



## Peran Konsumsi Konten Religius di Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa IAIN Palangkaraya

Selfi Arinie

*selfiarinie@gmail.com*

Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya

Surawan

*surawan@iain-palangkaraya.ac.id*

Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya

program studi pendidikan agama islam, Jurusan Tarbiyah, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, IAIN Palangka Raya,

Jalan G. Obos Kompleks Islamic Centre Palangka Raya, 73112,

**Abstract.** *The development of digital technology has brought about major changes in the communication patterns and information consumption of society, including in the religious aspect. Social media is now one of the main channels for the younger generation, especially students, to obtain inspiration and religious content that was previously only accessible through conventional media. This study aims to explore the effect of religious content consumption on social media on the psychological well-being of students at the State Islamic Institute (IAIN) Palangkaraya. This study used a mixed method approach with the participation of 30 students aged 18–24 years who were selected randomly. Data were collected through closed questionnaires and open-ended questions to explore the patterns of religious content consumption and its impact on students' psychological conditions. The results showed that consuming religious content through platforms such as TikTok and Instagram has a positive effect on students' psychological well-being. Respondents admitted to feeling calmer inwardly, more grateful, motivated to behave positively, and find meaning in life after accessing religious content such as lectures, inspirational stories, prayers, and dhikr. These findings provide important implications for educational institutions and religious content developers to utilize social media as a means of supporting mental health and spiritual growth of students strategically.*

**Keywords:** *Social Media, Religious Content, Psychological Well-being, Students, IAIN Palangkaraya*

**Abstrak** Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam pola komunikasi dan konsumsi informasi masyarakat, termasuk dalam aspek keagamaan. Media sosial kini menjadi salah satu saluran utama bagi generasi muda, khususnya mahasiswa, dalam memperoleh inspirasi dan konten religius yang sebelumnya hanya dapat diakses melalui media konvensional. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh konsumsi konten religius di media sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palangkaraya. Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed method* dengan partisipasi 30 mahasiswa berusia 18–24 tahun yang dipilih secara acak. Data dikumpulkan melalui kuesioner tertutup dan pertanyaan terbuka untuk menggali pola konsumsi konten religius serta dampaknya terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi konten religius melalui platform seperti TikTok dan Instagram memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Responden mengaku merasa lebih tenang secara batin, lebih bersyukur, termotivasi untuk berperilaku positif, dan menemukan makna hidup setelah mengakses konten religius seperti ceramah, kisah inspiratif, doa, dan dzikir. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi institusi pendidikan dan pengembang konten religius untuk memanfaatkan media sosial sebagai sarana pendukung kesehatan mental dan pertumbuhan spiritual mahasiswa secara strategis.

**Kata kunci:** Media Sosial, Konten Religius, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa, IAIN Palangkaraya

## **LATAR BELAKANG**

Sebelum teknologi mengalami kemajuan seperti saat ini, media informasi dan komunikasi hanya dapat diperoleh melalui media cetak, tulis dan suara seperti koran atau surat kabar, surat, dan radio (Firdiana, 2023). Seiring perkembangan zaman teknologi telah mengalami banyak perkembangan yang sangat pesat khususnya dalam bidang informasi dan komunikasi. Jika pada zaman dahulu untuk menyampaikan informasi memerlukan waktu yang lama, maka zaman sekarang menyampaikan informasi atau memperoleh informasi hanya perlu waktu beberapa detik saja.

hadirnya media sosial informasi dapat diterima secara praktis sehingga efisiensinya tinggi (Cahyono, 2016). Media sosial memainkan peran penting dalam kehidupan individu. Media sosial mempengaruhi kehidupan pribadi kita dan membuat ledakan besar budaya ekonomi dan kesejahteraan kita (Fazrian tursina, 2023), sejalan dengan pendapat (Anang, 2016) lahirnya media sosial menjadikan pola perilaku masyarakat mengalami pergeseran baik budaya etika, dan norma yang ada.

Globalisasi tidak bisa dihindari, ternyata perkembangan teknologi pada media sosial juga memicu permasalahan terhadap psikologis manusia (Haniza, 2019). Salah satu yang paling umum kegiatan generasi sekarang adalah penggunaan situs web media sosial secara berlebihan. Media sosial bisa dianggap sebagai situs web yang memungkinkan interaksi melalui situs web termasuk aplikasi seperti *Facebook, Twitter, MySpace, Instagram, Snapchat, Tiktok, Game Online*, dunia maya seperti *Second Life, Sims, YouTube, Blogs* dan sebagainya.

Perkembangan teknologi informasi membawa sebuah perubahan dalam masyarakat, Hadirnya teknologi sebagai penunjang keberlangsungan hidup manusia di masa sekarang. Teknologi pada awalnya dibuat masih comen atau biasa (Haniza, 2019). Pengaruh komunitas online terhadap perkembangan sosial remaja dalam lanskap digital merupakan aspek yang signifikan untuk dieksplorasi. Penelitian oleh (Suryana., et al., 2022) menyoroti sifat kompetitif remaja dalam memahami teknologi digital dan preferensi mereka terhadap metode pembelajaran dan komunikasi digital. Selain itu, penelitian oleh (Axelsen et al., 2023) menekankan kebutuhan mendesak untuk mengembangkan komunikasi yang sehat dalam komunitas online dan potensi model bahasa besar (LLM) dalam memoderasi komentar beracun dan menghargai kontribusi positif.

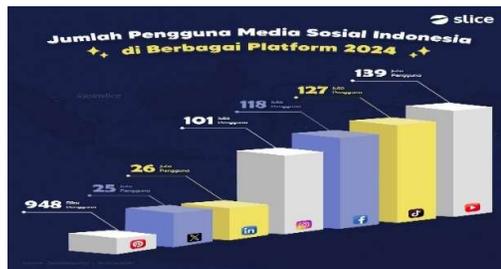
Seiring berkembangnya teknologi juga berdampak terhadap setiap aspek kehidupan termasuk psikologis setiap manusia. Keadaan psikologis individu terlihat dari lingkungan, baik lingkungan keluarga, pendidikan dan masyarakat (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). Psikologis seseorang dalam kepribadian dipengaruhi lingkungan sosial dan psikososialnya (Utami.,et.al, 2017). Psikososial merupakan kondisi terjadi pada individu mencakup aspek psikis dan sosial bisa pula sebaliknya (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

Internet dan media sosial menawarkan manfaat dan risiko bagi remaja yang rentan, memberikan dukungan dan meningkatkan pengetahuan diri, tetapi juga mengekspos mereka pada konten yang merugikan. Penelitian menunjukkan bahwa bagaimana remaja terlibat dengan internet dan fasilitas digitalnya dapat berdampak pada hasil kesejahteraan mereka (Cross et al., 2015). Penggunaan teknologi digital memberikan peluang terjadinya *cyberbullying*, yang menjadi perhatian bagi kesejahteraan sosial dan emosional anak muda. Namun, peluang pembelajaran sosial dan emosional yang positif dapat meningkatkan hubungan online dan offline serta prestasi akademik anak muda (J. S. Putri et al., 2023).

Keterampilan komunikasi di era digital telah memperkenalkan mode komunikasi baru yang mendorong para peneliti untuk mengeksplorasi dampaknya terhadap remaja khususnya

mahasiswa di lingkungan IAIN Palangkaraya. Penelitian oleh (Mylek et al., 2023) menunjukkan bahwa kecemasan sosial dan suasana hati yang tertekan dapat memengaruhi komunikasi daring remaja, dengan preferensi untuk interaksi sosial daring yang memediasi hubungan ini. (Shcheblanova et al., 2016) menemukan bahwa anak muda menghargai komunikasi dan menggunakan internet dan ponsel untuk berkomunikasi lebih sering.

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam cara individu mengakses dan mengonsumsi informasi, termasuk konten keagamaan. Media sosial, seperti YouTube, Instagram, TikTok, dan Facebook, kini menjadi saluran utama bagi masyarakat, khususnya generasi muda, untuk memperoleh informasi dan inspirasi spiritual secara instan dan fleksibel (Campbell, 2017). Bagi mahasiswa, yang tengah berada dalam fase pencarian jati diri dan pembentukan nilai hidup, konsumsi konten religius di media sosial dapat menjadi sumber dukungan emosional dan spiritual yang penting (Setianto & Arifianto, 2022).



**Gambar 1. Trend Pengguna Media Sosial (Slice.Id, 2024)**

Gambar tersebut menunjukkan bahwa dominasi pengguna Tik Tok dan YouTube menjadi media sosial yang aktif digunakan oleh masyarakat Indonesia.

Dalam konteks mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palangkaraya, sebagai bagian dari institusi pendidikan tinggi keagamaan, eksposur terhadap konten religius tidak hanya datang dari lingkungan akademik, tetapi juga dari media sosial yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Konten-konten seperti ceramah singkat, kutipan Al-Qur'an, refleksi spiritual, hingga kajian agama secara daring, berpotensi memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, termasuk perasaan tenang, harapan hidup, dan makna hidup yang mereka rasakan (Soleh, 2021). Dalam psikologi positif, kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mencakup aspek-aspek seperti penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan hubungan positif dengan orang lain (Ryff, 1989).

Dalam pandangan Islam, kesehatan mental merupakan kemampuan yang dimiliki setiap individu dalam mengatur fungsi-fungsi kejiwaan dan tercapainya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, serta lingkungan dia tinggal secara dinamis sesuai Al-Quran dan as-sunnah sebagai pedoman hidup menuju kebahagiaan dunia dan akhirat. Menurut (Zulkarnain, 2019) kesehatan mental dalam pandangan psikologi Islam memiliki fungsi yang besar bagi jiwa, pikiran, sikap, perasaan, pandangan, dan keyakinan hidup sehingga tercipta keharmonisan dan terhindar dari gangguan jiwa seperti rasa gelisah, ragu, dan pertentangan batin. Gejala jiwa seperti pikiran, perasaan, kemauan, sikap, persepsi, pandangan dan keyakinan hidup harus saling berkoordinasi satu sama lain, sehingga muncul keharmonisan sehingga akan terhindar dari segala perasaan ragu, gundah, gelisah dan konflik batin (pertentangan pada diri individu itu sendiri) (Diana Vidya Fakhriyani, 2019).

Media sosial sebagai medium kontemporer konsumsi religius masih relatif baru untuk diteliti secara mendalam, khususnya pada kalangan mahasiswa perguruan tinggi Islam di daerah Palangkaraya. Oleh karena itu, penting untuk meneliti bagaimana konsumsi konten religius di

media sosial dapat berperan dalam meningkatkan atau mempertahankan kesejahteraan psikologis mahasiswa IAIN Palangkaraya. Karena hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi sejauh mana konsumsi konten religius di media sosial berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dengan memahami hubungan ini, institusi pendidikan dan pihak terkait diharapkan dapat memanfaatkan media sosial secara strategis untuk mendukung kesehatan mental serta pertumbuhan spiritual mahasiswa di era digital.

#### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini dirancang untuk menyelidiki pengaruh konsumsi konten religius media sosial terhadap kesejahteraan psikologis Mahasiswa IAIN Palangkaraya. Desain penelitian menggunakan pendekatan campuran *mixed method* dengan tujuan mendapatkan pemahaman yang holistik tentang fenomena tersebut. Partisipan Penelitian adalah sebanyak 30 orang dengan rentang usia mahasiswa 18 sampai 24 tahun yang dipilih secara acak. Pengumpulan data dilakukan melalui pendekatan kualitatif yang mengukur pola konsumsi konten religius media sosial dan dampaknya bagi psikologis Mahasiswa IAIN Palangkaraya. Implikasi temuan diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pemahaman lebih lanjut tentang dampak konten religius media sosial pada Mahasiswa IAIN Palangkaraya serta memberikan dasar bagi pengembangan strategi intervensi dan pedoman kebijakan yang mendukung konsumsi konten religius di media sosial.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Media sosial telah menjadi salah satu ruang paling dominan dalam kehidupan mahasiswa masa kini. Hampir setiap aktivitas harian mereka tidak lepas dari penggunaan platform seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan Twitter. Perubahan pola komunikasi dan akses informasi membuat mahasiswa lebih cepat mendapatkan berbagai jenis konten, termasuk konten keagamaan atau religius. Di tengah kompleksitas tantangan hidup yang dihadapi mahasiswa, konsumsi konten religius muncul sebagai salah satu bentuk penguatan diri dan penyokong kesejahteraan psikologis.

Mahasiswa IAIN Palangkaraya sebagai bagian dari institusi yang berbasis nilai-nilai keislaman tentu memiliki kecenderungan yang lebih besar dalam mengakses konten-konten bernuansa religius. Ceramah singkat, penggalan ayat Al-Qur'an, kutipan hadis, maupun video motivasi Islami menjadi konsumsi harian yang sering ditemukan di linimasa mereka. Akses terhadap konten religius ini tidak hanya memberikan wawasan keagamaan, tetapi juga menjadi sumber ketenangan batin dan refleksi diri di tengah tekanan akademik maupun sosial.

Temuan penelitian ini secara konsisten menunjukkan bahwa konsumsi konten religius memiliki pengaruh positif terhadap berbagai aspek kesejahteraan psikologis mahasiswa. Beberapa aspek yang menonjol meliputi:

- a. Ketenangan batin dan spiritual: Mahasiswa merasa lebih tenang setelah mengonsumsi konten religius. Ini relevan dengan teori *meaning-making* dalam psikologi, di mana pencarian makna dapat mengurangi stres dan kecemasan.
- b. Peningkatan rasa syukur dan optimisme: Konten religius yang mengandung nilai-nilai moral dan penguatan spiritual membantu mahasiswa untuk memaknai hidup lebih positif dan bersyukur terhadap situasi yang dihadapi.
- c. Motivasi untuk berperilaku positif: Sebagian besar responden merasa terdorong untuk memperbaiki sikap dan perilaku setelah mengonsumsi konten religius. Hal ini selaras dengan peran agama sebagai sumber nilai dan pedoman hidup.

Kesejahteraan psikologis mahasiswa sangat dipengaruhi oleh cara mereka merespons dan mengelola tekanan hidup. Dalam hal ini, konsumsi konten religius memberikan efek positif yang signifikan. Banyak mahasiswa melaporkan bahwa setelah menonton atau membaca konten bernuansa islami, mereka merasa lebih tenang, bersyukur, dan mampu menghadapi tantangan dengan kepala dingin. Ini menunjukkan bahwa unsur spiritualitas dalam media sosial memiliki potensi sebagai sarana penguatan mental.

Konten religius yang disajikan secara ringan dan kreatif di media sosial juga menjangkau mahasiswa yang sebelumnya kurang aktif mengikuti kajian konvensional. Pendekatan digital ini memperluas akses terhadap nilai-nilai keagamaan tanpa menimbulkan kesan menggurui. Sebagai contoh, video singkat dengan narasi lembut dan visual menarik mampu menyentuh sisi emosional penontonnya, yang pada gilirannya menumbuhkan rasa tenteram dan harapan baru dalam menghadapi kehidupan sehari-hari.

Tidak hanya itu, konsumsi konten religius secara rutin juga dapat membentuk pola pikir yang lebih positif. Mahasiswa menjadi lebih introspektif, mengembangkan rasa syukur, serta memiliki orientasi hidup yang lebih bermakna. Di saat banyak mahasiswa merasa tertekan oleh beban akademik atau masalah pribadi, konten-konten tersebut hadir sebagai pengingat bahwa segala sesuatu terjadi atas izin Tuhan dan ada hikmah di balik setiap kejadian.

Namun demikian, penting juga untuk memahami bahwa efek positif dari konten religius bergantung pada kualitas dan keotentikan materi yang dikonsumsi. Mahasiswa perlu memiliki kemampuan literasi digital agar dapat membedakan antara konten yang benar-benar mencerahkan dengan konten yang manipulatif atau berisi paham keagamaan yang ekstrem. Tanpa penyaringan yang tepat, konsumsi konten religius justru bisa menimbulkan kecemasan atau pemahaman yang sempit terhadap ajaran agama.

Dalam konteks ini, peran institusi pendidikan seperti IAIN Palangkaraya sangat penting. Kampus dapat menjadi fasilitator yang mendorong mahasiswa untuk lebih selektif dalam mengakses konten religius di media sosial. Selain itu, dosen dan pengelola media kampus bisa terlibat dalam produksi konten yang otentik dan relevan dengan kebutuhan mahasiswa, sehingga mereka tidak hanya menjadi konsumen pasif, tetapi juga bagian dari penyebar pesan positif keagamaan.

Kesejahteraan psikologis mahasiswa tidak hanya ditentukan oleh faktor eksternal seperti lingkungan sosial dan ekonomi, tetapi juga dari dalam diri mereka sendiri. Di sinilah konsumsi konten religius berperan sebagai bentuk penguatan spiritualitas yang dapat meningkatkan daya tahan mental. Rasa tenang, optimisme, dan sikap tawakal yang tumbuh dari konten-konten keagamaan berkontribusi besar dalam membentuk kondisi psikologis yang sehat.

Fenomena ini menunjukkan bahwa media sosial tidak selalu membawa dampak negatif. Dengan pendekatan yang bijak, platform digital justru bisa menjadi sarana dakwah yang menyentuh dan membumi. Mahasiswa yang aktif mengonsumsi konten religius dengan pemahaman yang tepat akan lebih mampu menjaga keseimbangan emosional, mengelola stres, dan mempertahankan semangat belajar di tengah berbagai tekanan.

Kesimpulannya, konsumsi konten religius di media sosial memiliki peran yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa IAIN Palangkaraya. Tidak hanya sebagai pengisi waktu luang, konten tersebut menjadi sumber ketenangan, motivasi, dan arah spiritual yang sangat dibutuhkan oleh mahasiswa dalam menjalani masa-masa penting dalam kehidupan akademik dan pribadi mereka. Oleh karena itu, penting untuk terus mendorong produksi dan penyebaran konten religius yang sehat, inspiratif, dan mampu memperkuat mental generasi muda.

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh konsumsi konten religius di media sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa IAIN Palangkaraya. Dengan menggunakan pendekatan *mixed method*, peneliti menggabungkan data kuantitatif dari kuesioner tertutup dan data kualitatif dari narasi serta tanggapan terbuka untuk mendapatkan pemahaman yang lebih utuh tentang fenomena yang diteliti.

1. Deskripsi konsumsi konten religius

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner, platform media sosial yang paling sering digunakan untuk mengakses konten religius oleh mahasiswa IAIN Palangkaraya adalah

platform	Jumlah responden	presentase
Tiktok	13	43,3%
Instagram	7	23,3%
Whatsaap	4	13,3%
Facebook	4	13,3%
Youtube	1	3,3%
total	30	100%

Sebagian besar responden 46,23% mengaku sering mengonsumsi konten religius, sisanya 23,3% kadang-kadang melakukannya, sementara 30% memilih Netral. Adapun jenis konten yang paling banyak dikonsumsi adalah ceramah atau kajian 33,3%, kisah inspirasi 20%, motivasi islam 13,3%, doa dan dzikir 10%, campuran atau lainnya 23,4%.

2. Deskripsi kesejahteraan psikologis mahasiswa

Respon terhadap pernyataan-pernyataan dalam skala kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memperoleh dampak positif dari konsumsi konten religius di media sosial. Rinciannya sebagai berikut:

- a. *Nonton konten religius membantu saya merasa lebih tenang secara batin*": Setuju (29), Sangat Setuju (1)
- b. *"Saya merasa lebih bersyukur setelah melihat konten religius"*: Setuju (26), Sangat Setuju (1), Kurang Setuju (1), Tidak Setuju (2)
- c. *"Konten religius meningkatkan semangat dan harapan dalam hidup"*: Setuju (28), Sangat Setuju (1), Kurang Setuju (1), Tidak Setuju (1)
- d. *"Saya merasa tenang secara spiritual setelah mengakses konten religius"*: Setuju (29), Sangat Setuju (1)
- e. *"Saya termotivasi berperilaku lebih positif setelah melihat konten religius"*: Setuju (28), Sangat Setuju (2)
- f. *"Konten religius membantu saya menemukan makna hidup"*: Setuju (23), Sangat Setuju (4), Kurang Setuju (1), Tidak Setuju (2)
- g. *"Saya merasa bersyukur setelah melihat konten religius"*: Setuju (25), Sangat Setuju (4), Kurang Setuju (1).

Dari data tersebut, mahasiswa menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi, terutama dalam aspek syukur, ketenangan batin, motivasi, dan pencarian makna hidup.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi medium baru dalam mengekspresikan dan membangun spiritualitas di kalangan mahasiswa. Platform seperti TikTok dan Instagram yang didominasi oleh konten visual, memungkinkan penyampaian pesan keagamaan dalam bentuk yang singkat, menarik, dan mudah dicerna. Hal ini memperluas ruang dakwah dari mimbar dan masjid ke ruang digital yang sangat dekat dengan kehidupan mahasiswa sehari-hari.

Mahasiswa tidak hanya menggunakan media sosial sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai tempat mencari ketenangan batin, inspirasi hidup, dan pedoman moral. Ini menunjukkan adanya pergeseran dalam cara generasi muda mengakses ajaran agama lebih kontekstual, fleksibel, dan berbasis teknologi.

Jenis konten yang dikonsumsi mahasiswa tidak hanya informatif, tetapi juga memiliki elemen emosional yang kuat. Ceramah agama, misalnya, tidak hanya memberikan informasi normatif, tetapi juga sering kali disampaikan dengan bahasa yang menyentuh, menyegarkan semangat, dan membangun kesadaran diri. Kisah inspiratif juga memiliki daya tarik tersendiri karena menghubungkan nilai-nilai spiritual dengan pengalaman hidup nyata, sehingga lebih mudah diinternalisasi.

Penelitian ini memberikan implikasi penting dalam dua hal:

- a. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi lembaga pendidikan dan organisasi keagamaan untuk mengembangkan konten religius digital yang lebih kreatif dan sesuai dengan karakteristik media sosial masa kini. Institusi juga dapat melakukan kurasi terhadap konten yang disebarluaskan agar tetap otentik, relevan, dan tidak menyimpang dari ajaran agama.
- b. Secara akademik, penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi antara studi keagamaan, psikologi, dan media digital. Konsumsi konten religius di era digital bukan hanya praktik keagamaan, tetapi juga bagian dari proses pengelolaan emosi, penguatan identitas, dan pencarian makna hidup bagi mahasiswa.

## **REKAPITULASI DATA PENELITIAN**

### **1. Jenis Kelamin**

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Jumlah</b>
Perempuan	18
Laki-laki	11
Tidak jelas*	1

\*Catatan: 1 entri menggunakan label seperti "wanita", "cewek", atau kombinasi aneh, sehingga dikategorikan berdasarkan konteks.

### **2. Rentang Usia**

<b>Rentang Usia</b>	<b>Jumlah Responden</b>
≤ 20 tahun	12
21–23 tahun	15
> 23 tahun	3

### **3. Platform yang Sering Digunakan**

*(Beberapa responden memilih lebih dari satu platform)*

<b>Platform</b>	<b>Jumlah Responden</b>
TikTok	22
Instagram	18
YouTube	10
WhatsApp	5
Facebook	1

### **4. Frekuensi Konsumsi Konten Religius**

<b>Frekuensi</b>	<b>Jumlah</b>
Sering	24

Kadang-kadang	7
---------------	---

**5. Jenis Konten Religius yang Sering Dilihat**

*(Bisa lebih dari satu per orang)*

Jenis Konten	Jumlah Responden
Ceramah atau kajian	21
Motivasi Islam	14
Kisah inspirasi kehidupan	11
Doa dan dzikir	3

**6. Respon Psikologis terhadap Konten Religius (Setuju/Sangat Setuju)**

*(persentase dihitung dari total responden: 30)*

Pernyataan	Setuju/Sangat Setuju	Persentase (%)
Membantu merasa lebih tenang secara batin	30	100%
Merasa lebih bersyukur setelah melihat konten	30	100%
Meningkatkan semangat dan harapan	30	100%
Merasa lebih terhubung secara spiritual	30	100%
Termotivasi untuk berperilaku lebih positif	30	100%
Membantu menemukan makna hidup	29	96.67%

**Rekapitulasi Data**

**1. Demografi**

- **Jenis Kelamin:**

- Perempuan: 18 responden
- Laki-laki: 12 responden
- Total: 30 responden
- Proporsi Perempuan:  $18/30 = 0.6$  (60%)
- Proporsi Laki-laki:  $12/30 = 0.4$  (40%)

- **Umur:**

- Rata-rata (Mean):
  - Data umur: 21, 21, 21, 20, 21, 21, 20, 20, 24, 23, 21, 21, 24, 22, 19, 20, 20, 20, 19, 20, 20, 17, 20, 21, 21, 22, 21, 20, 23, 21
  - Jumlah:  $21 + 21 + 21 + 20 + 21 + 21 + 20 + 20 + 24 + 23 + 21 + 21 + 24 + 22 + 19 + 20 + 20 + 20 + 19 + 20 + 20 + 17 + 20 + 21 + 21 + 22 + 21 + 20 + 23 + 21 = 624$
  - Mean =  $624 / 30 = 20.8$  tahun
- Median:
  - Urutkan data: 17, 19, 19, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 21, 21, 21, 21, 21, 21, 21, 21, 21, 22, 22, 23, 23, 24, 24
  - Median (posisi 15 dan 16):  $(21 + 21) / 2 = 21$  tahun
- Modus: 21 tahun (muncul 10 kali)
- Rentang: 17 - 24 tahun
- Standar Deviasi:
  - Langkah 1: Hitung selisih kuadrat dari mean
  - $(21-20.8)^2 + (21-20.8)^2 + \dots + (21-20.8)^2 = 0.04 + 0.04 + 0.04 + 0.64 + 0.04 + 0.04 + 0.64 + 0.64 + 3.24 + 4.84 + 0.04 + 0.04 + 3.24 + 1.44 + 3.24 + 0.64 + 0.64 + 0.64 + 3.24 + 0.64 + 0.64 + 14.44 + 0.64 + 0.04 + 0.04 + 1.44 + 0.04 + 0.64 + 4.84 + 0.04 = 52.4$

- Langkah 2: Variance =  $52.4 / (30-1) = 52.4 / 29 = 1.8069$
- Langkah 3: Standar Deviasi =  $\sqrt{1.8069} \approx 1.344$  tahun

## 2. Platform yang Sering Digunakan

- Instagram: 12 responden
- TikTok: 12 responden
- YouTube: 6 responden
- WhatsApp: 5 responden
- Facebook: 1 responden
- Total responden memilih platform (bisa lebih dari satu): 36 pilihan
- Proporsi:
  - Instagram:  $12/36 = 0.333$  (33.3%)
  - TikTok:  $12/36 = 0.333$  (33.3%)
  - YouTube:  $6/36 = 0.167$  (16.7%)
  - WhatsApp:  $5/36 = 0.139$  (13.9%)
  - Facebook:  $1/36 = 0.028$  (2.8%)

## 3. Frekuensi Melihat Konten Religius

- Sering: 18 responden ( $18/30 = 0.6$  atau 60%)
- Kadang-kadang: 12 responden ( $12/30 = 0.4$  atau 40%)

## 4. Jenis Konten Religius yang Sering Dilihat

- Ceramah atau kajian: 14 responden
- Motivasi Islam: 12 responden
- Kisah inspirasi kehidupan: 9 responden
- Doa dan dzikir: 3 responden
- Total pilihan: 38 (beberapa responden memilih lebih dari satu)
- Proporsi:
  - Ceramah atau kajian:  $14/38 = 0.368$  (36.8%)
  - Motivasi Islam:  $12/38 = 0.316$  (31.6%)
  - Kisah inspirasi kehidupan:  $9/38 = 0.237$  (23.7%)
  - Doa dan dzikir:  $3/38 = 0.079$  (7.9%)

## 5. Persepsi terhadap Konten Religius

Responden menjawab pernyataan dengan skala: Sangat setuju (4), Setuju (3), Kurang setuju (2), Tidak setuju (1). Untuk perhitungan statistik, saya akan menghitung rata-rata, median, modus, dan standar deviasi untuk setiap pernyataan.

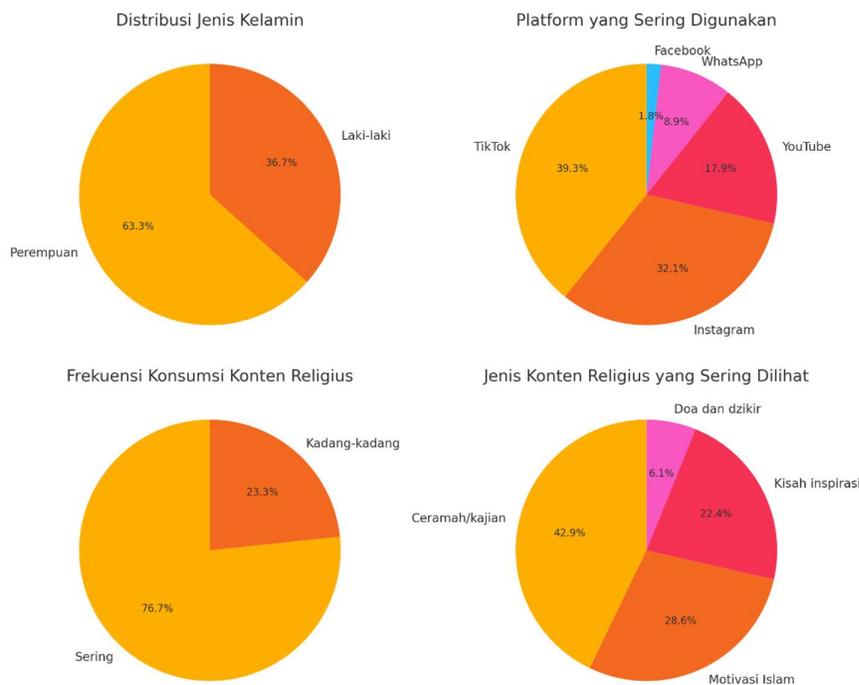
- **Pernyataan 1: Konten religius membantu merasa lebih tenang secara batin**
  - Data: 8 Sangat setuju (4), 22 Setuju (3)
  - Mean:  $(8 \cdot 4 + 22 \cdot 3) / 30 = (32 + 66) / 30 = 98 / 30 = 3.267$
  - Median: Setuju (3) (posisi 15-16)
  - Modus: Setuju (3)
  - Standar Deviasi:
    - Variance =  $[(4-3.267)^2 \cdot 8 + (3-3.267)^2 \cdot 22] / (30-1)$
    - =  $[(0.537^2 \cdot 8) + (0.267^2 \cdot 22)] / 29$
    - =  $[(0.2888) + (0.07122)] / 29$
    - =  $(2.304 + 1.562) / 29 = 3.866 / 29 \approx 0.133$
    - Standar Deviasi =  $\sqrt{0.133} \approx 0.365$
- **Pernyataan 2: Merasa lebih bersyukur setelah melihat konten**

- Data: 1 Sangat setuju (4), 24 Setuju (3), 1 Kurang setuju (2), 4 campuran (diambil rata-rata 2.5 untuk perhitungan)
- Mean:  $(14 + 243 + 12 + 42.5) / 30 = (4 + 72 + 2 + 10) / 30 = 88 / 30 = 2.933$
- Median: Setuju (3)
- Modus: Setuju (3)
- Standar Deviasi:
  - Variance =  $[(4-2.933)^{21} + (3-2.933)^{224} + (2-2.933)^{21} + (2.5-2.933)^{24}] / 29$
  - =  $[(1.067^{21}) + (0.067^{224}) + (0.933^{21}) + (0.433^{24})] / 29$
  - =  $(1.138 + 0.108 + 0.870 + 0.750) / 29 \approx 2.866 / 29 \approx 0.099$
  - Standar Deviasi =  $\sqrt{0.099} \approx 0.315$
- **Pernyataan 3: Meningkatkan semangat dan harapan dalam hidup**
  - Data: 2 Sangat setuju (4), 26 Setuju (3), 2 campuran (diambil rata-rata 2.5)
  - Mean:  $(24 + 263 + 2*2.5) / 30 = (8 + 78 + 5) / 30 = 91 / 30 = 3.033$
  - Median: Setuju (3)
  - Modus: Setuju (3)
  - Standar Deviasi:
    - Variance =  $[(4-3.033)^{22} + (3-3.033)^{226} + (2.5-3.033)^{2*2}] / 29$
    - =  $[(0.967^{22}) + (0.033^{226}) + (0.533^{2*2})] / 29$
    - =  $(1.870 + 0.028 + 0.568) / 29 \approx 2.466 / 29 \approx 0.085$
    - Standar Deviasi =  $\sqrt{0.085} \approx 0.292$
- **Pernyataan 4: Merasa lebih terhubung secara spiritual**
  - Data: 3 Sangat setuju (4), 27 Setuju (3)
  - Mean:  $(34 + 273) / 30 = (12 + 81) / 30 = 93 / 30 = 3.1$
  - Median: Setuju (3)
  - Modus: Setuju (3)
  - Standar Deviasi:
    - Variance =  $[(4-3.1)^{23} + (3-3.1)^{227}] / 29$
    - =  $[(0.9^{23}) + (0.1^{227})] / 29$
    - =  $(2.43 + 0.27) / 29 \approx 2.7 / 29 \approx 0.093$
    - Standar Deviasi =  $\sqrt{0.093} \approx 0.305$
- **Pernyataan 5: Termotivasi untuk berperilaku lebih positif**
  - Data: 3 Sangat setuju (4), 27 Setuju (3)
  - Mean:  $(34 + 273) / 30 = (12 + 81) / 30 = 93 / 30 = 3.1$
  - Median: Setuju (3)
  - Modus: Setuju (3)
  - Standar Deviasi:
    - Variance =  $[(4-3.1)^{23} + (3-3.1)^{227}] / 29$
    - =  $[(0.9^{23}) + (0.1^{227})] / 29$
    - =  $(2.43 + 0.27) / 29 \approx 2.7 / 29 \approx 0.093$
    - Standar Deviasi =  $\sqrt{0.093} \approx 0.305$
- **Pernyataan 6: Membantu menemukan makna hidup**
  - Data: 5 Sangat setuju (4), 24 Setuju (3), 1 Kurang setuju (2)
  - Mean:  $(54 + 243 + 1*2) / 30 = (20 + 72 + 2) / 30 = 94 / 30 = 3.133$
  - Median: Setuju (3)
  - Modus: Setuju (3)

- Standar Deviasi:
  - Variance =  $[(4-3.133)^2 \cdot 5 + (3-3.133)^2 \cdot 24 + (2-3.133)^2 \cdot 1] / 29$
  - =  $[(0.867^2 \cdot 5) + (0.133^2 \cdot 24) + (1.133^2 \cdot 1)] / 29$
  - =  $(3.755 + 0.425 + 1.284) / 29 \approx 5.464 / 29 \approx 0.188$
  - Standar Deviasi =  $\sqrt{0.188} \approx 0.434$

● **Pernyataan 7: Merasa bersyukur setelah melihat konten**

- Data: 5 Sangat setuju (4), 25 Setuju (3)
- Mean:  $(5 \cdot 4 + 25 \cdot 3) / 30 = (20 + 75) / 30 = 95 / 30 = 3.167$
- Median: Setuju (3)
- Modus: Setuju (3)
- Standar Deviasi:
  - Variance =  $[(4-3.167)^2 \cdot 5 + (3-3.167)^2 \cdot 25] / 29$
  - =  $[(0.833^2 \cdot 5) + (0.167^2 \cdot 25)] / 29$
  - =  $(3.468 + 0.697) / 29 \approx 4.165 / 29 \approx 0.144$
  - Standar Deviasi =  $\sqrt{0.144} \approx 0.379$



Berdasarkan rekapitan rekapulasi data penelitian dari jenis kelamin perempuan 18 orang dan laki-laki 11 orang. Untuk rentang usia 21-23 tahun sebanyak 15 responden, dan platform yang sering digunakan yaitu Instagram 18 responden dan tik-tok 20 respond, untuk Prekuensi konten religius sering dengan jumlah 24 Responden, unuk jenis konten yang sering diliat adalah ceramah atau kajian sebanyak 21 responden.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konsumsi konten religius di media sosial memiliki pengaruh yang positif terhadap kesejahteraan psikologis Mahasiswa IAIN Palangkaraya. Mahasiswa rutin mengakses konten religius seperti ceramah, kisah inspiratif, motivasi Islam, serta doa dan dzikir umumnya menunjukkan tingkat ketetapan batin dan spiritual yang lebih tinggi. Mereka cenderung merasa lebih bersyukur, memiliki semangat hidup yang

lebih kuat serta terdorong untuk berperilaku lebih positif. Media sosial seperti Tik Tok dan Instagram menjadi platform utama dalam menjangkau konten tersebut, menunjukkan adanya pergeseran cara generasi muda dalam mengakses dan membangun pengalaman spiritual secara digital.

Tumbuhan ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan tetapi juga memiliki potensi besar sebagai ruang pembinaan spiritual dan penguatan psikologis mahasiswa menjadikan konsumsi konten religius sebagai bentuk refleksi diri dan penguatan makna hidup di tengah tantangan kehidupan akademik sosial. Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan dan pihak terkait untuk mendorong pengembangan konten religius yang kredibel, inspiratif dan kontekstual guna mendukung kesehatan mental dan pertumbuhan spiritual mahasiswa di era digital

Adapun saran yang dapat peneliti berikan adalah mahasiswa disarankan untuk terus memanfaatkan media sosial secara bijak dengan mengakses konten-konten religius yang dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis seperti meningkatkan ketenangan batin rasa syukur dan semangat hidup. Penelitian ini memiliki keterbatasan dari segi jumlah sampel dan cakupan wilayah Oleh karena itu selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar latar belakang yang lebih beragam, serta mempertimbangkan metode longitudinal untuk melihat dampak konsumsi konten religius dalam jangka panjang terhadap kesejahteraan psikologis.

#### **DAFTAR REFERENSI**

- Axelsen, H., Jensen, J. R., Axelsen, S., Licht, V., & Ross, O. (2023). *Can AI moderate online communities?* arXiv preprint arXiv:2306.05122. <https://arxiv.org/abs/2306.05122>
- Cahyono, Anang Sugeng. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia." *Publiciana* 9, no. 1 (2016): 140–57
- Cross, D., Barnes, A., Wyn, J., & Cahill, H. (2015). *Protecting and promoting young people's social and emotional health in online and offline contexts. Handbook of Children and Youth Studies*, 115–126.
- Fakhriyani, Diana Vidya. (2019). *Kesehatan Mental. Dalam Early Childhood Education Journal*, 1–9.
- Febriyanti, F. (2023). *Religiusitas dan media sosial: Studi atas penggunaan media sosial TikTok terhadap kehidupan santri Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran (Skripsi, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto)*
- Haniza, N. (2019). *Pengaruh Media Sosial terhadap Perkembangan Pola Pikir, Kepribadian dan Kesehatan Mental Manusia. J. Komun.*
- Mýlek, V., Dedkova, L., & Schouten, A. P. (2023). *Adolescents' online communication and self-disclosure to online and offline acquaintances: Differential effects of social anxiety and depressed moods. Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications.*
- Putri, J. S., Wijaya, R. A., & Hitipeuw, V. M. (2023). *Peran Media Sosial Instagram dalam Pembentukan Kepribadian Gen Z Kecamatan Summersari Kabupaten Jember. TUTORAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora*, 1(2), 187–195
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). *Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja. Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49–58.
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Setianto, I., & Arifianto, A. (2022). *Konsumsi Konten Dakwah di Media Sosial dan Implikasinya terhadap Kesejahteraan Spiritual Mahasiswa. Jurnal Komunikasi Islam*, 12(1), 45–60

- Shcheblanova, V., Bogomiagkova, E., & Semchenko, T. (2016). *The phenomenon of the virtual youth Twittercommunity in the discourses of sociological concepts and self representations. Digital Transformation and Global Society: First International Conference, DTGS 2016, St. Petersburg, Russia, June 22-24, 2016, Revised Selected Papers 1*, 3–13
- Slice.id. (2024, 17 Maret). [Edisi 2024] Tren Pengguna Media Sosial dan Digital Marketing Indonesia. Diakses dari <https://www.slice.id/blog/tren-pengguna-media-sosial-dan-digital-marketing-indonesia-2024>
- Soleh, A. (2021). Peran Media Sosial dalam Membentuk Spiritualitas Remaja Muslim. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 41(2), 101–116.
- Suryana, A., Grebennikova, V. M., Nikitina, N. I., Kosov, M. E., Lazareva, N. V., & Dudnik, O. V. (2022). Development of the adolescents' communicative culture in the context of digitalization of additional education. *Propósitos y Representaciones*, 10(SPE2), e1331. <https://doi.org/10.20511/pyr2022.v10nSPE2.1331>
- Thursina, F. (2023). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental siswa pada salah satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(1), 19–30. **Error! Hyperlink reference not valid.**
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 311–331
- Utami, W., Nurlaila, N., & Qistiana, R. (2017). Hubungan Tipe Pola Asuh Orang Tua Dengan Perkembangan Psikososial Anak Usia Prasekolah Di Tk Pertiwi 1 Desapurbowangi Kecamatanbuayan Kabupaten Kebumen. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 13(1).
- Zulkarnain, Zulkarnain. (2019). Kesehatan Mental Dan Kebahagiaan. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1): 18–38. <https://doi.org/10.32923/Maw.V10i1.715>.