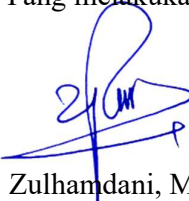


## LAPORAN KEGIATAN PKM

### PESANTREN RAMADHAN DI SMAN 2 BUKITTINGGI

Kegiatan PKM ini dilakukan berdasarkan Surat Tugas Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Sjech M. Djami Djambek Bukittinggi Nomor: B-358/Un.26.4/KP.01.2/02/2026 tentang Kesiapan Menjadi Narasumber pada kegiatan Pesantren Ramadhan di SMAN 2 Bukittinggi dengan tema Membumikan Al-Qur`an dalam Keseharian Tahun 2026. Kegiatan tersebut dikelola oleh SMAN 2 Bukittinggi sebagai bentuk kerjasama dengan UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. Berita kegiatan sudah dapat diakses pada website [fuad.uinbukittinggi.ac.id](http://fuad.uinbukittinggi.ac.id): **Sinergi Kampus dan Sekolah, FUAD UIN Bukittinggi Isi Pesantren Ramadhan di Sejumlah SMA**

Bukittinggi, 11 Maret 2026  
Yang melakukan pengabdian



Zulhandani, M.Ag

## **SURAT TUGAS**

Nomor: B-358/Un.26.4/KP.01.2/02/2026

- Menimbang : Sehubungan dengan kegiatan Ramadhan ke SMAN 2 Bukittinggi, maka perlu diutus Tim dari Dosen FUAD UIN SMDD Bukittinggi untuk melaksanakan kegiatan dimaksud.
- Dasar : Instruksi Pimpinan UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

### **Memberikan Tugas**

- Kepada : 1. Selasa/24 Feb 26 ( Aqidah ) : Tomi Hendra, M.Sos  
2. Rabu/25 Feb 26 (Alquran) : Zulhamdani, M.Ag  
3. Jumat/27 Feb 26: (Akhlak): Asrul Harahap, M.Sos  
4. Senin/2 Maret 26 (Sejarah): Melia Afdayeni, M.Hum
- Untuk : 1. Melaksanakan kegiatan Ramadhan ke SMAN 2 Bukittinggi :  
2. Menulis laporan setelah melakukan tugas dimaksud.

Bukittinggi, 20 Februari 2026  
Dekan,

^

Prof. Dr. Syafwan Rozi, M.Ag  
NIP. 197710082005011008



Dokumentasi Kegiatan “Pesantren Ramadhan di SMAN 2 Bukittinggi”



## SURAT RAB PENGABDIAN MASYARAKAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

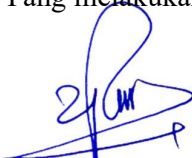
Nama : Zulhamdani, M.Ag,  
NIP : 199209172020121014  
Unit Tugas : FUAD UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya melaksanakan Kegiatan Pengabdian Masyarakat sebagai “Narasumber” pada Pesantren Ramadhan di SMAN 2 Bukittinggi dengan tema “Membumikan al-Qur`an dalam Keseharian” dengan perincian kegiatan:

NO	RENTANG WAKTU	KEGIATAN	BIAYA OPERASIONAL
1	23 Februari 2026 – 25 Februari 2026	Riset Materi “Membumikan al-Qur`an dalam Keseharian”	Rp. 400.000
2		Pembuatan Slide Presentasi	Rp. 400.000
3		Pelaksanaan Kegiatan	Rp. 200.000
	TOTAL		Rp. 1.000.000

Demikian surat ini dibuat, untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Bukittinggi, 22 Februari 2026  
Yang melakukan pengabdian



Zulhamdani, M.Ag

Pesantren Ramadhan  
1447 H/ 2026 M

---

# MEMBUMIKAN AL-QUR`AN DALAM KESEHARIAN

ZULHAMDANI, M.AG  
DOSEN ILMU AL-QUR`AN DAN TAFSIR  
UIN SJECH M. DJAMIL DJAMBEK  
BUKITTINGGI

➤ Start Slide

Pengenalan

---

Daily Project

---

## Zulhamdani, M.Ag

**UIN Sjech M Djamil Djambek  
Bukittinggi**

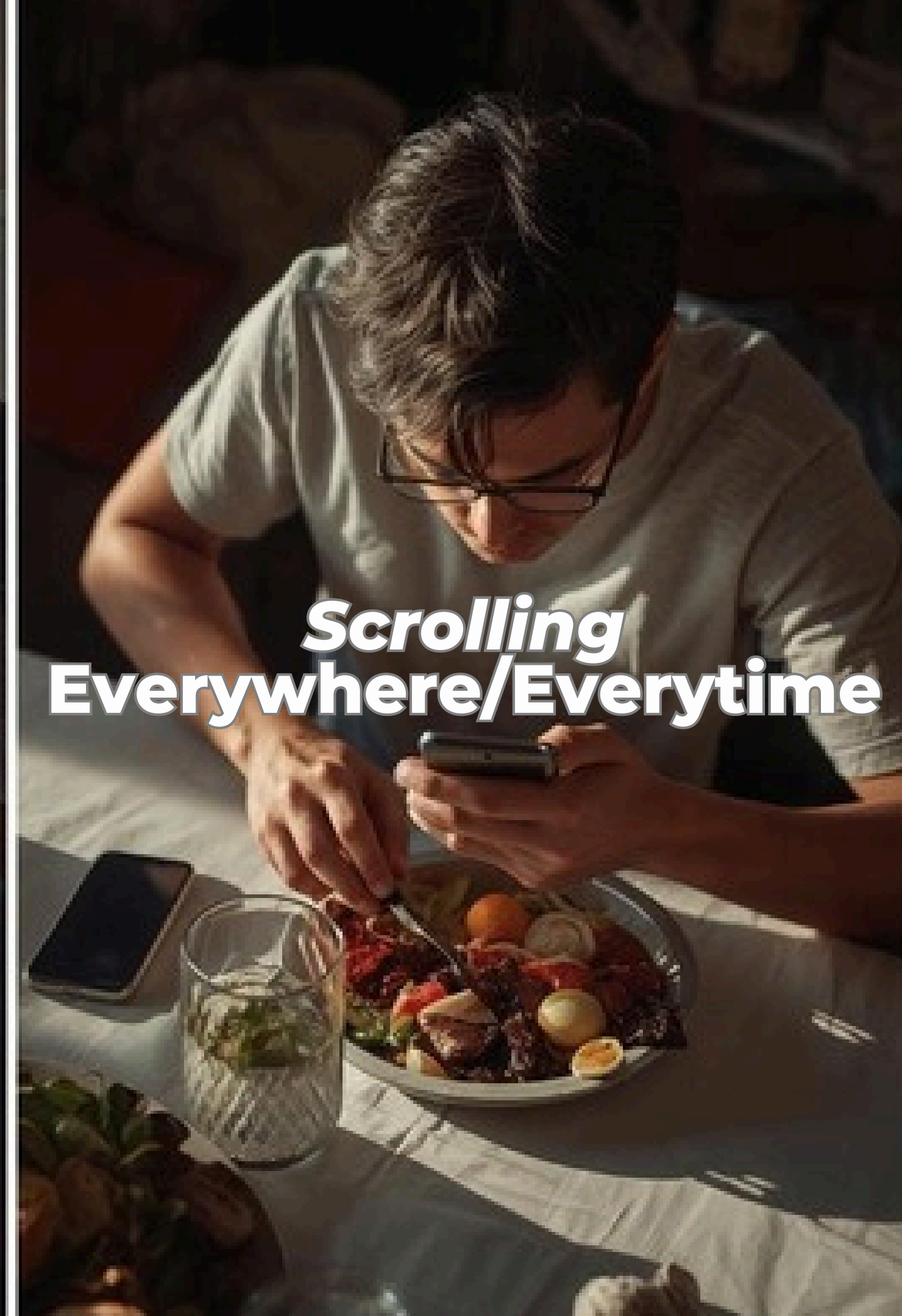
- Ketua Prodi Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir
- Penulis dan Peneliti Aktif bidang Tafsir dan Sosial Keagamaan
- Narasumber Kajian Keislaman



# Dunia KITA yang Berisik Hari Ini

- Tugas “Numpuk
- FOMO (*Fear of Missing Out*)
- Tekanan Sosial
- Pergaulan Bebas
- *Overthinking*  
Galau Masa Depan





# Fun facts *Scrolling*



**Berapa panjang Scroll dalam  
1 jam jika digulung?**



Berapa panjang Scroll dalam 1 jam jika digulung?

## **Data dasar yang digunakan:**

- **Durasi menonton: 1 jam (3.600 detik).**
- **Durasi per video: 60 detik.**
- **Tinggi layar HP rata-rata: Sekitar 15 cm**

**Jumlah Video dalam 1 jam = 60 video**

**Total Panjang "Scroll" =  $60 \times 15 \text{ cm} = 900 \text{ cm} = 9 \text{ m}$**

**Hampir menyamai panjang Bus Sekolah**

**Berapa jauh  
jempolmu "berjalan"  
di atas layar jika  
kamu scrolling  
selama setahun  
penuh?**



Berapa jauh jempolmu "berjalan" di atas layar jika kamu scrolling selama setahun penuh?

---

Satuan Waktu	Perhitungan	Hasil (Estimasi)
Satu Hari	1 jam menonton	9 Meter
Satu Bulan	9 meter x 30 hari	270 Meter
Satu Tahun	270 meter x 12 bulan	<b>3.240 Meter (3,24 km)</b>

**= 7,5 kali keliling lapangan bola standar**  
**= 36 kali tinggi Monas di Jakarta**  
**= Mendaki Gunung Semeru (3.676 mdpl) dari titik nol sampai ke puncaknya**

Bagaimana jika kamu "Doomscrolling"?

## **Fun facts:**

**Jika rata-rata video yang kamu tonton hanya berdurasi 15 detik (karena cepat bosan),**

**maka dalam setahun jempolmu akan menempuh jarak sekitar 12,9 Kilometer.**

**Itu sudah setara dengan lari jarak jauh 10.000 Run plus bonus lari tambahan!**

**Berapa banyak energi (kalori) yang dibakar oleh jempolmu untuk menempuh jarak 3 kilometer?**



Berapa banyak energi (kalori) yang dibakar oleh jempolmu untuk menempuh jarak 3 kilometer?

---

## **Data Dasar yang Digunakan:**

- **Aktivitas: Menggerakkan jari/tangan secara terus-menerus**
- **Estimasi Pembakaran: Sekitar 1,5 kkal per menit (termasuk metabolisme basal)**
- **Durasi: 1 jam sehari selama setahun (365 jam).**

$$\begin{aligned}\text{Total Kalori} &= 1,5 \text{ kkal/menit} \times 60 \text{ menit} \times 365 \text{ jam} \\ &= 32.850 \text{ kkal per tahun}\end{aligned}$$



**32.850 kkal per tahun?**


32.850 kkal per tahun?

## **Fun facts:**

**Meskipun angka tahunannya besar, per harinya kamu hanya membakar sekitar 90 kkal dari aktivitas tersebut.**

**Sebagai perbandingan, jalan kaki santai selama 15 menit saja sudah membakar kalori yang lebih banyak daripada scrolling selama satu jam.**

**Jadi, meskipun jempolmu sudah "mendaki gunung" sejauh 3,2 km, sisa tubuhmu sebenarnya masih dalam mode hemat energi. Jempolmu mungkin jadi yang paling atletis di seluruh tubuhmu!**



**Berapa jejak Karbon (*Carbon Footprint*)  
dari kebiasaan menonton Sosmed-mu  
selama satu jam sehari?**

Berapa jejak Karbon (Carbon Footprint) dari kebiasaan menonton Sosmed-mu selama satu jam sehari?

---

## **Data Emisi Digital**

- **Transfer Data: Menonton video kualitas tinggi selama 1 jam menghabiskan sekitar 600 MB - 1 GB data.**
- **Emisi per GB: Rata-rata transfer data dan pemrosesan server menghasilkan sekitar 0,06 kg CO<sub>2</sub> per GB (bervariasi tergantung sumber energi data center).**
- **Emisi Perangkat: Penggunaan layar dan prosesor HP selama 1 jam menambah sekitar 0,02 kg CO<sub>2</sub>.**

## Hasilnya:

- **Jika kita ambil angka moderat (0,08 kg CO<sub>2</sub> per jam menonton):**
- **Total Emisi Tahunan = 0,08 kg x 365 hari  
= 29,2 kg CO<sub>2</sub> per tahun**

## Hasilnya:

**Satu pohon dewasa rata-rata mampu menyerap sekitar 21 kg CO<sub>2</sub> per tahun.**

- **Kamu butuh menanam 1,4 pohon (kita bulatkan jadi 2 pohon) hanya untuk mengimbangi (offset) emisi dari satu jam Sosmed-an setiap hari.**
- **Skala Besar: Jika ada 100 juta orang di Indonesia melakukan hal yang sama, kita butuh hutan seluas 140 juta pohon tambahan setiap tahunnya!**

# Jika Scrolling 1 jam sehari selama setahun, apa hasilnya?

- **Jarak:** Kamu berjalan kaki secara virtual sejauh 3,2 km (naik gunung).
- **Energi:** Membakar lemak setara 54 piring nasi goreng.
- **Listrik:** Menghasilkan daya kinetik jempol yang hanya sanggup isi 0,7% baterai.
- **Ekologi:** Berutang 2 pohon dewasa karena emisi karbon server.
- **Memori:** Mengisi otakmu dengan 10,9 TB data visual (dan melupakannya).
- **Literasi:** Membaca teks sebanyak 7 buku Harry Potter
- **Ekonomi:** Melewatkan potensi uang sebesar Rp12.775.000.
- **Teknologi:** Mengorbankan 65,7 siklus hidup baterai HP-mu.

# Baca al-Qur`an vs *Scrolling* Medsos



## **Al-Qur`an vs *Scrolling* Medsos**

**Rata-rata orang membaca Al-Quran dengan kecepatan sederhana memakan waktu sekitar 2 hingga 3 menit untuk satu halaman.**

- **Dalam 1 Jam: Mampu membaca 20 hingga 30 halaman surat (sekitar 1 hingga 1.5 juz).**
- **Dalam 1 Tahun (365 Jam): Total: 7.300 hingga 10.950 muka surat.**
- **Khatam Al-Quran: Al-Quran memiliki 604 halaman surat, kamu bisa khatam sebanyak 12 hingga 18 kali dalam setahun!**

## **Al-Qur`an vs *Scrolling* Medsos**

**Terjemahan Al-Quran memiliki sekitar 77.430 kata.**

**Jika kamu membaca terjemahannya selama satu jam sehari:**

- **Kecepatan Membaca: Rata-rata 200 kata permenit.**
- **Dalam 1 Jam: Kamu membaca 12.000 kata.**
- **Dalam 1 Tahun: Kamu membaca 4.380.000 kata.**
- **Perbandingan: Kamu mampu membaca seluruh makna Al-Quran dari awal hingga akhir sebanyak 56 kali khatam terjemahan dalam setahun.**

# Al-Qur`an vs Scrolling Medsos

Kategori	1 Jam Medsos / Hari	1 Jam Al-Quran / Hari
Kuantitas	21.900 Video pendek (fragmen)	12 - 18 Kali Khatam (Lengkap)
Dampak pada Otak	Mengurangkan daya fokus ( <i>Attention Span</i> )	Meningkatkan ketenangan & daya ingat
Dampak Emosi	Sering merasa cemas/iri ( <i>FOMO</i> )	Merasa tenang & stabil ( <i>Zikrullah</i> )
Literasi	Membaca 7 buku Harry Potter	Memahami intisari kehidupan (56x khatam makna)
Hasil (Sains)	<i>Dopamine Spike</i> (Kesenangan sementara)	<i>Endorphin &amp; Serotonin</i> (Kebahagiaan stabil)
Waktu yang terpakai	Masa "hilang" begitu sahaja	Menjadi amal jariah & ilmu yang bermanfaat





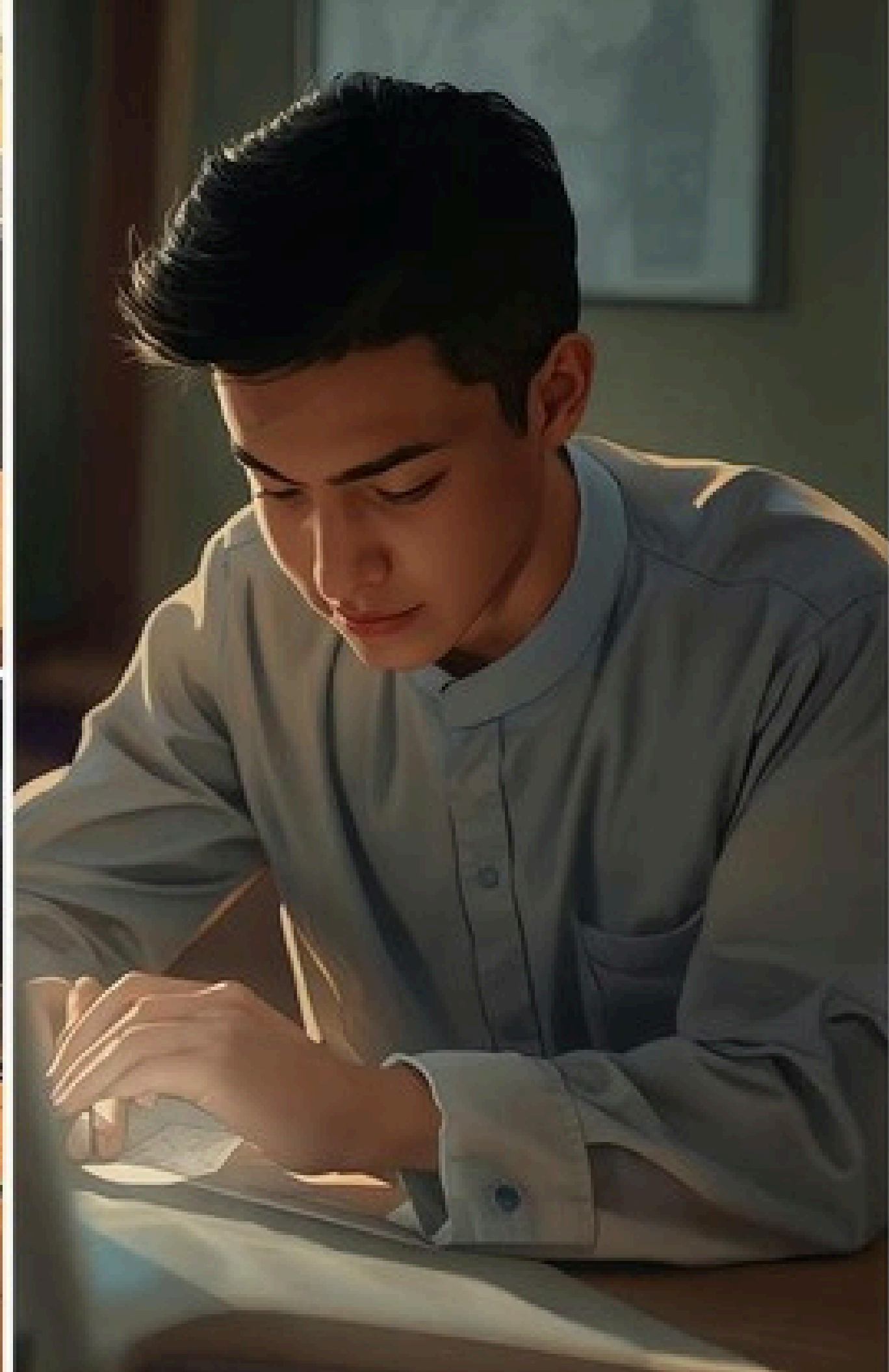
Kapan terakhir kali kita merasa damai bukan karena *scrolling*?

# MEMBUMIKAN AL-QUR'AN:

BUKAN SEKADAR  
PAJANGAN, TAPI  
GAYA HIDUP

**#1 MEMBUMIKAN AL-QUR`AN  
ARTINYA AL-QUR'AN TURUN KE  
KEHIDUPAN KITA.**

**MASUK KE CARA KITA NONGKRONG,  
CARA KITA MEMBALAS CHAT TEMAN, BAHKAN  
CARA KITA MENYIKAPI KEGAGALAN.**



**#2 AL-QUR'AN BUKAN HANYA  
KITAB UNTUK "MANUSIA SUCI" DI  
MASJID,**

**TAPI "BUKU MANUAL"  
UNTUK KITA YANG  
SEDANG BERJUANG DI  
BUMI**



**#3 MEMINDAHKAN AL-QUR'AN  
DARI RAK BUKU KE DALAM  
TINDAKAN**

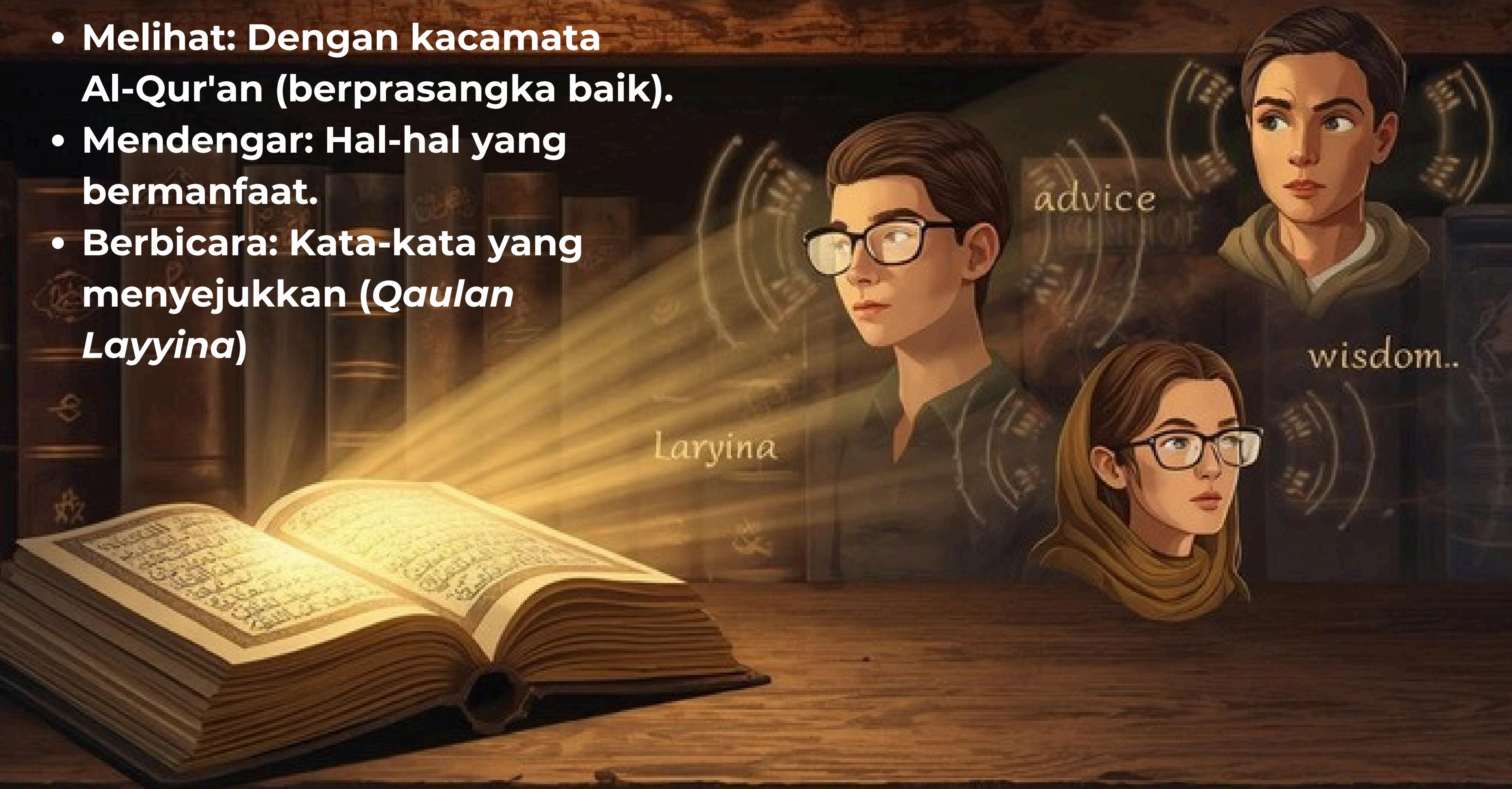
LIVING WITH THE QUR`AN /  
LIVING THE QUR`AN



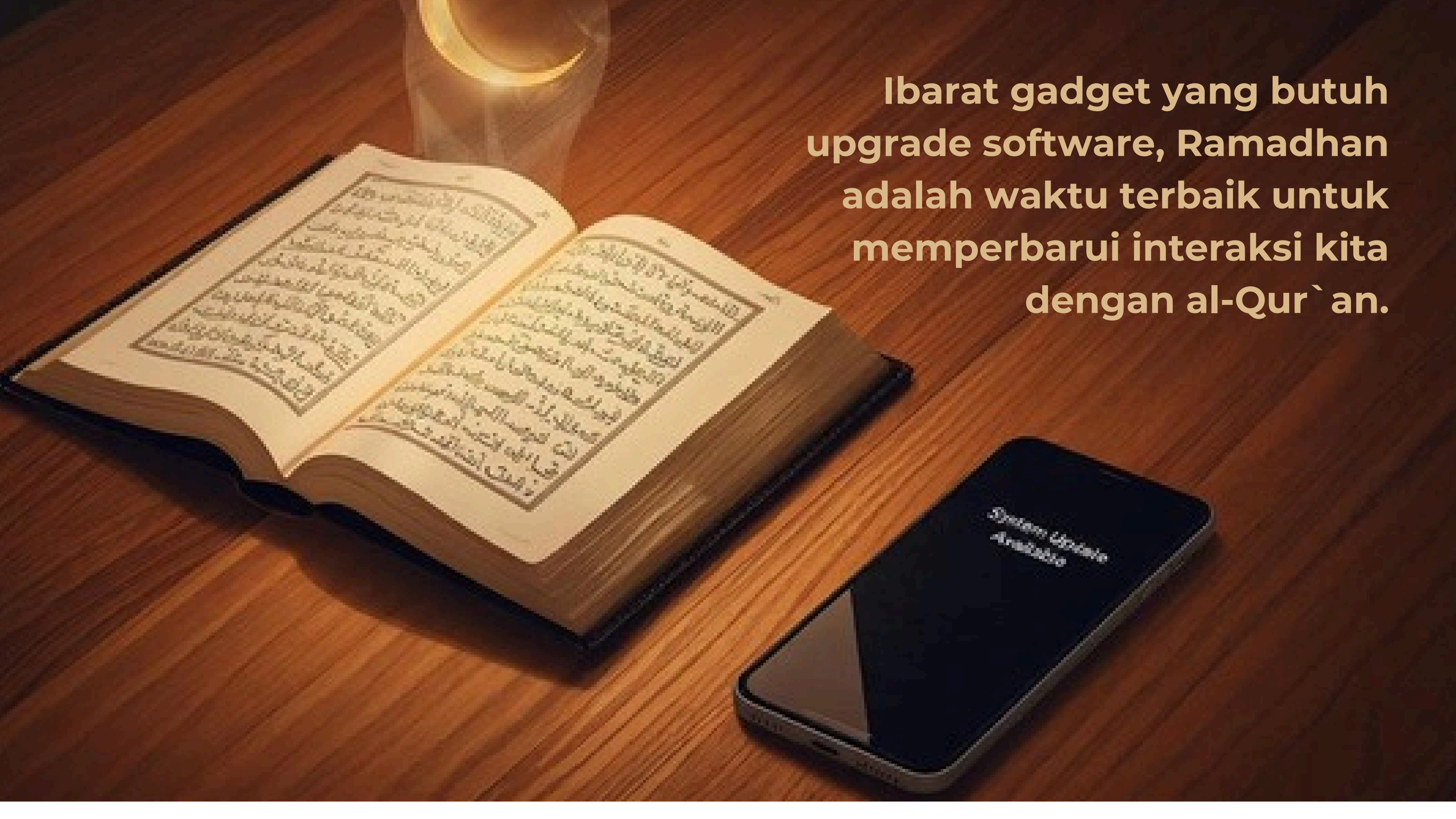
# Bagaimana cara membangkitkan al-Qur`an dalam Keseharian?



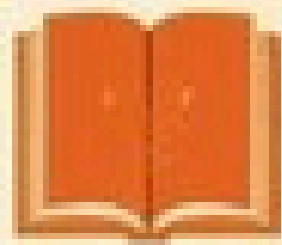
- **Melihat: Dengan kaca mata Al-Qur'an (berprasangka baik).**
- **Mendengar: Hal-hal yang bermanfaat.**
- **Berbicara: Kata-kata yang menyejukkan (*Qaulan Layyina*)**



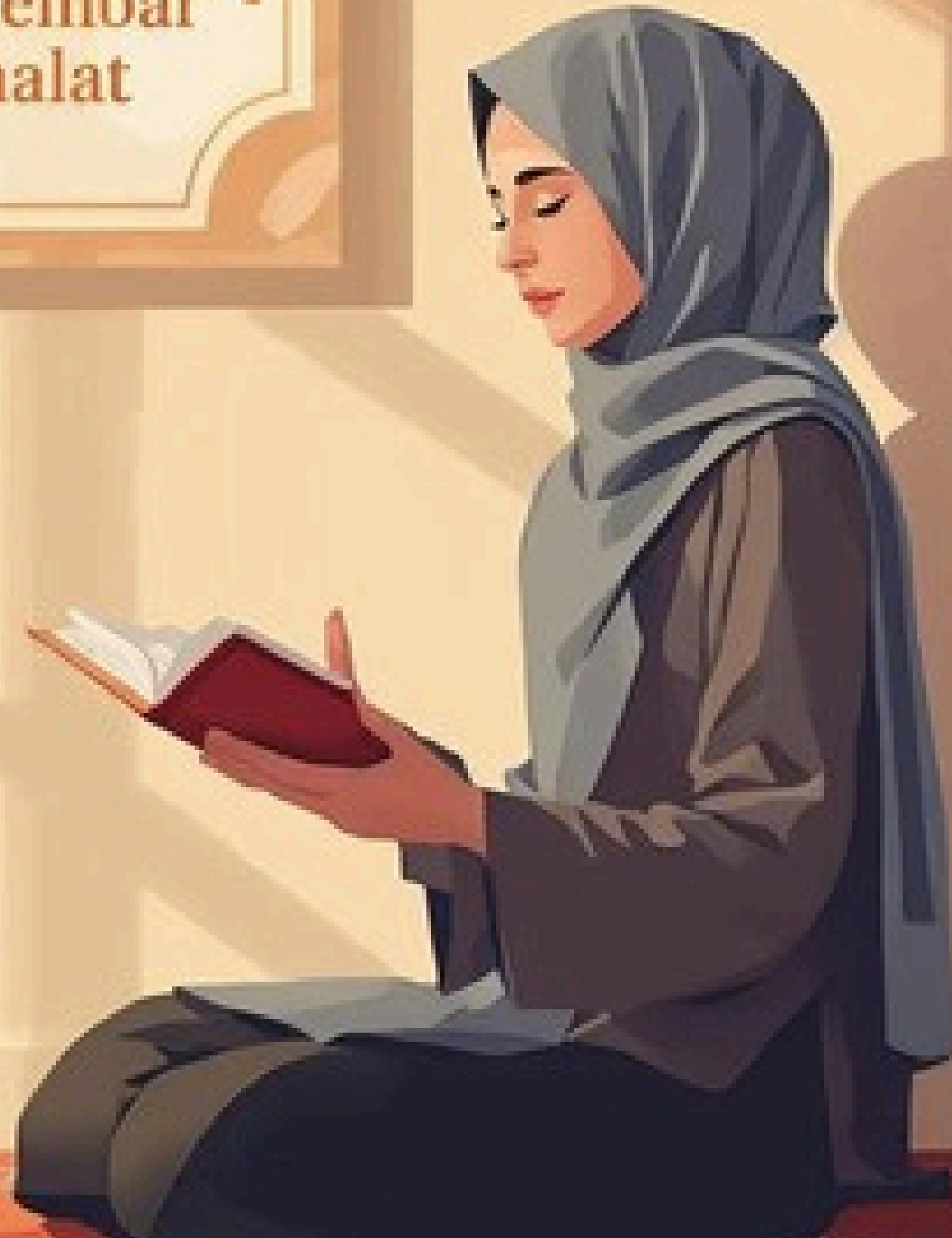
**Ibarat gadget yang butuh upgrade software, Ramadhan adalah waktu terbaik untuk memperbarui interaksi kita dengan al-Qur`an.**



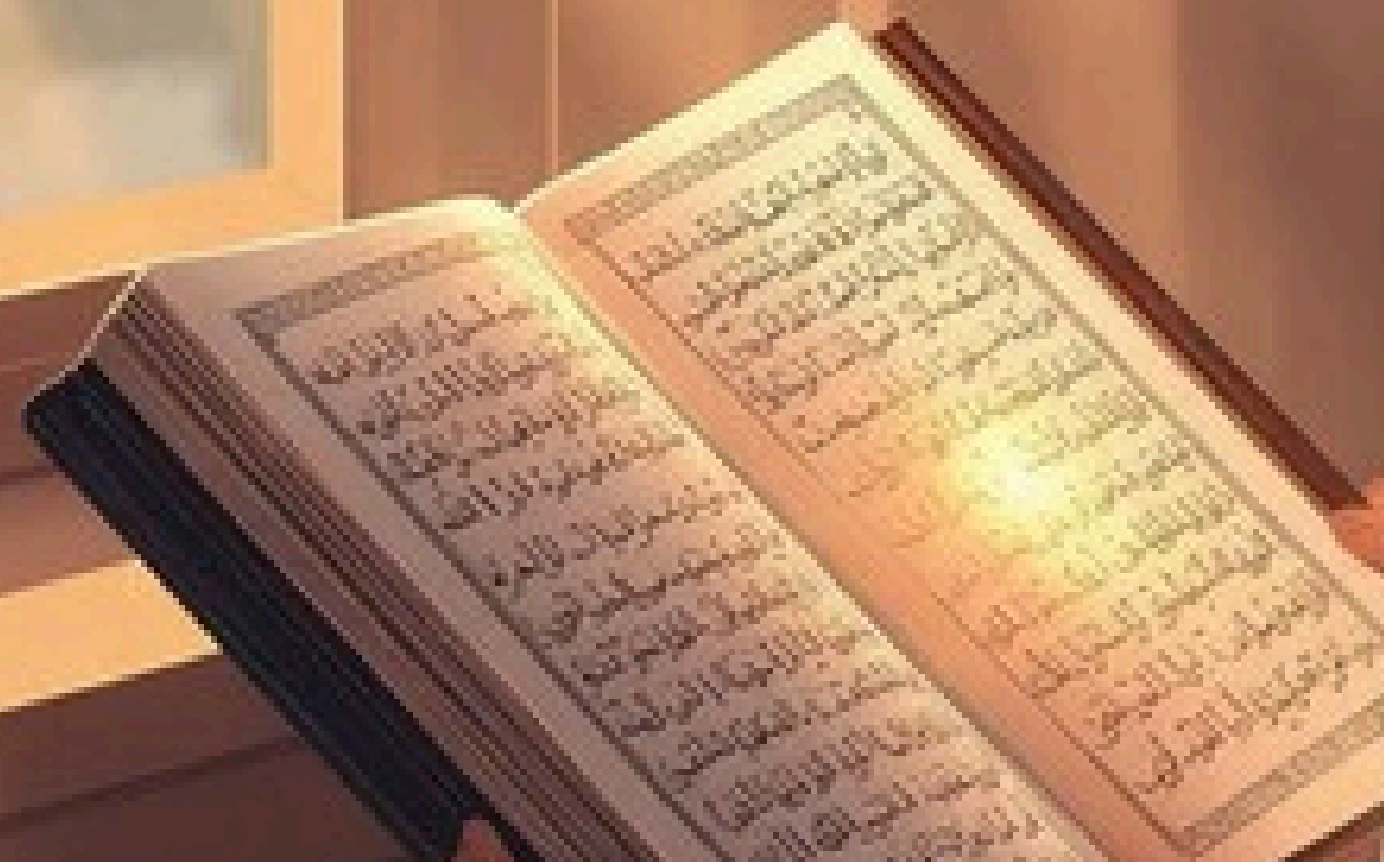
# TIPS PRAKTIS MEMBUMIKAN AL-QUR'AN = 3 M



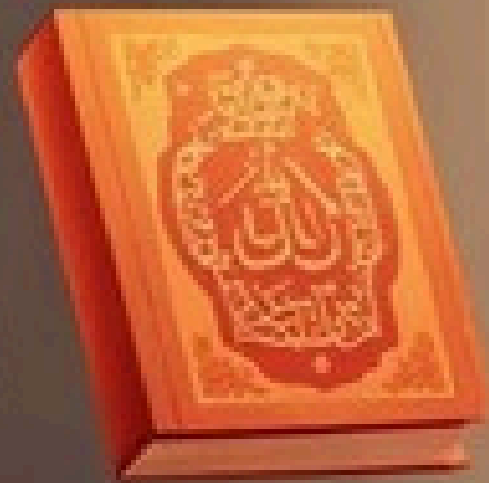
Membaca:  
• Minimal 1 lembar •  
setelah shalat



**Memahami: Baca 1 ayat  
yang kena ke hati hari ini**



Mengamalkan: Ayat larangan ghibah  
Stop ikut campur urusan orang di medsos



Quote

**JANGAN SAMPAI AL-QUR'AN ASING  
DI TANGAN PEMILIKNYA SENDIRI**

**LIVING WITH THE QUR`AN  
LIVING THE QUR`AN**



# Mulai hari ini

jadikan satu ayat sebagai penyemangat harimu

## Doa Setelah Membaca al-Qur`an

اللَّهُمَّ ارْحَمْنِي بِالْقُرْآنِ وَاجْعَلْهُ لِي إِمَامًا وَنُورًا  
وَهُدًى وَرَحْمَةً، اللَّهُمَّ ذَكِّرْنِي مِنْهُ مَا نَسِيتُ  
وَعَلِّمْنِي مِنْهُ مَا جَهِلْتُ وَارزُقْنِي تِلَاوَتَهُ آتَاءَ  
اللَّيْلِ وَأَطْرَافِ النَّهَارِ وَاجْعَلْهُ لِي حُجَّةً يَا رَبَّ  
الْعَالَمِينَ

## Doa Setelah Membaca al-Qur`an

### **ARTINYA :**

**YA ALLAH, RAHMATILAH AKU DENGAN AL-QURAN. JADIKANLAH IA SEBAGAI PEMIMPIN, CAHAYA, PETUNJUK, DAN RAHMAT BAGIKU.**

**YA ALLAH, INGATKANLAH AKU ATAS APA YANG TERLUPAKAN DARINYA. AJARILAH AKU ATAS APA YANG BELUM TAHU DARINYA. BERIKANLAH AKU KEMAMPUAN MEMBACANYA SEPANJANG MALAM DAN UJUNG SIANG. JADIKANLAH IA SEBAGAI PEMBELAKU, WAHAI TUHAN SEMESTA ALAM.**

zulhamdani

**THANK YOU**

@zoelhamdany

➤ End Slide