

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. *Spiritual bypassing*

a. Pengertian *Spiritual bypassing*

Istilah *Spiritual bypassing* pertama kali diperkenalkan oleh psikolog dan guru Buddhis Amerika, John Welwood, pada tahun 1984. Welwood mendefinisikan *Spiritual bypassing* sebagai kecenderungan menggunakan ide dan praktik spiritual untuk menghindari atau menutupi masalah emosional yang belum terselesaikan, luka psikologis, serta tugas perkembangan yang belum selesai. Menurutnya, spiritualitas yang seharusnya menjadi jalan menuju kesadaran dan penyembuhan, justru dapat digunakan sebagai “jalan pintas” yang menutupi rasa sakit dan konflik batin yang harus dihadapi secara langsung¹.

Welwood mengamati fenomena ini dalam komunitas Buddhis dimana beberapa individu menggunakan praktik spiritual untuk menekan aspek-aspek identitas dan kebutuhan psikologis, sehingga perkembangan emosional terhambat. *Spiritual bypassing* ini dapat muncul dalam bentuk penyangkalan, penghindaran emosi, atau penekanan sisi gelap diri, yang pada akhirnya menghambat pertumbuhan pribadi dan kesehatan mental².

¹ Welwood, J. (2000). *Toward a Psychology of Awakening: Buddhism, Psychotherapy, and the Path of Personal and Spiritual Transformation*. Boston, MA: Shambhala Publications.

²Ibid

Robert Augustus Masters mengembangkan konsep ini dengan mengidentifikasi berbagai manifestasi *Spiritual bypassing*, seperti detasemen emosional yang berlebihan, penekanan pada sisi positif secara berlebihan, dan ilusi pencerahan spiritual³. Masters juga menekankan bahwa *Spiritual bypassing* berfungsi sebagai mekanisme penghindaran terhadap luka psikologis dan tugas perkembangan yang sulit, yang jika berlangsung lama dapat menimbulkan konsekuensi negatif seperti rasa malu, kecemasan, pemikiran dikotomis, dan narsisme spiritual⁴.

Lebih lanjut, Picciotto dan Fox dalam penelitiannya menjabarkan *Spiritual bypassing* sebagai penggunaan praktik dan keyakinan spiritual untuk menghindari menghadapi luka emosional yang belum sembuh dan masalah psikologis yang kompleks. Picciotto dan Fox mengidentifikasi berbagai gejala *Spiritual bypassing*, termasuk alienasi emosional, penyangkalan sisi gelap diri, dan hubungan interpersonal yang bermasalah. Penelitian ini juga menegaskan bahwa *Spiritual bypassing* adalah mekanisme penghindaran yang memungkinkan individu menghindari pekerjaan psikologis yang berat dan menyakitkan⁵.

Dampak negatif *Spiritual bypassing* menurut Welwood dan para peneliti berikutnya meliputi kebutuhan berlebihan untuk mengontrol

³ Masters, R. A. (2010). *Spiritual bypassing: When Spirituality Disconnects Us from What Really Matters*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.

⁴ Turtleback Zendo. (2014). *Spiritual bypassing* and Its Consequences. Turtleback Zendo Blog. Diakses dari: <https://turtlebackzendo.org/spiritual-bypassing/>

⁵ Jesse Fox, Craig S. Cashwell, "The Opiate of the Masses: Measuring *Spiritual bypass* and Its Relationship to Spirituality, Religion, Mindfulness, Psychological, Distress, and Personality."

diri dan orang lain, rasa malu, ketakutan, kebingungan emosional, serta kecenderungan untuk mengabaikan tanggung jawab pribadi. Oleh karena itu, *Spiritual bypassing* dianggap sebagai bayangan dari spiritualitas yang otentik, yang justru menghambat perkembangan psikologis dan spiritual yang sehat⁶.

Bersarkan definisi diatas dapat diketahui, bahwa *Spiritual bypassing* bukan hanya fenomena psikologis, tetapi juga masalah yang berakar pada penggunaan spiritualitas yang tidak sehat, yang perlu diwaspadai dalam konteks pengembangan diri dan terapi psikologis.

b. Aspek-aspek *Spiritual bypassing*

Dalam penelitian terdahulu yang dikembangkan oleh Fox ., dan telah diadaptasi dalam berbagai konteks budaya, seperti versi Turki oleh Kasapoğlu et al. dan versi Brasil oleh Picciotto et al, di jelaskan terdapat dua aspek utama dalam praktik *Spiritual bypass*, yakni *psychological avoidance* dan *spiritualizing*⁷.

1) *Psychological Avoidance* (Penghindaran Psikologis)

Faktor ini menggambarkan kecenderungan individu menghindari emosi atau pengalaman psikologis yang sulit dengan cara melarikan diri ke dalam praktik atau pemahaman spiritual. Artinya, seseorang menggunakan agama atau spiritualitas sebagai pelindung diri dari rasa sakit emosional yang belum terselesaikan.

⁶ Picciotto, G., & Fox, J. (2017). *Spiritual bypass*: A conventional content analysis. *Pastoral Psychology*, 67(1), 65–84. <https://doi.org/10.1007/s11089-017-0761-7>

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.”

2) *Spiritualizing* (Penafsiran Berlebihan secara Spiritual)

Faktor ini merujuk pada kecenderungan menafsirkan segala pengalaman hidup secara berlebihan dalam kerangka spiritual, bahkan ketika pendekatan tersebut tidak relevan secara emosional. Individu cenderung memberikan makna religius atau spiritual untuk semua hal, meskipun sebenarnya tidak memproses realitas psikologisnya.

c. Bentuk-bentuk *Spiritual bypassing*

Spiritual bypass bukan hanya sebuah konsep abstrak, tetapi juga dapat dikenali melalui sejumlah manifestasi atau gejala yang terlihat dalam perilaku, pola pikir, serta cara individu menjalani kehidupan spiritualnya. Berikut ini adalah penjelasan rinci mengenai aspek-aspek klinis *spiritual bypas* menurut Cashwell⁸:

1) Represi Emosional

Individu dengan *Spiritual bypass* sering kali menekan atau menyangkal emosi-emosi yang dianggap “negatif”, seperti marah, kecewa, takut, atau sedih. Sehingga tidak mengizinkan diri sendiri untuk merasakan secara utuh emosi tersebut karena menganggap bahwa emosi itu bertentangan dengan spiritualitas. Misalnya, seseorang merasa bersalah karena merasa sedih padahal ia “seharusnya” bersyukur. Alih-alih menghadapi kesedihan itu, ia

⁸ Cashwell, C. S., Bentley, P. B., & Yarborough, J. P. (2007). The only way out is through: The peril of *Spiritual bypass*. *Counseling and Values*, 51(3), 139–148.
Diakses dari: https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/C_Cashwell_Only_2007.pdf

justru menutupinya dengan kalimat seperti “yang penting tetap bersyukur” tanpa mengolah emosinya secara sehat⁹.

2) Narsisisme Spiritual (*Spiritual Narcissism*)

Gejala ini muncul ketika seseorang merasa dirinya lebih tinggi secara spiritual dibanding orang lain. Merasa lebih “beriman”, lebih “berhikmah”, atau lebih “suci”, dan memandang rendah yang dianggap tidak menjalankan spiritualitas sebaik dirinya. Padahal, di balik tampilan itu bisa tersembunyi luka psikologis atau kebutuhan untuk merasa lebih berharga. Ini bisa membuat individu terjebak dalam ilusi kesempurnaan spiritual dan mengabaikan proses pertumbuhan emosional yang sejati.

3) Penghindaran Konfrontasi Diri (*Avoidance of Shadow Work*)

Orang yang mengalami *Spiritual bypass* cenderung enggan melakukan *shadow work* atau menghadapi sisi gelap dalam dirinya, seperti rasa bersalah, rasa malu, atau luka batin. Lebih memilih menenangkan diri melalui ritual atau simbol agama tanpa menyentuh akar masalahnya. Misalnya, lebih memilih berdzikir atau mendengarkan ceramah motivasi ketika merasa cemas, daripada menganalisis penyebab kecemasan itu sendiri. Tindakan tersebut memang memberikan kenyamanan sesaat, tapi bukan penyembuhan jangka panjang.

⁹ Cashwell, Bentley, and Yarborough, “The Only Way Out Is Through: The Peril of *Spiritual bypass*.”

4) Ketergantungan pada Simbol dan Praktik Ritual

Tanda lain dari *Spiritual bypass* adalah terlalu mengandalkan simbol-simbol religius (seperti pakaian syar'i, kutipan ayat, atau doa-doa tertentu) sebagai bentuk pelindung dari konflik batin. Meskipun tidak salah menjalankan simbol atau ritual tersebut, tetapi menjadi masalah ketika simbol itu digunakan untuk menutupi realitas emosional yang sebenarnya belum selesai. Akibatnya, individu tampak religius secara luar, namun masih menyimpan luka batin yang tidak diproses secara sehat.

Spiritual bypass menurut Cashwell et al¹⁰. bukan sekadar perilaku religius yang ekstrem, melainkan pola penghindaran yang terbungkus dalam simbol-simbol spiritual. Kondisi ini bisa membuat seseorang tampak "tenang" dan "taat", tetapi sebenarnya jauh dari pemrosesan emosional yang sehat dan pertumbuhan psikologis yang utuh.

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Spiritual Bypassing*

Faktor-faktor yang memengaruhi *spiritual bypassing* dapat diringkas sebagai berikut:

1. Faktor Psikologis

Meliputi kecenderungan menghindari emosi negatif, *alexithymia* (kesulitan mengenali/mengekspresikan emosi), narsisisme, *mindfulness* rendah, trauma yang belum selesai, serta rendahnya

¹⁰ Ibid

toleransi terhadap rasa sakit psikologis. Individu cenderung menggunakan spiritualitas sebagai pelarian dari konflik batin¹¹.

2. Faktor Sosial

Berasal dari lingkungan keluarga disfungsional, riwayat kekerasan atau kehilangan, kurangnya dukungan sosial, serta komunitas religius yang menekan ekspresi emosi. Kondisi ini dapat mendorong individu menjadikan spiritualitas sebagai tempat pelarian¹².

3. Faktor Religius/Spiritual

Intensitas religiusitas tinggi, orientasi beragama yang dogmatis, serta gaya coping religius pasif (menyerahkan seluruh masalah pada Tuhan tanpa usaha aktif) berkaitan dengan *spiritual bypassing*¹³.

4. Faktor Budaya

Norma budaya yang menekan ekspresi emosi, mengutamakan harmoni sosial, atau sangat menonjolkan nilai religius dapat meningkatkan *spiritual bypassing*¹⁴.

¹¹ Jesse Fox, Craig S. Cashwell, "The Opiate of the Masses: Measuring *Spiritual bypass* and Its Relationship to Spirituality, Religion, Mindfulness, Psychological, Distress, and Personality."

¹² 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,

¹³ Ibid

¹⁴ Ibid

5. Faktor Demografis

Usia, jenis kelamin, dan latar belakang agama tertentu turut memengaruhi *spiritual bypassing*. Beberapa studi menunjukkan dewasa muda lebih rentan¹⁵.

6. Faktor Klinis dan Trauma

Individu dengan depresi, kecemasan, PTSD, atau pengalaman trauma berat cenderung menggunakan spiritualitas untuk menghindari pemrosesan luka psikologis¹⁶.

7. Faktor Media/Digital

Paparan konten religius atau spiritual di media sosial yang menonjolkan *toxic positivity* dan solusi instan dapat memperkuat *spiritual bypassing*, meskipun bukti empiris masih terbatas¹⁷.

8. Faktor Kepribadian

Ciri kepribadian seperti narsisisme, ekstroversi, dan conscientiousness ditemukan memiliki hubungan dengan *spiritual bypassing*¹⁸.

2. Intensitas Menonton Konten Islami

a. Pengertian Intensitas Menonton Konten Islami

Menurut Kartono dan Gulo dalam Evi¹⁹, intensitas merujuk pada tingkat kekuatan atau besarnya energi fisik yang digunakan individu saat

¹⁵ Picciotto, G., & Fox, J. (2017). *Spiritual bypass: A conventional content analysis*. Pastoral Psychology, 67(1), 65–84. <https://doi.org/10.1007/s11089-017-0761-7>

¹⁶ Ibid

¹⁷ Caniago, F., & Juhridin, J. (2024). TikTok: Memahami Dinamika Konten Islami dalam Era Digital. Jurnal Sosio dan Humaniora, 3(1), hlm.59–63.

¹⁸ Picciotto, G., & Fox, J. (2017). *Spiritual bypass: A conventional content analysis*. Pastoral Psychology, 67(1), 65–84. <https://doi.org/10.1007/s11089-017-0761-7>

¹⁹ Nuryani, Evi. (2014). Hubungan Intensitas Mengakses Facebook dengan Motivasi Belajar Siswa SMA Negeri 2 Tenggara Seberang. Jurnal Penelitian Program Studi Ilmu Komunikasi, 2(3), 181.

merespons suatu rangsangan, terutama dalam kaitannya dengan aktivitas sensorik. Sementara itu, Chaplin dalam Ria Wahyuni²⁰, menjelaskan bahwa intensitas dapat dipahami sebagai dorongan kuat yang memengaruhi sikap atau pendapat seseorang terhadap sesuatu. Lebih lanjut, Wahyuni²¹ menambahkan bahwa intensitas mencerminkan frekuensi atau keseringan seseorang dalam melakukan suatu aktivitas tertentu, yang umumnya dipicu oleh rasa suka atau minat terhadap aktivitas tersebut. Ketertarikan emosional ini menjadi faktor pendorong bagi individu untuk mengulang aktivitas secara terus-menerus, dan pola pengulangan inilah yang menunjukkan sifat intensif dari suatu perilaku.

Menonton berasal dari kata dasar tonton yang berarti melihat pertunjukan, gambar hidup, dan sebagainya²². Menurut Sarji menonton adalah suatu proses yang disadari atau tidak disadari dimana penonton ditempatkan dalam yang samar yang dihadapkan pada tumpuan cahaya dan membantu menghasilkan ilusi diatas layar. Suasana ini menimbulkan emosi, pikiran dan perhatian manusia dipengaruhi oleh apa yang ditonton. Sedangkan menurut Dawin, menonton merupakan kegiatan melihat sesuatu menggunakan taraf perhatian tertentu.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia²³, konten merujuk pada segala bentuk informasi yang disajikan melalui media digital atau perangkat elektronik. Sementara itu, Nita dkk menjelaskan bahwa

²⁰ Wahyuni, R. (2017). Psikologi Komunikasi. Jakarta: Kencana.

²¹ Wahyuni, E. D. (2018). Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

²² Departemen Pendidikan Nasional. (2008). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka

²³ Ibid

konten dapat berupa berbagai jenis penyampaian pesan, baik dalam bentuk teks, suara, musik, gambar, video, simbol, isyarat, hingga bahasa tubuh²⁴. Dalam KBBI, istilah Islami diartikan sebagai segala sesuatu yang mengandung nilai-nilai keislaman²⁵. Berdasarkan pemahaman tersebut, dapat disimpulkan bahwa konten Islami merupakan informasi yang mengandung unsur atau pesan keislaman dan disebarluaskan melalui media digital, baik melalui bentuk visual, audio, simbolik, maupun bentuk komunikasi lainnya.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa intensitas mengakses konten Islami merujuk pada kebiasaan membuka atau mengonsumsi informasi keislaman melalui media sosial yang disajikan dalam bentuk gambar, tulisan, audio, dan video. Aktivitas ini dilakukan secara berulang dan didorong oleh rasa ketertarikan atau minat terhadap konten yang bersangkutan.

b. Aspek-aspek Intensitas Menonton Konten Islami

Ajzen dalam Ardari²⁶ yang juga menyebut bahwa intensitas mencakup empat aspek utama, yaitu tingkat perhatian, kedalaman penghayatan, frekuensi keterlibatan, dan durasi pelaksanaan aktivitas tersebut.

1) Perhatian

Perhatian mengacu pada sejauh mana individu menunjukkan

²⁴ Nita, S., Kurniawan, D., & Fadillah, R. (2020). Pengaruh Konten Media Sosial terhadap Perilaku Mahasiswa. *Jurnal Komunikasi*, 12(2), 123-134.

²⁵ Ibid

²⁶ Ibid

ketertarikan atau keterarahan mental terhadap suatu objek atau aktivitas tertentu.

2) Penghayatan

Penghayatan merujuk pada proses internalisasi, di mana seseorang tidak hanya menerima informasi, tetapi juga memaknainya secara mendalam dan emosional.

3) Durasi

Durasi menggambarkan total waktu yang dihabiskan oleh seseorang saat terlibat dalam suatu aktivitas, yang menunjukkan seberapa lama keterlibatan itu berlangsung.

4) Frekuensi

Frekuensi mengindikasikan jumlah pengulangan suatu tindakan atau kegiatan dalam rentang waktu tertentu, sebagai cerminan dari konsistensi keterlibatan individu.

c. Bentuk-bentuk Konten Islami di Media Sosial

Siti Musclikhatul dan Muthia Rahayu menyatakan bahwa konten Islami dapat ditampilkan melalui beragam format, antara lain dalam bentuk visual seperti gambar, narasi teks, rekaman suara (audio), maupun tayangan video. Ragam bentuk ini memungkinkan pesan keislaman disampaikan secara lebih dinamis dan mudah diakses melalui berbagai platform digital²⁷.

1) Gambar

Gambar merupakan representasi visual dari suatu objek atau pesan

²⁷ Rahayu, M., & Musclikhatul, S. (2020). Media Sosial Sebagai Media Dakwah: Studi Konten Islami di Instagram. *Jurnal Dakwah*, 21(1), 45-59.

yang disampaikan melalui media tertentu. Konten bergambar biasanya mengandung unsur-unsur grafis seperti ilustrasi, tipografi, komposisi warna, dan tata letak visual yang membentuk satu kesatuan tampilan²⁸. Dalam konteks konten Islami di media sosial, format gambar dapat ditemukan dalam bentuk, poster, atau foto yang mengandung pesan keagamaan atau nilai-nilai Islam.

2) Tulisan

Tulisan merupakan hasil dari proses menuangkan ide, pemikiran, atau gagasan ke dalam bentuk kata dan kalimat yang dapat dipahami secara tertulis. Dalam konteks penelitian ini, tulisan merujuk pada teks yang mengandung nilai-nilai keislaman, seperti nasihat keagamaan, kutipan Islami (*quotes*), ringkasan kajian, atau ungkapan hikmah lainnya yang disebarakan melalui platform digital.

3) Audio

Menurut Daryanto, istilah audio berasal dari kata *audible*, yang berarti suara yang dapat didengar secara normal oleh telinga manusia²⁹. Dalam konteks konten Islami di media sosial, bentuk audio mencakup rekaman suara seperti ceramah keagamaan, renungan Islami, lantunan murrotal Al-Qur'an, maupun sholawat yang dapat dinikmati secara auditif oleh pengguna melalui berbagai *platform* digital.

²⁸ Alvin, H., Pratama, I. G. S., & Sari, N. P. (2020). Pengaruh Media Gambar terhadap Hasil Belajar Siswa pada Materi Sistem Pencernaan Manusia di Kelas V SD Negeri 2 Tanjung Karang. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 7(2), 120-130.

²⁹ Daryanto. (2010). *Media Pembelajaran: Peranannya Sangat Penting dalam Pengembangan Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Gava Media.

4) Video

Video merupakan bentuk konten digital yang menggabungkan elemen visual (gambar bergerak) dan audio (suara) yang dapat direkam, disimpan, serta dibagikan melalui berbagai perangkat teknologi³⁰. Konten Islami dalam bentuk video di media sosial biasanya disajikan dalam beragam format, seperti ceramah singkat, video motivasi religius, animasi bernuansa Islami, atau vlog dakwah, yang dapat diakses dan disimak secara jelas oleh pengguna.

3. Media Sosial

a. Pengertian Media Sosial

Media sosial merupakan *platform* komunikasi yang memungkinkan pengguna untuk berbagi berbagai bentuk konten, seperti teks, gambar, suara, video, dan informasi lainnya secara interaktif dan *real time*. Menurut Kotler dan Keller, media sosial adalah media yang digunakan oleh konsumen untuk berbagi teks, gambar, suara, video, dan informasi dengan orang lain³¹. Selain itu, Taprial dan Kanwar menjelaskan bahwa media sosial adalah media yang digunakan seseorang untuk menjadi sosial, atau mendapatkan hubungan sosial secara daring dengan berbagi isi, berita, foto, dan lain-lain dengan orang lain. Definisi ini menegaskan bahwa media sosial bukan hanya sekadar alat komunikasi, tetapi juga

³⁰ Woolfitt, Z. (2015). The Effective Use of Video in Higher Education. Lectoraat Teaching, Learning and Technology, Inholland University of Applied Sciences, Rotterdam. Retrieved from <https://www.inholland.nl/media/10230/the-effective-use-of-video-in-higher-education-woolfitt-october-2015.pdf>

³¹ Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). Marketing Management (15th ed.). Harlow: Pearson Education.

sebagai wadah interaksi sosial yang mempererat hubungan antarindividu di dunia maya³².

Berdasarkan berbagai definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa media sosial adalah platform digital yang memungkinkan interaksi sosial secara daring dengan berbagai bentuk konten yang dapat dibuat, dibagikan, dan dimodifikasi oleh pengguna secara aktif. Media sosial berperan penting dalam membentuk komunikasi modern yang bersifat interaktif, kolaboratif, dan partisipatif.

b. Aspek-aspek Media Sosial

Menurut Sri Anjarwati, aspek penting media sosial meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dua arah, partisipasi aktif pengguna, serta penyajian konten yang dapat disesuaikan dengan preferensi pengguna. Media sosial mengintegrasikan berbagai fitur yang mendukung interaksi sosial, pembelajaran, hiburan, dan pemasaran secara efektif³³.

1) Profil Pengguna

Pengguna dapat membuat profil yang berisi informasi pribadi dan identitas digital, yang menjadi pusat aktivitas sosial di *platform* media sosial.

³² Taprial, V., & Kanwar, P. (2012). *Understanding Social Media*. New Delhi: Bookboon.

³³ Sri Anjarwati, S., Sari, N. R., & Pratama, R. D. (2024). Media Sosial: Konsep, Fitur, dan Peranannya dalam Komunikasi Modern. *Jurnal Komunikasi dan Media Digital*, 6(1), 15–28.

2) Jaringan Sosial

Fitur ini memungkinkan pengguna menambah teman, mengikuti akun lain, atau bergabung dengan komunitas sesuai minat, sehingga membentuk jaringan sosial yang luas.

3) Berbagi Konten

Pengguna dapat mengunggah dan membagikan berbagai jenis konten seperti teks, gambar, video, dan audio yang menjadi media utama komunikasi dan ekspresi diri.

4) Interaksi Sosial

Fitur komentar, *like*, *share*, dan pesan langsung memungkinkan komunikasi dua arah yang aktif dan membangun keterlibatan antar pengguna.

5) *Live Streaming*

Pengguna dapat menyiarkan video secara langsung dan berinteraksi dengan penonton secara *real time*, meningkatkan kedekatan dan keterlibatan pengguna.

6) Filter dan Efek Visual

Fitur ini mempercantik konten visual seperti foto dan video, sehingga membuat konten lebih menarik dan kreatif³⁴.

7) Tagar (*Hashtag*)

Memudahkan pengelompokan dan pencarian konten berdasarkan tema tertentu, sehingga memperluas jangkauan dan visibilitas konten.

³⁴ Taubah, U. (2020). The Influence of TikTok on The Creativity of Class VIII Students in Art. Jurnal Pendidikan Seni, Universitas Negeri Malang

8) Personalisasi Konten

Algoritma media sosial menyesuaikan konten yang ditampilkan berdasarkan preferensi dan perilaku pengguna, meningkatkan relevansi dan pengalaman pengguna³⁵.

c. Jenis-jenis Konten di Media Sosial

Menurut Yohana, media sosial menampilkan berbagai macam konten yang tidak hanya menghibur tetapi juga edukatif dan informatif. Berikut adalah beberapa jenis konten yang umum ditemukan di media sosial³⁶:

1) Konten Islami

Dalam KBBI, istilah Islami diartikan sebagai segala sesuatu yang mengandung nilai-nilai keislaman³⁷.

2) Konten Hiburan

Konten hiburan merupakan jenis konten yang dirancang dengan tujuan utama untuk memberikan kesenangan atau hiburan kepada audiens.³⁸

³⁵ Andini, A. T., & Yahfizham. (2024). Analisis Algoritma Pemrograman Dalam Media Sosial Terhadap Pola Konsumsi Konten. *Jurnal Arjuna*, 2(1), 286–296.

³⁶ Wahyuni, Yohana, dan Soliha. (2024). Hubungan Karakteristik Penggunaan Media Sosial dengan Kebutuhan Informasi Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Profesi Ners Indonesia (JPPNI)*, 9(1), 10–20. Tersedia pada: <https://jurnal-ppni.org/ojs/index.php/jppni/article/download/554/185>

³⁷ Ibid

³⁸ Millati, N., & Adi, S. (2022). Pengaruh Konten Hiburan Terhadap Viralitas di Media Sosial. *Jurnal Media dan Komunikasi*, 8(1), 75–88.

3) Konten Edukasi dan Informasi

Konten edukatif merupakan jenis konten yang memuat informasi dan pengetahuan yang ditujukan untuk memperluas wawasan pengguna³⁹.

2) Konten Pemasaran/Promosi

Menurut Joe Pulizi dalam Prisehha, content marketing merupakan strategi pemasaran yang dilakukan dengan cara menciptakan dan menyebarkan konten yang relevan dan menarik bagi audiens, dengan tujuan mendorong melakukan tindakan tertentu yang menguntungkan pihak pemasar atau perusahaan⁴⁰.

3) Konten *Fashion* dan *Beauty*

Konten kecantikan (*beauty*) di platform TikTok umumnya berisi video yang menampilkan panduan tata rias, tips seputar *make up*, serta ulasan produk-produk kosmetik.⁴¹

4) Konten *Vlog*

Vlog merupakan bentuk blog yang disajikan dalam format video. Secara umum, *vlog* berisi berbagai narasi seperti pengalaman pribadi, opini, atau aktivitas sehari-hari yang

³⁹ Yuni, S. (2021). Efektivitas Konten Edukasi dalam Media Sosial sebagai Sarana Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 9(2), 101–110.

⁴⁰ Zayyan, M., & Saino, S. (2021). Pengaruh Review Produk Kosmetik di TikTok terhadap Minat Konsumen. *Jurnal Psikologi Konsumen*, 4(2), 55–66

⁴¹ Zayyan, M., & Saino, S. (2021). Pengaruh Review Produk Kosmetik di TikTok terhadap Minat Konsumen. *Jurnal Psikologi Konsumen*, 4(2), 55–66

biasanya ditulis dalam blog namun disampaikan melalui media visual.⁴²

5) Konten Kuliner

Salah satu tujuan dari konten kreator adalah untuk mempromosikan produk kuliner. Dalam hal ini, kreator biasanya membuat ulasan mengenai makanan yang telah di coba, lalu membagikannya melalui *platform* TikTok⁴³.

4. Mahasiswa

a. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa dapat di definisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi⁴⁴. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah individu sedang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa adalah status yang disandang oleh seseorang karena hubungannya dengan perguruan tinggi yang diharapkan dapat menjadi calon-calon intelektual atau bisa juga definisi mahasiswa adalah orang yang menuntut ilmu atau belajar di perguruan tinggi, baik itu di universitas, institut ataupun akademi. Menurut kamus besar bahasa indonesia, definisi mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi⁴⁵. Setelah menyelesaikan

⁴² Eribka, E., Nurhayati, N., & Wulandari, S. (2017). Vlog Sebagai Media Komunikasi Visual: Studi Kasus pada Mahasiswa. *Jurnal Komunikasi*, 6(1), 45–56.

⁴³ Ayu, N., Sari, D. P., & Putri, R. A. (2017). Strategi Promosi Produk Kuliner Melalui Media Sosial TikTok. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(2), 120–130.

⁴⁴ Siswoyo, D. (2007). *Ilmu pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.

⁴⁵ Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa* (Edisi keempat). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

pendidikan di bangku sekolah, sebagian sebagian siswa yang menganggur, mencari pekerjaan, atau melanjutkan pendidikan ke tingkat perguruan tinggi⁴⁶. Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas⁴⁷. Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi⁴⁸.

b. Ciri-ciri Mahasiswa

Ciri-Ciri Mahasiswa Menurut Kartono mahasiswa merupakan anggota masyarakat yang mempunyai ciri-ciri tertentu, antara lain :

1. Mempunyai kemampuan dan kesempatan untuk belajar diperguruan tinggi, sehingga dapat digolongkan sebagai kaum intelegansi.
2. Karena kesempatan yang ada, mahasiswa diharapkan nantinya dapat bertindak sebagai pemimpin yang mampu dan terampil, baik sebagai pemimpin masyarakat ataupun dalam dunia kerja.
3. Diharapkan dapat menjadi daya penggerakan yang dinamis bagi proses modernisasi.

⁴⁶ Takwin, B. (2008). *Panduan lengkap menjadi mahasiswa sukses*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

⁴⁷ Hartaji, D. A. (2012). *Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orangtua* [Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma]

⁴⁸ Siswoyo, D. (2007). *Ilmu pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.

4. Diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas⁴⁹.

c. Karakteristik Perkembangan Mahasiswa

Seperti halnya transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama yang melibatkan perubahan dan kemungkinan stres, begitu pula masa transisi dari sekolah menengah atas menuju universitas. Dalam banyak hal, terdapat perubahan yang sama dalam dua transisi itu. Transisi ini melibatkan gerakan menuju satu struktur sekolah yang lebih besar dan tidak bersifat pribadi, seperti interaksi dengan kelompok sebaya dari daerah yang lebih beragam dan peningkatan perhatian pada prestasi dan penilaiannya⁵⁰. Perguruan tinggi dapat menjadi masa penemuan intelektual dan pertumbuhan kepribadian. Mahasiswa berubah saat merespon terhadap kurikulum yang menawarkan wawasan dan cara berpikir baru seperti, terhadap mahasiswa lain yang berbeda dalam soal pandangan dan nilai, terhadap kultur mahasiswa yang berbeda dengan kultur pada umumnya dan terhadap anggota fakultas yang memberikan model baru⁵¹.

5. Pengaruh Intensitas Menonton Konten Islami di Media Sosial terhadap *Spiritual Bypassing*

Berdasarkan deskripsi teori yang telah diuraikan sebelumnya, intensitas menonton konten Islami di media sosial dapat memengaruhi *spiritual*

⁴⁹ Ulfah, S. H. (2010). *Efikasi diri mahasiswa yang bekerja pada saat penyusunan skripsi*

⁵⁰ Santrock, J. W. (2002). *Life-span development: Perkembangan masa hidup* (Edisi ke-5, Jilid I/II). Jakarta: Erlangga.

⁵¹ Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. S. D. (2001). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia

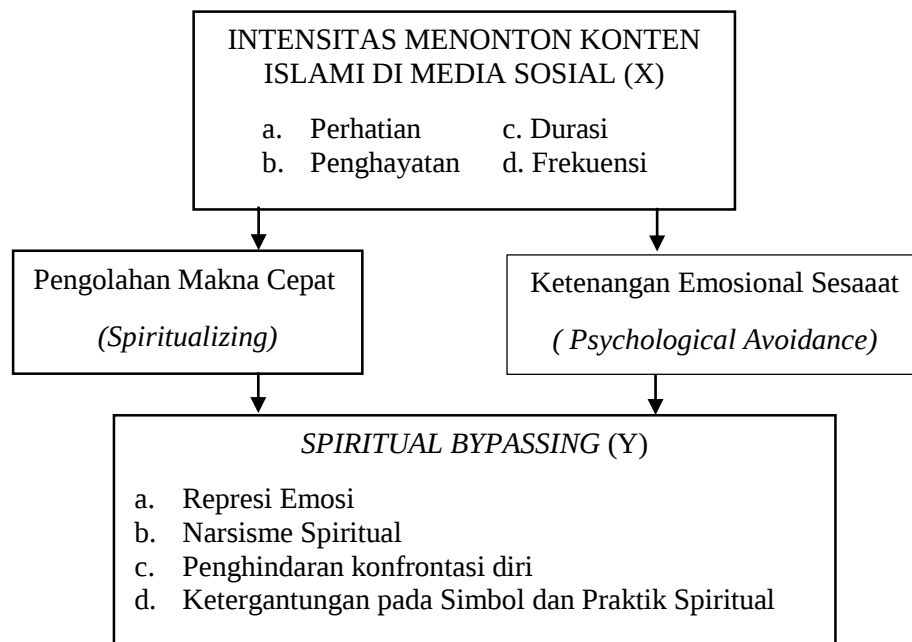
bypassing pada mahasiswa. Intensitas tersebut, yang meliputi perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi, memungkinkan individu untuk semakin sering terpapar dan menginternalisasi pesan-pesan religius.⁵²

Dalam prosesnya, internalisasi tersebut tidak selalu menghasilkan pengolahan spiritual yang adaptif. Pada kondisi tertentu, mahasiswa dapat merespons tekanan emosional dan konflik psikologis dengan menggunakan pendekatan spiritual sebagai bentuk penghindaran. Hal ini tercermin dalam *psychological avoidance* dan *spiritualizing*, yang menjadi bagian dari *spiritual bypassing*⁵³.

Dengan demikian, semakin tinggi intensitas menonton konten Islami, semakin besar kemungkinan individu mengembangkan *spiritual bypassing*, terutama ketika pendekatan spiritual digunakan tanpa diiringi pengolahan emosi yang memadai. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menguji pengaruh intensitas menonton konten Islami di media sosial terhadap *spiritual bypassing* pada mahasiswa. Adapun kerangka berpikir penelitian ini digambarkan sebagai berikut:

⁵² Ardari, S. (2016). Pengukuran Aspek Intensitas dalam Teori Planned Behavior.

⁵³ Ibid



Gambar 2.1
Pengaruh Intensitas Menonton Konten Islami terhadap *Spiritual Bypassing*

B. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara yang diajukan oleh peneliti terhadap permasalahan yang diteliti, berdasarkan teori dan hasil pengamatan awal yang nantinya akan diuji secara empiris dalam penelitian Suryani⁵⁴. Menurut Sugiyono, hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang telah dinyatakan dalam bentuk pernyataan. Disebut sementara karena jawaban tersebut masih didasarkan pada teori-teori yang relevan dan belum didukung oleh fakta empiris hasil pengumpulan data.⁵⁵

Hipotesis merupakan dugaan mengenai hubungan antara dua variabel atau lebih yang perlu diuji kebenarannya.⁵⁶ Penelitian ini menerapkan hipotesis

⁵⁴ Suryani, N. (2015). Metodologi Penelitian: Suatu Pendekatan Praktis. Yogyakarta: Graha Ilmu.

⁵⁵ Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (ed. 21). Bandung: Alfabeta.

⁵⁶ Syofian, A. (2013). Metodologi Penelitian Kuantitatif. Jakarta: Rajawali Pers.

kausalitas, yakni hipotesis yang menyatakan adanya hubungan sebab-akibat antara dua variabel atau lebih⁵⁷.

Adapun hipotesis yang diajukan sebagai berikut:

Ha: Terdapat pengaruh positif antara intensitas menonton konten islami di media sosial dengan *Spiritual bypassing* pada mahasiswa UIN Syekh Wasil Kediri.

Ho: Tidak terdapat pengaruh positif antara intensitas menonton konten religius di media sosial dengan *Spiritual bypassing* pada mahasiswa UIN Syekh Wasil Kediri.

⁵⁷ Syofian Siregar. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif. Jakarta: Kencana.