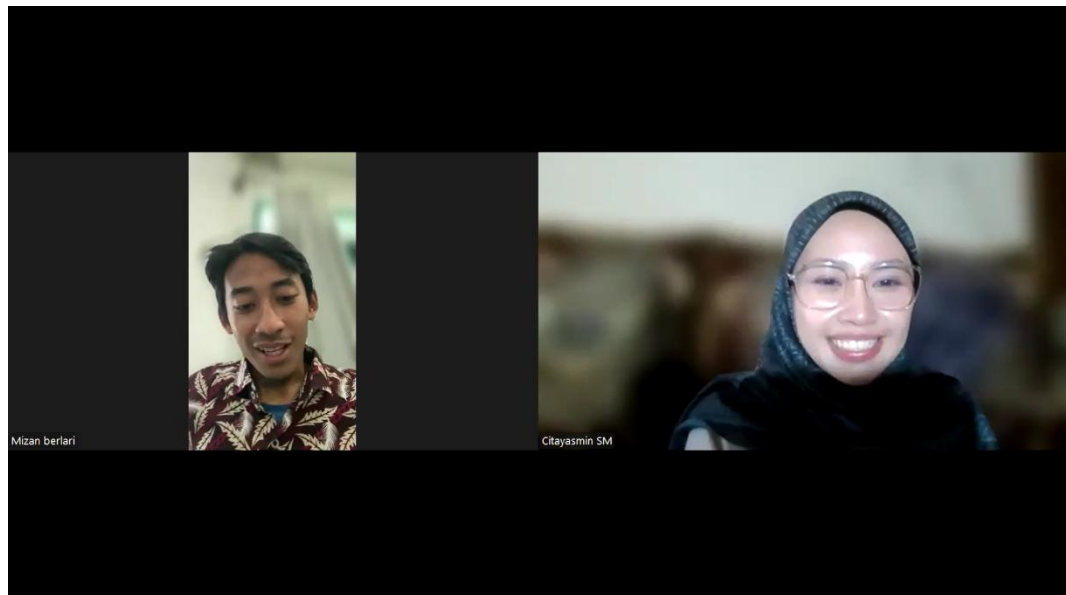


LAMPIRAN

Lampiran 1

A. Hasil Dokumentasi Wawancara bersama Mizan Jundulloh melalui Zoom meeting



Format wawancara

- Narasumber / Subjek Penelitian: Mizan Jundulloh
- Pelaksanaan wawancara: Jum'at, 25 Juli 2025
- Jenis: semi-terstruktur
- Bentuk: pertanyaan terbuka dengan arahan tematik
- Durasi: 120 menit
- Media: tatap muka via Zoom meeting

1. Transkripsi Hasil wawancara

a. Pertanyaan Penelitian: Biografi Mizan Jundulloh

- 1) Bisa ceritakan latar belakang pribadi? Kapan dan di mana Anda lahir? Anak keberapa, anak dari bapak ibu siapa? Apakah sudah berkeluarga, saat ini tinggal Dimana? Bekerja sebagai apa atau kesibukan apa yang saat ini sedang di lakukan?

Jawaban: Perkenalkan nama saya Mizan Jundullah Kak. Lahir di Garut tanggal 12 Mei tahun 1999. Kemudian saya anak kedua dari nama bersaudara. Sekarang tinggal di Kabupaten Bandung, Ciparai, mengajar olahraga kebetulan sama guru Tahfidz di salah satu pondok pesantren Baitur Rahman. Nah, untuk status sekarang Alhamdulillah sudah menikah. Tahun kemarin sudah menikah dan baru punya anak. Baru empat bulan, tiga bulanan. Jadi itu mungkin untuk pendidikan SMP, SD. Saya SD negeri Cisero di Garut untuk SMP, SMA. Saya di SMP dan SMA terpadu Baitur Rahman, di pondok pesantren Baitur Rahman. Kemudian kuliah di Universitas Pendidikan Indonesia jurusan kepelatihan olahraga. Untuk pendidikan dan sekarang kesibukan sebagai guru berserta wakasa kesisuan di SMP terpadu Baitur Rahman. Itu mungkin untuk biografi singkatnya. Kamijan, apakah kakak pernah mengikuti pendidikan nonformal atau pelatihan yang mendukung aktivitas da'wah atau media digital kakak sendiri saat ini? Untuk pelatihan nonformal, belum sih. Sampai sekarang belum pernah ikutan. Jadi untuk pelatihan-pelatihan seperti itu belum pernah.

- 2) Bagaimana lingkungan keluarga Anda dalam mendukung aktivitas dakwah atau olahraga?

Jawaban: Kalo dari lingkungan keluarga, Alhamdulillah. Memang pendidikan yang diberikan dari waktu kecil juga, dari orang tua, memang sudah konsen di agama. Jadi lebih condong ke agama. Dari mulai menyekolahkan, ke pesantren. Kemudian ketika terjun da'wah di dunia pelari juga, Alhamdulillahnya sambutan ataupun kesan dari orang tua sangat bagus. Jadi memang untuk lingkungan, Alhamdulillahnya dari kedua orang tua, dari adik maupun kakak maupun saudara-saudara itu mendukung, Alhamdulillah.

- 3) Apa yang menjadi minat utama Anda sejak remaja: dakwah, olahraga, atau lainnya?

Jawaban: Minatnya memang dari da'wah memang sudah menjadi tujuan. Ketika memang dulu kuliah di jurusan olahraga, yang didapatkan jangan sampai hanya kesehatan saja, ilmu olahraga saja. Tapi memang ilmu da'wah ini, ilmu tentang Islam ini bisa merangkup atau bisa mencakup ke berbagai ilmu lainnya. Termasuk mungkin ilmu kedokteran, ilmu yang lainnya pun bisa masuk kerana da'wah apapun. Dan memang pada akhirnya saya meniatkan masuk olahraga, menguasai olahraga, itu dilihatkan untuk berda'wahnya juga di sana.

b. Pertanyaan Penelitian: Pendidikan dan Aktivitas Organisasi

- 1) Bisa diceritakan riwayat pendidikan Anda dari sekolah hingga perguruan tinggi?

Jawaban: Untuk organisasi, dulu terikat dengan beasiswa dari BT AQ. BT AQ itu beasiswa Qur'an. Kemudian untuk organisasinya di kampus paling mengikuti HIMA, Himpunan Mahasiswa, di lingkup fakultas. Kemudian kalau misalnya organisasi-organisasi yang lainnya itu tidak terikat. Memang lebih aktif di organisasi seperti Relawan Panti. Itu Relawan Panti sampai sekarang masih aktif.

- 2) Kalau perannya kakak dalam organisasi tersebut seperti apakah?

Jawaban: Untuk peran di awal kuliah memang sebagai anggota dan di tahun ketiga itu sudah menjadi ketua HIMA atau ketua yang membawahi kerohanian di kampus.

c. Pertanyaan Penelitian: Aktivitas Dakwah dan Motivasi Pribadi

- 1) Sejak kapan Anda mulai aktif berdakwah?

Jawaban: Untuk aktif berda'wah memang dari awal kuliah juga sudah aktif untuk berda'wah. Cuma memang baru terjun di dunia sosial media itu baru tahun 2023. Itu benar-benar mulai intens untuk menyebarkan kebaikan-kebaikan, da'wah-da'wah di sosial media melalui peran olahraga ini.

- 2) Apa motivasi Anda untuk berdakwah?

Jawaban: Motivasi tentunya untuk motivasi dari guru-guru, dari orang tua, dari diri pribadi juga. Dari diri pribadi ketika melihat kondisi ternyata rasanya di olahraga pun perlu ada setiap bidang olahraga kan beda-beda. Tentunya ada olahraga lari, ada olahraga sepak bola. Memang untuk olahraga lari dilihat belum ada yang konsen orang yang terjun di dunia da'wah. Jadi semangat itu memang didapatkan dari guru-guru, dari ustad-ustad, dari orang tua juga, dari teman-teman juga.

- 3) Apa bentuk awal aktivitas dakwah Anda: ceramah, konten media, komunitas?

Jawaban: Awal bentuk da'wah ini memang dari pesan tren sudah ditugasin dari ilmu-ilmu yang didapatkan selama pesan tren. Itu amanah dari para astatis-astatis atau guru-guru di pesan tren ketika nanti sudah terjun di lingkungan, sudah terjun di masyarakat, jangan sampai keilmuan-keilmuan yang didapatkan dari pesan tren itu sia-sia. Jadi memang harus

ditanamkan kepada orang-orang yang memang membutuhkan. Termasuk mungkin di dunia kampus, di dunia sosial media ternyata masih banyak jangkauan-jangkauan yang harus benar-benar oleh kita disampaikan beberapa hal berkaitan tentang agama ini, tentang da'wah ini.

4) Apa prinsip dakwah yang Anda pegang selama ini?

Jawaban: Prinsip da'wah memang untuk saat ini saya mengambil prinsip kepada orang-orang yang awam. Yang penting orang-orang bisa mengenal terlebih dahulu Islam itu seperti apa. Orang itu bisa mencintai ternyata Islam itu tidak semenakutkan itu. Memang prinsip yang disampaikan, saya mengambil tema belum ke ranah yang lebih luas, tapi yang memang bisa diterima terlebih dahulu oleh orang-orang yang memang belum mengenal lebih jauh tentang Islam ini. Prinsipnya memang dimulai dari yang kecil untuk prinsipnya.

5) Siapa yang paling menginspirasi Anda dalam berdakwah?

Jawaban: Yang paling menginspirasi tentunya Nabi kita, Nabi Muhammad. Itu dari dulu kan baca siroh Nabawiyah bagaimana perjuangan beliau berda'wah kepada keluarga, kepada sahabatnya, kemudian kepada keluarganya. Dan itu yang sangat menginspirasi saya bagaimana perjuangan Rasul itu bukan hanya Rasul saja yang bisa merasakan perjuangan tersebut. Tapi kita pun mempunyai kewajiban untuk menjalankan da'wah yang seperti hanya Rasulullah telah lakukan. Itu sih yang paling menginspirasi saya.

d. Pertanyaan Penelitian: Sejarah Pembuatan Akun @mizann.z

1) Bisa ceritakan awal mula Anda membuat akun Instagram @mizann.z?

Jawaban: Awal mulanya memang dulu mulai fokus di dunia lari sambil berda'wah itu. Dulu itu 60 hari menuju bulan suci Ramadan, kalau tidak salah. 60 hari menuju bulan suci Ramadan. Akhirnya saya menghitung hari. H-1 menuju bulan suci Ramadan. Terus menghitung sampai benar-benar masuk bulan suci Ramadan. Kemudian Ramadan pun saya membuat kewajiban lari. Satu hari lari di bulan suci Ramadan hari pertama. Sampai 30 hari. Itu konsisten, alhamdulillah. Antusias dari audience followers juga bagus. Alhamdulillah kepikiran di mana tidak hanya menghitung hari saja. Jadi kepikiran untuk menyelipkan nasehat-nasehat, menyelipkan satu ayat-satu ayat, menyelipkan satu hadis-satu hadis di setiap video yang ditampilkan maupun yang di-upload. Sehingga pada saat itu, bismillah untuk terjun da'wah ke dunia pelari, ke dunia olahraga lari ini. Sehingga

bisa menyampaikan satu ayat, bisa menyampaikan satu nasihat, bisa menyampaikan beberapa untayan-untayan cerita pengalaman dari atas apa yang telah didapatkan di dalam kehidupan. Itu mungkin untuk awal-awal mulanya.

- 2) Apa latar belakang Anda memilih nama akun tersebut? Apakah ada makna tertentu?

Jawaban: Untuk username tidak sih, tidak ada. Cuma memang itu nama lengkap saja. N-nya dua, kenapa Nnya dua? Karena memang dulu ketika Nnya satu, sudah ada username yang Nnya satu. Jadi Nnya ditambah satu. Znya itu Mizan Zunullah. Sebetulnya nama yang aslinya seharusnya pakai J. Cuma karena memang ada kesalahan dulu di penulisan akte. Jadi sampai sekarang jadinya seharusnya pakai Z. Dulu pakai J seharusnya.

- 3) Ketika akun ini dibuat, apakah langsung Anda niatkan untuk konten dakwah dan olahraga?

Jawaban: Untuk awal konten memang sudah diniatkan untuk diselipkan tentang dakwahnya. Karena memang dulu niat untuk bersosial media itu bukan hanya untuk bersosial media. Tapi memang harus ada nilai-nilai yang kita sampaikan kepada orang. Yang semoga itu bisa menjadi manfaat untuk orang lain dan bagi kita juga.

- 4) Apakah dulu akun ini sempat digunakan untuk keperluan lain sebelum seperti sekarang?

Jawaban: Dulu tuh nggak pernah sih untuk akun ini. Karena memang dulu tuh awalnya saya punya akun yang lain. Akun yang lain dan akun yang lain tuh kayak udah dihibahkan ke bisnis dulu tuh. Jadi untuk akun ini akhirnya dibuat. Dulu tuh awalnya memang terjun di dunia dakwahnya tuh bukan di lari dulu. Dulu di nasyid dulu. Kemudian di olahraga sepak bola. Kemudian baru memang fokusin di lari ini. Jadi tiga elemen itu sih yang dulu tuh awal mulanya dipakai akunnya untuk itu.

- 5) Apa momen atau peristiwa yang mengubah arah konten akun ini menjadi dakwah dan olahraga?

Jawaban: Ada sih sepertinya. Momen itu tuh memang momen yang mana awalnya memang saya tuh udah suka lari tuh dari SMP. Dan memang baru bener-bener fokus terjun di dunia pelari itu tahun 2022 gitu ya. Tahun 2022 pertama kali ikut event ternyata seru juga gitu ya ikut event. Dan akhirnya ketika melihat konten kreator berkaitan tentang lari ini semuanya hampir

sama gitu ya. Hampir sama gitu ya berkaitan tentang apa yang disampaikan. Tapi untuk konten berlari sambil berdawah ini ternyata belum ada gitu ya. Sehingga kepikiran bahwasannya rasanya pelari juga butuh nih. Nasihat-nasihat pelari juga butuh nih. Insight-insight tentang keislaman gitu ya berkaitan tentang hukum fikir dan yang lain-lainnya. Sehingga bismillah lah gitu ya. Akhirnya dulu dari awal konten sipak bola gitu ya. Akhirnya pindah ke lari gitu ya. Dan memang ketika pindah ke lari itu antusias dari teman-teman pelari juga. Alhamdulillah gitu ya baik untuk menyambut lari sambil berdawah ini.

- 6) Apakah ada orang atau komunitas yang mendorong Anda untuk mulai membuat konten di Instagram?

Jawaban: Untuk komunitas tidak ada sih itu memang dari pribadi sih untuk ini.

- 7) Bagaimana perjalanan akun ini dari awal hingga saat ini? Apakah ada fase-fase penting dalam perkembangannya?

Jawaban: Untuk fase-fase penting ada memang. Jadi fase-fase perkembangan akun ini tuh mulai rame banget gitu ya. Mulai membeludak banget tuh ketika di event Borobudur gitu ya. Event Borobudur dulu ikut event sambil buat konten sambil menyampaikan nasihat gitu ya. Dan alhamdulillah pada saat ikut event tersebut kebetulan saya pun masuk podium juara juga gitu ya. Masuk podium lima besar. Sehingga pada saat itu akun dawah ini bisa langsung naik gitu ya. Trafiknya langsung naik dan alhamdulillah bisa tersebar ke seluruh Indonesia gitu ya. Untuk mengetahui akun yang bijan berdawah ini gitu ya. Tahun berapa berarti kak itu? Itu tahun 2023. Oke kak.

e. Pertanyaan Penelitian: Tujuan dan Target Audiens

- 1) Apa sebenarnya tujuan utama Anda dalam membuat dan membagikan konten di akun ini?

Jawaban: Tujuan utamanya memang ya tentu untuk beribadah gitu ya. Karena memang segala aktivitas kita, segala pekerjaan kita, ataupun segala yang kita lakukan itu harus bernilai ibadah tentunya gitu ya. Jadi bagian dari tujuan membuat akun ini juga tentunya untuk ibadah gitu ya. Untuk bentuk rahasia syukur kepada Allah SWT. Jangan sampai nikmat rasa sehat ini, nikmat Islam ini, nikmat kebahagiaan kita menjalankan syarat ini bukan hanya dirasakan oleh saya pribadi. Tapi orang-orang lain pun di luar sana, para pelari-pelari pun harus bisa merasakan nikmat-nikmat dalam

menjalankan syarat ini gitu ya. Dalam menjalankan islam untuk beribadah sih gitu ya. Ini bagian dari rangkaian ibadah juga gitu ya.

- 2) Apakah Anda sejak awal sudah menargetkan audiens tertentu? Siapa mereka (usia, latar belakang, minat)?

Jawaban: Untuk target audiens memang tidak terpatok seperti itu ya. Jadi memang untuk seluruh kalangan pelari saja gitu ya. Jadi untuk seluruh kalangan pelari, dari yang muda maupun yang tua gitu ya. Dari pelari yang pemula maupun pelari yang udah senior gitu ya. Memang targetannya tidak dipatok untuk anak muda atau anak tua, tapi untuk seluruhnya sih.

- 3) Bagaimana Anda mendefinisikan hubungan antara konten dakwah dan olahraga dalam menyampaikan pesan kepada audiens?

Jawaban: Untuk mendefinisikan memang ini tentu perlunya kita banyak membaca gitu ya. Perlunya kita memperdalam keilmuan, perlunya kita terus belajar gitu ya. Sehingga memang apa yang disampaikan juga itu harus benar-benar nyampe gitu ya. Itu harus benar-benar diterima oleh para pelari. Tentunya ini dari keilmuan-keilmuan yang memang harus benar-benar kita gali gitu ya. Jadi setiap harinya kita harus aja untuk membaca buku, untuk memperdalam keilmuan, agar memang targetan-targetan yang kita ingin capai dalam penyampaian dakwah ini bisa kita capai gitu ya. Jadi itu mungkin kakak.

- 4) Menurut Anda, apa yang audiens butuhkan dan harapkan dari akun seperti @mizann.z?

Jawaban: Yang diharapkan memang dari para pelari itu berkaitan tentang event-event lari maupun dari para pelari, mereka tuh jadi mengetahui bagaimana cara berlari yang betul menurut syariat Islam gitu ya. Jadi ternyata ada adab-adab ataupun ada syariat-syariat yang perlu mereka lakukan ketika berlari. Seperti halnya menjaga aurat, seperti halnya ketika hukum mengikuti event berbayar bagaimana gitu ya. Kemudian bagaimana hukumnya sholat memakai celana legging gitu ya. Pada akhirnya, ya itulah yang didapatkan oleh para pelari. Sehingga itu yang bisa bermanfaat juga bagi para pelari ke depannya ketika mendapatkan insight-insight berkaitan tentang dakwah berlari ini.

- 5) Apakah pernah terjadi perubahan dalam tujuan atau target audiens selama akun ini berkembang?

Jawaban: Untuk perubahan tidak ada sih. Sampai sekarang masih sama untuk tujuannya.

- 6) Apakah ada strategi khusus agar konten Anda bisa menjangkau segmen audiens yang spesifik (misalnya pemuda hijrah, pelari pemula, dsb)?

Jawaban: Untuk strategi khusus memang setiap hari harus menyampaikan satu nasihat ataupun satu ayat gitu ya. Jadi strateginya cuma itu saja sih. Jadi satu hari jangan sampai tidak mengupload gitu ya. Tidak menyampaikan kebaikan-kebaikan ataupun nasihat-nasihat untuk agar bisa memang pelari bisa dapatkan gitu ya nasihat-nasihat ataupun ayat-ayat yang bisa disampaikan ketika saya menyampaikan dakwah sambil berlari ini gitu ya. Jadi strateginya memang tidak ada strategi yang lebih spesifik disiapkan seperti apa gitu ya. Memang strateginya memang setiap hari harus upload nasihat-nasihat ataupun ayat-ayat agar orang-orang bisa mendapatkan insight dari dakwah sambil berlari ini.

- 7) Apakah Anda merasa sudah mencapai tujuan yang Anda rancang? Mengapa atau mengapa belum?

Jawaban: Untuk tujuan yang dicapai memang belum semuanya sih gitu ya. Belum karena memang ternyata ada beberapa dari komunitas pelari yang memang perlu garapan khusus untuk masuk ke dalam komunitas tersebut. Mungkin dunia pelari itu sekarang banyak maksiat-maksiat yang memang belum diketahui oleh orang-orang. Seperti hanya salah satunya homoseksual, lesbi, perselingkuhan, itu banyak kasus-kasus di pelari saat ini. Sehingga memang tujuan-tujuan itu menurut saya belum tercapai. Belum sampai kepada orang-orang yang memang masih berada dalam zona mereka nyaman di maksiatnya. Jadi menurut saya untuk capaiannya belum tercapai sampai ke sana.

f. Pertanyaan Penelitian: Gaya Konten dan Pesan Utama

- 1) Bagaimana Anda mendeskripsikan gaya konten yang Anda buat? (visual, bahasa, tone, dan pendekatan)?

Jawaban: Dari gaya bahasa memang mengalir begitu saja. Jadi memang gaya bahasa keseharian saya saja. Jadi memang sudah jadi ciri khas ketika ngobrol, ketika apa pun. Ketika konten memang sama saja. Gaya bahasanya seperti keseharian saja yang disampaikan. Tidak ada satu hal yang membedakan.

- 2) Apa prinsip atau nilai yang selalu Anda jaga dalam setiap unggahan konten?

Jawaban: Prinsipnya, nilainya semoga dari apa yang diunggah, dari apa yang diupload ke sosial media, semoga ada kebaikan-kebaikan, ada perubahan-perubahan, ada satu hal yang didapatkan oleh para pelari maupun diri saya pribadi, untuk agar bisa menjadi lebih baik ketika mereka, para pelari, melihat video-video konten tentang dakwasan berlari ini.

- 3) Apa prinsip yang secara teknis unggahan yang selalu Anda jaga?

Jawaban: Kalau untuk seperti itu, tidak ada sesuai dengan konten yang saat itu ingin dibuat. Kadang memang kontennya kalau agak panjang, bisa sampai 3 menit, tapi biasanya tidak sampai dari 3 menit. Jadi rata-rata kontennya di 1 menit 30 maupun sampai 2 menit. Jadi tidak terpaku ke hook waktu ataupun batasan waktu seperti itu.

- 4) Apakah Anda punya struktur tertentu saat membuat caption atau merancang narasi konten?

Jawaban: Untuk pembuatan caption memang itu disesuaikan dengan materi yang telah disampaikan di video yang dibuat. Jadi untuk caption, paling hanya untuk lebih mendetail mengingatkan kepada pelari berkaitan contohnya berkaitan tentang sholat. Nanti di caption memang agak menyingung agar kita menjaga sholat. Jadi memang kita menyesuaikan dengan bahasa konten yang telah kita buat. Jadi disesuaikan captionnya dengan bahasa konten yang dibuatnya.

- 5) Dari segi visual dan estetika, apa pertimbangan Anda dalam memilih warna, musik, footage, atau gaya editing?

Jawaban: Untuk visual memang itu lebih ke kecenderungan ataupun yang saya suka saja. Jadi yang saya suka dari mulai mungkin audionya itu dipilih yang menurut saya ini enak untuk konten saya. Dari segi efeknya, itu lebih ke yang menurut saya suka aja gitu, bukan dari orang lain gitu ya. Sehingga yang dibuat tuh bukan dari masukan-masukan orang lain, tapi memang dari keinginan pribadi aja gitu ya.

- 6) Apakah Anda memisahkan antara konten yang lebih bersifat informatif, reflektif, dan edukasi atau hiburan?

Jawaban: Untuk itu memang kadang digabung, kadang memang dipisah juga sih, tergantung memang konteks yang mau diambil saat itu apa gitu ya. Kadang memang ada di beberapa hari atau di beberapa konten, ada

yang menggabungkan gitu, tapi di beberapa konten juga ada yang memang dipisah gitu ya secara kontekstual gitu ya. Untuk pertimbangannya, dari segi pertanyaan yang masuk sebetulnya, pertanyaan yang masuk ke DM biasanya, pertanyaan-pertanyaan yang masuk ke DM, banyak yang mempertanya tentang hukum sholat di event bagaimana gitu ya. Kemudian hukum sholat ketika di kilometer 7 gitu ya, karena memang startnya sebelum subuh, itu bagaimana. Jadi dari pertanyaan-pertanyaan yang memang banyak masuk ke DM maupun ke komentar, itu yang diambil, dijadikan konten.

- 7) Apakah Anda lebih sering menampilkan sisi religius atau sisi olahraga terlebih dahulu dalam konten? Mengapa?

Jawaban: Untuk olahraga iya, karena memang kontennya sambil olahraga juga gitu ya, menampilkan sesuatu olahraga dan religius juga gitu ya. Untuk apa? Memang untuk jadi ciri khas juga gitu ya, jadi ciri khas bagi saya pribadi, agar memang bukan hanya dikenang sebagai orang yang menjaga kesehatan saja gitu, tapi memang orang yang menjaga kesehatan dan orang yang menjaga keimanan juga gitu ya. Dan teman-teman pelari juga bisa mencontoh, kita tuh bukan hanya sehat saja yang dapat, tapi benar-benar ketika berlari itu bisa menjaga kesehatan dan keimanan, ketakutan juga gitu ya. Bentuk rasa syukur kepada Allah SWT. Itu mungkin kak.

- 8) Jika audiens hanya melihat satu konten Anda, pesan apa yang paling ingin Anda tinggalkan untuk mereka?

Jawaban: Ya tentunya pesan yang ingin ditinggalkan semoga pesan-pesan kebaikan yang didapatkan ketika melihat satu konten yang dilihat oleh orang lain. Semoga memang kebaikan-kebaikan yang bisa didapatkan gitu ya. Jangan sampai keburukan-keburukan ataupun satu hal yang tidak baik yang didapatkan ataupun yang ditonton dari konten yang dilihatnya gitu ya. Jadi semoga kebaikan-kebaikan tentunya.

g. Pertanyaan Penelitian: Bentuk Inovasi Konten Dakwah dan Olahraga Lari (*Elemen teori: Inovasi & Karakteristik Inovasi*)

- 1) Sejak kapan Anda mulai menggabungkan dakwah dengan olahraga lari?

Jawaban: Sejak tahun 2023

- 2) Apa latar belakang atau dorongan awal untuk memadukan dua hal tersebut?

Jawaban: Latar belakangnya, ya latar belakangnya dari motivasi dari orang tua, dari guru-guru, dari teman-teman. Dan memang sebagai tambahan memang dari kegelisahan, kegelisahan diri pribadi ketika melihat dunia pelari. Tentunya harus ada segmen yang khusus pelari. Kemudian pada para orang-orang yang memang membutuhkan insight kebaikan-kebaikan di daerah sana. Itu mungkin ya.

- 3) Apa momen pertama yang membuat Anda merasa, “saya harus gabungkan dakwah dan olahraga”? Apa yang Anda rasakan saat itu?

Jawaban: Momen pertama memang ketika pertama kali mengikuti eventnya. Ketika pertama kali mengikuti event ternyata ketika melihat banyak para pelari-pelari yang memang cara berpakaianya Padahal seorang muslim itu tetapi ya tidak sesuai dengan ketentuan sebagaimana harusnya seorang muslim menjaga aura. Kemudian banyak para laki-laki yang menyerupai perempuan. Itu memang momen itu yang pada akhirnya membuat saya agar bisa menggabungkan segmen pelari ini sambil berdakwah.

- 4) Menurut Anda, apa yang membedakan konten Anda dari konten dakwah atau olahraga biasa?

Jawaban: Yang membedakan mungkin dari ciri khas penyampaian. Karena mungkin dari ciri khas penyampaian yang disampaikan saya itu mungkin sambil berlari. Itu yang menjadi perbedaannya. Menyampaikan nasihatnya sambil berlari. Itu akhirnya bikin ngena kepada para audiens maupun para pelari.

- 5) Apakah Anda memiliki tujuan khusus ketika mengemas konten dakwah-lari ini?

Jawaban: Tujuan khususnya memang tadi sudah disinggung berkaitan tujuan khusus untuk beribadah juga. Untuk beribadah, untuk menyampaikan Islam, untuk menyebarkan Islam. Bahwasanya Islam ini tidak menakutkan yang diperkirakan atau yang dikirakan oleh orang lain.

- 6) Bagaimana Anda memilih caption, gambar, atau video yang mewakili pesan tersebut?

Jawaban: Untuk memilih caption, gambar, maupun konten itu memang disesuaikan dengan terkadang disesuaikan dengan satu hal tema yang sedang merambung. Contohnya berkaitan dengan diangkat menjadi topik. Kemudian berkaitan tentang apapun itu yang memang banyak muncul di pertanyaan-pertanyaan kolom Facebook sehingga itu yang diangkat menjadi konten maupun di-caption juga diperjadikan satu hal untuk diangkat.

- 7) Apa nilai utama yang ingin Anda sebarkan melalui konten ini?

Jawaban: Nilai utama yang ingin disampaikan memang nilai tentang keislaman. Nilai tentang bagaimana para pelari itu bukan hanya untuk menjaga kesehatan saja, tapi menjaga nilai-nilai keislaman itu pun sangat perlu dijaga oleh para pelari. Seperti hanya dalam berolahraga itu bukan hanya sebagai bagian dari kita menjaga tubuh sehat saja, tapi itu bagian dari rangkaian ibadah agar di masa tua bisa memaksimalkan potensi penghambaan kepada Allah SWT.

- 8) Dalam konten Anda, mana yang lebih penting: olahraga sebagai alat atau dakwah sebagai pesan? Mengapa?

Jawaban: Olahraga sebagai alat sih. Jadi olahraga sebagai alat, kenapa seperti itu? Karena memang tentunya setiap orang pasti mempunyai alat-alat berbeda dari segmennya. Mungkin dari orang-orang yang memang terjun dakwahnya di sepak bola, itulah alatnya untuk menunjang dakwahnya. Kemudian yang dakwahnya terjunnya sebagai ustadz, memang itu sudah ranahnya. Memang perlu alat-alat ataupun perlunya kita orang-orang masuk ke segmen-segmen dalam dakwah ini agar kita bisa menyesuaikan dakwah kata Rasulullah SWT, dakwah itu harus sesuai dengan bahasa kaumnya. Kita pun sama, dari segmen-segmen, dari wilayah-wilayah pun, kita harus benar-benar masuk ke daerah sana. Yang polari pun harus ada yang masuk sebagai pendakwah, sepak bola harus ada dakwahnya, kemudian dokter pun harus ada pendakwahnya di sana. Sehingga memang olahraga ini sebagai alat media untuk berdakwah.

- 9) Apakah Anda pernah menyesuaikan isi dakwah karena konteks olahraga atau sebaliknya? Apa contohnya?

Jawaban: Untuk menyesuaikan memang sering juga menyesuaikan. Contohnya ketika berlari, berlari itu sambil menyinggung bagaimana perjalanan berlari ini sebagai perjalanan kehidupan. Di dalam ketika kita mengikuti event ada garis pinisnya. Kemudian hidup kita pun ada garis

pinisnya. Tapi ketika di garis pinis itu, kita akan menentukan, kita akan mendapatkan hadiah atau tidak. Dan itu ditentukan bagaimana kita pun di dalam kehidupan berlari pun, ada orang-orang yang memang mendapatkan podium, hadiah, juara, itu karena memang tekad ataupun latihan-latihan yang dilakukan dengan maksimal. Begitupun orang-orang yang nanti ketika di dalam kehidupan meninggal, mendapatkan podium atau mendapatkan satu hal yang terbaik dari Allah SWT itu dikarenakan memang dalam perjalanan kehidupannya memaksimalkan setiap penghambaan, memaksimalkan setiap ibadah kepada Allah SWT. Nah itu mungkin kak.

- 10) Apakah Anda pernah melihat orang lain melakukan hal serupa sebelum Anda memulainya?

Jawaban: Untuk itu belum pernah sih. Jadi kayaknya saya orang pertama yang memang terjun di dunia dakwah sambil berlari ini.

- 11) Apakah Anda melihat konten Anda sebagai inovasi? Mengapa?

Jawaban: Iya sebagai bentuk inovasi karena memang bisa menjadi motivasi juga oleh orang lain. Bahwasannya ternyata bisa loh gitu ya dari segmen apa. Apapun yang kita lakukan di negara, itu bisa bernilai dakwah. Itu bisa bernilai apapun pekerjaan kita, kita bisa terjun di dunia dakwah apapun itu.

h. Pertanyaan Penelitian: Strategi Penyaluran Inovasi melalui Media Sosial

(Elemen teori: Saluran Komunikasi)

- 1) Mengapa Anda memilih Instagram sebagai media utama untuk menyebarkan konten?

Jawaban: Memilih Instagram memang dulu awal-mulanya konten itu bukan di Instagram sebetulnya kak. Jadi di Tiktok. Di Tiktok untuk awal mula dakwah sambil barat ini. Tapi memang setiap upload di Tiktok pasti upload di Instagram. Jadi berbarengan dua hal yang tidak pernah terputus ketika upload di Instagram, Tiktok pun upload. Jadi kenapa memang memilih ini? Karena memang mengapa memilih Instagram sebagai media utama? Karena yang awalnya di Tiktok pada akhirnya boomingnya di Instagram. Itu yang memang pada akhirnya lebih fokus di Instagram saat ini. Meskipun Tiktok pun sampai saat ini masih sama fokusnya. Seperti di Instagram. Jadi tidak hanya fokus di ranah Instagram saja. Bahkan di

Youtube pun kemarin baru buat akun berkaitan tentang podcast run. Podcast sambil berlari.

- 2) Apa saja fitur Instagram yang paling sering Anda gunakan (Reels, Story, Feed, Live)?

Jawaban: Untuk di Instagram yang paling sering memang di Reels. Karena memang setiap harinya harus ada Reels yang ter-upload gitu ya. Walaupun nasihat-nasihat sambil berlari yang ter-upload. Jadi yang paling sering itu dari Reels, story atau feed itu ya dari Reels.

- 3) Apa strategi Anda dalam mengatur waktu posting dan frekuensi unggahan?

Jawaban: Untuk strategi memang untuk pengunggahan biasanya mengunggah itu di waktu pagi atau sore. *Kenapa seperti itu?* Karena memang di waktu pagi itu waktu beresnya para pelari melakukan latihan gitu ya. Walaupun sore pun sama gitu ya. Sore pun beresnya para pelari melakukan program-program latihan. Sehingga untuk strategi mengatur waktu, posting frekuensi ataupun unggahan itu di waktu pagi ataupun sore. Bahkan mungkin malam pun kadang suka, kalau misalnya telat gitu ya, malam pun suka upload gitu ya. Meskipun memang tidak seramai di pagi maupun di sore. *Sekitar jam berapa kakak kira-kira waktu itu?* Sekitar jam 9, jam 10-an lah gitu ya. Hari ini pun belum upload sih gitu ya. Karena mungkin nanti sore uploadnya. *Kalau untuk di sore hari sekitar jam berapa kak?* Kalau sore biasanya sekitar jam 5, jam 5-6an lah setelah maghrib.

- 4) Apakah Anda memperhatikan tren, algoritma, atau engagement saat membuat konten?

Jawaban: Untuk tren algoritma itu ya atau adjustment saat membuat konten memang diperhatikan juga gitu ya. Memperhatikan juga agar memang tapi disesuaikan dengan tren agar bisa sesuai dengan ada nilai-nilai dakwahnya yang disampaikan. Berkaitan tentang yang disampaikan gitu ya. Jadi bukan hanya sekedar tren ikut-ikutan seperti halnya orang lain. Tapi memang ikutan tren tapi tidak meninggalkan nilai dakwah yang disampaikan.

- 5) Bagaimana Anda merespons komentar atau pesan dari followers?

Jawaban: Untuk merespons komentar dan pesan itu kadang memang untuk pesan banyak saya sih merespons di pesan gitu ya. Untuk di komentar

karena keterbatasan waktu gitu ya gak bisa baca satu-satu, gak bisa balas satu-satu. Jadi terkadang memang kewalahan gitu kalau misalnya harus membalas komentar satu-satu gitu ya. Jadi keseringan untuk membalas pesan itu ya di pesan gitu ya di pesan yang masuk ke DM. Untuk di komentar kadang banyak hal yang tidak sampai terkomentari lah gitu ya untuk beberapa hal.

- 6) Dalam memilih format konten, apa yang menjadi pertimbangan utama Anda: kenyamanan pribadi, efektivitas pesan, atau algoritma media?

Jawaban: Dalam memilih format konten gitu ya menjadi pertimbangan tuh sebetulnya dari kenyamanan pribadi sih. Kenyamanan pribadi karena kan tentunya kalau pribadi kita nyaman ya kita pun akan mudah gitu ya ketika membuat konten gitu ya. Jadi dari kenyamanan pribadi sih untuk saat ini.

- 7) Bagaimana Anda menilai bahwa sebuah konten Anda “berhasil” atau “gagal”? Apakah hanya dari jumlah views, atau ada ukuran lain?

Jawaban: Kalau menurut saya apapun yang kita sampaikan itu berkaitan tentang dakwah ini saya menganggap ini keberhasilan gitu ya. Tidak ada kegagalan. Meskipun nanti viewersnya atau penontonnya sedikit ataupun apapun itu tidak masalah gitu ya. Pasti aja ada orang-orang yang menonton dan pasti aja ada orang-orang yang memang mendapatkan nasihat tentang apa yang telah kita sampaikan gitu ya. Jadi tidak ada kegagalan. Menurut saya berhasil semua gitu ya. Ketika melihat viewers satu-satupun menurut saya itu berhasil gitu. Ketika memang ada orang yang satu orang yang menonton video.

- 8) Pernahkah Anda mengubah strategi konten karena feedback dari audiens? Apa contohnya dan bagaimana pengaruhnya pada Anda?

Jawaban: Kalau untuk mengubah strategi sih tidak sih. Karena memang saya tidak mau di istilahnya memang ada masukan-masukan dari audiens. Cuma untuk mengubah strategi konten tidak pernah sih gitu ya. Tidak pernah mengubah strategi. Jadi strateginya memang yang disampaikan seperti itu. Mungkin memang ada masukan-masukan dari audiens yang memang kadang dilakukan. Kadang memang tetap dengan prinsip yang memang sudah di awal dibuat atau memang dari awal memang sudah dipakemkan gitu ya. Sudah memang menjadi ciri khas saya dalam menyampaikan pesan-pesan gitu ya. Itu mungkin kak.

i. Pertanyaan Penelitian: Interaksi Audiens terhadap inovasi konten

(Elemen teori: Waktu (Tahapan Adopsi dan kategori pengadopsi) dan Sistem Sosial (Keputusan Inovasi))

1) Bagaimana reaksi awal followers Anda terhadap konten dakwah-lari?

Jawaban: Reaksi awal followers memang alhamdulillah banyak yang berterima kasih juga. Banyak yang memang support juga. Banyak yang memang mendoakan juga. Semoga kebaikan ini bisa menjadi amal jariah juga. Itu reaksi-reaksi dari followers ketika awal memang membuat konten sambil dakwah ini. Banyak reaksi positif. Meskipun reaksi negatif pun akan selalu ada.

2) Apakah Anda melihat perubahan interaksi dari mereka seiring waktu?

Jawaban: Untuk perubahan interaksi, alhamdulillah yang saya lihat itu ada perubahan interaksi dari mereka seiring dengan waktu. Dari memang ketika sudah sering intens melihat konten-konten dari awal ini pada akhirnya mereka pun ada perubahan dari interaksi ketika melihat konten-konten yang disampaikan. *Contohnya seperti apa kak?* Contohnya mungkin seperti berkaitan tentang ada yang berbicara tentang alhamdulillah saat ini saya berlari pada akhirnya memakai kerudung. Alhamdulillah saat ini saya berlari maraton harus melakukan sholat terlebih dahulu alhamdulillah. Sekarang saya berlari untuk laki-laki bisa menutup aurat sampai ke lutut. Itu yang memang yang bisa didapatkan ketika interaksi-interaksi itu sering melihat konten-konten yang disampaikan juga.

3) Pernahkah ada followers yang menyampaikan bahwa mereka ikut terinspirasi atau mulai berlari karena konten Anda?

Jawaban: Banyak, dari followers sangat banyak yang akhirnya menyampaikan bahwasanya terinspirasi dengan konten sambil berlari. Akhirnya mereka pun terjun ke dunia berlari agar memang mereka bisa menjaga pola hidup sehat. Agar memang bisa ketika beribadah itu tidak asal-asalan agar memang di masa tua ia bisa memaksimalkan potensi beribadah itu kepada Allah SWT. Agar memang menghindari sakit-sakit yang memang ketika sakit akan sulit untuk memaksimalkan.

- 4) Apakah ada konten spesifik yang menurut Anda paling banyak direspons secara positif?

Jawaban: Konten spesifik? Untuk konten spesifik memang untuk saat ini belum ada sih. Jadi lebih fokus ke lari sambil berdakwah saja. Untuk spesifiknya belum sih.

- 5) Apa indikator bahwa konten Anda berhasil “diadopsi” oleh audiens?

Jawaban: Untuk indikator konten berhasil, ketika diadopsi oleh orang lain, alhamdulillah ada. Ketika memang ada orang-orang yang memang meminta izin juga agar bisa menyampaikan nasihat sambil berlari, meskipun dengan gaya yang berbeda atau mungkin dengan gaya penulisan, tulisan, bukan hanya dengan gaya berbicaranya. Jadi untuk indikatornya, konten ini bisa berhasil diadopsi itu ada indikatornya. *Berarti dilihat dari reaksi terus dilihat dari komentar juga ya kak?* Iya betul, komentar dari seperti itu saja.

- 6) Apa pola perubahan perilaku audiens yang Anda sadari sejak awal hingga sekarang?

Jawaban: Untuk pola perubahan perilaku audiens dari awal sampai sekarang memang dari interaksi mereka, kemudian dari gaya berlari mereka, dari cara menutup aurat mereka, dari cara mereka menggali ilmu tentang agama berkaitan tentang dunia pelari ini, itu yang memang menjadi perubahan perilaku audiens yang ada dari sejak awal sampai sekarang.

- 7) Apakah Anda menganggap followers sebagai audiens pasif, komunitas aktif, atau keluarga digital? Kenapa begitu?

Jawaban: Kalau menurut saya untuk followers ya ada juga yang pasif, ada juga yang memang komunitas aktif, ada juga yang memang keluarga digital. Saya menganggapnya memang ini sebagai keluarga digital lah. Karena setiap yang saya sampaikan itu adalah saudara kita, saudara muslim yang berhak untuk mendapatkan ilmu tentang agama ini. Jadi saya menganggap mereka itu adalah keluarga, keluarga yang memang kita pun mempunyai hak untuk menyebarkan kebaikan kepada mereka.

- 8) Siapa orang pertama yang mendukung Anda untuk membuat konten ini? Apakah ada pengaruh sosial atau komunitas yang membentuk Anda?

Jawaban: Untuk orang pertama yang mendukung membuat konten ini memang dari orang tua mungkin ya, dari orang tua. Kemudian dari teman-teman, dari teman-teman juga. Kemudian apakah ada pengaruh sosialnya atau komunitas yang membentuk anda? Kalau untuk komunitas tidak ada sih ya. Jadi untuk pengaruh sosial itu memang dipengaruhi dari lingkungan keluarga sih, dari keluarga maupun dari teman dekat. Yang mendukung perjalanan dakwah ini.

- 9) Apakah ada komunitas offline yang juga terinspirasi dari konten Anda? Bagaimana Anda menjaga hubungan dengan mereka?

Jawaban: Untuk komunitas offline ada gitu ya. Seperti hanya mungkin beberapa komunitas seperti Masjidrunners gitu ya. Kemudian Santirunners gitu ya. Nah yang terinspirasi mungkin dari konten yang saya buat. Untuk menjaga hubungannya memang dari saya pribadi maupun dari mereka kita intens mengadakan pertemuan. Kadang mengadakan beberapa event juga untuk menggalang dana. Untuk saudara-saudara kita, contohnya untuk saudara-saudara kita di Palestina gitu. Jadi kita berkolaborasi pada akhirnya.

- 10) Apakah Anda tergabung atau bekerja sama dengan komunitas tertentu (lari, dakwah, pemuda hijrah)?

Jawaban: Betul-betul.

- 11) Bagaimana Anda melihat peran komunitas dalam memperkuat pesan dakwah Anda?

Jawaban: Untuk melihat peran komunitas gitu ya. Untuk memperkuat pesan dakwah. Memang ketika melihat komunitas ini lebih alhamdulillahnya ada yang mendukung dari segmen komunitasnya. Sehingga mereka mungkin bisa mencangkup dakwah yang lebih luas ketika memang terorganisir dalam segi komunitas. Jadi ketika melihat peran komunitas ini peran yang sangat penting untuk memperkuat pesan dakwah yang kita sampaikan. Atau yang memperkuat dakwah sambil berlari ini agar bisa tersampaikan kepada audiens. Ini barang yang sangat penting untuk memperkuat pesan dakwah yang kita sampaikan. Atau memperkuat dakwah sambil berlari ini agar bisa tersampaikan kepada audiens.

- 12) Apakah pernah ada penolakan, kritik, atau tantangan dari audiens terkait konten yang Anda buat?

Jawaban: Untuk penolakan, kritik itu pasti ada. Kritik, penolakan ataupun tantangan dari audiens. Mungkin memang itu dari bazir-bazir ataupun memang dari orang-orang yang gak suka tentang dakwah ini. Sehingga mereka hanya mencacimaki. Mencacimaki kemudian menyampaikan suatu hal yang tidak ada dasarnya. Yang menurut hawakan langsung mereka pada akhirnya.

- 13) Apa langkah Anda untuk menanggapi respons negatif atau resistensi?

Jawaban: Untuk langkah, ya didiamkan sih. Lebihnya didiamkan. Karena memang ketika kita tanggapin, mereka justru lebih senang ketika kita menanggapi orang-orang seperti ini. Untuk langkah-langkahnya, lebih baik didiamkan saja.

- 14) Apakah Anda merasa menjadi bagian dari gelombang gerakan hijrah digital yang lebih besar? Apa posisi Anda di dalamnya?

Jawaban: Untuk menjadi bagian dari gelombang gerakan hijrah digital, ya tentunya semoga saja ini menjadi gerakan untuk gelombang hijrah digital yang lebih besar. Posisi saya hanya sebagai orang yang menjalankan aktivitas dakwah di sosial media digital ini. Jadi untuk posisi memang saya tidak pernah memposisikan saya sebagai orang yang di atas, maupun orang yang seperti apa. Untuk posisi saya memang sebagai orang yang terjun saja di dunia gerakan hijrah digital ini.

- 15) Apakah Anda melihat followers Anda mulai mengikuti kegiatan atau praktik yang Anda bagikan?

Jawaban: Untuk followers, sudah banyak yang mengikuti kegiatan atau praktik yang dibagikan. Memang contohnya kebanyakan memang praktik lari ini, dari praktik larinya. Kemudian dari praktik larinya, kemudian dari praktik mereka menjaga uratnya, kemudian dari praktik mereka ketika mengikuti event bisa menjaga sholatnya. Itu memang ketika melihat followers yang mulai mengikuti kegiatan atau praktik yang saya bagikan.

- 16) Pernahkah komunitas tertentu menghubungi Anda atau mengundang Anda sebagai inspirasi?

Jawaban: Untuk komunitas memang banyak juga yang mengundang untuk sebagai inspirasi, untuk sebagai role model untuk para pelari. Puasanya berlari itu bukan hanya sebagai sebatas menjaga kesehatan saja. Lebih besar dari itu. Jadi untuk komunitas pernah diundang dari beberapa komunitas yang memang undangan tersebut untuk menyampaikan nasihat-nasehat, untuk memberikan inspirasi agar pola hidup sehat itu bukan hanya sekedar sehat menjaga fisik saja, tapi menjaga batin pun itu yang harus sangat diperlukan oleh para pelari

- 17) Apakah Anda mendapat tanggapan dari tokoh atau otoritas dakwah terhadap konten Anda?

Jawaban: Untuk mendapatkan tanggapan dari tokoh atau otoritas dakwah terhadap konten ini, Alhamdulillah sih tanggapannya bagus-bagus, positif-positif. Dan memang motivasi-motivasi dari mereka agar terus melanjutkan perjalanan dakwah ini. Semoga bisa istikomah di dalam dakwah ini dan semoga bisa merangkul berbagai elemen para pelari yang memang sehingga semoga bisa banyak pelari yang bisa berhijrah ketika melihat konten-konten lari sambil berdakwah ini.

- 18) Apakah Anda menyadari adanya gerakan kolektif yang muncul dari konten Anda?

Jawaban: Untuk gerakan kolektif memang ada beberapa. Ketika melihat gerakan kolektif yang muncul dari konten yang saya sampaikan, pada akhirnya ada gerakan yang lebih kolektif untuk membendung konten-konten kebaikan-kebaikan ini dari beberapa komunitas, dari beberapa pelari. Sehingga memang untuk gerakan kolektif ini muncul juga dari beberapa komunitas maupun dari pribadi dari atas hasil konten yang telah disampaikan.

j. Pertanyaan Penelitian: Reflektif Penutup

- 1) Apa harapan Anda ke depan untuk konten dakwah-lari ini?

Jawaban: Harapan kedepannya, ya tentunya semoga bisa banyak lagi orang-orang yang mencangkup ataupun orang-orang yang bisa tersampaikan berkaitan tentang dakwah sambil berlari ini. Bahkan mungkin semoga dakwah lari ini bukan hanya bisa dirasakan oleh kita orang Indonesia saja, tapi oleh orang-orang saudara-saudara kita di Malaysia, di Brunei, maupun di dunia saja bisa merasakan bagian dari dakwah sambil berlari ini.

- 2) Bagaimana Anda memaknai peran Anda dalam menyebarkan dakwah melalui cara yang berbeda?

Jawaban: Memaknainya ya sebagaimana semestinya, seperti biasanya. Ketika memaknai peran saya ketika menyebarkan dakwah melalui cara yang berbeda ini, semoga muncul-muncul orang-orang yang memang dari segmen-segmen yang berbeda yang muncul bisa menyampaikan peran dakwahnya yang sama sesuai dengan jobdesk ataupun sesuai dengan pekerjaan yang memang digeluti oleh mereka. Jadi harapannya untuk peran ini bukan hanya saya saja yang bisa menjalankan, tapi seluruh elemen, seluruh orang wajib untuk memang tujuan dakwah ini bukan hanya tujuan ustaz saja, tapi kewajiban dari setiap umat muslim, setiap pribadi muslim untuk menjalankan peran dakwah ini. Makanya semoga peran dakwah ini bisa dilakukan dari segala segmen, dari segala institusi, dari segala pekerjaan ataupun yang lainnya. Sehingga memang kita bisa mendapatkan kebaikan-kebaikan dari setiap apa yang telah kita sampaikan menurut bidangnya masing-masing, ataupun menurut makomnya masing-masing.

- 3) Jika konten ini tidak mendapatkan banyak viewers, apakah Anda masih akan terus membuatnya? Mengapa?

Jawaban: Ketika tidak mendapatkan viewers, akan terus membuatnya, akan terus. Karena memang niat awal membuat konten ini bukan untuk diri pribadi ataupun untuk orang lain. Niat membuat konten ini untuk Allah. Seandainya penduduk dunia tidak ada yang melihat, kita yakinilah penduduk langit itu melihat. Ketika seandainya orang-orang tidak mendengar lagi dakwah kita, yakinilah Allah itu yang maha mendengar apa yang tadi saya sampaikan. Jadi kita tidak terpaku kepada orang lain, tidak terpaku kepada viewers, tapi terpaku kepada niat kita sebagai seorang hamba, sebagai seorang abidinya Allah, sebagai seorang umatnya Rumi Muhammad, kita wajib menyampaikan dakwah. Meskipun memang tidak ada viewers yang melihat konten kita.

- 4) Menurut Anda, apakah pendekatan konten seperti ini bisa jadi model dakwah masa depan?

Jawaban: Iya, tentunya konten dakwah seperti ini bisa menjadi model dakwah masa depan. Apalagi dengan sosial media saat ini, semua orang bisa mengambil perannya masing-masing di antara bidang ataupun keahlian yang dimiliki dari setiap pribadi orang. Ini bisa menjadi model bagi orang-orang, bisa menjadi contoh. Bisa kita berdakwah dengan

kapasitas keilmuan kita, dengan keilmuan yang kita geluti, dengan pekerjaan yang saat ini kita lakukan. Ini bisa menjadi model ke depannya untuk para muslimin, para hamba-hamba Allah, para masyarakat-masyarakat di luar sana ketika memang menjadikan segala aktivitas apapun itu bisa menjadi bermakna dakwah.

- 5) Dalam 5 tahun ke depan, bagaimana Anda melihat peran Anda dalam dakwah dan olahraga? Apakah Anda ingin tetap di jalur ini?

Jawaban: Untuk lima tahun ke depan tentunya melihat peran dalam dakwah dan olahraga tentunya semoga ini bisa lebih luas itu cangkupannya, lebih banyak lagi yang memang tersadarkan, memang mendapatkan hikmah dari konten-konten yang disampaikan, mendapatkan semoga Allah memberikan hidayah-hidayah kepada orang-orang yang memang belum mendapatkan hidayah sampai saat ini, termasuk semoga hidayah itu bisa Allah tanamkan kepada diri saya pribadi, semoga Allah menjaga hidayah ini agar memang tetap istiqomah di jalan dakwah ini dan apakah tetap ingin di jalur ini? Ya sesungguhnya semoga Allah menjaga niat ini, agar memang di jalur ini semoga Allah ridoy untuk ada terus berada di jalur ini. Semoga Allah tetap memang menjadikan jalur ini sebagai jalur nantinya memudahkan saya untuk memasuki surganya Allah. Jadi untuk 5 tahun ke depan melihat peran dalam dakwah dan olahraga ini, semoga tetap bisa menjadikan kebaikan-kebaikan bagi orang lain dan semoga bisa menjadikan inspirasi-inspirasi tentunya bagi orang lain dan semoga berada tetap di jalur ini. Dan rasanya mungkin untuk 5 tahun ke depan akan tetap di jalur ini, meskipun dengan update-update menyesuaikan nanti perkembangan-perkembangan yang terjadi di luar sana nantinya disesuaikan lagi. Itu mungkin, Kak.

Lampiran 2

A. Pedoman Observasi dan Dokumentasi Akun Instagram @mizann.z

Mengamati secara sistematis konten-konten yang diunggah oleh Mizan Jundulloh di akun Instagram @mizann.z untuk memahami bentuk inovasi, pola komunikasi, dan respons audiens. Teknik yang digunakan adalah Observasi non-partisipatif untuk mengamati konten dengan jangka waktu 2 bulan terakhir.

1. Mengamati inovasi dan karakteristik inovasi konten dakwah dan olahraga lari oleh Mizan Jundulloh

No	Karakteristik Inovasi	Analisis	Indikator di Akun Instagram	Bukti yang bisa di catat (contoh)
1	Keunggulan Relatif (Relative Advantage)	Apakah konten Mizan lebih menarik, berguna, atau memberikan nilai tambah dibanding konten dakwah atau olahraga biasa?	Caption berisi ajakan dakwah + motivasi hidup sehat- Pujian dari followers Jumlah likes/saves yang tinggi dibanding konten lain	Komentar pujian dari followers: Misalnya “kontennya beda dari yang lain”, “inspirasi banget”
2	Kompatibilitas (Compatibility)	Apakah konten Mizan sesuai dengan nilai-nilai, gaya hidup, atau kebutuhan followers-nya?	Konten sesuai dengan nilai Islami & kehidupan sehari-hari (lari, hijrah) Visual yang mencerminkan gaya hidup muslim milenial	Komentar Misalnya “aku relate banget kak”, “aku juga baru mulai hijrah”
3	Kompleksitas (Complexity)	Apakah konten Mizan mudah dipahami dan tidak membingungkan?	Caption yang jelas, bahasa santai & mudah dimengerti Reels sederhana, tidak teknis atau berat Followers tidak menanyakan berulang di komentar	Screenshoot reels dan caption

4	Trialability (Kemudahan Uji Coba)	Apakah followers bisa langsung mencoba apa yang disampaikan dalam konten?	Call to action: "Coba lari 1 km aja dulu. Caption menyarankan langkah kecil	Contoh caption "lari pelan-pelan, niat karena Allah" Konten seperti: "Tips mulai lari untuk pemula muslim"
5	Observability (Observability)	Apakah hasil atau dampak dari konten bisa terlihat atau diamati publik?	Followers bercerita bahwa mereka ikut lari Mizan repost stories followers yang berlari misalnya	Komentar followers Misalnya: "Aku udah coba kak, alhamdulillah rasanya beda." Screenshoot mizan repost stories followers tentang kontennya

2. Mengamati tanda-tanda adopsi inovasi konten dakwah-lari oleh

followers @mizann.z sesuai 5 tahapan dalam teori Rogers

Knowledge, Persuasion, Decision, Implementation, Confirmation.

Objek yang Diamati: Komentar, likes, repost, mention, DM (jika bisa), respons di Story/reels

- Indikator Penilaian per Tahap:

Tahap	Indikator Observasi	Bukti yang Bisa Dicatat
Knowledge	Followers menunjukkan bahwa mereka tahu atau menyadari konten (menyebut akun, konten, tema dakwah-lari)	Komentar, misalnya: "Ternyata bisa ya lari sambil berdakwah" atau "Baru tahu ada konten kayak gini"
Persuasion	Followers mulai tertarik, menyatakan ketertarikan, pujian, atau niat mendalami	Komentar, misalnya: "Keren kontennya, jadi pengen coba", "Menginspirasi banget kak"

Decision	Followers menyatakan keinginan atau rencana untuk mencoba	Komentar, misalnya: "Saya mau mulai lari besok, bismillah", "Nanti saya coba juga deh sambil dengerin murottal"
Implementation	Followers melaporkan bahwa mereka mencoba (secara eksplisit)	Contoh Komentar dengan bukti: "Hari ini saya lari 3 km setelah nonton konten kakak" + upload ulang konten
Confirmation	Followers menyatakan mereka rutin, puas, atau membagikan ulang konten	Komentar, misalnya: "Sudah 1 minggu rutin lari sambil zikir, makasih ya kak", repost/reels mention akun @mizann.z

3. Mengamati kategori pengadopsi sebagai respons *followers* dalam elemen sistem sosial

Kategori	Karakteristik Utama	Indikator Observasi	Bukti Visual/Contoh
Innovators	Pengadopsi pertama, cepat mencoba hal baru, aktif bereksperimen	Sudah mengikuti sejak awal, menyemangati, menyebarluaskan konten pertama, kolaborasi awal	Komentar: "Dari awal saya dukung ini kak!"; Mention dalam Story saat konten pertama kali diunggah; Highlight awal yang menandai dukungan komunitas kecil
Early Adopters	Opini leader, cepat percaya, memberi dukungan positif terbuka	Memberi testimoni positif, meniru konten Mizan, merekomendasikan ke orang lain	Komentar: "Saya sudah mulai lari karena konten ini"; Repost konten di Story dengan caption apresiatif; Kolaborasi konten atau tag akun @mizann.z dengan narasi positif

Early Majority	Mulai ikut tren saat sudah populer, mengikuti setelah banyak yang ikut	Komentar muncul saat engagement meningkat, mulai ikut lari/dakwah setelah komunitas terbentuk	Komentar pada minggu ke-3 atau setelah konten mendapat view tinggi; Komentar: "Saya ikut challenge lari karena rame di IG"
Late Majority	Skeptis awalnya, ikut karena tekanan sosial atau karena sudah umum	Komentar baru muncul setelah konten viral luas, interaksi rendah tapi positif	Komentar: "Awalnya saya ragu, tapi sekarang ikut juga"; Like tanpa komentar; Follow akun saat konten sudah viral
Laggards	Paling lambat menerima, kadang masih sinis atau menolak	Komentar bernada skeptis, lambat merespons, atau hanya mengikuti diam-diam	Komentar: "Kenapa harus digabung? Dakwah ya dakwah, lari ya lari"; Komentar netral tanpa interaksi lain; Tidak pernah me-like atau share meskipun follow

4. Mengamati Keputusan Inovasi Audiens

Indikator/Temuan	Kategori Keputusan	Keterangan
Komentar individu yang menunjukkan ketertarikan pribadi	Optional Innovation-Decision	Contoh: "MasyaAllah, aku jadi pengen lari sambil dzikir juga"
Komentar menyebut komunitas, atau ada kegiatan bareng	Collective Innovation-Decision	Contoh: "Kita dari Komunitas Hijrah Runner juga bikin kegiatan serupa nih"
Story mention dari akun komunitas atau organisasi	Collective or Authority	Jika akun komunitas mengarahkan followers mengikuti Mizan
Repost oleh influencer/ustaz besar	Authority Innovation-Decision	Jika ada tokoh public menganjurkan/endorse kontennya secara formal

a. Codebook Tematik

Kode Tematik	Definisi	Kutipan Pendukung	Kategori Induk	Indikator	Catatan Tambahan
Prioritas Salat Subuh	Pentingnya mendahulukan pelaksanaan salat subuh sebelum aktivitas duniawi lainnya, termasuk persiapan lomba lari.	“Jangan lupa shalat shubuhnya ... persiapan dunia saja sampai mati-matian, sedangkan akhirat apa adanya. Jangan sampai begitu.”. “Semoga kita bisa menjaga salat dimanapun kita berada.”	Dakwah Shalat & Ibadah Harian	Penggunaan ungkapan “shalat subuh” atau “shalat” dalam caption/reels; komentar penonton yang menegaskan pentingnya shalat sebelum lomba.	Banyak post menyertakan tagar #ngajisambilberlari dengan pesan mengutamakan ibadah (salat).
Ketaatan dan Keimanan Pelari	Motivasi menjaga keimanan dan ketaatan dalam konteks latihan/lomba lari, serta kesabaran dalam ujian dunia	“Kita bukan hanya sehat saja yang dapat, tapi benar-benar ketika berlari itu bisa menjaga kesehatan dan keimanan, ketakwaan juga... Bentuk rasa syukur	Edukasi & Motivasi Lari dengan Nilai Spiritual	Bahasa analogi antara lari dan kehidupan atau ibadah (“taat pada Allah ibarat latihan lari”); ceramah sambil berlari (“sambil berlari”);	Menghubungkan disiplin latihan lari dengan keberhasilan rohani (keimanan, kesabaran).

	demi akhirat.	kepada Allah SWT.”. “Rutin latihan, sabar, akan berbuah bahagia di akhirat.”		“pelari inspirasi”).	
Olahraga sebagai Media Dakwah	Penggunaan aktivitas lari sebagai sarana menyampaikan nilai dan pesan Islam.	“Olahraga sebagai alat... setiap segmen punya alat dakwahnya. Olahraga ini sebagai alat media untuk berdakwah.”. “Menyampaikan nasihatnya sambil berlari, itu akhirnya bikin ngena.”	Edukasi & Motivasi Lari dengan Nilai Spiritual	Konsistensi konten “#ngajisambilberlari” yang menggabungkan footage lari dengan nasihat agama; wawancara menyinggung olahraga sebagai “alat” atau “ciri khas”.	Pendekatan inovatif: dakwah tidak di masjid tapi di jalur lari. Kedua kutipan mewakili ide utama sang kreator.
Motivasi Qurban dan Idul Adha	Ajakan berkorban dan refleksi keagamaan terkait Hari Raya Idul Adha dan makna qurban bagi pelari dan muslim.	“Sebulan lagi Idul Adha. Siapkan diri untuk berkorban yang terbaik kepada Allah.”. “Masih tersisa slot untuk event terbesar kaum muslimin tanggal 6 Juni... Tiket surga, tiket	Dakwah Momentum Hari Besar Islam	Konten yang menyinggung kata “Idul Adha”, “qurban”, atau “berkorban”; penggunaan simbol-simbol kurban dan kemaslahatan sosial.	Konten terkait kurban dipadukan dengan semangat komunitas lari. Postingan sering menyebut “slot kurban” dan mengajak bersama.

		kebaikan, tiket kurban.”			
Syukur dan Tawakkal	Ungkapan rasa syukur atas nikmat hidup dan pengakuan terhadap takdir Allah, terutama ketika mengalami kegagalan atau keberhasilan.	“Jangan benci, tapi justru akan bersyukur... rezeki itu sudah ditentukan oleh Allah SWT. Apa yang menjadi milik saya tidak akan pernah salah datangnya.”. “Semuanya sudah ada dalam rencananya Allah.”	Refleksi Keimanan, Ketakwaan & Takdir	Istilah “syukur”, “takdir”, “ridho”, “bersyukur” dalam caption; konten longrun dan endurance sebagai ilustrasi ketekunan/ke taatan.	Postingan atletik terkait lomba dengan penekanan pada ridho dan syukur atas hasil (misal lomba Bandung 10K).
Komunitas Lari Berkah	Ajaran dan himbauan untuk menjadikan komunitas pelari sebagai lingkungan yang saling mengingatkan dalam kebaikan Islam.	“Komunitas lari... dijadikan komunitas yang diberkahi dan diridhoi oleh Allah SWT. Caranya? Dengan saling mengingatkan dalam kebaikan.”. “Komunitas adalah wadah termudah untuk saling mengingatkan	Edukasi & Motivasi Lari dengan Nilai Spiritual	Isi nasihat yang mengajak pengurus dan anggota komunitas lari untuk selalu shalat berjamaah dan menghindari kemaksiatan; tagar komunitas (@dakwahsambilberlari).	Fokus pada interaksi sosial pelari: membangun “wadah beriman” melalui salat berjamaah, saling nasehat.

		n dalam hal kebaikan.”			
--	--	------------------------	--	--	--

b. Matriks Triangulasi

Tema Utama	Data Observasi Konten	Data Wawancara	Sumber Pendukung	Catatan Interpretatif
Dakwah Shalat & Ibadah Harian	Banyak konten menekankan salat subuh dan ibadah harian sebelum aktivitas dunia. Contoh: “Jangan sampai lari lebih penting daripada sholat.”, “Semoga kita jaga salat di manapun.”.	Mizan menyatakan tujuan utama berkonten adalah penyampaian Islam secara nyaman (tidak menakutkan) dan mendorong ibadah (misal puasa, salat). Ia selalu menyisipkan nasihat agama dalam lari, menunjukkan nilai utama keislaman.	Konten Reels 1–4,11–15 (obs.); Wawancara Focus 1 (FGD)	Konten observasi memperkuat wawancara: keduanya menegaskan pentingnya ibadah harian. Mizan menyampaikan bahwa olahraga hanyalah alat; yang utama adalah menumbuhkan kesadaran beribadah. Data triangulasi menegaskan konsistensi pesan: konten rutin mengajak sholat, dan wawancara menyatakan tujuan dakwahnya berfokus pada nilai-nilai ibadah (Islam).
Refleksi Keimanan,	Konten tentang menerima takdir dan bersyukur: “Takdir Allah...	Mizan menekankan penerimaan takdir dan	Konten Reels 12–15,19–2 (obs.);	Observasi menunjukkan bahwa pelari diajak

Ketakwaan & Takdir	bersabar... rezeki Allah...”, dan introspeksi diri atas musibah. Banyak nasihat tentang kesabaran (sabar) dan syukur.	kenyamanan hidup menurut syariat: “Islam ini ternyata nyaman, diatur oleh syariat ini ternyata bahagia.”. Ia menganggap olahraga sebagai alat dakwah untuk meningkatkan ketakwaan pelari.	Wawancara Focus 1 (FGD)	bersyukur dan tawakal (racikan keimanan tinggi). Wawancara memperkuat: Mizan bertujuan menunjukkan Islam tidak menakutkan (menumbuhkan ridho) dan menjadikan olahraga sebagai media menyebar nilai takwa. Triangulasi menunjukkan kesesuaian: baik data lapangan maupun wawancara menegaskan nilai syukur, tawakal, dan tingkat keimanan pelari.
Dakwah Momentum Hari Besar Islam	Konten spesifik terkait Idul Adha/Dzulhijjah : “Sebulan lagi Idul Adha... berkorban terbaik.”, “Slot masih tersisa tiket surga.”, dan posting hari	Dalam wawancara Mizan menyebut inisiasi konten “60 hari Ramadan, lari di bulan suci”. Ia rutin memasukkan	Konten Reels 6–8,31–33 (obs.); Wawancara Riwayat (FGD)	Observasi konten dikhususkan pada momentum Islam (qurban, Arafah). Wawancara mencerminkan strategi serupa:

	Arafah. Fokus pada kurban, puasa Arafah.	ayat/hadis dalam video Ramadan untuk menyelipkan nasihat keagamaan. Hal ini menunjukkan perhatian khusus pada momentum keagamaan dalam konten.		Mizan memanfaatkan bulan Ramadan (dan by extension hari besar) untuk menggabungkan lari dengan dakwah. Triangulasi memperlihatkan bahwa konten sejalan dengan cara Mizan memanfaatkan peristiwa keagamaan untuk menyampaikan pesan.
Edukasi & Motivasi Lari dengan Nilai Spiritual	Konten berupa tutorial lari dan latihan (strength training, target 10K), diselingi pesan religius: “5 gerakan penguatan... bagi pelari.”, “Bandung 10K... latihan keras jadi makanan sehari-hari.”.	Mizan menyatakan olahraga adalah alat dakwah dan pembeda kontennya: ia menyampaikan nasihat sambil berlari. Tujuan utamanya menyebarkan Islam lewat olahraga dan menunjukkan bahwa syariat itu bahagia. Ia juga menyesuaikan tema berdasarkan	Konten Reels 16–25 (obs.); Wawancara Focus 1 (FGD)	Observasi mencatat penggabungan edukasi fisik (latihan) dengan nasihat religius; wawancara menegaskan hal yang sama (“berlari sambil berdakwah” sebagai ciri khas). Kedua sumber mendukung bahwa inovasi konten Mizan terletak pada perpaduan olahraga dan pesan spiritual.

		pertanyaan audiens.		Pesan spiritual (kesehatan rohani/jasmani) konsisten, menunjukkan strategi yang kohesif antara temuan observasi dan wawancara.
--	--	---------------------	--	--

c. Time-Series Matriks

Tanggal	Tema Konten	Likes	Komentar	Views	Insight Singkat
02 Mei 2024	Pentingnya persiapan salat subuh dibanding event lari	701	12	8.605	Menasihati agar salat subuh jadi prioritas sebelum persiapan lomba; komentar penonton mendukung (ingatkan kewajiban salat)
04 Mei 2024	Juara sesungguhnya menjaga salat subuh walau tak menang event	6.805	301	94.600	Menghubungkan kesuksesan lomba dengan keberhasilan rohani; banyak respons mengagumi pengorbanan dan menginspirasi non-juara tetap semangat
05 Mei 2024	Taat pada Allah ibarat latihan lari yang nurut pelatih	1.658	38	24.500	Analogi lari sebagai ibadah: ketaatan di dunia berbanding lurus dengan kebahagiaan akhirat; penonton terharu dengan tips latihannya (“tidak mudah menyerah”)
06 Mei 2024	Pentingnya himbauan salat	1.518	42	—	Seruan agar panitia lomba menyediakan

	subuh sebelum event lari				waktu dan tempat shalat; komentar setuju (misal pengalaman marathon Borobudur menyediakan masjid)
07 Mei 2024	Keteguhan orang Palestina jadi cermin	610	6	6.993	Mengajak pelari mendukung Palestina, menyoroti shalat berjemaah di tengah kesulitan; sedikit komentar namun penuh simbol “Free Palestine”
09 Mei 2024	Ayo siapkan diri berkorban dengan niat terbaik (Idul Adha)	1.806	25	28.000	Memotivasi pelari untuk berkorban; analogi membeli perlengkapan lari tapi malas berkorban; komentar positif menyambut ajakan qurban
10 Mei 2024	Ajak pelari ikut berkorban sebagai ibadah utama	1.384	25	18.300	Lanjutan tema kurban: menegur pelari yang sanggup beli peralatan mahal tapi enggan berkorban; komentar ramai memuji manfaat konten dan semangat berbagi
11 Mei 2024	Amalan harian buka jalan rezeki	669	9	7.348	Tips syukur: baca Qur'an dan berbakti pada orang tua setiap hari; komentar berterima kasih atas pengingat kebaikan
14 Mei 2024	Cara sederhana mengelola	7.348	9	—	(Data view tidak muncul) Teknik relaksasi: istighfar dan doa sebelum lomba

	kecemasan sebelum lomba				untuk ketenangan; insight: sisi mental penting bagi atlet
15 Mei 2024	Bersyukur menikmati momen kecil setelah berlari	2.155	88	26.300	Menceritakan rutinitas pasca-lari: jalan-jalan dengan keluarga, bersyukur atas tubuh dan nikmat Allah; komentar antusias mendukung semangat syukur
16 Mei 2024	Tubuh dan harta hanyalah titipan	1.050	14	19.400	Menekankan semua kepemilikan milik Allah; mengingatkan pelari bahwa kaki, tangan, perlengkapan hanyalah titipan; komentar memuji pengingat (Subhanallah)
18 Mei 2024	Target dan perjuangan Bandung 10K	3.733	211	—	Target lomba diraih (catatan pribadi sub-34 menit); mengucapkan syukur atas izin Allah dan dukungan keluarga; komentar bangga dan terinspirasi pada pencapaian lari
19 Mei 2024	Hikmah takdir dan rezeki	1.637	42	—	Cerita menerima finis urutan 8: belajar ikhlas karena takdir Allah, rezeki podium bukan untukku; banyak komentar semangat ikhlas dan belajar syukur atas takdir
20 Mei 2024	Introspeksi diri dari musibah	574	3	—	Pesan: musibah jangan disalahkan pada orang lain atau Allah, tapi

					introspeksi diri atas dosa; singkat, sedikit komentar “Siap ustadz...”.
21 Mei 2024	Semangat beribadah jangan kalah dengan dunia	709	7	—	Menggambarkan pelari bisa latihan keras, sementara ibadah malas; ajakan introspeksi semangat akhirat; komentar reflektif soal melawan malas.
22 Mei 2024	Komunitas lari yang barokah	706	5	—	Ajakan menjadi komunitas lari yang diridhai Allah: saling ingatkan salat, hindari maksiat; komentar hadirnya pihak komunitas, menandai pengingat bersama.
24 Mei 2024	Penguatan otot dengan alat bantu karet	1.100	16	—	Tutorial 5 gerakan penguatan paha dengan resistance band untuk pelari; komentar antusias tentang alat gym dan teknik latihan.
25 Mei 2024	Persiapan garis finish: kematian	667	8	—	Motivasi akhirat: hidup dipersiapkan menuju “finish” kematian (kain kafan); komentar mengutip hadis dan ucapan terimakasih atas nasehat.
26 Mei 2024	Jaga asupan makanan halal	536	3	—	Pesan pentingnya memeriksa kehalalan makanan untuk kesuksesan latihan dan jawaban doa;

					komentar mendukung dan menyemangati konten dakwah-lari.
27 Mei 2024	Kemuliaan hanya dari ketakwaan (bukan kecepatan lari)	1.209	22	—	Menegaskan kemuliaan pelari diukur dari iman/takwa, bukan prestasi atau perlengkapan; komentar setuju (fastabiqul khairat) dan pujian “Pelari inspirasi”.
29 Mei 2024	Bersyukur atas pekerjaan & apa yang dimiliki	476	0	—	Mengingatkan syukur bagi pencari nafkah: apapun upahnya, nikmati dengan syukur karena banyak yang menginginkan pekerjaan; komentar tidak ada (nol respon).
30 Mei 2024	Kain kafan menjadi outfit terakhir	1.366	76	—	Easy run sambil nasehat: mempersiapkan kain kafan (baju terakhir) sebagai metafora persiapan kematian; komentar ramai menanyakan persiapan puasa Dzulhijjah.
31 Mei 2024 (1)	Berkurbanlah di tempat yang baik	341	1	—	Ajak menyiapkan hewan kurban di panti/masjid (tiket surga); komentar singkat menyemangati (e.g., “PKO JAYA”).
31 Mei 2024 (2)	Tetap berlari untuk recovery dengan baik	726	14	—	Video latihan recovery di treadmill; kuis “tebak pace”; komentar bernada

					ringan tentang kecepatan jogging.
01 Juni 2024	Longrun: Perkara Keimanan dan Kesehatan	4.155	70	—	Long run sambil ceramah: konsistensi lari disandingkan dengan iman; komentar kagum terhadap pace dan kemampuan dakwah sambil lari.
02 Juni 2024	Keutamaan 10 Hari Bulan Dzulhijjah	538	5	—	Mengajak berdoa dan memanfaatkan awal Dzulhijjah (tarwiyah, arafah); komentar singkat semangat “menyala” dari penonton.
03 Juni 2024	Hadis dan laporan lari: Perjalanan dunia ujian keimanan	1.831	20	—	Menampilkan screenshot lari dan kutipan hadis tentang hati yang bersih; motivasi bahwa dunia adalah ujian; komentar memuji kecepatan (HR rendah).
03 Juni 2024	5 Gerakan strength training untuk pelari	1.963	24	—	Tutorial 5 latihan gym untuk pelari (bag. otot hamstring); komentar terima kasih dan penasaran (alat bantu disebut “resistance band”).
04 Juni 2024	Kutipan hikmah dari buku dan lari (Ibnu Abdil Barr)	3.525	57	—	Berbagi kutipan hikmah belajar ilmu plus quick lari ringan (aerobik foundation); komentar banyak yang menyimak dengan semangat.

05 Juni 2024	Keutamaan shaum di hari Arafah	910	23	—	H-1 Arafah: memotivasi puasa dan doa di hari Arafah; komentar semangat ikut beribadah puasa sebelum lari.
06 Juni 2024	Merayakan kemenangan Idul Adha	2.768	87	—	Cerita sibuk berkurban di Idul Adha namun masih sempat lari pagi, diselingi tausiyah; komentar pujian sehatnya sambil dakwah (pace 3 masih bicara).
07 Juni 2024	Kembali dalam keadaan terbaik	2.504	51	—	Menceritakan kembali fitnah dunia vs akhirat (orangtua), semangat hidup husnul khatimah; komentar refleksi “may Allah grant us a good ending”.
09 Juni 2024	Longrun: Perkara Iman (HR training slow run)	1.484	36	—	Long run lambat sambil teman ikut pemanasan; pesan menahan ego dalam lari/personal best; komentar terpesona detak jantung rendah (HR adem).
10 Juni 2024	Semuanya akan berbeda, kawan	597	8	—	Nasehat singkat: dunia berubah drastis bila orangtua tiada (hidup tanpa bimbingan); komentar singkat mendukung dan menyesal.

11 Juni 2024	Screenshot ucapan terima kasih & lari	1.896	9	—	Unggahan screenshot surat terima kasih audiens; cerita lari dan latihan anak; komentar kagum pada HR rendah dan pertanyaan latihan.
12 Juni 2024	Sejauh apapun, sholat jangan lupa	781	10	—	Himbauan menjaga salat di mana pun (caption & video lari); komentar penonton berbagi pengalaman event (waktu subuh, fasilitasi) dan mengamini nasehat.
14 Juni 2024	Dua kutipan hadis & lari (konteks Dzulhijjah)	3.457	86	—	Bagikan hadis cepat celaka durhaka orang tua & cerita lari HM pertama; doa mohon hasil terbaik lomba; komentar penuh semangat dan dukungan lomba (bonus podium).
17 Juni 2024	Jagalah apa yang kita minum	2.211	46	—	Hati-hati pada tren minum tanpa bayar; nasihat agar pelari sadar asupan dari makanan/minuman; komentar minta maaf atas kesalahan ikut tren, syukur dikasih ingatkan.
18 Juni 2024	Ketika takdir Allah tidak pernah salah	1.875	32	—	Pesan bersabar: semua akan sampai sesuai takdir Allah; komentar mengamini dan memuji nasehat; banyak emotikon bunga dan dukungan.

Lampiran 3

B. Hasil Observasi konten

No	Tanggal	Tema & Caption	Komentar Penting (kutipan asli)	Elemen Difusi Inovasi	Data Respons	Kesimpulan
1	2 Mei	Jangan lupa shalat subuhnya (Nasihat kepada para pelari untuk lebih memprioritaskan persiapan salat subuh dibandingkan hanya memikirkan persiapan lomba lari.) Caption: #ngajisambilberlari Jangan lupa shalat subuhnya runners Isi narasi konten: Kira-kira minggu ini sudah mau ikut event apa saja dan di mana, nih? Sudah mikirin outfit-nya apa saja? Sudah mikirin gelisah pengen finish berapa menit, berapa jam? Itu pasti sudah dipikirkan oleh teman-teman. Tapi satu hal yang harus diingat, teman-teman, yang harus gelisah itu justru salat kita bagaimana. Salat subuhnya bagaimana. Tempatnya bagaimana. Persiapannya seperti apa. Itu yang paling inti dan harus dipikirkan oleh teman-teman. Untuk apa? Persiapan dunia saja, kita sampai mati-matian, sedangkan akhirat apa adanya. Jangan sampai begitu."	"Betul bang utamakan dulu kewajiban" "Masya'Allah Ustadz selalu mengingatkan pada kebaikan." "Mau ikut event lari pokoknya hrs pake outfit yg paling keren paling proper lah, tapi mau ketemu sang pencipta harunya pake seadanya." "alah 1 kebingungan emang klo mau mulai race tuh.. flag off jam 4.. emm..sholat subuh nya?" "Ayok shubuhnya dibenerin dulu kalo mau bangun pondasi kehidupan yg lebih baik, termasuk lari." "MasyaAllah terimakasih bng mizan sudah mengingatkan"	Inovasi: 1. Keuntungan Relatif: Memberikan kesadaran spiritual kepada pelari yang biasanya fokus pada pencapaian dunawi. 2. Kesesuaian: Sesuai dengan nilai, nilai Islam dan kegiatan komunitas pelari Muslim. 3. Kerumitan: Mudah dipahami; analogi yang digunakan sangat kontekstual. 4. Dapat Dicoba: Bisa langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari saat event lari. 5. Dapat Diamati: Komentar menunjukkan bahwa pesan konten diamati dan disadari manfaatnya. Saluran komunikasi: Instagram reels + narasi langsung & visual lari waktu; tahap adopsi: Persuasion dan Decision. Kategori pengadopsi: early adopters Sistem sosial; keputusan inovasi: Optional innovation-decision Innovation-Decision	Jumlah Like: 701 Jumlah Komentar: 12 Jumlah Viewers: 8.605	Konten tanggal 2 Mei ini menunjukkan keberhasilan dalam menyampaikan pesan dakwah secara kontekstual dan aplikatif. Audiens tidak hanya merespons dengan emotif, tetapi juga mencerminkan pemahaman terhadap nilai ibadah yang dikaitkan dengan kegiatan lari. Terlihat adanya pengaruh kuat terhadap kesadaran spiritual dari pelari muslim, dengan indikator bahwa inovasi konten diterima oleh kelompok early adopters.
2	4 Mei	Juara Sejati adalah yang Menjaga Salat Subuh Caption: "#ngajisambilberlari Alhamdulillah masih berikan banyak keberkahan	"Masya Allah.. Sehat utk penopang memegakkan ibadah jamaah ke masjid mendirikan sunnah.. inspiratif"	Inovasi: • Keuntungan Relatif: Menawarkan nilai lebih dari sekadar prestasi olahraga—menghubungkan lari dengan nilai spiritual.	Jumlah Like: 6.805 Jumlah Komentar: 301	Konten tanggal 4 Mei berhasil menyampaikan inovasi naratif yang menggabungkan prestasi duniawi
		di event @uthm.id , ini event dengan rute terpedas yang pernah saya ikutin 🏃, dan masyaAllah eventnya sangat luar biasa, steril, antusias masyarakat sangat baik dan pokonya harus jadi agenda tahunan para pelari. Sampai jumpa di event @uthm.id tahun depan."	akhi @mizann.z semoga tetap istiqomah" "MasyaAllah keren ustad 🙏" "MasyaAllah, lari HM + vlog dakwah + masih bisa podium 🏆 the real menggejar akhirat dunia mengikuti 🙏🔥" "Masya Allah keren banget, bang. Pace segitu, sambil syiar Islam" "Masya Allah keren banget, bang. Pace segitu, sambil syiar Islam" "MasyaAllah, lari HM + vlog dakwah + masih bisa podium 🏆 the real menggejar akhirat dunia mengikuti 🙏🔥" "Saya selalu ingat pesan, nelenengan"	• Kesesuaian: Sangat sesuai dengan kultur komunitas pelari Muslim yang ingin tetap menjalankan syariat Islam. • Kerumitan: Bendah: pesan disampaikan secara naratif dan mudah dipahami. • Kemudahan Dicoba: Mudah diinternalisasi dan bisa langsung diaplikasikan oleh audiens. (misalnya, tetap menjaga salat sebelum event). • Kemudahan Diamati: Tindakan dan capaian Mizan menjadi contoh konkret yang diamati dan dikomentari audiens secara positif. Saluran: Instagram reels, storytelling, visual hasil lomba, narasi pesan moral da spiritual Waktu; tahap adopsi: decision – confirmation Kategori pengadopsi: early adoter & early majority System social: Keputusan inovasi: Optional innovation-decision innovation-decision.	Jumlah Viewers: 94.600	dan spiritualitas Islam. Efektivitas konten sangat tinggi dilihat dari banyaknya like, komentar, dan views. Gaya penyampaian yang ringan namun sarat makna berhasil memicu penerimaan luas di komunitas pelari Muslim. Tingginya engagement juga menunjukkan bahwa konten ini sudah mulai menyentuh lapisan early majority, dan pengaruh figur sentral (Mizan) sangat kuat sebagai change agent dalam sistem sosialnya.
3	5 Mei	Taat pada Allah ibarat taat pada pelari #ngajisambilberlari Bismillah kita mulai Kembali gak ada ceritanya seorang mukmin mudah menyerah 🙏🔥. Kayanya event uthm kemaren bakal	"MasyaAllah mas kamu luar biasa 🙏 bukan harunya tentang run tapi membawakan dakwahnya yg bikin 🙏🔥🙏🔥" "Terimakasih ustadz pencerahan hari ini."	Inovasi: cocok & relatable dengan - Keuntungan Relatif: Membantu audiens melihat kehidupan spiritual dari perspektif yang familiar, yaitu latihan lari. - Kesesuaian: Sangat cocok dengan gaya hidup pelari Muslim—mendekatkan nilai Islam melalui analogi olahraga.	Likes: 1.658 Komentar: 38 View: 24,5K	Konten membangun analogi spiritualitas dan olahraga, respons positif menandakan konten diterima oleh early adopters dan mulai

		menjadi event yang punya ciri khas tersendiri.”	alhamdulillah luar biasa 🙏” “terimakasih ustadz, sangat membantu, semuanya ternyata ada hikmah nya 🙏🙏” “Masya Allah luar biasa kang mizan 🙏”	- Kerumitan: Pesan sederhana dan mudah dipahami, dibungkus dengan gaya naratif yang personal. - Dapat Dicoba: Mudah diterapkan dalam rutinitas latihan maupun dalam kehidupan spiritual sehari-hari. - Dapat Diamati: Audiens dapat melihat langsung manfaat dari disiplin dan ketaatan melalui contoh Mizan kebiasaan pelari Saluran: Instagram Reels + narasi motivasi Waktu: tahap adopsi persuasi – Decision Kategori pengadopsi: early adopter Sistem Sosial: Optional innovation-decision Innovation		merambah early majority Konten 5 Mei menyampaikan pesan keislaman melalui narasi latihan lari dengan pendekatan yang ringan, jujur, dan mendalam. Inovasi konten ini kuat dalam menyelaraskan antara dunia jasmani dan rohani, serta memperlihatkan penerimaan yang baik dari komunitas dengan antusiasme khas early adopters. Respon emosional dan motivasional dari followers menunjukkan bahwa konten ini memberi dampak konkret dan mendorong keterlibatan spiritual dalam kehidupan atletik mereka.
4	6 Mei	Pentingnya himbauan salat subuh oleh panitia event	“Setuju bgt a 🙏🙏 ... Udah gk sholat shubuh, dnt pula 🙏” “Setuju bgt a 🙏🙏 ... Udah gk sholat shubuh, dnt pula 🙏” “Afwan, setuju bang. Kebanyakan dari kita sebagai peserta terlena dg dunia, padahal sholat adalah sebaik-baiknya pelindung kita dari apapun urusan dunia dan seisinya.” “Masya Allah semoga event nya bukan jadi maksiat bareng tapi jadi lari sehat bareng n himbauan sholat ny jadi amal n dakwah ...ayo hidup sehat, sehat utk BERIBADAH kpd ALLAH	- Keuntungan Relatif: Memberikan nilai tambah pada event lari dengan memastikan kewajiban spiritual tetap terjaga - Kesesuaian: Sangat sesuai bagi komunitas pelari Muslim dan penyelenggara event olahraga bernuansa Islami - Kerumitan: Pesan sederhana namun menyentuh aspek struktural (EO event). - Kemampuan Dicoba: Bisa diterapkan oleh penyelenggara event dalam bentuk pengumuman atau reminder. - Kemampuan Diamati: Bisa terlihat dari apakah peserta tetap sholat sebelum event— diperkuat dengan cerita pengalaman di komentar. Saluran: gpini publik via reels Waktu: knowledge – Persuasion Kategori pengadopsi: Early Adopters (dari kalangan peserta), dan potensi menjangkau kategori early majority jika diikuti oleh pihak penyelenggara event. Sistem Sosial: Collective Innovation (masukan untuk komunitas/event)	Likes: 1.518	Konten 6 Mei berfungsi sebagai seruan kolektif
		#ngajisambilberlari Saran dan Masukan ya 🙏 (Konten ini menyampaikan pentingnya peran penyelenggara lomba (IO) dalam mengingatkan peserta untuk salat subuh sebelum event dimulai. Disertai data riset bahwa hanya sebagian kecil Muslim Indonesia yang rutin salat berjamaah. Pesan utamanya: jangan sampai lari lebih penting dari salat.)	dnt pula 🙏” “Masya Allah semoga event nya bukan jadi maksiat bareng...” “Pengalaman ikut Borobudur Maraton tahun lalu saat masuk waktu shubuh, kondisi masjidnya sangat penuh. Alhasil berinisiatif buat tempat sholat sendiri, diikuti pelari yg lain. Alhamdulillah bisa berjamaah dan jadi solusi untuk yang lain.” “Setuju bgt a 🙏🙏 ... Udah gk sholat shubuh, dnt pula 🙏” “Afwan, setuju bang. Kebanyakan dari kita sebagai peserta terlena dg dunia, padahal sholat adalah sebaik-baiknya pelindung kita dari apapun urusan dunia dan seisinya.” “Masya Allah semoga event nya bukan jadi maksiat bareng tapi jadi lari sehat bareng n himbauan sholat ny jadi amal n dakwah ...ayo hidup sehat, sehat utk BERIBADAH kpd ALLAH	- Keuntungan Relatif: Memberikan nilai tambah pada event lari dengan memastikan kewajiban spiritual tetap terjaga - Kesesuaian: Sangat sesuai bagi komunitas pelari Muslim dan penyelenggara event olahraga bernuansa Islami - Kerumitan: Pesan sederhana namun menyentuh aspek struktural (EO event). - Kemampuan Dicoba: Bisa diterapkan oleh penyelenggara event dalam bentuk pengumuman atau reminder. - Kemampuan Diamati: Bisa terlihat dari apakah peserta tetap sholat sebelum event— diperkuat dengan cerita pengalaman di komentar. Saluran: gpini publik via reels Waktu: knowledge – Persuasion Kategori pengadopsi: Early Adopters (dari kalangan peserta), dan potensi menjangkau kategori early majority jika diikuti oleh pihak penyelenggara event. Sistem Sosial: Collective Innovation (masukan untuk komunitas/event)	Komentar: 42 View: 15,9K	kepada penyelenggara event dan komunitas pelari untuk lebih memperhatikan kewajiban salat subuh. Daya tarik inovasinya terletak pada seruan moral yang konkret dan berbasis data. Respon yang muncul tidak hanya setuju secara spiritual, tapi juga mengakui adanya masalah struktural yang perlu ditangani. Ini menunjukkan potensi konten untuk memengaruhi keputusan bersama dalam sistem sosial pelari Muslim Indonesia.

			SUBHANAHU WATTA'ALA 🙏🙏 “Alhamdulillah bisa berjamaah dan jadi solusi untuk yang lain.” “Setuju bgt a 🙏🙏... Udah gk sholat shubuh, dnt pula 🙏” “Padahal sholat adalah sebaik-baiknya pelindung kita dari apapun urusan dunia dan seisinya”			
5	7 Mei	Keteguhan Palestina sebagai cermin keimanan #ngajisambilberlari Free Palestine ps (Konten ini menyerukan dukungan terhadap perjuangan rakyat Palestina dan mengajak untuk merenung: di tengah keterbatasan, mereka tetap mendirikan salat, sementara umat Islam di negara damai justru sering melalaikannya. Ditekankan pula pentingnya terus bersuara dan melakukan boikot.)	“❤️” “🙏🙏” “Free PalestinePSPSPSPS.”	Inovasi: isu global relevan dengan nilai dakwah - Keuntungan Relatif: Meningkatkan kesadaran kolektif atas isu Palestina melalui pendekatan spiritual dan kontekstual (komparasi dengan kehidupan kita). - Kesesuaian: Relevan dengan sentimen keagamaan dan kemanusiaan audiens Muslim. - Kerumitan: Bendah isi pesan mudah dipahami dan dikaitkan dengan realitas. - Kemampuan Dicoba: Bisa diterapkan dengan cara ikut bersuara, menyebarkan pesan, atau melakukan boikot. - Kemampuan Diamati: Respons publik terhadap Palestina sangat terlihat dalam simbol komentar	Likes: 610 Komentar: 6 View: 6.993	Respons terbilang rendah dibanding konten sebelumnya, namun mayoritas komentar menunjukkan afeksi dan solidaritas terhadap isu. Ini menandakan keterlibatan dari niche audience yang peduli terhadap Palestina dan spiritualitas global. Konten 7 Mei mengangkat solidaritas terhadap Palestina dari sudut pandang iman dan empati, namun tidak sebanyak
				dan bentuk ekspresi emoji serta tagar. Saluran: emosional dan visual kuat Waktu: knowledge – Persuasion Kategori Pengadopsi: early adopters, namun komentar sedikit menandakan bahwa topik ini sensitif atau hanya menyentuh segmen tertentu. Sistem Sosial: Optional innovation-decision (kesadaran individu)		konten dakwah rutin yang bersifat personal. Meskipun responsnya relatif kecil, komentar-komentar menunjukkan semangat dukungan moral dan spiritual. Inovasi konten tetap kuat karena menyentuh aspek kemanusiaan global, namun jangkauan penerimaan mungkin terbatas pada audiens yang memiliki kepekaan tinggi terhadap isu ini.
6	9 Mei	Ajakan menyiapkan kurban terbaik #ngajisambilberlari nasihat untuk diri sendiri (Konten ini mengajak audiens untuk mempersiapkan diri berkorban menjelang Idul Adha. Disampaikan secara kritis—menyindir kebiasaan mengeluarkan uang untuk hal duniawi (seperti sepatu mahal dan event luar kota) tetapi pelit saat diminta berkorban untuk Allah.)	“🔥🔥 Jleb banget ama sepatu plat carbon” “Qurban itu sebenarnya gampang... tergantung niat” “Disclaimer ya Ustadz. Ini untuk pelari Muslim. Jazakumullah 🙏” “Semangat Bang 🙏” “🙏🙏 inshaallah” “🔥🔥 Jleb banget ama sepatu plat carbon”	Inovasi: refleksi gaya hidup vs ibadah - Keuntungan Relatif: Mendorong kesadaran spiritual melalui perbandingan finansial yang nyata dalam kehidupan pelari. - Kesesuaian: Sangat relevan dengan gaya hidup pelari Muslim yang biasa berinvestasi besar untuk perlengkapan lomba. - Kerumitan: Sederhana, disampaikan dengan logika praktis dan menyentuh realita. - Kemampuan Dicoba: Audiens dapat langsung menyiapkan diri	Likes: 1.806 Komentar: 25 View: 28K	Pesan tajam namun ringan membuat audiens mudah menerima. Banyak yang merasa “tertamara”, indikasi adopsi meningkat. Konten 9 Mei menawarkan pesan dakwah yang mengena, kritis, dan aplikatif dengan membandingkan kebutuhan duniawi

			“Setujuuuu 🙏” “Qurban itu sebenarnya gampang ga membebani cuman kembali lagi ke diri seseorang dan niat seseorang nya saja 🙏”	dan berkurban; ajakan bersifat langsung dan aplikatif. - Kemampuan Diamati: Efeknya dapat terlihat dari partisipasi kurban bersama dan diskusi audiens yang muncul. Saluran: reels + pesan reflektif dengan gaya sindiran lembut, analogi kontekstual (sepatu vs kurban) Waktu: Persuasion–Decision Kategori Pengadopsi: Early Adopters, dengan potensi perluasan ke Early Majority menjelang Idul Adha. Sistem Sosial: Optional innovation-decision Innovation		dan ukhrawi. Efektivitas konten terlihat dari banyaknya viewers dan komentar yang menyatakan kesadaran serta refleksi pribadi. Gaya penyampaian yang relatable dan tidak menggurui berhasil memantik audiens untuk merenung dan mempertimbangkan ikut serta dalam ibadah kurban.
7	10 Mei	Kurban sebagai ibadah utama para pelari #ngajisambilberlari jazakallah nasihatnya ustadz... (Konten ini menyampaikan ajakan kepada sesama pelari Muslim untuk tidak hanya fokus pada perlombaan, tetapi juga berpartisipasi dalam ibadah kurban. Ditegaskan bahwa kurban adalah event terbesar umat Islam dan bentuk investasi spiritual sejati. Mizan juga menyatakan komitmennya untuk berkurban di Panti Sosial Asuhan Anak (PSAA) Insan Kamil.)	“Menyalaaa 🙏🔥🙏” “Allah yubarik fik ustadzuna...” “Masya Allah konten lari yg sangat manfaat utk memotivasi kita menjaga sehat bukan jasmani aja tp sehat rohani itu sangat penting. Allah yubarik fik ustadzuna...” “Aamiiin 🔥🔥” “Masya Allah konten lari yg sangat manfaat utk memotivasi kita menjaga sehat bukan jasmani aja	Inovasi: relasi unik pelari dan ibadah kurban. • Keuntungan Relatif: Menyajikan nilai spiritual yang sangat tinggi (berkurban) secara langsung dan aplikatif pada komunitas pelari. • Kesesuaian: Sangat cocok dengan komunitas pelari Muslim yang sudah memiliki solidaritas tinggi. • Kerumitan: Sederhana, karena bentuk ajakan langsung untuk ikut berkurban bersama. • Kemampuan Dicoba: Sangat bisa diterapkan—dengan ikut kurban bersama PSAA seperti yang dicontohkan Mizan. • Kemampuan Diamati: Bisa diamati dari partisipasi nyata.	Likes: 1.384 Komentar: 25 View: 18,3K	Konten ini memperkuat aksi kolektif kurban, memicu emosi & motivasi spiritual. Audiens memberi dukungan sekaligus dorongan internal. Konten 10 Mei memperlihatkan integrasi kuat antara dakwah, aksi sosial, dan kehidupan komunitas pelari. Ajakan langsung dari figur panutan untuk berkurban
			tp sehat rohani itu sangat penting.”	atau komitmen yang muncul di komentar maupun tindakan offline. Saluran: reels + personal experience + ajakan komunitas Waktu: Decision – Confirmation Kategori Pengadopsi: Early Adopters – mereka yang tertarik ikut dalam ajakan langsung atau menyampaikan dukungan secara spiritual dan sosial. Sistem Sosial: Optional innovation-decision–Collective (ada ajakan kolektif)		bersama di PSAA memperkuat peluang terjadinya keputusan kolektif dalam sistem sosial pelari Muslim. Respon positif dan afirmatif dari followers menunjukkan bahwa konten ini berhasil menggerakkan audiens menuju pengambilan keputusan yang nyata.
8	11 Mei	2 amalan harian pembuka rezeki #ngajisambilberlari wallahi temen-temen... (Konten ini berisi nasihat spiritual untuk para pelari, pengusaha, dan pekerja agar mengamalkan dua amalan harian; membaca Al-Qur'an dan beribadah kepada tua (birrul walidain). Pesan ini ditujukan kepada mereka yang sedang menghadapi masalah, seperti hutang, keinginan menikah, atau musibah lainnya)	“🙏🔥🙏🙏🙏” “Terimakasih atas pengingatnya ustaz”	Inovasi: spiritual habit untuk keseharian • Keuntungan Relatif: Memberikan solusi spiritual atas problem kehidupan dengan pendekatan yang relevan dan praktis. • Kesesuaian: Sangat cocok dengan nilai Islam dan kebutuhan rohani para pelari serta audiens umum. • Kerumitan: Bendah. Nasihat disampaikan secara langsung, sederhana, dan tidak menggunakan istilah yang kompleks. • Kemampuan Dicoba: Bisa langsung dipraktikkan oleh siapa pun. • Kemampuan Diamati: Hasilnya bersifat spiritual, namun dapat	Likes: 669 Komentar: 9 View: 7.348	Konten sederhana namun menyentuh. Respon audiens berupa emoji dan ucapan syukur menunjukkan keterhubungan emosional awal. Konten 11 Mei menawarkan solusi spiritual yang praktis dan personal untuk keseharian umat. Meskipun tidak bersifat viral atau kolektif, konten ini berfungsi sebagai pengingat yang menyentuh sisi hati audiens. Engagement yang

				diamati dari perubahan sikap atau perasaan damai audiens. Saluran: reels + nasihat pendek berbasis Quran & nilai keluarga Waktu: Knowledge–Persuasion Kategori Pengadopsi: Early Adopters, terlihat dari komentar yang menunjukkan penerimaan serta apresiasi terhadap pengingat ini. Sistem Sosial: Optional innovation-decision		muncul menunjukkan bahwa inovasi dakwah semacam ini tetap relevan dan diterima oleh pengadopsi awal yang mencari makna spiritual dalam aktivitas mereka.
9	14 Mei	Tips atasi cemas sebelum lomba #ngajisambilberlari mudah, tapi kita sering lupa dan lalai. Padahal tidak ada daya dan upaya bagi kita kecuali Allah yang memudahkan segalanya (Konten ini memberikan tips sederhana dan Islami untuk mengelola rasa tegang menjelang lomba lari, yaitu dengan menarik napas dalam dan istighfar (mengucap "Astaghfirullahadzim") agar tenang dan berserah diri kepada Allah.)	“Terimakasih saran nya bang” “syukron Ustadz 🙏🏻🙏🏻🙏🏻” “Afwan, syukron kasiro bang. Karena segala daya dan upaya serta tubuh kita adalah milikNya” “+ doa Nabi Yunus, pas panic attack/anxiety.”	Inovasi: tips spiritual praktis untuk pelari • Keuntungan Relatif: Memberikan pendekatan spiritual terhadap manajemen stres, tanpa biaya dan bisa diterapkan kapan saja. • Kesesuaian: Relevan dengan audiens Muslim dan komunitas pelari yang sering menghadapi tekanan lomba. • Kerumitan: Rendah. Tips mudah dilakukan, bersifat praktis dan langsung bisa diaplikasikan. • Kemampuan Dicoba: Sangat mudah dicoba sebelum lomba atau saat panik. • Kemampuan Diamati: Hasil emosionalnya bisa dirasakan langsung oleh individu yang mencobanya. Saluran: reels + gaya santai, edukatif, naratif, instruksional Waktu: Persuasion–Decision Kategori Pengadopsi: Early Adopters. Respon komentar menunjukkan adanya keinginan langsung untuk mencoba atau mengamini metode tersebut.	Likes: 720 Komentar: 19 View: 9.089	Respon berupa interaksi pengetahuan dan pengalaman spiritual menunjukkan audiens mulai mencoba menerapkan tips. Konten 14 Mei berhasil menghadirkan solusi sederhana namun spiritual untuk persoalan umum yang dihadapi pelari: kecemasan lomba. Penampakan yang ringan dan relatable membuat konten ini efektif menjangkau early adopters yang ingin menjaga ketenangan batin secara Islami. Engagement cukup baik menunjukkan
10	15 Mei	Syukur lewat momen kecil pasca-lari #ngajisambilberlari Rutinitas baru 🏃🏻 (Konten ini menampilkan rutinitas sederhana setelah lari: menemani anak murajaah, hingga akhirnya anak tertidur. Pesan utamanya adalah bahwa semua kenikmatan duniawi—dari tubuh sehat hingga perlengkapan mahal—hanyalah titipan Allah dan akan diminta pertanggungjawaban)	“MasyaAllah ustad 🙏🏻🙏🏻🙏🏻 insya Allah sehat2 selalu dan keluarga aamiin aamiin yaa Allah ❤️” “Bapakkk sporty mantapp 🙏🏻” “Masya Allah barakallahikumu ustadz. Sehat selalu Dan berkah selalu” “❤️ masyallah 🙏🏻🙏🏻🙏🏻”	Sistem Sosial: Optional innovation-decision Inovasi: memaknai nikmat jasmani dan keluarga • Keuntungan Relatif: Memberikan contoh konkret bagaimana pelari dapat menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik dan tanggung jawab keluarga serta spiritual. • Kesesuaian: Sangat cocok untuk audiens yang sudah berkeluarga, khususnya ayah-ayah pelari. • Kerumitan: Rendah. Konten ini bersifat reflektif dan menggugah kesadaran, tidak mengandung tuntutan teknis. • Kemampuan Dicoba: Tinggi, karena hanya membutuhkan kesadaran dan niat untuk mengaplikasikan kebersamaan keluarga dan rasa syukur. • Kemampuan Diamati: Bisa dilihat dari sikap hidup sehari-hari, keseimbangan antara dunia dan akhirat. Saluran: reels + narasi reflektif dan visual kehidupan pribadi Waktu: Persuasion – Decision Kategori Pengadopsi: Early Adopters dan Early Majority, karena nilai ini bersifat universal dan sangat cocok dengan segmentasi pelari usia matang atau yang sudah berkeluarga. Sistem Sosial: Optional innovation-decision	Likes: 2.155 Komentar: 88 View: 26,3K	adanya resonansi dengan pengalaman nyata audiens. Konten menggugah emosi dan kesadaran spiritual. Narasi keluarga memperkuat hubungan nilai antara olahraga, parenting, dan iman. Audiens merespons dengan kekaguman dan empati. Konten 15 Mei menunjukkan kekuatan konten dakwah berbasis keteladanan nyata dalam kehidupan keluarga. Dengan menyampaikan keseimbangan antara aktivitas lari, spiritualitas, dan tanggung jawab keluarga, konten ini berhasil meraih engagement tinggi dan menggugah banyak audiens. Inovasi konten ini dapat mendorong adopsi luas karena nilai universal dan relatable bagi masyarakat Muslim urban.

11	16 Mei	Tubuh dan harta hanyalah titipan #ngajisambilberlari semuanya bukan milik kita!!!! (Pesan reflektif bahwa semua kenikmatan dunia seperti tubuh sehat, perlengkapan olahraga (baju, sepatu, kacamata, smartwatch) bukanlah milik kita, melainkan titipan Allah SWT yang kelak akan dimintai pertanggungjawaban.)	“Tabarakallah” “🔥🔥🔥🔥” “Subhanallah olahraga sambil berdakwah 🙏” “Allahu akbar” “etap semangat, bang 🔥🔥”	Inovasi: refleksi harta dan tubuh sebagai amanah • Keuntungan Relatif: Memberikan kesadaran spiritual bahwa segala sesuatu di dunia ini adalah amanah, termasuk kesehatan dan harta. • Kesesuaian: Relevan dengan prinsip Islam dan cocok untuk komunitas pelari yang terbiasa menghargai performa tubuh. • Kerumitan: Sederhana, berupa nasihat moral yang mudah dicerna dan dimaknai. • Kemampuan Dicoba: Bersifat internal dan reflektif, namun bisa diterapkan dalam cara pandang dan gaya hidup. • Kemampuan Diamati: Perubahan sikap dan cara berpikir audiens bisa menjadi indikator. Saluran: reels + voice-over kontemplatif + running visuals Waktu: Persuasian Kategori Pengadopsi: Early Adopters. Komentar menunjukkan respons afirmatif dan penghargaan terhadap dakwah spiritual yang membumi. Sistem Sosial: Optional innovation-decision	Likes: 1.050 Komentar: 14 View: 19,4K	Gaya konten kontemplatif mendorong audiens untuk berefleksi. Muncul penguatan pesan dakwah dalam komentar dengan afirmasi. Konten 16 Mei memperkuat narasi spiritual yang konsisten disampaikan oleh Mizan, yaitu bahwa kehidupan, tubuh, dan harta bukan milik mutlak kita. Reels ini memancing kesadaran audiens untuk lebih bersyukur dan bertanggung jawab atas amanah yang dititipkan Allah SWT. Respon yang muncul cukup positif dan mengindikasikan bahwa nilai ini diterima dengan baik oleh kelompok audiens yang religius dan reflektif.
12	18 Mei	Target & Perjuangan Bandung 10K #ngajisambilberlari #pejuangberdikari #kuatsetiap saat	📌 “barakallah 🔥” 📌 “Mabruk Akh Mizan, keep istiqomah 🙏 panutan”	Inovasi: menggabungkan lari profesional + dakwah • Keuntungan Relatif: Memberikan teladan bahwa performa olahraga bisa	Likes: 3.733 Komentar: 211 View: 43K	Konten ini sangat powerful—bukti nyata integrasi syiar dan performa fisik.

		(Konten ini menampilkan kisah perjuangan pribadi mengikuti lomba Bandung 10K, mulai dari latihan keras, konsumsi nutrisi, hingga pencapaian waktu di bawah 34 menit. Disisipkan pesan bahwa keberhasilan adalah gabungan dari ikhtiar, doa orang tua, dan izin Allah. Penutupnya mengajak followers untuk menjadi “pejuang berdikari” bersama sponsor event.)	📌 “MaasyaAllah 10k cm 33 mnt? Itu mah 5k saya juga ud ngos2an ustadz.. Semoga sehat selalu ustadz, barakallahu fiikum” 📌 “Ustadz panutan 🔥🔥🔥” 📌 “yang iri tuh sama ini, akhirat amann, dunia ngikut 🍷” 📌 “pace 3 sambil dakwah donk 🙏” 📌 “udah secape itu masi bisa ngelantunin hadist a, menyalaa banget 🙏💖”	berjalan seiring dengan dakwah dan keberkahan hidup. • Kesesuaian: Sangat sesuai untuk komunitas pelari yang mencari motivasi spiritual dan dunjawi. • Kerumitan: Rendah—konten disampaikan secara naratif dan inspiratif tanpa kerumitan teknis dakwah. • Kemampuan Dicoba: Bisa ditiru, baik dalam bentuk semangat berlatih, doa, maupun niat menggabungkan dunia dan akhirat. • Kemampuan Diamati: Hasil latihan dan capaian lomba sangat jelas, membuktikan nilai kerja keras dan keberkahan yang nyata. Saluran: reels + testimoni pribadi + visual kompetisi Waktu: decision – Confirmation Kategori Pengadopsi: Early Adopters dan sebagian Early Majority, khususnya dari kalangan pelari yang mulai menjadikan spiritualitas sebagai bagian dari motivasi mereka. Sistem Sosial: Optional innovation-decision—Authority (figur publik inspiratif)		Disambut dengan antusias oleh pengikut yang sudah mengadopsi dan kagum. Konten 18 Mei menjadi salah satu konten paling kuat dari sisi influencing power. Perpaduan antara motivasi, prestasi, dan spiritualitas membuatnya relatable sekaligus aspiratif. Audiens tidak hanya memuji, tapi juga mulai membandingkan diri dan menyatakan keinginan meneladani. Ini menunjukkan konten tidak hanya disukai, tapi juga mulai mengubah pola pikir dan perilaku—ciri utama dari adopsi inovasi yang berhasil.
--	--	---	--	---	--	---

13	19 Mei	Takdir dan rezeki bukan soal podium #ngajisambilberlari yahhh intinya Alhamdulillah, semuanya sudah ada dalam rencananya Allah 🙏 (Konten ini merespons pertanyaan audiens mengenai kenapa Mizan tidak naik podium saat lomba Bandung 10K. Ia menjelaskan bahwa semua sudah menjadi takdir Allah, dan rezeki tidak akan salah alamat. Ia juga menegaskan pentingnya rasa syukur dan penerimaan terhadap ketetapan Allah, meski hasil tidak sesuai harapan)	“Asbab tidak podium itulah, Allah telah melorongkan saudara untuk membikin video ini sebagai perkongsian ilmu buat kami semua.” 👤 “Rezki tidak akan tertukar, ttp semangat bro!!!” 👤 “Masya Allah, ilmu ikhlas itu mas ❤️❤️” 👤 “Masyaallah, ikhlas mudah di lisan tapi sulit di hati semoga diri ini bisa terus belajar berlapang dada, syukron motivasinya ustadz.. barakallah 🙏” 👤 “Masyaallah semoga saya diberi kemampuan mengimani takdir seperti ustadz”	Inovasi: redefinisi hasil kompetisi sebagai syiar dan hikmah • Keuntungan Relatif: Memberikan sudut pandang baru tentang kalah-menang yang biasanya bersifat duniawi, kini menjadi ladang dakwah dan introspeksi. • Kesesuaian: Sesuai dengan ajaran Islam dan cocok untuk audiens pelari yang sering menghadapi kompetisi dan tekanan target. • Kerumitan: Sangat rendah. Pesan disampaikan dengan jujur dan mengalir berdasarkan pengalaman pribadi. • Kemampuan Dicoba: Sangat aplikatif bagi siapa pun yang sedang menghadapi kegagalan atau rasa kecewa. • Kemampuan Diamati: Dampak bisa dilihat dari sikap audiens terhadap kegagalan atau takdir setelah terinspirasi dari konten. Saluran: reels+ storytelling reflektif Waktu: Confirmation Kategori Pengadopsi: Early Adopters dan mulai menyentuh kalangan early majority, terutama yang menghadapi persoalan hidup dan ingin tetap istiqomah.	Likes: 1.637 Komentar: 42 View: 17.2K	Pesan introspektif dan ikhlas diterima baik. Konten mendorong kedewasaan beriman bagi audiens. Konten 19 Mei menyajikan nilai spiritualitas tinggi melalui kejujuran dan penerimaan takdir. Gaya penyampaian yang rendah hati membuat audiens mudah terhubung secara emosional. Inovasi dalam membongkai kekalahan sebagai kemenangan spiritual menjadikan konten ini inspiratif, menyentuh, dan efektif dalam memengaruhi kesadaran individu untuk lebih berserah diri dan bersyukur dalam kehidupan.
----	--------	--	---	--	--	---

14	20 Mei	Introspeksi saat musibah menimpa #ngajisambilberlari Allah tuh ngasih ke kita kebaikan, Jangan sampai kita sedih karena tidak dianggap dan tidak dibalas oleh manusia, karena balasan dari Allah pasti yang terbaik. Yuk terus lari, terus berbuat baik. (Konten ini membahas tentang keikhlasan yang sejati, yaitu melakukan segala amal karena Allah, bukan karena ingin dipuji atau mendapatkan balasan dunia. Mizan menekankan bahwa keikhlasan akan diuji dan hanya Allah yang mampu menilai hati seseorang.)	“Siap Ustadz...” “barakallahfikum” 👤 “Allahumma Aamiin 🙏🙏🙏” 👤 “🔥🔥🔥” 👤 “makasih atas pengingatnya ustadz 🙏🙏” 👤 “speechless banget...”	Sistem Sosial: Optional innovation-decision Inovasi: musibah sebagai refleksi diri dan dosa • Keuntungan Relatif: Memberikan pemahaman yang mendalam tentang niat dan orientasi amal kebaikan, sesuatu yang jarang disentuh dalam komunitas olahraga yang cenderung menonjolkan pencapaian. • Kesesuaian: Sangat relevan dengan nilai-nilai Islam dan cocok diterapkan dalam kehidupan pelari dan netizen Muslim urban. • Kerumitan: Sangat rendah. Pesan sederhana, mengalir, dan menyentuh hati. • Kemampuan Dicoba: Mudah diamalkan secara pribadi dalam setiap perbuatan. • Kemampuan Diamati: Dampak jangka panjang terlihat dari peningkatan keikhlasan dalam beraktivitas, meskipun hasilnya lebih spiritual dan tidak selalu terlihat langsung. Saluran: reels+ tausiyah pendek kontemplatif Waktu: Knowledge–Persuasion Kategori Pengadopsi: Early Adopters yang memiliki kecenderungan kuat	Likes: 574 Komentar: 3 View: 7.742	Konten 20 Mei menyampaikan pesan penting tentang introspeksi terhadap musibah sebagai bagian dari takdir dan akibat dosa. Meskipun pesan sangat kuat dari sisi dakwah, data interaksi menunjukkan bahwa jangkauannya belum tinggi. Namun, tetap terlihat adanya penerimaan dari audiens inti (early adopters) yang menanggapi secara afirmatif, walau terbatas.
----	--------	--	---	--	---	--

				terhadap spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari. Sistem Sosial: Optional innovation-decision		
15	21 Mei	Semangat ibadah vs semangat dunia #ngajisambilberlari 🏃 (Konten ini membahas pentingnya menjaga semangat ibadah agar tidak kalah oleh semangat dalam mengejar dunia. Disampaikan melalui perbandingan langsung: kita sering rela bersusah payah (latihan dalam hujan, lelah, kotor) demi pencapaian dunia, namun dalam ibadah justru bermalas-malasan. Pesan ini mengajak audiens untuk introspeksi dan memperbarui semangat spiritualnya.)	“Melawan rasa malas memang sesusah itu ustadz 🙏 semoga bisa Istigomah dlm menjalankan ibadah-ibadah ini” “Izin share kuch” “barakallah fiik 🙏🙏”	Inovasi: refleksi semangat ibadah • Keuntungan Relatif: Membangkitkan kesadaran dan mendorong peningkatan semangat ibadah yang sering kalah oleh motivasi duniawi. • Kesesuaian: Sesuai dengan nilai Islam dan realitas audiens Muslim urban yang sibuk mengejar target dunia. • Kerumitan: Rendah. Pesan singkat, langsung, dan mudah dipahami. • Kemampuan Dicoba: Sangat aplikatif — bisa langsung menjadi bahan refleksi dan motivasi dalam aktivitas ibadah harian. • Kemampuan Diamati: Bisa dilihat dari perubahan sikap terhadap ibadah, meskipun dampaknya bersifat internal dan personal. Saluran: reels + naratif-motivasi singkat Waktu: Persuasion–Decision Kategori Pengadopsi: Early Adopters dan mulai menjangkau Early Majority yang mencari cara sederhana untuk menjadikan aktivitas duniawi sebagai ibadah.	Likes: 709 Komentar: 7 View: 10.3K	Konten sederhana namun cukup relatable. Banyak audiens merasa “kena” dan berefleksi. Konten 21 Mei menyampaikan pesan spiritual yang kuat dan relevan melalui perbandingan langsung antara semangat dunia dan akhirat. Meskipun caption sangat singkat, isi video dan komentarnya menunjukkan bahwa pesan diterima dan dihayati. Engagement cukup baik, dan menunjukkan bahwa konten ini berfungsi efektif sebagai dakwah reflektif dan motivasional.

				Sistem Sosial: Optional innovation-decision		
16	22 Mei	Membangun komunitas lari yang barokah #ngajisambilberlari komunitas adalah wadah termudah untuk saling mengingatkan dalam hal kebaikan, maka dari itu, jadikan, komunitas lari kita, adalah komunitas yang diberkahi dan di ridhoi oleh Allah subhanahuwataala. Jangan Lupa di follow ya guys @dakwahsambilberlari (Konten ini mengajak komunitas pelari — baik pengurus maupun anggota — untuk bersama-sama menjadikan komunitas lari sebagai komunitas yang diberkahi dan diridhoi oleh Allah SWT. Pesan utama: komunitas bukan hanya tempat berlari, tetapi wadah saling mengingatkan dalam kebaikan dan menjauhi kemaksiatan. Disampaikan juga pesan tanggung jawab sosial dan spiritual terhadap komunitas yang dikelola)	“masya Allah 🙏” “🙏 hadir kang” “🔥🔥”	Inovasi: perubahan dari komunitas kompetitif ke komunitas ibadah • Keuntungan Relatif: Menghadirkan nilai-nilai Islam dalam ruang komunitas olahraga, yang selama ini cenderung netral atau bahkan terpapar nilai-nilai negatif. • Kesesuaian: Sangat sesuai dengan visi Muslim aktif yang ingin menyeimbangkan gaya hidup sehat dan spiritualitas. • Kerumitan: Rendah. Pesannya jelas dan langsung, menyentuh realitas komunitas. • Kemampuan Dicoba: Dapat segera dilakukan dalam komunitas pelari yang ada, misalnya dengan saling mengingatkan waktu salat. • Kemampuan Diamati: Bisa terlihat dari perubahan kebiasaan dan suasana komunitas (lebih agamis, lebih saling menasihati) Saluran: reels+ ajakan kolektif dalam sistem sosial komunitas lari Waktu: Persuasion Kategori Pengadopsi: Early Adopters dan sebagian komunitas pelari yang memiliki kesadaran religius.	Likes: 706 Komentar: 5 View: 8.752	Mendorong kesadaran kolektif. Reaksi masih terbatas, tetapi nilai dan arah pesan sangat strategis untuk transformasi sosial komunitas. Konten ini mengandung nilai dakwah yang kuat dengan pendekatan sosial-komunal. Mizan berhasil menyentuh ranah komunitas pelari sebagai target strategis untuk menginternalisasi nilai-nilai Islam. Meskipun interaksi tidak tinggi, namun pendekatannya menyorot pengaruh jangka panjang yang bisa mengubah arah budaya komunitas secara kolektif.

				Sistem Sosial: Collective Innovation-Decision		
17	24 Mei	Edukasi 5 gerakan penguatan otot hamstring #ngajisambilberlari 5 Gerakan penguatan otot hamstring, paha dllnya. (Konten ini bersifat edukatif dengan menampilkan 5 gerakan penguatan otot paha dan hamstring menggunakan alat bantu berupa resistance band. Selain memberikan demonstrasi, Mizan juga mendorong interaksi dengan mengajak audiens menebak nama alat bantu tersebut)	“Mantap kang resistance band itu namanya” “Ijin save ustad” 📷 “Mantap bang Mizan” 👉 “Mantap kang resistance band itu namanya” 📷 “Ijin save ustad” 📷 “Mantap kang resistance band itu namanya” (komentar ini muncul dua kali dengan redaksi yang sama)	Inovasi: konten edukasi olahraga yang aplikatif • Keuntungan Relatif: Memberikan informasi praktis seputar latihan otot, terutama bagi pelari Muslim yang ingin meningkatkan performa secara sehat dan islami. • Kesesuaian: Sesuai dengan gaya hidup sehat yang sejalan dengan prinsip menjaga tubuh dalam Islam. • Kerumitan: Rendah—video menunjukkan langsung gerakan dan tidak membutuhkan alat yang sulit didapat. • Kemampuan Dicoba: Tinggi—gerakan bisa langsung ditiru dan alat bantu mudah diakses. • Kemampuan Diamati: Hasil dapat dirasakan secara fisik dan bisa diamati langsung oleh pengguna yang rutin latihan. Saluran: reels+video tutorial interaktif Waktu: Knowledge—Persuasion implementation (penerapan). Kategori Pengadopsi: Early Majority—mereka yang mulai mengikuti konten untuk praktik langsung dan mencari manfaat kesehatan dari informasi tersebut. Sistem Sosial: Optional innovation-decision	Likes: 1.100 Komentar: 16 View: 27.2K	Konten edukatif ini membangun keterlibatan aktif. Komentar menunjukkan ketertarikan dan praktik langsung oleh followers. Konten 24 Mei merupakan bentuk edukasi kebugaran dengan pendekatan yang ringan, interaktif, dan islami. Respons cukup tinggi baik dari segi like maupun komentar. Ini menunjukkan bahwa konten edukatif seperti ini bisa memperkuat engagement dengan audiens yang aktif secara fisik, tanpa mengabaikan nilai-nilai dakwah yang tetap diselipkan melalui gaya khas Mizan.
18	25 Mei	Kematian sebagai garis finish sejati #ngajisambilberlari sudahkah kita mempersiapkan kematian? (Konten ini berisi nasihat reflektif tentang kematian sebagai garis finish sejati dalam kehidupan. Mizan mengaitkannya dengan analogi dunia lari—garis finish dalam lomba lari menjadi pengantar untuk mengingatkan bahwa dalam hidup, kematian adalah titik akhir yang harus dipersiapkan. Tujuannya adalah membangkitkan kesadaran spiritual dan memotivasi introspeksi.)	“Setiap yg bernyawa akan merasakan mati, itulah finis sekaligus gerbang menuju kehidupan yg kekal” 📷 “Baarakallohu fiikum kang haturnuhun nasihatnya” 📷 “barakallahfikum”	Inovasi: analogi lari dan kematian • Keuntungan Relatif: Meningkatkan kesadaran spiritual audiens melalui pendekatan yang akrab (analogi lomba lari). • Kesesuaian: Sesuai dengan nilai-nilai Islam, khususnya dalam hal mengingat kematian sebagai bagian dari keimanan. • Kerumitan: Rendah. Penyampaian sederhana, penuh makna, dan mudah dicerna. • Kemampuan Dicoba: Refleksi diri bisa langsung dilakukan oleh siapa pun tanpa memerlukan media fisik. • Kemampuan Diamati: Dampak bersifat internal, namun bisa terlihat dari perubahan sikap spiritual individu. Saluran: reels + reflektif, naratif Waktu: Persuasion Kategori Pengadopsi: Early Majority, khususnya audiens religius yang tertarik dengan konten reflektif. Sistem Sosial: Optional innovation-decision	Likes: 667 Komentar: 8 View: 13.9K	Konten menyentuh sisi spiritualitas terdalam, mengundang perenungan. Audiens menunjukkan penerimaan terhadap narasi religius tersebut. Konten 25 Mei 2025 menyampaikan pesan dakwah yang kuat dan bermakna dengan pendekatan yang personal dan reflektif. Analogi dengan dunia lari membuat topik berat seperti kematian menjadi lebih mudah diterima oleh audiens pelari. Meskipun respons tidak terlalu tinggi secara kuantitatif, kualitas komentar menunjukkan dampak emosional dan spiritual yang nyata.

19	26 Mei	Jaga asupan makanan halal & thoyyib #ngajisambilberlari perhatikanlah apa yang kita makan (Konten ini merupakan nasihat tentang pentingnya menjaga asupan makanan yang tidak hanya halal, tetapi juga thoyyib (baik, bersih, dan layak). Mizan mengingatkan bahwa meskipun makanan berlabel halal, prosesnya bisa saja menjadikannya haram. Ia juga menekankan pengaruh makanan terhadap kesehatan dan spiritualitas, termasuk dalam berlatih dan dalam dikabulkannya doa)	“semangatt terusss ustadz dakwah sambil run nya 🍕🔥” “Mas Mizan.. idola... 🍕🔥” “Masyaa Allah Barokalloh fik”	Inovasi: pengingat etika konsumsi yang Islami Keuntungan Relatif: Menyadarkan audiens untuk lebih selektif dan sadar akan makanan yang mereka konsumsi, baik dari segi kesehatan maupun spiritual. Kesesuaian: Sangat sesuai dengan prinsip Islam dan gaya hidup sehat, khususnya bagi pelari Muslim. Kerumitan: Sedang. Membutuhkan pengetahuan dan kehati-hatian dalam memverifikasi kehalalan makanan. Kemampuan Dicoba: Bisa langsung diterapkan dengan memeriksa label, proses produksi, atau sumber makanan. Kemampuan Diamati: Dampaknya bisa dirasakan dalam jangka panjang — baik dari sisi kesehatan maupun kualitas ibadah. Saluran: reels edukatif + nasihat ringan + contoh konkret Waktu: Knowledge → Persuasion. Kategori Pengadopsi: Early Adopters — audiens yang sudah peduli terhadap aspek halal-thoyyib dan ingin hidup seimbang antara olahraga dan agama Sistem Sosial: Optional innovation-decision	Likes: 536 Komentar: 3 View: 7.300	Konten 26 Mei menyampaikan pesan penting tentang halal-thoyyib yang jarang disentuh dalam dakwah kontemporer, terutama dalam konteks gaya hidup sehat. Walau interaksi rendah, konten ini memiliki potensi jangka panjang dalam membentuk kesadaran individu terhadap pentingnya menjaga makanan secara syar'i dan sehat. Penyampaian tetap efektif dalam memperkuat citra Mizan sebagai pendakwah lari yang konsisten.
20	27 Mei	Kemuliaan pelari ditentukan oleh takwa, bukan kecepatan	“Lomba lari di race boleh, tp lbh penting lomba dalam kebaikan	Inovasi: redefinisi prestasi dalam kacamata Islam Keuntungan Relatif: Memberikan sudut pandang	Likes: 1.209 Komentar: 22	Audiens menangkap nilai moral dari konten ini. Reaksi menunjukkan
		#ngajisambilberlari Kemuliaan seseorang tidak ditentukan oleh kecepatan 🍕🔥 (Konten ini menegaskan bahwa dalam Islam, kemuliaan tidak ditentukan oleh kecepatan lari, jarak tempuh, kekayaan, atau atribut duniawi lainnya, tetapi oleh ketakwaan kepada Allah SWT. Pesan ini membalik paradigma pelari kompetitif dan menyisipkan nilai dakwah dalam dunia lari.)	(fastabiqul khoiro! 🍕🔥) “Pelari inspirasi” 🍕 “Masyaallah tabarakallah 🍕🔥” 🍕 “Izin share bang mizan 🍕🔥”	baru bagi pelari—dari fokus kompetitif ke nilai spiritual. Kesesuaian: Sangat cocok dengan ajaran Islam dan komunitas Muslim yang aktif berlari. Kerumitan: Rendah—pesan dapat diterima secara logis dan spiritual. Kemampuan Dicoba: Bisa diterapkan dengan mengubah niat, orientasi, dan perilaku saat berlari. Kemampuan Diamati: Tercermin dari cara seseorang memaknai lari, tujuan hidup, dan interaksi dalam komunitas. Saluran: reels+ analogi kompetisi + pesan dakwah Waktu: Persuasion–Decision Kategori Pengadopsi: Early Adopters dan komunitas pelari muslim yang terbuka terhadap konten reflektif. Sistem Sosial: Optional innovation-decision	View: 14.4K	adanya pemahaman spiritual dan kekaguman. Konten ini sangat kuat dalam menyisipkan nilai Islam ke dalam dunia olahraga. Pesan ketakwaan sebagai “tujuan utama” berhasil menarik simpati dan keterlibatan emosional audiens. Dengan interaksi yang tinggi, konten ini efektif menyebarkan nilai dakwah dalam komunitas pelari.
21	29 Mei	Syukur atas pekerjaan dan rezeki #ngajisambilberlari Semangat pencari nafkah yang barokah (Konten ini menekankan pentingnya bersyukur atas pekerjaan yang dimiliki, tak peduli besar atau kecil gajinya. Dalam konteks banyaknya pelamar kerja yang kesulitan mencari pekerjaan, Mizan mengingatkan bahwa pekerjaan	(Tidak ada komentar)	Inovasi: mengajak pelari untuk bersyukur atas amanah pekerjaan Keuntungan Relatif: Mendorong rasa syukur dan mengurangi keluhan sosial terkait ekonomi. Kesesuaian: Sangat sesuai dengan nilai Islam dan kondisi sosial masyarakat. Kerumitan: Rendah—pesan mudah dipahami dan diterapkan.	Likes: 476 Komentar: 0 View: 6.581	Engagement sangat rendah. Meskipun pesan kuat, tampaknya kurang menarik secara visual atau tidak menyesuaikan minat mayoritas audiens saat itu. Konten ini membawa pesan yang sangat penting

		adalah amanah dan bentuk rezeki yang harus disyukuri.)		Kemampuan Dicoba: Bisa langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan Diamati: Dampak terlihat dari sikap dan ucapan seseorang terhadap rezeki. Saluran: reels+narasi reflektif harian Waktu: Knowledge → Persuasion Kategori Pengadopsi: Late Majority—konten ini menyasar audiens luas yang mungkin sedang mengalami masalah pekerjaan atau finansial. Sistem Sosial: Optional innovation-decision		dan relevan, namun tidak terlalu kuat secara engagement. Kemungkinan karena topik pekerjaan bersifat sensitif atau karena gaya penyampaian tidak cukup menggugah. Meski demikian, pesan dakwah tetap hadir dan bermanfaat secara kontemplatif.
22	30 Mei	Easy run & pengingat kematian (kain kafan = outfit terakhir) #ngajisambilberlari sudah pada punya outfit baju ini atau belum? Yapp baju terakhir yang akan di pakai oleh temen-temen semuanya. (Konten ini menggabungkan aktivitas easy run sejauh 21 KM dengan refleksi spiritual tentang kematian dan kain kafan sebagai "outfit terakhir". Mizan mengajak audiens untuk menjadikan lari sebagai momen introspeksi dan persiapan akhirat)	“jangan lupa puasa dzulhijjah bang 🌟🌟🌟” “Teruslah berlatih sampai easy run mu pace 4.30 🏃” “Barakallahu fiik Ustadz 🙏🙏🙏” “Ajiib bangeet kang mizan easy run pace 4 🏃” “MashaAllah ustadz easyrun 🙏” <i>(dan lainnya, total 76 komentar)</i>	Inovasi: narasi spiritual dibungkus visual lari Keuntungan Relatif: Menggabungkan aktivitas fisik dengan refleksi spiritual, menjadikan olahraga sebagai momen dakwah. Kesesuaian: Sangat sesuai dengan audiens pelari Muslim. Kerumitan: Rendah—narasi mudah dicerna dan menyentuh. Kemampuan Dicoba: Tinggi, karena pesan bisa diterapkan dalam aktivitas rutin seperti lari. Kemampuan Diamati: Refleksi dan perubahan sikap bisa terlihat dari pola pikir audiens terhadap hidup & kematian. Saluran: reels + kombinasi narasi perjalanan dan pesan akhirat Waktu: Persuasion—Implementation	Likes: 1.366 Komentar: 76 View: 20.3K	Konten ini menarik dan mengena—berhasil memadukan tema lari dan kematian dalam satu metafora yang kuat. Audiens aktif dan tersentuh. Konten ini berhasil menyatukan makna spiritual dan aktivitas fisik dalam satu kemasan yang inspiratif. Interaksi tinggi menunjukkan bahwa pendekatan dakwah seperti ini efektif dan memiliki dampak emosional maupun motivasional.
				Kategori Pengadopsi: Early Adopters & Early Majority—mereka yang sudah akrab dengan gaya dakwah-inspiratif. Sistem Sosial: Optional innovation-decision		
	31 Mei (1)	Ajakan berkorban di tempat yang baik #ngajisambilberlari hayuuu masih tersisa slot kebakkannya (Mizan mengajak pelari atau siapa pun untuk ikut berkorban di Panti Insan Kamil, menyebutnya sebagai "tiket surga" dan kebaikan yang akan disalurkan pada yatim, tahfidz, dan masyarakat sekitar.)	“PKO JAYA JAYA JAYA”	Inovasi: informasi ajakan ibadah kolektif Keuntungan Relatif: Menawarkan kemudahan berkorban sambil membantu pihak yang membutuhkan. Kesesuaian: Sangat relevan secara keislaman dan sosial. Kerumitan: Rendah—penyampaian jelas dan langsung. Kemampuan Dicoba: Tinggi—cukup dengan ikut daftar slot kurban. Kemampuan Diamati: Terlihat dari hasil distribusi kurban & dokumentasi sosial. Saluran: informatif dan partisipatif Waktu: Persuasion Kategori Pengadopsi: Late Majority—pesan lebih persuasif dan fungsional. Sistem Sosial: Optional Innovation-Decision	Likes: 341 Komentar: 1 View: 6.694	Engagement sangat rendah; meskipun konten mengandung ajakan kolektif, kurang menggugah sisi emosional audiens. Meskipun pesan kurban sangat penting, gaya penyampaian kurang menggugah secara emosional. Engagement rendah menunjukkan perlunya penguatan sisi naratif dan keintiman personal dalam dakwah berbasis aksi sosial.
	31 Mei (2)	Recovery run di gym saat hujan #ngajisambilberlari Tebak pace? (Mizan menunjukkan aktivitas latihan treadmill (recovery run) karena hujan deras di luar. Konten ini memperlihatkan konsistensi latihan dan semangat adaptif dalam cuaca buruk.)	“Pace 4:50an stadz 🏃🏃” “Pace 4.50-5.00 🏃”	Inovasi: dokumentasi latihan nyata + interaksi ringan Keuntungan Relatif: Menunjukkan bahwa latihan tetap bisa dilakukan di segala kondisi. Kesesuaian: Cocok dengan komunitas pelari yang disiplin dan fleksibel. Kerumitan: Rendah	Likes: 726 Komentar: 14 View: 16.5K	Konten ini ringan dan relatable, terutama bagi pelari. Mengundang interaksi melalui "tebak pace", menunjukkan kedekatan audiens dan creator.

				• Kemampuan Dicoba: Sangat bisa—semua pelari bisa meniru pendekatan ini. • Kemampuan Diamati: Bisa dilihat langsung dari pola latihan konsisten meskipun indoor. Saluran: reels + visual latihan indoor Waktu: Implementation Kategori Pengadopsi: Early Majority—mereka yang sudah ikut gaya hidup aktif & religius. Sistem Sosial: Optional innovation-decision	Konten ini menyentuh komunitas lari dari sisi lifestyle. Meski tidak sarat nilai dakwah eksplisit, Mizan tetap menjaga branding sebagai pelari yang disiplin, positif, dan inspiratif. Engagement baik untuk konten non-nasihat.
--	--	--	--	--	---

Ringkasan Bulan Mei (2–31 Mei 2025):

- **Jumlah konten:** 24 Reels
- **Tema dominan:** Dakwah ibadah harian, refleksi spiritual, motivasi lari bernilai religius
- **Gaya narasi:** reflektif, personal, edukatif
- **Respons tertinggi:** 4 Mei (UTHM Half Marathon + shalat subuh) & 18 Mei (Bandung 10K)
- **Kategori pengadopsi dominan:** Early Adopters dan Early Majority
- **Sistem sosial:** Dominan Optional innovation-decision, sebagian konten bersifat Collective Innovation-Decision (misal: komunitas, kurban bersama)

No	Tanggal	Tema & Caption	Komentar Penting (kutipan asli)	Elemen Difusi Inovasi	Data Respons	Kesimpulan
1	1 Juni	Longrun: Keimanan & kesehatan #ngajisambilberlari Semoga kita bisa menjaga amanah tubuh...	“long run pace 3 + sambil ceramah 🏃🏻🕌” “Ngeri Pace 3 masih bisa dakwah, aku yg liatnya”	Inovasi: lari intensif disertai ceramah agama • Keuntungan Relatif: Konten ini menunjukkan keunikan luar biasa—lari	Likes: 4.155 Komentar: 70	Audiens merespons dengan kagum dan heran. Konten menjadi inspirasi kuat untuk gaya hidup Islami aktif.

		(Konten ini memperlihatkan long run dengan pace 3 disertai ceramah agama secara langsung oleh Mizan. Narasi utama menekankan pentingnya menjaga amanah tubuh sebagai bentuk tanggung jawab spiritual. Pesan ini mengintegrasikan aspek ibadah dan gaya hidup sehat secara ekstrem.)	nggak lari malah ngos ngosan 🤔	intensif + dakwah langsung yang menginspirasi dan menggugah. Ini memperlihatkan bahwa ibadah dan olahraga bisa berjalan bersamaan. • Kesesuaian: Relevan dengan audiens Muslim yang aktif dan ingin memadukan fisik-spiritual. • Kerumitan: Tinggi secara teknis, tapi rendah secara pesan. Mudah dicerna walau sulit ditiru. • Kemampuan Dicoba: Sulit ditiru langsung oleh semua audiens karena memerlukan kemampuan fisik dan spiritual tertentu. • Kemampuan Diamati: Sangat tinggi—respon audiens membuktikan bahwa konten ini mampu memvisualisasikan dakwah aktif secara nyata. Saluran: reels + kombinasi olahraga ekstrem + pesan spiritual Waktu: Confirmation Kategori pengadopsi: Early Majority Konten ini menarik bagi mereka yang sudah melihat bahwa pendekatan Mizan berhasil dan mulai mengadopsi pola pikir, gaya hidup, atau nilai-nilai yang	View: 54.5K	Konten 1 Juni 2025 menjadi bukti nyata keberhasilan integrasi dakwah dan olahraga ekstrem dalam satu frame narasi yang kuat. Engagement sangat tinggi menunjukkan kekuatan pesan dan daya tarik figur Mizan. Kategori pengadopsinya berada di lapisan early majority, yang mulai yakin dan mengikuti setelah melihat konsistensi dan keberhasilan inovasi ini dalam praktik nyata. Banyak audiens yang terinspirasi secara emosional dan spiritual, terlihat dari komentar apresiatif dan humoris. Walau sebagian besar tidak bisa langsung meniru secara fisik, konten ini memengaruhi mereka dalam motivasi dan cara pandang terhadap olahraga dan ibadah.
--	--	---	--------------------------------	---	-------------	--

				ditawarkannya. Mereka adalah peniru praktis dari inovator sebelumnya dan membutuhkan bukti kesuksesan terlebih dahulu sebelum mengikuti. Sistem Sosial: Optional innovation-decision		
2	2 Juni	Keutamaan 10 hari Dzulhijjah #ngajisambilberlari Bulan dzulhijjah 🍌	“semangat bang 🌟” “Menyala bang 🔥” “Recovery antum tempo di ana kang 🔥🔥🔥”	Inovasi: dakwah momen spesial Islam + visual aktif • Keuntungan Relatif: Meningkatkan semangat spiritual menjelang hari-hari utama dalam bulan Dzulhijjah. • Kesesuaian: Relevan dengan audiens Muslim yang ingin menunaikan ibadah secara maksimal. • Kerumitan: Rendah—pesan mudah dipahami dan diaplikasikan. • Kemampuan Dicoba: Sangat bisa, cukup dengan meningkatkan ibadah di waktu tersebut. • Kemampuan Diamati: Bisa dirasakan secara personal (ketenangan, kekhusyukan) dan sosial (semangat ibadah). Saluran: reels + pengingat hari besar dengan suasana lari Waktu: Knowledge–Persuasion Kategori Pengadopsi: Early Majority – mereka yang sudah	Likes: 538 Komentar: 5 View: 7.871	Konten ini lebih berupa reminder rutin. Engagement moderat tapi positif. Konten ini fungsional sebagai pengingat waktu-waktu utama ibadah. Meskipun interaksi tidak tinggi secara reflektif, kehadiran konten di waktu strategis memperkuat citra religius Mizan dan memberi stimulus ibadah pada segmentasi audiens Muslim aktif. Komentar menunjukkan dukungan emosional, meskipun tidak spesifik pada pesan spiritual. Hal ini mengindikasikan bahwa audiens mungkin mengadopsi pesan secara tidak langsung melalui penghargaan terhadap figur.
3	3 Juni	Hadis Anas bin Malik + running screenshot #ngajisambilberlari perjalanan dunia adalah perjalanan ujian, perjalanan dunia adalah perjalanan menyakitkan, perjalanan dunia adalah perjalanan bertahan dengan keimanan, perjalanan dunia adalah perjalanan ketaqwaan. (Konten berisi kutipan hadis dari Anas bin Malik ra. tentang pentingnya menjaga hati dari niat merugikan orang lain. Mizan menghubungkannya dengan perjalanan dunia sebagai ujian dan perjuangan iman, serta menyertakan tangkapan layar aktivitas lari sebagai visualisasi konteks hidup & gerak.)	“masyaAllah, sehat selalu ustad 🙏” “nama buku apa ya ustadz kalau boleh tau? 🍌” “🔥🔥🔥” “Waw menyala Pace 3 🔥🔥🔥”	terbuka dengan dakwah Mizan dan butuh sedikit dorongan motivasi waktu untuk bertindak Sistem Sosial: Optional innovation-decision Inovasi: menggabungkan literasi hadis & lari • Keuntungan Relatif: Menggabungkan hadis Nabi dengan semangat hidup sehat, menjadikan konten ini sarana <i>tazkiyatun nafs</i> (penyucian diri) secara kontekstual. • Kesesuaian: Relevan dengan nilai Islam dan gaya hidup positif. • Kerumitan: Rendah – hadis disampaikan jelas, dengan makna mendalam. • Kemampuan Dicoba: Tinggi – refleksi hati adalah proses yang bisa langsung dimulai. • Kemampuan Diamati: Terlihat dalam komentar audiens yang menunjukkan kekaguman, pertanyaan, dan apresiasi. Saluran: feed foto + kutipan teks hadis Waktu: Knowledge Kategori pengadopsi: Early Majority → Late Majority Konten ini menarik baik bagi	Likes: 1.831 Komentar: 20 View: —	Edukatif dan bermanfaat. Banyak yang tertarik pada sumber referensi. Konten 3 Juni menjadi contoh efektif dari integrasi kebijaksanaan Islam klasik (hadis) dan aktivitas modern (lari). Bentuknya sederhana, namun maknanya dalam dan menggerakkan. Ini memperluas jangkauan audiens dari pelari religius ke pembaca-pencari ilmu. Komentar beragam menunjukkan engagement kognitif dan emosional. Beberapa audiens mencoba menggal sumber konten (buku), tanda bahwa mereka mulai bergerak dari konsumsi pasif ke eksplorasi aktif.

				mereka yang sudah terbiasa dengan gaya konten dakwah-lari maupun mereka yang baru mengenal pendekatan Mizan, terbukti dari pertanyaan eksploratif seperti “nama buku apa ya ustadz”.		
				Sistem Sosial: Optional innovation-decision		
4	3 Juni (Reels)	5 gerakan strength training untuk pelari #ngajisambilberlari 5 gerakan strenght training yang bisa menambah kecepatan berlari temen-temen. (Konten edukasi tentang 5 gerakan latihan kekuatan (strength training) yang efektif meningkatkan kecepatan lari. Gerakan seperti <i>forward lunges</i> dan <i>body squat</i> diperagakan sebagai panduan praktis.)	“boleh sekalian dijelaskan ga bang apa korelasi tiap gerakan dengan performa larinya?” “Forward Lunges & Body Squad memang berasa bgt dipaha 🏽🔥” “Matur suwun ustadz” “Tempat gymnya haduh masya Allah kelihatan nyaman sekali” “jadi nambah pengetahuan klo ngegym hrs sering dipraktekkan memang 🏽🔥” “Kadang suka aneh sama anak lari kalo ke gym tapi kan mereka beda program jadi yang aneh aku 🤔”	Inovasi: konten edukasi teknis lari • Keuntungan Relatif: Memberi pengetahuan aplikatif bagi pelari untuk meningkatkan performa melalui latihan kekuatan. • Kesesuaian: Sangat cocok bagi pelari pemula maupun profesional yang ingin mengembangkan aspek teknis. • Kerumitan: Sedang – perlu dipahami dan dipraktikkan berulang. • Kemampuan Dicoba: Tinggi – semua gerakan dapat langsung diterapkan di gym atau rumah. • Kemampuan Diamati: Mudah dilihat manfaatnya seiring peningkatan performa lari. Saluran: reels + video interaktif informatif	Likes: 1.963 Komentar: 24 View: 24.9K	Audiens aktif berdiskusi dan ingin tahu lebih dalam. Edukasi teknis spiritual ini sukses memancing rasa ingin belajar. Konten edukasi ini menunjukkan peran Mizan sebagai pelari-dai sekaligus pelatih yang informatif. Komentar aktif membuktikan audiens mengadopsi nilai edukatif dan bertanya lanjut, menandakan konten ini mendorong praktik langsung dan eksplorasi pribadi.

				Waktu: Persuasion–Implementation Kategori pengadopsi: Early Majority: Mereka terbuka untuk bereksperimen dengan latihan baru selama ada bukti dampaknya. Sistem Sosial: Optional innovation-decision		
5	4 Juni	Hadis Ibnu Abdil Barr + training log #ngajisambilberlari Pagi ini Aerobik Foundation (Kutipan klasik dari Ibnu Abdil Barr yang memberi wejangan tentang niat menuntut ilmu dan adab terhadap ulama, dipadukan dengan screenshot aktivitas aerobik pagi)	“MasyAllah.. speed kencang.. HR cuma segitu.. 🏽” “nama kitabnya keren banget ust” 57 komentar (tidak diekstrak satu per satu), namun partisipasi tinggi menandakan keterlibatan aktif audiens, khususnya dalam konten reflektif dan literatif.	Inovasi: paduan disiplin belajar dan fisik • Keuntungan Relatif: Menyatukan olahraga, literasi Islam, dan motivasi spiritual. • Kesesuaian: Sangat tinggi bagi Muslim yang menginginkan pencerahan spiritual melalui narasi ulama. • Kerumitan: Menengah – kutipan panjang dan klasik, namun jelas maknanya. • Kemampuan Dicoba: Bisa – kontemplasi niat dan adab bisa langsung diterapkan. • Kemampuan Diamati: Reflektif, dampaknya terlihat pada perilaku bukan tampilan fisik. Saluran: screenshot latihan + literatur kitab klasik	Likes: 3.525 Komentar: 57 View: —	Konten ini memperkuat citra sebagai pelari-dai yang berilmu. Kombinasi fisik dan intelektual sangat diapresiasi oleh audiens. Konten ini membuktikan bahwa konten panjang dan berbasis literasi klasik tetap bisa mendapatkan tempat di media sosial. Kombinasi visual aktivitas lari dengan kutipan mendalam menciptakan harmoni spiritual-fisik yang khas dari gaya dakwah Mizan.

				Waktu: Knowledge–Implementation Kategori Pengadopsi: Late Majority Konten ini cocok bagi audiens konservatif yang lebih terbuka pada pendekatan klasik dan mendalam. Sistem Sosial: Optional innovation-decision		
6	5 Juni	Keutamaan puasa Arafah #ngajisambilberlari apa doa terbaik kalian di hari Arafah ini?? (Mizan menyampaikan keutamaan shaum (puasa) di hari Arafah, serta ajakan spiritual untuk memaksimalkan amal dan doa terbaik pada hari tersebut.)	“MasyaAllah Ustadz Barakallahu Fiik” “🔥🔥🔥 puasa bisa lari” “bismillah bisa iqomah beribadah dan melakukan hal positif setiap hari”	Inovasi: spiritualitas hari Arafah digabung dengan olahraga Keuntungan Relatif: Kombinasi lari dan puasa menunjukkan ketahanan fisik & kekuatan spiritual. Kesesuaian: Relevan dengan konteks waktu (hari Arafah), disambut dengan kesiapan audiens Muslim. Kerumitan: Rendah – semua bisa puasa dan beribadah. Kemampuan Dicoba: Sangat tinggi. Kemampuan Diamati: Mudah dilihat dari perilaku harian. Saluran: Reels edukatif-tematik keislaman Waktu: Knowledge → Persuasion → Implementation Kategori Pengadopsi: Early Majority → Late Majority Audiens yang beragam, termasuk	Likes: 910 Komentar: 23 View: 12.1K	Konten ini memperkuat narasi pentingnya memaksimalkan ibadah di hari istimewa. Relevan dan mendapat respons antusias. Konten ini sangat tepat waktu dan menyentuh langsung momentum spiritual umat Muslim. Respons positif dan partisipatif menunjukkan bahwa pendekatan Mizan menyatu dengan nilai dan emosi audiens.
				yang sudah siap maupun baru tergerak karena waktu spesial (Arafah). Sistem Sosial: Optional innovation-decision		
7	6 Juni	Lari saat Idul Adha + aktivitas kurban #ngajisambilberlari lari pagi tadi, baru bisa update malam ini, ari ini Alhamdulillah super sibuk qurban di sini 🙏🏻🙏🏻 (Video reels lari pagi sambil nasihat singkat merayakan Hari Raya Idul Adha. Disampaikan sambil berlari dengan kecepatan tinggi (pace 3), sambil tetap berbicara tenang dan jelas. Ditekankan bahwa hari tersebut padat karena kegiatan kurban.)	📺 “Masyaallah pace 3 msh bisa ngomong, sehat selalu tadz, semoga kita diberikan kesehatan. Aamiin” 📺 “Keren kali bah Pace segitu masih bisa bicara... Aku udah kecapean megang HP” 📺 “Masyallah serasa denger kultum, ane lari di belakang jangan di tinggalin ustadz”	Inovasi: gabungan dakwah, olahraga, dan ibadah kurban Keuntungan Relatif: Momen spiritual + olahraga intensif Kesesuaian: Relevan dengan momen Idul Adha Kerumitan: Sedang–tinggi (butuh fisik kuat) Triability & Observability: Bisa dicoba oleh pelari, hasil langsung terlihat Saluran: reels+ narasi storytelling + footage aktual Waktu: Confirmation Kategori Pengadopsi: Early Majority → Early Adopters Audiens yang mengikuti Mizan cenderung sudah memiliki semangat ibadah & olahraga yang tinggi. Sistem Sosial: Optional innovation-decision	Likes: 2.768 Komentar: 87 View: 30.2K	Kombinasi performa dan spiritualitas menarik banyak decak kagum. Membangun karakter “ustadz pelari” yang solid di benak followers. Konten ini berhasil menggambarkan makna Idul Adha dalam konteks modern—pengorbanan, aktivitas, dan syiar, sekaligus menampilkan figur inspiratif yang kuat. Respon positif menunjukkan tingginya daya adopsi. Tingginya jumlah komentar dengan pujian dan kekaguman menandakan influensi kuat terhadap gaya hidup Islami-aktif. Banyak audiens juga menyatakan ingin mengikuti jejak, meski masih pemula.
8	7 Juni	Doa agar meninggal dalam keadaan terbaik #ngajisambilberlari kembali dalam keadaan terbaik (Konten motivasi reflektif tentang pentingnya menjaga kondisi dan kembali kepada	📺 “MasyaAllah... abang yg tausiyah, saya yg nahan nafas....” 📺 “Easy run yang tidak disukai pelari masyaallah stadz 🙏🏻🙏🏻. Pace 4 ez”	Inovasi: refleksi spiritual saat berlari Keuntungan Relatif: Memberi motivasi spiritual sekaligus menanamkan kesadaran akan akhir kehidupan dengan cara ringan dan relatable.	Likes: 2.504 Komentar: 51 View: 19.4K	Konten ini menyentuh sisi emosional terdalam. Mendorong audiens berpikir soal kematian dan ibadah dalam rutinitas fisik.

		Allah dalam keadaan terbaik (husnul khotimah), disampaikan sambil easy run.)	“Pace 3 masih bisa ngobrol 🍌🍌🍌” “Semoga kita semua meninggal dalam keadaan Husnul khotimah Kang... Aamiin” “Masvallah 🍌🍌”	• Kesesuaian: Tepat dengan kebutuhan spiritual dan gaya hidup audiens. • Kerumitan: Rendah • Kemampuan Dicoba: Refleksi dan penerapan nilai spiritual bisa langsung dilakukan. • Kemampuan Diamati: Diamati dalam bentuk perubahan sikap (niat, semangat ibadah). Saluran: video kontemplatif + narasi menyentuh Waktu: Persuasion–Confirmation Kategori Pengadopsi: Early Majority → Late Majority Karena narasi keagamaan sudah familiar dan penyampaian yang tidak mengintimidasi. Sistem Sosial: Optional innovation-decision	Konten ini menjadi salah satu yang memiliki muatan spiritual tinggi dengan pendekatan ringan dan relatable. Respon menunjukkan keberhasilan Mizan dalam menyampaikan nilai akhirat tanpa terkesan menggurui, tapi tetap mendorong adopsi nilai secara pribadi. Respon audiens bersifat reflektif dan personal, menunjukkan penerimaan mendalam terhadap konten.
9	9 Juni	Longrun bareng teman: iman dan performa #ngajisambilberlari kata siapa lari saya kenceng terus, ini larinya pelan. 🍌. Edisi nemenin @yuszakmyahya mengembalikan performa terbaiknya 🍌🍌🍌 (Mizan membagikan video lari jarak jauh dengan intensitas ringan, sembari memberi nasihat soal keikhlasan dan menjaga niat dalam berlari. Ia juga menemani temannya	“Masyaallah kang bisa kitu nahan ego running...” “HR nya 🍌 impian semua org ini mah” “Adem benerrrrr...” “Kerennn...” “Ya Allah, kayak mizan aja ya Allah, pace 6 di zona pamanasan ya Allah, bismillah ya Allah” “HR nya 🍌 impian semua org ini mah” “Masyaallah kang bisa kitu nahan ego running bagi yg udh biasa di pace 3”	Inovasi: edukasi tentang pace rendah + nilai sabar & kebersamaan • Keuntungan Relatif: Menampilkan contoh nyata bahwa pelari cepat pun bisa mengalahkan ego demi kebaikan dan kebersamaan. Ini mendidik tanpa menggurui. • Kesesuaian: Sangat sesuai dengan nilai Islam (ukhuwah, rendah hati) dan komunitas olahraga. Likes: 1.484 Komentar: 36 View: 36.9K	Konten ini membangun karakter rendah hati & kebersamaan. Audiens tersentuh oleh gaya santai tapi tetap dakwah. Komentar menandakan kekaguman dan niat ingin meniru, termasuk pada aspek teknis (heart rate, pace) dan sikap sosial. Konten ini menjadi bentuk dakwah yang tidak langsung, melalui keteladanan karakter,
		untuk melatih kembali performa, menunjukkan sisi kebersamaan dan rendah hati.)		• Kerumitan: Rendah. Pesannya ringan dan disampaikan secara alami. • Kemampuan Dicoba: Tinggi. Semua orang bisa mencoba menyesuaikan pace untuk menemani teman. • Kemampuan Diamati: Sangat nyata, melalui interaksi dan narasi visual. Saluran: dokumentasi latihan + dakwah ringan Waktu: Persuasion → Implementation Kategori Pengadopsi: Early Majority: Mayoritas audiens menunjukkan keterbukaan terhadap nilai kolaboratif ini. Sistem Sosial: Optional innovation-decision	
10	10 Juni	Semuanya Akan Berbeda, Kawan #ngajisambilberlari Katanya dunia akan berbeda drastis ketika orangtua kita sudah tiada 🍌🍌 (Konten berisi refleksi mendalam tentang kehilangan orang tua. Mizan menegaskan bahwa dunia akan terasa sangat berbeda ketika kedua	“❤️🍌” “🍌🍌🍌” “Masyaa Allah ❤️” “Back sound mantap. Aa” “🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌”	Inovasi • Keuntungan Relatif: Mengingatkan audiens tentang pentingnya berbakti pada orang tua selama mereka masih hidup. • Kesesuaian: Menyentuh nilai-nilai Islam dan universalitas pengalaman manusia. • Kerumitan: Rendah – pesan sederhana dan menaena. Likes: 597 Komentar: 8 VIEW: 7.788	Konten ini menyentuh sisi emosional terdalam audiens, terutama yang pernah atau akan menghadapi kehilangan orang tua. Daya sebar luas tidak besar, tapi kedalaman maknanya tinggi dan mendukung citra Mizan sebagai komunikator dakwah spiritual yang empatik.

		orang tua sudah tiada—dengan tone melankolis dan puitis.)		Kemampuan Dicoba: Bisa langsung diterapkan (berbuat baik pada orang tua). Kemampuan Diamati: Hasilnya terasa dalam kehidupan pribadi. Saluran Komunikasi: Reels dengan narasi emosional, visual gelap atau mendayu, dan audio melankolis. Waktu (Tahapan Adopsi): Persuasion Kategori Pengadopsi: Late Majority: Karena konten bersifat reflektif dan emosional, adopsinya terjadi di level perasaan dan kesadaran lambat, bukan tindakan langsung. Sistem Sosial: Keputusan Inovasi: Optional Innovation-Decision		Komentar menunjukkan resonansi emosional tinggi , meskipun tanpa diskusi aktif. Efeknya lebih pada penghayatan pribadi.
11	11 Juni	Ucapan terima kasih dari audiens + screenshot HR & pace #ngajisambilberlari hari ini harus berakhir cepat latihannya, karena harus nguji anak ana. (Ungkapan tulus dari audiens (Atrestiv) kepada Mizan sebagai mentor lari sekaligus pembimbing spiritual. Testimoni menyebut bahwa ajaran Mizan tentang olahraga	“MasyaAllah.. speed kencang.. HR cuma segitu.. 🥰” “pace kenceng tapi hr rendah cara latihannya gimana tad?” 📄 “heart ratenya adem beneer 🥰” 📄 “How can? 🥰 Itu HR dengan pace segitu” 📄 “MasyaAllah.. speed kencang.. HR cuma segitu.. 🥰”	Inovasi: kombinasi inspirasi spiritual dan fisiologis (heart rate stabil + dakwah) Keuntungan Relatif: Memberikan pengaruh positif berkelanjutan. Testimoni membuktikan efek transformasional. Kesesuaian: Sangat sesuai dengan nilai dakwah dan kepemimpinan komunitas Islami. Kerumitan: Rendah dari sisi pemahaman, meskipun	Likes: 1.896 Komentar: 9 View: —	Konten memperkuat reputasi Mizan sebagai figur teladan baik secara fisik maupun spiritual. Banyak yang penasaran dan kagum. Komentar berisi kekaguman dan rasa penasaran. Audiens ingin tahu bagaimana prosesnya, tanda dari minat untuk mencoba.

		pagi dan kedisiplinan akan diteruskan secara sadar dan konsisten di luar forum.)	📄 “pace kenceng tapi hr rendah cara latihannya gimana tad?” 📄 “Kenapa orang pada cepet banget lari nya.. gue 10K 73 menit.. 🥰”	efek seperti HR rendah butuh proses latihan. Kemampuan Dicoba: Tinggi, terutama dalam meniru semangat dan disiplin. Kemampuan Diamati: Sangat tinggi – pengaruhnya diakui langsung oleh audiens dan terlihat dari fisik serta performa. Saluran: foto testimoni + dokumentasi latihan Waktu: Confirmation Kategori Pengadopsi: Early Majority → Late Majority Karena sudah dalam bentuk hasil akhir berupa perubahan perilaku dan pengakuan publik. Sistem Sosial: Optional innovation-decision		
12	12 Juni	Sholat tetap dijaga di mana pun berada #ngajisambilberlari semoga kita bisa menjaga sholat dimanapun kita berada. (Mizan mengingatkan agar para pelari tetap menjaga kewajiban sholat di mana pun mereka berada, terutama saat ikut event lari. Ia mendorong agar spiritualitas tidak dikorbankan demi prestasi.)	📄 “izin share tad” 📄 “Alhamdulillah saya sering ikut event, tapi tetep sholat subuh sebelum ke venue walaupun nyaris telat tapi alhamdulillah finish strong 🥰” 📄 “Siap bang panutan bang 🥰🥰🥰” 📄 “Semoga event FM atau HM bisa start 05.30, supaya bisa qobliyah subuh dan subuh berjama'ah dahulu 🙏”	Inovasi: dakwah kontekstual untuk komunitas pelari muslim Keuntungan Relatif: Membangun kesadaran spiritual saat berolahraga, sesuatu yang jarang disampaikan. Kesesuaian: Sangat tinggi bagi komunitas pelari Muslim. Kerumitan: Rendah – mudah dipahami dan dilakukan. Kemampuan Dicoba: Tinggi – tinggal	Likes: 781 Komentar: 10 View: 12.1K	Konten edukatif dengan fokus pada pengaruh waktu lomba terhadap ibadah. Direspon dengan reflektif dan usulan sistemik. Komentar menunjukkan sudah adanya penerapan, bahkan diskusi terkait logistik sholat di race, yang mengindikasikan penerimaan cukup luas. Konten ini menyadarkan bahwa komitmen ibadah

			Salah satu pertimbangan ikut event, adalah waktu kesempatan untuk sholat dan fasilitas yg ada di Venue Race.” “Terima kasih ustadz nasehatnya 🙏🙏”	penyesuaian waktu dan niat. Kemampuan Diamati: Bisa dirasakan secara spiritual dan praktis. Saluran: reels + nasihat langsung berbasis pengalaman lapangan Waktu: Persuasion–Decision Kategori Pengadopsi: Early Adopters → Early Majority Beberapa audiens sudah menerapkan pesan ini (dilihat dari komentar), sementara lainnya mulai menyadari dan tertarik mencobanya. Sistem Sosial: Collective (karena menyerukan perubahan di event)	dan olahraga tidak harus saling meniadakan. Audiens tidak hanya menyetujui secara pasif, tapi juga menunjukkan bahwa mereka sudah mengadopsi kebiasaan ini.	
13	14 Juni	Kutipan hadis tentang durhaka pada orang tua + pengalaman race #ngajisambilberlari Dulu pertama kali ikut event race HM tuh di LPS Half Marathon ini, dengan keadaan belum punya jam tangan, ngukur masih pake strava di hp, dan pb pertama HM finish di 1 jam 25 menit, semoga besok bisa diberikan kemudahan dan kelancaran oleh Allah dengan tentunya hasil yang terbaik. . . . @ortuseight_running @rank_running @yuuddaa. (Refleksi menjelang race HM (Half Marathon), disertai	“Dosa kepada kedua orang tua, nauzubillah mindzalik” “Semoga besok dilancarkan dan Pb terbaik pak ustaz 🙏🙏🙏🙏” “Barakallah fiik! Podium insyaAllah” “Bismillah, smoga Allah mudahkan dan berikan kekuatan meriah hasil yg terbaik” “Dosa kepada kedua orang tua, nauzubillah mindzalik” “Dan pertama follow kang @mizann.z gara2 liat race result nama non atlet ada diatas	Inovasi: menyambungkan hadis klasik dengan aktivitas pelari masa kini Keuntungan Relatif: Menggabungkan refleksi religius dan inspirasi personal menjelang kompetisi publik. Kesesuaian: Sangat sesuai dengan nilai-nilai spiritual audiens pelari Muslim. Kerumitan: Bendah, hanya memerlukan refleksi pribadi dan motivasi. Kemampuan Dicoba: Tinggi—bisa menjadi teladan bagi pelari lain untuk mendekatkan diri pada Allah saat persiapan lomba.	Likes: 3.457 Komentar: 86 View: —	Respons audiens tinggi, baik secara spiritual maupun dukungan untuk performa lomba. Konten ini memperkuat hubungan emosional antara ustadz dan follower. Tingginya komentar dukungan dan motivasi menunjukkan keterlibatan emosional dan inspirasi yang luas. Konten ini menciptakan daya tarik spiritual dan motivasional secara bersamaan. Ia memosisikan ibadah dan prestasi sebagai dua hal

		kutipan hadis yang menyentuh tentang pentingnya berbakti kepada orang tua. Tersirat motivasi untuk mendapatkan hasil terbaik dengan ridha Allah dan restu orang tua.)		Kemampuan Diamati: Bisa dilihat dari hasil, semangat, dan kepercayaan diri yang direpson audiens. Saluran: foto + narasi reflektif yang kuat + konten spiritual Waktu: Persuasion–Confirmation Kategori Pengadopsi: Early Majority – Komentar, menunjukkan banyak pengikut yang sudah mengikuti jejak atau terinspirasi untuk mengikuti gaya hidup yang sama. Sistem Sosial: Optional innovation-decision		yang saling mendukung. Respon audiens menunjukkan identifikasi kuat dan potensi pengaruh luas.
14	17 Juni	Jaga minuman yang kita konsumsi #ngajisambilberlari semoga menjadi pengingat untuk kita semuanya para pelari dan ini hanya oknum-oknum yang tidak bertanggung jawab. Semoga kedepannya kita bisa menjaga apa yang masuk kedalam tubuh kita, baik itu makanan, minuman ataupun pakaian yang kita pakai. Dividio ini tidak menuduh siapapun ya, apalagi orang yang ada di vidio ini. (Ajakan untuk lebih teliti terhadap apa yang dikonsumsi saat event, terutama ketika pembagian minuman—jangan sembarangan minum tanpa izin	“Makasih ya kang, sdh dikasih faham. kemarin sy ikut trend blum bayar, udah minum duluan. Semoga dosaku diampuni. jazakallah.” “MasyaAllah.. Alhamdulillah tad, ane mah ga diminum dulu da, soalnya bayu” n tad, moal diinum heula 🙏🙏🙏🙏, barakallah fiikum tad, syukron pengingatnya 🙏🙏🙏🙏” “astagfirullah 🙏”	Inovasi: etika minum halal/thoyyib dalam event lari Keuntungan Relatif: Meningkatkan kesadaran halal-haram dalam detail kecil kehidupan lari. Kesesuaian: Sangat relevan dalam konteks event lari yang sering menyediakan konsumsi. Kerumitan: Bendah – tinggal menahan diri dan menyesuaikan perilaku. Kemampuan Dicoba: Tinggi – bisa langsung diterapkan pada event berikutnya. Kemampuan Diamati: Bisa diamati dari kesadaran dan etika peserta dalam konsumsi.	Likes: 2.211 Komentar: 46 View: 33.7K	Ada pengakuan eksplisit dari audiens yang pernah melanggar, sekaligus niat untuk berubah. Konten ini tidak hanya menasihati, tapi juga menggugah kesadaran etika berperilaku saat event. Efeknya terasa langsung karena memicu refleksi dan pertobatan. Efektivitas tinggi karena menyentuh aspek spiritual dan sosial sekaligus.

		atau membayar, meskipun hanya air minum, karena ini berkaitan dengan halal-haram.)		Saluran: reels + edukasi etika Islam + testimoni real event Waktu (Tahap Adopsi): Implementation Kategori Pengadopsi: Early Adopters → Early Majority – Beberapa audiens bahkan langsung menyatakan telah melakukan kesalahan dan berniat memperbaikinya. Sistem Sosial Keputusan Inovasi: <i>Optional Innovation-Decision</i>		
15	18 Juni	Taqdir Allah tidak pernah salah #ngajisambilberlari Bersabar ya temen-temen, semuanya akan sampai kepadamu, ketika itu sudah Allah taqdirkan untukmu. (Nasihat motivasional mengenai takdir dan kesabaran. Konten menguatkan keyakinan bahwa apa yang Allah takdirkan akan sampai tepat waktu, menanamkan pentingnya sabar dalam proses kehidupan.)	“Barakallah 🌸” “MasyaAllah 🍀” “Aamiin Allah bersama orang yg sabar 🍀” “🍀🍀🍀 mantap, ustadz Mizan... Pace mu saat ini adalah Pace impian kami.” “Pegiat dakwah gak boleh mager, lihat beliau ini sambil berlari masih tidak lepas berdakwah, sehat untuk taat, sehat untuk dakwah 🍀🍀🍀🍀” “MasyaAllah terima kasih nasehat nya bang mizan” “Makasih pak ustad 🍀”	Inovasi: dakwah kontemplatif sambil longrun Keuntungan Relatif: Membawa nilai-nilai kesabaran dan spiritualitas ke dalam aktivitas lari—menawarkan cara berpikir yang tenang dan penuh keyakinan, yang jarang ditawarkan dalam konten olahraga biasa. Kesesuaian (compatibility): Sangat cocok dengan audiens yang religius dan pelari yang butuh motivasi dalam fase perjuangan. Tingkat Kerumitan: Rendah – pesan sederhana, mudah dipahami, dan mudah dicerna. Kemampuan untuk Dicoba: Tinggi – audiens	Likes: 1.875 Komentar: 32 View: 30.3K	Konten ini menyentuh sisi harapan dan kesabaran audiens. Direspons oleh komunitas dengan kekaguman dan penerimaan nilai. Audiens menampilkan respon positif terhadap gaya dakwah + olahraga. Komentar seperti “pace impian kami” menunjukkan kekaguman dan dorongan untuk meniru. Konten ini berhasil menyampaikan pesan dakwah secara efektif dengan pendekatan emosional dan motivasional. Respon audiens mencerminkan adanya proses adopsi nilai dan pengaruh yang kuat
				dapat langsung mempraktikkan refleksi dan kesabaran dalam kehidupannya. Kemampuan untuk Diamati (observability): Tanggapan positif, komentar dengan kata-kata seperti “aamiin”, “terima kasih nasehatnya” menunjukkan dampak nyata. Saluran: reels + storytelling + visual aktif Waktu: <i>Persuasion → Implementation</i> Kategori Pengadopsi Kategori: <i>Early Majority</i> Banyak komentar menunjukkan ketertarikan, inspirasi, dan adopsi nilai. Sudah ada komunitas aktif yang mengikuti. Sistem Sosial: <i>Optional innovation-decision</i>		terhadap komunitas pelari Muslim. Model dakwah sambil berlari semakin mengakar sebagai gaya hidup Islami yang menginspirasi.

Catatan Tambahan:

- Gaya konten di minggu pertama Juni konsisten memperkuat integrasi antara lari dan dakwah, dengan momentum Idul Adha dimanfaatkan secara optimal.
- Puncak keterlibatan ada di tanggal 6 Juni, dengan narasi kurban dan lari digabungkan secara menarik dan menginspirasi.

Catatan Tambahan:

- Dalam periode ini (11, 12, 14 Juni) terlihat adanya **pendekatan relasional**, yaitu antara Mizan dan komunitasnya. Ada testimoni langsung (11 Juni), ajakan perubahan sistemik (12 Juni), dan pembacaan spiritual atas masa lalu (14 Juni).

- Kategori pengadopsi tetap berada pada **early adopters – early majority**, terutama karena keterlibatan aktif dan komentar bernuansa mendalam.

Catatan Tambahan:

- Tanggal 17 Juni memperlihatkan konten yang kuat secara sosial—menyentuh ranah **etika publik di event**. Banyak komentar yang berupa pengakuan diri dan minta maaf, menunjukkan difusi nilai sedang berlangsung.
- Tanggal 18 Juni menekankan **keteguhan dan kesabaran**, sangat tepat menyasar pengikut yang sedang berada dalam fase struggle atau motivasi spiritual rendah.

No.	Kategori Utama	Jumlah Konten	No. Konten
1	Dakwah Shalat & Ibadah Harian	12	1, 2, 4, 11, 12, 17, 25, 26, 32, 37, 39, 40
2	Refleksi Keimanan, Ketakwaan & Takdir	12	3, 5, 15, 16, 19, 20, 21, 30, 33, 34, 35, 38
3	Dakwah Momentum Hari Besar Islam (Idul Adha & Kurban)	6	6, 7, 23, 26, 31, 32
4	Edukasi & Motivasi Lari dengan Nilai Spiritual	10	8, 13, 18, 22, 24, 27, 28, 29, 31, 36