

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dinamika model dakwah saat ini menghadapi tantangan besar dalam menyentuh aspek terdalam psikologis individu. Dakwah tidak lagi cukup hanya disampaikan dalam bentuk ceramah normatif tekstual, melainkan harus bertransformasi menjadi model dakwah psikospiritual yang mampu membedah akar kegelisahan batin sesuai dengan banyaknya keluhan Gen Z tentang kecemasan, *overthinking*, rendah diri, tidak percaya diri, bosan, kelelahan ekstrim yang sering disebabkan kondisi psikologis. Kesehatan mental dalam perspektif Islam sering dikaitkan dengan konsep ketenangan jiwa. Model dakwah yang transformatif tidak hanya berfokus pada penyampaian hukum fikih, tetapi lebih kepada dakwah jiwa. Menurut Syukur, dakwah yang mengintegrasikan ajaran tasawuf, seperti zikir dan ridho, mampu menjadi terapi bagi penderita gangguan kecemasan karena memberikan rasa aman dan kedekatan dengan Tuhan.²

Dalam implementasinya di lapangan, model dakwah yang paling efektif menyelesaikan masalah mental adalah *Dakwah Bil-Irsyad* atau konseling keagamaan. Model ini mengedepankan dialog empatik. Penelitian oleh Hidayah menemukan bahwa metode penyucian jiwa dalam dakwah dapat secara signifikan menurunkan tingkat *anxiety disorder*.³ Hal ini terjadi karena individu diajak untuk merekonstruksi pikiran negatifnya menjadi pikiran positif terhadap takdir Tuhan. Selain itu, peran dai di era modern telah bergeser menjadi pendamping psikososial. Dosen atau dai di lingkungan pendidikan menggunakan pendekatan logoterapi religius, di mana dakwah digunakan untuk

¹ Pengertian gen Z berdasar agensi Sparks and Honey, Mccrindle Research Centre bahwa gen z adalah generasi yang lahir mulai tahun 1995-2012

² Syukur, A. Terapi Psikospiritual: Integrasi Tasawuf dalam Kesehatan Mental. Jurnal Riset Dakwah, 10(2), 201-218. 2016

³ Hidayah, N. Implementasi Metode Tazkiyatun Nafs dalam Mengatasi Anxiety Disorder. Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam, 5(1), 45-62. 2018

membantu individu menemukan makna hidup di tengah krisis. Sebagaimana ditegaskan oleh Anshori,⁴ pesan dakwah yang menonjolkan harapan dan kasih sayang Allah terbukti efektif mencegah tindakan destruktif seperti bunuh diri atau depresi berat pada kalangan remaja dan mahasiswa.

Namun, dakwah bisa menjadi kontraproduktif bagi kesehatan mental jika disampaikan dengan model dakwah intimidatif. Oleh karena itu, dakwah yang menyembuhkan adalah yang bersifat merangkul, berbasis pada pemahaman psikologi perkembangan manusia.⁵ Pergeseran ini menuntut para pendakwah mampu mengadaptasi model dakwahnya untuk mengintegrasikan nilai-nilai religiusitas sebagai instrumen lekat dengan persoalan psikologis yang aplikatif.

Tantangan dakwah saat ini mengapa ritual keagamaan sering kali tidak berbanding lurus dengan ketenangan jiwa saat seseorang terpapar standar kesuksesan orang lain. Eksplorasi penelitian pada tahun 2024 memberikan penegasan bahwa model dakwah yang bersifat dialogis interaktif memiliki efektivitas lebih tinggi dalam menurunkan kecemasan sosial. Pratama dalam studinya menemukan bahwa dakwah yang menggunakan pendekatan literasi emosional berbasis wahyu mampu membantu mahasiswa memproses emosi negatif yang muncul akibat kondisi psikologis.⁶ Sejalan dengan itu, Sari dan Aziz mengungkapkan bahwa religiusitas yang diinternalisasi melalui model dakwah berbasis kelompok pendukung terbukti secara signifikan meningkatkan resiliensi mental dibandingkan dakwah satu arah.⁷ Dinamika ini menunjukkan bahwa keberhasilan dakwah saat ini sangat bergantung pada kemampuannya dalam melakukan sinkronisasi antara doktrin agama dan kebutuhan pemulihan psikologis objek dakwahnya.

⁴ Anshori, M. I. Dakwah dan Kesehatan Mental: Studi atas Peran Da'i dalam Menangani Gangguan Psikologis di Masyarakat. *Jurnal Komunikasi Penyiaran Islam*, 4(2), 115-130. 2020

⁵ Najati, M. U. Psikologi dalam Al-Qur'an. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar. 2005

⁶ Pratama, R. Model Dakwah Terapeutik: Pendekatan Literasi Emosional dalam Memproses Emosi Negatif Mahasiswa di Era Digital. *Jurnal Psikologi Islam dan Konseling*, 9(2), 201-215. 2024

⁷ Sari, N. P., & Aziz, M. A. Efektivitas Model Dakwah Support Group dalam Meningkatkan Resiliensi Mental Mahasiswa: Studi Komparatif terhadap Dakwah Monolog. *Jurnal Riset Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 8(1), 112-129. 2024

Memasuki tahun 2025, tren model dakwah semakin mengarah pada digital psikospiritual yang lebih personal. Penelitian terbaru oleh Ramadhan menunjukkan bahwa model dakwah yang mengedepankan narasi *self-worth* dalam perspektif ketauhidan sangat efektif dalam memitigasi rasa rendah diri akibat kompetisi sosial di ruang publik.⁸ Dakwah tahun ini dituntut untuk mengonversi konsep-konsep abstrak seperti tawakal menjadi strategi kognitif yang relevan untuk menjaga stabilitas mental. Hal ini diperkuat oleh temuan Lestari yang menyatakan bahwa model dakwah yang adaptif terhadap isu kesehatan mental mampu menciptakan lingkungan sosial yang lebih suportif dan kurang kompetitif secara tidak sehat.⁹ Dengan demikian, dinamika model dakwah yang integratif antara nilai agama dan kesehatan mental merupakan prasyarat mutlak untuk membentengi mahasiswa dari dampak buruk *social comparison* yang kian tajam dimana angka problem kesehatan mental meningkat.

Indonesia, merupakan salah satu negara besar di dunia dengan 284,4 juta penduduk.¹⁰ Besarnya populasi tersebut merupakan bonus demografi sejak tahun 2020 dan menjadi penunjang terbesar bagi tercapainya Indonesia emas tahun 2045, yakni menandai 100 tahun kemerdekaan Indonesia. dimana dalam visi Indonesia emas tersebut mengusung visi menjadi negara maju, berdaulat penuh dan menjadi salah satu kekuatan ekonomi besar di Asia. Bonus demografi pemuda usia potensial yaitu 14-19 tahun adalah aset utama untuk menggerakkan roda pembangunan menuju visi tersebut.

Namun, keadaan pemuda usia 14-19 dalam laporan Penelitian mengenai gangguan kesehatan mental di Indonesia menunjukkan angka yang cukup tinggi, terutama di kalangan remaja. Survei seperti I-NAMHS¹¹ (Survei

⁸ Ramadhan, A. F. Tauhid dan Self-Worth: Model Dakwah Kontemporer dalam Memitigasi Inferioritas di Tengah Kompetisi Sosial Digital. Jurnal Psikologi Dakwah dan Komunikasi, 9(1), 45-63. 2025

⁹ Lestari, W. D. (2025). Dakwah Adaptif dan Ekologi Mental: Menciptakan Lingkungan Suportif melalui Reduksi Kompetisi Unhealthy di Komunitas Mahasiswa. Jurnal Komunikasi Penyiaran Islam, 9(1), 78-95

¹⁰ Hasil Sensus Penduduk (SP2020) dan data kependudukan yang diproyeksikan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) 2025.

¹¹ Laporan ini merupakan hasil dari I-NAMHS (Indonesia-National Adolescent Kesehatan Mental Survey), sebuah kolaborasi yang terdiri dari: Pusat Kesehatan Reproduksi Universitas Gadjah Mada

Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia) menemukan bahwa 34,9% remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam setahun terakhir, dengan kecemasan sebagai gangguan yang paling banyak ditemukan.¹² Beberapa faktor seperti *bullying*, tipe asuh orang tua yang buruk, kecanduan smartphone, dan interaksi yang tidak baik dengan teman sebaya dianggap sebagai pengaruh utama terhadap kesehatan mental remaja. Adapun kondisi yang lain berupa: Depresi 5,3%, Stres pasca-trauma 1,8%, Masalah perilaku 2,4%, Hiperaktifitas 10.6%. Angka-angka tersebut dapat menghambat potensi pemuda dalam berkontribusi mewujudkan Indonesia Emas 2045.

Adapun kesehatan mental dalam buku *Mental Hygiene*, adalah memikirkan, merasakan dan menjalani keseharian. Dengan cara pandang diri dan orang lain.¹³ Dalam redaksi lain, kesehatan mental adalah ilmu tentang prinsip, peraturan untuk kesehatan mental. dimana sehat mental hati yang tenang, aman, tenteram.¹⁴

Dalam konteks global, diperkirakan satu dari delapan orang (sekitar 970 juta orang) mengalami masalah kesehatan mental, dengan kecemasan dan depresi menjadi penyebab terbesar 82%, kasus ini terjadi di negara-negara berkembang.¹⁵ Berdasar pernyataan WHO kesehatan mental adalah bagian penting dari kesehatan dan kesejahteraan yang mendukung kemampuan individu dan komunitas untuk membuat keputusan, menjalin hubungan, serta membentuk lingkungan hidup. Kesehatan mental berpengaruh besar dalam kehidupan setiap individu karena mempengaruhi cara berpikir, perasaan, dan

(koordinator utama I-NAMHS), Universitas Sumatera Utara, Universitas Hasanuddin, Johns Hopkins Bloomberg *Social comparison* hool of Public Health, dan University of Queensland (koordinator utama NAMHS). Pusat Kesehatan Reproduksi, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada. 2022, 18.

¹² Gangguan kecemasan atau GAD (*Generalized Anxiety Disorder*) sering merasa khawatir atau cemas terhadap berbagai hal, bahkan tanpa alasan yang jelas. Kecemasan yang dirasakan bisa berlangsung hampir setiap hari selama berminggu-minggu.

Angka kecemasan mencapai 26,7% dalam kurun waktu 1 tahun penelitian dan merupakan angka terbesar diderita oleh kalangan remaja-pemuda usia 10-17 tahun di Indonesia dengan total sampel 1514 orang.

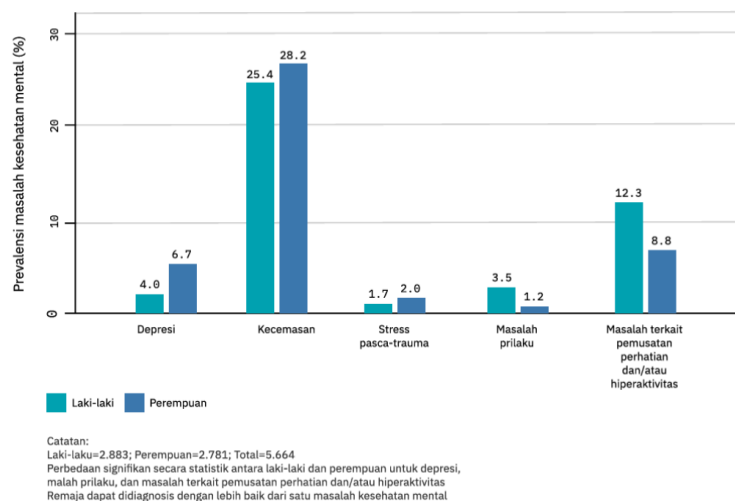
¹³ Diana Vidya Fakhriani. Kesehatan Mental. (Pamekasan: CV Duta Media, 2019) 10.

¹⁴ Rakhmat, Jalaludin. Psikologi Komunikasi. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015)

¹⁵ Qithfirul Fahmi. Mental Well Being. (Jakarta: UMJ Press, 2024)

tindakan.¹⁶ Menjaga kesehatan mental yang baik berarti memiliki kemampuan untuk berhubungan, berfungsi, menghadapi tantangan, dan berkembang di berbagai bidang kehidupan. Oleh karena itu, kesejahteraan mental adalah hak asasi manusia yang penting. Gangguan dalam kesehatan mental dan kurangnya akses terhadap bantuan yang tepat dapat mengganggu kesejahteraan individu.

Namun, kebanyakan masalah ini tidak ditangani dengan baik, karena 71% orang yang mengalami psikosis tidak mendapatkan layanan kesehatan mental yang diperlukan. Dari sisi anggaran, hanya 2% dari total anggaran kesehatan yang diberikan untuk kesehatan mental.¹⁷ Gangguan kesehatan mental memiliki konsekuensi ekonomi, yaitu hilangnya produktivitas secara signifikan melebihi biaya perawatan medis langsung. Bahkan dampak ekonomi diperkirakan akan mencapai 6 triliun USD pada 2030 dimana angka ini lebih besar dari total kerugian yang diakibatkan oleh kanker, diabetes, dan penyakit pernapasan kronis. Selain itu, diprediksi bahwa negara-negara dengan pendapatan rendah dan menengah akan menanggung 35% dari biaya terkait masalah kesehatan mental.¹⁸



Gambar 1. 1 Grafik Jumlah Masalah Kesehatan mental¹⁹

¹⁶ World Health Organization, *Kesehatan Mental dalam Kedaruratan*, in *Jurnal Kependudukan Indonesia*, vol. 8, no. 1 (Geneva: Department of Mental Health and Substance Dependence, 2013), <http://ejurnal.kependudukan.lipi.go.id/ojs248jki/index.php/jki/article/download/21/15>.

¹⁷ Shackling of People with Psychosocial Disabilities Worldwide. (Human Right Watch. 2020)

¹⁸ World Health Organization, *Kesehatan Mental dalam Kedaruratan*, in *Jurnal Kependudukan Indonesia*, vol. 8, no. 1 (Geneva: Department of Mental Health and Substance Dependence, 2013), <http://ejurnal.kependudukan.lipi.go.id/ojs248jki/index.php/jki/article/download/21/15>.

¹⁹ Laporan ini merupakan hasil dari I-NAMHS (Indonesia-National Adolescent kesehatan mental Survey), sebuah kolaborasi yang terdiri dari: Pusat Kesehatan Reproduksi Universitas Gadjah Mada

Gangguan kesehatan mental tidak hanya dialami oleh masyarakat umum tetapi juga oleh mahasiswa. Maret 2023, seorang mahasiswa ditemukan meninggal di kamar kosnya di Jambi, sementara kasus lain terjadi pada bulan Oktober 2023 dengan dugaan bunuh diri seorang mahasiswa yang ditemukan tewas di Mal Paragon, Semarang, Jawa Tengah. Menurut Databoks, pada tahun 2023 terdapat 971 kasus bunuh diri di Indonesia, meningkat dari 900 kasus pada tahun sebelumnya. Ini menandakan tekanan yang besar dihadapi oleh mahasiswa yang berhubungan dengan kesehatan mental yang terganggu.²⁰

Kasus kesehatan mental secara nasional menjadi kekhawatiran banyak pihak, baik kalangan orangtua maupun pemerhati anak. Pada konteks daerah, khususnya Madura sebagai salah satu daerah dengan bonus demografi sekitar 9,85 persen.²¹ Tertinggi keempat di wilayah Jawa Timur setelah kelompok Mataraman, yaitu sebesar 34,62 persen, diikuti oleh Kelompok Arek sebesar 30,86 persen, Kelompok Pandalungan sebesar 24,67 persen.²²

Di Madura, Dinas Kesehatan Kabupaten Sumenep melaporkan bahwa kasus depresi tergolong tinggi. Untuk menangani masalah ini, dinas Kesehatan telah meningkatkan fasilitas di semua Puskesmas dengan menyediakan petugas khusus dan obat-obatan.²³ Adapun di Kabupaten Pamekasan, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesehatan mental mahasiswa Fakultas Tarbiyah IAIN Madura bervariasi, dengan kategori rendah, sedang, dan tinggi. Sebanyak 2,3% dari mahasiswa berada dalam kategori rendah, 56,8% di kategori sedang, dan 40,9% dalam kategori tinggi. Sebagian besar mahasiswa, yakni 146 dari 257 responden, memiliki kesehatan mental yang dikategorikan sedang. di sisi

(koordinator utama I-NAMHS), Universitas Sumatera Utara, Universitas Hasanuddin, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, dan University of Queensland (koordinator utama NAMHS). Pusat Kesehatan Reproduksi, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada. 2022

²⁰ <https://databoks.katadata.co.id/politik/statistik/2d1e7b279351c9d/kesehatan-mental-masalah-kesehatan-yang-paling-dikhawatirkan-warga-dunia-2023> di akses 13 Maret 2025

²¹ Sensus Penduduk, "Hasil Sensus Penduduk 2020," in Badan Pusat Statistik, no. 07/01/35/th. XIX (Jakarta, 2020).

²² Ibid., 5

²³ Radar Madura. Tangani Ribuan Warga Alami Gangguan Jiwa, Dinkes Sumenep Pastikan Stok Obat di Puskesmas Aman. Jawa Pos Group, 15 November 2023.

lain, enam mahasiswa berada dalam kategori rendah dan 105 mahasiswa dalam kategori tinggi.²⁴ Adapun prevalensi gangguan mental pada mahasiswa pada skala nasional tergolong tinggi, dengan berbagai penelitian menunjukkan angka yang signifikan, terutama untuk stres akademik (36,7-71,6%), depresi (20-26,9%), dan kecemasan (hingga 86,8%), dengan banyak masalah muncul sebelum masuk kuliah dan umumnya tidak tertangani, menjadikan isu kesehatan mental sebagai masalah serius di kampus.²⁵

Dalam beberapa penelitian, didapatkan bahwa gangguan kesehatan mental disebabkan oleh *social comparison*. Studi-studi tahun 2024 dan 2025 secara konsisten menunjukkan bahwa intensitas *social comparison* berkorelasi positif dengan gejala kecemasan, depresi, dan ketidakpuasan terhadap diri.²⁶ Penelitian lintas budaya menemukan bahwa paparan representasi diri yang ideal di media sosial memperkuat kecenderungan *social comparison*, yang pada gilirannya menurunkan *subjective well-being* dan meningkatkan kerentanan terhadap masalah kesehatan mental.²⁷ Studi lain menunjukkan *social comparison* berpengaruh terhadap depresi melalui mekanisme *envy* dan *self-esteem* pada generasi Z.²⁸ Temuan ini mempertegas bahwa *social comparison* cukup kuat dikaitkan dengan kesehatan mental. Gen Z melakukan perbandingan diri pada *hand phone* dan *skin care* pada penelitian Pengaruh Social Comparison dan Perfectionism terhadap Body Image pada Beauty Content Creator di Komunitas Kecantikan @beautychannel.id.²⁹

²⁴ Diana Vidya Fakhriyani. Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Proyeksi: *Jurnal Psikologi*, Vol. 19 (1) 2024, 52-65. Diakses tanggal 2 Januari 2025

²⁵ Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi Arif Tri Setyanto. *Jurnal Wacana* Vol.15 no 1, 2023.

²⁶ Azura, H., & Fikry, Z. Hubungan social comparison di Instagram dengan life satisfaction pada mahasiswa. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 5(3), 2025, 7383–7393

²⁷ Tian, J., Li, B., & Zhang, R. The impact of upward social comparison on social media on appearance anxiety: A moderated mediation model. *Behavioral Sciences*, 15(1), 2025, 8.

²⁸ Muhidin, Y. Pengaruh social comparison terhadap depresi yang dimediasi oleh envy dan self-esteem pada Generasi Z pengguna media sosial (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya). Repositori UIN Sunan Ampel Surabaya, 2025.

²⁹ Bella P, Rifki Farisan. Pengaruh Social Comparison dan Perfectionism terhadap Body Image. pada Beauty Content Creator di Komunitas Kecantikan @beautychannel.id. 2025.

<https://jurnal.ranahresearch.com/index.php/R2J/issue/view/32> diakses 30 April 2026

Aktifitas *social comparison* lazim di kalangan mahasiswa, dimana saat *forum group discussion* mahasiswa kurang aktif sampai mahasiswa yang terbiasa aktif menyampaikan pendapatnya, atau mahasiswa cenderung menunjuk teman yang aktif untuk menjawab atau memimpin diskusi.³⁰ Perasaan kurang mampu dibanding teman yang lain juga nampak saat presentasi, dan menjawab pertanyaan dari audiens. Dimana materi yang dianggap berat dipresentasikan oleh mahasiswa yang lebih aktif, pun saat menjawab pertanyaan audiens mahasiswa yang lain bersikap menunggu pertanyaan dijawab oleh teman sekelompoknya yang lebih aktif. Mereka menganggap bahwa mereka kurang mampu mempresentasikan dengan baik dan menjawab pertanyaan.³¹ Dalam pemilihan ketua kelompok atau koordinator penugasan mata kuliah, ketua atau koordinator akan dipilih mahasiswa tertentu dan yang itu-itu saja, sehingga menegaskan terjadinya praktik *social comparison* dalam kegiatan perkuliahan. Diskusi mendalam jika diminta untuk menjadi koordinator argumentasi paling sering disampaikan adalah mahasiswa lain yang lebih layak dan mampu, lebih pintar.

Mahasiswa yang kurang aktif lebih banyak diam dan kurang menunjukkan potensinya walaupun diberikan kesempatan yang sama untuk menyampaikan pendapat dan pemikirannya. Bahkan terdapat mahasiswa yang pasif sepanjang perkuliahan, ketika ditanyakan, alasannya adalah merasa minder dan tidak percaya diri di kelas melihat beberapa temannya bisa beropini sementara dia tidak, mahasiswa tersebut takut salah ketika berpendapat dan memilih pasif.³² Adapun cara mengatasi hal tersebut mahasiswa memilih untuk lebih ke pasrah. Beberapa mahasiswa lain berusaha membaca lebih banyak referensi. Adapun cara untuk mengatasi kegelisahan dan kecemasan karena takut salah, mereka banyak bersholawat sebelum presentasi dan mengucapkan doa agar presentasi berjalan baik.³³

³⁰ Survey pra penelitian kurun waktu 2023-2025 di Madura

³¹ Survey pra penelitian kurun waktu 2023-2025 di Madura

³² Survey pra penelitian kurun waktu 2023-2025 di Madura

³³ Survey pra penelitian 2024-2025 di Madura

Dari sini peran dosen dalam mendukung mahasiswa mengatasi masalahnya dengan memberi bimbingan di luar kelas untuk medampingi agar efek dari *social comparison* tidak semakin memburuk. Mahasiswa dalam tekanan dan masalah keluarga yang kompleks, seperti *broken home* secara alami melakukan *social comparison* dengan teman sekelasnya yang tidak *broken home*. Keresahannya mulai dari seringnya terlambat masuk kelas, tidak fokus dalam mengikuti perkuliahan karena kelelahan merawat rumah dan adik kecilnya serta harus berusaha mencari sambilan pekerjaan agar bisa membantu pembiayaan kuliahnya mengakibatkan dia mengalami kecemasan dan *overthinking* terhadap masa depannya.³⁴ Perasaan iri terhadap teman temannya yang punya waktu menjalani perkuliahan dengan baik membuat masalah lain. Sehingga mahasiswa tersebut sering sedih dan menangis sendiri. Pada akhirnya, mahasiswa tersebut mengatasi masalahnya dengan banyak berzikir, membawa *tasbeih count* setiap saat dan jika terdapat pikiran yang negatif, dialihkan dengan berdzikir. Menurutny, pengalihan tersebut mengurangi rasa negatif yang muncul dari kompleksitas pikiran dan *social comparison*.

Adapun data jenis kesehatan mental berdasar RSJ Aceh adalah depresi dan kecemasan.³⁵ McKinsey Health Institute menarik kesimpulan bahwa terdapat beberapa faktor khusus usia yang dapat mempengaruhi kesehatan mental, seperti tahap perkembangan, tingkat keterlibatan dengan layanan kesehatan, sikap keluarga atau masyarakat, dan media sosial. Dalam penelitian tentang kecemasan, terdapat analisis hubungan erat antara kecemasan dengan *social comparison*.³⁶

Konsumsi media sosial menjadi salah satu stimulan untuk melakukan *social comparison*, sehingga terapi atau upaya penyembuhan yang dilakukan untuk sembuh dari kecemasan berlebihan adalah berasal dari positifnya *social comparison* yang dilakukan. Adapun prevalensi penggunaan media sosial di

³⁴ Survey pra penelitian dengan mahasiswa S di Betet Madura

³⁵ <https://rsj.acehprov.go.id/berita> diakses tanggal 14 Maret 2025.

³⁶ *Upward comparison* memiliki pandangan positif yang lebih besar sehingga meminimalisir kecemasan pada dirinya. Adapun *downward comparison* justru menjadi penyebab kecemasan dan depresi.

kalangan mahasiswa sangat tinggi, hampir universal, dengan survei menunjukkan angka di atas 97% mahasiswa aktif di *platform* seperti WhatsApp, Instagram, YouTube, dan TikTok untuk komunikasi, informasi, dan hiburan, menghabiskan rata-rata 3-5 jam per hari.³⁷ Terdapat studi lain juga menjelaskan bahwa fenomena *social comparison* yang tinggi pada pengguna fitur *instastory* dapat menimbulkan rasa tidak puas diri yang berujung pada perilaku agresif atau narsistik secara daring.³⁸ Hasil survei menunjukkan bahwa *social comparison* di kalangan mahasiswa Indonesia berada pada tingkat sedang hingga tinggi, dan seringkali berdampak negatif terhadap kesejahteraan emosional mereka.³⁹ Pada tingkat *social comparison* kategori sedang (49,55%), diikuti oleh kategori tinggi (40,63%).⁴⁰

Rakhmat berpendapat bahwa rasa rendah diri, menyebabkan kesulitan berbagi gagasan pada orang di depan umum karena takut orang lain menyalahkannya.⁴¹ Dalam *social comparison*, faktor membandingkan diri dengan orang lain diprediksi menjadi salah satu penyebab kecemasan berlebih sehingga mengarah kepada depresi.⁴²

Dalam penelitian Choi dkk tahun 2025 terdapat hasil penelitian bahwa *upward comparison* secara negatif memediasi hubungan antara penggunaan media sosial dengan harga diri yang lebih rendah dan gejala depresi yang lebih tinggi pada dewasa muda.⁴³ Adapun pada penelitian sebelumnya tahun 2024 oleh Akbar dkk menghasilkan kesimpulan penelitian bahwa *social comparison* menunjukkan pengaruh positif signifikan terhadap kecemasan sosial pada Gen

³⁷ Ngiluhtara Aditia Putri. Tren Penggunaan Media Sosial di Kalangan Mahasiswa. (Osc. Medcom, 2024)

³⁸ A. B. Sudjarwo, P. K. Handayani, dan R. W. Linsiya, "Gambaran Social Comparison Pengguna Fitur Instastory pada Aplikasi Instagram di Kalangan Mahasiswa," Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK) 6, no. 1 (2024)

³⁹ Gambaran Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala Zafira Nabilah, Syarifah Rauzatul Jannah, Aiyub Aiyub. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2023.

⁴⁰ Febriyanti Yoseph. Gambaran Social Comparison pada Mahasiswa di Kota Makassar, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2025.

⁴¹ J. Rakhmat, Psikologi Komunikasi, (Bandung: Remaja Karya, 1986)

⁴² Siska, Sudardjo & Esti Hayu Purnamaningsih. Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi* 2003, No. 2, 67 – 71

⁴³ Choi, D. H. Dampak penggunaan media sosial terhadap kepuasan hidup remaja di Korea Selatan melalui dukungan sosial dan modal sosial. SAGE Open, 2025.

Z pengguna media sosial. *Social comparison* berkontribusi sebesar 46.5% ($R^2 = 0.465$) terhadap kecemasan sosial pada remaja.⁴⁴

Dalam buku Robert J. Brake yang berjudul *Intrapersonal Communication Living Dolls and The Growth of Self* disebutkan bahwa *social comparison* adalah salah satu bentuk komunikasi intrapersonal.⁴⁵ Berkaitan dengan pembentukan dan persepsi diri, transaksi komunikasi yang terjadi dengan diri sendiri atau dibayangkan dengan objek yang dipersonifikasikan seperti mainan. Dalam pertumbuhan pribadi dianalogikan sebagai perjuangan untuk identitas dan nilai-nilai kemanusiaan dalam membentuk pribadi²⁶. Teori *Looking-Glass Self* dari Charles Horton Cooley menjelaskan bahwa konsep diri seseorang sebenarnya terbentuk melalui cermin sosial, di mana identitas merupakan hasil pantulan dari persepsi terhadap pandangan orang lain. Hubungan antara perbandingan sosial dan komunikasi intrapersonal terjadi secara simultan saat mengamati pencapaian atau keberadaan orang di sekitar. Ketika melihat orang lain, tidak hanya sekadar melakukan observasi objektif, melainkan mulai membayangkan bagaimana diri tampak di mata mereka dan penilaian apa yang mereka berikan. Seluruh proses ini bermuara pada ruang komunikasi intrapersonal, berdialog dengan diri sendiri untuk mengolah bayangan tersebut menjadi sebuah perasaan atau narasi internal.

Dalam *social comparison* terdapat dua tipe perbandingan yaitu *upward comparison* dan *downward comparison*. Jenis-jenis pengetahuan diri yang dapat diakses secara kognitif dan variabel-variabel seperti perubahan pandangan diri dan kekhasan target perbandingan menjadi penentu penting

⁴⁴ Akbar, M. S. M., & Hakim, M. A. Peran perbandingan sosial terhadap timbulnya kecemasan sosial pada mahasiswa akibat perilaku berjejaring sosial di media sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 22(1), 2024. 31–40

⁴⁵ "Intrapersonal communication is the ongoing process through which an individual creates, maintains, and alters his self-image... The individual is constantly engaged in social comparison, evaluating himself against the 'living dolls' and cultural icons that surround him. This is not merely an external observation; it is a profound internal dialogue where the person asks, 'How do I measure up?'"

Brake, R. J. *Intrapersonal Communication: Living Dolls and the Growth of Self*. Dalam J. S. Nielsen (Ed.), *In-Depth: Communication in Popular Culture* (31–39). Anderson Publishing Company, 1982.

dari hasil komunikasi intrapersonal dalam proses *social comparison*.⁴⁶ *Upward comparison* memiliki pandangan positif yang lebih besar sehingga meminimalisir kecemasan pada dirinya.⁴⁷ Adapun *downward comparison* justru menjadi penyebab kecemasan dan depresi⁴⁸. Proses kognitif memainkan peran sangat penting dalam mengatur kecemasan dan kebahagiaan pada seseorang.⁴⁹

Upward comparison dalam konteks Madura dapat dihubungkan dengan komunikasi islam/religiusitas, dimana Madura merupakan satu pulau dengan mayoritas beragama Islam dimana lazim digunakan komunikasi dengan pendekatan Islam. Dalam Harjani Hefni, Komunikasi Islam adalah komunikasi yang dibangun berdasar prinsip Islam. Bersumber dari Al Quran dan As Sunnah. Komunikasi islam adalah komunikasi yang berupaya untuk membangun hubungan dengan diri sendiri, dengan Sang Pencipta, serta dengan sesama untuk menghadirkan kedamaian, keramahan dan keselamatan buat diri dan lingkungan dengan cara tunduk dengan perintah Allah dan Rasul-Nya.⁵⁰

Sejurus dengan paradigma diatas, Hardianti, Erika, dan Nauli dalam penelitian tentang kaitan *social comparison* dengan *nash* ayat atau hadits-komunikasi Islam dengan judul Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMA Negeri 8 Pekan Baru. Menuliskan 33,3% dari 81 responden memiliki rasa syukur tinggi dan kesehatan mental positif 27 orang (33,3%). Nilai *OR* = 3,582, artinya bahwa responden dengan syukur tinggi cenderung memiliki kesehatan mental baik 3,58 kali lebih besar daripada

⁴⁶ Leon Festinger. A Theory of Social Comparison Processes, Human relations. the SAGE Social Science Collections, 1954.

⁴⁷ Alfaynie Axelfa Trie Aprilia, Agung Wibawa, Bangun Suharti. 2024. Komunikasi Intrapersonal (Self-Talk) Dalam Meningkatkan Kesadaran Dampak Buruk Self-Harm Pada Remaja Brokenhome. *Jurnal Communio: Jurnal Ilmu Komunikasi*, Volume 13, No. 1, Januari 2024, 29-43

⁴⁸ Mutiara Fitri Insani dkk. Komunikasi Intrapersonal Dalam Proses Penerimaan Diri Mahasiswa Korban Body Shaming. *Jurnal Common | Volume 7 Nomor 2 | Desember 2023*. Website: <https://ojs.unikom.ac.id/index.php/common>. DOI Jurnal: <https://doi.org/10.344010/common>. DOI Artikel: <https://doi.org/10.34010/common.v7i2.11482>

⁴⁹ Rahmayani, A., & Syisnawati. Mengontrol pikiran negatif klien skizofrenia dengan terapi kognitif. *Journal of Islamic Nursing*, 2018, 51-52.

⁵⁰ Ibid.

responden dengan rasa syukur rendah.⁵¹ Tingkat rasa syukur tersebut merupakan hasil dari *social comparison* yaitu *upward comparison*.⁵²

Dalam penelitian tahun 2024 dengan judul Religiusitas dan Kesehatan Mental: Jalan Menuju Generasi yang Lebih Sehat Tanpa *Self-harm* menyimpulkan bahwa penguatan religiusitas dapat berpengaruh pada kesehatan mental individu dan efektif dalam mencegah perilaku *self-harm* pada generasi muda. Agama dianggap memiliki peran penting dalam membimbing dan mengarahkan seseorang menuju kesehatan mental yang baik.⁵³ Dalam penelitian yang berbeda dengan judul Pengaruh Religiusitas terhadap Kesehatan Mental pada Guru Madrasah Kota Tasikmalaya menyimpulkan bahwa variabel religiusitas memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel kesehatan mental pada guru madrasah. Tingkat religiusitas yang tinggi berkontribusi positif terhadap kesehatan mental mereka.⁵⁴

Religiusitas memainkan peran penting dalam membentuk pandangan hidup dan memberi makna pada hubungan antara individu, orang lain, kelompok, dan Tuhan. Ketidakpuasan terhadap kebutuhan spiritual dapat muncul dalam bentuk gangguan perilaku, termasuk kecemasan dan depresi.

Adapun hadits yang terkait dengan kesehatan mental dan *social comparison* adalah;

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((انظروا إلى مَنْ هُوَ (أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ؛ فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزِدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ)).

Artinya: “Dari Abu Hurairah radiyallahu ‘anhu, beliau berkata, Rasulullah ﷺ bersabda, ‘Lihatlah siapa yang berada di bawah kalian, dan jangan melihat orang yang berada di atas kalian, sebab yang demikian lebih patut agar kalian tidak memandang remeh nikmat Allah atas kalian.’” (HR Al-Bukhari).⁵⁵

⁵¹ Hardiyanti, Erika dan Nauli. Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Sma Negeri 8 Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 2021. DOI:10.31258/jni.11.2.215-227

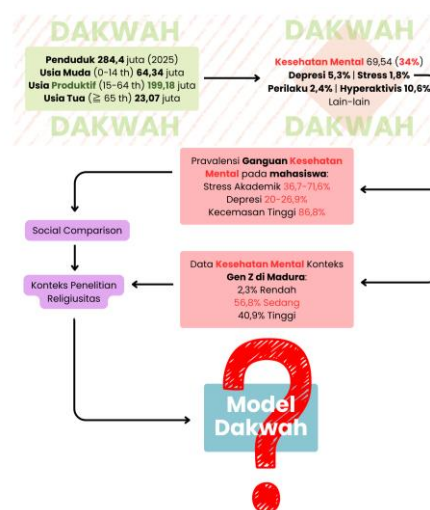
⁵² Upward comparison adalah tindakan membandingkan dirinya dengan sesuatu atau seseorang dengan level hidup di bawah dirinya sehingga merasa bersyukur, namun dalam konteks penelitian ini disertai dengan pemahaman nash tuntutan untuk bersyukur ketika membandingkan diri.

⁵³ Ananta, A. P., & Dwinandya, R. Religiusitas Dan Kesehatan Mental: Jalan Menuju Generasi yang Lebih Sehat Tanpa Self-Harm. *Jipkm: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 2024, 2.

⁵⁴ Abdillah, A. A. Pengaruh religiusitas terhadap kesehatan mental pada guru madrasah Kota Tasikmalaya. Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2024.

⁵⁵ Al-Bukhari, M. bin I. (1422 H). *Shahih al-Bukhari* (Vol. 8). Dar Thauq al-Najah. (Hadits No. 6490). 2001

Imam Ibnu Hajar menegaskan dalam membandingkan diri dalam ibadah sehingga menjadi motivasi. Adapun hal duniawi, bandingkan dengan yang nasibnya di bawahnya jadi tetap bersyukur diberi kelebihan.⁵⁶ Substansi nilai nilai dakwah tersebut berkontribusi dalam kesesuaiannya dengan kondisi pada mahasiswa di Madura. Dalam era digital, frekuensi dan intensitas *social comparison* meningkat drastis, terutama melalui *platform* media sosial. Penggunaan yang intensif dan berlebihan secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan risiko gejala kecemasan, stres, dan depresi.⁵⁷ Hal ini memicu *upward comparison* yang tidak realistis, menyebabkan perasaan rendah diri, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, dan penurunan harga diri.⁵⁸ Integrasi strategi komunikasi dakwah dengan pemahaman atas kondisi mental dan spiritual mad'u berkontribusi pada keberhasilan pesan dakwah untuk diterima dan dihayati secara lebih mendalam. Oleh karena itu, dosen sebagai orangtua kedua dan da'i di era digital dituntut untuk tidak hanya menguasai isi pesan keagamaan, tetapi juga memahami dinamika psikologis serta perkembangan teknologi yang membentuk cara masyarakat menerima dan merespons dakwah.



Gambar 1. 2 Kerangka Masalah

⁵⁶ Al-Asqalani, A. bin H. (1379 H). Fath al-Bari Syarh Shahih al-Bukhari. (Vol. 11). Beirut: Dar al-Ma'rifah. (Hal. 322). 2002.

⁵⁷ Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaitte, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. Association between social media use and perceived social isolation in young adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 2017, 1–8.

Berlebihan = terutama lebih dari 3 jam/hari pada remaja

⁵⁸ Ibid

Berdasarkan tinjauan literatur yang ada, belum ditemukan penelitian ekstensif yang secara sistematis memetakan dan menguji mekanisme interaksi antara *social comparison* dan dimensi-dimensi religiusitas dalam konteks hasil kesehatan mental⁵⁹ untuk menemukan Model dakwah yang dapat dilakukan oleh dosen, *stake holder* instansi pendidikan tinggi maupun da'i. Penelitian yang diusulkan ini akan mengatasi kesenjangan kritis ini, menawarkan pemahaman yang lebih bernuansa tentang bagaimana sumber daya spiritual dan tekanan sosial beroperasi secara bersamaan untuk membentuk kesejahteraan psikologis yang dapat dilakukan oleh kalangan dosen dan da'i melalui model dakwah yang sesuai. Adapun pemilihan lokasi penelitian di 3 institusi pendidikan di Pamekasan Madura dimana lokasi tersebut menggambarkan pemuda usia Gen Z dengan sebaran survey di berbagai prodi baik Prodi Keagamaan maupun Prodi umum. Penemuan dari studi ini akan memiliki implikasi praktis yang signifikan untuk pengembangan intervensi kesehatan mental yang sensitif secara budaya dan spiritual di berbagai populasi. Ceruk problematika yang penting untuk mempertahankan kualitas dan produktivitas serta menekan laju angka gangguan kesehatan mental pada mahasiswa sebagai pilar pengisi pembangunan bangsa. Oleh karena itu, supaya mengetahui karakteristik Gen Z dalam kesehatan mentalnya maka riset ini akan menelaah masing masing aspek *social comparison* dan religiusitas dan kesehatan mental sebagai pijakan untuk menemukan untuk menentukan model dakwah yang tepat, maka dilakukan penelitian tentang Model Dakwah Mengacu pada *Social Comparison* Dan Religiusitas Untuk Kesehatan Mental Pada Gen Z Di Madura.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah sebagai berikut;

1. Bagaimana pengaruh *social comparison* terhadap kesehatan mental?
2. Bagaimana pengaruh religiusitas terhadap kesehatan mental?

⁵⁹ Unsur unsur dalam kesehatan mntal yakni harga diri, kecemasan, dan depresi.

3. Bagaimana pengaruh *social comparison* dan religiusitas terhadap kesehatan mental?
4. Bagaimana model dakwah mengacu pada *social comparison* dan religiusitas Untuk kesehatan mental pada Gen Z di Madura?

C. Batasan Masalah

Adapun Batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut;

1. Subjek Penelitian

Penelitian Gen Z ini dibatasi pada mahasiswa perguruan tinggi yang berdomisili atau menempuh studi di wilayah Pamekasan, Madura, pada Universitas Islam Negeri Madura (UIN Madura), Universitas Islam Madura (UIM) dan Universitas Madura (UNIRA)

2. Variabel yang diteliti

Penelitian hanya memfokuskan pada:

- a. *Social comparison* yang mencakup dimensi *upward* dan *downward comparison*.
- b. Religiusitas mahasiswa yang mencakup dimensi keyakinan, praktik ibadah, pengetahuan, pengalaman, dan implementasi.
- c. Kesehatan mental mahasiswa, dengan fokus pada aspek stabilitas harga diri, regulasi emosi, kecemasan sosial dan stres akademik.

3. Ruang Lingkup Teoritis

Kajian teoritis pada variabel *social comparison* mengacu pada teori Festinger dan pengembangan kontemporeranya; religiusitas mengacu pada model Glock & Stark; kesehatan mental mengacu pada standar WHO dan DSM-5 aspek non-klinis. Penelitian tidak akan membahas gangguan mental berat (*severe mental disorder*) maupun patologi psikiatrik. Penelitian hanya melihat pengaruh *social comparison* dan religiusitas, sehingga faktor lain misalnya ekonomi keluarga, hubungan romantik, gaya pengasuhan, dan kepribadian, tidak dianalisis secara mendalam. Instrument pengukuran *social comparison*, religiusitas, dan kesehatan mental menggunakan instrumen skala psikologi standar (adaptasi) yang telah teruji validitas dan

reliabilitasnya. Penelitian tidak mengembangkan alat ukur baru. Adapun Model dakwah menggunakan teori yang diusung oleh pakar Amrullah Ahmad dan Moh. Ali Aziz ini dimana model dakwah adalah satu kesatuan utuh yang melibatkan lima komponen yakni da'i, objek dakwah, materi dakwah, sarana dan metode.⁶⁰ Serta telaah dari Fahrurrozy terkait ragam model dakwah salah satunya adalah dakwah transformatif dengan lingkup 5 dimensi yaitu dimensi *tilawah*, *tazkiah*, *ta'lim*, *islah* dan dimensi *ihya'*.⁶¹

4. Jenis Data

Data yang digunakan adalah data kuantitatif primer yang diperoleh melalui penyebaran kuesioner. Adapun data kualitatif berupa wawancara sebagai penggalan penelitian yang lebih dalam. Analisis data dibatasi pada uji validitas dan reliabilitas, analisis regresi dan uji pengaruh langsung dan hubungan korelasional

5. Populasi dan Sampel

Penelitian dibatasi pada mahasiswa aktif semester 1–8 dengan populasi berkisar 4785 mahasiswa.⁶² Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria status aktif dan berdomisili di Madura. *Purposive sampling* digunakan karena memungkinkan peneliti untuk memilih sampel secara spesifik berdasarkan kriteria tertentu untuk menjawab tujuan penelitian.

⁶⁰ Aziz, M. A. Metodologi Dakwah. Jakarta: Kencana. 2017

⁶¹ Fahrurrozy. Model-Model Dakwah Di Era Kontemporer (Strategi Merestorasi Umat Menuju Moderasi Dan Deradikalisasi) Lp2m Uin Mataram, 2017

⁶² Berdasar data; UIM 18 prodi, UNIRA 14 Prodi, UIN Madura 20 prodi.

https://pddikti.kemdiktisaintek.go.id/detail-pt/S4gwTr4PEgByXWYMrx4BiFE6w6Ok3ZL2rEhkCQA_EDiC5tP4h1GL0z5H3PBXYS_0zZH PoA%3D%3D.

https://pddikti.kemdiktisaintek.go.id/detail-pt/973k1980mk9HjLcpoEXgxGXCJ8OhtPbMKOX5WVPuYaToNTngD_oVh6DdSr9GAtH20g6xyw==

https://pddikti.kemdiktisaintek.go.id/detail-pt/TVBjP_2LxbR1yWltmdhAwfqsNv4DU3fdC6Gxi9WaN-IQx-MMJspaOvtPPB1vJDTVjsUJg==

diakses Februari 2026

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan penelitian adalah sebagai berikut;

1. Untuk mengetahui jumlah dan pengaruh *social comparison* terhadap kesehatan mental mahasiswa di Madura.
2. Untuk mengetahui jumlah dan pengaruh religiusitas terhadap kesehatan mental mahasiswa di Madura
3. Untuk mengetahui jumlah dan pengaruh *social comparison*, religiusitas terhadap kesehatan mental mahasiswa di Madura
4. Untuk mengetahui model dakwah dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa di Madura.

E. Manfaat Penelitian

Apabila tujuan di atas dapat tercapai, maka penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat dan tujuan sebagai berikut:

1. Kegunaan akademis:
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu komunikasi intrapersonal; *social comparison* sebagai bagian dari identifikasi penyebab masalah dalam kesehatan mental
 - b. Hasil penelitian dapat memberikan gambaran mengenai perkembangan pengetahuan dalam menyelesaikan masalah kesehatan mental
 - c. Penelitian ini dapat menjadi landasan dan inspirasi bagi penelitian penelitian selanjutnya terkait peran religiusitas
 - d. Menemukan model dakwah dalam peningkatan kesehatan mental.
2. Kegunaan praktis:
 - a. Hasil penelitian dapat memberikan wawasan yang lebih luas dan mendalam bagi para pembuat kebijakan, tokoh agama, akademisi, dan masyarakat umum dalam memahami berbagai dinamika kesehatan mental dan gejala yang terjadi pada mahasiswa/pemuda.
 - b. Penelitian memungkinkan menemukan ilmu baru, mengembangkan pengetahuan yang sudah ada, dan menguji kebenaran teori yang ada. Penelitian dapat memberikan bukti empiris yang mendukung atau

menggugurkan teori yang sudah ada, sehingga memperkaya khazanah ilmu pengetahuan.

3. Pemecahan Masalah

Penelitian dapat digunakan untuk mengidentifikasi masalah, menganalisis penyebabnya, dan menemukan model dakwah untuk peningkatan kesehatan mental.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional ini disusun untuk memberikan batasan yang jelas dalam pengukuran variabel penelitian, sehingga setiap variabel dapat diamati, diukur, dan dianalisis secara kuantitatif berdasarkan indikator terstandarisasi.

1. Model Dakwah

a. Definisi Konseptual

Model Dakwah adalah kerangka kerja, pola, atau representasi sistematis yang dirancang untuk menggambarkan bagaimana proses penyampaian pesan Islam dilakukan agar mencapai tujuan tertentu.⁶³

b. Definisi Operasional

Model dakwah dalam konteks ini diukur dan dilaksanakan melalui indikator-indikator berikut:

- 1) Da'i, yaitu pelaku dakwah dimana dosen yang terlibat dalam proses pendidikan bukan sekadar transfer informasi, melainkan pembentukan karakter, sehingga dosen merupakan da'i di kampus.
- 2) Pemetaan Objek baik latar belakang pendidikan, sosial, dan ekonomi audiens dalam hal ini mahasiswa
- 3) Tema dakwah yang relevan dengan kebutuhan dan masalah yang dihadapi mahasiswa
- 4) Pemilihan metode dalam penyampaian, seperti *dakwah bil-hikmah mau'idzah hasanah, mujaadalah* atau cara yang lain.

⁶³ Aziz, Moh. Ali. *Ilmu Dakwah*. Jakarta: Kencana. 2017

Dilengkapi dengan dimensi dari ragam dakwah oleh Fahrurrozi yaitu dimensi tilawah, takziah, ta'lim, islah dan ihya'

2. *Social Comparison*

a. Definisi Konseptual

Social comparison adalah kecenderungan individu untuk menilai kemampuan, prestasi, ataupun kondisi diri melalui perbandingan dengan orang lain, baik dengan individu yang dianggap lebih unggul maupun yang dianggap berada di bawah standar diri mengacu pada teori Festinger.⁶⁴

b. Definisi Operasional

Social comparison diukur menggunakan teknik *likert* 1–5, yang mencakup indikator *upward comparison*⁶⁵ dan *downward comparison*⁶⁶ Pengukuran skor tinggi menunjukkan kecenderungan kuat melakukan *social comparison* dan skor rendah menunjukkan kecenderungan lemah dalam membandingkan diri.

3. Tingkat Religiusitas

a. Definisi Konseptual

Religiusitas adalah tingkat internalisasi nilai keagamaan dalam kehidupan individu, baik keyakinan, praktik ibadah, pengetahuan, pengalaman, dan implementasi.⁶⁷

b. Definisi Operasional

Religiusitas diukur menggunakan skala religiusitas multidimensional (*likert* 1–5). Skor tinggi menunjukkan religiusitas kuat dan stabil dan skor rendah menunjukkan praktik dan internalisasi nilai agama lemah.

⁶⁴ Festinger, L. A theory of social comparison processes. SAGE, 7(2), 117–140. Gibbons, F. X., & Buunk, B. P., 1954.

⁶⁵ Upward comparison adalah Tindakan membandingkan diri dengan yang lebih baik

⁶⁶ Downward comparison adalah tindakan membandingkan diri dengan yang dianggap lebih buruk

⁶⁷ Glock, C. dan Stark, R. Religiusitas and Society In Tension. Chicago: University of California.

4. Kesehatan mental

a. Definisi Konseptual

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan psikologis yang ditandai kemampuan individu untuk menyadari potensi, mengatasi stres normal, bekerja produktif, dan berkontribusi pada komunitas.⁶⁸

b. Definisi Operasional

Kesehatan mental diukur dengan stabilitas harga diri, regulasi emosi, kecemasan sosial dan stres akademik dengan skala *likert* 1–5, dengan pengukuran skor tinggi menunjukkan kesehatan mental positif (*well-being*⁶⁹ tinggi, depresi/kecemasan⁷⁰/stress, rendah diri) dan skor rendah menunjukkan adanya distress psikologis.

5. Variabel Kontrol

Untuk meminimalisir bias, penelitian menggunakan beberapa variabel demografis yaitu jenis kelamin, usia, semester aktif, jenis perguruan tinggi, latar belakang pesantren/sekolah umum.

6. Teknik Skoring dan Interpretasi

Seluruh variabel menggunakan skala *likert*:

Skor	Keterangan
1	Sangat Tidak Setuju
2	Tidak Setuju
3	Netral
4	Setuju
5	Sangat Setuju

Tabel 1. 1 Skala *Likert*

Rentang Skor	Kategori
1.00–2.00	Rendah
2.01–3.00	Sedang Rendah
3.01–4.00	Sedang
4.01–5.00	Tinggi

Tabel 1. 2 Interpretasi Skor

7. Output Definisi Operasional dalam Penelitian

Berdasar definisi ini, peneliti dapat menganalisis:

- Pengaruh *social comparison* terhadap kesehatan mental.
- Pengaruh religiusitas terhadap kesehatan mental.
- Pengaruh *social comparison* dan religiusitas terhadap kesehatan mental

⁶⁸ WHO. Adolescent Kesehatan mental. 2018 dari <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mentalhealth> Diakses pada Oktober 2025

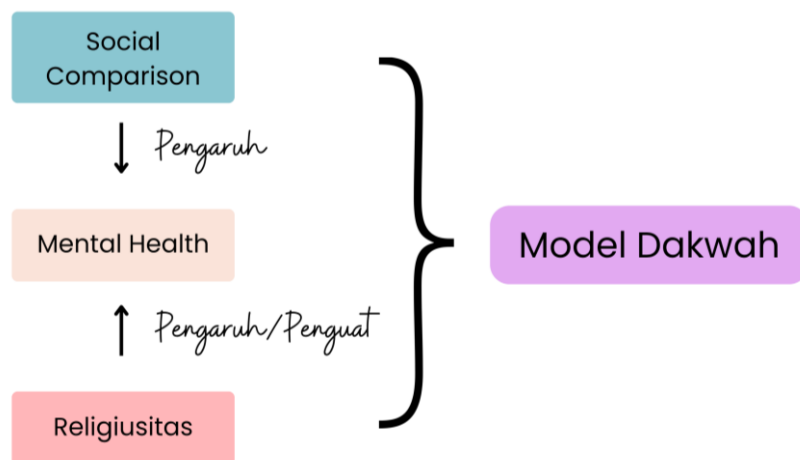
⁶⁹ Kesejahteraan

⁷⁰ Kecemasan

Definisi operasional dalam penelitian ini digunakan untuk memberikan batasan pengukuran yang jelas pada variabel *social comparison*, religiusitas, dan kesehatan mental. Dengan demikian, setiap variabel dapat diamati secara sistematis, terukur, serta dianalisis untuk melihat pengaruh dan hubungan antar variabel pada mahasiswa di Madura.

8. Kerangka Konseptual Visual

Model Penelitian (Hubungan Variabel)



Gambar 1. 3 Hubungan Variabel

Dalam bagan tersebut menggambarkan bahwa *social comparison* diprediksi berpengaruh negatif terhadap kesehatan mental (semakin tinggi *social comparison* → semakin meningkat distress psikologis). Adapun religiusitas diprediksi berpengaruh positif terhadap kesehatan mental (semakin tinggi religiusitas → semakin baik kesehatan mental). Adapun religiusitas dapat berperan sebagai variabel protektif yang menurunkan dampak negatif *social comparison*. Dalam kerangka tersebut ditemukan model dakwah.

G. Penelitian Terdahulu

Adapun penelitian terdahulu dalam penelitian ini adalah:

1. Penelitian Fitriani dan Kurniawan yang mengkaji efektivitas model dakwah transformatif dalam menanggulangi fenomena *quarter-life crisis* pada

remaja akhir.⁷¹ Penelitian ini menemukan bahwa pendekatan dakwah yang mengintegrasikan literasi emosional dan penguatan tauhid mampu menurunkan tingkat kecemasan akibat tekanan sosial. Kesesuaian utama penelitian ini terletak pada variabel religiusitas sebagai tameng psikologis. Penelitian ini membahas bagaimana pemuda sering terjebak dalam membandingkan pencapaian hidup mereka dengan orang lain di media sosial, yang kemudian diintervensi melalui materi dakwah tentang konsep *qana'ah*. Keterkaitannya sangat kuat dalam memetakan bagaimana nilai-nilai agama menjadi variabel moderasi antara tekanan eksternal dan kondisi mental Gen Z, distingsi terletak pada lokus penelitian yang mengangkat konteks sosiokultural masyarakat Madura. Karakteristik religiusitas di Madura yang kental dengan kepatuhan pada figur otoritas keagamaan memberikan dimensi unik yang tidak ditemukan dalam penelitian sebelumnya, sehingga penelitian ini menawarkan model dakwah yang lebih berbasis kearifan lokal dan pengaruh sosial yang kontekstual bagi Gen Z.

2. Penelitian Saputra dkk. mengeksplorasi model dakwah digital berbasis komunitas pada masyarakat Madura kontemporer.⁷² Studi ini menyoroti keunikan sosiokultural di Madura, di mana otoritas keagamaan memiliki pengaruh besar dalam membentuk persepsi diri masyarakat.⁷³ Temuan penting dalam penelitian ini adalah bahwa *social comparison* yang terjadi di lingkungan pesantren dan masyarakat umum Madura sering kali dipengaruhi oleh standar kesalehan dan status sosial. Model dakwah yang disarankan adalah model persuasif yang menekankan pada kesehatan mental tanpa menghilangkan identitas lokal. Meskipun memiliki kesamaan lokasi dan subjek, terdapat perbedaan mendasar pada aspek teknis penyampaian dan fokus variabelnya. Penelitian Saputra dkk lebih menitikberatkan pada efektivitas Model Dakwah Digital dalam ruang

⁷¹ Fitriani, A., & Kurniawan, R. Dakwah Transformatif: Integrasi Nilai Tauhid dalam Mengatasi Quarter-Life Crisis pada Generasi Z. *Jurnal Psikologi Islam dan Konseling*, 9(1), 45-62.2024

⁷² Saputra, M. H., Zubaidah, S., & Hamzah, F. *Kontekstualisasi Dakwah Digital dan Dinamika Kesehatan Mental Masyarakat Madura Era 5.0*. Surabaya: Pustaka Akademika Madura. 2025

⁷³ keunikan sosiokultural adalah banyaknya Kyai dan Lora

komunitas pesantren dan masyarakat umum, sementara penelitian ini lebih menekankan pada pengaruh psikologis yang lebih spesifik dari *social comparison* dan tingkat religiusitas individu terhadap kesehatan mental. Jika penelitian terdahulu melihat dakwah sebagai gerakan komunitas digital, penelitian ini membedah bagaimana interaksi antara kecenderungan membandingkan diri dan kedalaman religiusitas serta menemukan model dakwah lebih luas.

3. Abidara Fatiya Azizi, Gangguan Komunikasi Intrapersonal bitiper episode depresi dengan terapi dan pengobatan Program Studi Ilmu Komunikasi Fisipol Universitas Medan Area. 2020.⁷⁴ Penelitian ini membahas aspek komunikasi intrapersonal yang diuji relevansinya untuk menjadi salah satu terapi bagi pasien bitiper. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif. Adapun hasil penelitiannya yaitu bahwa komunikasi intrapersonal relevan bagi penderita bitiper; intropeksi, pengaturan emosi, pengelolaan pikiran dan penetapan tujuan dari pasien bitiper. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada fokus teori yaitu komunikasi intrapersonal dengan objek kesehatan mental. Adapun perbedaannya terdapat pada metode yang digunakan disebabkan dalam penelitian yang akan dilakukan menggunakan *mix method*.
4. Nur Afianty, terapi menulis sebagai upaya peningkatan komunikasi intrapersonal (studi pada kaloien ESQ hipnoterapi kaloienik) Prodi Magister Ilmu Komunikasi Universitas Pasundan Bandung 2024.⁷⁵ Penelitian ini membahas komunikasi intrapersonal sebagai *self healing* untuk menangani gangguan mental. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan teori psikologi komunikasi intrapersonal yang berupa sensasi, persepsi, memori

⁷⁴ Abidara Fatya Azizi, "Gangguan Komunikasi Intrapersonal Bipolar Episode Depresi Dengan Terapi Dan Pengobatan," 2024, <https://repository.uma.ac.id/jspui/handle/123456789/24381>.

⁷⁵ Afianty, N. Terapi Menulis sebagai Upaya Peningkatan Komunikasi Intrapersonal (Studi pada Klien ESQ Hipnoterapi Klinik) [Tesis, Universitas Pasundan, 2023]. Repositori Universitas Pasundan, 2024.

<https://repository.unpas.ac.id/69015/3/Tesis%20Nur%20Afianty%20Usman%20MIK.pdf>

dan berpikir. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa menulis dapat membantu menangani gangguan kesehatan mental.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada fokus teori yaitu komunikasi intrapersonal dengan objek kesehatan mental dengan penanganan menulis. Adapun perbedaannya terdapat pada metode yang digunakan disebabkan dalam penelitian yang akan dilakukan menggunakan *mix method*.

5. Alfaynie Axelfa Trie Aprilia, Komunikasi Intrapersonal Dalam Meningkatkan Kesadaran Dampak Buruk *Self-harm* Pada Remaja *Broken Home*. Program Studi Magister Ilmu Komunikasi, FISIP, Universitas Lampung. 2024.⁷⁶ Penelitian ini membahas perilaku impulsif dan gangguan kesehatan mental bagi remaja *broken home*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif untuk mengukur penggunaan *selftalk* dalam meningkatkan kesadaran akan dampak buruk yang dihadapi remaja *broken home*. Hasil penelitian menunjukkan *selftalk* memotivasi remaja untuk menjaga pikiran, lebih tenang dan terhindar dari perilaku negatif.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada fokus teori yaitu komunikasi intrapersonal dengan objek kesehatan mental dengan studi kasus pada objek *broken home*. Adapun perbedaannya terdapat pada metode yang digunakan disebabkan dalam penelitian yang akan dilakukan menggunakan *mix method*.

6. Pudji Rahmawati & Hanafi Muljohardjono, *Meaning of Illness* dalam Perspektif Komunikasi Kesehatan dan Islam. Program Studi S3 Ilmu Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya. 2016. Penelitian ini menitikberatkan pada penanganan *mental illness* dengan pendekatan kesadaran dan komunikasi Islam. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan hasil penelitian bahwa

⁷⁶ Aprilia, A. A. T. Komunikasi Intrapersonal (Self-Talk) dalam Meningkatkan Kesadaran Dampak Buruk Self-Harm pada Remaja Broken Home [Tesis, Universitas Lampung, 2024]. Digital Repository Universitas Lampung. 2024.

komunikasi Islam dan kesadaran akan ujian dan permasalahan kehidupan merupakan satu hal yang lazim terjadi selain bahwa itu adalah ujian dari Allah *subhanahu wa ta'ala*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggabungan kesadaran akan ujian hidup dengan membaiknya kesehatan mental sangat berpengaruh. Kesadaran manusia akan lebih sempurna jika dikaitkan dalam komunikasi intrapersonalnya mengkaitkan dengan *nash* yang dipahami. Perbedaan penelitian terletak pada metode penelitian yaitu *mix method*.

7. Penelitian yang dilakukan oleh Zulkifli dalam artikelnya yang berjudul Kesehatan Mental dalam Bingkai Budaya: Studi Korelasional antara Perbandingan Sosial dan Religiusitas Mahasiswa di Jawa Timur ⁷⁷ memberikan kontribusi teoritis yang signifikan dalam memetakan variabel-variabel psikologis dalam konteks lokal. Studi tersebut menyimpulkan secara kuantitatif bahwa *Social Comparison* dan religiusitas merupakan dua faktor prediktor yang saling berinteraksi dalam menentukan derajat kesehatan mental mahasiswa. Zulkifli menekankan bahwa dalam masyarakat Jawa Timur yang cenderung kolektif, nilai-nilai religius berfungsi sebagai filter kognitif yang memitigasi dampak negatif dari tekanan sosial di lingkungan kampus maupun digital.

Meskipun penelitian Zulkifli memiliki kesamaan variabel dasar dengan penelitian ini, terdapat tiga kebaruan substansial yang membedakan penelitian ini. Pertama, dari aspek lokus dan spesifikasi budaya, Tipe relasi secara luas pada mahasiswa di Jawa Timur yang bersifat heterogen. Sebaliknya, penelitian ini memfokuskan diri pada mahasiswa di Madura, sebuah entitas masyarakat dengan karakteristik budaya-religius yang sangat spesifik dan homogen. Fokus ini memungkinkan untuk mengeksplorasi bagaimana konsep religiusitas yang khas Madura seperti ketaatan total terhadap otoritas agama dan nilai-nilai tapa atau kesederhanaan berperan

⁷⁷ Zulkifli, M. Kesehatan Mental dalam Bingkai Budaya: Studi Korelasional antara Perbandingan Sosial dan Religiusitas Mahasiswa di Jawa Timur. *Jurnal Riset Psikologi Klinis*, 6(3), 2025, 201–215

unik dalam menahan arus perbandingan sosial digital yang seringkali bersifat materialistik. Kedua, perbedaan mendasar terletak pada metodologi penelitian. Penelitian Zulkifli bersifat korelasional murni yang hanya mampu menjelaskan hubungan antar variabel secara statistik namun terbatas dalam mengungkap kedalaman fenomena. Penelitian ini mengadopsi pendekatan metode campuran, yang secara teoretis lebih unggul untuk menjelaskan fenomena kompleks. Dengan desain ini, dapat membuktikan besarnya pengaruh variabel secara kuantitatif, tetapi juga dapat menggali narasi kualitatif mengenai bagaimana mahasiswa Madura melakukan negosiasi identitas antara tuntutan gaya hidup digital dan prinsip religiusitas yang mereka anut.

Ketiga, penelitian ini mengintegrasikan faktor-faktor tersebut ke dalam sebuah tipe relasi kesehatan mental yang lebih komprehensif. Jika Zulkifli lebih fokus pada hubungan linear, penelitian ini bertujuan membangun profil atau peta kerentanan dan resiliensi mental mahasiswa Madura. Dengan menggabungkan data statistik dan data kualitatif dari lapangan, penelitian ini menawarkan model intervensi kesehatan mental berbasis kearifan lokal yang belum tersentuh secara mendalam dalam studi Zulkifli. Dengan demikian, penelitian ini secara efektif mengisi kekosongan literatur mengenai dinamika psikospiritual mahasiswa Madura di tengah gempuran fenomena perbandingan sosial kontemporer.

8. Penelitian yang dilakukan oleh Saputra, M. A., et al. dalam artikel berjudul *Digital Spirituality: Analisis Mixed-Methods* tentang Peran Agama dalam Menghadapi Tekanan Sosial Media pada Generasi Z ⁷⁸ memberikan landasan metodologis yang sangat relevan bagi penelitian ini. Studi tersebut menggunakan pendekatan metode campuran untuk mengungkap bagaimana dimensi spiritualitas beroperasi sebagai mekanisme pertahanan terhadap tekanan lingkungan digital. Temuan utama Saputra et al.

⁷⁸ Saputra, M. A., et al. Digital Spirituality: Analisis Mixed-Methods tentang Peran Agama dalam Menghadapi Tekanan Sosial Media pada Generasi Z. *Jurnal Ilmu Perilaku dan Spiritualitas*, 8(2), 2025, 112–128.

menunjukkan bahwa pada Generasi Z, agama berfungsi sebagai jangkar emosional yang mampu mereduksi stres akibat tuntutan gaya hidup di media sosial, di mana data kualitatifnya memperjelas proses internal individu dalam mencari makna di tengah arus informasi yang memicu kecemasan. Meskipun penelitian Saputra et al. memiliki kemiripan dalam penggunaan *mixed methods* dan variabel religiusitas, terdapat perbedaan mendasar yang menjadi titik kebaruan penelitian ini.

Perbedaan pertama terletak pada spesifikasi variabel independen. Jika Saputra et al. menggunakan konsep tekanan media sosial secara umum, penelitian ini secara eksplisit membedah mekanisme tersebut melalui lensa Teori *Social Comparison*. Fokus pada *social comparison* memungkinkan analisis yang lebih tajam mengenai proses kognitif mahasiswa khususnya *upward social comparison* dan bagaimana religiusitas secara spesifik mengintervensi proses mental tersebut untuk menjaga kesehatan mental. Perbedaan kedua dan yang paling fundamental adalah pada lokus dan karakteristik subjek. Saputra et al. meneliti Generasi Z dalam lingkup umum, yang kemungkinan besar merepresentasikan masyarakat urban dengan tipe keberagaman yang heterogen.

Sebaliknya, penelitian ini memfokuskan pada mahasiswa di Madura. Karakteristik mahasiswa Madura tidak hanya dapat dilihat sebagai generasi Z, tetapi sebagai entitas budaya yang hidup dalam tatanan nilai santri yang kuat. Kehidupan religiusitas di Madura memiliki struktur sosial dan teologis yang sangat khas seperti ketaatan pada figur kiai dan tradisi pesantren, sehingga peran religiusitas dalam menghadapi *social comparison* kemungkinan besar akan memunculkan tipe koping yang berbeda dari Generasi Z pada umumnya. Dengan demikian, penelitian ini melengkapi studi Saputra et al. dengan memberikan validasi ekologis pada kelompok masyarakat yang memiliki basis religiusitas kultural yang mendalam. Penelitian ini tidak hanya menguji teori *Digital Spirituality* dalam konteks lokal Madura, tetapi juga membangun tipe relasi kesehatan mental yang lebih spesifik yang mengintegrasikan faktor psikologis, faktor spiritual, dan

faktor sosiokultural (identitas Madura). Integrasi ini menghasilkan kontribusi teoretis baru mengenai bagaimana kesehatan mental mahasiswa tetap terjaga melalui dialektika antara nilai-nilai tradisional-religius dan tantangan modernitas digital.

9. Penelitian yang dilakukan Farida dan Hidayat dalam artikel berjudul Moderasi Religiusitas pada Pengaruh *Social Media Comparison* terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa⁷⁹ memberikan pijakan teoretis yang kuat mengenai peran protektif agama. Studi tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji sejauh mana religiusitas berfungsi sebagai variabel moderasi. Temuan utamanya menunjukkan bahwa religiusitas mampu memperlemah dampak negatif dari *social media comparison*; mahasiswa dengan tingkat religiusitas yang tinggi cenderung tetap memiliki kesejahteraan psikologis yang stabil meskipun terpapar konten perbandingan di media sosial. Meskipun penelitian Farida dan Hidayat memiliki kesamaan dalam variabel *social comparison* dan religiusitas, terdapat tiga aspek fundamental yang menjadi kebaruan dalam penelitian ini.

Pergeseran dari moderasi ke tipe relasi holistic, bukan hanya mencari hubungan antarvariabel, tetapi membangun profil kesehatan mental mahasiswa yang dipengaruhi oleh dimensi biopsikososial-spiritual secara terintegrasi. Berikutnya adalah pendekatan metodologis: *Mixed Methods*. Penelitian Farida dan Hidayat bersifat kuantitatif, yang terbatas pada angka dan generalisasi statistik. Sebaliknya, penelitian ini menggunakan metode campuran. Pendekatan ini memberikan keunggulan dalam menggali kedalaman subjektivitas mahasiswa. Data kualitatif dalam penelitian akan menjawab bagaimana nilai-nilai religiusitas tersebut diinternalisasi oleh mahasiswa untuk menangkis perasaan inferior akibat *social comparison*. Spesifisitas Budaya dimana subjek mahasiswa di Madura. Karakteristik

⁷⁹ Farida, N., & Hidayat, R. Moderasi Religiusitas pada Pengaruh Social Media Comparison terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam Indonesia*, 13(1), 2025, 22–38

religiusitas di Madura memiliki keunikan sosiokultural yang sangat kental, sering kali diidentikkan dengan budaya santri dan ketaatan yang tinggi pada nilai-nilai lokal. Penelitian ini mengeksplorasi bagaimana identitas ke-Maduraan dan religiusitas lokal ini menjadi benteng psikologis yang unik dibandingkan dengan subjek mahasiswa secara umum dalam penelitian Farida dan Hidayat.

10. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Fadlan Waluddin dkk yang berjudul Peran Pendekatan Dakwah dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja melalui Nilai-Nilai Spritual. Penelitian ini berfokus pada dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis, seperti penerimaan diri, makna ⁸⁰ hidup, dan kedamaian batin, yang seringkali terganggu oleh faktor internal dan eksternal, termasuk trauma dan perundungan siber. Penelitian ini menunjukkan bahwa nilai-nilai spiritual Islam dan media dakwah berkontribusi secara signifikan dalam memperkuat ketahanan mental remaja, membentuk identitas keagamaan, dan mengembangkan karakter positif. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Persamaan dalam penelitian ini adalah *concern* objek penelitian pada kesehatan mental dengan upaya menemukan Model dakwahyang sesuai. Perbedaan signifikan terdapat pada objek penelitian, teori dan metode. Adapun posisi peneliti dalam penelitian ini adalah melanjutkan penelitian dengan tambahan variabel dan metode *mix method*.

⁸⁰ Muhammad Fadhlan Waludin dkk. *Peran Pendekatan Dakwah dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja melalui Nilai-Nilai Spritual*. *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*. ISSN: 2808-1307 Vol. 5, No. 3, Desember 2025 <https://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajsh>. Diakses 3 Desember 2025