

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Spiritualitas sejatinya menjadi sarana bagi individu untuk menghadapi dan memahami berbagai dinamika kehidupan, termasuk rasa sakit emosional, atau konflik batin. Dalam realitasnya, tidak semua praktik keagamaan mencerminkan pengolahan batin yang sehat. Salah satu fenomena yang mencerminkan hal ini adalah *Spiritual bypassing*, yakni kecenderungan menggunakan keyakinan atau praktik spiritual untuk menghindari emosi negatif, luka psikologis, atau persoalan pribadi yang belum terselesaikan¹. Istilah diperkenalkan oleh John Welwood, seorang psikolog transpersonal, yang menjelaskan bahwa seseorang dapat menggunakan spiritualitas sebagai jalan pintas untuk menghindari proses psikologis yang seharusnya dihadapi secara sadar². Dalam bukunya, Welwood menulis:

“Spiritual bypassing is the tendency to use spiritual ideas and practices to sidestep or avoid facing unresolved emotional issues, psychological wounds, and unfinished developmental tasks.”

Idealnya, nilai-nilai spiritual mampu mendorong proses refleksi diri, meningkatkan kesadaran emosional, serta memperkuat resiliensi psikologis. Akan tetapi, pada sebagian individu, ungkapan religius seperti “sabar”, “ikhlas”, atau “pasrah” terkadang digunakan bukan sebagai hasil pemaknaan mendalam, melainkan sebagai cara menekan perasaan sedih, marah, kecewa,

¹ Gabriela Picciotto and Jesse Fox, “Exploring Experts’ Perspectives on *Spiritual bypass* : A Conventional Content Analysis,” 2018, 65–84.

² John Welwood, *Toward a Psychology of Awakening: Buddhism, Psychotherapy, and the Path of Personal and Spiritual Transformation*. (Boston: Shambhala Publications., 2000).

atau cemas. Kondisi ini berisiko menghambat proses penyembuhan emosional dan pertumbuhan psikologis, karena konflik batin yang ada tidak benar-benar diproses secara sehat.³

Fenomena ini kerap terjadi secara tidak disadari, terutama pada kelompok usia dewasa awal, seperti mahasiswa, yang tengah berada dalam masa transisi menuju kemandirian. Masa ini dipenuhi dengan berbagai tantangan seperti tekanan akademik, konflik identitas, pencarian makna hidup, relasi sosial yang dinamis, serta kecemasan akan masa depan⁴. Dalam menghadapi tekanan tersebut, sebagian mahasiswa cenderung memilih mekanisme *coping* yang bersifat religius, baik secara aktif maupun pasif, yang dalam praktiknya kini banyak difasilitasi melalui media sosial⁵. Melalui *platform* ini, mahasiswa mengakses berbagai materi keagamaan digital yang dikonsumsi melalui media sosial, seperti potongan ceramah, kajian singkat, *podcast* dakwah, video tausiyah, kutipan ayat Al-Qur'an dan, sholawat, serta konten motivasi Islami yang menekankan tema sabar, ikhlas, tawakal, hijrah, dan penerimaan diri. Konten semacam ini umumnya dikemas secara ringkas, komunikatif, dan mudah diakses, sehingga sering menjadi rujukan mahasiswa ketika mencari ketenangan emosional atau jawaban atas persoalan pribadi. Namun, dalam kondisi tertentu, paparan konten Islami tidak selalu berhenti pada fungsi reflektif, melainkan dapat beralih menjadi sarana pelarian psikologis apabila

³ Craig S Cashwell, Paige B Bentley, and J Preston Yarborough, "The Only Way Out Is Through: The Peril of *Spiritual bypass*" 51, no. January (2007): 139–48.

⁴ Eka Aprilianti, "Integrating Islamic Psychological Principles in Enhancing Students ' Academic Resilience" 3, no. January (2024): 63–72.

⁵ Ibid.

dipakai untuk menekan emosi negatif tanpa disertai pemrosesan batin yang sehat.

Dampak dari *Spiritual bypassing* ini dapat menghambat proses penyembuhan emosional dan pertumbuhan psikologis. Individu terjebak dalam sikap semu seperti “ikhlas” atau “pasrah” yang sebenarnya menjadi mekanisme pelarian dari rasa sakit batin, kecemasan, atau konflik internal yang tidak disadari. Hal ini justru berisiko menciptakan ketidakseimbangan psikologis dalam jangka panjang dan bisa menurunkan kualitas kesejahteraan mental individu secara keseluruhan⁶.

Spiritual bypassing dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, religius, budaya, demografis, klinis. Secara psikologis, fenomena ini berkaitan dengan kecenderungan menghindari emosi negatif, trauma yang belum terselesaikan, dan rendahnya regulasi emosi⁷. Secara sosial, lingkungan keluarga, pengalaman kekerasan atau kehilangan, serta kurangnya dukungan dapat mendorong individu menjadikan spiritualitas sebagai pelarian. Dari sisi religius dan budaya, religiusitas yang dogmatis, *coping* pasif, serta norma yang menekan ekspresi emosi turut memperkuat kecenderungan ini⁸.

Berdasarkan kompleksitas faktor-faktor tersebut, fenomena *spiritual bypassing* menjadi relevan untuk dikaji pada kelompok mahasiswa. Dalam konteks ini, mahasiswa Program Studi Psikologi Islam UIN Syekh Wasil Kediri dipilih sebagai subjek penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa,

⁶ Cashwell, Bentley, and Yarborough, “The Only Way Out Is Through: The Peril of *Spiritual bypass*.”

⁷ Jesse Fox, Craig S. Cashwell, “The Opiate of the Masses: Measuring *Spiritual bypass* and Its Relationship to Spirituality, Religion, Mindfulness, Psychological, Distress, and Personality.”

⁸ Motiño, A., Moreno, J. L., Rivera-Ledesma, A., & Jiménez, M. (2021). *Spiritual bypass*: A cross-cultural study between Honduras and Spain. *Frontiers in Psychology*, 12

mahasiswa berada dalam lingkungan akademik yang secara langsung mempelajari hubungan antara psikologi, kesehatan mental, dan nilai-nilai keislaman, namun tetap tidak menutup kemungkinan mengalami *spiritual bypassing* dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini secara ilmiah menarik untuk dikaji karena menunjukkan bahwa pengetahuan psikologis dan spiritual tidak selalu berbanding lurus dengan kemampuan individu dalam menghadapi emosi negatif atau persoalan psikologis secara adaptif. Berdasarkan data Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDIKTI), hingga tahun 2024 jumlah mahasiswa aktif pada program studi ini tercatat sebanyak 2.217 orang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa populasi penelitian memadai dan relevan untuk mengkaji fenomena *spiritual bypassing*⁹.

Melalui wawancara awal terhadap 3 mahasiswa aktif, menunjukkan bahwa konten Islami sering digunakan sebagai sarana menenangkan diri ketika menghadapi tekanan emosional. Sebagian informan mengaku merasa lebih tenang setelah menonton ceramah atau mendengarkan tausiyah, meskipun permasalahan utama yang dihadapi belum sepenuhnya terselesaikan.

Salah satu informan, W (22 tahun), mengatakan bahwa ketika pikirannya sedang penuh dan perasaannya campur aduk, W cenderung menenangkan diri dengan berbaring sambil *scrolling* media sosial. Dalam keadaan itu, ia kerap menemukan konten dakwah yang seolah relevan dengan kondisi emosionalnya, misalnya video Ustaz Hanan Attaki tentang menerima takdir. Ia merasa pesan

⁹ Riset dan Teknologi(PDDIKTI) kementerian Pendidikan, Keesudayaan, "Data PerguruanTinggi Institut Agama Islam Negeri Kediri," 2023.

tersebut membuatnya lebih tenang dan bersyukur, meski di sisi lain perasaan sesaknya belum sepenuhnya hilang.¹⁰

Informan lain, S (21 tahun), memiliki kebiasaan menonton *podcast* Ustaz Felix Siauw di YouTube setiap kali merasa lelah atau ingin beristirahat. S menuturkan bahwa meskipun tidak selalu menyimak secara mendalam, mendengarkan ceramah tersebut memberikan ketenangan dan rasa nyaman secara emosional¹¹.

Sementara itu, mahasiswi berinisial B (21 tahun) menjelaskan bahwa rutin mengikuti kegiatan sholawat dan tausyiah tokoh muda seperti Gus Rifqil dan Ning Imaz, baik secara langsung maupun melalui siaran daring. Baginya, aktivitas tersebut memberikan ketenangan batin dan semangat baru, meskipun tidak secara langsung menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi.¹²

Selain wawancara awal, peneliti juga melakukan survei pendahuluan terhadap 30 mahasiswa Program Studi Psikologi Islam UIN Syekh Wasil Kediri pada tanggal 3 Desember 2025, untuk memperoleh gambaran awal mengenai tingkat *spiritual bypassing*.

Tabel 1.1: Hasil Survei Pendahuluan terkait *Spiritual Bypassing* pada Mahasiswa UIN Syekh Wasil Kediri

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	2	6,7
Sedang	24	80,0
Tinggi	4	13,3
Total	30	100,0

¹⁰ W, Mahasiswa Psikologi Semester 9, wawancara (Rejomulyo, 9 Mei 2025, Pukul 10.56 WIB)

¹¹ S, Mahasiswa Psikologi Semester 7, wawancara (Rejomulyo, 10 Mei 2025, Pukul 08.20 WIB)

¹² B, Mahasiswa Psikologi Semester 7, wawancara (Rejomulyo, 10 Mei 2025, Pukul 09.30 WIB)

Berdasarkan hasil survei, diperoleh mayoritas responden berada pada kategori sedang. Dari total 30 mahasiswa, sebanyak 24 orang atau 80,0% termasuk dalam kategori sedang. Hasil ini menunjukkan *Spiritual bypassing* pada mahasiswa sudah tampak dan memiliki potensi yang cukup nyata untuk dikaji lebih lanjut.

Studi oleh Picciotto et al menunjukkan bahwa dimensi *spiritualizing* pada *Spiritual bypass Scale (SBS-13)* memiliki hubungan positif dengan gejala kecemasan dan penghindaran emosi. Individu yang menggunakan spiritualitas sebagai pelarian cenderung menghindari refleksi diri yang menyakitkan dan mempercepat narasi religius tanpa pemrosesan emosi yang matang¹³. Sementara itu, Kasapoğlu menemukan bahwa individu yang lebih religius cenderung memiliki skor *Spiritual bypass* lebih tinggi, terutama pada aspek penghindaran psikologis¹⁴.

Padahal, dalam Islam sendiri, emosi dan rasa sakit batin bukanlah sesuatu yang harus dihindari atau ditekan. Allah SWT bahkan menjelaskan bahwa rasa takut, lapar, kehilangan, dan kesedihan adalah bagian dari bentuk ujian yang pasti dialami manusia. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman¹⁵:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

“Dan sungguh, Kami benar-benar akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan

¹³ Picciotto and Fox, “Exploring Experts’ Perspectives on *Spiritual bypass*: A Conventional Content Analysis.”

¹⁴ Figen Kasapoğlu, “Manevi Baypas Ölçeği’nin Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri* The Psychometric Properties of the *Spiritual bypass Scale*’s Turkish Form,” *Turkish Studies* 18, no. 3 (2023), <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.7827/StudiTurki.69317>.

¹⁵ Qs. AL-Baqarah (2): 26, 155

sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”
(QS. Al-Baqarah: 155).

Ayat tersebut tidak hanya menggambarkan bahwa ujian dan rasa sakit adalah sesuatu yang wajar, tetapi juga bahwa kesabaran yang diperintahkan bukan berarti menekan atau meniadakan rasa itu, melainkan menghadapinya dengan lapang hati dan kesadaran penuh.

Pargament membedakan tiga gaya utama koping religius, *self-directing*, *deferring*, dan *collaborative*¹⁶. Gaya *self-directing* menempatkan tanggung jawab pada individu, *deferring* menyerahkan sepenuhnya pada Tuhan, sementara *collaborative* melibatkan kerja sama aktif antara individu dan Tuhan dalam menyelesaikan masalah. Penelitian menunjukkan bahwa gaya *deferring* cenderung lebih pasif dan sering dikaitkan dengan orientasi religius yang mencari otoritas eksternal, sedangkan gaya *collaborative* justru berhubungan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah dan keterlibatan religius yang lebih dalam¹⁷.

Secara teoritis, Figen Kasapoğlu, menjelaskan dua aspek utama yang membentuk fenomena *Spiritual bypass*, yakni spiritualisasi dan penghindaran psikologis. Spiritualisasi adalah kecenderungan untuk memberikan makna-makna spiritual secara berlebihan terhadap kejadian hidup, termasuk menjadikan penderitaan sebagai semata-mata “ujian dari Tuhan” tanpa disertai

¹⁶ K. I. (1997). Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice.*, Guilford Press. (New York, 1997).

¹⁷ Kenneth I. Pargament et al., “Religion and the Problem-Solving Process: Three Styles of Coping,” *Journal for the Scientific Study of Religion* 27, no. 1 (1988): 90, <https://doi.org/10.2307/1387404>.

pemahaman emosi secara utuh¹⁸. Sementara itu, penghindaran psikologis mengacu pada perilaku mengalihkan rasa sakit emosional dengan aktivitas keagamaan seperti menonton ceramah, berdzikir, atau berdoa sebagai bentuk pelarian dari konflik batin.

Temuan Fox, Cashwell, dan Picciotto turut menunjukkan korelasi positif antara *Spiritual bypass* dengan stres, kecemasan, dan depresi, serta korelasi negatif dengan *mindfulness*, menegaskan bahwa spiritualitas dapat menjadi mekanisme pertahanan yang tampak positif namun berisiko bagi kesehatan mental¹⁹.

Berdasarkan rangkaian temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa keyakinan spiritual juga menjadi kekuatan utama bagi sebagian mahasiswa dalam menghadapi tekanan hidup, konflik batin, maupun kegelisahan akan masa depan. Dalam konteks ini, konten-konten Islami yang tersebar luas di media sosial sering kali menjadi sarana untuk memperkuat harapan, menenangkan pikiran, dan mengingatkan kembali pada makna keberagamaan. Namun, nilai dan ekspresi spiritual tersebut tidak selalu mudah dievaluasi secara psikologis. Dalam beberapa kasus, ekspresi religius bisa menjadi alat pelindung yang menutupi emosi-emosi yang belum terselesaikan. Mahasiswa dapat terlihat tenang, sabar, dan ikhlas secara lahiriah, padahal dalam dirinya masih menyimpan konflik batin yang tidak pernah benar-benar dihadapi²⁰.

¹⁸ Figen Kasapoğlu, "Manevi Baypas Ölçeği'nin Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri* The Psychometric Properties of the *Spiritual bypass* Scale's Turkish Form."

¹⁹ Gabriela Picciotto Jesse Fox, Craig S. Cashwell, "The Opiate of the Masses: Measuring *Spiritual bypass* and Its Relationship to Spirituality, Religion, Mindfulness, Psychological, Distress, and Personality," *American Psychological Association*, 2017.

²⁰ Aline De Souza Campos, Luiz Fabrizio Stoppiglia, and Atitude Religiosa, "ESTRESSE E ENFRENTAMENTO RELIGIOSO / ESPIRITUAL ENTRE OS STRESS AND COPING RELIGIOUS / SPIRITUAL AMONG STUDENTS OF," n.d.

Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh Intensitas Menonton Konten Islami terhadap *Spiritual bypassing* pada Mahasiswa program studi Psikologi Islam UIN Syekh Wasil Kediri”. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih utuh tentang bagaimana paparan religius digital memengaruhi proses psikologis mahasiswa apakah memperkuat spiritualitas secara sehat, atau justru menjadi mekanisme penghindaran emosional yang terselubung dalam balutan nilai keimanan.

B. Rumusan Masalah

Dari penjabaran latar belakang tersebut peneliti akan merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Berapa besar tingkat intensitas menonton konten islami pada mahasiswa program studi Psikologi Islam UIN Syekh Wasil Kediri?
2. Berapa besar tingkat *Spiritual bypassing* pada Mahasiswa program studi Psikologi Islam UIN Syekh Wasil Kediri?
3. Berapa besar pengaruh intensitas menonton konten islami terhadap *spiritual bypassing* pada mahasiswa program studi Psikologi Islam UIN Syekh Wasil Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai peneliti dalam penelitian ini yakni:

1. Untuk mengetahui tingkat intensitas menonton konten islami pada mahasiswa program studi Psikologi Islam UIN Syekh Wasil Kediri.

2. Untuk mengetahui tingkat *Spiritual bypassing* pada mahasiswa program studi Psikologi Islam UIN Syekh Wasil Kediri.
3. Untuk mengetahui besar pengaruh intensitas menonton konten islami terhadap *Spiritual bypassing* pada mahasiswa program studi Psikologi Islam UIN Syekh Wasil Kediri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam menambah khazanah keilmuan psikologi, khususnya psikologi agama dan psikologi klinis, terkait fenomena *spiritual bypassing* pada individu yang mengonsumsi konten religius secara intensif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman teoretis mengenai bagaimana ekspresi religiusitas berperan dalam mekanisme penghindaran psikologis, serta menjadi rujukan bagi pengembangan kajian mengenai integrasi antara aspek spiritual dan kesehatan mental.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa, khususnya program studi Psikologi Islam UIN Syekh Wasil Kediri, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya kesadaran dalam menyikapi konten religius di media sosial, serta dampaknya terhadap kesehatan emosional dan spiritual.
- b. Bagi civitas akademika, penelitian ini dapat menjadi acuan untuk merancang kegiatan pembinaan spiritual yang lebih menyeluruh dan

tidak hanya bersifat simbolis, namun juga menyentuh aspek psikologis mahasiswa.

- c. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan landasan awal dalam mengembangkan kajian lanjutan yang lebih luas tentang fenomena *Spiritual bypassing* dalam konteks religiusitas digital di kalangan mahasiswa.

E. Penelitian Terdahulu

Penelitian ini belum menemukan kajian yang secara spesifik mengangkat judul "Pengaruh Intensitas Menonton Konten Islami terhadap *Spiritual bypassing* pada Mahasiswa program studi Psikologi Islam UIN Syekh Wasil Kediri." Namun, terdapat beberapa penelitian relevan yang mengangkat tema serupa dalam hal konten keagamaan digital, religiusitas mahasiswa, dan kecenderungan respon spiritual yang tidak sehat, termasuk *Spiritual bypassing*.

1. Penelitian oleh Peridot Gilbert-Reed (2023) menyoroti fenomena *Spiritual bypass* dalam konteks praktik keagamaan dan terapi spiritual kontemporer, khususnya dalam tradisi Kristen²¹. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *spiritual bypassing* dapat terjadi melalui penyalahgunaan otoritas spiritual, manipulasi ayat kitab suci, penyangkalan emosi, serta idealisasi berlebihan terhadap pemimpin rohani. Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan karena sama-sama membahas *spiritual bypassing* sebagai bentuk penghindaran luka psikologis melalui pendekatan

²¹ Peridot "Peri" Gilbert-Reed, "WOUNDING WORDS: A PHENOMENOLOGICAL STUDY OF HOW INDIVIDUALS EXPERIENCE RECEIVING *SPIRITUAL BYPASS*" no.3 (2023). 32-40. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.653738>.

spiritual. Namun, penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif dalam konteks tradisi Kristen dan terapi spiritual, sedangkan penelitian ini berfokus pada mahasiswa serta konsumsi konten dakwah digital.

2. Penelitian oleh Yaprak Kalafatoğlu (2023) dalam jurnal *Anadolu University Journal of Economics and Administrative Sciences* mengkaji *Spiritual bypass* dalam konteks spiritualitas di tempat kerja melalui pendekatan konseptual dan kajian literatur. Temuan penelitian menunjukkan bahwa slogan religius, ajakan bersabar, atau ritual spiritual di lingkungan organisasi dapat digunakan untuk menutupi konflik emosional, tekanan kerja, dan ketimpangan struktural. Persamaan penelitian ini terletak pada pembahasan spiritualitas yang berpotensi berubah menjadi mekanisme penghindaran masalah. Perbedaannya, penelitian tersebut berfokus pada konteks organisasi dan dunia kerja, sedangkan penelitian ini meneliti mahasiswa sebagai subjek dengan konteks media sosial dan konten Islami digital²².
3. Penelitian oleh Motiño et al. (2021) yang dipublikasikan dalam jurnal *Frontiers in Psychology* membahas *Spiritual bypass* dalam konteks lintas budaya, dengan membandingkan responden dari Honduras (N = 262) dan Spanyol (N = 173). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *spiritual bypassing* lebih tinggi di Honduras dibandingkan Spanyol, serta dipengaruhi oleh pola religius dan budaya masyarakat. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada penggunaan *spiritual bypassing* sebagai variabel

²² Yaprak KALAFATOĞLU, “İŞYERİ Maneviyatına Manevi Geçişirme Kapsamında Eleştirel Bir Yaklaşım,” *Anadolu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 24, no. 3 (2023): 420–38, <https://doi.org/10.53443/anadoluibfd.1202986>.

psikologis yang dikaji secara kuantitatif. Perbedaannya, penelitian tersebut menitikberatkan pada faktor budaya lintas negara, sedangkan penelitian ini berfokus pada intensitas menonton konten Islami pada mahasiswa.²³

4. Penelitian oleh Fox, Cashwell, dan Picciotto (2021) yang diterbitkan dalam jurnal *Spirituality in Clinical Practice* berjudul “*The Opiate of the Masses: Measuring Spiritual bypass and Its Relationship to Spirituality, Religion, Mindfulness, Psychological Distress, and Personality*” berfokus pada pengembangan dan validasi *Spiritual bypass Scale-13 (SBS-13)* untuk mengukur *Spiritual bypass* pada individu dewasa Hasil penelitian menunjukkan bahwa *spiritual bypassing* berkorelasi positif dengan stres, kecemasan, dan depresi, serta berkorelasi negatif dengan *mindfulness*. Penelitian ini memiliki persamaan yang kuat karena sama-sama menggunakan SBS-13 sebagai alat ukur dan sama-sama memandang *spiritual bypassing* sebagai kecenderungan penghindaran emosi yang tidak sehat. Perbedaannya, penelitian Fox dkk. menggunakan populasi umum dan berfokus pada validasi instrumen serta hubungan dengan variabel psikologis lain, sedangkan penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa dan menyoroti pengaruh konsumsi konten dakwah digital.²⁴
5. Penelitian oleh Kasapoğlu (2023) yang diterbitkan dalam jurnal *Turkish Studies* bertujuan mengadaptasi dan menguji validitas *Spiritual bypass Scale-13 (SBS-13)* dalam bahasa Turki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala tersebut memiliki dua dimensi utama, yaitu *spiritualizing* dan

²³ Alejandra Motiño et al., “Cross-Cultural Analysis of *Spiritual bypass* : A Comparison Between” 12, no. May (2021): 1–12, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.658739>.

²⁴ Jesse Fox, Craig S. Cashwell, “The Opiate of the Masses: Measuring *Spiritual bypass* and Its Relationship to Spirituality, Religion, Mindfulness, Psychological, Distress, and Personality.”

psychological avoidance, serta memiliki hubungan positif dengan tekanan psikologis. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan instrumen SBS-13 dan mengacu pada dua dimensi utama *spiritual bypassing*. Adapun perbedaannya, penelitian Kasapoğlu berfokus pada validasi alat ukur, sedangkan penelitian ini berfokus pada hubungan antara intensitas menonton konten Islami dengan *spiritual bypassing*.²⁵

6. Penelitian oleh Sidra Nadeem dkk. (2024) yang dimuat dalam *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences* meneliti peran *Spiritual bypass* sebagai mediator dalam hubungan antara burnout kerja dan kesehatan mental. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain mediasi, studi ini melibatkan 180 karyawan sektor publik dan swasta di Pakistan. Hasil analisis menunjukkan bahwa *Spiritual bypass* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kesehatan mental ($r = 0,32$; $p < 0,05$), serta mampu memediasi dampak burnout terhadap kesehatan psikologis. Meskipun *Spiritual bypass* tampak berfungsi sebagai bentuk *coping* yang membantu meredakan tekanan kerja, peneliti menekankan bahwa mekanisme ini bersifat sementara dan berisiko menjadi maladaptif jika digunakan dalam jangka panjang tanpa penyelesaian konflik emosional yang mendalam. Oleh karena itu, *Spiritual bypass* dalam penelitian ini dipandang sebagai mekanisme *coping* yang ambigu dapat terlihat positif dalam jangka pendek, namun menghambat fungsi psikologis. Penelitian ini memiliki persamaan karena turut membahas *Spiritual bypass* sebagai variabel psikologis, namun

²⁵ Figen Kasapoğlu, "Manevi Baypas Ölçeği'nin Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri* The Psychometric Properties of the *Spiritual bypass* Scale's Turkish Form."

berbeda dengan penelitian ini dalam konteks dan subjek, yaitu pada karyawan, bukan mahasiswa pengguna konten dakwah digital.²⁶

²⁶ Nadeem, Aziz, and Qureshi, “Work-Related Burnout , Mental Health , and *Spiritual bypass* : A Mediatonal Study of Employees.”