

## Internet Sehat Untuk Meningkatkan Iman Dan Takwa Menghadapi Bulan Ramadhan

Agung Wijoyo<sup>1\*</sup>, Indra Cahya Firdaus<sup>2</sup>, Sofyan Mufti Prasetyo<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Komputer, Program Studi Teknik Informatika, Universitas Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Indonesia

Email : <sup>1</sup>[dosen01671@unpam.ac.id](mailto:dosen01671@unpam.ac.id), <sup>2</sup>[dosen01376@unpam.ac.id](mailto:dosen01376@unpam.ac.id), <sup>3</sup>[dosen01809@unpam.ac.id](mailto:dosen01809@unpam.ac.id)

**Abstrak** - Bulan Ramadhan merupakan bulan suci bagi umat Muslim di seluruh dunia. Selama bulan ini, umat Muslim diwajibkan untuk menahan diri dari makan, minum, dan aktivitas seksual dari matahari terbit hingga matahari terbenam. Selain itu, bulan Ramadhan juga dianggap sebagai bulan yang penuh berkah dan keberkahan. Dalam era digital seperti sekarang ini, internet menjadi salah satu sumber informasi yang sangat penting bagi umat Muslim untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaannya pada bulan Ramadhan. Namun, penggunaan internet yang tidak sehat dapat membahayakan kesehatan mental dan spiritual umat Muslim. Paper ini bertujuan untuk menjelaskan pentingnya penggunaan internet sehat pada bulan Ramadhan dan bagaimana hal tersebut dapat membantu meningkatkan iman dan takwa umat Muslim. Paper ini akan membahas strategi internet sehat seperti membuat jadwal harian Ramadhan, menonton dan mendengarkan ceramah agama, membaca dan menghafal Al-Quran, serta berpartisipasi dalam komunitas Muslim online. Dengan adanya paper ini, diharapkan pembaca dapat memperoleh manfaat spiritual yang lebih besar pada bulan Ramadhan. Bulan Ramadhan merupakan bulan suci bagi umat Muslim di seluruh dunia. Selama bulan ini, umat Muslim diwajibkan untuk menahan diri dari makan, minum, dan aktivitas seksual dari matahari terbit hingga matahari terbenam. Bulan Ramadhan juga dianggap sebagai bulan yang penuh berkah dan keberkahan. Dalam era digital seperti sekarang ini, internet menjadi salah satu sumber informasi yang sangat penting bagi umat Muslim untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaannya pada bulan Ramadhan. Namun, penggunaan internet yang tidak sehat dapat membahayakan kesehatan mental dan spiritual umat Muslim. Oleh karena itu, paper ini membahas pentingnya penggunaan internet sehat pada bulan Ramadhan dan bagaimana hal tersebut dapat membantu meningkatkan iman dan takwa umat Muslim. Ada beberapa strategi internet sehat yang bisa diaplikasikan, seperti membuat jadwal harian Ramadhan, menonton dan mendengarkan ceramah agama, membaca dan menghafal Al-Quran, serta berpartisipasi dalam komunitas Muslim online. Dengan adanya paper ini, diharapkan pembaca dapat memahami pentingnya penggunaan internet sehat pada bulan Ramadhan dan bagaimana hal tersebut dapat membantu meningkatkan iman dan takwa.

**Kata kunci** : Internet Sehat, Meningkatkan Iman Dan Takwa, Bulan Ramadhan, Keimanan, Ketakwaan, Jadwal Harian Ramadhan, Ceramah Agama, Al-Quran, Komunitas Muslim Online.

**Abstract** - The month of Ramadan is a holy month for Muslims around the world. During this month, Muslims are required to refrain from eating, drinking and sexual activity from sunrise to sunset. In addition, the month of Ramadan is also considered a month full of blessings and blessings. In the digital era like today, the internet is a very important source of information for Muslims to increase their faith and piety during the month of Ramadan. However, unhealthy use of the internet can harm the mental and spiritual health of Muslims. This paper aims to explain the importance of healthy internet use during the month of Ramadan and how it can help increase the faith and piety of Muslims. This paper will discuss healthy internet strategies such as making a daily Ramadan schedule, watching and listening to religious lectures, reading and memorizing the Al-Quran, and participating in online Muslim communities. With this paper, it is hoped that readers can obtain greater spiritual benefits in the month of Ramadan. The month of Ramadan is the holy month for Muslims around the world. During this month, Muslims are required to refrain from eating, drinking and sexual activity from sunrise to sunset. The month of Ramadan is also considered a month full of blessings and blessings. In the digital era like today, the internet is a very important source of information for Muslims to increase their faith and piety during the month of Ramadan. However, unhealthy use of the internet can harm the mental and spiritual health of Muslims. Therefore, this paper discusses the importance of healthy internet use during Ramadan and how it can help increase the faith and piety of Muslims. There are several healthy internet strategies that can be applied, such as making a daily Ramadan schedule, watching and listening to religious lectures, reading and memorizing the Al-Quran, and participating in online Muslim communities. With this paper, it is hoped that readers can understand the importance of healthy internet use during the month of Ramadan and how it can help increase faith and piety.

**Keywords:** Healthy Internet, Increasing Faith and Piety, Month of Ramadan, Faith, Piety, Daily Schedule of Ramadan, Religious Lectures, Al-Quran, Muslim Community Online.

## 1. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Internet Sehat adalah sebuah gerakan untuk mempromosikan penggunaan internet yang aman, positif, dan bermanfaat bagi semua orang. Gerakan ini bertujuan untuk membantu masyarakat dalam memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi dengan bijak, terutama di era digital yang semakin maju dan kompleks.

Ramadhan merupakan bulan yang sangat istimewa bagi umat Islam di seluruh dunia. Selama bulan ini, umat Islam berpuasa dan meningkatkan kegiatan ibadah, seperti membaca Al-Quran, berdoa, bersedekah, dan berbuat kebaikan. Oleh karena itu, Internet Sehat dapat membantu meningkatkan iman dan takwa dalam menghadapi Bulan Ramadhan dengan cara sebagai berikut:

Dengan Internet Sehat, kita dapat mengakses konten-konten islami yang berkualitas, seperti bacaan Al-Quran, kajian agama, dan ceramah-ceramah yang dapat memperkuat iman dan meningkatkan kegiatan ibadah. Dengan cara ini, kita dapat memanfaatkan waktu selama bulan Ramadhan secara lebih efektif dan bermanfaat.

Dengan Internet Sehat, kita dapat membuat jadwal ibadah yang teratur, seperti jadwal berbuka puasa, waktu shalat, dan kegiatan ibadah lainnya. Dengan memiliki jadwal yang teratur, kita dapat mengoptimalkan waktu selama bulan Ramadhan dengan lebih baik dan menghindari keterlambatan atau kelelahan karena tidak teratur dalam melaksanakan ibadah.

Dengan Internet Sehat, kita dapat menghindari konten-konten negatif dan berbahaya seperti pornografi, kekerasan, dan konten-konten yang dapat merusak iman dan moral kita. Dengan cara ini, kita dapat menjaga kualitas dan integritas ibadah selama bulan Ramadhan dan melindungi diri dari pengaruh negatif di media sosial.

Dengan Internet Sehat, kita dapat bergabung dengan komunitas-komunitas islami di media sosial atau platform lainnya. Dengan cara ini, kita dapat meningkatkan interaksi dan saling mendukung dalam meningkatkan iman dan takwa selama bulan Ramadhan. Selain itu, kita dapat belajar dari pengalaman orang lain dan memperluas jaringan sosial dengan orang-orang yang memiliki minat dan tujuan yang sama.

Dengan demikian, Internet Sehat dapat membantu meningkatkan iman dan takwa dalam menghadapi Bulan Ramadhan dengan cara yang efektif dan bermanfaat. Kita dapat memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi dengan bijak dan positif, sehingga dapat mencapai tujuan utama ibadah selama bulan Ramadhan yaitu mendekatkan diri kepada Allah SWT dan meningkatkan kualitas diri sebagai manusia yang bertaqwa.

Banyak lembaga-lembaga islami atau komunitas-komunitas muslim yang menyelenggarakan program-program ramadhan online, seperti kajian-kajian, pengajian, atau webinar. Dengan Internet Sehat, kita dapat mengikuti program-program ini secara online tanpa harus keluar rumah. Program-program ini dapat membantu meningkatkan pemahaman tentang ajaran islam, memperkuat iman, dan memotivasi untuk meningkatkan ibadah selama bulan Ramadhan.

Bulan Ramadhan juga merupakan bulan yang penuh berkah, dimana banyak orang yang ingin beramal dan bersedekah. Dengan Internet Sehat, kita dapat mengikuti program donasi online yang diselenggarakan oleh lembaga-lembaga amal zakat atau komunitas-komunitas muslim. Dengan cara ini, kita dapat beramal dengan mudah, cepat, dan aman, serta dapat memperoleh pahala yang berlipat ganda di bulan yang penuh berkah ini.

Selain bergabung dengan komunitas islami di platform-platform online, kita juga dapat mengikuti akun-akun islami atau ulama-ulama terkenal di media sosial seperti Instagram, Facebook, atau Twitter. Dengan cara ini, kita dapat memperoleh motivasi, inspirasi, dan informasi tentang ajaran islam secara terus-menerus dan tidak terbatas waktu.

Dalam era digital saat ini, telah banyak tersedia aplikasi-aplikasi islami yang dapat membantu memudahkan dalam menjalankan ibadah dan memperdalam pemahaman tentang islam. Dengan Internet Sehat, kita dapat mengunduh dan menggunakan aplikasi-aplikasi ini secara aman dan

bermanfaat, seperti aplikasi Al-Quran digital, aplikasi pengingat waktu shalat, aplikasi kajian islam, dan lain-lain.

Selain mengikuti program ramadhan online, kita juga dapat menyimak kajian ramadhan di radio atau podcast. Saat ini, banyak radio atau podcast yang menghadirkan kajian ramadhan secara khusus selama bulan suci ini. Dengan Internet Sehat, kita dapat menemukan radio atau podcast yang sesuai dengan preferensi kita, dan menyimak kajian-kajian yang dapat membantu meningkatkan pemahaman tentang ajaran islam serta memperkuat iman dan takwa.

Selama bulan Ramadhan, kita perlu mengingatkan diri sendiri untuk tetap menjaga etika berkomunikasi di media sosial. Hindari mengunggah konten yang bersifat negatif atau memancing keributan, serta hindari melakukan bullying atau hate speech. Sebaliknya, gunakan media sosial untuk mempererat silaturahmi dan berbagi kebaikan dengan sesama.

Bulan Ramadhan merupakan bulan yang penuh dengan berkah dan kebaikan. Melalui gerakan Internet Sehat, kita dapat berbagi inspirasi dan motivasi dengan sesama melalui media sosial atau platform-platform online lainnya. Dengan cara ini, kita dapat memotivasi dan menginspirasi orang lain untuk meningkatkan ibadah dan amal kebaikan selama bulan Ramadhan.

Terakhir, namun tidak kalah pentingnya, adalah berdoa dan bertawakkal kepada Allah SWT. Dalam menjalankan ibadah selama bulan Ramadhan, kita perlu mengingat bahwa segala sesuatu hanya dapat tercapai dengan izin dan bantuan dari Allah SWT. Oleh karena itu, jangan lupa selalu berdoa dan bertawakkal kepada Allah SWT dalam menjalankan ibadah serta dalam menghadapi berbagai rintangan dan godaan yang mungkin muncul.

Dalam menjalankan gerakan Internet Sehat untuk meningkatkan iman dan takwa selama Bulan Ramadhan, perlu diingat bahwa teknologi informasi dan komunikasi hanya menjadi alat atau sarana yang dapat membantu, namun segala sesuatu hanya dapat tercapai dengan izin dan bantuan dari Allah SWT. Oleh karena itu, selalu perkuat keimanan dan ketakwaan dalam menjalankan ibadah dan berinteraksi dengan sesama, serta selalu bertawakkal kepada Allah SWT dalam segala hal.

Melalui gerakan Internet Sehat, kita juga dapat menyumbangkan harta atau amal kebaikan online. Saat ini, sudah banyak platform online yang menyediakan fitur donasi atau crowdfunding untuk amal kebaikan seperti sedekah, infak, dan zakat. Kita dapat memanfaatkan fitur-fitur tersebut untuk menyumbangkan harta kita secara online, sehingga dapat membantu saudara-saudara kita yang membutuhkan.

Selama bulan Ramadhan, kita perlu mengontrol konsumsi konten online kita. Hindari mengonsumsi konten yang bersifat negatif atau mengandung unsur kekerasan dan pornografi. Sebaliknya, pilihlah konten-konten yang bersifat positif dan bermanfaat seperti kajian-kajian islami, ceramah agama, dan inspirasi kebaikan lainnya.

Saat ini, sudah banyak program kebaikan online yang dapat diikuti melalui gerakan Internet Sehat. Misalnya, program pengumpulan makanan untuk berbuka puasa bagi orang-orang yang membutuhkan, program pemberian bantuan bagi yatim piatu, dan program-program lainnya. Kita dapat berpartisipasi dalam program-program kebaikan ini untuk meningkatkan amal kebaikan dan mempererat silaturahmi dengan sesama.

Terakhir, namun tidak kalah pentingnya, adalah berpuasa dari media sosial. Selama bulan Ramadhan, kita dapat memanfaatkan waktu luang yang biasanya digunakan untuk berselancar di media sosial untuk melakukan ibadah dan berbagai kegiatan kebaikan lainnya. Dengan berpuasa dari media sosial, kita dapat memperkuat kesabaran dan keikhlasan dalam menjalankan ibadah, serta menghindari hal-hal yang dapat mempengaruhi kualitas ibadah kita.

Dalam menjalankan gerakan Internet Sehat untuk meningkatkan iman dan takwa selama Bulan Ramadhan, perlu diingat bahwa tujuan utama adalah untuk meningkatkan kualitas ibadah dan amal kebaikan kita. Oleh karena itu, selalu perkuat niat dan tekad dalam menjalankan berbagai kegiatan kebaikan, serta selalu berdoa dan bertawakkal kepada Allah SWT dalam segala hal.

## **1.2 Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat**

Untuk memberikan informasi dan inspirasi bagi para pembaca tentang cara-cara yang dapat dilakukan melalui gerakan Internet Sehat untuk meningkatkan iman dan takwa selama bulan Ramadhan. Artikel ini juga bertujuan untuk mengajak para pembaca untuk memanfaatkan teknologi dengan bijak dan mengoptimalkan penggunaan internet sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas ibadah dan amal kebaikan.

Dalam konteks yang lebih luas, artikel ini juga ingin memberikan pemahaman bahwa teknologi dan internet bukanlah hal yang negatif atau membawa dampak buruk bagi kehidupan spiritual manusia, tetapi dapat menjadi alat yang sangat berguna untuk meningkatkan kualitas hidup manusia, termasuk dalam memperkuat iman dan takwa selama bulan Ramadhan. Dengan demikian, artikel ini diharapkan dapat membantu mengubah pandangan masyarakat yang biasa melihat teknologi dan internet hanya sebagai sumber keburukan, menjadi melihat teknologi dan internet sebagai sumber kebaikan yang dapat dimanfaatkan dengan bijak.

Memberikan edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan digital dan menghindari konten-konten yang tidak bermanfaat atau berdampak negatif pada kesehatan mental dan spiritual.

Mendorong pembaca untuk lebih aktif dalam memanfaatkan teknologi dan internet sebagai sarana untuk meningkatkan kehidupan spiritual dan kualitas ibadah selama bulan Ramadhan.

Menunjukkan bahwa penggunaan teknologi dan internet yang bijak dan sehat dapat memberikan manfaat yang besar dalam memperkuat iman dan takwa.

Mengingatkan pembaca bahwa meskipun teknologi dan internet dapat membantu dalam memperkuat iman dan takwa, tetapi tetap perlu diimbangi dengan kegiatan-kegiatan kebaikan yang dilakukan secara fisik dan berinteraksi dengan sesama.

Memotivasi pembaca untuk mengambil langkah konkret dalam menjalankan gerakan Internet Sehat selama bulan Ramadhan, sehingga dapat memberikan dampak yang positif bagi kehidupan spiritual dan sosial di lingkungan sekitarnya.

Menunjukkan bahwa teknologi dan internet tidak hanya dapat digunakan untuk tujuan yang bersifat dunia semata, tetapi juga dapat digunakan untuk memperkuat hubungan dengan Allah SWT dan meningkatkan keimanan.

Membantu pembaca untuk lebih memahami bagaimana teknologi dan internet dapat digunakan untuk meningkatkan pengalaman spiritual selama bulan Ramadhan, seperti dengan mengakses konten-konten keagamaan dan pembelajaran agama secara online.

Menyampaikan pesan penting bahwa menjaga kualitas kehidupan spiritual dan hubungan dengan Allah SWT tidak terbatas hanya pada lingkungan fisik atau kegiatan-kegiatan di luar rumah, tetapi juga dapat dilakukan dengan memanfaatkan teknologi dan internet dengan bijak.

Mendorong pembaca untuk lebih sadar akan pentingnya mengontrol diri dalam menggunakan teknologi dan internet, serta menghindari kecanduan dan perilaku yang tidak sehat dalam penggunaannya.

Menyajikan tips dan saran praktis bagi pembaca tentang bagaimana mengoptimalkan penggunaan teknologi dan internet secara sehat selama bulan Ramadhan, seperti dengan mengatur waktu dan jadwal penggunaan, memilih konten-konten yang bermanfaat, dan memanfaatkan fitur-fitur pada perangkat atau aplikasi yang dapat membantu dalam menjalankan kegiatan keagamaan.

## **2. METODE**

Dengan melakukan seminar di Sekolah Menengah Kejuruan Plus Berkualitas Lengkong Mandiri (SMK Plus BLM) di daerah Lengkong Tangerang Selatan.

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 20 Maret 2023.

Adapun tempat, waktu dan peserta pelaksanaan adalah sebagai berikut:

Tempat : Jl. BSD Bintaro, RT.04/RW.10, Lengkong Wetan, Kec. Serpong, Kota Tangerang Selatan, Banten 15310

Waktu : 09.00 - 11.00 WIB

Peserta : 30 Orang

### 3. PEMBAHASAN

Strategi Memperkuat Iman dan Takwa Melalui Internet Sehat yaitu :

**a. Pemilihan Sumber Informasi yang Bermutu**

- Mengajak audiens untuk memilih sumber informasi yang dapat memperkuat iman dan takwa
- Memberikan contoh sumber-sumber informasi yang dapat diandalkan, seperti situs web agama, ceramah online, dan aplikasi Islami

**b. Membangun Komunitas Online yang Mendukung**

- Mendorong audiens untuk bergabung dengan komunitas online yang bertujuan meningkatkan iman dan takwa
- Menjelaskan pentingnya memilih grup atau forum yang positif dan saling memotivasi dalam menjalankan ibadah di bulan Ramadhan

**c. Mengoptimalkan Konten Islami**

- Memberikan tips tentang cara memilih dan mendukung konten Islami yang bermanfaat di internet
- Mendorong audiens untuk menghasilkan dan membagikan konten Islami yang dapat mempengaruhi positif bagi orang lain

**d. Mengatur Waktu Penggunaan Internet dengan Bijak**

- Menjelaskan pentingnya mengatur waktu penggunaan internet dengan bijak di bulan Ramadhan
- Membahas praktik sehat, seperti menghindari aktivitas yang tidak bermanfaat, mengatur alarm pengingat waktu ibadah, dan mengatur batas waktu harian untuk penggunaan internet

### 4. KESIMPULAN

Dalam era digital yang semakin maju, penting bagi kita untuk memahami betapa pentingnya menjaga penggunaan internet yang sehat dalam meningkatkan iman dan takwa kita di bulan Ramadhan. Internet dapat menjadi alat yang sangat kuat untuk memperkuat ikatan spiritual kita dengan Allah dan meningkatkan kualitas ibadah kita. Dengan menerapkan konsep "Internet Sehat", kita dapat mengoptimalkan penggunaan internet untuk mendapatkan manfaat yang sesuai dengan tujuan agama kita.

Memilih sumber informasi yang bermutu: Kita harus selektif dalam memilih sumber informasi online yang dapat memperkuat iman dan takwa kita. Memanfaatkan situs web agama, ceramah online, dan aplikasi Islami dapat membantu kita dalam memperdalam pemahaman kita tentang agama dan meningkatkan spiritualitas kita.

Membangun komunitas online yang mendukung: Bergabung dengan komunitas online yang memiliki tujuan yang sama dapat memberikan dukungan, inspirasi, dan motivasi dalam menjalankan ibadah di bulan Ramadhan. Memilih grup atau forum yang positif dan saling memotivasi akan membantu kita tumbuh secara spiritual.

Mengoptimalkan konten Islami: Kita harus menghasilkan dan mendukung konten Islami yang bermanfaat di internet. Dengan berbagi konten Islami yang baik, kita dapat mempengaruhi positif bagi orang lain dan menjadikan internet sebagai sarana penyebaran dakwah.

Mengatur waktu penggunaan internet dengan bijak: Penting bagi kita untuk mengatur waktu penggunaan internet dengan bijak di bulan Ramadhan. Menghindari aktivitas yang tidak bermanfaat, mengatur alarm pengingat waktu ibadah, dan menetapkan batas waktu harian untuk penggunaan internet akan membantu kita fokus pada ibadah dan meningkatkan hubungan kita dengan Allah.

Dengan menerapkan metode "Internet Sehat" ini, kita dapat menjadikan internet sebagai alat yang bermanfaat dalam meningkatkan iman dan takwa kita di bulan Ramadhan. Semoga kita semua dapat memanfaatkan teknologi dengan bijak dan menjadikannya sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah dan memperkuat ikatan spiritual kita.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Buchori, A., & Arifin, Z. (2020). Telaah Pustaka: Sehat Internet. *Jurnal Pendidikan Islam*, 9(2), 187-204.
- Hossain, M. S., & Ahmed, S. (2017). Digital Islamic Presence: A Study on Online Dawah Activities by Islamic Organizations in Bangladesh. *Indonesian Journal of Islam and Muslim Societies*, 7(2), 149-173.
- Mazri, R. A., Ismail, M. Z., & Ramlan, N. M. (2020). Positive Use of Social Media Among Muslim Students: A Preliminary Study. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(1), 164-175.
- Oluwafemi, A. (2019). Social Media and Islamic Religious Education: A Study of Muslim Students in Nigeria. *Journal of Research on Social and Educational Studies*, 3(4), 237-247.
- Sari, D. M., & Siregar, M. E. (2020). Pemanfaatan Media Sosial dalam Peningkatan Kualitas Ibadah di Bulan Ramadhan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 10(1), 83-98.
- Siddiqui, F., & Aboelsaadat, L. (2017). Religious Values in Mobile Applications: A Study of Selected Islamic Applications. In *2017 International Conference on Engineering, Technology, and Industrial Application (ICETIA)* (pp. 1-6). IEEE.
- Wahyudi, R., & Ramadhan, A. (2020). Pemanfaatan Media Sosial sebagai Sarana Dakwah Ramadhan di Era Digital. *Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir*, 6(2), 231-249.