pt_46	3.37	.556	30
Pt_49	3.43	.626	30
Pt_51	3.20	.761	30
Pt_52	3.40	.498	30
Pt_54	3.30	.794	30
Pt_56	3.30	.596	30
Pt_57	3.47	.571	30
Pt_58	3.37	.765	30

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Pt_34	47.20	45.890	.762	.944
Pt_35	47.37	46.516	.746	.944
Pt_38	47.43	45.978	.661	.946
Pt_39	47.40	45.834	.674	.945
Pt_40	47.43	44.875	.731	.944
Pt_41	47.63	45.344	.688	.945
Pt_43	47.37	46.585	.644	.946
Pt_46	47.47	46.051	.739	.944
Pt_49	47.40	44.869	.796	.942
Pt_51	47.63	42.723	.868	.940
Pt_52	47.43	46.944	.695	.945
Pt_54	47.53	42.809	.817	.942
Pt_56	47.53	45.568	.747	.944
Pt_57	47.37	47.275	.552	.948
Pt_58	47.47	43.913	.734	.944

### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
50.83	51.937	7.207	15

$$df = 28 \quad r = 0.361$$

## D. Reliability Antar Faktor

		Correlations		
		Internet_Add	Terpapar	Perilaku_Terpuji
Internet_Add	Pearson Correlation	1	.774**	.159
	Sig. (2-tailed)		.000	.402
	N	30	30	30
Terpapar	Pearson Correlation	.774**	1	.214
	Sig. (2-tailed)	.000		.256
	N	30	30	30
Perilaku_Terpuji	Pearson Correlation	.159	.214	1
	Sig. (2-tailed)	.402	.256	
	N	30	30	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

$$df = 28 \quad r = 0.361$$



## Hasil Analisis Data

### A. Uji Normalitas Data

#### 1. Uji Normalitas Karakteristik Usia Siswa/Remaja

### Frequencies

#### Statistics

Usia		
N	Valid	161
	Missing	0
Mean		1.61
Median		2.00
Std. Deviation		.490
Range		1
Minimum		1
Maximum		2
Sum		259
Percentiles	25	1.00
	50	2.00
	75	2.00

### NPar Tests

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Usia		
N		161
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	1.61
	Std. Deviation	.490
Most Extreme Differences	Absolute	.397
	Positive	.284
	Negative	-.397
Test Statistic		.397
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

## 2. Uji Normalitas Karakteristik Jenis Kelamin Siswa/Remaja

**Frequencies****Statistics**

Jk		
N	Valid	161
	Missing	0
Mean		1.59
Median		2.00
Std. Deviation		.493
Range		1
Minimum		1
Maximum		2
Sum		256
Percentiles	25	1.00
	50	2.00
	75	2.00

**NPar Tests****One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

Jk		
N		161
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	1.59
	Std. Deviation	.493
Most Extreme Differences	Absolute	.387
	Positive	.294
	Negative	-.387
Test Statistic		.387
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

## 3. Uji Normalitas Karakteristik Kelas Siswa/Remaja

**Frequencies****Statistics**

Kelas		
N	Valid	161
	Missing	0
Mean		2.25
Median		2.00
Std. Deviation		.683
Range		2
Minimum		1
Maximum		3
Sum		363
Percentiles	25	2.00
	50	2.00
	75	3.00

**NPar Tests****One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

Kelas		
N		161
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	2.25
	Std. Deviation	.683
Most Extreme Differences	Absolute	.254
	Positive	.254
	Negative	-.254
Test Statistic		.254
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

## 3. Uji Normalitas Variabel Terpapar Dampak Negatif Internet

**Frequencies****Statistics**

Tot		
N	Valid	161
	Missing	0
Mean		92.9255
Median		93.0000
Std. Deviation		9.37654
Range		88.00
Minimum		60.00
Maximum		148.00
Sum		14961.00
Percentiles	25	89.0000
	50	93.0000
	75	98.0000

**NPar Tests****One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Tot
N		161
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	92.9255
	Std. Deviation	9.37654
Most Extreme Differences	Absolute	.120
	Positive	.083
	Negative	-.120
Test Statistic		.120
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

**B. Uji Distribusi Frekuensi Karakteristik dan Variabel Terpapar Dampak Negatif Internet**

**Frequency Table**

		Usia			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	(17-20 th)	63	39.1	39.1	39.1
	(<16 th)	98	60.9	60.9	100.0
Total		161	100.0	100.0	

**Frequency Table**

		Jk			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Laki-laki	66	41.0	41.0	41.0
	Perempuan	95	59.0	59.0	100.0
Total		161	100.0	100.0	

**Frequency Table**

		Kelas			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Kelas X	22	13.7	13.7	13.7
	Kelas XI	76	47.2	47.2	60.9
	Kelas XII	63	39.1	39.1	100.0
Total		161	100.0	100.0	

## Frequency Table

### Kategori\_Terpapar\_Dampak\_Negatif\_Internet

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	2	1.2	1.2	1.2
	Rendah	25	15.5	15.5	16.8
	Sedang	93	57.8	57.8	74.5
	Tinggi	35	21.7	21.7	96.3
	Sangat Tinggi	6	3.7	3.7	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

### C. Distribusi Jawaban Skala Terpapar Dampak Negatif Internet

#### Frequency Table

		Id_1			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	STS	18	11.2	11.2	11.2
	TS	48	29.8	29.8	41.0
	S	63	39.1	39.1	80.1
	SS	32	19.9	19.9	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

		Id_2			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	STS	17	10.6	10.6	10.6
	TS	35	21.7	21.7	32.3
	S	60	37.3	37.3	69.6
	SS	49	30.4	30.4	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

		Id_5			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	STS	22	13.7	13.7	13.7
	TS	46	28.6	28.6	42.2
	S	54	33.5	33.5	75.8
	SS	39	24.2	24.2	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

		Id_6			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	SS	15	9.3	9.3	9.3
	S	52	32.3	32.3	41.6
	TS	52	32.3	32.3	73.9
	STS	42	26.1	26.1	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

**Id\_7**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STS	20	12.4	12.4	12.4
	TS	51	31.7	31.7	44.1
	S	61	37.9	37.9	82.0
	SS	29	18.0	18.0	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

**Id\_8**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SS	39	24.2	24.2	24.2
	S	69	42.9	42.9	67.1
	TS	36	22.4	22.4	89.4
	STS	17	10.6	10.6	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

**Id\_11**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STS	67	41.6	41.6	41.6
	TS	50	31.1	31.1	72.7
	S	35	21.7	21.7	94.4
	SS	9	5.6	5.6	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

**Id\_12**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SS	17	10.6	10.6	10.6
	S	59	36.6	36.6	47.2
	TS	59	36.6	36.6	83.9
	STS	26	16.1	16.1	100.0
	Total	161	100.0	100.0	



**Id\_13**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STS	37	23.0	23.0	23.0
	TS	36	22.4	22.4	45.3
	S	52	32.3	32.3	77.6
	SS	36	22.4	22.4	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

**Id\_16**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STS	97	60.2	60.2	60.2
	TS	43	26.7	26.7	87.0
	S	11	6.8	6.8	93.8
	SS	10	6.2	6.2	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

**Id\_18**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SS	77	47.8	47.8	47.8
	S	31	19.3	19.3	67.1
	TS	31	19.3	19.3	86.3
	STS	22	13.7	13.7	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

**Id\_19**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STS	84	52.2	52.2	52.2
	TS	39	24.2	24.2	76.4
	S	28	17.4	17.4	93.8
	SS	10	6.2	6.2	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

**Id\_20**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STS	65	40.4	40.4	40.4
	TS	65	40.4	40.4	80.7
	S	22	13.7	13.7	94.4
	SS	9	5.6	5.6	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

**Id\_21**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SS	55	34.2	34.2	34.2
	S	60	37.3	37.3	71.4
	TS	28	17.4	17.4	88.8
	STS	18	11.2	11.2	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

**Id\_23**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STS	60	37.3	37.3	37.3
	TS	54	33.5	33.5	70.8
	S	30	18.6	18.6	89.4
	SS	17	10.6	10.6	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

**Dn\_25**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STS	49	30.4	30.4	30.4
	TS	30	18.6	18.6	49.1
	S	49	30.4	30.4	79.5
	SS	33	20.5	20.5	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

**Dn\_26**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STS	32	19.9	19.9	19.9
	TS	32	19.9	19.9	39.8
	S	58	36.0	36.0	75.8
	SS	39	24.2	24.2	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

**Dn\_28**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STS	55	34.2	34.2	34.2
	TS	40	24.8	24.8	59.0
	S	47	29.2	29.2	88.2
	SS	19	11.8	11.8	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

**Dn\_29**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STS	62	38.5	38.5	38.5
	TS	46	28.6	28.6	67.1
	S	32	19.9	19.9	87.0
	SS	21	13.0	13.0	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

**Dn\_30**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SS	36	22.4	22.4	22.4
	S	53	32.9	32.9	55.3
	TS	29	18.0	18.0	73.3
	STS	43	26.7	26.7	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

**Dn\_31**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STS	81	50.3	50.3	50.3
	TS	48	29.8	29.8	80.1
	S	19	11.8	11.8	91.9
	SS	13	8.1	8.1	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

**Dn\_32**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STS	98	60.9	60.9	60.9
	TS	36	22.4	22.4	83.2
	S	17	10.6	10.6	93.8
	SS	10	6.2	6.2	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

**Pt\_34**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STS	13	8.1	8.1	8.1
	TS	20	12.4	12.4	20.5
	S	70	43.5	43.5	64.0
	SS	58	36.0	36.0	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

**Pt\_35**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STS	8	5.0	5.0	5.0
	TS	10	6.2	6.2	11.2
	S	61	37.9	37.9	49.1
	SS	82	50.9	50.9	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

**Pt\_38**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SS	14	8.7	8.7	8.7
	S	41	25.5	25.5	34.2
	TS	60	37.3	37.3	71.4
	STS	46	28.6	28.6	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

**Pt\_39**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SS	42	26.1	26.1	26.1
	S	66	41.0	41.0	67.1
	TS	34	21.1	21.1	88.2
	STS	19	11.8	11.8	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

**Pt\_40**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STS	22	13.7	13.7	13.7
	TS	42	26.1	26.1	39.8
	S	69	42.9	42.9	82.6
	SS	28	17.4	17.4	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

**Pt\_41**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STS	18	11.2	11.2	11.2
	TS	68	42.2	42.2	53.4
	S	47	29.2	29.2	82.6
	SS	28	17.4	17.4	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

**Pt\_43**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STS	6	3.7	3.7	3.7
	TS	20	12.4	12.4	16.1
	S	82	50.9	50.9	67.1
	SS	53	32.9	32.9	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

**Pt\_46**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STS	6	3.7	3.7	3.7
	TS	9	5.6	5.6	9.3
	S	50	31.1	31.1	40.4
	SS	96	59.6	59.6	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

**Pt\_49**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STS	5	3.1	3.1	3.1
	TS	20	12.4	12.4	15.5
	S	76	47.2	47.2	62.7
	SS	60	37.3	37.3	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

**Pt\_51**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SS	58	36.0	36.0	36.0
	S	51	31.7	31.7	67.7
	TS	35	21.7	21.7	89.4
	STS	17	10.6	10.6	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

**Pt\_52**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STS	8	5.0	5.0	5.0
	TS	7	4.3	4.3	9.3
	S	64	39.8	39.8	49.1
	SS	82	50.9	50.9	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

**Pt\_54**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SS	41	25.5	25.5	25.5
	S	57	35.4	35.4	60.9
	TS	39	24.2	24.2	85.1
	STS	24	14.9	14.9	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

**Pt\_56**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STS	11	6.8	6.8	6.8
	TS	7	4.3	4.3	11.2
	S	27	16.8	16.8	28.0
	SS	116	72.0	72.0	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

**Pt\_57**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SS	17	10.6	10.6	10.6
	S	32	19.9	19.9	30.4
	TS	46	28.6	28.6	59.0
	STS	66	41.0	41.0	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

		Pt_58			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STS	9	5.6	5.6	5.6
	TS	31	19.3	19.3	24.8
	S	83	51.6	51.6	76.4
	SS	38	23.6	23.6	100.0
	Total	161	100.0	100.0	



#### D. Uji Beda Parametris dengan Uji Paired Sample T-Test

##### T-Test

##### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PreTest	107.63	16	11.592	2.898
	PostTest	77.38	16	4.048	1.012

##### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PreTest & PostTest	16	.233	.384

##### Paired Samples Test

		Pair 1 PreTest - PostTest	
Paired Differences	Mean	30.250	
	Std. Deviation	11.352	
	Std. Error Mean	2.838	
	95% Confidence Interval of the Difference	Lower	24.201
		Upper	36.299
t		10.659	
df		15	
Sig. (2-tailed)		.000	

## N-Gain Score

### Descriptives

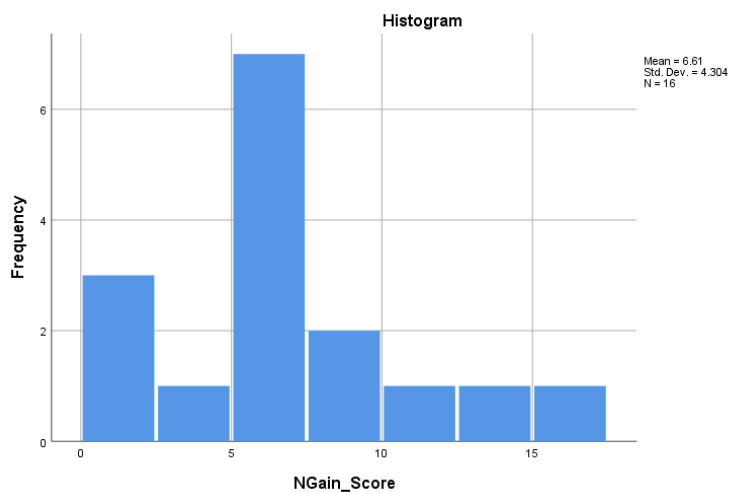
		Statistic	Std. Error	
N-Gain Score	Mean	.661	1.076	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4.32	
		Upper Bound	8.91	
	5% Trimmed Mean	6.46		
	Median	5.58		
	Variance	18.520		
	Std. Deviation	4.304		
	Minimum	0		
	Maximum	16		
	Range	16		
	Interquartile Range	6		
	Skewness	.578	.564	
	Kurtosis	.059	1.091	

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
N-Gain Score	.152	16	.200*	.959	16	.648

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction



**Keterangan:**  
**N-Gain Score** = ,661 atau (66,1%)  
**Kategori** = efektivitas sedang/ cukup efektif

Nilai N-Gain	Kategori
$g > 0,7$	Tinggi
$0,3 \leq g \leq 0,7$	Sedang
$g < 0,3$	Rendah

Sumber: Melzer dalam Syahfitri, 2008:33

## Data Responden Keseluruhan Jumlah = 161 Responden

Timestamp	Nama	Tempat, tgl lahir	Usia (dalam tahun)	JK	Kelas	Pikiran	Saat d	Saya
11/27/2020 20:04:02	Ratna kumala sari	Kuala Kapuas, 14 april 2003	17	2	2	2	2	2
11/27/2020 20:10:05	Annisa Fitri	Kuala Kapuas, 15 Maret 2003	17	2	3	2	3	2
11/27/2020 20:10:25	Dea Norkhaliza putri	Kuala Kapuas, 19 Februari 2003	17	2	3	2	4	1
11/27/2020 20:10:36	Siti Nur Asy-syifa	Kuala Kapuas, 15 Desember 2003	16	2	3	3	3	3
11/27/2020 20:11:52	Nur Halimah	Kuala Kapuas, 12 Mei 2003	17	2	3	3	3	2
11/27/2020 20:14:05	Salma Azzahra	Kuala Kapuas, 11 April 2003	17	2	3	3	3	2
11/27/2020 20:14:56	Rahmima Aulia	Keramat, 27 Maret 2004	16	2	3	1	2	2
11/27/2020 20:15:30	Nur Addina Rianti	Alabio, 16 Juli 2003	17	2	3	2	3	2
11/27/2020 20:16:48	Nabila Dwirahma Putri	Kuala Kapuas, 17 Maret	17	2	3	3	4	1
11/27/2020 20:19:57	Muhammad Fikri Ghani	Kuala Kapuas, 19 mei 2003	17	1	3	2	3	2
11/27/2020 20:21:37	Juita Mahrani	Banjarmasin, 10 Maret 2020	17	2	3	4	4	3
11/27/2020 20:48:10	Muhammad Rachri Rifani Laily	Kuala Kapuas, 14 Juli 2003	17	1	3	3	2	3
11/27/2020 20:49:11	Adi Ibanez Zidabw	Kuala Kapuas, 23 Januari 2004	16	1	2	4	4	2
11/27/2020 20:49:41	Nur Annisa Efendi	Kuala Kapuas, 18 Juli 2003	17	2	3	3	3	3
11/27/2020 20:53:41	Ritqi Ahmad Budiman	Sei Pasanan, 10 Agustus 2004	16	1	3	2	3	1
11/27/2020 20:55:14	Madina ulfah	Sidorejo, 29 Juli 2004	16	2	3	4	1	1
11/27/2020 20:56:11	Muhammad Aldi	Sei Pasanan, 15 Juli 2005	15	1	3	2	2	4
11/27/2020 20:56:23	Muhammad murjani	Kuala Kapuas, 5 Oktober 2004	16	1	2	4	1	1
11/27/2020 20:57:11	Dwi astuti	Kuala Kapuas, 05 April 2004	16	2	2	4	1	3
11/27/2020 21:08:17	Maulidda Awali	Kuala Kapuas, 8 Agustus 2004	16	2	2	2	4	1
11/27/2020 21:09:37	Alya rohali	Kapuas Kapuas, 23 April 2004	16	2	2	1	3	2
11/27/2020 21:11:17	Nurhikmah	Kuala Kapuas, 27 Oktober 2004	16	2	2	1	2	1
11/27/2020 21:11:22	Helma	Kuala Kapuas, 29 Januari 2003	17	2	3	3	1	1
11/27/2020 21:12:02	Elvina Nur Fedriana	Kuala Kapuas, 18 November 2003	17	2	2	4	4	4
11/27/2020 21:12:09	Maya Miranda	Kuala Kapuas, 24 Mei 2003	17	2	3	1	2	1
11/27/2020 21:12:14	Dwi Erlinasyah	Kuala Kapuas, 27 April 2004	16	2	2	3	4	2
11/27/2020 21:14:40	Norhatnah	Terantang, 17 November 2004	16	2	2	4	4	4
11/27/2020 21:17:04	Ahmad wildan nadzir	Kuala Kapuas, 20 April 2004	16	1	2	3	2	3
11/27/2020 21:20:37	Ainor Latifah	Kuala Kapuas, 21 Januari 2004	16	2	2	2	4	1
11/27/2020 21:29:51	Ainun Jariyah	Kuala Kapuas, 28 Maret 2004	16	2	2	4	4	2
11/27/2020 21:36:21	Sulistia	Kuala Kapuas 26 Januari 2004	16	2	2	4	2	3

11/27/2020 21:37:56	Siti Sarah	Pantar Kebali, 07 April 2004	16	2	2	2	1	1	2
11/27/2020 21:44:37	Siti Ruwaida	Kuala Kapuas, 11 November 2004	16	2	2	2	2	3	3
11/27/2020 21:56:47	Ahmad reski	Kuala Kapuas, 19 September 2003	17	1	3	1	1	1	1
11/27/2020 21:58:38	NUR AIN	Kuala Kapuas, 18 Januari 2004	16	1	2	3	2	2	2
11/28/2020 8:42:29	Ahmad Zaki	Kuala Kapuas, 23 Desember 2002	17	1	3	2	3	2	2
11/28/2020 9:21:46	M. Tio Iliasa	Kuala Kapuas, 23 Juni 2004	16	1	2	3	4	2	2
11/28/2020 9:45:13	Hidayatul Aulia	Kuala Kapuas, 18 Desember 2004	15	2	2	1	2	2	2
11/28/2020 12:03:31	Rahmima Aulia	Keramat, 27 Maret 2004	16	2	3	1	2	2	2
11/28/2020 13:00:07	Maya	Kuala Kapuas, 09 Juli 2004	16	2	2	3	3	1	1
11/28/2020 14:05:40	Nur Ain	Kuala Kapuas, 18 Januari 2004	16	1	2	3	2	2	2
11/29/2020 9:34:22	Danti	Pulau Kaladan 19 Januari 2004	16	2	2	4	4	4	4
11/29/2020 9:38:50	Maulidia	Kuala Kapuas, 19 April 2005	15	2	1	2	3	2	2
11/29/2020 9:39:15	Sari Rahmawati	Kuala Kapuas, 01 November 2004	16	2	2	1	3	4	4
11/29/2020 9:40:11	Muhammad Rizky Akbar	Kuala Kapuas, 10 Mei 2004	16	1	2	3	3	3	3
11/29/2020 9:46:57	Ihann Apriansyah	Kuala Kapuas, 29 April 2005	15	1	1	3	4	3	3
11/29/2020 9:47:10	Hasan Nudin	Kuala Kapuas, 19 April 2006	15	1	2	1	4	4	1
11/29/2020 9:48:09	Danti	Pulau Kaladan, 19 Januari 2004	16	2	2	4	4	4	4
11/29/2020 9:49:24	Halizha	Lunuk Ramba, 07 Desember 2003	17	2	2	2	4	2	2
11/29/2020 9:50:28	Rivanae	Sei Pirang, 14 Agustus 2004	16	2	2	3	4	4	4
11/29/2020 9:51:15	Ahmad Eka Satria	Kuala Kapuas, 22 Juli 2004	16	1	2	2	2	2	1
11/29/2020 9:58:56	Naswa Nor Azizah	Daha Selatan, 4 April 2004	16	2	2	2	3	2	2
11/29/2020 10:00:14	Mardhaniah	Banjarmasin, 11 Oktober 2004	16	2	1	3	4	3	3
11/29/2020 10:10:12	Ahmad Zein	Kuala Kapuas, 15 September 2004	16	1	2	4	4	4	4
11/29/2020 10:12:29	Ahmad wildan nadzir	Kuala Kapuas, 20 April 2004	16	1	2	3	2	2	2
11/29/2020 10:12:48	Nadia rahmah hayati	Katimpun, 01 November 2004	16	2	1	4	4	1	1
11/29/2020 10:13:05	Puri Annisa Maelani	Kuala Kapuas, 19 Juli 2005	15	2	1	3	3	3	3
11/29/2020 10:17:20	Monda Aisyah Putri Permadi	Banjarmasin, 9 Februari 2004	16	2	2	2	4	4	4
11/29/2020 10:18:40	Mutia Azahra	Kuala Kapuas, 20 November 2005	15	2	1	2	3	1	1
11/29/2020 10:19:28	Ade Fitria	Kuala Kapuas, 26 November 2004	16	2	2	4	1	1	1
11/29/2020 10:20:07	Muhammad Fajar Rivati	Kuala Kapuas, 15 Desember 2004	15	1	2	3	3	2	2
11/29/2020 10:21:06	Gilang Ramadani	Kuala Kapuas, 6 Desember 2003	17	1	2	3	4	1	1
11/29/2020 10:21:06	risma khairiah	HSS, 19 September 2004	16	2	2	2	2	2	2
11/29/2020 10:26:55	Azriel Putra Ramadhani	Kuala Kapuas, 23 Oktober 2004	16	1	2	3	4	3	3

11/29/2020 10:28:30	Robby Prawira Dhirja	Kuala Kapuas, 7 Desember 2003	16	1	2	3	3	3	3
11/29/2020 10:29:53	Sri Sholehatus	Sekata Makmur, 20 Oktober 2004	16	2	2	2	2	4	2
11/29/2020 10:32:02	Dzika Dwi Rahman	Banjarmasin, 26 Mei 2004	16	1	2	2	2	2	2
11/29/2020 10:32:42	Dodi Alfajeri	Kuala Kapuas, 10 Desember 2003	17	1	2	3	3	3	2
11/29/2020 10:34:35	Nispah	Basrang, 13 Juni 2003	17	2	2	3	3	3	2
11/29/2020 10:49:49	Indah noor mala	Kuala Kapuas, 20 Desember 2004	15	2	1	4	4	4	2
11/29/2020 10:50:04	Ikhshan ramadhani	Banjarmasin, 31 Oktober 2004	16	1	2	2	4	4	1
11/29/2020 10:50:13	Ikhshan ramadhani	Banjarmasin, 31 Oktober 2004	16	1	2	2	4	4	1
11/29/2020 10:52:42	Muhammad Rizki Ardianto	Kuala Kapuas, 26 Maret 2004	16	1	2	2	3	3	2
11/29/2020 10:53:18	Ahmad Rasydi	Kuala Kapuas, 23 July 2005	15	1	1	4	3	3	3
11/29/2020 10:53:25	Muhammad faqih mubarak	Kuala Kapuas, 28 Oktober 2004	16	1	1	2	1	1	1
11/29/2020 10:53:49	Raudah	Kuala Kapuas, 11 Februari 2006	14	2	1	4	4	4	1
11/29/2020 10:54:06	Divkhan rezeki ramadhan	Kuala Kapuas, 25 Oktober 2004	16	1	1	2	1	1	1
11/29/2020 10:54:35	Ahmad Reza Alifullah	Kuala Kapuas, 23 Juni 2003	17	1	2	4	3	3	3
11/29/2020 10:55:14	Nada Riskia	Kuala Kapuas, 02 Maret 2005	15	2	1	3	3	3	2
11/29/2020 10:56:23	Ahmad Ghozali	Martapura, 22 Agustus 2004	16	1	2	4	4	4	2
11/29/2020 11:01:04	Ahmad Rizal Syuhada	Kuala Kapuas, 12 Desember 2004	16	1	2	3	2	3	3
11/29/2020 11:02:33	Rinayanti	Amuntai, 26 Agustus 2004	16	2	2	3	3	3	2
11/29/2020 11:04:26	Isti Dayah	Kuala Kapuas, 16 Desember 2003	16	2	2	1	3	3	2
11/29/2020 11:08:42	Ikhshan Ramadhani	Banjarmasin, 31 Oktober 2004	16	1	2	1	1	1	1
11/29/2020 11:08:48	Ikhshan Ramadhani	Banjarmasin, 31 Oktober 2004	16	1	2	1	1	1	1
11/29/2020 11:16:10	Rahma Tiara	Murung Keramat, 21 September 2005	15	2	1	4	4	4	1
11/29/2020 11:17:58	Risma lestari	Kuala Kapuas, 28 November 2004	15	2	1	4	4	4	4
11/29/2020 11:21:38	Hadri	Kuala Kapuas, 20 Desember 2003	16	1	2	3	3	3	1
11/29/2020 11:22:39	Nur hayati	Kuala Kapuas, 28 Januari 2005	15	2	1	1	4	4	1
11/29/2020 11:24:26	Risna Wulan Dari	Pulau Tejo, 27 April 2003	17	2	3	2	3	3	4
11/29/2020 11:25:06	Nisrinaa Nuur Hasanah	Kuala Kapuas, 02 Juli 2003	17	2	3	2	1	1	1
11/29/2020 11:25:25	Mariatul Kiftiyah	Kuala Kapuas, 20 Desember 2002	17	2	3	3	3	3	2
11/29/2020 11:28:05	Chelsea olivia putri zona	Kuala Kapuas, 08 April 2003	17	2	2	4	4	4	2
11/29/2020 11:29:00	Muhammad Nafis	Kuala Kapuas, 28 September 2003	17	1	3	3	2	2	2
11/29/2020 11:29:01	Athalia Qurrotul Ain	Magetan, 01 Oktober 2003	17	2	3	3	3	3	1
11/29/2020 11:30:55	Dini Aulia Rahmah	Kuala Kapuas, 19 Mei 2003	17	2	3	2	2	2	2
11/29/2020 11:31:22	Muhammad Yusuf	Banjarmasin, 29 Maret 2003	17	1	3	3	3	3	1

11/29/2020 11:31:23	Wafa Nur Wafi	Kuala Kapuas, 27 April 2004	16	1	2	2	2	4	1
11/29/2020 11:31:43	Adellia	Kuala Kapuas, 26 November 2004	16	2	2	4	2	3	
11/29/2020 11:33:02	Gigih Hardaguna	Lempuyang Bandar, 26 Januari 2003	17	1	3	3	3	1	
11/29/2020 11:35:01	M. Ghani	Kuala Kapuas, 24 Maret 2003	17	1	3	3	1	2	
11/29/2020 11:35:12	M.Ridwan Hasani	Kuala Kapuas, 17 Juli 2004	16	1	2	3	2	1	
11/29/2020 11:36:29	Muhammad Noor	Kuala Kapuas, 7 Oktober 2004	16	1	2	4	4	4	
11/29/2020 11:39:31	Sophia Rinanda	Kuala Kapuas, 15 Maret 2003	17	2	3	3	4	3	
11/29/2020 11:39:42	Tri Nur Hastuti	Kuala Kapuas, 16 September 2002	18	2	3	2	3	3	
11/29/2020 11:40:13	Muhammad Ramadanu	Kuala Kapuas, 22 November 2003	17	1	3	4	2	2	
11/29/2020 11:42:07	Azmy Ramadhani Kusuma Bhak	Kuala Kapuas, 04 November 2003	17	1	3	3	3	3	
11/29/2020 11:43:22	Noor Laila	Kuala Kapuas, 20 Mei 2003	17	2	3	3	2	3	
11/29/2020 11:46:05	Rusina Aulia Azizah	Kuala Kapuas, 29 Maret 2003	17	2	3	3	3	3	
11/29/2020 11:48:23	Usman Syapotro	Banjarmasin, 21 Mei 2003	17	1	3	3	4	1	
11/29/2020 11:53:16	Mukhlisyah Amalia Putri	Kuala Kapuas, 12 Juli 2004	16	2	2	3	2	3	
11/29/2020 11:55:16	Raidatul Sadiah	Kuala Kapuas, 12 April 2003	17	2	3	2	3	2	
11/29/2020 12:06:42	Rizqi Uji Skripsiawan	Kuala Kapuas, 01 Juni 2003	17	1	3	3	4	3	
11/29/2020 12:07:06	Syifa Agustia	Banjarmasin, 17 Agustus 2003	17	2	3	3	3	2	
11/29/2020 12:09:23	Baihaqi Ansyari	Kuala Kapuas, 13 Juni 2004	16	1	2	1	1	1	
11/29/2020 12:09:41	Astuti	Manusup, 23 Mei 2005.	15	2	1	2	2	2	
11/29/2020 12:12:11	Muhammad Rafi	Kuala Kapuas, 28 Juli 2005	15	1	1	3	4	3	
11/29/2020 12:13:00	Aprilianita	Kuala Kapuas, 2 April 2005	15	2	2	4	2	2	
11/29/2020 12:13:30	M.Rezgy Noor Ridha	Kuala Kapuas, 07 10 2002	18	1	3	3	4	2	
11/29/2020 12:15:35	Titik Wahyuni Utomo	Kuala Kapuas, 30 Juni 2003	17	2	3	2	3	2	
11/29/2020 12:18:48	Fatimah Az Zahrah	Kuala Kapuas, 09 Agustus 2003	17	2	3	4	4	4	
11/29/2020 12:22:00	Norsyifa	Danau Panggang, 13 Januari 2004	16	2	2	2	2	3	
11/29/2020 12:22:12	Muhammad Raihan Putra Joan	Malang, 26 Desember 2002	17	1	3	2	3	2	
11/29/2020 12:23:27	Melani Yulianti	Pangkalanbun, 05 Juni 2003	17	2	2	3	2	2	
11/29/2020 12:23:48	Widya Astuti	Kuala Kapuas 30 November 2003	17	2	3	3	3	3	
11/29/2020 12:23:59	Mutia Rahmi	Kuala kapuas, 22 Juni 2005	15	2	1	3	2	3	
11/29/2020 12:27:39	Raudah Fadila	Kuala Kapuas, 16 sep 2003	17	2	3	3	3	2	
11/29/2020 12:36:52	Andy maulana bahar	Palangkau baru, 24 Juli 2020	16	1	3	3	4	2	
11/29/2020 12:40:05	Muhammad Yadi Ari Yanto	Kuala kapuas, 16 Januari 2006	15	1	1	3	3	3	
11/29/2020 12:44:51	Suci Lestari	Kuala Kapuas, 05 Januari 2004	17	2	3	3	1	3	

11/29/2020 12:45:36	Dhimas Akmal Pujatmiko	Kuala Kapuas, 12 Mei 2003	17	1	3	3	3	4	1
11/29/2020 12:49:07	Muhammad Sahdana	Amuntai, 24 Desember 2002	17	1	3	2	3	2	2
11/29/2020 12:51:36	Nimis Dwi Yulia Ari	Kuala Kapuas, 14 Juli 2004	17	2	3	2	4	2	2
11/29/2020 12:58:48	Noorhikmah Maulina	Kuala Kapuas 11 Mei 2004	15	2	2	3	3	3	3
11/29/2020 13:00:21	Bahrudin Darma Saputra	Kuala kapuas, 2 Juni 2004	16	1	2	2	2	2	1
11/29/2020 13:10:17	Ahmad Maulana	Kuala Kapuas, 29 Mei 2003	17	1	3	2	2	2	2
11/29/2020 13:10:53	Fardah Amelia	Sei Kayu, 22 Maret 2004	16	2	2	2	3	3	3
11/29/2020 13:17:46	Asiah	Kuala Kapuas, 08 April 2004	16	2	3	4	4	3	3
11/29/2020 13:20:29	Sarnila	Kuala Kapuas, 30 November 2004	16	2	1	1	3	3	3
11/29/2020 13:24:52	Ibnu sahbana	Kuala Kapuas, 13 Juli 2004	16	1	1	4	1	4	4
11/29/2020 13:25:44	Nida	Kuala kapuas, 01 Januari 2003	17	2	3	4	3	3	3
11/29/2020 13:30:12	Hikmatul Husna	Kuala Kapuas, 21 July 2004	16	2	1	3	3	3	3
11/29/2020 13:32:08	Situ juleha	Kuala Kapuas, 11 Juli 2003	17	2	3	3	3	3	2
11/29/2020 13:32:38	Nor Lani	Kuala kapuas, 9 april 2003	17	2	3	2	3	3	1
11/29/2020 13:57:24	Muhammad Nor Fadillah	Kuala Kapuas, 6 agustus 2004	16	1	2	2	2	2	3
11/29/2020 13:58:45	Priyandika Yuda P.	Basarang, 10 Desember 2002	17	1	3	3	4	2	2
11/29/2020 14:01:09	Muhammad Aditya	Kuala Kapuas, 02 Juni 2004	16	1	2	3	3	3	2
11/29/2020 14:08:57	Muhammad Rasyid Ridha	Kuala Kapuas, 28 Juni 2002	18	1	3	2	3	3	3
11/29/2020 14:16:38	Ananda Dwi Agustina	Kuala Kapuas, 13 Agustus 2004	16	2	2	3	3	3	1
11/29/2020 14:17:37	Puteri Wuansari	Banjarmasin, 06 Maret 2003	17	2	3	4	3	2	2
11/29/2020 14:22:38	Hariani	Kediri, 11 Desember 2002	17	2	3	1	1	1	1
11/29/2020 14:33:41	Auliya Annisa	Basarang, 31 Agustus 2004	16	2	2	2	2	2	2
11/29/2020 14:39:18	Tri Bagus Saputra	Sragen, 14 Agustus 2004	16	1	2	3	2	3	3
11/29/2020 14:41:48	Muhammad Hakim	Kuala Kapuas, 29 Februari 2004	16	1	2	3	2	3	3
11/29/2020 14:44:38	Lia Saifitri	Parimas, 25 Juli 2002	18	2	3	2	3	3	1
11/29/2020 14:57:33	ahmad sayyid zuhairi	Kuala kapuas, 13 Desember 2003	16	1	2	2	3	3	3
11/29/2020 14:57:58	Muhammad arsyad	Kuala kapuas, 10 Juni 2004	16	1	2	1	3	3	1
11/29/2020 14:59:05	Aulia Nazira	Kuala kapuas, 22 Mei 2004	16	2	2	2	4	4	1
11/29/2020 14:59:35	Natalia	Kuala kapuas, 27 Desember 2003	16	2	3	3	3	2	2
11/29/2020 15:04:58	Widya Angraini	Kuala Kapuas, 3 Oktober 2003	17	2	3	4	4	4	2
11/29/2020 15:07:40	Hanan Alifa	Kuala Kapuas, 11 Januari 2003	17	2	3	2	4	4	4
11/29/2020 15:13:33	Gusti Adhitama Putra	Kuala Kapuas 16 November 2003	17	1	3	3	4	2	2
11/29/2020 15:14:21	siti khalisha	Kuala Kapuas, 24 Oktober 2004	16	2	2	1	4	1	1



11/29/2020 15:20:37	Nazwa Maharani	Mantangai, 14 April 2003	17	2	3	1	1	3
11/29/2020 15:22:20	Rudiansyah	Kuala Kapuas, 29 September 2000	20	1	3	2	2	1
11/29/2020 15:25:12	Muhammad Najiri	Kuala kapuas, 15 Juli 2003	17	1	3	3	4	2
11/29/2020 15:26:07	Putri Maulinda	Kuala Kapuas, 8 Mei 2003	17	2	3	3	4	3
11/29/2020 15:26:17	Fakhratul miliah	Banjarmasin, 6 September 2004	17	2	2	4	4	2
11/29/2020 15:27:14	Muhammad Thohir	Kuala Kapuas, 18 Desember 2005	15	1	1	3	3	3
11/29/2020 15:41:57	M. Afzalurrahman	Kuala Kapuas, 31 Agustus 2003	17	1	3	2	3	1
11/29/2020 15:54:32	Indah sari ayu	Tabalong, 19 Februari 2003	17	2	3	3	3	2
11/29/2020 15:54:46	Mariatul Kiftiyah	Kuala Kapuas, 20 Desember 2002	17	2	3	3	3	2
11/29/2020 15:54:54	Akhnad Diva	Kuala Kapuas, 9 Januari 2005	15	1	1	3	3	2
11/29/2020 15:56:10	Reva Sheptiya.A	Maluen, 21 September 2005	15	2	1	3	4	3
11/29/2020 16:06:54	Ahmad Reza	Kuala Kapuas, 22 Mei 2001	19	1	3	3	2	1
11/29/2020 16:12:27	Risma Yuanda Saputri	Kuala Kapuas, 17 Maret 2005	15	2	1	2	2	1
11/29/2020 16:20:38	Muhammad Kifti	Panamas, 15 Juli 2004	16	1	1	1	3	4
11/29/2020 16:31:51	muhammad rafli	Kapuas, 12 Desember 2005	14	1	1	3	3	2
11/29/2020 16:33:27	Hilda noor azmi	Kuala Kapuas, 26 Juni 2003	17	2	3	3	2	1
11/29/2020 16:47:04	Dessy	Kuala Kapuas, 27 April 2004	16	2	3	2	3	3
11/29/2020 17:00:05	Nor kholishah	Kuala Kapuas 15 Agustus 2004	17	2	3	4	4	2
11/29/2020 17:20:03	Muhammad Refai	Cilik Riwit, 8 Januari 2006	14	1	1	3	2	3
11/29/2020 17:35:40	Ruslananur Hairiah	Pulau Telo, 30 November 2003	16	2	3	3	2	1
11/29/2020 19:23:08	Andy Maulana bahar	Palangkau Baru, 24 Juli 2020	16	1	3	3	4	2
11/29/2020 20:11:50	Tiara Muzdalifah	Kuala Kapuas, 08 Maret 2004	16	2	3	2	2	2
11/29/2020 20:23:44	Najwa Rahmasari	Kuala Kapuas, 23 September 2003	17	2	3	3	2	3
11/29/2020 20:32:52	Muhammad Sholeh Arif	Kuala Kapuas, 21 Agustus 2003	17	1	3	3	2	3
11/29/2020 20:39:06	Ahmad Surya Panarang	Mambulau, 28 Februari, 2004	16	1	3	1	3	1
11/29/2020 21:26:47	Nisa Asiah	Kuala Kapuas, 20 November 2002	18	2	3	2	1	2
11/29/2020 23:00:24	Muhammad rizki	Kuala Kapuas, 4 Maret 2005	15	1	1	2	2	2

















4	1	1	3	1	1	4	4	2	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	1	4
4	1	1	4	1	1	4	4	3	4	4	2	4	3	2	3	4	4	4	3	2
4	1	4	1	4	4	4	4	1	4	1	4	1	4	4	4	1	1	4	4	1
2	3	1	2	3	3	2	3	2	4	4	2	4	3	1	3	4	3	4	2	3
2	3	1	4	2	1	3	4	2	4	3	2	4	3	2	3	4	2	4	1	2
1	2	1	2	1	1	3	4	2	4	3	2	4	3	2	3	4	1	3	2	4
4	4	3	2	3	3	3	2	1	2	3	2	3	2	2	3	4	4	1	2	2
4	1	1	2	1	1	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	1	4
4	1	1	4	1	1	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	2	3	1	1	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4
4	1	4	2	2	1	4	4	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	4	4	4	3	2	2	3	2	3
4	2	3	3	2	2	1	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4
4	3	1	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4
4	1	1	4	1	1	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4
3	2	3	3	1	3	2	3	2	4	3	2	4	4	3	3	4	4	4	2	3
2	4	3	2	4	2	1	4	2	3	3	1	4	4	3	4	4	4	3	3	4
2	4	2	2	4	3	2	3	3	2	3	2	4	3	3	4	4	4	4	3	4
3	2	4	1	3	1	2	4	2	4	3	2	4	2	2	3	4	4	2	3	3



1	3	4	4	2	2	2	2	4	4	3	4	3	3	4	1	3	4	4	1	2
3	1	2	3	2	1	3	3	4	4	4	3	4	4	2	3	2	3	3	2	4
2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	3	4	4	4
3	1	1	1	1	1	4	4	4	4	3	2	4	4	2	2	3	4	3	2	3
1	2	2	2	2	1	4	2	3	2	2	3	3	4	3	1	3	4	3	3	4
4	1	1	1	4	1	4	4	4	4	4	1	1	4	4	1	4	4	4	4	1
3	3	1	2	2	1	3	4	4	4	3	4	4	2	3	2	3	3	3	3	4
3	2	3	3	2	1	3	2	4	4	1	4	2	3	3	2	4	4	2	2	3
1	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3
3	2	1	2	2	1	2	2	3	2	3	4	2	2	3	1	3	3	3	3	3
1	3	3	3	1	2	4	4	4	4	3	4	2	2	4	1	1	4	3	1	4
4	1	2	1	1	1	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	4	3	3	4	3
1	1	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4
2	1	3	1	1	1	1	3	3	3	1	4	2	2	3	1	4	4	3	2	3
2	3	2	4	2	3	2	2	2	2	3	4	3	3	1	4	4	4	4	3	4
2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	4	1	3
3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4
2	3	1	4	1	1	4	4	4	4	3	2	2	2	3	2	3	4	4	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4
4	2	1	1	1	1	3	4	4	4	1	1	2	2	3	2	4	4	4	4	3
2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3
2	3	2	2	1	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	2	4	4
2	2	1	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1	3	2	4	3	1	2	4	4	4	2	4	2	3	3	1	3	4	4	1	3
2	2	3	3	2	2	1	3	4	3	1	4	3	2	3	2	3	4	4	1	3
3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3
3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3



1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3	4	4	4	4	1	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	1	2	1	1	4	4	4	4	1	2	3
4	1	1	4	4	1	4	3	3	2	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	
2	1	1	1	2	2	1	3	4	1	4	4	4	2	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	
3	3	4	4	4	1	3	4	4	3	4	4	4	3	2	2	4	2	1	4	4	4	4	4	2	3	
3	3	1	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	
2	3	3	3	3	2	1	4	3	4	3	4	4	2	1	3	3	3	3	3	1	3	4	4	3	4	
3	1	1	4	3	3	1	3	2	2	4	3	2	4	2	1	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	
2	3	1	1	3	3	3	1	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	2	
2	1	1	1	4	1	1	3	2	2	4	4	4	2	3	3	3	4	3	1	4	4	4	4	4	2	
3	2	2	3	1	1	1	3	2	2	4	4	4	2	3	3	3	2	4	3	2	4	4	4	4	3	
4	1	1	4	1	1	1	2	4	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	
1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	4	3	3	3	4	
2	2	3	3	2	1	2	2	4	3	2	4	4	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	
2	3	3	3	2	1	1	3	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
1	2	2	2	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	

Saya | Saya | Saya | Saya | Saya | Saya | Sholai | Kadar | Saya | Saya | Suli bagi saya ketika tidak bisa mengikuti fashion seperti teman-teman yang lain.

3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3
1	1	3	4	1	4	2	4	1	4	3	3
4	2	4	4	1	4	4	4	3	3	4	4
3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3
3	2	3	4	3	3	4	2	2	3	3	3
4	1	4	4	1	4	4	4	3	3	1	4
3	2	4	4	2	4	4	4	4	1	4	4
3	1	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3
3	1	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3
3	2	4	4	2	4	3	3	2	2	4	4
3	4	4	4	3	4	4	2	3	3	4	4
3	3	3	4	1	3	4	4	4	3	3	2
1	1	3	4	1	4	4	3	2	3	3	3
3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3
3	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4
4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4
3	3	4	4	2	4	4	2	3	2	2	2
4	1	4	4	1	4	4	3	3	4	4	1
4	1	4	4	1	4	4	4	2	4	4	1
4	1	4	4	1	4	4	4	2	4	4	4
4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4
4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4
3	2	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4
2	4	2	4	3	4	4	4	1	2	2	2
4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4
4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4
2	2	3	4	3	3	2	3	2	3	4	4
4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
4	2	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4
4	2	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4

4	4	4	4	4	1	4	4	4	2	3	3	3	1
2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	3
4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4
4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	1
3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	2	4
4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3
2	3	2	2	2	2	1	4	1	3	2	1	1	2
3	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	1	4	4
4	2	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2
4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1
4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1
3	2	4	4	3	3	4	4	4	2	2	2	2	2
2	3	1	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1
4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1
3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3
3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3
4	1	3	4	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3
1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4
2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	1
3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1
4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1
3	2	4	4	3	3	4	4	4	2	2	2	2	2
2	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1
2	3	1	1	1	3	1	1	1	1	3	3	3	2
2	2	2	2	2	3	2	1	1	3	2	2	2	3
3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3











Data Tryout Terpakai Uji Validitas dan Reliabilitas Jumlah = 30 Responden

Timestamp	Nama	Tempat, tgl lahir	Usia	JK	Kelas	Pikiran	Saat	Saya	Saya	Saya
11/27/2020 20:04:02	Ratna kumala sari	Kuala kapuas, 14 april 2003	17 tahun	2	2	2	2	2	2	3
11/27/2020 20:10:05	Annisa Fitri	Kualakapuas, 15 Maret 2003	17 tahun	2	3	2	3	2	2	2
11/27/2020 20:10:25	Dea Norkhaliza putri	Kuala Kapuas, 19 Februari 2003	17 tahun	2	3	2	4	1	1	4
11/27/2020 20:10:36	Siti Nur Asy-syifa	Kuala Kapuas, 15 Desember 2003	16 tahun	2	3	4	3	3	3	4
11/27/2020 20:11:52	Nur Halimah	Kuala Kapuas, 12 Mei 2003	17 tahun	2	3	4	4	4	4	4
11/27/2020 20:14:05	Salma Azzahra	Kualakapuas, 11 April 2003	17 tahun	2	3	4	4	4	4	4
11/27/2020 20:14:56	Rahmina Aulia	Keramat, 27 Maret 2004	16 tahun	2	3	4	4	2	2	4
11/27/2020 20:15:30	Nur Addina Rianti	Alabio, 16 Juli 2003	17 tahun	2	3	4	4	2	2	4
11/27/2020 20:16:48	Nabila Dwirahma Putri	Kuala kapuas, 17 Maret	17 tahun	2	3	4	4	4	2	4
11/27/2020 20:19:57	Muhammad Fikri Ghani	Kuala Kapuas 19 mei 2003	17 tahun	1	3	3	3	3	3	3
11/27/2020 20:21:37	Juita Mahrani	Banjarmasin, 10 Maret 2020	17 tahun	2	3	4	4	4	1	4
11/27/2020 20:48:10	Muhammad Rachri Rifani Laily	Kuala Kapuas, 14 Juli 2003	17 tahun	1	3	4	4	4	4	3
11/27/2020 20:49:11	Adi Ibanez Zidabw	Kuala Kapuas 23 Januari 2004	16 tahun	1	2	4	3	3	3	3
11/27/2020 20:49:41	Nur Annisa Efendi	Kuala kapuas,18 juli 2003	17 tahun	2	3	4	4	3	3	3
11/27/2020 20:53:41	Ritqi Ahmad Budiman	Sei Pasanan,10 Agustus 2004	16 tahun	1	3	4	4	4	4	4
11/27/2020 20:55:14	Madina ulfah	Sidorejo,29 juli 2004	16 tahun	2	3	4	4	3	3	3
11/27/2020 20:56:11	Muhammad Aldi	Sei pasanan 15-07-2005	16 tahun	1	3	4	4	4	4	4
11/27/2020 20:56:23	Muhammad murjani	Kualakapuas,5 oktober 2004	16 tahun	1	2	4	4	3	3	3
11/27/2020 20:57:11	Dwi astuti	Kuala kapuas 05.04 2004	16 tahun	2	2	4	4	4	3	4
11/27/2020 21:08:17	MAULIDDA AWWALI	KUALA KAPUAS 8-AGUSTUS-2004	16 tahun	2	2	4	4	3	3	4
11/27/2020 21:09:37	Alya rohali	K.kapuas,23 April	16 tahun	2	2	4	4	3	3	4
11/27/2020 21:11:17	Nurhikmah	Kuala kapuas, 27 oktober 2004	16 tahun	2	2	3	4	4	3	3
11/27/2020 21:11:22	Helma	29 Januari 2003	17 tahun	2	3	4	4	4	3	4
11/27/2020 21:12:02	Elvina Nur Fedriana	Kuala kapuas,18 November 2003	17 tahun	2	2	3	3	3	3	3
11/27/2020 21:12:09	Maya Miranda	Kuala kapuas, 24 Mei 2003	17 tahun	2	3	3	3	3	3	3
11/27/2020 21:12:14	Dwi Erlinasyah	Kuala Kapuas, 27-04-2004	16 tahun	2	2	3	4	4	2	4
11/27/2020 21:14:40	Nohratnah	Terantang 17 november 2004	16 tahun	2	2	4	4	4	4	4
11/27/2020 21:17:04	Ahmad wildan nadzir	Kuala kapuas 20-04-2004	16 tahun	1	2	3	2	3	3	3
11/27/2020 21:20:37	Ainor Latifah	Kuala Kapuas 21 Januari 2004	16 tahun	2	2	2	4	1	1	3
11/27/2020 21:29:51	Ainun Jariyah	Kuala Kapuas, 28 Maret 2004	16 tahun	2	2	4	4	2	2	4

Ibu se	Ibu tid	Saya	Saya	Saya	Saya	Jika ti	Saya	Seiring	Ketika	Ketika	Tidak	Selak	Saya	Saya	Saya	Saya	Intern	Saya	Saya	Game	Game	Saya
3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3
2	2	1	2	4	3	1	3	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2
1	3	4	1	3	4	3	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	3
4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	4	2	3	3	4	3	3
4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4
4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4
3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	1	3	3	4	1	4	3	4	4	4	2
4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	2	3	1	4	3	4	4	1	4	3	4	4	2
2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3
4	3	4	4	1	4	3	2	4	4	1	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1
4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4
4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4
4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4
4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4
3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
3	4	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	1	4	4	3	3	1	3	3	4	4	3
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
4	1	1	1	1	4	1	1	4	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	3	3	2
3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	2	4	2	2	2	1	2	3	3	3	3
2	3	3	2	3	2	1	2	1	3	1	1	2	1	1	1	2	3	2	2	3	1	3
4	4	4	2	4	4	2	4	3	4	3	1	3	1	3	4	1	3	1	3	1	1	3



Saya	Saya	Saya	Saya	Saya	Shola	Kadar	Saya	Saya	Suit b	Df	T-Tab	R-Tab	Faktor	Faktor	Faktor	Pt
2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1	12.7	1	38	15	40	
1	3	4	1	4	2	4	1	4	3	2	4.3	0.95	22	16	32	
4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	3	3.18	0.88	24	19	59	
4	4	3	4	1	4	4	4	4	1	4	2.78	0.81	51	25	59	
3	3	3	4	1	4	4	4	4	4	5	2.57	0.75	59	27	54	
3	3	3	4	1	3	4	4	4	4	6	2.45	0.71	58	27	53	
4	3	4	3	1	4	3	4	4	3	7	2.36	0.67	51	25	56	
2	3	3	3	2	2	3	3	4	3	8	2.31	0.63	50	25	41	
4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	9	2.26	0.6	55	28	59	
4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	10	2.23	0.58	40	20	57	
3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	11	2.2	0.55	56	27	46	
3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	12	2.18	0.53	56	26	46	
4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	13	2.16	0.51	46	22	60	
3	3	4	4	2	3	4	3	4	4	14	2.14	0.5	46	22	52	
4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	15	2.13	0.48	57	28	60	
3	3	4	4	2	3	4	3	4	4	16	2.12	0.47	53	25	52	
4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	17	2.11	0.46	60	28	57	
3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	18	2.1	0.44	53	25	47	
3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	19	2.09	0.43	54	26	47	
3	3	3	3	1	3	3	3	4	4	20	2.09	0.42	46	23	46	
4	4	3	3	1	3	3	4	4	3	21	2.08	0.41	46	23	54	
3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	22	2.07	0.4	45	22	45	
3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	23	2.07	0.4	51	26	42	
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	24	2.06	0.39	44	21	48	
3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	25	2.06	0.38	40	21	46	
3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	26	2.06	0.37	35	25	46	
4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	27	2.05	0.37	30	21	60	
4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	28	2.05	0.36	38	21	60	
3	4	3	4	1	4	4	2	3	4	29	2.05	0.36	27	11	52	
2	4	4	2	4	4	3	3	4	4	30	2.04	0.35	41	10	49	

Pt

**Kelompok Perilaku Daurah Idaratul Dzot**  
**Paired Sample t-Test**  
**N-Gain Score**

No	Nama	Tempat,tgl Lahir	Usia	Kelas	Pre-Test	Post-Tes	Post-Pre	100-Pre	N-Gain Score
1	Juita Mahrani	Banjarmasin, 10 Maret 2020	17	Kelas XI	103	74	-29	-3	10
2	Dwi astuti	Kuala Kapuas, 05 April 2004	16	Kelas XI	102	79	-23	-2	12
3	M. Tio Illiasa	Kuala Kapuas, 23 Juni 2004	16	Kelas XI	104	76	-28	-4	7
4	Danti	Pulau Kaladan 19 Januari 2004	16	Kelas XI	148	80	-68	-48	1
5	Halizha	Lunuk Ramba, 07 Desember 2003	17	Kelas XI	104	82	-22	-4	6
6	Ahmad Zein	Kuala Kapuas, 15 September 2004	16	Kelas XI	106	75	-31	-6	5
7	Nadia rahmah ha	Katimpun, 01 November 2004	16	Kelas X	100	76	-24	0	0
8	Azriel Putra Ra	Kuala Kapuas, 23 Oktober 2004	16	Kelas XI	102	77	-25	-2	13
9	Robby Prawira D	Kuala Kapuas, 7 Desember 2003	16	Kelas XI	103	87	-16	-3	5
10	Indah noor mala	Kuala Kapuas, 20 Desember 2004	15	Kelas X	106	72	-34	-6	6
11	Ikhسان ramadhan	Banjarmasin, 31 Oktober 2004	16	Kelas XI	117	80	-37	-17	2
12	Chelsea olivia	Kuala Kapuas, 08 April 2003	17	Kelas XI	113	79	-34	-13	3
13	Muhammad Nafis	Kuala Kapuas, 28 September 2003	17	Kelas XI	103	75	-28	-3	9
14	Rizqi Uji Skrip	Kuala Kapuas, 01 Juni 2003	17	Kelas XI	104	77	-27	-4	7
15	Baihaqi Ansyari	Kuala Kapuas, 13 Juni 2004	16	Kelas XI	105	79	-26	-5	5
16	Sarnila	Kuala Kapuas,30,November 2004	16	Kelas X	102	70	-32	-2	16



**PERHITUNGAN DESKRIPTIF**  
**PERUBAHAN PERILAKU PASCA PELATIHAN**

**A. Pertanyaan Konfirmasi Orang Tua**

NO	PERTANYAAN	SKOR			
		4	3	2	1
1.	Adakah perubahan perilaku berinternet anak ibu saat ini jika dibanding 3 bulan sebelumnya?	SS	S	TS	STS
2.	Apakah anak ibu keasikan berinternet lebih dari 15 jam per hari?	STS	TS	S	SS
3.	Apakah anak ibu bermain <i>game online</i> hingga lupa waktu?	STS	TS	S	SS
4.	Apakah saat ini anak ibu tidak peduli, cuek, membangkang, dan malas beradaptasi terhadap lingkungan sekitar?	STS	TS	S	SS
5.	Adakah perubahan perilaku keagamaan seperti sholat anak ibu saat ini jika dibanding 3 bulan sebelumnya?	SS	S	TS	STS

**B. Frequency Table**

		P_1			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Setuju	3	18.8	18.8	18.8
	Sangat Setuju	13	81.3	81.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**P\_2**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Setuju	7	43.8	43.8	43.8
	Sangat Tidak Setuju	9	56.3	56.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**P\_3**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Setuju	6	37.5	37.5	37.5
	Sangat Tidak Setuju	10	62.5	62.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

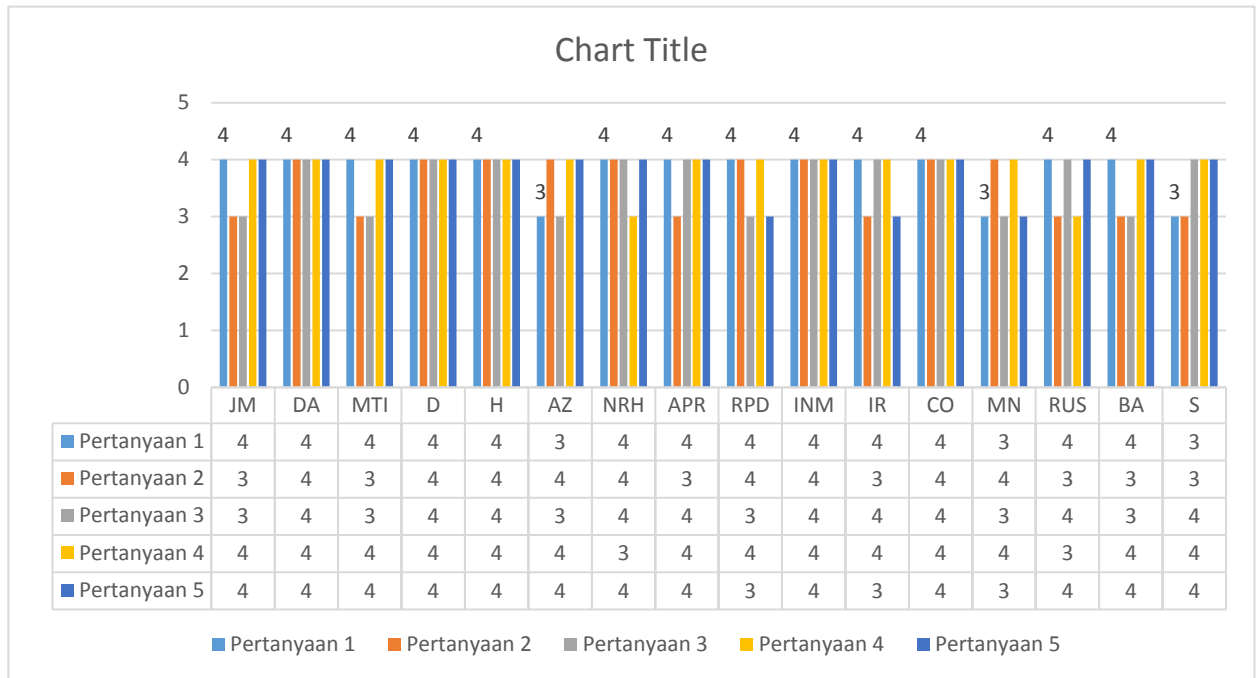
**P\_4**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Setuju	2	12.5	12.5	12.5
	Sangat Tidak Setuju	14	87.5	87.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**P\_5**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Setuju	3	18.8	18.8	18.8
	Sangat Setuju	13	81.3	81.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

### C. Frequency Table



## **LAMPIRAN 7**

### **MODUL DAURAH IDARATUL DZAT**

*(Pembentukan Perilaku Terpuji Remaja Terpapar Dampak Negatif Internet)*

Muafatin



# DAURAH IDARATUL DZAT

(Pembentukan Perilaku Terpuji Remaja  
Terpapar Dampak Negatif Internet)

دورة إدارة الذات

2020

**PROGRAM DOKTOR (S3)  
PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
BANJARMASIN**

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وعلى آله وصحبه أجمعين. أما بعد

Puji syukur kehadiran Allah SWT. Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya, sehingga Modul Daurah Idaratul Dzat Pembentukan Prilaku Terpuji Remaja Terpapar Dampak Negatif Internet ini dapat diselesaikan dalam rangka penelitian disertasi pendidikan Program Doktor (S3) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Shalawat serta salam semoga tetap dilimpahkan kepada Rasulullah SAW. beserta keluarga, para sahabat, serta seluruh umat beliau. Mudah-mudahan kita termasuk umat yang istiqamah mengikuti ajarannya. Amin.

Dalam konteks terpapar dampak negatif internet, membekali remaja dengan kemampuan menilai dan memilah secara mandiri berbagai pengaruh dunia *online* adalah langkah mendasar yang perlu diupayakan, Dengan bekal tersebut remaja memiliki kemampuan untuk membedakan respon terhadap konten-konten bermuatan positif dan bermuatan negatif.

Secara teknis Pendidikan Agama Islam (PAI) di sekolah memegang peranan penting dalam pembinaan perilaku ini. Oleh karena itu diperlukan program dan kegiatan keagamaan yang dapat membentuk perilaku terpuji remaja yang terpapar dampak negatif internet. Pembentukan perilaku terpuji adalah model pendidikan karakter dalam latar sekolah dengan desain membekali remaja kemampuan berfikir selektif melalui keputusan pilihan atau penolakan.

*Idaratul Dzat* pada remaja yang terpapar dampak negatif informasi teknologi digital merupakan program kegiatan keagamaan yang dilaksanakan di sekolah untuk mengarahkan kemampuan mereka agar dapat mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat mengendalikan diri baik fisik, emosi, dan mental. Disamping mendorong remaja untuk maju dan mengembangkan perilaku terpuji terhadap resiko dampak negatif informasi teknologi digital secara umum dan dan dampak negatif internet secara khusus.

Akhirnya, hanya kepada Allah SWT. semua amal dikembalikan dan hanya kepada-Nya kita berserah diri. Semoga dengan Rahmat-Nya memberkahi hamba akan ilmu dan kebaikan. Amin.

Kapuas, 25 September 2020  
*Penulis,*

**Muafatin**  
**NIM. 1403520052**

## DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR .....	i
DAFTAR ISI .....	iii
<b>BAB I : DIGITAL DAN DAMPAK BAGI REMAJA</b>	<b>1</b>
A. Lahirnya Digital dan Potensi Dampak .....	1
B. Situasi Terkini Digital di Dunia dan di Tanah Air .....	10
C. Dampak Penggunaan Digital Pada Remaja .....	15
<b>BAB II : PROGRAM KEGIATAN KEAGAMAAN</b>	<b>21</b>
A. Bentuk Kegiatan Keagamaan Rohani di Sekolah .....	22
B. Program Kegiatan Rohani Islam (Rohis) di Sekolah ...	23
C. Teori-teori yang Mendasari Pemilihan Materi Program Kegiatan.....	28
<b>BAB III : “DAURAH IDARATUL DZAT”</b>	<b>63</b>
<b>PROGRAM KEGIATAN KEAGAMAAN PEMBENTUKAN PERILAKU TERPUJI REMAJA TERPAPAR INTERNET</b>	
A. Pendahuluan .....	63
1. Pengertian <i>Daurah Idaratul Dzat</i> .....	63
2. Konsep Dasar <i>Daurah Idaratul Dzat</i> dalam Kegiatan Keagamaan .....	64
3. Teknik Dasar <i>Daurah Idaratul Dzat</i> dalam Kegiatan Keagamaan .....	65
B. Memilih Peserta <i>Daurah Idaratul Dzat</i> .....	69
C. Ikhtisar Program Kegiatan <i>Daurah Idaratul Dzat</i> .....	70
D. Prosedur Penyajian Materi Program Kegiatan <i>Daurah         Idaratul Dzat</i> .....	71
1. Memberikan motivasi, menyampaikan tujuan program kegiatan <i>Daurah Idaratul Dzat</i> , hal-hal yang akan dipelajari/dilatihkan, dan waktu yang diperlukan dalam pelatihan .....	71
2. Mengeksplorasi efek-efek jangka-pendek dan jangka-panjang dari dampak paparan internet ...	74
3. Mengajarkan bagaimana cara membuat catatan harian tentang penggunaan Internet .....	75
4. <i>Ittifaq/</i> menulis kontrak dengan diri untuk membatasi penggunaan internet atau internet positif (wajib ditaati selama pelatihan) .....	77
5. Memberikan informasi tentang kecanduan internet .....	78
6. Mengajarkan cara antisipasi/pencegahan	



	paparan negatif internet dalam pandangan islam (Keutamaan Sholat; Mengingat Awal dan Akhir Kejadian; Fadillah Wirid) .....	79
7.	Mengidentifikasi riwayat terdahulu untuk tetap online dalam waktu lebih lama dibanding yang diitikadkan sekarang .....	80
8.	Menentukan <i>tsawab /reward</i> untuk diri sendiri untuk online hanya selama waktu yang direncanakan .....	81
9.	Memberi label pada kesalahan-kesalahan pikiran	82
10.	Mengubah pikiran-pikiran melemahkan/ <i>self-defeating</i> dengan pikiran-pikiran yang mendukung/ <i>self-enhancing</i> .....	84
11.	Saling berbagi impian masa depan dengan peserta yang lain .....	85
12.	Membuat rencana kegiatan harian efektif tentang penggunaan Internet dan ritual keagamaan .....	86
13.	Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki citra-diri terhadap tuhan dan lingkungan .....	87
14.	Mendemonstrasikan dan mempraktikkan sholat dan amalan syareat .....	88
15.	Mengajarkan keterampilan komunikasi dan sosialisasi efektif .....	90
16.	Mengajarkan bagaimana bersikap asertif/berani berkata tidak/ menolak .....	91
17.	Meninjau dan mengonsolidasikan apa yang telah dicapai melalui <i>riqobatun nafsi</i> (mengontrol diri) .....	92
18.	Mempersiapkan diri untuk tantangan-tantangan di masa mendatang .....	94
19.	Mendiskusikan apa saja yang sudah berubah dan yang masih harus diubah .....	95
20.	Mengembangkan strategi-strategi untuk mengatasi masalah yang masih ada .....	97
	DAFTAR RUJUKAN .....	99
	LAMPIRAN 1 Skala Identifikasi .....	103
	LAMPIRAN 2 <i>Blue Print</i> Kegiatan .....	106
	LAMPIRAN 3 Persetujuan Peserta Pelatihan .....	108
	LAMPIRAN 4 Rencana Tindak Lanjut .....	109
	LAMPIRAN 5 Evaluasi Kegiatan .....	110

# BAB I

## DIGITAL DAN DAMPAK BAGI REMAJA

Sejak dasawarsa 1970-an saat untuk pertama kali fasilitas telepon berhasil diintegrasikan dengan Internet sebagai media komunikasi, dilanjutkan dengan munculnya *Usenet Groups* pada awal dasawarsa 1980-an dan *e-mail* pada akhir dasawarsa 1980-an, dilanjutkan dengan munculnya *World Wide Web* untuk pertama kali pada 1991 dan aneka *Search Engines*, *Portals*, dan situs-situs *e-Commerce* pada akhir dasawarsa 1990-an, dan lahirnya aneka *Blogs* dan jejaring sosial memasuki dasawarsa 2000-an,<sup>1</sup> namun harus diakui bahwa dampak luar biasa dari kehadiran teknologi informasi dan komunikasi dengan segala bentuk fiturnya itu baru benar-benar kita sadari kemarin bahkan bagi sebagian mungkin baru hari ini. Begitupun ke luar biasaan dari dampak yang ditimbulkan oleh teknologi digital itu pun sepertinya tidak bisa sepenuhnya kita antisipasi sebelumnya.

### **A. Lahirnya Digital dan Potensi Dampak**

Di tingkat global salah satu bacaan perintis yang mengulas peluang sekaligus ancaman dari kehadiran era baru teknologi informasi dan komunikasi ini adalah buku berjudul *Being Digital* karya Nicholas Negroponte, seorang dosen sekaligus *founding director* atau kepala sekaligus pendiri *Media Lab* di *Massachusetts Institute of Technology*, Amerika Serikat.<sup>2</sup> Buku setebal 243 halaman ini sudah terbit pada tahun

---

<sup>1</sup>J., Palfrey & U., Gasser, *Born Digital; Understanding The First Generation Of Digital Natives* (New York: Basic Books, 2008), h. 22.

<sup>2</sup>D.W. Gill, *Being digital by Nicholas Negroponte* (New York: Alfred A, 2015), h. 30.

1995 di New York oleh penerbit Alfred A. Knopf. Menurut pengarang, era penyebaran informasi lewat atom berupa koran, buku atau media tradisional lain telah digeser oleh *bit*, yaitu unsur terkecil DNA informasi yang tidak berwarna, tidak memiliki ukuran atau berat dan mampu bergerak dengan kecepatan cahaya berupa *digit* yang secara sederhana bisa dimaknai sebagai bilangan 1 atau 0. Inilah buku yang pertama kali mendeklarasikan akhir dari era analog, digantikan oleh era digital.<sup>3</sup>

Salah satu ciri penting *bit* adalah sifatnya yang sangat mudah berbaur atau bercampur serta bisa digunakan dan digunakan kembali baik secara bersama-sama maupun secara terpisah. Sebagai contoh, percampuran antara audio atau bunyi, video atau gambar, dan data menghasilkan apa yang kita kenal sebagai multimedia, yang bukan lain adalah perbauran sedemikian rupa antara ribuan bahkan mungkin jutaan *bits*. Itulah inti perkembangan teknologi informasi mutakhir, yaitu perubahan dari atom ke *bits* yang tidak mungkin lagi dibatalkan maupun dibendung. Selain mampu menyalurkan atau menyebarkan informasi dalam jumlah luar biasa besar dalam suatu ketika jenis komunikasi digital atau berbasis digit ini juga berdampak mengubah cara seseorang menghayati waktu dan ruang serta menjalin relasi dengan orang lain khususnya berkat kehadiran mesin pintar yang bernama komputer. Keberadaan seseorang di lokasi tertentu menjadi tidak terlalu penting sesudah digantikan oleh alamat *e-mail*, sebaliknya berbagai lokasi geografis lain di bumi dapat dengan mudah dan cepat dihadirkan secara *virtual* melalui komputer. Bahkan komputer akan berkembang sedemikian rupa sehingga mampu hadir menyerupai manusia. Akibatnya, dalam waktu tidak lama di masa mendatang, seseorang akan lebih banyak

---

<sup>3</sup>F. Song, Spring. Palfrey, John, and Urs Gasser, *Born Digital: Understanding The First Generation of Digital Natives* (New York: Basic, 2008), h. 61-64.

berkomunikasi dengan komputer ketimbang dengan orang lain untuk memenuhi aneka kebutuhannya. Tentu saja Negroponte sejak dini sudah mengingatkan, bahwa selain menawarkan bermacam bentuk kemudahan dan kenyamanan setiap teknologi sekaligus juga memiliki sisi gelap tak terkecuali teknologi digital.

John Palfrey, seorang pakar media dan direktur pusat kajian internet dan masyarakat di Universitas Harvard, dan Urs Gasser, rekan John di pusat kajian yang sama sekaligus guru besar di Sekolah Hukum Universitas Harvard, melalui buku yang mereka tulis bersama berjudul *Born Digital: Understanding the First Generation of Digital Natives*,<sup>4</sup> termasuk para tokoh perintis yang mencoba memaparkan manfaat sekaligus mudarat dari kehadiran teknologi informasi sebagaimana sudah disinggung oleh Negroponte. Menurut kedua pengarang, ada 12 (dua belas) wilayah perkara yang harus dihadapi sebagai tantangan baru sebagai dampak kehadiran teknologi digital sosial khususnya oleh generasi yang lahir sesudah dasawarsa 1980-an dan yang mereka sebut sebagai *Digital Natives* atau generasi yang lahir di era digital.

*Pertama*, perkara *identitas*. Sebagai generasi yang lebih banyak menghabiskan waktu terhubung dengan teman-teman secara *online*, mereka berisiko mengalami kesenjangan yang lebar antara identitas personal dan identitas sosial mereka. Kendati mereka bisa mengubah banyak aspek dari identitas personal mereka secara cepat dan mudah sesuai pengalaman pribadi mereka, namun mungkin mereka tidak akan pernah mampu mengubah identitas sosial yang terlanjur pernah mereka unggah dalam media sosial. Akibatnya, generasi digital membentuk dan

---

<sup>4</sup>J. Palfrey, & U. Gasser, *Born Digital. Understanding the First Generation of Digital Natives* (New York: Basic Books, 2008), h. 42.

mengkomunikasikan aneka identitas secara serentak melalui hubungan sosial di dunia nyata dan dunia maya, sehingga identitas mereka lebih merupakan mozaik yang terdiri dari aneka representasi tentang diri mereka yang mudah berubah-ubah dengan akibat lebih lanjut tidak memberikan kepastian rasa aman.

*Kedua*, perkara kontrol atas keterangan pribadi. Khususnya akibat aktivitas *online*-nya yang sangat intens terkait kehidupan pribadinya melalui media sosial, tanpa disadari seseorang dalam era digital telah merelakan berbagai informasi tentang dirinya terunglah dan boleh jadi akan tersimpan secara abadi dalam dunia maya yang terbuka secara bebas bagi siapa pun yang ingin mengaksesnya. Selanjutnya informasi pribadi itu dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak entah dengan tujuan baik atau jahat, namun yang pasti adalah demi kepentingan si pemakai dan jarang sekali demi kepentingan orang yang bersangkutan, si pemilik informasi pribadi itu. Di situlah masalahnya, dalam era digital ini keputusan tentang penggunaan informasi pribadi berada di tangan pihak yang memiliki kuasa atas informasi itu dan sangat mungkin penguasa itu justru bukan orang yang bersangkutan.

*Ketiga*, perkara privasi atau kebebasan-keleluasaan pribadi. Privasi adalah situasi saat seseorang merasa sepenuhnya berada seorang diri, bebas dari kehadiran maupun pengamatan oleh orang lain. Privasi sesungguhnya juga merupakan sejenis hak dasar, yaitu hak seseorang untuk merasa bebas dari kemungkinan dicampuri urusannya oleh orang lain. Maka, lazimnya seseorang hanya rela menyerahkan atau mengkompromikan privasi kita kepada orang atau pihak lain yang kita percaya. Masalah yang berlangsung di dunia maya, kebanyakan orang terutama remaja generasi digital mengira bahkan berkeyakinan bahwa ruang pribadi mereka di dunia

maya itu memiliki tingkat privasi jauh melebihi yang sesungguhnya. Karena melakukan *chat* atau *update* status tengah malam saat semua orang sudah lelap dan di dalam kamar pribadinya, orang mengira bahwa obrolan atau *posting* yang dia unggah di media sosial itu bersifat sangat privat dan aman. Kenyataannya, dunia maya merupakan ruang yang bebas terbuka dan *identity theft* atau pencurian identitas dan kemungkinan penyalahgunaan informasi pribadi untuk tujuan-tujuan yang mungkin sangat merugikan pemiliknya terbuka sangat lebar.

*Keempat*, perkara *safety* atau keamanan. Artinya, aktivitas orang yang intens di dunia maya sesungguhnya menempatkannya dalam posisi rentan untuk mengalami dua jenis gangguan keamanan, yaitu *psychological harm* atau kerusakan psikologis akibat terpapar pada objek audio-visual yang bisa berdampak merusak jiwa khususnya oleh mereka yang belum memiliki kesiapan-kematangan untuk menghadapinya seperti pornografi atau memperoleh pengalaman yang merusak-menyakitkan seperti *cyberbullying* atau pembulian lewat dunia maya, serta *physical harm* atau kerusakan fisik khususnya berupa kemungkinan penganiayaan fisik oleh pelaku yang mengenal korban dari interaksi di dunia maya.

*Kelima*, perkara *kreativitas*. Internet telah terbukti memicu dan membuka jalan bagi terjadinya ledakan kreativitas. Namun sebagaimana diingatkan oleh Palfrey dan Gasser, dalam kreativitas perlu dibedakan antara “kreasi” dan “kreatif”. Kreasi meliputi semua jenis konten digital mulai dari sekadar *update* status dalam media sosial sampai sejenis klip video yang dibuat oleh pengguna aktif internet. Sebaliknya “kreatif” menunjuk pada ciri unik, bermanfaat, dan hasil pergulatan serius dari sebuah konten atau produk yang dihasilkan oleh seseorang baik diunggah dalam

internet maupun tidak. Kenyataannya kebanyakan generasi digital pengguna aktif internet adalah para “kreator” di dunia maya dalam keseharian mereka. Masalahnya, kreasi mereka itu sering merupakan petikan atau turunan dari hasil kerja kreatif dari orang lain yang sesungguhnya dilindungi oleh hak cipta. Akibatnya, pencurian gagasan atau karya, plagiarisme, bahkan rekayasa konten atau informasi yang bisa berdampak merugikan kredibilitas dan nama baik pencipta yang sesungguhnya merupakan ancaman nyata di tengah riuhnya ledakan kreativitas di dunia maya.

*Keenam*, perkara *pembajakan* karya. Sebagaimana sudah disinggung, kreasi generasi muda digital di dunia maya lazimnya berupa “remix”, yaitu potongan-potongan files digital yang diambil dari karya-karya pencipta karya seni yang sesungguhnya kemudian digabung-gabungkan sedemikian rupa sehingga menghasilkan sebuah file audio-visual baru yang didaku sebagai hasil kreativitasnya, telah menimbulkan keprihatinan serius terhadap maraknya praktik pembajakan karya di kalangan generasi digital. Praktik pengunduhan secara tidak semestinya terhadap konten atau materi berbayar di Internet khususnya berupa karya seni musik kemudian dibagikan secara bebas kepada sesama pengguna Internet, juga menambah seriusnya perkara pembajakan karya melalui dunia maya. Kiranya tidak salah ketika Palfrey dan Gasser menyatakan bahwa di balik maraknya kreativitas generasi digital sebagai arus atas dunia media digital kita, kita tidak boleh menutup mata terhadap arus bawah pelanggaran hukum yang kian menjadi praktik keseharian kita.

*Ketujuh*, perkara *kualitas*. Terbukanya kesempatan yang luas dan mudah bagi seseorang untuk mengunggah informasi apa saja di dunia maya di satu sisi memang memberdayakan orang yang ingin membagikan informasi yang benar tentang apa

saja namun di sisi lain juga memudahkan orang yang ingin memberikan informasi yang sesat tentang hal yang sama. Kualitas informasi yang kita peroleh dari dunia maya menjadi pertarungan besar di era digital. Kita dituntut jeli dalam membedakan *hoax* atau informasi yang sengaja dibuat untuk menyesatkan orang dan kebenaran. Tentu, kita tidak boleh serta merta menyatakan bahwa informasi yang diperoleh secara *online* kurang berkualitas dibandingkan informasi yang kita peroleh dari media cetak seperti ensiklopedia atau buku referensi lain. Persoalannya, informasi yang disajikan dalam media cetak lazim melalui proses *review* dan *editing* yang dilakukan secara cukup ketat, sementara di dunia maya setiap orang dengan leluasa bisa *posting* apa saja dan kapan saja tanpa perlu berkonsultasi dengan orang lain.

*Kedelapan*, perkara *overload* atau kelebihan atau bahkan ledakan beban. Jumlah informasi yang tersedia di dunia maya luar biasa banyak, sementara kemampuan orang untuk memroses informasi yang diterimanya memiliki batas. Akibatnya, terjadi kesenjangan yang luar biasa besar antara pertumbuhan jumlah dan jenis informasi di dunia maya dan kemampuan orang untuk memperhatikan dan memroses informasi yang diterimanya. Akibatnya, jika orang tidak mampu membatasi diri dalam penggunaan internet sebagaimana lazim terjadi di kalangan generasi digital, maka ancaman gangguan tingkah laku seperti kecanduan Internet, sindrom kejenuhan informasi, dan beban kelebihan informasi yang membuat orang kesulitan membuat aneka keputusan menjadi sesuatu yang nyata.

*Kesembilan*, perkara *agresivitas* dan *kekerasan*. Banyak materi di dunia maya yang digemari oleh generasi digital berisi konten kekerasan. Sebagaimana kita tahu, remaja mulai meniru orang lain dalam rangka belajar mengembangkan aneka bentuk



tingkah laku sosial maupun lawannya, antisosial. Media yang menyajikan adegan-adegan kekerasan sebagaimana bisa ditemukan dalam banyak jenis *games* atau permainan di internet secara efektif mengajarkan kepada remaja cara bertindak dengan agresif. Di pihak lain, menyaksikan kekerasan di layar komputer atau gadget merupakan pengalaman yang mengasikkan bagi kebanyakan anak. Lebih parah lagi, saat menyaksikan dan memainkan *games* yang bertema kekerasan, anak-anak itu bukan lagi berperan sekadar sebagai pengamat melainkan larut berubah menjadi partisipan aktif dalam dunia fantasi yang penuh dengan kekerasan. Alhasil, melalui internet generasi digital tidak hanya meniru melainkan belajar memerankan dan menginternalisasikan agresivitas dan kekerasan.

*Kesepuluh*, perkara *inovasi* khususnya di bidang bisnis. Salah satu sisi positif penting dari era digital adalah lahirnya banyak orang muda yang melakukan inovasi atau pembaruan dalam menjalankan berbagai bisnis dengan memanfaatkan Internet. Dunia maya menyediakan sarana yang jauh lebih murah dan jauh lebih mudah untuk memulai dan menjalankan bisnis. Salah satu contoh perintis bisnis digital asal Indonesia adalah *Bellany Benedetto Budiman*, seorang desainer yang bermukim di Jakarta. Dia mulai merintis *Neuro-Design* sebuah studio desain yang antara lain menawarkan jasa desain dan produksi melalui Internet pada tahun 1998 saat masih berusia 16 tahun. Menyaksikan munculnya tokoh-tokoh inovator bisnis muda lain di banyak tempat di dunia, Palfrey dan Gasser sampai pada kesimpulan bahwa era *gerontokrasi* di mana kepemimpinan dalam organisasi bisnis maupun organisasi lain berada di tangan generasi tua atau lanjut usia benar-benar telah berakhir.

*Kesebelas, perkara belajar.* Kehadiran Internet dengan menyajikan ragam dan jumlah informasi yang seperti tanpa batas jelas-jelas telah mengubah cara belajar generasi digital. Konon proses belajar generasi digital melalui media Internet meliputi tiga tahap: (a) tahap *grazing* atau menjelajah, ibarat seekor mamalia yang menjelajah dan menikmati tetumbuhan di sana-sini di padang rumput informasi yang sangat luas; (b) tahap *deep-dive*, yaitu mendalami salah satu informasi atau isu yang menarik perhatian dan minatnya; dan (c) tahap mencari umpan balik dengan cara menulis *posting* dalam blog pribadi, menuliskan komentar pada blog orang lain, atau menuliskan pesan dalam milis terkait hal yang sedang didalamnya. Namun pengalaman baru belajar dengan media Internet itu sekaligus membawa sejumlah bahaya. *Pertama*, pembelajar generasi digital cenderung melakukan *multitask*, yaitu melakukan sejumlah kegiatan sekaligus dalam saat bersamaan. Akibatnya, mereka cenderung kurang menaruh perhatian pada tugas pokok yang sedang dihadapi. *Kedua*, rentang perhatian mereka cenderung memendek. Mereka tidak menyukai sekaligus tidak mampu memusatkan perhatian pada materi yang panjang. *Ketiga*, munculnya budaya *copy and paste* dalam mengerjakan tugas-tugas yang jelas bertentangan dengan prinsip-prinsip etis yang ditanamkan dalam pendidikan.

*Keduabelas, perkara aktivisme* atau partisipasi aktif dalam dunia politik. Kehadiran Internet melahirkan cara baru partisipasi dalam dunia politik dengan dua cara. *Pertama*, Internet memaksa lembaga-lembaga pemerintahan transparan terkait bermacam kebijakan dan tindakan mereka. *Kedua*, Internet membuka jalan bagi warga negara biasa untuk ikut ambil bagian dalam menentukan bagaimana berbagai peristiwa publik diperbincangkan, dipahami, dan direkam dalam ingatan kolektif.

Ringkasnya, Internet menyediakan sarana untuk memberdayakan warga masyarakat biasa memiliki tingkat partisipasi yang lebih besar, lebih langsung, dan lebih personal dalam aneka proses politik formal. Dalam perubahan penting itu dan di berbagai tempat di dunia, generasi muda digital menempati posisi terdepan.

## **B. Situasi Terkini Digital di Dunia dan di Tanah Air**

Bagaimana situasi terkini dunia digital baik di tingkat global maupun khususnya di Tanah Air? Penggunaan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) semakin meluas dan tidaklah mungkin dibendung. Pengguna Internet di seluruh dunia misalnya, kini mencapai 3 milyar (40%) populasi dunia dan dua per tiganya berasal dari negara-negara berkembang.<sup>5</sup> Data lain memperlihatkan bahwa pelanggan telepon seluler dunia telah mencapai 7 milyar dan lebih dari setengahnya adalah pelanggan yang bermukim di wilayah Asia-Pasifik. Kondisi ini merefleksikan kondisi di Indonesia. Pada tahun 2012 pengguna internet di Indonesia mencapai (24,23%) dari jumlah penduduk dan meningkat menjadi (34,9%) di tahun 2014.<sup>6</sup> Sebanyak (85%) dari jumlah pengguna itu mengakses Internet melalui telepon selular. Riset APJII tahun 2014 menunjukkan tidak meratanya sebaran pengguna internet dengan wilayah Indonesia bagian Barat sebagai pengguna internet terbesar (78,5%). Terkait biaya, data Bappenas (2014) menyebutkan tingginya biaya penyediaan layanan Internet per bulan dibandingkan rerata pengeluaran rumah tangga per bulan di kalangan

---

<sup>5</sup>ITU, *The world in 2014. ICT facts and figures*. Diakses dari <http://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Documents/facts/ICTFactsFigures2014-e.pdf> (2019)

<sup>6</sup>APJII, *Profil Pengguna Internet Indonesia 2014* (Jakarta: Pengarang, 2014), h. 12

masyarakat Indonesia. Kecepatan unduh (*download*) melalui jaringan Internet di Indonesia juga termasuk rendah dibandingkan di negara- negara Asia lain.<sup>7</sup>

Menanggapi situasi itu, Pemerintah melakukan beberapa upaya, salah satunya melalui Rencana Pitalebar Indonesia (RPI) 2014-2019 yang tertuang dalam Peraturan Presiden Nomor 96 Tahun 2014. RPI didefinisikan sebagai “akses Internet dengan jaminan konektivitas selalu tersambung, terjamin ketahanan dan keamanan informasinya serta memiliki kemampuan *triple-play* dengan kecepatan minimal 2 Mbps untuk akses tetap (*fixed*) dan 1 Mbps untuk akses bergerak (*mobile*).”<sup>8</sup> Terlepas dari definisi yang mungkin terlalu teknis untuk dipahami inti semangatnya adalah menyediakan jaringan koneksi Internet di seluruh Indonesia secara handal dan aman. Dengan demikian diharapkan akan “mendukung pertumbuhan pembangunan nasional dan daya saing Indonesia di tingkat global, serta peningkatan kualitas hidup masyarakat Indonesia.”

Upaya yang ditempuh Pemerintah merupakan berita gembira, sebab kita akan memiliki kesempatan semakin luas untuk mengetahui dan terlibat menggunakan beragam manfaat teknologi informasi dan komunikasi untuk kemajuan kualitas hidup bersama kita. Kita akan semakin cepat mengetahui peristiwa-peristiwa terkini dunia. Kita akan memiliki semakin banyak sumber informasi untuk memuaskan berbagai keingintahuan kita. Ketersediaan informasi yang mutakhir dan mudah diakses akan sangat bermanfaat bagi upaya peningkatan kesejahteraan kehidupan bersama kita, seperti peningkatan kualitas pendidikan, kesehatan, keamanan dan sebagainya. Kita pun memiliki medium komunikasi yang semakin beragam untuk terhubung dengan

---

<sup>7</sup>Bappenas, *Rencana Pita Lebar Indonesia 2014–2019* (Jakarta: Pengarang, 2014), h. 5.

<sup>8</sup>Bappenas, *Rencana Pita Lebar Indonesia 2014–2019*, h. 6.

orang lain, di manapun dan kapanpun. Kita juga dapat semakin melibatkan diri dalam memperbincangkan beragam isu dan mengembangkan minat, serta memperoleh ruang yang semakin luas untuk mengungkapkan diri dan memperjuangkan kepentingan kita. Teknologi informasi dan komunikasi benar-benar menciptakan sebuah dunia baru yang semakin mengintegrasikan dunia yang semula berjarak, termasuk mengintegrasikan dunia nyata dan dunia maya.

Namun tetap harus kita sadari, teknologi informasi dan komunikasi pada dasarnya tetaplah teknologi. Kendati memberikan manfaat bagi kehidupan kita, teknologi tidak pernah netral. Selain mempromosikan nilai-nilai instrumental seperti efisiensi, keamanan, keandalan, dan kemudahan, teknologi seharusnya juga mempromosikan nilai-nilai sosial-moral-politis substantif seperti kebebasan, keadilan, pencerahan, privasi, dan otonomi. Namun yang terakhir itu tidak akan terjadi secara otomatis, melainkan harus secara aktif diperjuangkan dalam desain atau perancangannya.<sup>9</sup>

Selain itu, relasi antara manusia dan teknologi juga dimediasi oleh beragam dimensi yang menyertainya, seperti: sejarah, budaya, komunitas, pembagian tugas, dan peran.<sup>10</sup> Artinya, relasi antara manusia dan teknologi informasi dan komunikasi tidak lagi memadai bila hanya dipandang sebagai relasi yang impersonal dan eksklusif. Para pengguna adalah pribadi-pribadi yang saat memanfaatkan teknologi

---

<sup>9</sup>M.Flanagan, D.C.Howe, & H.Nissenbaum, "Embodying values in technology: Theory and practice." Dalam Jeroen van den Hoven & John Weckert (Eds.), *Information technology and moral philosophy* (NY: Cambridge University Press, 2008), h. 322-353

<sup>10</sup>G.Rückriem, "Digital technology and mediation: A challenge to activity theory." Dalam A. Sannino, H. Daniels, & K.D. Gutiérrez (Eds.), *Learning and expanding with activity theory* (NY: Cambridge University Press, 2009), h. 88-111

informasi dan komunikasi melibatkan persepsi, ingatan-ingatan, kebutuhan-kebutuhan, nilai-nilai, sikap, motif, motivasi, kepribadian, pengetahuan, emosi, keterampilan dan pemaknaan-pemaknaan yang bersifat personal dan sosial. Atribut-atribut itu kemudian dibingkai dalam kontradiksi-kontradiksi eksistensial manusia, antara kita-kami, kehidupan-kematian, kebebasan-ketidakbebasan, isolasi-keterhubungan dan keberartian-ketidakterartian. Teknologi informasi dan komunikasi kemudian menjadi medan interaksi dinamis antara atribut-atribut dan kontradiksi-kontradiksi eksistensial tersebut. Situasi itu ada kalanya menyebabkan potensi-potensi keunggulan diri menjadi tumpul dan mandek, namun di kala lain juga mampu menstimulasi munculnya potensi-potensi yang masih terpendam. Pada tarikan-tarikan inilah harus dicermati agar dapat dikendalikan untuk menyelaraskan berbagai atribut dan kontradiksi tersebut, sehingga teknologi informasi dan komunikasi dapat dijadikan alat sekaligus medium pengembangan pribadi yang positif bukan destruktif

Saat ini Indonesia berada pada periode bonus demografi karena jumlah penduduk usia produktif (15-65 tahun) melebihi jumlah penduduk nonproduktif.<sup>11</sup> Jumlah penduduk usia produktif di Indonesia diproyeksikan meningkat dari (66,5%) pada tahun 2010, menjadi (68,1%) pada tahun 2028 sampai 2031. Dalam konteks teknologi informasi dan komunikasi, hampir setengah (49%) pengguna Internet di Indonesia saat ini berasal dari kelompok usia muda antara 18-25 tahun data APJII, 2014. Sebanyak (60%) pengguna Internet dari kategori usia tersebut mengakses internet dari telepon selular. Data ini menunjukkan bahwa kini dan di masa

---

<sup>11</sup>BPS. *Proyeksi Penduduk Indonesia 2010-2035* (Jakarta: Pengarang, 2013), h. 12

mendatang masyarakat Indonesia dapat dengan mudah menjadi subjek sekaligus objek pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi baik secara positif atau negatif.

Ditulis oleh Jamilah Manap, Mohd Rezal Hamzah, dkk., dengan judul “Penggunaan dan Implikasi Media Sosial terhadap Remaja Generasi Z” menerangkan bahwa media sosial memberi implikasi yang besar terhadap masa remaja ada yang bersifat positif ataupun negatif. Studi mereka menemukan dampak positif media social bagi remaja seperti:

1. Memudahkan terhubung atau komunikasi secara langsung dengan orang tua, keluarga dan teman meskipun dalam jarak berjauhan.
2. Terubung dengan *pear group* teman sebaya secara terus menerus.
3. Mengetahui perkembangan terkini.
4. Mempelajari pelbagai hal-hal baru.
5. Membina dan mengukuhkan jaringan.
6. Mendokumentasikan pemikiran, bakat dan minat.
7. Mengeratkan hubungan dengan teman dan sahabat.
8. Menambah pendapatan melalui online.

Sedangkan implikasi dampak negatif diantaranya:

- a. Berkurangnya kemampuan komunikasi secara langsung “*face to face.*”
- b. Menuangkan pikiran dan perasaan dimedia social dan mulai terbiasa mengabaikan tanggung jawab pribadi dan social.
- c. Terjerumus dan mencontoh pengambilan keputusan pada informasi yang salah/fakta yang salah.

- d. Membocorkan informasi pribadi yang dianggap penting (disebarluaskan).
- e. Terjerumus dalam perkara fitnah, penipuan dan *cyberbullying*.

### **C. Dampak Penggunaan Digital pada Remaja**

Untuk mengetahui resiko yang akan didapat remaja terkait dengan akses mereka terhadap penggunaan teknologi digital, kiranya tidak terlepas dari bagaimana memahami dampak penggunaan media sosial pada mereka. Gween, O’Keeffe, Pearson, dan CCM mengungkapkan beberapa manfaat yang didapatkan anak dan remaja ketika mereka menggunakan media sosial. Beberapa manfaat yang dimaksud adalah seperti dipaparkan berikut ini.<sup>12</sup>

#### **1. Sosialisasi dan Komunikasi.**

Situs media sosial memungkinkan remaja belajar, tetap terhubung dengan teman dan keluarga, membuat teman-teman baru, berbagi foto, dan bertukar ide secara *online*. Partisipasi dalam media sosial juga menawarkan kesempatan melakukan kegiatan dengan melibatkan orang lain dalam lingkup yang lebih luas, misalnya: peluang terlibat dalam acara amal dan menjadi relawan termasuk dalam peristiwa politik dan filantropis; peningkatan kreativitas dalam pengembangan diri di bidang seni dan musik; pertumbuhan ide dari penciptaan *blog*, *podcast*, video, dan situs *game*; memperluas koneksi dengan orang lain dari beragam latar belakang yang merupakan langkah penting bagi semua remaja sekaligus memberi kesempatan untuk belajar bersikap hormat dan toleran, serta meningkatkan wawasan tentang masalah-

---

<sup>12</sup>Gween, Schurgin, O’Keeffe, Kathleen, Pearson, Clarke, & Council on Communications and Media. “The impact of social media on children, adolescents, and families.” *Pediatrics* 127, no. 800 (2011): doi: 10-15.42/peds.2011-0054.



masalah pribadi dan global; serta pembinaan identitas individu dan keterampilan sosial.

## **2. Meningkatkan Peluang Belajar.**

Remaja siswa sekolah menengah dan perguruan tinggi menggunakan media sosial agar terhubung dengan orang lain untuk keperluan menyelesaikan pekerjaan rumah dan mengerjakan proyek kelompok. Misalnya *Facebook* dan media sosial lain memungkinkan siswa berkumpul di luar kelas untuk berkolaborasi dan bertukar pikiran tentang tugas. Beberapa sekolah berhasil menggunakan *blog* sebagai alat pengajaran yang memiliki manfaat tambahan memperkuat keterampilan dalam bahasa Inggris, melakukan ekspresi tertulis, dan kreativitas.

## **3. Mengakses Informasi tentang Kesehatan.**

Remaja bisa mengakses informasi *online* tentang masalah kesehatan mereka dengan mudah. Banyak sumber informasi dengan berbagai topik menarik tentang kesehatan remaja tersedia secara *online*, seperti informasi tentang infeksi menular seksual, menurunkan stres, dan tanda-tanda depresi. Namun, sebagai remaja mereka sering menemukan informasi yang tidak akurat sehingga memerlukan keterlibatan orang tua atau guru untuk memastikan mereka menggunakan sumber yang tepat, menafsirkan informasi dengan benar, dan tidak menjadi kewalahan oleh banyak dan beragamnya informasi yang mereka baca.

Kita juga harus mewaspadaikan resiko digital terutama agar remaja dapat terhindar dari hal negatif yang ditimbulkan oleh media sosial, khususnya agar

terhindar dari kasus *human trafficking*. Remaja memiliki resiko yang lebih tinggi dibandingkan orang dewasa terkait penggunaan media sosial. Beberapa resiko yang mungkin dihadapi remaja melalui aktivitas mereka di media social adalah sebagaimana berikut:

### **1. *Cyberbullying dan Online Harassment.***

*Cyberbullying* melalui media digital dapat muncul dalam bentuk informasi palsu, memalukan, atau tentang permusuhan dengan orang lain. Secara umum resiko ini disebabkan karena relasi remaja dengan sebayanya. *Bullying* melalui *online* berbeda dengan *bullying* melalui *offline*. Dampak *bullying* di dunia maya adalah terganggunya aspek psikososial remaja termasuk depresi, kecemasan, isolasi parah, dan keinginan bunuh diri.

### **2. *Sexting.***

*Sexting* didefinisikan sebagai pengiriman, penerimaan, atau meneruskan pesan, foto, gambar dengan konten seksual melalui ponsel, komputer, atau perangkat digital lainnya. Banyak dari gambar-gambar ini didistribusikan dengan cepat melalui telepon seluler atau internet. Survei terbaru mengungkapkan bahwa (20%) dari remaja telah mengirim foto atau video tentang dirinya ke media sosial. Beberapa remaja yang terlibat *sexting* telah diancam atau dipaksa tampil porno seperti telanjang atau setengah telanjang. Hal tersebut menimbulkan tekanan emosional dan bertentangan dengan agama.

### 3. *Facebook Depression.*

Depresi *Facebook* didefinisikan sebagai depresi yang berkembang di masa praremaja dan remaja akibat menghabiskan banyak waktu di situs media sosial seperti *Facebook* dan kemudian mulai menunjukkan gejala klasik dari depresi. Penerimaan dan kontak dengan teman sebaya merupakan elemen penting dari kehidupan remaja. Intensitas dunia *online* diperkirakan menjadi faktor yang dapat memicu depresi pada beberapa remaja. Kondisi depresi membuat mereka terisolasi secara sosial dan mengalihkan perhatian pada media sosial. Selanjutnya penggunaan yang tidak sehat membuat mereka jatuh pada penyalahgunaan zat terlarang, perilaku seksual yang tidak aman, perilaku agresif atau merusak diri sendiri.

Sedangkan menurut Kimberly S. Young remaja memiliki potensi tinggi Internet Addiction atau kecanduan internet. R. A. Davis menyebutkan beberapa jenis fasilitas pada internet yang dapat memicu terjadinya kecanduan. Misalnya, *online sex*, *games*, *casino* (perjudian), *stock trading* (bursa efek), dan *online auctions* (lelang). Kecanduan terdapat beberapa jenis, di antaranya:

1. Kecanduan situs porno internet (*cyber-sexual addiction*), yaitu seseorang yang melakukan penelusuran dalam situs porno atau *cybersex* secara kompulsif. Individu yang mengalami kecanduan *cybersex* atau pornografi melalui internet ditandai dengan ketergantungan melihat, menemukan, menelusuri, *mendownload*, dan berlangganan serta memperdagangkan pornografi secara *online* atau melakukan percakapan tentang fantasi seksual melalui *chat rooms*.

2. Kecanduan berhubungan dalam dunia internet (*cyber-relational addiction*), yaitu seseorang yang hanyut dalam pertemanan melalui dunia *cyber*. Individu yang selalu menghabiskan waktu menggunakan internet dengan membina hubungan baru dengan teman-teman yang baru saja ditemui dalam program *chatting, friendster, multiply, blog, e-mail*, atau situs hubungan pertemanan yang menimbulkan ketergantungan yang berlebihan terhadap hubungan *online* seperti di situs *facebook*. Teman *online* menjadi lebih penting bagi individu dalam kehidupannya, daripada keluarga dan teman-teman dalam dunia nyatanya.
3. Kecanduan berhubungan dengan *net compulsion*, yaitu seseorang yang terobsesi pada situs situs perdagangan (*cyber shopping atau day trading*) atau perjudian (*cyber casino*) *online*. Kecanduan pada permainan *online*, perjudian *online*, dan berbelanja secara *online* yang berlangsung dengan cepat dapat menimbulkan masalah mental baru pada zaman internet ini. Melalui akses cepat ke *casino virtual*, permainan interaktif, dan *eBay* (situs jual beli *online*).
4. Kecanduan informasi internet (*information overload*), yaitu seseorang yang menelusuri situs situs informasi secara kompulsif. Individu yang selalu mengisi waktu menggunakan internet dengan mencari data atau informasi yang disediakan oleh halaman-halaman pada internet (*www*). Sejumlah data yang tersedia pada *World Wide Web* dapat menimbulkan perilaku kompulsif yang menuju pada ketergantungan melakukan *web surfing* dan pencarian sejumlah data. Individu akan menghabiskan sejumlah waktu untuk mencari dan mengumpulkan data dari *web* dan mengatur informasi tersebut.

5. Kecanduan komputer (*computer addiction*), yaitu seseorang yang terobsesi pada program-program yang ada di internet. Biasanya permainan permainan *online* seperti *Counter Strike*, *Ragnarok* dan lain sebagainya.

Kecanduan berdampak pada kognitif, afektif dan psikomotorik remaja. Kimberly S. Young dan J. Suler mengatakan penggunaan internet menjadi masalah ketika hal itu mengganggu bagian lain dari kehidupan remaja seperti masalah tidur, belajar dan hubungan sosial. Kimberly S. Young menyebut remaja pengguna internet yang adiktif sebagai *dependent*, menggunakan aplikasi internet yang berupa komunikasi dua arah untuk bertemu, bersosialisasi dan bertukar ide dengan orang-orang yang baru dikenal biasanya waktu yang digunakan antara 20 hingga 80 jam per Minggu dengan 15 jam persesi *online*. Sedangkan remaja normal menggunakan internet hanya antara 4 sampai 5 jam per Minggu.

## **BAB II**

### **PROGRAM KEGIATAN KEAGAMAAN**

Secara etimologi kata “program” dalam bahasa Inggris berarti acara,<sup>13</sup> sedangkan dalam kamus Bahasa Indonesia kata “program” bermakna rancangan mengenai asas-asas serta usaha-usaha yang dijalankan.<sup>14</sup> Sementara istilah “kegiatan” merupakan bagian dari program yang dilaksanakan oleh satu atau lebih unit kerja sebagai bagian dari pencapaian sasaran kinerja yang terukur pada suatu program, sasaran ini terdiri atas sekumpulan tindakan. Kemudian istilah “keagamaan” sederhananya berarti hal-hal yang berkaitan dengan agama dalam hal ini agama Islam.<sup>15</sup>

Dengan merujuk pada beberapa pengertian istilah di atas maka dapat dipadukan bahwa yang dimaksud dengan “program kegiatan keagamaan” adalah suatu usaha mempertahankan, melestarikan dan menyempurnakan pribadi remaja agar mereka tetap beriman kepada Allah SWT dengan menjalankan syariat Islam sehingga mereka menjadi manusia yang hidup bahagia di dunia dan akhirat.<sup>16</sup> Dalam penelitian ini pada dasarnya merupakan kegiatan yang dianjurkan oleh ajaran agama Islam yang dilaksanakan di sekolah. Allah berfirman dalam Al Qur'an Q.S. at - Tahrim/66:6 berbunyi:

---

<sup>13</sup>John M. Echson dan Hassan Sadily, *Kamus Inggris Indonesia* (Jakarta: Gramedia, 1996), h. 450.

<sup>14</sup>Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1990), h. 702.

<sup>15</sup>Zakiah Derajat, *Ilmu Jiwa dan Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 1993), h. 63.

<sup>16</sup>Asymuni Syukir, *Dasar-Dasar Strategi Dakwah Islam* (Surabaya: Al-Ikhlash, 1983), h. 20.

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوًا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ٦

*“Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan”*

Ayat tersebut bermuatan anjuran yang ditujukan kepada para orang tua agar melakukan usaha menyelamatkan diri sendiri maupun anak-anak mereka dari api neraka. Jika disandarkan pada peran sekolah sebagai pendamping atau pengganti orang tua, maka seyogyanya sekolah juga terkena anjuran yang sama, dalam arti dituntut untuk melakukan usaha sebaik-baiknya terhadap siswa agar terhindar dari siksa api neraka. Sedangkan tujuan menyempurnakan umat manusia agar beriman kepada Allah SWT di sekolah secara prinsip sama dengan tujuan dasar pendidikan nasional. Karenanya pelaksanaan program kegiatan keagamaan di sekolah dimaksudkan sebagai penunjang Pendidikan Agama Islam (PAI) untuk membentuk manusia muslim yang beriman, bertaqwa dan berakhlak mulia dengan keislaman yang taat dan istiqomah di jalan Allah.

#### **A. Bentuk Kegiatan Keagamaan Di Sekolah**

Adapun beberapa bentuk kegiatan keagamaan yang diselenggarakan di sekolah yaitu: 1) Shalat Berjamaah, 2) Tadarus, 3) BTA (Baca Tulis Al-Qur'an), 4) Kajian Keputrian, 5) Qira'ah (Mempelajari, Memahami dan Menghafalkan al-Qur'an), 6) PHBI (Peringatan Hari Besar Islam), 7) Hafalan Juzz A'ma, 8) Wisuda Al Qur'an, dan 9) Rohis (Rohani Islam). Program kegiatan keagamaan tersebut

dilaksanakan secara rutin dan terprogram melalui perencanaan yang dilakukan oleh warga sekolah, baik oleh guru PAI maupun guru mata pelajaran umum atau tenaga pendidik lainnya sesuai dengan program yang akan dilaksanakan.

Materi program kegiatan keagamaan dapat mencakup ruang lingkup yang luas dan khusus sesuai dengan tujuan dan sasaran program. Namun secara garis besarnya, materi kegiatan keagamaan di sekolah terbagi menjadi tiga bidang pokok, yaitu keimanan (tauhid), kelslaman (syaria'ah) dan ihsan (akhlak).<sup>17</sup> Metode pelaksanaan program kegiatan keagamaan dapat diterapkan metode pelatihan, ceramah, tanya jawab, metode pembiasaan, dan metode keteladanan.

## **B. Program Kegiatan Rohani Islam (Rohis) di Sekolah**

Rohis merupakan singkatan dari Rohani Islam. Rohis merupakan bagian dari penyelenggara kegiatan ekstrakurikuler keagamaan yang ada di sekolah menengah pertama maupun sekolah menengah atas. Keberadaan Rohis di sekolah adalah bagian dari gejala pengkaderan dan pembentukan kesadaran untuk menempa kekuatan nilai-nilai agama pada kehidupan remaja di era modern.<sup>18</sup>

Keberadaan Rohis di sekolah-sekolah memainkan peran yang sangat penting dalam proses penanaman nilai-nilai Islam sejak dini kepada remaja. Hal ini berkaitan dengan merebaknya jumlah keluarga muslim perkotaan mengikuti geliat modernisasi, demokratisasi dan era teknologi digital. Dalam prakteknya, fungsi rohis yang paling penting adalah menyediakan forum bagi siswa terkait dengan pengajaran materi-

---

<sup>17</sup>Zuhairini, *Metodik Khusus Pendidikan Islam* (Surabaya: Usaha Nasional, 1981), h. 58

<sup>18</sup>Ismatu Ropi, "Rohis: Dari Pencarian Identitas Ke Ideologisasi Agama," *Dialog* 34, no. 2 (2011): h. 119–20.



materi ke-Islam-an, dakwah dan isu-isu kekinian yang berhubungan dengan menjadi remaja Muslim yang taat. Seperti halnya dengan Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS) yang merupakan wadah resmi para siswa untuk belajar berorganisasi, susunan kepengurusan dalam Rohis juga mencakup unsur dan divisi yang bertugas pada bagian kajiannya masing-masing.

Ekstrakurikuler ini juga memiliki program kerja dan sasaran keberhasilan. Sehubungan dengan hal ini, Rohis dianggap mampu membantu mengembangkan ilmu tentang Islam yang diajarkan di sekolah. Secara lebih rinci, peran-peran penting yang dimainkan oleh Rohis dalam kaitannya dengan mendukung upaya sekolah untuk mencetak siswa secara umum memiliki bekal keterampilan spiritual yang memadai dan wahana pembentukan akhlak yang baik. Sedangkan secara khusus yaitu:

1. Pengembangan diri yakni memotivasi peserta didik untuk mengembangkan potensi di bidang keagamaan sehingga dapat meningkatkan prestasi baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.
2. Pemenuhan kebutuhan bagi guru pendidikan agama Islam akan implementasi Pendidikan Agama Islam sejalan dengan tuntunan masyarakat dan perkembangan zaman dan teknologi digital. Kegiatan-kegiatan Rohis menjadi sarana tambahan wawasan keilmuan baik secara teoritis maupun praktis.
3. Pembinaan pribadi-pribadi yang islami yakni membina peserta didik muslim agar menjadi pribadi unggul, baik dalam keimanan, keilmuan dan pengamalannya. Tidak hanya secara kognitif saja, namun dari segi afektif maupun psikomotorik juga berjalan.

4. Pembentukan komunitas muslim yakni rohis mempunyai fungsi sebagai wadah bagi peserta didik muslim untuk menjadi komunitas yang Islami dan menjadikan masjid sebagai laboratorium kegiatan keagamaan di sekolah. Rohis sangat berperan dalam mengaktifkan masjid di lingkungan sekolah.<sup>19</sup>

Seluruh kegiatan Rohis yang menasar remaja muslim sekolah dilakukan dalam rangka menambah wawasan pengetahuan agama untuk mencapai tujuan pendidikan, yaitu meningkatkan suatu pengetahuan, ketrampilan, nilai sikap, dan cara berfikir siswa yang kesemuanya itu dapat berpengaruh terhadap sikap dan pribadi. Sederhananya, kegiatan rohis merupakan perincian dari dakwah di sekolah yaitu:

1. Membentuk kader aktivis rohis.

Ini merupakan terget yang paling khas, sebagai sasaran pertama dakwah pada umumnya. Para kader ini yang akan menggerakkan dakwah di sekolah dan merencanakan serta menjalankan program dakwah di sekolah. Pola program dalam pembentukan kader ini disebut dakwah *khashshah*. Dakwah *khashshah* bersifat khusus, yakni program yang hanya bisa diikuti oleh anggota dan pengurus rohis saja, seperti program mentoring agama Islam, pengkaderan dan pengajaran Islam dalam jumlah yang lebih terbatas (*limited group*). Jumlah kelompok mentoring yang terbatas ini bertujuan untuk lebih mengefektifkan proses belajar, pengawasan dan pelibatan yang spesifik.

2. Membentuk simpatisan dan pendukung nilai-nilai kebenaran baik dari kalangan siswa, guru, kepala sekolah dan sebagainya.

---

<sup>19</sup>Kementerian Agama RI, *Panduan Ekstrakurikuler Rohani Islam (ROHIS) SMA SMK* (Jakarta: Direktorat PAI, 2015), h. 11.

Program kegiatan yang dapat menyentuh mereka adalah dengan dakwah *ammah* atau syi'ar yang lebih umum. Berbagai program dakwah *ammah* antara lain seperti tabligh, ceramah umum, pengajian guru, pengajian kelas, buletin dakwah, majalah dinding, penyebaran majalah dan buku-buku Islam, kaset ceramah, bazar buku, pameran, VCD Islami, dakwah *fardhiyah*, perpustakaan, khutbah jum'at dan lain-lain.

### 3. Menumbuh suburkan kualitas ilmiah dan keterampilan.

Dakwah sekolah berkepentingan memadukan antara imtak dan iptek, berilmu dan mengasah keterampilan dengan bingkai akhlak Islami. Pelajar di dorong untuk giat belajar dan memiliki keterampilan yang diperlukan, seperti kemampuan berbahasa asing Inggris dan bahasa Arab, seni, komputer, keorganisasian, kepemimpinan, manajemen dan keterampilan lainnya.

Sejumlah aktivitas yang dilakukan oleh Rohis di Sekolah dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu dakwah yang bersifat *ammah* (umum) dan bersifat *hashah* (khusus). Menurut Koesmarwanti dan Nugroho Widyantoro, dakwah *ammah* adalah dakwah yang dilakukan dengan cara yang umum. Dakwah *ammah* dalam sekolah adalah proses penyebaran *fitrah Islamiyah* dalam rangka menarik simpati dan meraih dukungan dari pihak sekolah. Karena sifatnya yang demikian, dakwah ini harus dibuat dalam bentuk yang menarik, sehingga memunculkan objek untuk mengikutinya.<sup>20</sup> Dakwah *ammah* (umum) meliputi:

1. Penyambutan siswa baru (program ini mengenalkan siswa baru dengan berbagai kegiatan dakwah sekolah, pengurus dan alumninya).

---

<sup>20</sup>Koesmarwanti and Nugroho Widyantoro, *Dakwah Sekolah Era Baru* (Solo: Era Intermedia, 2000), h.139-40.

2. Penyuluhan problem remaja (program penyuluhan problematika remaja sangat menarik minat para siswa karena permasalahannya sangat dekat dengan kehidupan mereka dan dapat memenuhi rasa ingin tahu mereka secara positif).
3. Perlombaan (wahana menjanging bakat dan minat para siswa dibidang keagamaan dan syiar islam).
4. Majalah dinding (sebagai wahana informasi atau bertukar informasi tentang keislaman).
5. Kursus membaca al-Quran (program ini dapat dilaksanakan melalui kerjasama dengan pihak guru agama Islam disekolah sehingga turut mendukung dan menjadikannya sebagai bagian dari penilaian mata pelajaran Agama Islam).<sup>21</sup>

Selain Dakwah ammah, tipe lain dari model pembinaan keagamaan yang diterapkan oleh Rohis di sekolah-sekolah adalah tipe Dakwah *khashah* (khusus), yaitu proses pembinaan dalam rangka pembentukan kader-kader dakwah di lingkungan sekolah. Dakwah *khashah* bersifat selektif, terbatas, dan lebih berorientasi pada proses pengkaderan dan pembentukan kepribadian, objek dakwah ini memiliki karakter yang *khashah* (khusus), harus diperoleh melalui proses pemilihan dan penyeleksian. Dakwah *khashah* meliputi:

1. Mablit (mablit adalah bermalam bersama. Melatih kebersamaan dan tanggung jawab).
2. Diskusi atau bedah buku (untuk melatih mempertajam pemahaman, memperluas wawasan serta meluruskan pemahaman).

---

<sup>21</sup>Koesmarwanti and Nugroho Widyantoro, *Dakwah Sekolah Era Baru*, h. 142–51.

3. Daurah atau pelatihan (memberikan pelatihan kepada siswa, misalnya *Daurah Idaratul Dzati* bertujuan untuk membentuk kematangan dalam pengelolaan diri)
4. Penugasan (suatu bentuk tugas mandiri yang diberikan kepada peserta halaqoh, penugasan tersebut dapat berupa hafalan al-Qur'an atau penugasan dakwah).<sup>22</sup>

Program Kegiatan yang dilakukan Rohis di sekolah-sekolah pada dasarnya disupervisi dan difasilitasi oleh para guru maupun tenaga khusus atau tenaga ahli. Aktifis ini pada umumnya mendedikasikan waktu untuk menyebarkan pemahaman keislaman dan perilaku terpuji,<sup>23</sup> memperkuat pemberian mata pelajaran pendidikan agama dan memperoleh kesempatan untuk mendapatkan kader terbaik remaja yang mempunyai fondasi nilai agama yang kokoh dalam mengantisipasi tantangan zaman atau dampak negatif dari modernitas, sosialitas dan era teknologi digital.

### **C. Teori-Teori yang Mendasari Pemilihan Materi Program Kegiatan**

#### **1. Kecanduan Internet**

Internet sudah menjadi bagian kehidupan kita sehari-hari. Bagi banyak orang, Internet merepresentasikan alat informasi yang luar biasa dan peluang yang tak perlu dipertanyakan lagi untuk terhubung secara sosial, untuk mengedukasi diri sendiri, perbaikan kondisi ekonomi, dan keterbebasan dari rasa malu dan berbagai hambatan yang membuat tidak berdaya. Bagi mereka, Internet meningkatkan kesejahteraan dan

---

<sup>22</sup> Koesmarwanti and Nugroho Widyantoro, *Dakwah Sekolah Era Baru*, h. 159–61.

<sup>23</sup> Kailani, "Muslimising Indonesian Youths: The Tarbiyah Moral and Cultural Movement in Contemporary Indonesia," 90–92.

kualitas hidup. Tetapi, bagi yang lain, internet dapat membawa mereka ke keadaan yang tampaknya memenuhi definisi gangguan mental DSM yang dideskripsikan sebagai “sindroma perilaku atau psikologis yang signifikan secara klinis terkait dengan hendaya yang dialami saat ini atau risiko yang meningkat secara signifikan untuk mengalami kematian, kesakitan, disabilitas, atau kehilangan kebebasan penting” (American Psychiatric Association, 2000).

Diagnosis kecanduan internet sering kali bersifat kompleks. Berbeda dengan ketergantungan kimiawi/ internet menawarkan beberapa manfaat langsung sebagai sebuah kemajuan teknologi di masyarakat kita dan bukan sebuah alat yang akan dikritik sebagai sesuatu yang adiktif. Individu-individu dapat melaksanakan penelitian, melakukan transaksi bisnis, mengakses perpustakaan, berkomunikasi, dan membuat rencana liburan. Buku-buku telah ditulis, mengikhtisarkan manfaat psikologis maupun fungsional internet di dalam kehidupan kita. Sebagai perbandingan, alkohol atau obat-obatan bukan merupakan bagian integral atau bagian yang dibutuhkan dari kehidupan pribadi maupun profesional kita. Mereka juga tidak menawarkan manfaat langsung apa pun. Dengan begitu banyaknya penggunaan praktis internet, tanda-tanda kecanduan dapat dengan mudah ditutupi atau dijustifikasi. Di samping itu, asesmen klinis sering kali sangat komprehensif dan mencakup gangguan-gangguan yang relevan untuk berbagai kondisi psikiatrik dan gangguan adiktif. Tetapi, karena kebaruannya, gejala-gejala kecanduan internet mungkin tidak selalu dapat terungkap dalam wawancara klinis awal. Sementara rujukan yang dilakukan sendiri untuk kecanduan internet menjadi semakin lazim klien sering kali tidak datang dengan keluhan kecanduan komputer. Orang mungkin

awalnya datang dengan tanda-tanda depresi klinis gangguan bipolar, kecemasan, atau kecenderungan obsesif-kompulsif, sampai kemudian profesional yang menanganinya menemukan tanda-tanda penyalahgunaan internet setelah melakukan pemeriksaan lebih jauh (Shapiro, Goldsmith, Keck, Khosla, & McElroy, 2000).

Oleh sebab itu, mendiagnosis kecanduan internet berdasarkan wawancara klinis bisa meragukan. Konsekuensinya, penting bagi profesional yang menangani untuk melakukan penyaringan untuk menemukan adanya penggunaan kompulsif internet.

#### **a. Konseptualisasi**

Menurut Dr. Maressa Hecht Orzack, direktur *Computer Addiction Services* di McLean Hospital, yang berafiliasi dengan *Harvard Medical School*, dan seorang pionir di bidang kajian kecanduan internet. Pecandu internet menunjukkan kehilangan kendali impuls dan kehidupan pengguna internet menjadi tak terkendali, tetapi terlepas dari masalah-masalah ini, penderita tidak dapat meninggalkan internet.

Meskipun waktu bukan fungsi langsung dalam mendiagnosis kecanduan internet, penelitian-penelitian awal menunjukkan bahwa mereka yang diklasifikasikan sebagai pengguna *online* yang mengalami ketergantungan pada umumnya berlebihan dalam penggunaan *online*, dan menghabiskan waktu antara 40 sampai 80 jam per minggu dengan sesi-sesi yang bisa memakan waktu hingga 20 jam (Greenfield, 1999; Young, 1998a).

Pola tidur mereka terganggu akibat kegiatan *online* larut malam, dan pecandu pada umumnya terjaga hingga larut malam untuk berselancar di internet terlepas dari

kenyataan bahwa mereka harus bangun pagi-pagi keesokan harinya untuk pergi ke sekolah atau bekerja. Pada kasus-kasus ekstrim, pil kafein digunakan untuk memfasilitasi sesi-sesi internet yang lebih panjang. Deprivasi tidur semacam itu menyebabkan kelelahan berat, menghendaya kinerja akademik atau pekerjaan, dan meningkatkan risiko diet dan olahraga yang buruk.

Mengingat popularitas internet, sering kali sulit untuk mendeteksi dan mendiagnosis kecanduan internet dan penggunaan pribadi sahnya sering kali menutupi perilaku adiktifnya. Cara terbaik untuk mendeteksi secara klinis pemakaian kompulsif internet adalah dengan membandingkannya dengan kriteria kecanduan lain yang sudah mapan. Para peneliti mengaitkan kecanduan internet dengan sindroma-sindroma adiktif yang serupa dengan gangguan-gangguan pengendalian impuls pada Skala Aksis I dalam DSM (American Psychiatric Association, 1994) dan menggunakan berbagai kriteria berbasis DSM-IV untuk mendefinisikan kecanduan internet.

*Internet Addiction Diagnostic Questionnaire (IADQ)* (Kuesioner Diagnosis kecanduan Internet) adalah ukuran penyaring pertama yang dikembangkan untuk diagnosis (Young, 1998b). Kuesioner berikut mengkonseptualisasikan kedelapan kriteria untuk gangguan tersebut:

1. Apakah Anda merasa terpreokupasi dengan internet (memikirkan tentang kegiatan *online* sebelumnya atau mengantisipasi sesi *online* yang akan datang)?
2. Apakah Anda merasakan kebutuhan untuk menggunakan internet dalam waktu yang lebih lama untuk mencapai kepuasan?



3. Apakah Anda melakukan upaya berulang-ulang yang semuanya gagal untuk mengontrol, mengurangi, atau menghentikan pemakaian internet?
4. Apakah Anda merasa gelisah, suasana perasaan Anda berubah-ubah, depresi, atau mudah tersinggung ketika mencoba mengurangi atau menghentikan penggunaan internet?
5. Apakah Anda *online* lebih lama daripada yang awalnya Anda inginkan?
6. Apakah Anda menghadapi risiko kehilangan hubungan yang signifikan, pekerjaan, atau peluang pendidikan atau karier akibat internet?
7. Pernahkah Anda membohongi anggota keluarga, terapis, atau orang lain untuk menutupi keterlibatan Anda dengan internet?
8. Apakah Anda menggunakan internet sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah atau meredakan suasana perasaan disforik (misalnya, merasa tidak berdaya, merasa bersalah, cemas, depresi)?

Beard dan Wolf (2001) memodifikasi IADQ lebih lanjut dan merekomendasikan bahwa kelima kriteria pertama disyaratkan untuk diagnosis kecanduan internet, karena kriteria ini dapat dipenuhi tanpa menghendaya fungsi sehari-hari seseorang. Direkomendasikan juga bahwa paling tidak salah satu di antara ketiga kriteria terakhir (misalnya, kriteria 6, 7, atau 8) disyaratkan dalam mendiagnosis kecanduan internet. Alasan dipisahkannya ketiga kriteria terakhir dari kelima kriteria pertama adalah fakta bahwa ketiga kriteria tersebut berdampak pada kemampuan pengguna patologis internet untuk mengatasi masalah dan menjalankan fungsinya (misalnya depresi, kecemasan, lari dari masalah), dan juga berdampak pada

interaksinya dengan orang lain (misalnya hubungannya yang signifikan, pekerjaan, tidak jujur dengan orang lain).

Studi-studi baru yang menguji IADQ secara empirik menemukan bahwa menggunakan tiga atau empat kriteria sama kuatnya dalam mendiagnosis kecanduan internet dengan menggunakan lima kriteria atau lebih dan menunjukkan bahwa skor *cut off* lima kriteria mungkin terlalu ketat (Dowling & Quirk, 2009). Terakhir, Shapiro et al. (2003) mengemukakan pendekatan untuk mendiagnosis kecanduan internet berdasarkan gangguan pengendalian impuls menurut DSM-IV-TR (*American Psychiatric Association*, 2000) yang lebih memperluas lagi kriteria diagnostik untuk penggunaan problematik internet. Termasuk di antaranya preokupasi maladaptif dengan penggunaan internet, seperti diindikasikan oleh preokupasi yang tidak dapat ditolak dengan internet atau penggunaan eksekif internet untuk jangka waktu yang lebih lama daripada yang direncanakan. Di samping itu, penggunaan internet atau preokupasi dengan penggunaannya menyebabkan hendaya yang signifikan secara klinis atau hendaya di bidang-bidang fungsi sosial, pekerjaan, atau bidang-bidang fungsi penting lainnya. Terakhir, penggunaan eksekif internet tidak terjadi selama periode hipomania atau mania dan tidak dapat dijelaskan dengan lebih baik oleh gangguan-gangguan Aksis I lain.

Yang paling mutakhir, *American Psychiatric Association* telah mempertimbangkan untuk memasukkan diagnosis penggunaan patologis komputer dalam revisi DSM-5 yang akan datang (Block, 2008). Secara konseptual, diagnosis nya adalah gangguan spektrum kompulsif-impulsif yang melibatkan penggunaan komputer online dan/ atau luring (Dell'Osso, Altamura, Allen, Marazziti,

& Hollander, 2006) dan paling sedikit terdiri atas tiga subtype: *excessive gaming* (bermain game secara berlebihan), *sexual preoccupations* (preokupasi seksual), dan e-mail/text messaging (mengirim surel/pesan teks) (Block, 2007).

Semua varian memiliki empat komponen yang sama, yaitu: (1) penggunaan eksekif/berlebihan, yang sering dikaitkan dengan hilangnya perasaan tentang waktu atau mengabaikan dorongan-dorongan dasar; (2) *withdrawal*, termasuk perasaan marah, ketegangan, dan/atau depresi ketika komputer tidak dapat diakses; (3) toleransi, termasuk kebutuhan akan perangkat komputer yang lebih bagus, lebih banyak software, atau jam pemakaian yang lebih lama; dan (4) reperkusi negatif, termasuk berargumen, berbohong, prestasi buruk, isolasi sosial, dan kelelahan (Beard & Wolf, 2001; Block, 2008). Kriteria ini menyatukan bentuk-bentuk klasifikasi sebelumnya yang mendefinisikan kecanduan internet secara komprehensif dengan memasukkan komponen-komponen utama yang terkait dengan perilaku kompulsif.

#### **b. Internet Addiction Test (IAT)**

*Internet Addiction Test (IAT)* (Tes kecanduan Internet) adalah instrumen tervalidasi pertama untuk mengases kecanduan internet (Widyanto & McMurren, 2004). Berbagai penelitian menemukan bahwa IAT adalah sebuah ukuran reliabel yang mencakup karakteristik-karakteristik kunci penggunaan patologis internet. Tes tersebut mengderajat keterlibatan seorang klien dengan mengklasifikasikan perilaku adiktif ringan, sedang, dan berat, IAT menjadikannya ukuran psikometrik global pertama untuk menentukan kecanduan internet.

*Pengadministrasian.* Instruksikan klien untuk menjawab ke-20 item kuesioner yang didasarkan pada skala Likert 5 poin seperti berikut ini. Klien menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut dengan menggunakan pilihan berikut ini: 0=Tidak pernah; 1=Jarang; 2=Kadang-kadang; 3=Sering; 4=Sangat sering

1. Seberapa sering Anda menemukan diri Anda *online* lebih lama daripada yang pada awalnya Anda niatkan?
2. Seberapa sering Anda mengabaikan pekerjaan rumah tangga untuk menghabiskan waktu lebih lama untuk *online*?
3. Seberapa sering Anda lebih memilih kesenangan yang bisa Anda dapatkan dengan internet dibanding keintiman dengan pasangan Anda?
4. Seberapa sering Anda membentuk hubungan baru dengan sesama pemakai *online*?
5. Seberapa sering orang lain dalam hidup Anda mengeluh kepada Anda tentang banyaknya waktu yang Anda habiskan untuk *online*?
6. Seberapa sering nilai atau pekerjaan sekolah Anda dikorbankan akibat banyaknya waktu yang Anda habiskan untuk *online*?
7. Seberapa sering Anda memeriksa surel Anda sebelum melakukan hal lain yang perlu Anda lakukan?
8. Seberapa sering kinerja atau produktivitas kerja Anda dikorbankan akibat internet?
9. Seberapa sering Anda menjadi defensif dan sembunyi-sembunyi ketika seseorang menanyakan tentang apa yang Anda lakukan selama *online*?

10. Seberapa sering Anda memblokir pikiran yang mengganggu tentang kehidupan Anda dengan memikirkan tentang internet?
11. Seberapa sering Anda menemukan diri Anda sedang mengantisipasi kapan Anda akan *online* lagi?
12. Seberapa sering Anda takut bahwa hidup tanpa internet akan membosankan, hampa, dan tidak menyenangkan?
13. Seberapa sering Anda membentak, berteriak, atau merasa terganggu jika seseorang mengganggu ketika Anda sedang *online*?
14. Seberapa sering Anda kehilangan waktu tidur karena *online* hingga larut malam?
15. Seberapa sering Anda terpreokupasi dengan internet pada saat *offline*, atau membayangkan sedang *online*?
16. Seberapa sering Anda menemukan diri Anda mengatakan "Hanya beberapa menit lagi" ketika *online*?
17. Seberapa sering Anda mencoba mengurangi waktu yang Anda habiskan untuk *online* dan gagal?
18. Seberapa sering Anda mencoba menyembunyikan berapa lama Anda telah *online*?
19. Seberapa sering Anda memilih untuk menghabiskan lebih banyak waktu untuk *online* dibanding ke luar bersama orang lain?
20. Seberapa sering Anda merasa depresi, suasana perasaan Anda tidak menentu, atau gugup ketika Anda sedang *offline*, dan hal itu serta-merta hilang begitu Anda kembali *online*?

Setelah semua pertanyaan dijawab, jumlahkan angka-angka dari setiap respons untuk mendapatkan skor final. Semakin tinggi rentang skornya, semakin tinggi tingkat kecanduannya, yaitu: Rentang Normal: 0—30 poin; Ringan: 31—49 poin; Sedang: 50—79 poin; Berat: 80-100 poin.

Setelah skor total untuk klien dihitung dan kategorinya dipilih, untuk meningkatkan kegunaan instrumen itu, evaluasi pertanyaan-pertanyaan di mana klien mendapatkan skor 4 atau 5. Tipe analisis item semacam ini berguna untuk ditinjau bersama klien untuk mengidentifikasi dan menentukan bidang-bidang masalah spesifik yang berkaitan dengan penyalahgunaan internet.

Sebagai contoh, jika klien menjawab 4 (sering) untuk Pertanyaan 12 tentang merasa hidup akan hampa dan membosankan tanpa internet, apakah ia menyadari ketergantungannya ini dan ketakutan yang terkait dengan pertimbangan untuk meninggalkan internet? Mungkin klien menjawab 5 (selalu) untuk Pertanyaan 14 tentang kehilangan waktu tidur karena penggunaan internet. Menggali lebih jauh akan mengungkapkan bahwa klien tetap bangun hingga sangat larut setiap malamnya yang menyulitkannya untuk menjalankan fungsinya dengan baik di tempat kerja atau mengikuti pelajaran di sekolah atau untuk mengerjakan pekerjaan rumah, dan mengganggu kesehatannya secara keseluruhan.

Inilah bidang-bidang yang penting untuk diselidiki lebih lanjut bersama klien, karena ini adalah gejala-gejala dan konsekuensi-konsekuensi yang diakibatkan oleh kecanduan internet. Secara keseluruhan, IAT memberikan kerangka kerja untuk mengases situasi-situasi atau masalah-masalah spesifik yang telah diakibatkan oleh

penggunaan komputer yang berguna untuk digunakan dalam rencana penanganan selanjutnya.

### **c. Pelatihan Kontrol Diri**

Pelatihan kontrol diri yang dilakukan bisa memberikan manfaat dan dampak pada pengaruh yang diinginkan ketika remaja tersebut ingin mengontrol dirinya. Pelatihan kontrol diri dapat membantu remaja untuk menghadapi suatu kondisi yang terjadi di lingkungan sekitarnya. Para ahli juga berpendapat kontrol diri bisa digunakan sebagai metode intervensi dan juga preventif yang dapat mereduksi efek negatifnya stresor di sekitar. Menurut Averill ada beberapa aspek dalam kontrol diri:

1. *Behavioral control*, yakni kontrol dalam mengambil tindakan
2. *Cognitif control*, yakni bagaimana memodifikasi proses berfikir seseorang
3. *Decision control*, yakni kesempatan untuk memilih dan mengambil keputusan atau tujuan alternatif dari tindakan yang akan dilakukan.

Kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya menurut Tangney, Baumeister dan Boone (2004) dipengaruhi oleh 3 aspek: a.) melanggar kebiasaan, berkaitan dengan perilaku diluar kebiasaan dan kurang mampu mematuhi norma sekitarnya; b.) menahan godaan, berkaitan tentang bagai mana sikap dalam melakukan tugasnya; c.) disiplin diri, berkaitan dengan bagaimana kemampuan untuk mengontrol dirinya. Averill menyebutkan bahwa ada beberapa aspek-aspek kontrol diri pada individu, diantaranya mengontrol perilaku terdiri dari kemampuan mengatur pelaksanaan dan kemampuan mengontrol stimulus, mengontrol kognitif terdiri dari kemampuan mengolah informasi, kemampuan melakukan penilaian positif serta

mengontrol keputusan atau kemampuan mengambil keputusan agar apa yang dilakukan individu mengarah kepada perilaku yang positif.

Berdasarkan aspek yang termuat dalam *self control* dapat diketahui bahwa *self control* tidak hanya menekankan pada stimulus datangnya perilaku, tetapi juga rasionalis mengenai penilaian perilaku yang akan dimunculkan baik apa tidak. Besarnya efek yang ditimbulkan kontrol diri, beberapa peneliti menyebutkan jika kontrol diri dapat digunakan sebagai metode intervensi. Kontrol diri tidak dapat berkembang begitu saja, namun kontrol diri dapat dikembangkan melalui latihan yang dilakukan secara terus menerus. Pelatihan kontrol diri sangat bermanfaat untuk dapat mengembangkan kontrol diri itu sendiri dan memberikan dampak positif dalam pengelolaan emosi dan mengurangi perilaku yang buruk bagi individu (Muraven, 2010). Pelatihan sendiri merupakan salah satu cara pengembangan sumber daya manusia. Pengembangan dilakukan meliputi pemberian kesempatan belajar yang bertujuan untuk mengembangkan individu pada saat ini dan masa yang akan mendatang. Pelatihan dilakukan untuk memberikan kegiatan yang berfungsi meningkatkan kinerja seseorang dalam pekerjaan atau tugasnya sekarang. Pelatihan dilakukan untuk membantu individu agar menjadi lebih efektif (Afiatin, 2013). Konsep inilah yang kemudian dipakai dan diterapkan dalam intervensi remaja dengan *internet addiction* melalui kegiatan yang disebut SMT/ *Self Management Training* (Young, 2017).



## 2. Keutamaan Sholat mencegah perbuatan tidak terpuji

Ibadah sholat sebagaimana firman Allah dalam Q.S. Al-Ankabut/29:45

أَنْتَلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

*Bacalah apa yang telah diwahyukan (Allah) kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan dirikanlah sholat. Sesungguhnya sholat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (sholat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.*

Syaikh Abu Bakar Jabir al-Jaza'iri dalam Kitab Minhajul Muslim menerangkan bahwa salah satu hikmah mengerjakan sholat mencegah perbuatan keji dan munkar. Bagaimana sholat dapat mencegah perbuatan keji dan munkar, membersihkan hati serta membangunkan Nurani?

الصَّلَاةُ مَطَهْرَةٌ لِلْقُلُوبِ وَاسْتِفْتَاخُ لِبَابِ الْغُيُوبِ الصَّلَاةُ مَحَلُّ الْمُنَاجَاةِ  
وَ مَعْدِنُ الْمُصَافَاةِ تَنْسِخُ فِيهَا مَيَادِينُ الْأَسْرَارِ وَ تُشْرِقُ فِيهَا شَوَارِقُ الْأَنْوَارِ

*Sholat merupakan penyucian bagi hati dan pembuka bagi pintu yang baik, sholat merupakan tempat munajat dan merupakan tambangnya munajat yang khusus, luas pada sholat itu medan rahasia-rahasia, dan memancar pada sholat itu pancaran-pancaran cahaya.*

Sholat merupakan pensucian hati, maksudnya adalah sholat yang didirikan, bukan sholat yang dikerjakan karena pada dasarnya terdapat perbedaan antara mengerjakan sholat dan mendirikan sholat. Sholat yang didirikan adalah sholat yang dilaksanakan dengan syarat, rukun, sunnat, adab dan khusuk. Dengan kata lain sholat seperti ini yang dapat membersihkan sifat-sifat tercela yang dimurkai Allah yang ada pada hati manusia.

Perkataan “Allahu Akbar” dalam sholat adalah pengakuan atas kebesaran dan kemuliaannya, bahwa yang maha besar dan maha mulia itu hanyalah Allah. Apabila sudah mengakui Allah maha besar maka sebagai hamba tentu kecil, manusia tempatnya salah dan dosa. Ketika memulai sholat dengan ucapan “Allahu Akbar” pada dasarnya sudah berproses pensucian hati dari sifat kesombongan, *ujub* dan menumbuhkan sifat tawadhu. Tawadhu adalah mengagungkan dan merasa rendah dihadapan Allah serta sebagai refleksi kesadaran diri bahwa tidak ada daya upaya jika tidak mendapatkan pertolongan dari Allah.

Jika diamati, mengucapkan “Allahu Akbar” dalam sholat jumlahnya paling banyak, ketika takbir, rukuk, sujud, dll. Sebagian ulama berpendapat jumlah yang banyak mengandung makna bahwa Allah menghendaki agar jangan terpisah hati seorang hamba dari sifat tawadhu. Bahkan perintah mengerjakan sholat 5 kali dalam sehari pada dasarnya sebagai latihan pengelolaan diri untuk membentuk sikap tawadhu. Begitu pentingnya tawadhu karena diketahui dapat melahirkan kerendahan hati, terhindar dari sikap sombong, takabur, angkuh, conkak, besar kepala dan serupa dengan itu. Kesombongan adalah sumber dari segala kerusakan sikap seseorang, sombong berarti terlalu menghargai dirinya secara berlebihan. Mengapa iblis menjadi yang paling rusak, paling jahat dan hina di antara hamba Allah? Karena hanya ada satu sifat iblis yaitu sombong. Apabila seseorang sudah bisa membersihkan kesombongan dalam dirinya, maka banyak sifat-sifat tercela juga ikut menghilang seperti dendam karena sombong, dengki karena sombong, suka dipuji karena sombong, dan marah dicela karena sombong.

Kemudian sholat juga membersihkan zahir dan batin seorang hamba. Rasulullah SAW bersabda kepada sahabatnya. *Apakah pendapat kalian wahai sahabat, jikalau ada sungai di depan pintu rumah kalian, lalu kalian mandi pada sungai itu tiap hari lima kali, apakah ada tersisa kotoran di tubuh kalian? Sahabat menjawab tentu tidak ada kotoran lagi ya rasulullah.* Memang benar, andaikan dua kali sehari saja mandi sudah bersih apalagi kalau lima kali sehari.

Begitulah perumpamaan sholat lima waktu, Allah hapus segala dosa dan kesalahan hambanya. Manakala sudah terhapus dosa dan kesalahan-kesalahan, maka mata hati akan bersih dan nampak, mata hati akan terang, itulah yang mampu menebarkan cahaya kebaikan dan sikap terpuji pada seseorang manusia.

Selain dari pada itu sholat juga tempat bermunajat, tempat di mana seseorang berdialog dan mengutarakan sesuatu kepada Allah, tempat di mana hamba menjalin komunikasi yang akrab dengan Allah, apa yang hamba ucapkan pada hakekatnya dibalas dan dijawab dengan penuh kasih sayang.

Apabila hamba itu mengucapkan **الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ** artinya “segala puji hanya bagi Allah tuhan semesta Alam.” Maka Allah menjawab dengan firman **حَمِدْتِي عَبْدِي** “hambaku telah memuji kepadaku.” Bila seorang hamba berkata **الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ** Allah berfirman **مَجَّدْتِي عَبْدِي** “telah memuliakan kepadaku hambaku, telah mengagungkan hambaku,” Bila seorang hamba berkata **مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ** “dia adalah raja pada hari kiamat.” Allah menjawab “telah berserah kepadaku hambaku.” Inilah bentuk dialog dalam sholat yang perlu disadari dengan penuh kekhusukan yang dapat membawa hamba menyelami dan memahami diri lebih mendalam, menjadikan hati dan batin bersih, bersinar, “bercahaya.”

Cahaya itu memancar kepada mata, maka mata terpelihara dari memandang yang diharamkan. Cahaya itu memancar ke telinga, telinga terpelihara dari mendengar yang diharamkan. Cahaya memancar ke tangan, tangan pun terpelihara dari meraba, menjamah, menyentuh yang diharamkan. Cahaya memancar ke kaki, kaki pun terpelihara dari melangkah kepada hal-hal yang dilarang. Cahaya inilah yang menyebabkan tubuh seorang hamba terpelihara dari pada munkar. Sebagaimana difirmankan Allah bahwa sembahyang itu mencegah dari kejahatan dan kemungkaran (Q.S. al-ankabut/29:45).

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ  
وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ٤٥

*Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan*

Demikianlah sholat itu menjadikan seorang hamba tercegah dari kemungkaran, terjaga karena cahaya memancar dari hatinya sebagai penjaga. Namun faedah-faedah sholat ini sekali lagi khusus diberikan Allah kepada orang yang benar-benar mendirikan sholat bukan mengerjakan sholat. Orang yang hanya sekedar mengerjakan, tentu tidak dapat faedah-faedah seperti ini. Sholat yang tidak berfaedah tidak bisa membentuk jiwa menjadi tawaddu, serta tidak mampu menjaga tubuh terpelihara dari perilaku kemaksiatan dan kemunkaran.

Lalu, bagaimana sholat dapat berfungsi sebagai penjaga? Sholat adalah latihan pengelolaan diri (*Self Management Training*) terbaik di mana Allah langsung yang bertindak sebagai pelatihnya. Allah tahu persis adanya kelemahan dalam diri manusia dan Allah mengetahui akan malasnya manusia mengerjakan sholat karena kesibukan untuk memenuhi penghidupannya. Maka Allah sedikitkan bilangan sholat 5 waktu dalam sehari semalam, subuh hanya 2 rakaat, zuhur dan ashar 4 rakaat, magrib 3 rakaat, dan isya 4 rakaat. Allah fardhukan sholat 5 waktu dengan susunan yang sesuai agar seseorang selalu dekat dan tidak lupa kepada Tuhannya meskipun dalam kesibukan.

Allah wajibkan seorang hamba sholat di awal siang “sholat subuh.” Sholat subuh berfungsi: *pertama*, sebagai bentuk syukur datangnya siang, *Kedua*, sebagai tindakan mengawali siang dengan ibadah, *ketiga*, menutupi kelengahan/kelupaan kepada Allah di waktu tidur malam hari. Tidur membuat kita lupa maka ketika bangun Allah memerintahkan untuk mengingatNya kembali.

Kemudian Allah tugaskan sholat di tengah siang “sholat zuhur.” Sholat zuhur adalah sholat yang sangat dirindukan setelah 6 jam menyibukan diri dari subuh. Bagi orang-orang yang hubungannya sudah sangat baik dengan Tuhannya sangat merindukan datangnya sholat zuhur. Dengan sholat zuhur seorang hamba tetap terhubung dengan penjaga dirinya yg memungkinkan kelupaan pada saat menyibukan diri.

Selanjutnya Allah wajibkan sholat mendekati pulangny siang. Jika datangnya siang disambut dengan sholat subuh maka pulangny siang diantar dengan sholat ashar. Menurut riwayat sholat ashar adalah sholat yang disaksikan oleh malaikat,

karena pada waktu ashar malaikat naik ke hadirat Allah membawa amal ibadah yang dilakukan hamba pada siang hari. Allah yang maha mengetahui bertanya kepada malaikat, *“wahai malaikatku bagaimana engkau tinggalkan hamba-hambaku?”* Malaikat menjawab *“kami tinggalkan mereka dengan keadaan sholat ashar.”* Menurut sebagian ulama sholat ashar merupakan sholat “wustha,” paling afdhal dalam lima sholat fardhu. Sampai-sampai hadits nabi mengatakan bahwa *orang yang ketinggalan sholat ashar adalah orang yang dihabiskan segala-segalanya.* Dengan kata lain meninggalkan sholat ashar berpotensi besar melakukan perbuatan tidak terpuji. Menurut sebagian ulama orang yang dapat menjaga sholat ashar pada waktunya menjadi pertanda akan husnul khatimah diakhir hidupnya dan sebaliknya suul khatimah. Asusmsinya, karena sholat ashar adalah penutup hari, penutup siang, maka jika penutup itu bagus begitupun penutup umurnya juga akan bagus.

Allah wajibkan hambanya sholat di awal malam “sholat magrib” yang merupakan *iftitah zamanul lail* sholat “pembuka malam.” Maknanya seorang hamba memulai malam dengan ibadah disamping meminta penjagaan kepada Allah dari pada hal-hal yang terjadi di malam hari. Dilanjutkan manakala hendak tidur, hendak meninggalkan Tuhan, maka Allah wajibkan sholat isya 4 rakaat. Ini sebagai sholat perpisahan seorang hamba dengan Tuhannya, karena setelahnya seseorang akan tidur, akan lupa kepada Allah.

Pungkasnya begitulah sehari semalam seorang hamba dilatih Tuhan untuk mengelola dirinya dengan baik, selalu terhubung dan terjaga hampir setiap waktu, maka sulit dibayangkan bagi orang yang mendirikan sholat ini mengalami disrupsi sikap dengan perilaku tidak terpuji. Materi inilah yang kemudian dipahamkan kepada

remaja peserta *Daurah Idaratul Dzati* (pelatihan pengelolaan diri) sehingga ia mampu mengalami dirinya lebih mendalam untuk menemukan pembelajaran rohani yang mungkin saat ini terabaikan atau bahkan tidak diketahuinya disamping juga dilatih bersama-sama.

### **3. Fadilah Dikir mencegah perbuatan tidak terpuji**

#### **a. Pengertian Dzikir:**

Anshori (2003) Secara etimologi dzikir berasal dari kata dzakara artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti dan mengingat. Menurut Chodjim (2003), dzikir berasal dari kata dzakara yang berarti mengingat, mengisi atau menuangi, artinya, bagi orang yang berdzikir berarti mencoba mengisi dan menuangi pikiran dan hatinya dengan kata-kata suci. Hasbi Assidiqi (1982), dzikir adalah menyebut nama Allah SWT, dengan membaca tasbih (*subhanallah*), tahlil (*la ilaha illahu*), tahmid (*Alhamdu*), basmallah (*bismillahirrahmanirrahim*) dan membaca al-Qur'an serta membaca do'a-do'a yang diterima dari Nabi Muhammad SAW. Mir Valuddin (2000), dzikir adalah senantiasa dan terus menerus mengingat Allah yang bisa melahirkan cinta kepada Allah serta mengosongkan hati dari kecintaan dan ketertarikan pada dunia fana ini. Dalam kamus tashawuf yang ditulis oleh Solihin dan Rosihin Anwar (2002) dijelaskan, dzikir merupakan kata yang digunakan untuk menunjuk setiap bentuk pemusatan pikiran kepada Tuhan. Dzikir merupakan prinsip awal untuk seseorang yang berjalan menuju Tuhan (suluk). Secara terminologi, dzikir adalah usaha manusia untuk mendekatkan diri pada Allah dengan cara mengingat Allah dengan cara mengingat keagungan-Nya.

Dengan demikian dari beberapa pengertian tersebut bahwa dzikir adalah aktifitas yang dilakukan oleh seluruh jiwa raga, baik lahir maupun batin, kapan saja, dimana saja dan selalu merasakan kehadiran Allah.

### **b. Tujuan Berdzikir**

Tujuan dari dzikir adalah menyikap sisi dalam kehidupan manusia untuk merasakan hidangan dan kehadiran Allah SWT. Tujuan Dzikir juga taubah yang bercorak moral, seperti membina kejujuran, kesabaran, cinta sesama, penyantun dan mempertajam kepekaan sosial (Kecerdasan Spiritual)

### **c. Bentuk-bentuk Dzikir**

Menurut Arifin Ilham (2004), dzikir tidak hanya berdzikir tetapi juga bertausiyah dan muhasabah. Dzikir meliputi hati, akal, lisan dan amal. Dzikir hati mengimplimentasikan akidah yang kuat, sebab hati ditatap, didengar dan dilihat oleh Allah SWT. Dzikir akal meliputi tafakur dan tadabur, yakni pemahaman terhadap ayat-ayat Allah yang tertulis, kemudian penerapan dzikir amaliah. Dzikir sesungguhnya adalah amal atau takwa, mustahil orang bertakwa tanpa melalui dzikir, dengan dzikir berulang-ulang seseorang akan menjadi takwa sebab Allah terpelihara dalam ingatan, terjaga zikrullah-nya.

Dzikir merupakan pengalaman ruhani yang dapat dinikmati oleh pelakunya. Hal ini yang dimaksud oleh Allah sebagai penentram hati. Menurut Muhammad Zaki, Hakikat Dzikir. pada hakekatnya dzikir dibagi menjadi empat macam: 1) Dzikir Qalbiyah. Dzikir Qalbiyah adalah merasakan kehadiran Allah, dalam melakukan apa saja, sehingga hati selalu senang, tanpa ada rasa takut, karena Allah Maha Melihat, tidak ada yang tersembunyi dari pengetahuan-Nya. Dzikir Qalbiyah lazim disebut



ihsan, yaitu engkau menyembah Allah seolah-olah engkau melihat-Nya sekalipun engkau tidak melihat-Nya sesungguhnya Dia melihatmu. 2) Dzikir Aqliyah. Dzikir Aqliyah adalah kemampuan menangkap bahasa Allah dibalik setiap gerak alam semesta, Allah yang menjadi sumber gerak itu. Segala ciptaanya dengan segala proses kejadiannya adalah proses pembelajaran bagi manusia. Segala ciptaanya berupa batu, sungai, gunung, udara, pohon, manusia, hewan dan sebagainya merupakan pena Allah SWT yang mengandung kalam-Nya (sunatullah) yang wajib dibaca. Sesungguhnya pertama kali yang diperintahkan iqra', (membaca), yang wajib dibaca meliputi dua wujud yakni alam semesta (ayat kauniah) termasuk didalamnya (manusia) dan Al-Quran (ayat Qauliyah). Dengan kesadaran cara. 3) Dzikir Amaliah. Dzikir Amaliah, yaitu tujuan yang sangat urgen, setelah hati berdzikir, akan berdzikir, lisan berdzikir, maka akan lahirlah pribadi-pribadi yang suci, pribadi-pribadi berakhlak mulia, dari pribadi-pribadi tersebut akan lahir amal-amal soleh yang di ridhai, sehingga terbentuk masyarakat yang bertaqwa.

Sedangkan pembagian dzikir secara garis besar pada umumnya ialah meliputi: *pertama*, Dzikir lisan dan hati, yakni dengan mengucapkan kalimat-kalimat dzikir, dan merenungkan serta mengingat Allah dengan hati. *Kedua*, Dzikir perbuatan, yakni dengan berbuat kebaikan dan beramal sholeh dengan mengingat kebesaran Allah.

#### **d. Fungsi Berdzikir**

Shaleh Bin Ghanim As-Sadlan menyebutkan beberapa faedah-faedah atau keutamaan dzikir adalah: 1) Mengusir, mengalahkan dan menghancurkan setan, 2) Menghilangkan rasa susah dan kegelisahan hati. 3) Membuat hati menjadi senang,

gembira dan tenang. 4) menghapus dan menghilangkan dosa-dosa. 5) menyelamatkan seseorang dari kepayahan di hari kiamat. 6) Dzikir merupakan tanaman di surga.

#### e. Teknik Berdzikir

Dalam melakukan Metode dzikir yang digunakan secara umum mengandung tiga teknik dasar yakni teknik pemusatan konsentrasi pada bagian bawah dada sebelah kiri, teknik pernafasan, dan teknik pelafadzan. Ketiga teknik tersebut merupakan teknik yang biasa digunakan oleh para sufi dalam bermeditasi (Maria Ety, 2002). Umat muslim diperintahkan agar berdzikir (mengingat) kepada Allah SWT sebanyak-banyaknya. Dengan kata lain dzikir baik dilakukan setiap hari bahkan setiap saat hendaknya umat muslim selalu berdzikir mengingat Allah SWT.

“LAA ILAAHA ILLALLAHU MUHAMMADUR RASUULULLAAH” 100 kali setiap hari

قَلِي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ قَالَ كُلَّ يَوْمٍ لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ مُحَمَّدٌ رَسُوْلُ اللهِ مَائَةَ مَرَّةٍ جَاءَ  
يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَوَجْهُهُ كَالْقَمَرِ لَيْلَةَ الْبَدْرِ

*Nabi saww. bersabda: “Barangsiapa setiap hari membaca LAA ILAAHA ILLALLAHU MUHAMMADUR RASUULULLAAH (Tidak ada Tuhan selain Allah, Nabi Muhammad adalah utusan Allah) sebanyak seratus (100) kali, maka ia datang pada hari kiamat mukanya bagaikan bulan purnama”. (Kitab Lubabul Hadits )*

“SUBHAANALLAAHI WABIHAMDIHI” 100 kali setiap hari

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْلَمَةَ عَنْ مَالِكٍ عَنْ سُمَيِّ عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ أَنَّ  
رَسُوْلَ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ قَالَ سُبْحَانَ اللهِ وَبِحَمْدِهِ فِي يَوْمٍ مَائَةَ مَرَّةٍ

*Rasulullah Saw bersabda: Barangsiapa mengucapkan SUBHAANALLAAHI WABIHAMDIHI sekali, akan ditanamkan baginya suatu pohon disurga, dan barangsiapa mengucapkannya seratus kali, dicatat baginya seribu kebajikan dan digugurkan daripadanya seribu kejahatan.*

“ALLAHUMMA SHOLLI ALA SAYYIDINA MUHAMMAD” Bersholawat 100 kali setiap hari

*Rasulullah Saw bersabda: Barangsiapa yang membaca shalawat untukku satu kali, maka Allah bershalawat untuknya sepuluh kali, dan barangsiapa bershalawat untukku sepuluh kali, maka Allah bershalawat untuknya seratus kali, dan barangsiapa bershalawat untukku seratus kali, maka Allah menulis diantara kedua matanya kebebasan dari nifak, dan kebebasan dari neraka dan ditempatkan pada hari kiamat bersama orang-orang yang mati syahid.” (HR. At Thabarani, di dalam Kitab Irsyadul ‘Ibad Ilasabilirrosyad)*

#### **f. Manfaat Berdzikir**

Seseorang yang berdzikir akan merasakan beberapa manfaat, selain merasakan ketenangan batin, juga terdapat manfaat-manfaat yang lain, yaitu: 1) Dzikir merupakan ketetapan dan syarat kewalian. Artinya siapa yang senantiasa berdzikir kepada Allah maka akan bisa mencapai derajat kekasih Tuhan. 2) Dzikir merupakan kunci ibadah-ibadah yang lain. 3) Dzikir akan membuka hijat dan menciptakan keihlasan hati yang sempurna. 4) Dzikir akan menurunkan rahmat. 5) Menghilangkan kesusahan hati. 6) Melunakan hati. 7) Memutuskan kehendak setan. 8) Dzikir menolak bencana (Wahab, 1997).

Menurut Anshori (2003) dzikir bermanfaat mengontrol perilaku. Pengaruh yang ditimbulkan secara konstan, akan mampu mengontrol perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang melupakan dzikir atau lupa kepada Tuhan, terkadang tanpa sadar dapat berbuat maksiat, namun mana kala ingat kepada Tuhan kesadaran akan dirinya sebagai hamba Tuhan akan muncul kembali.

#### **4. Tsawab/ reward untuk diri sendiri**

Memahami diri adalah cara termudah untuk mencintai diri sendiri. Cuma pribadi yang paham apa yang diinginkan oleh diri. Sifat buruk dan kebiasaan yang selalu dilakukan hanya bisa diperbaiki oleh diri sendiri. Mengenal diri sendiri adalah cara sederhana untuk membuat *self-worth* jadi lebih tinggi. Untuk mempertahankan upaya-upaya itu seseorang memerlukan penghargaan untuk dirinya, menghargai setiap keberhasilannya serta bersaing bukan dengan orang lain tetapi dengan dirinya sendiri. Untuk membentuk perilaku terpuji tentu harus bisa memperbaiki diri dan ini tidak mudah memerlukan upaya serta niat yang pasti.

Dalam tinjauan pendidikan penghargaan merupakan bagian dari metode pembelajaran dan merupakan bagian terpenting untuk motivasi. Purwanto (2006) arti penghargaan adalah untuk setiap keberhasilan melakukan kebaikan/prestasi/keberhasilan di setiap aktifitas sehari-hari. Penghargaan tidak harus berwujud materi, namun nilai-nilai moral yang bersifat positif seperti pujian dan apresiasi juga merupakan penghargaan sehingga menyadarkan hakikat kebaikan dan arti perjuangan/ upaya yang telah dilakukan.

Dalam tinjauan psikologi Maslow menjelaskan bahwa penghargaan menjadi motor penggerak utama manusia untuk mampu melakukan sesuatu dalam rangka mengaktualisasikan diri sebagai makhluk yang sempurna. Melalui berbagai media dan proses yang ada manusia terus berusaha mencapai kesempurnaan hidup sebagai bagian dari naluri manusia. Melalui penghargaan yang positif, baik berupa materi maupun non materi, jika hal ini dilakukan secara konsisten, maka akan memberikan kontribusi positif terhadap manusia untuk melakukan tindakan yang lebih baik dalam

dirinya. Bisa dipastikan bahwa penghargaan yang positif akan mampu meningkatkan produktivitas manusia dalam berkarya, sekaligus diharapkan hal ini mampu mencegah berbagai bentuk pelanggaran yang dimungkinkan akan terjadi. Manusia sebagai makhluk biologis sekaligus berperasaan, ia membutuhkan banyak penghargaan untuk menguatkan dirinya dalam menjalani proses kehidupan. Manusia akan menjadi sempurna disaat ia mampu menghasilkan karya terbaiknya dan berdampingan dengan perilaku positif yang muncul dari dalam diri.<sup>24</sup>

Penghargaan merupakan bentuk apresiasi terhadap pelaku kebaikan, siapapun itu. Bentuk penghargaan sendiri sangat variatif, bisa dalam bentuk materi atau non materi, prinsipnya adalah untuk membangkitkan semangat anak yang telah berhasil melakukan kebaikan. Karena secara naluri siapapun yang telah melakukan kebaikan selalu ingin diberikan penghargaan, dan ini adalah bagian dari psikologi manusia sebagai makhluk. Maka dari itu Allah melalui Al-Qur'an juga memberikan apresiasi kepada manusia atas kebaikan yang telah mereka lakukan.

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ۖ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ۗ

*“Barang siapa yang melakukan kebaikan seberat dzarrahpun, niscaya dia akan melihat (balasannya), dan barang siapa yang melakukan kejahatan seberat dzarrahpun, niscaya dia akan melihat balasannya.” (Q.S. al-Zalzalah: 7-8).*

Pendidikan Islam menggunakan “penghargaan” sebagai bagian dalam proses pembelajaran dalam mencapai tujuan pendidikan, melalui pembelajaran dalam bentuk formal, informal dan non formal. Hal ini karena Islam sendiri mengajarkannya melalui dua dasar utama yaitu Al-Quran dan Hadist nabi yang banyak memuat

---

<sup>24</sup> Amir Daien Indrakusuma, “Pengantar Ilmu Pendidikan”, Surabaya: Usaha Nasional, 1973, hal. 147.

tentang “penghargaan” dan “hukuman.” Al-Qur’an menjelaskan bahwa hadiah disebut dalam berbagai bentuk *uslub*, diantaranya ada yang mempergunakan lafadz ‘*ajr* (أجر) dan *tsawab* (ثواب), seperti yang dijelaskan dalam ayat berikut;

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالنَّصْرَىٰ وَالصَّبِيَّةَ مَن ءَامَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ  
الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ



“*Sesungguhnya orang-orang mukmin, orang-orang Yahudi, orang-orang Nasrani dan orang-orang Shabiin, siapa saja diantara mereka yang benar-benar beriman kepada Allah, hari kemudian dan beramal saleh, mereka akan menerima pahala dari Tuhan mereka, tidak ada kekhawatiran kepada mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati (Q.S. Al-Baqarah, 2:62)*”

وَالَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَنُبَوِّئَنَّهُم مِّنَ الْجَنَّةِ غُرَفًا تَجْرَىٰ مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ  
خَالِدِينَ فِيهَا نِعَمَ أَجْرٍ الْعَمَلِينَ

“*Dan orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal-amal yang saleh, sesungguhnya akan Kami tempatkan mereka pada tempat-tempat yang tinggi di dalam surga, yang mengalir sungai-sungai di bawahnya, mereka kekal di dalamnya. Itulah sebaik-baik pembalasan bagi orang-orang yang beramal (Q.S. Al-‘Ankabut, 29:58)*”

جَزَاؤُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّاتُ عَدْنٍ تَجْرَىٰ مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا رَّضِيَ اللَّهُ  
عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَٰلِكَ لِمَن خَشِيَ رَبَّهُ

“*Balasan mereka di sisi Tuhan mereka ialah surga ‘Adn yang mengalir di bawahnya sungai-sungai; mereka kekal di dalamnya selama-lamanya. Allah ridha terhadap mereka dan merekapun ridha kepada-Nya. Yang demikian itu adalah (balasan) bagi orang yang takut kepada Tuhannya (Q.S. Al-Bayyinah, 98:8)*”

Banyak pula para ahli yang mendefinisikan hadiah atau penghargaan sebagai bentuk motivasi dalam proses pencapaian tujuan pendidikan, baik dari kalangan barat maupun Islam. Hadiah menurut Dafid L. Sills (1972) didefinisikan sebagai: *“reward is one educationstools with given to the pupil as appreciation toward accomplish men was he reached”*.

Al-Ghazali menjelaskan bahwa hadiah merupakan penghargaan seperti berikut: *“Sewaktu-waktu anak telah nyata budi pekerti yang baik dan perbuatan yang terpuji, maka seyogyanya ia dihargai dan dibalas dengan sesuatu yang menggembarakan dan dipuji di depan orang banyak (diberi hadiah)”*. Jika ini disandarkan dengan penghargaan pada diri sendiri maka, Konteks motivasi yang terdapat dalam “penghargaan diri” adalah esensi dari jiwa manusia itu sendiri yang ingin diberikan apresiasi atau penghargaan dalam mencapai kesempurnaan hidup.

Kata hadiah dikenal dengan sebutan ‘*ajr* atau *tsawab*. Dalam ayat berikut dijelaskan bahwa segala sesuatu yang dilakukan oleh manusia akan mendapatkan balasannya nanti di akhirat dengan perbuatan baiknya;<sup>25</sup>

فَعَاتَبَهُمُ اللَّهُ ثَوَابَ الدُّنْيَا وَحُسْنَ ثَوَابِ الْآخِرَةِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

*“Karena itu Allah memberikan mereka pahala di dunia dan pahala yang baik di akhirat. Dan Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebaikan.” (Q.S. Ali Imron, 3:148).*

Ganjaran atau hadiah berupa surga yang diberikan Allah diakhirat disebabkan oleh amal kebaikan yang dilakukan oleh manusia dimasa hidupnya di dunia. Rasulullah saw. memberikan contoh bahwa dengan berharap balasan yang baik dari

<sup>25</sup> Abdurrahman Shaleh, *Teori-teori Pendidikan Berdasarkan al-Qur'an*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1994), hlm. 221.

Allah semata adalah bagian dari motivasi sebagai seorang muslim. Melihat hal ini maka dalam upaya diri menjadi lebih baik dan untuk menjaga perilaku terpuji memberikan hadiah pada diri sendiri merupakan motivasi kebaikan dan untuk mencapai kebaikan.

Ada beberapa hal yang perlu dipertimbangkan dalam memberikan hadiah untuk diri sendiri; 1). Hadiah harus berkaitan dengan capaian prestasi yang telah berhasil dilakukan dan telah diniatkan dari awal; 2). Hadiah harus disesuaikan dengan kebutuhan, kesukaan, hobby, kepuasan yang cukup dan relative tidak berlebihan; 3). Nilai hadiah tidak harus mahal, namun mampu memberikan arti kepada diri sendiri (Arikunto, 1993).

Menurut ahli psikologi, seperti penganut teori kondisional mengatakan bahwa “hadiah merupakan pendorong utama dalam proses perubahan perilaku.” Teori empiristik juga memandang bahwa “hadiah membantu individu dalam belajar, sebab tatkala memberi hadiah pada dirinya sendiri sesungguhnya ia telah menyatakan untuk merubah perilakunya lebih baik. Teori-teori belajar menekankan bahwa berbagai hadiah dapat menimbulkan respon positif pada diri dan dapat menciptakan kebiasaan relatif kokoh dan cenderung permanen (Budaiwi, 2002).

Pemberian hadiah diharapkan dengan demikian anak akan memiliki kemauan dan semangat yang tinggi untuk melakukan perilaku yang lebih baik. Hal terpenting disini bukanlah karena hasil yang dicapai seseorang, melainkan dengan hasil tersebut bertujuan membentuk kata hati dan kemauan yang lebih baik dan lebih keras pada anak, ini menjadi hal penting dalam sebuah proses pendidikan (Purwanto, 1995). Proses merupakan inti dari capai tujuan pendidikan, tidak mungkin menjadi baik



seseorang jika hasil yang dicapai ditempuh dengan sebuah proses yang buruk. Sebaliknya jika prosesnya baik, tapi jika hasilnya kurang sesuai dengan capaian, pasti diakhir nanti akan membentuk karakter seseorang untuk menjadi baik.

## **5. Mempersiapkan diri untuk tantangan-tantangan di masa mendatang dengan literasi digital.**

Literasi digital didefinisikan sebagai kompetensi untuk mengumpulkan informasi, membaca dan memahami teks multimedia serta menemukan dan melakukan evaluasi secara kritis pada informasi serta mengkomunikasikan informasi tersebut secara kolaboratif.<sup>26</sup> Definisi ini menunjukkan bahwa berpikir kritis serta kemampuan melakukan evaluasi pada informasi yang diterima pada media digital (internet) merupakan komponen yang sangat penting dalam literasi digital. Weninger menyebutkan bahwa literasi digital yang merupakan bagian dari media literasi merupakan kemampuan seseorang untuk mengakses, mengevaluasi, dan menciptakan teks atau informasi sesuai dengan nilai-nilai dan etika yang terdapat pada suatu komunitas.<sup>27</sup> Pengertian ini menggarisbawahi perlunya penyesuaian dengan nilai-nilai prinsip dan agama sebagai bagian dari kemampuan literasi digital.

---

<sup>26</sup>A. List. Defining Digital Literacy Development: An Examination Of Preservice Teachers' Belief. *Computers & Education* 138 (2019): h. 146-158.

<sup>27</sup>C. Weninger. The "Vernacularization" Of Global Education Policy: Media And Digital Literacy As Twenty-First Century Skill In Singapore. *Asia Pasific Journal of Education* 37, No.4 (2017): h. 500-516.

Duran, Yousman, Walsh, & Longshore (2008) mengemukakan bahwa literasi digital berhubungan dengan literasi media sehingga akan melibatkan beberapa pertanyaan (5 W dan 1 H) yang akan dijawab oleh seseorang ketika berhadapan dengan informasi digital.<sup>28</sup>

*What* : Informasi apa yang ditemukan pada media digital?

*Why* : Mengapa informasi tersebut terlihat, bersuara dan terbaca seperti itu?

*When* : Kapan kita terpengaruh pada informasi yang disajikan oleh media?

*Who* : Siapa yang akan diuntungkan dengan informasi ini?

*Where* : Dimana kita dapat menemukan alternatif informasi sejenis?

*How* : Bagaimana dapat mengubah informasi dan sistem yang tidak sesuai?

Pertanyaan-pertanyaan tersebut akan diajukan oleh seseorang yang memiliki literasi digital yang cukup baik dan hal ini menunjukkan bahwa pertanyaan-pertanyaan itu mengarah pada kemampuan untuk berpikir kritis. Komponen *what* akan berhubungan dengan informasi yang ditemukan pada media digital sehingga individu dapat memahami isi dan menangkap intisari dari informasi yang dibacanya. Misalnya, saat seseorang melihat tayangan info kriminal di internet maka ia dapat memahami penyajian yang diberikan oleh pemberi info. Ketika sampai pada pertanyaan *why* maka mulai melakukan telaah kritis tentang suatu informasi. Misalnya ia akan mengkritisi mengapa info tersebut terlihat menantang. Apakah memang secara natural tampak demikian ataukah hal tersebut merupakan bagian dari rekayasa? Ia akan mencoba melihat lebih dalam makna di balik informasi serta mencari tahu mengapa suatu informasi dapat termaknai seperti yang dimaksudkan.

---

<sup>28</sup>R.L. Duran, B. Yousman, K.M. Walsh & M.A. Longshore. Holistic Media Education: An Assessment Of The Effectiveness Of A College Course In Media Literacy. *Communication Quarterly* 56, No.1 (2008): h. 49-68.

Komponen *when* akan berhubungan dengan proses meninjau secara kritis tentang kapan kemungkinan seseorang dapat terpengaruh pada informasi yang disajikan. Misalnya, berkaitan dengan info kriminal tersebut maka ia akan bertanya secara kritis kapan ia akan percaya pada info tersebut? Apakah ia mudah terkena pengaruh info kriminal tersebut ketika kondisi situasinya sama dan memungkinkan? Dengan pertanyaan *when*, maka ia akan menganalisis kondisi dirinya saat melihat suatu info.

Komponen *who* akan berhubungan dengan pemikiran kritis terhadap pihak yang akan mendapatkan keuntungan dari info tersebut. Pada kasus info kriminal tersebut maka individu akan bertanya, siapa orang yang akan diuntungkan ketika ia menuruti info tersebut? Apakah seseorang yang menyebarkan info karena sensasi atau bisnis dengan naiknya jumlah *viewer* atau akan menguntungkan seseorang yang mengakses info tersebut?

Komponen *where* akan berhubungan dengan di mana alternatif informasi sejenis dapat ditemukan. Sehubungan dengan contoh info kriminal itu maka individu dapat mempertimbangkan apakah ada info sejenis dari institusi resmi atau kepolisian?

Komponen *how* akan berhubungan dengan bagaimana melakukan perubahan info dengan memproduksi info baru yang lebih sesuai. Pada kasus info kriminal tersebut maka individu dapat memikirkan cara alternatif untuk menyampaikan info yang lebih relevan secara digital.

Terkait dengan literasi digital memang tidak hanya sebatas pada memahami info belaka, tetapi juga mengandung unsur apakah dari telaah kritis yang dilakukan oleh seseorang pada suatu informasi dapat membuatnya memproduksi informasi baru

yang lebih relevan. Hal ini sesuai dengan pengertian literasi digital seperti yang dikemukakan oleh Weninger bahwa individu merupakan agen aktif yang juga dapat merevisi informasi serta menciptakan suatu info baru yang lebih relevan dengan situasi sebenarnya. Ketika ini terjadi maka akan mempengaruhi perilakunya sekaligus memungkinkan untuk melakukan bantahan-bantahan pada informasi yang dianggap tidak sesuai pada level tindakan.

Definisi tentang literasi digital juga mengarah pada *community values* atau nilai-nilai serta etik yang ada pada komunitas. Hal ini menunjukkan bahwa literasi digital juga berhubungan dengan kepekaan seseorang untuk menyajikan informasi dan menanggapi informasi sesuai dengan nilai-nilai serta kultur yang ada pada suatu komunitas.

Literasi digital dalam hal ini tidak hanya sebatas pada membaca dan menulis seperti pada pengertian literasi secara tradisional, melainkan juga terkait dengan peran aktif dalam memaknai unsur-unsur bahasa yang melibatkan pengetahuan dan nilai-nilai yang ada pada suatu kultur sosial. Pemahaman tentang apa yang etis pada suatu kultur merupakan salah satu hal penting yang harus dimiliki oleh seseorang yang memiliki literasi digital yang baik.

#### Isu-isu Penting Pada Pendidikan Literasi Digital

Potter<sup>29</sup>, Weninger, Wang, Myers, dan Sundaram<sup>30</sup> mengungkapkan tentang manfaat dan isu-isu penting literasi digital antara lain:

---

<sup>29</sup>W.J. Potter. The State Of Media Literacy. *Journal Of Broadcasting And Electronic Media* 54, No. 4 (2010): h. 675 – 696.

<sup>30</sup>Q. Wang, M.D. Myers, D. Sundaram. Digital Natives And Digital Immigrants. *Business And Information System Engineering* 5, No. 6 (2013): h. 409-419.

- a. Pendidikan literasi digital akan mengembangkan kemampuan berpikir kritis serta pengetahuan pada informasi digital yang diterima. Berpikir kritis yang dimaksud meliputi keahlian dalam analisis, evaluasi, grouping, induksi, deduksi, dan sintesis. Selain itu, pengetahuan yang dimaksud meliputi struktur dari efek media digital, konten media digital, industri media digital, dunia nyata (*real world*), dan diri sendiri (*the self*).
- b. Pemahaman bahwa media digital khususnya internet memiliki Sisi positif dan negatif. Oleh sebab itu, pendidikan literasi digital perlu memberikan pemahaman pada generasi muda tentang Sisi positif dan negatif media digital. Hal ini dapat membantu generasi muda yang diberi pendidikan literasi digital untuk dapat mengenali kelebihan dan kelemahan diri yang dapat menghambat individu saat mengaplikasikan keahlian literasi digital yang dimilikinya.
- c. Tujuan literasi digital yang fokus untuk melindungi seseorang dari efek negatif yang ditimbulkan oleh akses informasi digital. Untuk memberikan pendidikan literasi digital umumnya ada dua pendekatan yang biasanya dipakai. Yang pertama adalah pendekatan pelatihan (*training*) yang dilakukan dengan cara mengidentifikasi kesalahan informasi yang ada di informasi digital serta melibatkan pengukuran untuk melihat efektifitas metode ini. Pendekatan yang kedua adalah dengan memberikan kebebasan individu untuk mengeksplorasi makna-makna yang ada di informasi digital serta mengajak individu untuk melihat informasi tersebut dengan konteks budaya dan komunitas.

- d. Literasi media adalah sesuatu yang dilatih dan dikembangkan sebab keahlian ini tidak didapatkan sejak lahir melainkan lewat proses belajar yang ada di lingkungan. Pengembangan literasi digital dapat dilakukan secara formal dan informal. Konteks formal melibatkan unsur sekolah, universitas, dan lembaga pendidikan formal lainnya. Jalur informal adalah pendidikan literasi digital yang dikembangkan lewat keluarga maupun komunitas yang ada di sekitar individu.
- e. Pendidikan literasi digital adalah multi-dimensi meliputi aspek kognitif, emosi, estetika dan moral. Penyusunan kurikulum dalam pendidikan literasi digital secara formal di lembaga pendidikan formal, seperti sekolah dan Universitas, sebaiknya mempertimbangkan keseluruhan dimensi ini.
- f. Faktor-faktor yang mempengaruhi literasi digital antara lain karakteristik demografi (usia, jenis kelamin), faktor psikologi (regulasi diri, keyakinan diri dalam akses internet), pengaruh lingkungan dan kesempatan untuk menggunakan teknologi.

Keterlibatan pada media sosial atau *social media engagement* pada peserta tidak bisa dipungkiri sebagaimana hasil penelitian. Peserta mebgakui terlibat secara aktif serta berkontribusi di media sosial yang melibatkan komponen perilaku, kognitif dan emosi. Keterlibatan pada media sosial dapat melibatkan unsur-unsur seperti: *like* (pemberian apresiasi pada konten yang tersaji), *dislike* (ketidaksetujuan (*disagree*) pada konten yang tersaji), *comment* (menyatakan pendapat pada suatu teks dan konten), *share* (membagikan informasi dan konten), *upload* (mengunggah atau membagikan informasi dan konten), *view* (melihat teks dan konten), *read comments* (membaca komentar teks atau konten).

Berkaitan dengan mekanisme konsumsi dan partisipasi, kompetensi literasi digital dibutuhkan agar aktivitas-aktivitas berinternet remaja tersebut tidak menimbulkan kerugian baik bagi diri individu dan orang lain. Keahlian literasi digital ini akan membantu remaja untuk dapat menentukan reaksi dan respon yang tepat pada informasi-informasi yang ada di media sosial sehingga dapat menurunkan potensi terpapar dampak negatif internet.

**BAB III**

**“DAURAH IDARATUL DZAT”**  
**PROGRAM KEGIATAN KEAGAMAAN PEMBENTUKAN PERILAKU**  
**TERPUJI REMAJA TERPAPAR INTERNET**

**A. Pendahuluan**

*Daurah Idaratul Dzat* merupakan suatu konsep baru yang dikembangkan sebagai bentuk Program Kegiatan Keagamaan untuk pembentukan perilaku terpuji bagi remaja yang terpapar dampak negatif internet. Kajian *Idaratul Dzat* atau *Idarot Adzdzati* berkembang di timur tengah yang menitik beratkan pada kemampuan pengelolaan diri. Dalam dunia barat *Daurah Idaratul Dzat* identik dengan konsep *Self Management Training* atau latihan manajemen diri atau prosedur yang diterapkan individu untuk mengatur diri sendiri, mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur kemampuan dirinya, mengendalikan kemampuan untuk hal-hal yang baik, membatasi diri, mengantisipasi dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi dan kepribadian.<sup>31</sup>

**1. Pengertian *Daurah Idaratul Dzat***

*Daurah Idaratul Dzat* atau latihan pengelolaan diri dalam definisi *self management* merupakan kesungguhan dari setiap individu untuk dapat mengendalikan sepenuhnya keberadaan diri secara keseluruhan (fisik, emosi, mental atau pikiran, jiwa maupun rohnya) dan realita kehidupannya dengan memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya. Remaja dengan kesungguhan yang dimilikinya untuk mengelola dirinya dengan baik untuk mengubah fisik, emosi,

---

<sup>31</sup>Muhammad Assoirofi, إدارة الذات (Inskadariah: Huris Dauli, 2006), h. 22.



mental, pikiran, serta perilakunya menjadi lebih baik dalam realita lingkungannya.<sup>32</sup>

*Daurah Idaratul Dzati* adalah suatu kemampuan individu dalam mengatur dari berbagai unsur, seperti pikiran, perasaan, dan perilaku melalui prosedur yang menuntut individu untuk mengarahkan atau mengatur tingkah lakunya sendiri. Individu mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur dari kemampuan dirinya, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan dirinya agar lebih sempurna dan berperilaku efektif di lingkungan tempat tinggalnya.

Pelaksanaan *Daurah Idaratul Dzati* pada remaja yang terpapar dampak negatif internet merupakan program kegiatan keagamaan yang dilaksanakan di sekolah untuk mengarahkan kemampuan mereka agar dapat mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat mengendalikan diri baik fisik, emosi, dan mental. Disamping mendorong remaja untuk maju dan mengembangkan perilaku terpuji terhadap resiko dampak negatif internet.

## **2. Konsep Dasar *Daurah Idaratul Dzati* dalam Kegiatan Keagamaan**

Konsep dasar *Daurah Idaratul Dzati* adalah bahwa perubahan bisa dihadirkan melalui pelatihan pengelolaan diri kepada remaja sebagai intervensi terhadap pengelolaan diri dengan mengajarkan memanfaatkan keterampilan untuk mengatasi situasi yang bermasalah melalui kegiatan keagamaan. Assoirofi menjelaskan bahwa individu dapat mengatur atau mengelola perilakunya sendiri, dapat mengambil keputusan tentang hal-hal yang berhubungan dengan perilaku

---

<sup>32</sup>A. Prijosaksono, *Self Management Series* (Jakarta: Gramedia, 2001), h. 85.

khusus yang ingin dikendalikan atau diubah khususnya perilaku yang bertentangan dengan akhlak mulia.

Keterampilan tersebut diperoleh pada saat proses kegiatan keagamaan berlangsung di sekolah, karena perubahan perilaku diusahakan melalui proses belajar atau belajar kembali. Remaja berusaha dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan yang mempengaruhi atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi keputusannya. Dengan demikian remaja dapat mencapai perubahan perilaku sasarannya juga dapat mengembangkan kemampuan mengelola diri melalui kegiatan ibadah.

### **3. Teknik *Daurah Idaratul Dzat* dalam Kegiatan Keagamaan**

Assoirofi menjelaskan bahwa beberapa teknik *Idarot Adzdzati*, yaitu sebagai berikut.

#### 1) Pemantauan diri (*riqobatun nafsi*),

Merupakan suatu proses di mana remaja dapat mengamati dan mencatat segala sesuatu terhadap dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan dalam program. Ada dua waktu pencatatan:

- a) Pemantauan pra-perilaku (*pre-behavior monitoring*) yakni remaja mencatat intensi atau urgensi perilaku sebelum melakukan perilaku yang dijadikan sebagai sasaran.
- b) Pemantauan pasca-perilaku (*post-behavior monitoring*) yakni remaja mencatat setelah melakukan perilaku sasaran yang diinginkan.

2) Mengitikadkan atau penguatan (*tsawab*)

Mengitikadkan atau penguatan positif adalah pemberian penguatan yang baik setelah tingkah laku yang diinginkan dapat ditampilkan yang bertujuan agar tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang, meningkat, dan menetap di masa akan datang. Penguat bisa berupa pujian, hadiah atau penghargaan.

3) Kontrak atau berjanji dengan diri sendiri (*ittifaaq*). Langkah-langkah dalam berjanji dengan diri sendiri sebagai berikut:

- a) Remaja membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang ingin dilakukannya.
- b) Remaja menyakini semua yang ingin diubahnya.
- c) Remaja bekerjasama dengan teman/keluarga untuk mendukung program *Idarot Adzdzati*.
- d) Remaja akan menanggung resiko dengan program teknik *Idarot Adzdzati* yang dilakukannya.
- e) Pada dasarnya, semua yang remaja harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasan adalah untuk kebbaikannya sendiri.
- f) Remaja menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *daurah*/pelatihan.

4) Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). *Stimulus control* pada dasarnya untuk menata kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau anteseden atas respons tertentu.

Berdasarkan uraian di atas maka *Daurah Idaratul Dzati* pada remaja yang terpapar dampak negatif internet dilakukan oleh fasilitator mulai dari memantau kondisi remaja (terpapar), memberikan ganjaran bagi remaja apabila telah berhasil melakukan tugas yang telah sama-sama direncanakan, remaja membuat segala perencanaan bagi dirinya demi menumbuhkan perilaku terpuji (sasarannya), serta bagaimana remaja menyesuaikan diri dengan lingkungannya hingga ia dapat memperoleh atau menolak perilaku yang tidak dikehendaki atau bertentangan dengan ajaran agama.

Miltenberger dalam konsep *self-management* juga menekankan teknik pengelolaan diri sebagai berikut.<sup>33</sup>

#### 1) *Goal-Setting and Self-Monitoring*

Hal yang pertama dilakukan oleh remaja adalah menemukan sebuah cita-cita atau harapan yang akan menjadi perilaku sasaran remaja. Di sini remaja akan menyusun berbagai bentuk perilaku yang lebih positif supaya dalam belajarnya semakin baik. Selanjutnya peneliti akan memantau bagaimana kondisi dan perkembangan remaja atas perilaku yang menjadi target mereka apakah remaja berhasil atau tidak. Melalui tahap ini peneliti dapat terbantu untuk memantau bagaimana perkembangan dari konseli itu sendiri.

---

<sup>33</sup>Raymond G. Miltenberger, *Behavior Modification: Principles And Procedures* (Belmont, CA : Wadsworth Cengage Learning, 2012), h. 409.

## 2) *Behavioral Contracting*

Remaja dapat membuat perencanaan yang baik bagi dirinya atas berbagai bentuk perilaku yang menjadi sasaran mereka. Selain itu remaja dapat mengubah perilakunya yang spesifik supaya memberikan kejelasan atas perilaku yang akan dibubahnya. Memudahkan bagi remaja dalam mengubah perilakunya, remaja akan melakukan kerjasama dengan anggota keluarga dalam program pengelolaan diri. Selanjutnya remaja akan menerima segala resiko yang akan terjadi setelah melakukan program ini.

## 3) *Arranging Reinforcers and Punishers*

Remaja dapat menyusun berbagai bentuk perencanaan atas perilaku yang menjadi target mereka. Setelah perilaku tersebut dapat terlaksana, maka remaja sendiri dapat memberikan ganjaran yang positif bagi dirinya, sebagai bentuk hadiah atas usaha yang telah dilakukannya. Selain itu pula remaja bebas membuat dan merencanakan jenis hukuman yang positif bagi dirinya, di mana apabila remaja melanggar apa yang telah menjadi perencanaan sebelumnya maka konseli akan menanggung resikonya sendiri dengan memberikan hukuman untuk dirinya sendiri tanpa menyesali atas perbuatannya melainkan sebagai pembelajaran atas dirinya.

## 4) *Social Support*

Setelah terbentuk perilaku yang menjadi sasaran mereka, maka remaja bebas untuk memodifikasi perilakunya terhadap adanya dukungan dari lingkungan belajarnya. Apabila di lingkungannya terdapat perilaku yang baru maka remaja bebas untuk menerima atau akan membungannya.

### 5) *Self-Instructions and Self-Praise*

Remaja dapat melakukan intraksi atas perilakunya terhadap lingkungannya. Apapun dan bagaimanapun konseli berperilaku terhadap lingkungannya merupakan wujud dari tindakannya sendiri. Selanjutnya remaja dapat melakukan penilaian bagi dirinya terhadap lingkungannya apakah perilakunya sesuai dengan lingkungannya atau sebaliknya. Oleh karena itu remaja bebas untuk menilai dirinya atas perilaku yang tampak terhadap lingkungannya.

## **B. Memilih Peserta *Daurah Idaratul Dzat***

Sebagaimana yang disebutkan di atas bahwa pelaksanaan *Daurah Idaratul Dzat* merupakan program kegiatan keagamaan untuk pembentukan perilaku terpuji remaja yang terpapar dampak negatif internet maka kriteria utama peserta yang diikutsertakan dalam program kegiatan ini dilakukan proses seleksi berdasarkan kebutuhan dan tujuan program.

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam memilih peserta program kegiatan keagamaan *Daurah Idaratul Dzat* sebagai berikut:

1. Pemilihan peserta program kegiatan keagamaan *Daurah Idaratul Dzat* dilakukan dengan cara *screening test* menggunakan instrument skala Pergeseran Perilaku Terpuji. Hal ini dimaksudkan dalam rangka menjelaskan perilaku negatif apa saja yang ada pada remaja yang terpapar dampak negatif internet.

2. Peserta program kegiatan keagamaan *Daurah Idaratul Dzat* yang menjadi nominasi berdasarkan hasil *screening test* dipilih sebanyak empat atau enam orang dari setiap kelas kelas X dan XII. Masing-masing kelas terdiri dari tiga siswa laki-laki dan tiga siswa perempuan.
3. Melalui hasil *screening test* menggunakan instrument skala Pergeseran Perilaku Terpuji yang dilanjutkan dengan pemilihan nominasi, akan diketahui mana siswa yang paling memenuhi (atau sekurang-kurangnya mendekati) kriteria yang homogen sesuai yang diharapkan, sehingga siswa tersebut dapat ditetapkan/ditunjuk untuk menjadi peserta program kegiatan keagamaan *Daurah Idaratul Dzat*.

### C. Ikhtisar Program Kegiatan *Daurah Idaratul Dzat*

Sesi	Tujuan dan Isi Perspektif Islam
Sesi 1- 2	<p>Memberikan orientasi dan mengajarkan cara <i>riqobatus nafsi</i> (mengontrol diri) sesuai tuntunan agama.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan deskripsi lengkap tentang program <i>Idaratul Dzat</i></li> <li>2. Mengeksplorasi efek-efek jangka-pendek dan jangka-panjang dari dampak paparan internet.</li> <li>3. Mengajarkan bagaimana cara membuat catatan harian tentang penggunaan Internet.</li> <li>4. <i>Ittifaq/</i> menulis kontrak dengan diri untuk membatasi penggunaan internet atau internet positif.</li> </ol>
Intensive 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan informasi tentang kecanduan internet</li> <li>2. Mengajarkan cara antisipasi/pencegahan paparan negatif internet</li> </ol>
Sesi 3- 5	<p>Mendorong untuk menulis catatan harian dan mengajarkan manajemen waktu.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengidentifikasi riwayat terdahulu untuk tetap online dalam waktu lebih lama dibanding yang diitikadkan sekarang.</li> <li>2. Menentukan <i>tsawab /reward</i> untuk diri sendiri untuk online hanya selama waktu yang direncanakan.</li> <li>3. Mencari kegiatan-kegiatan alternative pengganti online / amalan agama</li> </ol> <p>Mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mengajarkan bagaimana cara mengubahnya.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberi label pada kesalahan-kesalahan pikiran.</li> <li>2. Mengubah pikiran-pikiran melemahkan/ <i>self-defeating</i> dengan pikiran-pikiran yang mendukung/ <i>self-enhancing</i>.</li> </ol>

	<p>Mendorong untuk menetapkan tujuan-tujuan jangka-panjang dan mengembangkan langkah-langkah untuk memenuhinya sesuai anjuran agama.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saling berbagi impian masa depan dengan peserta yang lain.</li> <li>2. Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki citra-diri terhadap tuhan dan lingkungan.</li> </ol>
Sesi 6- 7	<p>Mengidentifikasi pemicu-pemicu utama dan mengajarkan strategi-strategi pencegahannya.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami hubungan antara stres dan penggunaan internet.</li> <li>2. Mendemonstrasikan dan mempraktikkan teknik-teknik amalan syareat.</li> <li>3. Mengajarkan strategi-strategi pencegahan melalui ritual agama.</li> </ol>
	<p>Mengatasi konflik interpersonal.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengajarkan keterampilan komunikasi.</li> <li>2. Mengajarkan bagaimana menginisiasi dan mempertahankan kontak sosial.</li> <li>3. Mengajarkan bagaimana bersikap asertif/berani berkata tidak/ menolak</li> </ol>
Sesi 8- 9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meninjau dan mengonsolidasikan apa yang telah dicapai melalui <i>riqobatus nafsi</i>.</li> <li>2. Mempersiapkan diri untuk tantangan-tantangan di masa mendatang</li> </ol>
Intensive 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mendiskusikan apa saja yang Sudah berubah dan yang masih harus diubah</li> <li>2. Mengembangkan strategi-strategi untuk mengatasi masalah yang masih ada.</li> </ol>

#### **D. Prosedur Penyajian Materi Program Kegiatan *Daurah Idaratul Dzaf***

##### **1. Memberikan motivasi, menyampaikan tujuan program kegiatan *Daurah Idaratul Dzaf*, hal-hal yang akan dipelajari/dilatihkan, dan waktu yang diperlukan dalam pelatihan**

###### a. Tujuan:

- 1) Peserta bersedia dengan senang hati dan bersungguh-sungguh mengikuti program kegiatan keagamaan.
- 2) Peserta mengetahui tujuan dilaksanakannya pelatihan program kegiatan keagamaan
- 3) Peserta mengetahui rancangan kegiatan dalam pelatihan serta waktu yang akan ditempuh.

###### b. Waktu:

25 menit

###### c. Metode:



- 1) Ceramah
- 2) Tanya jawab

d. Prosedur:

- 1) Fasilitator memberi motivasi kepada para peserta agar dengan senang hati dan bersungguh-sungguh untuk mengikuti pelatihan sampai tuntas. Dalam memberikan motivasi, beberapa hal yang dapat dilakukan konselor diantaranya sebagai berikut:
  - a) Fasilitator mengatakan kepada peserta pelatihan seperti: “Selamat, kalian semua yang hadir di sini adalah siswa pilihan yang dipercaya mampu mengikuti program kegiatan ini dengan baik. Guru kalian telah memilih kalian sebab kalian dipandang mempunyai kemampuan untuk mengelola diri sendiri”.
  - b) Selanjutnya, Fasilitator juga dapat mengatakan seperti: “sesulit apapun perubahan perilaku bisa dihadirkan melalui latihan pengelolaan diri dengan mengajarkan memanfaatkan keterampilan untuk mengatasi situasi yang bermasalah melalui kegiatan keagamaan yang kita pelajari bersama-sama”.
- 2) Fasilitator menjelaskan maksud atau tujuan program kegiatan *Daurah Idartul Dzati*, yaitu:

*Secara Umum:*

Agar peserta pelatihan dapat mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat mengendalikan diri baik fisik, emosi, dan mental, serta mendorong remaja untuk maju dan mengembangkan perilaku terpuji terhadap resiko dampak negatif internet.

*Secara Khusus:*

  - a) Peserta *Daurah Idartul Dzati* memahami informasi tentang pergeseran perilaku akibat paparan dampak negatif internet dan kondisi kecanduan internet.
  - b) Peserta *Daurah Idartul Dzati* mempunyai bekal pengetahuan, kemampuan dan keterampilan untuk mengelola dan

mengendalikan diri baik fisik, emosi dan mental secara sadar mengantisipasi paparan dampak negatif internet.

- c) Peserta *Daurah Idaratul Dzat* dapat mengantisipasi atau mencegah pergeseran perilaku sebagai dampak paparan internet dan mampu mengelola dirinya untuk membentuk perilaku terpuji melalui ritual dan keyakinan agama dan menentukan kegiatan alternatif pengganti yang lebih positif.

- 3) Konselor menjelaskan bahwa program akan dilaksanakan dengan materi dan alokasi waktu sebagai berikut:

Sesi	Materi	Waktu
<b>Hari 1</b>		
Sesi 1	Memberikan motivasi, penyampaian tujuan program kegiatan <i>Daurah Idaratul Dzat</i> , hal-hal yang akan dipelajari, dan waktu yang diperlukan dalam pelatihan	25 menit
	Mengeksplorasi efek-efek jangka-pendek dan jangka-panjang dari dampak paparan internet.	60 menit
	Mengajarkan bagaimana cara membuat catatan harian tentang penggunaan Internet.	25 menit
	<i>Itifaaq</i> / menulis kontrak dengan diri untuk membatasi penggunaan internet atau internet positif (wajib ditaati selama pelatihan)	25 menit
<b>Hari 2</b>		
Sesi 2	Memberikan informasi tentang kecanduan internet	60 menit
	Mengajarkan cara antisipasi/pencegahan paparan negatif internet dalam pandangan islam: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Keutamaan Sholat</li> <li>- Mengingat Awal dan Akhir Kejadian</li> <li>- Fadillah Wirid</li> </ul>	120 menit
<b>Hari 3</b>		
Sesi 3	Mengidentifikasi riwayat terdahulu untuk tetap online dalam waktu lebih lama dibanding yang diitikadkan sekarang.	30 menit
	Menentukan <i>tsawab /reward</i> untuk diri sendiri untuk online hanya selama waktu yang direncanakan.	30 menit
Sesi 4	Memberi label pada kesalahan-kesalahan pikiran.	30 menit
	Mengubah pikiran-pikiran melemahkan/ <i>self-defeating</i> dengan pikiran-pikiran yang mendukung/ <i>self-enhancing</i> .	120 menit
Sesi 5	Saling berbagi impian masa depan dengan peserta yang lain.	30 menit
	Membuat rencana kegiatan harian efektif tentang penggunaan Internet dan ritual keagamaan.	20 menit
<b>Hari 4</b>		
Sesi 6	Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki citra-diri terhadap tuhan dan lingkungan.	30 menit
	Mendemonstrasikan dan mempraktikkan sholat dan amalan syareat.	120 menit

Sesi 7	Mengajarkan keterampilan komunikasi dan sosialisasi efektif.	90 menit
	Mengajarkan bagaimana bersikap asertif/berani berkata tidak/ menolak.	90 menit
<b>Hari 5</b>		
Sesi 8	Meninjau dan mengonsolidasikan apa yang telah dicapai melalui <i>riqobatus nafsi</i> .	90 menit
	Mempersiapkan diri untuk tantangan-tantangan di masa mendatang dengan literasi digital.	90 menit
Sesi 9	Mendiskusikan apa saja yang sudah berubah dan yang masih harus diubah.	90 menit
	Mengembangkan strategi-strategi untuk mengatasi masalah yang masih ada.	90 menit
<b>Total Waktu</b>		<b>21 Jam</b>

## 2. Mengeksplorasi efek-efek jangka-pendek dan jangka-panjang dari dampak paparan internet.

### a. Tujuan:

- 1) Peserta memahami apa yang dimaksudkan dengan efek paparan internet dan penyebabnya.
- 2) Peserta memahami efek-efek jangka pendek dan jangka panjang paparan negatif internet.
- 3) Peserta dapat mengenali dan menemukan bentuk perilaku paparan negatif internet pada dirinya.
- 4) Peserta memahami alternative penanggulangan/intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi paparan negatif internet.

### b. Waktu:

60 menit

### c. Metode:

- 1) Ceramah
- 2) Quiz
- 3) Penugasan
- 4) Tanya Jawab
- 5) Diskusi

### d. Prosedur:

- 1) Jelaskan digital dan dampaknya bagi remaja. Mulailah penjelasan dari lahirnya digital dan potensi dampak, lanjutkan dengan menjelaskan situasi terkini digital di dunia dan di tanah air,

kemudian jelaskan lebih rinci perilaku internet remaja dan media sosial.

- 2) Perintahkan agar peserta menulis hal-hal yang dialami dan diminati dari setiap penjelasan mengenai dampak pada kertas yang disediakan fasilitator.
- 3) Beri ruang diskusi untuk peserta berembuk dengan teman sebayanya jika belum menemukan dampak-dampak yang dialami atau diminati,
- 4) Tanyakan untuk memastikan semua peserta sudah menemukan dampak yang dialaminya kemudian dimasukkan kedalam amplop yang disediakan fasilitator dan dibawa setiap sesi.
- 5) Berikutnya, jelaskan bahwa dampak-dampak yang dialami dan diminati itu akan kita kelola dengan baik untuk mengurangnya sampai akhir sesi program ini.
- 6) Pilihlah 4 seorang peserta laki-laki dan perempuan untuk menjadi model dalam pengelolaan diri, dan beri tugas sebagai penghubung jika ada peserta yang merasa malu, dan menjelaskan hal-hal yang diketahui. Pemilihan bisa melalui rekomendasi guru maupun secara aklamasi peserta.

### **3. Mengajarkan bagaimana cara membuat catatan harian tentang penggunaan Internet.**

#### a. Tujuan:

- 1) Peserta memahami bahwa untuk mengelola diri terhadap paparan internet diperlukan data/ rekam kegiatan berinternet.
- 2) Peserta mengetahui siklus dan durasi pemakaian internet yang banyak pada dirinya.
- 3) Peserta dapat mengenali dan menemukan jenis paparan internet yang terjadi pada dirinya.

#### b. Waktu:

25 menit

#### c. Metode:

- 1) Ceramah
- 2) Quiz
- 3) Penugasan
- 4) Tanya Jawab
- 5) Diskusi

d. Prosedur:

- 1) Jelaskan pentingnya membuat perencanaan dalam melakukan perubahan perilaku dan mengelola diri “benar merencanakan sama dengan merencanakan kebenaran” sebaliknya “salah merencanakan sama dengan merencanakan kesalahan” termasuk dalam membentuk perilaku terpuji terhadap paparan internet.
- 2) Ajak peserta untuk membayangkan aktivitasnya berinternet 1 minggu yang lalu, kemudian catat aktivitas berinternet apa yang paling banyak minimal 5 kegiatan (misalnya: game online, media social, searcing, youtube, dll) begitu seterusnya sampai 1 hari kemarin.
- 3) Urutkan 5 aktivitas tadi dimuali dari yang paling banyak pada kertas yang disediakan fasilitator.
- 4) Perintahkan untuk menulis keuntungan dan kerugian pada setiap aktivitas berinternet tersebut sebanyak-banyaknya pada kertas yang disediakan fasilitator.
- 5) Kemudian beri peringkat 5 tertinggi aktivitas berinternet tersebut yang menurut peserta membahayakan/ potensi kecanduan berdasarkan uraian kerugian-kerugiannya.
- 6) Tanyakan untuk memastikan semua peserta sudah menyelesaikan tugasnya kemudian dimasukkan kedalam amplop yang disediakan fasilitator dan dibawa setiap sesi.

**4. *Ittiffaaq*/ menulis kontrak dengan diri untuk membatasi penggunaan internet atau internet positif (wajib ditaati selama pelatihan)**

a. Tujuan:

- 1) Peserta memahami bahwa untuk membentuk perilaku terpuji diawali dengan *ittiffaaq*/membuat kontrak, janji atau mengikat hubungan dengan diri sendiri.
- 2) Peserta mengetahui dan memahami bahwa janji dengan diri sendiri adalah regulasi diri, kemampuan mengatur diri sendiri, kemampuan mengevaluasi diri yang merupakan kinerja berfikir kritis tertinggi.
- 3) Peserta memilih, menentukan dan berjanji pada diri sendiri untuk merubah aktivitas berinternet yang merugikan.

b. Waktu:

25 menit

c. Metode:

- 1) Ceramah
- 2) Quiz
- 3) Penugasan
- 4) Tanya Jawab
- 5) Diskusi

d. Prosedur:

- 1) Jelaskan tentang regulasi diri, mengelola diri, mengevaluasi diri sebagai kemampuan berfikir kritis tertinggi. Berikutnya jelaskan bahwa *ittiffaaq*/membuat kontrak, janji atau mengikat hubungan dengan diri sendiri adalah ikrar yang menjadi nilai untuk tidak boleh dilanggar.
- 2) Perintahkan peserta untuk mengambil catatan harian aktivitas berinternet yang sudah ditulis dengan peringkat 5 tertinggi dalam amplop.
- 3) Kemudian bimbing peserta untuk menulis dan membuat janji dengan diri sendiri pada lembar karton “ikrar janji” (disediakan)

untuk merubah kebiasaan tersebut dengan kebiasaan baru yang positif dan agamis.

- 4) Kalungkan karton tersebut sebagai motivasi sekaligus menjadi tanda pengenal diri peserta yang dapat memudahkan fasilitator mengobservasi perilakunya disetiap sesi.

## **5. Memberikan informasi tentang kecanduan internet**

### a. Tujuan:

- 1) Peserta memahami, mengenali dan menyadari kriteria dan indikator kecanduan internet. Suatu kondisi merasa terdorong untuk menggunakan atau melakukan berinternet yang berlebihan dengan memperoleh efek menyenangkan dan kecanduan.
- 2) Peserta mengetahui dan memahami bahwa jenis fasilitas pada internet yang dapat memicu terjadinya kecanduan seperti media social, game online, pornografi, dll.
- 3) Peserta memahami bahwa satu hal yang dapat mengendalikan dan menjadi solusi adalah nilai-nilai agama yang diinternalisasikan dalam dirinya sebab beragama akan merasakan adanya kewajiban dan keterkaitan sebagai sumber kekuatan yang dapat menurunkan kecenderungan seseorang melakukan pelanggaran norma.

### b. Waktu:

60 menit

### c. Metode:

- 1) Ceramah
- 2) Quiz
- 3) Penugasan
- 4) Tanya Jawab
- 5) Diskusi

### d. Prosedur:

1. Jelaskan kepada peserta tentang Kecanduan Internet/ *Internet Addiction Disorder* mulai dari pengertian, karakteristik, faktor-

faktor yang mempengaruhi, ciri-ciri kecanduan dan indikator tinggi rendahnya kecanduan.

2. Jelaskan pula dampak Kecanduan Internet jika tidak mendapat penanganan.
3. Tugaskan peserta untuk melakukan identifikasi kriteria perilaku kecanduan internet pada temannya dengan lembar check list ciri-ciri perilaku kecanduan internet yang tersedia.
4. Tanyakan untuk memastikan semua peserta sudah menyelesaikan tugasnya kemudian dimasukkan kedalam amplop yang disediakan fasilitator dan dibawa setiap sesi.

**6. Mengajarkan cara antisipasi/pencegahan paparan negatif internet dalam pandangan islam (Keutamaan Sholat; Mengingat Awal dan Akhir Kejadian; Fadillah Wirid)**

a. Tujuan:

- 1) Peserta memahami bahwa nilai-nilai agama yang diinternalisasikan dalam dirinya melalui ritual keagamaan menurunkan kecenderungan melakukan pelanggaran norma dan membawanya pada perilaku terpuji
- 2) Peserta memahami bahwa melaksanakan dan mengamalkan ibadah sholat, mengingat awal dan akhir kejadian serta fadillah wirid dapat menimbulkan perbuatan taat, merasakan manisnya beribadah dan control diri terhadap pergeseran perilaku akibat paparan negative internet.

b. Waktu:

120 menit

c. Metode:

- 1) Ceramah
- 2) Praktek
- 3) Tanya Jawab
- 4) Diskusi

d. Prosedur:



- 1) Peserta menyimak dan mendengarkan tausiah Keutamaan Sholat sebagai pencegah perbuatan keji dan munkar, sholat tepat waktu, khasiat sholat asar, dialog spiritual yang terjadi dlm sholat, sela waktu sholat yang dapat digunakan untuk aktivitas lainnya.
- 2) Peserta menyimak dan mendengarkan tausiah Mengingat Awal dan Akhir Kejadian, tujuan kelahiran diakhiri dengan kematian. Orang mengingat kematiannya pasti akan takut untuk berbuat tercela.
- 3) Peserta menyimak dan mendengarkan tausiah Fadillah Wirid. Wirid adalah dzikir yang dilakukan kapan saja tetapi rutin baik dalam hati maupun lisan. Berwirid berarti membangun komunikasi terus-menerus dengan tuhan, sehingga terjaga dan merasa diawasi.

**7. Mengidentifikasi riwayat terdahulu untuk tetap online dalam waktu lebih lama dibanding yang diitikadkan sekarang.**

a. Tujuan:

- 1) Peserta mengidentifikasi motif-motif yang mendorongnya untuk tetap online.
- 2) Peserta dapat mengganti motif-motif itu dengan ritual keagamaan (wirid dan mengingat awal/akhir kejadian).
- 3) Peserta dapat mengganti sebagian atau seluruh waktu online-nya secara bertahap dengan ritual keagamaan tetap memperhatikan stabilitas emosi atau keseimbangan diri.

b. Waktu:

30 menit

c. Metode:

- 1) Ceramah
- 2) Quiz
- 3) Penugasan
- 4) Tanya Jawab
- 5) Diskusi

d. Prosedur:

- 1) Perintahkan peserta untuk mengambil catatan harian aktivitas berinternet yang sudah ditulis dengan peringkat 5 tertinggi dalam amplop.
- 2) Intruksikan peserta untuk menulis motif-motif yang mendorongnya untuk tetap online pada aktivitas berinternet tersebut.
- 3) Kemudian bimbing peserta untuk menulis ritual keagamaan pengganti sebtitusi (pengganti) sebagian atau seluruh waktunya secara bertahap.
- 4) Seterusnya tambahkan ritual keagamaan tersebut dalam kontrak atau janji dengan diri sendiri dan kemudian kalungkan sebagai motivasi sekaligus menjadi tanda pengenalan diri peserta yang dapat memudahkan fasilitator mengobservasi perilakunya disetiap sesi.

**8. Menentukan *tsawab /reward* untuk diri sendiri untuk online hanya selama waktu yang direncanakan.**

a. Tujuan:

- 1) Peserta memahami makna *tsawab/reward*/hadiah yang umumnya diberikan kepada siapapun yang berhasil memenangkan kompetisi. Kemudian memahami bahwa menghadahi diri adalah menghargai diri. Beri pandangan anggaphlah sedang berusaha keras dan antusias untuk keluar dari dampak negatif internet. Tidak untuk bersaing dengan siapapun melainkan diri sendiri, jika bersaing dengan diri sendiri yang menang diri sendiri dan yang kalah juga diri sendiri.
- 2) Peserta meyakini bahwa otak akan memahami bahwa kesenangan itu sebanding dengan keberhasilan menyelesaikan sebuah tugas, tidak hanya untuk jangka pendek, tapi juga bermanfaat di masa depan. Sebelum orang lain, diri sendirilah yang harus mengapresiasi keberhasilan yang kita capai.
- 3) Peserta dapat menentukan hadiah atau penghargaan yang diberikan untuk dirinya sendiri dan diketahui orang tua/wali.

b. Waktu:

30 menit

c. Metode:

- 1) Ceramah
- 2) Quiz
- 3) Penugasan
- 4) Tanya Jawab
- 5) Diskusi

d. Prosedur:

- 1) Jelaskan kepada peserta makna *tsawab/reward*/hadiah kepada diri sendiri sebagai keberhasilan memenangkan kompetisi, bersaing dengan diri sendiri yang menang diri sendiri dan yang kalah juga diri sendiri, serta manfaat jangka pendek dan jangka panjang.
- 2) Bimbing peserta untuk mulai menentukan hadiah bagi dirinya. Berikan bayangan bahwa reward itu memberikan efek kesenangan.
- 3) Jika mengalami kesulitan arahkan untuk menemukan reward mulai dari hobby positif yang menyenangkan seperti traveling, jalan-jalan, liburan singkat, atau kumpul teman, nonton, dll.
- 4) Peserta yang dapat menentukan hadiahnya menulis pada lembar kertas (*form reward* dan orang tua) yang tersedia dan memasukkan dalam amplop khusus
- 5) Fasilitator membubuhi tanda tangan pada form itu yang kemudian diserahkan kepada siswa untuk dibubuhi tandan tangan orang tua/wali sebagai mengetahui dan dibawa saat sesi selanjutnya.

**9. Memberi label pada kesalahan-kesalahan pikiran.**

a. Tujuan:

- 1) Peserta memahami bahwa ide-ide yang irasional menjadi sumber kegagalan yang melemahkan/ *self-defeating* untuk membentuk perilaku terpuji dalam *Daurah Idartul Dzat* terhadap paparan dampak negatif internet.
- 2) Peserta meyakini bahwa ide-ide irasional tersebut dapat dirubah menjadi rasional yang mendukung/ *self-enhancing* dengan cara regulasi diri dan ritual keagamaan.

- 3) Peserta meyakini bahwa keberhasilan mengubah perilaku menjadi perilaku terpuji adalah kemenangan pribadi dan mendapatkan *reward*.
  - 4) Peserta dapat menemukan ide-ide irasional pada dirinya yang ingin dirubah menjadi positif.
- b. Waktu:
- 30 menit
- c. Metode:
- 1) Ceramah
  - 2) Quiz
  - 3) Penugasan
  - 4) Tanya Jawab
  - 5) Diskusi
- d. Prosedur:
- 1) Jelaskan konsep berfikir irasional adalah distorsi pikiran yang negatif. Kinerja pikiran negatif akan menimbulkan sikap-sikap negatif bahkan penolakan pada tujuan baik.
  - 2) Jelaskan pula bahwa ide-ide ini yang menjadi penghambat dalam itikat merubah sikap membentuk perilaku terpuji.
  - 3) Ide-ide ini harus diserang dan dibantah semacam “memarahi diri” untuk menolak dan menggantinya dengan ide-ide positif-rasional
  - 4) Perintahkan peserta untuk mencari dan menemukan ide-ide pikiran yang salah (irasional) selama hari 3 hari ini.
  - 5) Tulis dan gambar atau lukis ide-ide pikiran yang salah tersebut dalam kertas gambar yang disediakan.
  - 6) Tanyakan apakah gambar yang dimaksud itu agar fasilitator mengetahui maksudnya.
  - 7) Kemudian perintahkan untuk mengumpulkan gambar tersebut kepada fasilitator.

**10. Mengubah pikiran-pikiran melemahkan/ *self-defeating* dengan pikiran-pikiran yang mendukung/ *self-enhancing*.**

a. Tujuan:

- 1) Peserta dapat mempraktekan kemampuan mengubah ide-ide yang irasional dan melemahkan/ *self-defeating* melalui teknik pengelolaan diri.
- 2) Peserta memiliki kemampuan memproduksi ide-ide positif yang dapat berfungsi sebagai moral kompas pada dirinya sendiri.
- 3) Peserta menemukan cara efektif untuk melawan ide-ide irasional pada dirinya dan cara efektif untuk mempertahankan perilaku terpuji.

b. Waktu:

120 menit

c. Metode:

- 1) Ceramah
- 2) Quiz
- 3) Penugasan
- 4) Tanya Jawab
- 5) Diskusi

d. Prosedur:

- 1) Instruksikan agar peserta duduk dengan posisi dan letak yang ditentukan fasilitator.
- 2) Instruksikan peserta agar meletakkan lembar *ittifaaq*/kontrak diri, lembar *self-defeating*, lembar *self-enhancing*, lembar *tsawab*/*reward* dihadapannya secara bersaf.
- 3) Tegaskan pada saat ini kita akan praktek “berperang” melawan ide-ide pikiran yang salah yang kita yakini dan tertulis dihadapan anda.
- 4) Sebelum memulai bombing peserta untuk sama-sama meluruskan niat dilanjutkan dengan pembacaan doa dan surah-surah pendek Al-Qur’an.

- 5) Bawa imajinasi peserta untuk membayangkan awal kejadian dan akhir kejadian manusia, bentuk imajinasi tersebut semakin kuat dan terkesan nyata. Kemudian bawa imajinasi peserta pada kondisi penggunaan internet yang banyak berdasar catatan hariannya dan seterusnya fokuskan imajinasinya pada ide-ide irasional yang paling menghambat.
- 6) Bawa imajinasi peserta pada keberhasilan, harapan hidup, membahagiakan orang tua dan reward pada diri sendiri. Bagun persepsi ini menjadi semakin kuat.
- 7) Kemudian intruksikan bahwa tiba saatnya kita berada pada situasi pilihan untuk menyerang kesalahan pikiran yang menghambat tersebut. Perintahkan hitungan ketiga untuk mengepalkan tangan dan memukulkan kelantai sambil mengucap takbir “allahuakbar” sembari dalam hati berdoa agar “sikap dan hatiku lebih baik”
- 8) Lakukan berkali-kali bada setiap ide-ide irasional yang menghambat secara berurutan.

## **11. Saling berbagi impian masa depan dengan peserta yang lain.**

### a. Tujuan:

- 1) Peserta dapat memahami bahwa setiap orang memiliki impian. Impian adalah cita-cita dan langkah menuju sukses yang menandakan bahwa seseorang memiliki tujuan.
- 2) Peserta dapat menemukan impian dan tujuan perilaku terpuji setelah mengikuti *Daurah Idartul Dzāt*.
- 3) Peserta dapat saling berbagi harapan dan tujuan hidupnya kepada teman sebayanya serta saling membantu jika pada teman yang belum menemukan impiannya.

### b. Waktu:

30 menit

### c. Metode:

- 1) Ceramah
- 2) Quiz

- 3) Penugasan
- 4) Tanya Jawab
- 5) Diskusi

d. Prosedur:

- 1) Jelaskan bahwa kehidupan yang baik adalah kehidupan yang mempunyai tujuan. Awali dengan asumsi bahwa setiap kita melakukan sesuatu pasti ada tujuannya, dan untuk mencapai tujuan diawali dengan impian. Setiap orang memiliki mimpi dan tidak ada kata terlambat untuk bermimpi selama masih memiliki akal dan bernafas.
- 2) Perintahkan untuk membuat tujuan jangka pendek dan jangka panjang peserta.
- 3) Berikan media kerta agar peserta bias menulis.
- 4) Perintahkan agar kertas dengan tulisan tersebut dibuat menjadi pesawat terbang dan kemudian diterbangkan kearah teman yang mau berbagi.
- 5) Persilahkan peserta yang mendapatkan pesawat impian untuk membuka dan membacanya, kemudian persilahkan yang merasa memiliki impian itu untuk menanggapi.
- 6) Berikan motivasi dan kaitkan dengan kemampuan pengelolaan diri.

**12. Membuat rencana kegiatan harian efektif tentang penggunaan Internet dan ritual keagamaan.**

a. Tujuan:

- 1) Peserta dapat merancang system pengelolaan dirinya sendiri berdasarkan kemampuan dan tujuan yang jelas.
- 2) Peserta secara sadar membentuk perilaku baru dan terpuji yang ia sepakati dan ia janjikan sendiri.
- 3) Peserta mulai berkompetisi dengan dirinya sendiri untuk mendapatkan kemenangan dan reward.

b. Waktu:

20 menit

c. Metode:

- 1) Ceramah
- 2) Quiz
- 3) Penugasan
- 4) Tanya Jawab
- 5) Diskusi

d. Prosedur:

- 1) Ajak peserta untuk membayangkan aktivitasnya mulai dari bangun tidur sampai tertidur kembali.
- 2) Bimbing peserta untuk membuat daftar kegiatan harian termasuk aktivitas berinternet dan aktivitas keagamaan.
- 3) Daftar kegiatan yang telah dibuat dan disepakati oleh fasilitator menjadi agenda kegiatan yang dilaksanakan/ditempati khususnya dalam 2 hari kedepan.
- 4) Daftar kegiatan yang telah diisi dan dipenuhi peserta di rumah diketahui oleh orang tua/wali.

**13. Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki citra-diri terhadap tuhan dan lingkungan.**

a. Tujuan:

- 1) Peserta mulai menghangatkan kembali hubungannya dengan Allah SWT, Rasulullah dan agamanya sendiri.
- 2) Peserta memahami bahwa untuk memperbaiki citra diri terhadap Allah SWT diawali dengan “bertobat” yaitu berhenti dan bercita-cita tidak mengulangi lagi.
- 3) Peserta mendapatkan gairah untuk menghormati orang tua, guru, keluarga dan lingkungan sekitarnya.

b. Waktu:

30 menit

c. Metode:

- 1) Ceramah



- 2) Quiz
- 3) Penugasan
- 4) Tanya Jawab
- 5) Diskusi

d. Prosedur:

- 1) Jelaskan bahwa setiap doa yang dipanjatkan kepada Allah pasti dikabulkan dan doa adalah ibadah. Jelaskan pula bagaimana doa yang disebut ibadah.
- 2) Jelaskan bahwa “tobat” adalah berhenti dan bercita-cita tidak mengulangi lagi merupakan upaya agar kita kembali untuk mengenal Allah SWT lebih baik.
- 3) Jelaskan bahwa sandaran yang paling kuat yang dapat membantu kita pada semua permasalahan adalah hanya kepada Allah SWT.
- 4) Beri motivasi peserta bahwa mulailah dari hari ini untuk menghangatkan kembali hubungan dengan Allah SWT dan berbuat baik terhadap orang tua, guru, dan lingkungan sekitar.

**14. Mendemonstrasikan dan mempraktikkan sholat dan amalan syareat.**

a. Tujuan:

- 1) Peserta mengetahui dan dapat melakukan ibadah sholat dan dizikir dengan benar yang dapat menghindari dari perbuatan munkar
- 2) Peserta berlatih membiasakan melakukan ibadah wajib dan sunah sebagai pengganti waktu online berlebihan.
- 3) Peserta berlatih mengontrol emosi dan keinginan yang kurat dengan bantuan ritual keagamaan.

b. Waktu:

120 menit

c. Metode:

- 1) Ceramah
- 2) Quiz
- 3) Penugasan
- 4) Tanya Jawab

## 5) Diskusi

### d. Prosedur:

- 1) Perintahkan peserta untuk memulai kegiatan dengan melaksanakan sholat dhuha.
- 2) Fasilitator mempraktekan gerakan dan bacaan sholat wajib dari awal sampai akhir dan berdoa diikuti seluruh peserta.
- 3) Fasilitator memberikan bimbingan disetiap gerakan dan melakukan observasi personal.
- 4) Setiap gerakan dan bacaan dibacakan dengan nyaring.
- 5) Hasil dari latihan akan dipraktekan pada sholat Dzuhur berjemaah.
- 6) Lakukan evaluasi dan curah pendapat dari peserta terkait hambatan dan keberhasilan. Kemudian lakukan pula curah pendapat terkait suasana emosi yang dirasakan.
- 7) Berikutnya ajarkan bacaan Dzikir dan Shalawat diiringi seluruh peserta.
- 8) Perintahkan agar peserta membaca dan fasilitator mengobservasi dan membimbing secara langsung jika ada bacaan yang keliru.
- 9) Bangun motivasi dan kehusyukan peserta. Arahkan bahwa setelah ini kita berdzikir dan bershalawat sebagai pengganti waktu online dan mengendalikan keinginan kita yang berlebihan dengan pertolongan Allah kita dapat berhasil membentuk sikap yang baik.
- 10) Pimpinan bacaan berdzikir dan bershalawat yang diiringi seluruh peserta.
- 11) Berikan motivasi dan refleksi saat bershalawat agar peserta mengalami pengalaman batin yang khusyuk.
- 12) Lakukan berulang-ulang dan jika memungkinkan dapat dipimpin oleh peserta sendiri.

## **15. Mengajarkan keterampilan komunikasi dan sosialisasi efektif**

### a. Tujuan:

- 1) Peserta berlatih membangun komunikasi efektif dengan sopan santun dan penuh keakraban khususnya dengan orang-orang yang saat ini mulai jarang terjalin komunikasi intensif.
- 2) Peserta membiasakan diri kembali membangun hubungan social yang saat ini sering menyendiri karena aktivitas internet.
- 3) Peserta mendapat perhatian dan dukungan dari orang-orang terdekatnya dalam membentuk perilaku baru dan terpuji.

### b. Waktu:

90 menit

### c. Metode:

- 1) Ceramah
- 2) Quiz
- 3) Penugasan
- 4) Tanya Jawab
- 5) Diskusi

### d. Prosedur:

- 1) Jelaskan beberapa teknik dan ciri-ciri dalam komunikasi interpersonal.
- 2) Tugaskan agar peserta mempraktikkan setiap teknik komunikasi interpersonal yang diajarkan secara bersama-sama.
- 3) Peserta mempraktikkan komunikasi interpersonal dengan temannya dengan menggunakan teknik-teknik yang sudah dikuasai dengan bimbingan fasilitator.
- 4) Lakukan evaluasi terhadap keberhasilan dan hambatan peserta setelah percobaan.
- 5) Lakukan beberapa kali latihan dan evaluasi sampai peserta betul-betul menguasainya.

## 16. Mengajarkan bagaimana bersikap asertif/berani berkata tidak/ menolak.

### a. Tujuan:

- 1) Peserta memahami sikap asertif/berani menolak merupakan kunci utama dalam pengelolaan diri. Asertif sebagai karakteristik idealisme dan keberhargaan diri. Asertif dapat bersifat eksternal juga internal, bisa ditujukan kepada orang lain bisa juga untuk diri sendiri.
- 2) Peserta membiasakan diri menggunakan kemampuan asertif untuk menolak ide-ide pikiran yang salah secara pribadi khususnya terhadap penggunaan internet.
- 3) Peserta melatih *learning capacity* nya untuk berdialog dan memutuskan dengan dirinya sendiri.

### b. Waktu:

90 menit

### c. Metode:

- 1) Ceramah
- 2) Quiz
- 3) Penugasan
- 4) Tanya Jawab
- 5) Diskusi

### d. Prosedur:

- 1) Jelaskan bahwa asertif adalah kemampuan untuk berkata tidak baik terhadap orang lain maupun diri sendiri. Sebagian orang ada yang kesulitan dalam kemampuan asertif. Karakteristik asertif menunjukkan seseorang dapat menghargai dirinya.
- 2) Jelaskan pula bahwa asertif adalah kunci sukses pengelolaan diri termasuk dalam kemampuan *learing capacity* atau kemampun berfikir kreatif tingkat paling tinggi.
- 3) Jelaskan beberapa teknik dalam melakukan kemampuan asertif.
- 4) Tugaskan agar peserta mempraktikkan setiap teknik kemampuan asertif yang diajarkan secara bersama-sama.

- 5) Peserta mempraktikkan kemampuan asertif dengan temannya menggunakan teknik-teknik yang sudah dikuasai serta membantu temannya dalam menemukan kemampuan asertifnya.

**17. Meninjau dan mengonsolidasikan apa yang telah dicapai melalui *riqobatus nafsi* (mengontrol diri).**

a. Tujuan:

- 1) Peserta dapat memperteguh atau memperkuat komitmen dan ketahanan diri terhadap perilaku terpuji yang diperoleh dalam *Daurah Idaratul Dzati*.
- 2) Peserta menghargai keberhasilan yang telah diperoleh dalam beberapa sesi *Daurah Idaratul Dzati* yang sudah dilalui.
- 3) Peserta kembali melatih *learning capacity* nya untuk berdialog dan memutuskan keyakinan pada perubahan perilaku terpuji yang telah dicapai.

b. Waktu:

90 menit

c. Metode:

- 1) Ceramah
- 2) Quiz
- 3) Penugasan
- 4) Tanya Jawab
- 5) Diskusi

d. Prosedur:

- 1) Jelaskan kepada peserta bahwa kita telah melalui beberapa sesi bersama-sama dengan gembira dan penuh perjuangan. Usaha untuk membentuk perilaku terpuji dan keluar dari dampak paparan negatif internet sudah dilakukan bersama-sama. Setiap perubahan yang saudara dapatkan menunjukkan begitu anda menghargai diri anda sendiri.
- 2) Jelaskan bahwa saat ini kita akan melakukan konsolidasi memperteguh atau memperkuat komitmen dan ketahanan diri terhadap perilaku terpuji yang diperoleh dalam *Daurah Idaratul Dzati* ini.
- 3) Jelaskan konsolidasi ini akan menjadi pengikat dalam proses pengelolaan diri setelah *Daurah Idaratul Dzati*. Keberhasilan konsolidasi terlihat bahwa anda akan tahan dan mampu untuk mengontrol diri sendiri meskipun tanpa bimbingan dari fasilitator lagi.
- 4) Mulai konsolidasi dengan refleksi. Tanyangkan video setiap sesi yang telah direkam sebelumnya yang menunjukkan dinamika proses yang terjadi pada peserta.
- 5) Beri kesempatan kepada peserta untuk berkomentar tentang video yang ditampilkan tersebut.
- 6) Kemudian perintahkan peserta untuk menulis capaian perilaku terpuji yang diperolehnya dan ingin diimplementasikan seterusnya.
- 7) Instruksikan masing-masing untuk berbicara menyampaikan perasaan keberhasilan atas usaha yang dilakukannya.
- 8) Berikan motivasi dan dukungan oleh fasilitator serta berikan semangat dan pujian atas keberhasilan yang dicapai.

## **18. Mempersiapkan diri untuk tantangan-tantangan di masa mendatang dengan literasi digital.**

### a. Tujuan:

- 1) Peserta menyadari bahwa akan banyak situasi kondisi yang dapat menggugah, mempengaruhi komitmen dan ketahanan diri terhadap perilaku terpuji yang diperoleh dalam *Daurah Idaratul Dzati*.
- 2) Peserta dapat mempersiapkan diri untuk mengantisipasi tantangan-tantangan yang berpotensi menggeser perilaku terpujinya dengan daya tahan dan motivasi yang cukup serta kompetensi literasi digital
- 3) Peserta memiliki kemampuan dan prinsip mental pejuang untuk mengelola dan menghadapi tantangan dengan penuh keyakinan diri dan spritual.

### b. Waktu:

90 menit

### c. Metode:

- 1) Ceramah
- 2) Quiz
- 3) Penugasan
- 4) Tanya Jawab
- 5) Diskusi

### d. Prosedur:

- 1) Jelaskan kepada peserta bahwa akan muncul tantangan setelah *Daurah Idaratul Dzati* ini berakhir. Jelaskan bahwa tantangan merupakan situasi kondisi yang dapat menggugah, mempengaruhi komitmen dan ketahanan diri terhadap perilaku terpuji yang telah diperoleh.
- 2) Jelaskan bahwa untuk menghadapai tantangan ini diperlukan daya tahan dan mengelolan motivasi yang cukup serta kemampuan dalam literasi digital. Literasi digital sebagai kompetensi dalam

mengumpulkan, memahami, menemukan dan melakukan evaluasi secara kritis terhadap teks dan informasi multimedia.

- 3) Jelaskan bahwa pada dasarnya hanya ada tiga penyelesaian terhadap masalah: pertama *pergi* (menghindar), *kedua* terima dan hadapi dengan berani (uji nyali), *ketiga* menyerah.
- 4) Tegaskan kepada peserta untuk menentukan strategi penyelesaiannya.
- 5) Tegaskan kepada peserta untuk menentukan strategi untuk mempertahankan hubungannya dengan tuhan.
- 6) Tegaskan kepada peserta hal-hal yang perlu dipersiapkan untuk menghadapi tantangan.
- 7) Jelaskan kepada peserta karakteristik daya tahan diri terhadap paparan.

#### **19. Mendiskusikan apa saja yang sudah berubah dan yang masih harus diubah**

##### a. Tujuan:

- 1) Peserta meyakini sepenuhnya bahwa telah terjadi perubahan pada dirinya baik sebagian atau seluruhnya dalam penggunaan internet dan paparannya.
- 2) Peserta meyakini bahwa usaha yang dilakukan pada setiap sesi selama mengikuti *Daurah Idaratul Dzati* beberapa hari ini dapat membentuk perilaku yang terpuji.
- 3) Peserta meyakini bahwa dengan itikad yang kuat dan doa kepada Allah SWT maka tujuan dan impian akan dapat dicapai.
- 4) Peserta menyadari bahwa masih ada pikiran, perasaan dan perbuatan yang harus dirubah sehingga perlu mengontol diri lebih kuat dengan itikad dan doa kepada Allah SWT.

##### b. Waktu:

90 menit

##### c. Metode:

- 1) Ceramah
- 2) Quiz



- 3) Penugasan
- 4) Tanya Jawab
- 5) Diskusi

d. Prosedur:

- 1) Perintahkan membentuk kelompok 4 - 5 orang dan duduk melingkar, kemudian beri jarak posisi lingkaran antar kelompok.
- 2) Sampaikan kepada peserta bahwa agenda hari ini adalah mendiskusikan apa saja yang sudah berubah dan yang masih harus diubah dalam membentuk perilaku terpuji selama mengikuti *Daurah Idaratul Dzati*.
- 3) Instruksikan peserta agar meletakkan lembar *ittifaaq/kontrak diri*, lembar *self-defeating*, lembar *self-enhancing*, lembar *tsawab/reward* dihadapannya secara bersaf.
- 4) Giring persepsi peserta untuk melakukan evaluasi diri dan meyakini sepenuhnya bahwa telah terjadi perubahan pikiran, perasaan dan perbuatan pada dirinya baik sebagian atau seluruhnya dalam sesuai lembar *ittifaaq/kontrak diri*, lembar *self-defeating*, lembar *self-enhancing*, lembar *tsawab/reward*.
- 5) Kemudian perintahkan lagi untuk mengemukakan apa saja yang masih harus diubah sesuai dengan lembar *ittifaaq/kontrak diri*, lembar *self-defeating*, lembar *self-enhancing*, lembar *tsawab/reward* kedepannya.
- 6) Perintahkan agar peserta mengemukakan pendapat dan menyampaikan perubahan-perubahan yang dialami di depan kelompok dan peserta yang lain, begitu pula mengemukakan apa saja yang masih harus diubah.
- 7) Fasilitator memberikan motivasi, dukungan, semangat dan pujian atas keberhasilan yang dicapai dan itikad baik yang ingin perjuangkan dan dicapai. Ulangi beberapa kali disetiap kelompok.

## 20. Mengembangkan strategi-strategi untuk mengatasi masalah yang masih ada.

### a. Tujuan:

- 1) Peserta membuat perencanaan kembali dalam mengelola ide-ide yang irasional menjadi sumber kegagalan yang melemahkan/ *self-defeating* untuk membentuk perilaku terpuji.
- 2) Peserta meyakini bahwa ide-ide irasional tersebut dapat dirubah menjadi rasional yang mendukung/ *self-enhancing* dengan cara regulasi diri dan ritual keagamaan
- 3) Peserta mampu mengembangkan strategi-strategi untuk mengatasi masalah yang masih ada dan harus dirubah dengan pengelolaan diri yang lebih kuat, itikad dan doa kepada Allah SWT.

### b. Waktu:

90 menit

### c. Metode:

- 1) Ceramah
- 2) Quiz
- 3) Penugasan
- 4) Tanya Jawab
- 5) Diskusi

### d. Prosedur:

- 1) Instruksikan peserta agar meletakkan lembar *ittifaaq*/kontrak diri, lembar *self-defeating*, lembar *self-enhancing*, lembar *tsawab/reward* dihadapannya secara bersaf.
- 2) Perintahkan agar peserta mengemukakan pendapat dan menyampaikan apa saja yang masih harus diubah di depan kelompok dan peserta yang lain.
- 3) Bimbing peserta mengembangkan strategi-strategi untuk mengatasi masalah yang masih ada dan harus dirubah dengan pengelolaan diri yang lebih kuat, itikad dan doa kepada Allah SWT.

- 4) Kemudian perintahkan untuk mengemukakan strategi untuk mengatasi masalah yang masih ada di depan kelompok dan peserta yang lain.
- 5) Fasilitator memberikan motivasi, dukungan, semangat dan pujian atas itikad baik yang ingin perjuangkan dan dicapai.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad, “*Ihya’ Ulumuddin*”, juz III, Beirut: Darr al-Kutub alIlmiyyah, t.th., hlm. 78.
- APJII, *Profil Pengguna Internet Indonesia 2014*. Jakarta: Pengarang. 2014.
- Arifin, H. M., *Ilmu Pendidikan Islam: Tinjauan Teoritis dan Praktis Berdasarkan Pendekatan Interdisiplener*. Edisi revisi, Editor Fauzan Asy. Jakarta: Bumi Aksara, 2006.
- Arikunto, Suharsimi., *Manajemen Pengajaran Secara Manusiawi*, Jakarta: Rineka Cipta, 1993.
- Assoirofi, M., إدارة الذات. Inskadariah: Huris Dauli. 2006.
- Bappenas, *Rencana Pita Lebar Indonesia 2014–2019*. Jakarta: Pengarang. 2014.
- Basri,A.S.H., *Kecenderungan Internet Addiction Disorder Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Ditinjau dari Religiositas*. Jounal Dakwah XV, no. 2. 2014.
- Beard,K.W., *Internet Addiction in Children and Adolescent*, Computer Science Research Trends. Hauppauge, NY: Nova Science Publishers. 2008.
- BPS. *Proyeksi Penduduk Indonesia 2010-2035*. Jakarta: Pengarang. 2013
- Budaiwi, Ahmad Ali., *Imbalan dan Hukuman Pengaruhnya bagi Pendidikan Anak*, Jakarta: Gema Insani Press, 2002.
- Buseri, Kamrani, *Antalogi Pendidikan Islam dan Dakwah: Pemikiran Teoritis Praktis dan Kontemporer*. Yogyakarta: UII Press. 2003.
- Buseri, Kamrani, *Dasar, Asas, dan Prinsip Pendidikan Islam*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo. 2014.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka. 1990.
- Derajat, Zakiyah, *Ilmu Jiwa dan Agama*. Jakarta: Bulan Bintang. 1993.
- Drajat, Zakiah., *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: PT Bumi Aksara. 2000.
- Duran, R.L, B. Yousman, K.M. Walsh & M.A. Longshore. Holistic Media Education: An Assessment Of The Effectiveness Of A College Course In Media Literacy. *Communication Quarterly* 56, No.1 (2008): h. 49-68

- Echson, John M. dan Sadily, Hassan., *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta: Gramedia. 1996
- Firman,M., *Diharapkan, Industri Game di Tanah Air Akan Terus berkembang*. <http://teknologi.news.viva.co.id/news/2010> (20 Maret 2019)
- Flanagan,M., Howe,D.C., Nissenbaum,H., *Embodying values in technology: Theory and practice. Information Technology and Moral Philosophy*. NY: Cambridge University Press, 2008
- Gill,D.W., *Being digital by Nicholas Negroponte*. New York: Alfred A. 2015.
- Gunarsa,S.D., *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia. 2004.
- Gween, Schurgin, O’Keeffe, Kathleen, Pearson, Clarke, & Council on Communications and Media. *The impact of social media on children, adolescents, and families*. Pediatrics 127, no. 800. 2011.
- Ibnu Al-Jaizi, *Zad al-Masir*. Beirut: Al Maktah Al-Islamy. 1404
- Indrakusuma, Amir Daien., “*Pengantar Ilmu Pendidikan*”, Surabaya: Usaha Nasional, 1973.
- Ismail, Ilyas., *Pintu-Pintu Kebaikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 1997.
- ITU, *The World In 2014. ICT Facts and Figures*. [http://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Documents/facts/ ICTFactsFigures2014-e.pdf](http://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Documents/facts/ICTFactsFigures2014-e.pdf) (2019) (28 juni 2019)
- Kailani, *Muslimising Indonesian Youths: The Tarbiyah Moral and Cultural Movement in Contemporary Indonesia*. <https://www.academia.edu/2561739/> (35 September 2019)
- Kementerian Agama RI, *Panduan Ekstrakurikuler Rohani Islam (ROHIS) SMA SMK*. Jakarta: Direktorat PAI. 2015.
- Khalid, Amr, *Akhlaq Al-Mu ‘min*. Beirut: Dar Al-Ma’rifah. 2002.
- Koesmarwanti, Widyantoro, N., *Dakwah Sekolah Era Baru*. Solo: Era Intermedia. 2000.
- L. Sills, Dafids., “*International Encyclopaedia of The Social Sciences*”, London: Collier Macmillan, 1972.

- List, A., Defining Digital Literacy Development: An Examination Of Preservice Teachers' Belief. *Computers & Education* 138 (2019): h. 146-158
- Miltenberger, Raymond G., *Behavior Modification: Principles And Procedures*. Belmont, CA : Wadsworth Cengage Learning. 2012.
- Murdiono,M., *Strategi Internalisasi Nilai-Nilai Moral Religius Dalam Proses Pembelajaran Di Perguruan Tinggi*. Laporan Hasil Penelitian Pusat Penelitian PKN dan Hukum UNY, Karangmalang. 2010.
- Ngalim Purwanto, MP., *Ilmu Pendidikan Teoritis dan Praktis*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1995.
- Palfrey,J., Gasser,U., *Born Digital; Understanding The First Generation Of Digital Natives*. New York: Basic Books. 2008.
- Potter, W.J., The State Of Media Literacy. *Journal Of Broadcasting And Electronic Media* 54, No. 4 (2010): h. 675 – 696
- Prijosaksono, A., *Self Management Series*. Jakarta: Gramedia, 2001.
- Purwanto, M. Ngalim., “*Ilmu Pendidikan Teoritis dan Praktis*”, Bandung: Remaja Rosdakarya. 2006.
- Ramayulis. *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Kalam Mulia, 1994.
- Ropi, I., *Rohis: Dari Pencarian Identitas Ke Ideologisasi Agama*, Dialog 34, no. 2. 2011.
- Ruckriem,G., Digital technology and mediation: A challenge to activity theory.” Dalam A. Sannino, H. Daniels, & K.D. Gutiérrez (Eds.), *Learning and expanding with activity theory* (NY: Cambridge University Press, 2009), h. 88-111
- Song,F., Palfrey,J., Gasser,U., *Born Digital: Understanding The First Generation of Digital Natives*. New York: Basic. 2008.
- Sudarsono, *Etika Islam tentang Kenakalan Remaja*, Cet. Ke-1. Jakarta: Bina Aksara. 1989.
- Syukir,A., *Dasar-Dasar Strategi Dakwah Islam*. Surabaya: Al-Ikhlash. 1983.
- Wang, Q. & M.D. Myers, D. Sundaram. Digital Natives And Digital Immigrants. *Business And Information System Engineering* 5, No. 6 (2013): h. 409-419.

Weninger. C., The “Vernacularization” Of Global Education Policy: Media And Digital Literacy As Twenty-First Century Skill In Singapore. *Asia Pasific Journal of Education* 37, No.4 (2017): h. 500-516

Young,K.S., *Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents*. American Journal of Family Therapy 37 (2009): h. 355 – 372.

Zuhairini, *Metodik Khusus Pendidikan Islam*. Surabaya: Usaha Nasional, 1981.





13.	Sering kehilangan waktu tidur karena online hingga larut malam	STS	TS	S	SS
16.	Tidak masalah kalau nilai pelajaran turun, tetapi hati dan pikiran saya puas dengan online	STS	TS	S	SS
18.	Saya lebih suka mengobrol asyik dengan teman dari pada menyendiri online.	SS	S	TS	STS
19.	Saya pernah membohongi keluarga untuk menutupi aktivitas berinternet	STS	TS	S	SS
20.	Saya sembunyi-sembunyi online ketika seseorang menanyakan tentang apa yang kamu lakukan	STS	TS	S	SS
21.	Saya tidak pernah menutupi aktivitas berinternet dengan berbohong	SS	S	TS	STS
23.	Saya merasa takut hidup tanpa gadget/internet tidak ada tempat melampiaskan masalah saya	STS	TS	S	SS
24.	Saya tidak pernah menjadikan internet sebagai pelarian untuk meredakan masalah saya	SS	S	TS	STS
25.	Game online membuat penasaran dan mengasikkan	STS	TS	S	SS
26.	Game online bisa menciptakan persahabatan antar pemain menjadi lebih menyenangkan	STS	TS	S	SS
28.	Saya pernah membuka situs porno dengan tidak sengaja	STS	TS	S	SS
29.	Saya pikir remaja wajar mengaTSes informasi seTSualitas melalui internet	STS	TS	S	SS
30.	“Kumpul kebo” adalah trend remaja milenial saat ini, meskipun saya tidak melakukannya	SS	S	TS	STS
31.	Ada kalanya saya berfikir ingin melakukan hal serupa dengan ide nekat dan agresif yang pernah saya lihat ketika online	STS	TS	S	SS
33.	Saya belum pernah berkelahi dengan orang tua, saudara dan keluarga hanya karena urusan sepele	SS	S	TS	STS
34.	Tanpa perintah orang tua, saya melaTSanakan tugas yang menjadi tanggung jawab saya.	STS	TS	S	SS
35.	Saya merasa berharga jika semua tugas dari guru saya kerjakan sendiri	STS	TS	S	SS
38.	Saya sering tidak sependapat dengan aturan-aturan sekolah	SS	S	TS	STS
39.	Sesekali berbuat salah wajar bagi remaja	SS	S	TS	STS

40.	Saya mampu menyelesaikan tugas walaupun harus pulang sekolah terlambat	STS	TS	S	SS
41.	Saya memiliki rencana dan jadwal belajar setiap harinya	STS	TS	S	SS
43	Mampu menyelesaikan apa yang menjadi tanggung jawab saya dengan mandiri	STS	TS	S	SS
46.	Saya selalu memperbaiki kesalahan yang saya perbuat untuk membuat diri saya lebih baik	STS	TS	S	SS
49.	Meskipun tidak diawasi guru, saya mengerjakan tugas sampai selesai	STS	TS	S	SS
51.	Saya pikir saya orang yang bebas bereTSpresi dan tidak suka diawasi	SS	S	TS	STS
52.	Saya menolong teman ketika kesulitan	STS	TS	S	SS
54.	Saya pernah tidak menyapa ketika bertemu teman yang tidak saya suka	SS	S	TS	STS
56.	Sholat dan dzikir sebagai benteng bagi saya.	STS	TS	S	SS
57.	Kadang-kadang pikiran saya terpengaruh dengan tontonan berita kriminal/ kekerasan di televisi	SS	S	TS	STS
58.	Saya selalu mencatat apa yang dijelaskan oleh guru agar dapat mengerjakan	STS	TS	S	SS
---- SELESAI ----					

## LAMPIRAN 2

### CETAK BIRU / BLUE PRINT KEGIATAN

#### BLUE PRINT KEGIATAN

Sesi	Materi	Waktu	Media	Sasaran
<b>Hari 1</b>				
Sesi 1	Memberikan motivasi, penyampaian tujuan program kegiatan Daurah Idaratul Dzat, hal-hal yang akan dipelajari, dan waktu yang diperlukan dalam pelatihan	25 menit 09.00 WIB	Name tag, rundown acara	<i>Contract</i>
	Mengeksplorasi efek-efek jangka-pendek dan jangka-panjang dari dampak paparan internet.	60 menit 10.15 WIB	Kestas, bullpen/spidol, amplop	<i>Self Concept</i>
	Mengajarkan bagaimana cara membuat catatan harian tentang penggunaan Internet.	25 menit 10.40 WIB	Kestas, bullpen/spidol, amplop	<i>Frame of Reference</i>
	<i>Ittifaq/</i> menulis kontrak dengan diri untuk membatasi penggunaan internet atau internet positif (wajib ditaati selama pelatihan)	25 menit 11.05 WIB	Kestas, bullpen/spidol, amplop	<i>Mujahadah</i> (kesungguhan)
<b>Hari 2</b>				
Sesi 2	Memberikan informasi tentang kecanduan internet	60 menit 09.00 WIB	Kestas, bullpen/spidol, amplop	<i>Frame of Reference</i>
	Mengajarkan cara antisipasi/pencegahan paparan negatif internet dalam pandangan islam: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Keutamaan Sholat</li> <li>- Mengingat Awal dan Akhir Kejadian</li> <li>- Fadillah Wirid</li> </ul>	120 menit 11.00 WIB	Kestas, bullpen/spidol, amplop	<i>Musyahadah</i> (kehadiran Tuhan)
<b>Hari 3</b>				
Sesi 3	Mengidentifikasi riwayat terdahulu untuk tetap online dalam waktu lebih lama dibanding yang diitikadkan sekarang.	30 menit 09.00 WIB	Kestas, bullpen/spidol, amplop	<i>Riyadhah</i> (latihan atau pembiasaan)
	Menentukan <i>tsawab /reward</i> untuk diri sendiri untuk online hanya selama waktu yang direncanakan.	30 menit 09.30 WIB	Kestas, bullpen/spidol, amplop, hadiah	<i>Riyadhah</i> (latihan atau pembiasaan)
Sesi 4	Memberi label pada kesalahan-kesalahan pikiran.	30 menit 10.00 WIB	Kestas, bullpen/spidol, amplop	<i>Riyadhah</i> (latihan atau pembiasaan)
	Mengubah pikiran-pikiran melemahkan/ <i>self-defeating</i> dengan pikiran-pikiran yang mendukung/ <i>self-enhancing</i> .	120 menit 12.00 WIB	Kestas, bullpen/spidol, amplop	<i>Riyadhah</i> (latihan atau pembiasaan)
Sesi 5	Saling berbagi impian masa depan dengan peserta yang lain.	30 menit 13.00 WIB	Kestas, bullpen/spidol, amplop	<i>Riyadhah</i> (latihan atau pembiasaan)

	Membuat rencana kegiatan harian efektif tentang penggunaan Internet dan ritual keagamaan	20 menit 13.30 WIB	Kestas, bullpen/spidol, amplop	<i>Riyadhah</i> (latihan atau pembiasaan)
<b>Hari 4</b>				
Sesi 6	Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki citra-diri terhadap tuhan dan lingkungan.	30 menit 09.00 WIB	Kestas, bullpen/spidol, amplop	<i>Riyadhah</i> (latihan atau pembiasaan)
	Mendemonstrasikan dan mempraktikkan sholat dan amalan syareat.	120 menit 11.00 WIB	Kestas, bullpen/spidol, amplop	<i>Riyadhah</i> (latihan atau pembiasaan)
Sesi 7	Mengajarkan keterampilan komunikasi dan sosialisasi efektif	90 menit 12.30 WIB	Kestas, bullpen/spidol, amplop	<i>Riyadhah</i> (latihan atau pembiasaan)
	Mengajarkan bagaimana bersikap asertif/berani berkata tidak/ menolak.	90 menit 13.00- 14.30 WIB	Kestas, bullpen/spidol, amplop	<i>Riyadhah</i> (latihan atau pembiasaan)
<b>Hari 5</b>				
Sesi 8	Meninjau dan mengonsolidasikan apa yang telah dicapai melalui <i>riqobatus nafsi</i> .	90 menit 09.00 WIB	Kestas, bullpen/spidol, amplop	<i>Riyadhah</i> (latihan atau pembiasaan)
	Mempersiapkan diri untuk tantangan-tantangan di masa mendatang dengan literasi digital	90 menit 10.30 WIB	Kestas, bullpen/spidol, amplop	<i>Riyadhah</i> (latihan atau pembiasaan)
Sesi 9	Mendiskusikan apa saja yang sudah berubah dan yang masih harus diubah	90 menit 12.00 WIB	Kestas, bullpen/spidol, amplop	<i>Thabi'ah</i> (perilaku baru)
	Mengembangkan strategi-strategi untuk mengatasi masalah yang masih ada.	90 menit 13.00- 14.30 WIB	Kestas, bullpen/spidol, amplop	<i>Thabi'ah</i> (perilaku baru)
<b>Total Waktu</b>		<b>21 Jam</b>		

**LAMPIRAN 3****LEMBAR PERSETUJUAN PESERTA PELATIHAN****Lembar Persetujuan Peserta Pelatihan**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : .....

Usia : .....

Alamat : .....

Pekerjaan : .....

Deengan ini menyatakan kesediaan untuk mengikuti pelatihan *Daurah Idaratul Dzāt (Pembentukan Perilaku Terpuji Remaja Terpapar Dampak Negatif Internet)* selama 5 hari.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan kesadaran saya sendiri setelah mendapat penjelasan dari fasilitator.

Kapuas, Desember 2020

Peserta,

-----

**LAMPIRAN 4**

**LEMBAR RENCANA TINDAK LANJUT (RTL)**

**Lembar Rencana Tindakan**

Selama pelatihan ini saya memperoleh pengalaman dan pengetahuan:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Saya berencana setelah mengikuti pelatihan ini akan melakukan:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**LAMPIRAN 5****LEMBAR EVALUASI**

**Evaluasi Kegiatan Daurah Idaratul Dzat**  
*(Pembentukan Perilaku Terpuji Remaja Terpapar Dampak Negatif Internet)*

**Petunjuk Umum**

Silang angka sesuai dengan pendapat Anda. Rentang angka antara 1 sampai dengan 5, paling baik (5) sampai dengan yang paling jelek (1).

NO	PERNYATAAN	SKALA				
		5	4	3	2	1
1.	Penguasaan fasilitator dalam menyampaikan materi	5	4	3	2	1
2.	Penguasaan fasilitator dalam menjawab masalah	5	4	3	2	1
3.	Kejelasan materi yang disampaikan fasilitator	5	4	3	2	1
4.	Materi yang disampaikan fasilitator	5	4	3	2	1
5.	Penggunaan media sebagai alat bantu	5	4	3	2	1
6.	Keterampilan fasilitator memandu diskusi	5	4	3	2	1
7.	Manfaat materi bagi peserta	5	4	3	2	1

**KOMENTAR/MASUKAN**

## **LAMPIRAN 8**

### **DOKUMENTASI PELAKSANAAN**

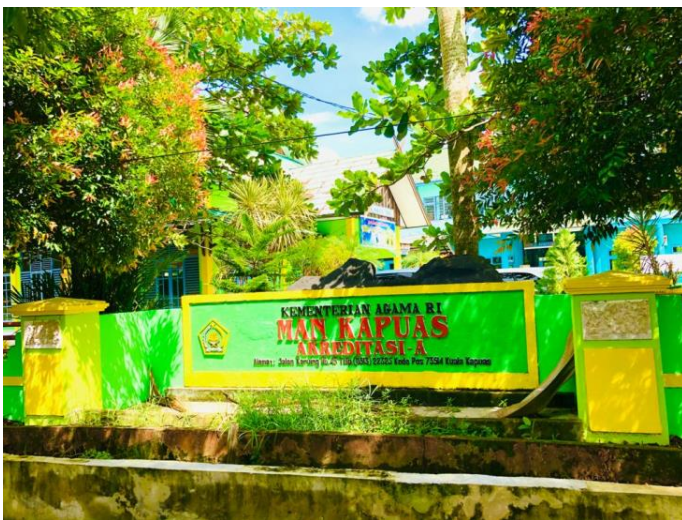
*Daurah Idaratul Dzat*



## DOKUMENTASI KEGIATAN

“PENGEMBANGAN PROGRAM KEGIATAN KEAGAMAAN UNTUK PEMBENTUKAN PERILAKU TERPUJI BAGI REMAJA YANG TERPAPAR DAMPAK NEGATIF INTERNET”

### A. Dokumentasi Fasilitas Gedung MAN Kapuas



### B. Dokumentasi Tahap IV Uji Coba Kelompok Kecil



### C. Dokumentasi Pelaksanaan Daurah Idaratul Dzat

1. *Ittifaq*/ menulis kontrak dengan diri untuk membatasi penggunaan internet (Materi 4 Sesi 1 Hari 1)



## 2. Dokumentasi Penyajian Materi





### 3. Dokumentasi SESI 2 HARI 2



4. Dokumentasi SESI 3; SESI 4; SESI 5 HARI 3



5. Dokumentasi *Post Test* Skala Terpapar Dampak Negatif Internet



6. Dokumentasi *Closing* Penyampaian Evaluasi dan Foto Bersama

