

## FENOMENA KAJIAN DAKWAH DI MEDIA SOSIAL UNTUK PENCEGAHAN BULLYING DAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA

Muhammad Ihsanul Arief<sup>1</sup>, Rusdi Rusli<sup>2</sup>, Gt. Muhammad Irhamna Husin<sup>3</sup>,  
Noor Ainah<sup>4</sup>

<sup>1, 2, 3, 4</sup> Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia  
<sup>1</sup>[ihsanul.aries@ulm.ac.id](mailto:ihsanul.aries@ulm.ac.id), <sup>2</sup>[rusli@ulm.ac.id](mailto:rusli@ulm.ac.id), <sup>3</sup>[irhamna.husin@ulm.ac.id](mailto:irhamna.husin@ulm.ac.id),  
<sup>4</sup>[noor.ainah@ulm.ac.id](mailto:noor.ainah@ulm.ac.id)

### Abstrak

Pada beberapa tahun terakhir, kasus bullying muncul kepermukaan publik. Pihak yang menjadi korban banyak terdapat di lembaga pendidikan. Selain itu dampak dari hal tersebut akan menurunkan mental korban yang berujung pada phobia bertemu orang-orang sekitar. Media sosial salah satu sumber mendorong upaya pencegahan bullying dan peningkatan kesehatan mental, faktor pendorongnya melalui konten kajian dakwah yang menginspirasi hubungan baik antar sesama. Tulisan ini fokus tentang fenomena kajian dakwah di media sosial untuk pencegahan bullying dan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat yang bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana proses timbal balik dari media sosial yang mereka konsumsi sehari-hari dari konten yang tersedia. Salah satunya adalah konten kajian dakwah yang menginspirasi untuk melakukan pencegahan bullying. Selain itu faktor apa saja meningkatkan kesehatan mental di kalangan generasi Z. Penelitian ini termasuk mix research yaitu gabungan penelitian kuantitatif dan penelitian kualitatif dalam bentuk penelitian lapangan "field research" melalui angket, observasi, wawancara mendalam dan dokumentasi. Target khusus yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mendeskripsikan tingkat kesadaran terhadap pencegahan bullying dan kesehatan mental di kalangan mahasiswa yang merupakan generasi Z. Berdasarkan Temuan hasil respon yang disampaikan responden menunjukkan media sosial memberikan dorongan kuat untuk bentuk pemahaman dan sikap generasi Z. Terdapat 47%, sangat setuju, dan 45,6% setuju media sosial menginspirasi remaja untuk berperilaku baik, Media sosial juga melalui konten ceramah agama menjadi inspirasi terhadap peningkatan ibadah, peduli sesama, dan sikap inklusif terhadap perbedaan. Responden setuju sebanyak 57,2% yang menegaskan praktek bullying bentuk kekerasan fisik harus dicegah jika terjadi. Dan terakhir kesehatan mental akan terjaga bagi remaja jika dekat dengan Tuhan, dan selalu harmonis hubungan dengan keluarga.

Kata kunci: Sosial Media, Bullying, Kesehatan Mental, Generasi Z

### Abstract

In recent years, cases of bullying have surfaced in public. Many of the victims are in educational institutions. In addition, the impact of this will lower the victim's mentality which leads to a phobia of meeting people around them. Social media is one source of encouraging efforts to prevent bullying and improve mental health, the driving factor is through the content of Islamic studies that inspire good relationships between each other. This article focuses on the phenomenon of Islamic studies on social media for the prevention of bullying and mental health among students of Lambung Mangkurat University which aims to describe the reciprocal process of social media that they consume every day from the available content. One of them is the content of Islamic studies that inspires to prevent bullying. In addition, what factors improve mental health among generation Z. This research is a mix research, namely a combination of quantitative research and qualitative research in the form of field research through questionnaires, observations, in-depth interviews and documentation. The specific target to be achieved in this study is to describe the level of awareness of bullying prevention and mental health among students who are generation Z. Based on the findings of the response results submitted by respondents, it shows that

*social media provides a strong impetus for the form of understanding and attitudes of generation Z. There are 47%, strongly agree, and 45.6% agree that social media inspires teenagers to behave well, Social media also through religious lecture content becomes an inspiration for increasing worship, caring for others, and an inclusive attitude towards differences. Respondents agree as much as 57.2% who emphasize that bullying practices in the form of physical violence must be prevented if they occur. And finally mental health will be maintained for teenagers if they are close to God, and always have a harmonious relationship with their family*

*Keywords: Social Media, Bullying, Mental Health, Generation Z*



© Author(s) 2025

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

## PENDAHULUAN

Kita ketahui bersama bahwa media sosial dan generasi Z tidak bisa dipisahkan di zaman sekarang. Semua informasi berkaitan dengan ekonomi, sosial, budaya, politik bahkan urusan agama semuanya menjadi bahan referensi yang mudah sekali diakses semua orang, khususnya para generasi Z. Umur mahasiswa rata-rata di zaman sekarang memasuki generasi Z. Hal demikian tentu menjadikan mereka sangat “mahir” memanfaatkan media sosial dalam mencari pengetahuan (menjadi kebutuhan primer) dibandingkan generasi sebelumnya. Di satu sisi kemudahan teknologi yang didapatkan saat ini mempercepat semua orang mendapatkan info, namun di sisi lain dalam hal negatif juga cepat terjadi. Pada masa sebelum peningkatan dunia digital, kasus bullying berpotensi terjadi karena kontak sosial. Namun untuk di era 4.0 kasus bullying berpotensi memiliki cara yang bervariasi. Hasil proses kontak sosial di lembaga pendidikan, lalu berlanjut di media sosial. Atau sebaliknya, berawal dari ejekan di media sosial, dan akhirnya berujung pada perilaku bullying, dan bahkan kekerasan fisik saat berada di lembaga pendidikan.

Kasus perilaku *bullying* ini melibatkan tiga pihak yaitu pelaku, korban, serta seorang atau sekelompok penonton. Perilaku bullying disebabkan karena seorang tumbuh dalam keluarga yang memiliki masalah, atau anak yang memiliki trauma dalam hidupnya.<sup>1</sup> Dampak yang dirasakan korban akibat *bullying* terdapat pada mental, emosional, dan fisik. Bahkan berpotensi mengakibatkan depresi berat yang dialami sang korban.<sup>2</sup> Perilaku bullying adalah suatu bentuk kekerasan anak yang dilakukan teman sebaya kepada seseorang yang lebih *rendah* atau lemah

---

<sup>1</sup> Eka Fauziah Pratiwi dkk., “Implementasi Pendidikan Kewarganegaraan melalui Nilai Pancasila dalam Menangani Kasus Bullying,” *Jurnal Basicedu* 5, no. 6 (2021): 5472–80, <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i6.1648>.

<sup>2</sup> Wiwid Widyastuti dan Edy Soesanto, “Analisis Kasus Bullying Pada Anak,” *Capitalis: Journal of Social Sciences* 1, no. 1 (2023): 142–54.

untuk mendapatkan keuntungan atau kepuasan tertentu.<sup>3</sup> Ragam bullying berupa serangan berulang secara fisik, psikologis, sosial, ataupun verbal, yang dilakukan seseorang atau kelompok.<sup>4</sup> Fenomena bullying telah lama menjadi bagian dari dinamika lembaga Pendidikan yang umumnya bisa terjadi diberbagai tingkat sekolah baik SD, SMP, SMA bahkan Perguruan Tinggi.<sup>5</sup>

Berdasarkan hasil penelitian Yayasan Semai Jiwa Amini pada 2008, kekerasan bullying di Yogyakarta, Surabaya, dan Jakarta terjadinya tingkat kekerasan sebesar 67,9 di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) dan 66,1% di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Kekerasan yang dilakukan semasa siswa tercatat sebesar 41,2% untuk tingkat SMP dan 43,7% untuk tingkat SMA dengan kategori tertinggi kekerasan psikologis yaitu pengucilan. Peringkat kedua ditempati kekerasan verbal (mengejek) dan terakhir kekerasan fisik (memukul). Gambaran kekerasan di SMP di tiga kota besar, yaitu Yogyakarta: 77,5% (mengakui ada kekerasan) dan 22,5% (mengakui tidak ada kekerasan), Surabaya: 59,8% (ada kekerasan), dan Jakarta: 61,1% (ada kekerasan).<sup>6</sup> Tindakan bullying termasuk bentuk kekerasan terhadap anak sebagaimana di dalam Pasal 1 angka 15a Undang-Undang Nomor 35 tahun 2014 tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 23 tahun 2002 tentang Perlindungan Anak dijelaskan bahwa, kekerasan adalah setiap perbuatan terhadap Anak yang berakibat timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, psikis, seksual, dan/atau penelantaran, termasuk ancaman untuk melakukan perbuatan, pemaksaan, atau perampasan kemerdekaan secara melawan hukum. Temuan Komisioner Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dalam kurun waktu 9 tahun, dari 2011 sampai 2019, ada 37.381 pengaduan kekerasan terhadap anak. Kasus bullying di dunia pendidikan maupun sosial media, mencapai 2.473 laporan. Pihak KPAI pada Bidang Hak Sipil dan Partisipasi Anak menjelaskan kejadian siswa yang jarinya harus diamputasi, hingga siswa yang ditendang sampai meninggal, menjadi gambaran ekstrem akibat perilaku bullying yang dilakukan pelajar kepada teman-temannya pada Februari 2020.<sup>7</sup> Oleh sebab itu penting melakukan pencegahan sejak dini khususnya oleh mahasiswa sebagai *agent of change* agar kasus-kasus lain akibat bullying tidak berulang kembali.

Korban bullying akan memiliki masalah pada kesehatan mental. Namun potensi lain penyebab menurunnya hal demikian bisa saja faktor lain yang mengitarinya. Masalah dalam kehidupan sehari-hari bisa saja timbul, sehingga jika tidak diselesaikan akan menjadi beban

---

<sup>3</sup> Nunung Yuliani, "Fenomena Kasus Bullying Di Sekolah," *Research Gate*, 2019.

<sup>4</sup> Yuliani.

<sup>5</sup> Elsy Derma Putri, "Kasus Bullying di Lingkungan Sekolah : Dampak Serta Penanganannya," *Keguruan: Jurnal Penelitian, Pemikiran dan Pengabdian* 10 (2022): 24–30.

<sup>6</sup> Putri.

<sup>7</sup> Tri Rizky Analiya dan Ridwan Arifin, "Perlindungan Hukum Bagi Anak dalam Kasus Bullying Menurut Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak di Indonesia," *Journal of Gender And Social Inclusion In Muslim Societes* 3, no. 1 (2022): 125–44.

pikiran seseorang. Problematika kehidupan berpotensi menyebabkan depresi, gelisah, stres, cemas, berburuk sangka, tekanan mental hingga banyaknya gangguan kejiwaan. Semua orang bisa mengalami ketidaksehatan mental tidak terkecuali dengan mahasiswa. Mahasiswa agar bisa bertahan dalam kelompok, maka ia perlu menyesuaikan diri dalam kelompoknya. Jika mahasiswa tidak bisa menyesuaikan diri pada lingkungan, maka menimbulkan gelisah, takut, dan cemas bagi mahasiswa. Usia mereka rata-rata berada pada batasan masa akhir remaja serta masa awal dewasa. Hal inilah yang menjadi faktor kondisi mental tidak stabil, tidak siap tuntutan yang semakin besar dan perubahan suasana hati. Jika seseorang mengalami situasi dan kondisi yang tidak bisa dikendalikan, maka dapat menyebabkan masalah kesehatan mental.<sup>8</sup>

Menurut data UNICEF, lebih dari 1 dari 7 remaja berusia 10-19 hidup dengan gangguan mental. Hampir 46.000 remaja meninggal karena bunuh diri setiap tahun. Temuan berdasarkan survei internasional terhadap anak-anak dan orang dewasa di 21 negara, rata-rata 1 dari 5 orang muda berusia 15-24 tahun yang disurvei mengatakan mereka sering merasa tertekan atau memiliki sedikit minat dalam melakukan sesuatu. Selain itu berdasarkan survei *American College Health Association* (ACHA) tahun 2016 terdapat 5.099 mahasiswa pascasarjana dan profesional di 34 sekolah, bahwa dalam 12 bulan terakhir, 41,5% siswa merasa tidak ada harapan lagi, 51,8% merasa sangat kesepian, 55,3% merasa sangat cemas, dan 33,5% merasa sangat tertekan sehingga sulit untuk produktif.<sup>9</sup>

Kesehatan mental akan membentuk seorang baik dengan orang lain, berperilaku sesuai norma, dan mampu mengelola emosi seperti kesedihan. Dengan demikian kesehatan mental dapat dipahami sebagai kesejahteraan yang dialami oleh individu terkait tiga aspek yaitu, aspek biologis, sosial, dan psikologis.<sup>10</sup> Banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, salah satu diantaranya adalah spiritualitas. Spiritualitas dipahami sebagai sesuatu yang bersifat transenden, mengarah kepada pencarian makna hidup, dan memahami hidup (Park et al., 2013). Spiritualitas dan religiusitas mampu memberikan kekuatan bagi individu yang mengalami emosi negatif dan keinginan untuk bunuh diri, serta meningkatkan resiliensi ketika menghadapi tekan hidup.<sup>11</sup>

Berdasarkan latar belakang kasus bullying dan kesehatan mental merupakan isu penting menjadi perhatian semua, khususnya para mahasiswa sebagai calon pemimpin bangsa. penelitian ini menggunakan pendekatan sosial-religius dalam menganalisa fenomena yang terjadi pada

---

<sup>8</sup> Hisny Fajrussalam dkk., "Peran Agama Islam dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa," *Al-Fikri: Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam* 5, no. 1 (2022): 22, <https://doi.org/10.30659/jspi.v5i1.21041>.

<sup>9</sup> Maemunah Sa'diyah, Naskiyah Naskiyah, dan Abdu Rahmat Rosyadi, "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam," *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 11, no. 03 (2022): 713, <https://doi.org/10.30868/ei.v11i03.2802>.

<sup>10</sup> Esa Nur Wahyuni dan Khairul Bariyyah, "Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa?," *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 5, no. 1 (2019): 46, <https://doi.org/10.29210/120192334>.

<sup>11</sup> Wahyuni dan Bariyyah.

kalangan mahasiswa. Peneliti fokus pada bagaimana media sosial melalui kajian dakwah yang memberikan ide dan gagasan pada mahasiswa untuk pencegahan bullying yang menjadi ancaman dalam dunia pendidikan selama ini. Selain itu bagaimana spritualitas menjadi pendorong mahasiswa untuk peningkatan kesehatan mental yang itu juga mereka dapatkan dari kajian dakwah melalui media sosial.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian yang fokus pada toleransi dalam beragama ini, menggunakan *mixed method* yang gabungan penelitian kuantitatif dan penelitian kualitatif dalam bentuk penelitian lapangan “*field research*”. Peneliti menginginkan kolaborasi kuantitatif dan kualitatif untuk mendapatkan informasi yang lebih mendalam dan mendetail terkait objek. Selain itu, pemilihan jenis ini didasarkan atas peneliti hendak memaknai sesuatu dan mengungkap pola toleransi beragama kalangan mahasiswa ULM secara akurat berdasarkan data yang didapat. Di dalam proses pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara, angket kuesioner dan dokumentasi terkait fokus pembahasan yang ingin dianalisa peneliti.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Teknologi yang berkembang pesat saat ini memberikan dampak yang besar bagi kehidupan. Dunia digital yang ditandai perkembangan salah satunya media sosial memberikan kemudahan masyarakat berkomunikasi. Namun kemudahan yang kita rasakan ibarat dua koin yang memiliki sisi positif dan negatif. Kemajuan teknologi komunikasi membawa kemudahan informasi bagi siapapun. Namun jika tidak digunakan secara tepat maka kemudahan ini bisa menjadi bomerang yang akan menghancurkan generasi bangsa.<sup>12</sup> Konten ceramah agama melalui media sosial memberikan kesempatan bagi semua orang untuk mengakses dalam memperdalam ilmu agama. Pengguna terbesar untuk mengakses ceramah agama melalui media tersebut kalangan gen Z. Hal demikian menjadi alasan di era digital sekarang eksistensi konten ceramah melalui media sosial tetap bertahan dan tidak sepi dari penonton, apalagi ditambahkan editing video yang inovatif sehingga penonton setia menyimak dari awal hingga akhir video.

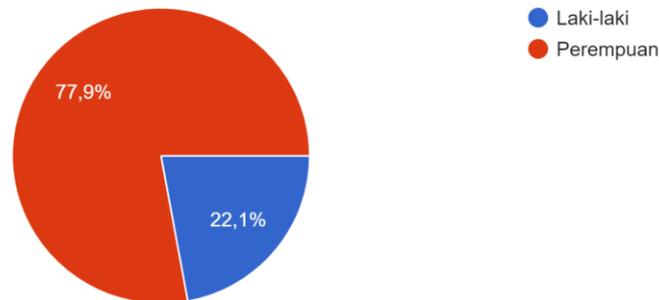
---

<sup>12</sup> Muhlis Sinjai dan Suriati Suriati, “Persepsi Mahasiswa IAIM Sinjai Terhadap Fenomena Video Prank di Media Sosial,” *RETORIKA : Jurnal Kajian Komunikasi dan Penyiaran Islam* 2, no. 1 (2020): 23–35, <https://doi.org/10.47435/retorika.v2i1.227>.

Pada uraian hasil dan pembahasan tulisan ini, penulis membagi responden berdasarkan gender, hasil yang didapatkan sebagai berikut:

#### Gender

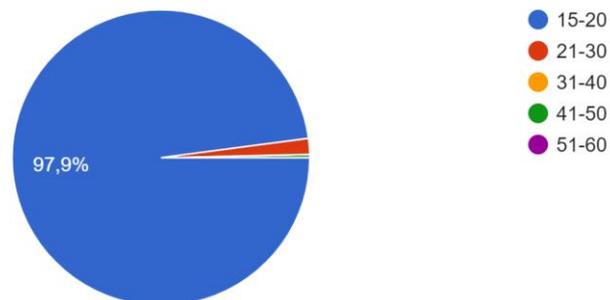
285 jawaban



Berdasarkan data di atas bahwa gender yang kuisioner tentang fenomena kajian dakwah di media sosial untuk pencegahan bulliying dan kesehatan mental pada remaja yang berstatus sebagai mahasiswa di universitas lambung mangkurat yaitu laki-laki sebanyak 22,1% dan Perempuan Sebanyak 77.9%. Kita mengamati berdasarkan rentan umur yang memberikan respon sebagaimana berikut:

#### Umur

285 jawaban



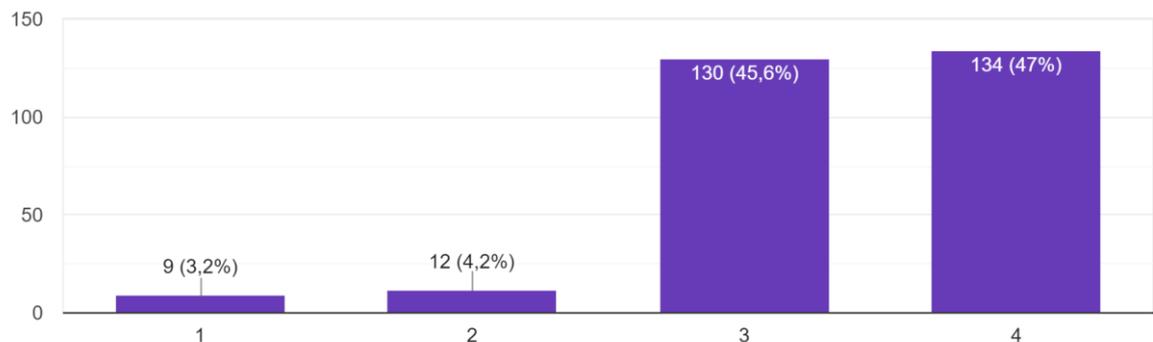
Berdasarkan data di atas responden berdasarkan umur yang kuisioner tentang Fenomena Kajian Dakwah Di Media Sosial Untuk Pencegahan Bulliying Dan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat yaitu laki-laki sebanyak 22,1% dan Perempuan Sebanyak 77.9%.

Kita ketahui bersama bahwa peran media sosial sangat berpengaruh sekali terhadap kehidupan remaja. Gen Z yang merupakan usia remaja pada saat ini memiliki kecenderungan pada dunia digital dalam mencari referensi, salah satunya ceramah agama. Informasi dalam kehidupan manusia saat ini layaknya tsunami besar karena kecanggihan teknologi yang memudahkan siapa

saja, cukup satu kali “klik” terbuka apa saja yang ingin kita cari. Media sosial sebagai alat penghubung di dunia maya, menjadi bagian yang penting untuk kita pahami arah “frame” yang dibawa pemilik konten, tidak terkecuali seputar ceramah agama yang dibikin semenarik mungkin agar penontonnya tidak berkurang. Hasil temuan penulis hubungan tingkat kualitas ibadah yang didapatkan remaja melalui konten ceramah di media sosial sebagaimana berikut:

Saya mendapatkan inspirasi untuk meningkatkan kualitas ibadah dan melalui ceramah ustadz/ustazah di media sosial

285 jawaban



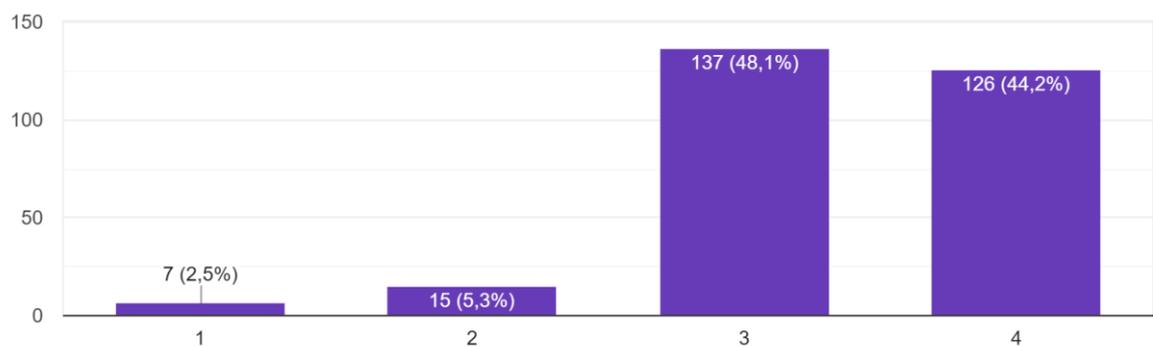
Berdasarkan data di atas, responden yang sangat setuju sebanyak 47%, setuju sebanyak 45,6%, tidak setuju 4,2% dan sangat tidak setuju sebanyak 3,2%. Dari data tersebut hampir berimbang antara sangat setuju dan setuju. Hal demikian menunjukkan bahwa Sebagian remaja memilih setuju cenderung memilih hadir langsung di tempat pengajian agama, daripada harus mengikuti di media sosial. Kita pahami bahwa banyak sekali jenis media sosial di dunia maya, misal facebook, instagram, tweeter, path, youtube, dan lain sebagainya. Pemanfaatan media sosial digunakan instansi atau Perusahaan untuk menginfokan “update” kegiatan masing-masing. Dunia dakwah sekarang tidak ketinggalan memanfaatkan media sosial untuk menjangkau kaum milenial. Media sosial mempunyai keunggulan khusus dalam menarik banyak penggunanya. Secara massif media sosial telah merubah kehidupan sosial masyarakat hampir disemua jenjang dan strata sosial. Salah satu cara untuk mendekatkan Dakwah Islam pada masyarakat melalui media sosial Youtube. Youtube dimanfaatkan oleh Panitia Kajian Islam Ustadz, maupun individu jamaah untuk berbagi video ceramah atau dakwah Islam. Selain itu terdapat pula layanan live streaming via media sosial Youtube agar memudahkan masyarakat untuk menikmati menuntut ilmu agama. Kita pahami media sosial merupakan sarana untuk melakukan hubungan sosial seperti terbentuknya nilai-nilai, moral, dan etika. Media sosial youtube merupakan media memungkinkan pengguna berinteraksi, bekerja sama,

berbagi, berkomunikasi membentuk ikatan sosial secara online.<sup>13</sup> Berdasarkan data di atas efektifitas media sosial dalam pengaruh ibadah kalangan remaja sangat signifikan. Hal demikian di satu sisi membuat kekhawatiran penulis minat belajar agama langsung *talaqqi* dengan guru pada remaja menjadi berkurang. Padahal tradisi “transfer” keilmuan pada zaman dulu bertemu langsung dengan guru.

Kita lihat lagi data lain terkait peran media sosial memberikan inspirasi untuk lebih peduli terhadap sesama. Hasil yang didapatkan penulis setelah menyebarkan kuesioner sebagai berikut:

Media sosial memberikan saya inspirasi contoh sosial eksperimen untuk meningkatkan kepedulian terhadap sesama sesuai prinsip hijrah

285 jawaban



Berdasarkan data di atas, responden yang sangat setuju sebanyak 44,2%, setuju sebanyak 48,1%, tidak setuju 5,3% dan sangat tidak setuju sebanyak 2,5%. Data tersebut menunjukkan bahwa menurut responden media sosial memberikan pengaruh kuat memunculkan inspirasi sikap peduli terhadap sesama. Media sosial memiliki berbagai macam konten yang bersifat positif maupun negatif. Begitu juga dengan konten-konten yang berisi kajian-kajian mengenai keagamaan yang telah dikemas menarik membuat kalangan remaja dapat memanfaatkannya dengan baik. Berdasarkan data *We Are Social* pada tahun 2018 mengatakan bahwa dari 132,7 juta pengguna internet, 130 juta diantaranya pengguna aktif di medsos dengan penetrasi 49% di Indonesia.<sup>14</sup> Munculnya media sosial semakin memungkinkan umat Islam dari berbagai latar belakang untuk menyebarluaskan secara bebas ide-ide mereka, melewati intervensi editorial dan penyensoran. Di samping bentuk dakwah yang lebih terstandarisasi dalam bentuk ceramah Islam publik, dakwah online memperoleh popularitas yang meningkat di kalangan urban

<sup>13</sup> A M Syah, “Pengaruh Dakwah Media Sosial Youtube terhadap Religiusitas Remaja di MA. Al-Muhtadi Sendangagun,” *Busyro: Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam* 1, no. 1 (2019): 20–36.

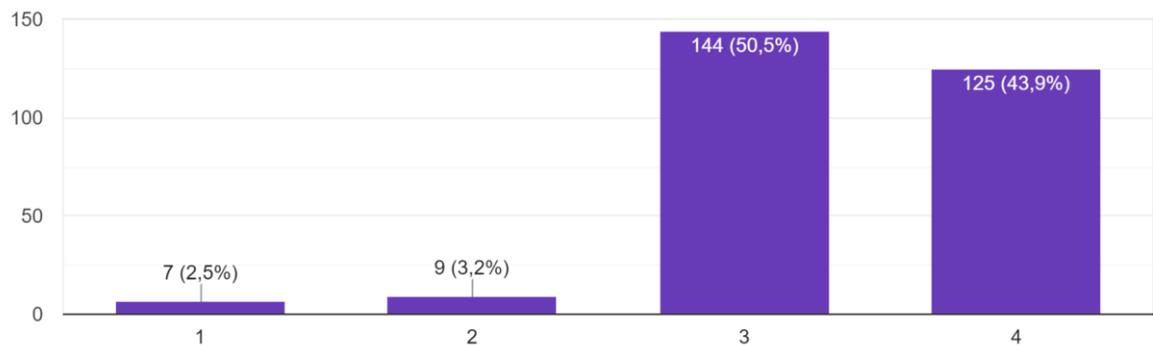
<sup>14</sup> Alif Alfi Syahrin dan Bunga Mustika, “Makna Hijrah Bagi Kalangan Remaja Non Santri: Dampak Penggunaan Media Sosial,” *Jurnal Studi Agama dan Masyarakat* 16, no. 1 (2020): 61–72, <https://doi.org/10.23971/jsam.v16i1.1901>.

Muslim yang paham teknologi.<sup>15</sup> Media sosial menjadi “teladan” baru dalam kehidupan remaja. Namun yang membedakan perubahan sosial berdasarkan lingkungan, media sosial berpotensi lebih cepat menurut penulis.

Selain peran media sosial memunculkan kepedulian, pada pernyataan berikutnya penulis ingin menemukan jawaban apakah media sosial dapat berdampak pula terhadap kontrol sosial pada remaja. Respon dari responden sebagai berikut:

Saya mendapatkan inspirasi untuk perbaikan perilaku melalui media sosial

285 jawaban



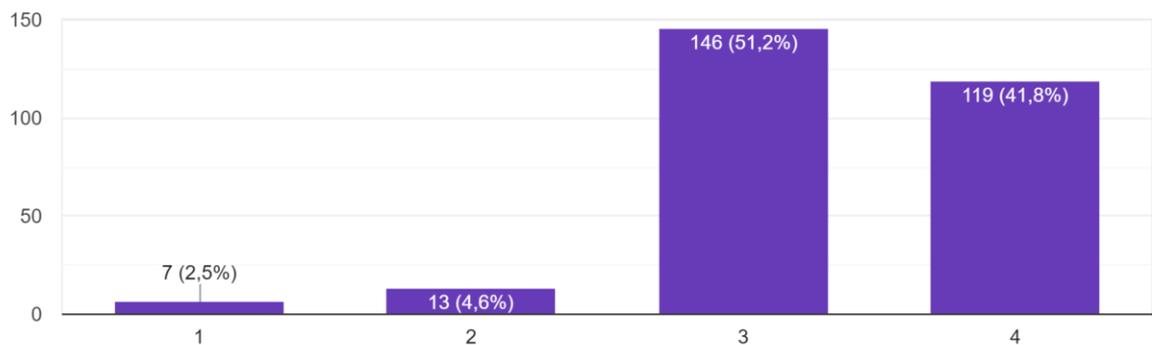
Berdasarkan data di atas, responden yang sangat setuju sebanyak 43,9%, setuju sebanyak 50,5%, tidak setuju 3,2% dan sangat tidak setuju sebanyak 2,5%. Responden yang menjawab setuju menunjukkan angka yang lebih besar daripada sangat setuju. Hal demikian tentu membuktikan bahwa pengaruh media sosial pada mereka sangat kuat. Pernyataan berikutnya seputar konten media sosial yang mendorong sikap toleran. Hasil yang didapatkan penulis sebagai berikut:

---

<sup>15</sup> Syahrin dan Mustika.

Isi ceramah di sosmed sering mengajarkan toleransi sesama manusia

285 jawaban



Berdasarkan data di atas, responden yang sangat setuju sebanyak 41,8%, setuju sebanyak 51,2%, tidak setuju 4,6% dan sangat tidak setuju sebanyak 2,5%. lebih banyak yang menjawab setuju, dan kemudian mereka meresponya sangat setuju. Artinya media sosial memberikan “frame” dalam pemahaman toleransi yang baik. Terdapat dua tipe toleransi beragama yang harus kita tumbuhkan antar sesama. *Pertama*, toleransi beragama dengan menerima perbedaan sebagai kenyataan hidup. *Kedua*, toleransi beragama dengan aktif melibatkan diri mengkampanyekan menerima perbedaan.<sup>16</sup> Toleransi beragama mencakup masalah-masalah keyakinan yang berhubungan dengan akidah Seseorang harus diberikan kebebasan untuk meyakini dan memeluk agama (mempunyai akidah) yang dipilihnya masing-masing serta penghormatan terhadap keyakinan lain.<sup>17</sup> Indikator sikap toleransi beragama yang menjadi suatu ukuran keberhasilan berdasarkan sikap saling menghormati, saling membantu antar sesama, tidak merendahkan orang yang berbeda, tidak mau menertawakan orang lain karena berbeda suku, agama, budaya, kita mengedepankan persamaan, terbuka terhadap semua komunitas. membela orang-orang yang didiskriminasikan, dan tentunya kita harus meningkatkan pemahaman dan pengamalan agama.<sup>18</sup> Pada dasarnya toleransi secara teoritis dapat kita pahami, tetapi dalam tingkatan implementasi mengalami tantangan yang berbeda-beda di lingkungan masyarakat.

<sup>16</sup> Shofiah Fitriani, “Keberagaman dan Toleransi Antar Umat Beragama,” *Analisis: Jurnal Studi Keislaman* 20, no. 2 (2020): 179–92, <https://doi.org/10.24042/ajsk.v20i2.5489>.

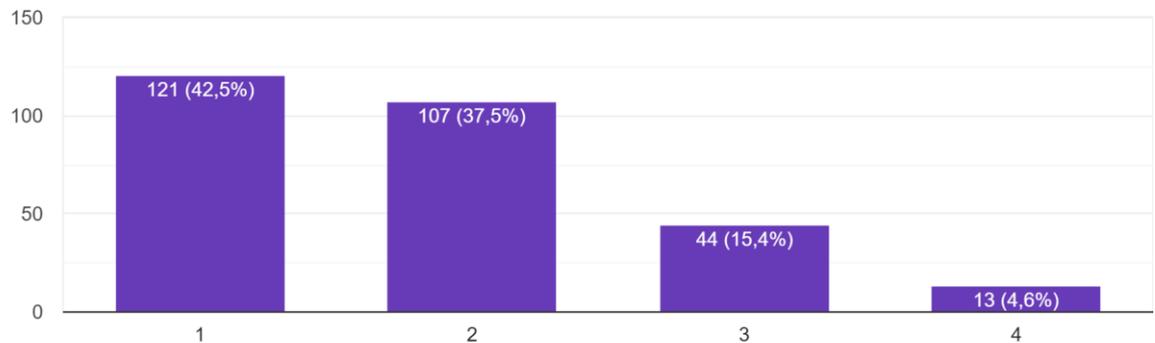
<sup>17</sup> Casram Casram, “Membangun Sikap Toleransi Beragama dalam Masyarakat Plural,” *Wawasan: Jurnal Ilmiah Agama dan Sosial Budaya* 1, no. 2 (2016): 187–98, <https://doi.org/10.15575/jw.v1i2.588>.

<sup>18</sup> Moch Sya’roni Hasan, “Internalisasi Nilai Toleransi Beragama,” *DAR EL-ILMI: Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan Dan Humaniora* 6.1 (2019).

Sikap toleransi yang dikampanyekan melalui media sosial didukung juga dengan hasil pernyataan responden sebagai berikut:

Saya sering melihat ceramah potongan yang terkesan mengajak kekerasan

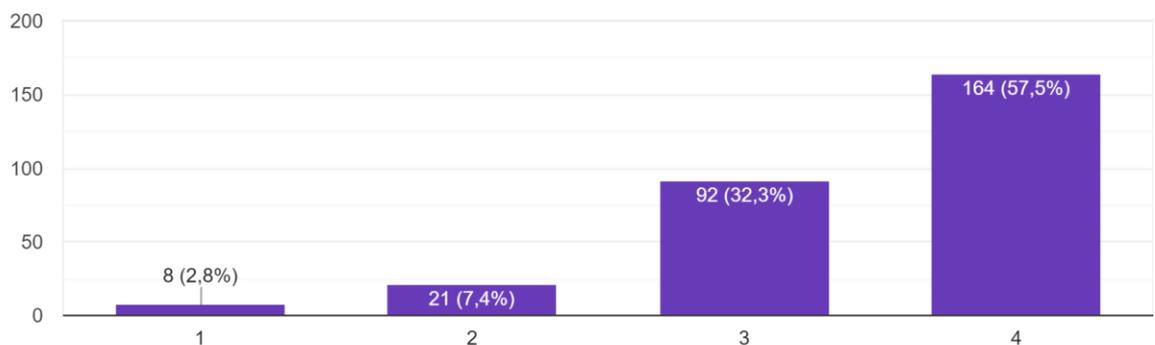
285 jawaban



Berdasarkan data di atas, responden yang sangat setuju sebanyak 4,6%, setuju sebanyak 15,4%, tidak setuju 37,5% dan sangat tidak setuju sebanyak 42,5%. Mereka yang menyatakan sangat dan tidak setuju terhadap ceramah yang berbau “kekerasan” menunjukkan selama ini media sosial masih memiliki pemahaman yang baik, atau mereka masih menggunakan nalar untuk mencari konten yang positif. Pernyataan berikutnya terkait konten yang berbentuk “prank” di media sosial. Salah satu strategi untuk menarik followers pada akun media sosial seseorang adalah konten prank. Hasil responden yang penulis dapatkan sebagai berikut:

Saya merasa marah jika orang lain bercanda melalui fisik untuk konten “prank”

285 jawaban



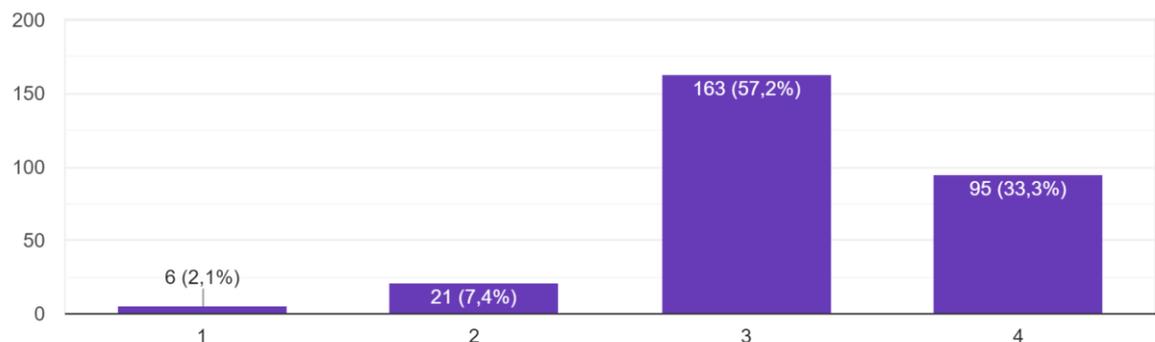
Berdasarkan data di atas, responden yang sangat setuju sebanyak 57,5%, setuju sebanyak 32,3%, tidak setuju 7,4% dan sangat tidak setuju sebanyak 2,8%. Sebagian besar menyatakan

sangat setuju untuk merespon marah terhadap konten yang merugikan fisik seseorang. Hal ini menunjukkan pula bahwa tontonan demikian tidak pantas untuk ditiru.

Kita ketahui bersama generasi Z lebih banyak mengonsumsi media sosial untuk mencari informasi dibandingkan televisi, surat kabar, radio dan majalah. Bagi remaja menonton video-video di media sosial lebih menarik, hingga menjadi rutinitas sehari-hari mereka. Jenis konten video yang berpotensi banyak diakses remaja berisi konten prank. Maka tak heran jika banyak sekali bermunculan prank baru karena semakin menjamurnya fenomena vlogging dan prank di Indonesia. Dampak video prank ini adalah adanya kecendrungannya untuk melakukan hal yang sama dengan apa yang mereka lihat di konten video prank tersebut.<sup>19</sup> Berdasarkan temuan penulis dari jawaban koresponden, mereka lebih banyak menyatakan sangat tidak setuju. Hal ini menunjukkan bahwa tidak selamanya prank diminati remaja. Berikutnya pernyataan yang mengarah pada praktek bullying terhadap orang lain. Hasil pernyataan dari responden sebagai berikut:

Jika kejadian kekerasan fisik terjadi dihadapan, saya akan menghalangi orang yang berbuat tersebut.

285 jawaban



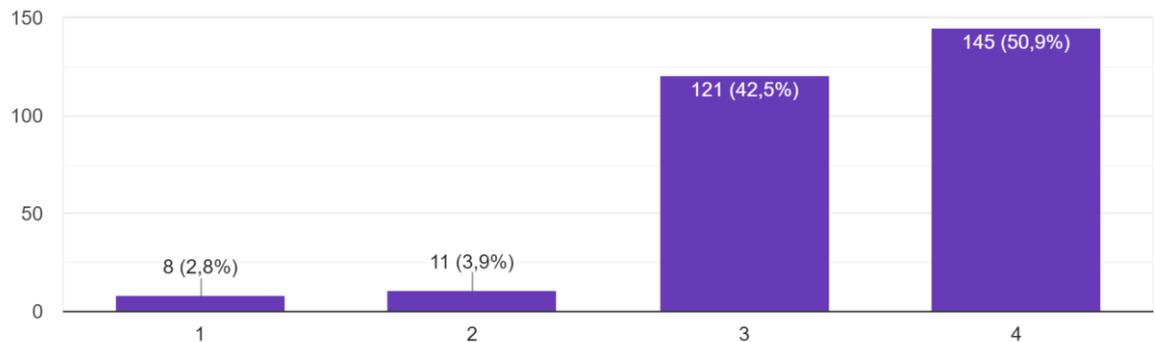
Berdasarkan data di atas, responden yang sangat setuju sebanyak 33,3%, setuju sebanyak 57,2%, tidak setuju 7,4% dan sangat tidak setuju sebanyak 2,1%. Responden lebih banyak memilih setuju dalam pernyataan ini. Hal ini menunjukkan bahwa mereka memilih berupaya untuk memutus kekerasan fisik yang akan terjadi antara satu dengan lainnya. Pernyataan berikutnya terkait ucapan tidak baik yang dilontarkan seseorang terhadap orang lain. Respon dari pihak responden sebagai berikut:

---

<sup>19</sup> Sinjai dan Suriati, "Persepsi Mahasiswa IAIM Sinjai Terhadap Fenomena Video Prank di Media Sosial."

Saya akan merasa marah jika ada orang yang merendahkan orang lain melalui ejekan dihadapan saya

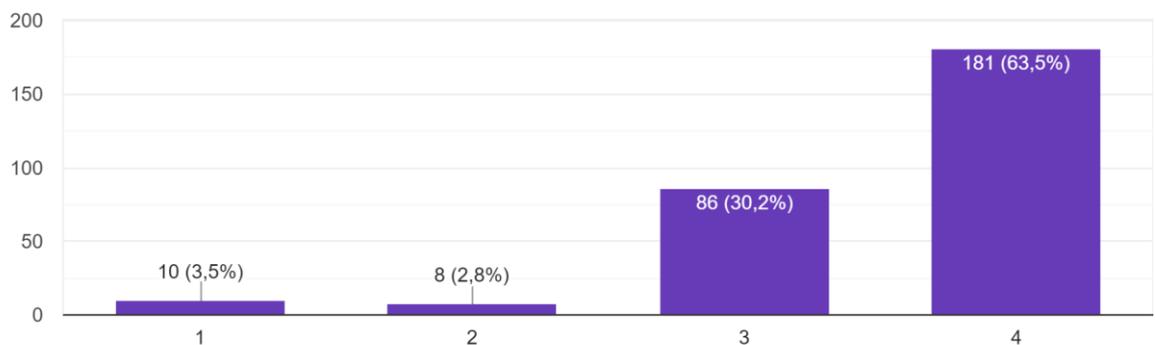
285 jawaban



Berdasarkan data di atas, responden yang sangat setuju sebanyak 50,9%, setuju sebanyak 42,5%, tidak setuju 3,9% dan sangat tidak setuju sebanyak 2,8%. Pada bagian ini responden menunjukkan sikap marah yang cukup kuat jika terjadi ucapan seseorang yang merendahkan orang lain. Hasil pernyataan berikutnya berkaitan dengan kesehatan mental dan faktor apa saja yang mendorong kuat bertambahnya hal demikian.

Saya merasa optimis jika sebelum melakukan sesuatu diawali dengan berdoa

285 jawaban

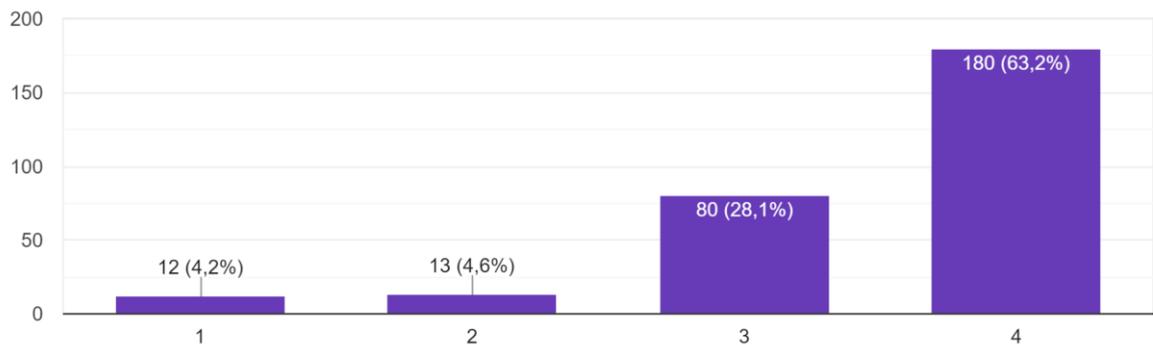


Berdasarkan data di atas, responden yang sangat setuju sebanyak 63,5%, setuju sebanyak 30,2%, tidak setuju 2,8% dan sangat tidak setuju sebanyak 3,5%. Responden yang menjawab setuju menunjukkan angka yang signifikan untuk sangat setuju jika berdoa akan membangkitkan rasa optimis sebelum melakukan pekerjaan. Konsep kesehatan mental dalam Islam yaitu dengan mengarahkan remaja agar dapat mengontrol diri dalam berpikir, berperilaku dan bersikap dengan baik. Seorang remaja yang perilakunya sesuai dengan tuntunan ajaran

agama dan norma yang berlaku di masyarakat, hal demikian menunjukkan bahwa dia menjadi insan yang baik. Sebaliknya remaja yang perilakunya tidak baik disebut amoral. Kesehatan mental akar permasalahannya dilatarbelakangi oleh faktor lingkungan seperti keluarga, teman sebaya, media sosial dan lingkungan terdekat.<sup>20</sup> Peran agama Islam bagi kesehatan mental remaja sangat penting agar individu dapat terhindar dari kondisi negatif seperti gelisah, cemas, hingga mengalami ketegangan jiwa. Padahal sejatinya setiap manusia menginginkan untuk merasakan hidup tenang, tenteram, bahagia dan bermanfaat untuk orang lain. Oleh karena itu, konsep kesehatan mental perspektif Islam yang paling utama diterapkan adalah konsep mempercayai Tuhan dan mengamalkan semua perintah serta menjauhi larangannya.<sup>21</sup>

Saya akan merasa sedih jika berselisih paham dengan orang tua di rumah

285 jawaban



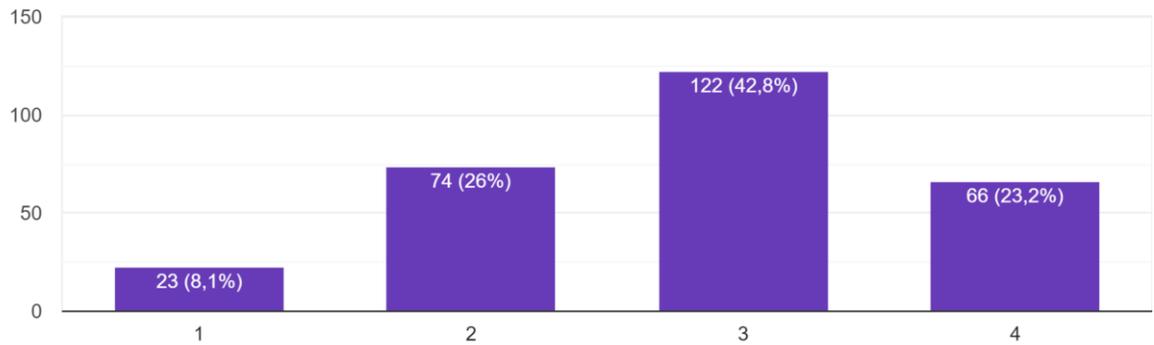
Berdasarkan data di atas, responden yang sangat setuju sebanyak 63,2%, setuju sebanyak 28,1%, tidak setuju 4,6% dan sangat tidak setuju sebanyak 4,2%. Faktor kuat yang dapat menurunkan kesehatan mental dari hasil pernyataan responden adalah berselisih dengan kedua orang tua di rumah. Di sini dapat kita pahami orang tua merupakan keluarga terdekat seseorang. Jika terjadi hubungan yang kurang baik akan berdampak pada mental generasi Z. Sebagaimana yang penulis diskripsikan di atas salah satu terganggunya kesehatan mental remaja adalah faktor orang terdekat, yaitu keluarga sendiri. Oleh karena itu hasil pernyataan responden dengan penjelasan sebelumnya sangat berkesesuaian dalam menentukan mental remaja.

<sup>20</sup> Rizka Nur Hamidah dan Noneng Siti Rosidah, "Konsep Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Islam," *Prophetic Guidance and Counseling Journal* 2, no. 1 (2021): 26–33, <https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v2i1.5122>.

<sup>21</sup> Hamidah dan Rosidah.

Saya kurang bersemangat untuk melakukan kegiatan jika terkendala ekonomi

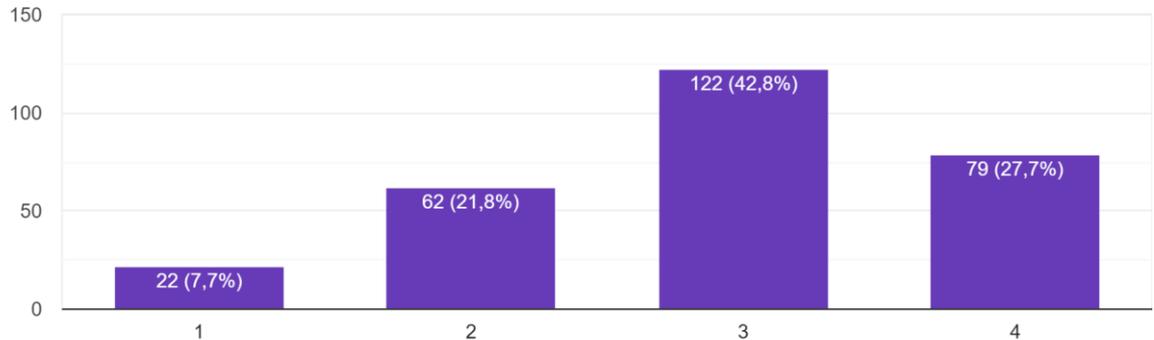
285 jawaban



Berdasarkan data di atas, responden yang sangat setuju sebanyak 23,2%, setuju sebanyak 42,8%, tidak setuju 26% dan sangat tidak setuju sebanyak 8,1%. Kesehatan mental tidak berpengaruh kuat karena faktor ekonomi pada remaja. Tidak semua remaja menjadikan ekonomi sebagai penghambat hidup mereka.

Saya merasa kurang nyaman jika tempat tinggal saat ini tidak mendukung untuk studi

285 jawaban



Berdasarkan data di atas, responden yang sangat setuju sebanyak 27,7%, setuju sebanyak 42,8%, tidak setuju 21,8% dan sangat tidak setuju sebanyak 7,7%. Selain faktor ekonomi, lingkungan juga menjadi perhatian penting untuk menentukan kesehatan mental seseorang. Kalau kita lihat hasil demikian, remaja sebagian kecil tidak mempermasalahkan kondisi lingkungan. Hal demikian menyimpulkan bahwa lingkungan bersifat relatif untuk Sebagian kecil remaja.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil respon yang disampaikan responden menunjukkan media sosial memberikan dorongan kuat untuk bentuk pemahaman dan sikap generasi Z. media sosial juga melalui konten ceramah agama menjadi inspirasi terhadap peningkatan ibadah, peduli sesama, dan sikap inklusif terhadap perbedaan. Bentuk hubungan dari respon tersebut terlihat pada pernyataan yang mengarah pada pencegahan bullying baik dalam bentuk verbal dan fisik. Sedangkan kesehatan mental menurut para remaja paling banyak berpengaruh dari keyakinan kepada Tuhan dan kondisi hubungan internal keluarga daripada lingkungan luar. Hal ini menunjukkan bahwa keluarga memegang peran penting tinggi untuk menjaga mental remaja

## DAFTAR PUSTAKA

- Analiya, Tri Rizky, dan Ridwan Arifin. "Perlindungan Hukum Bagi Anak dalam Kasus Bullying Menurut Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak di Indonesia." *Journal of Gender And Social Inclusion In Muslim Societes* 3, no. 1 (2022): 125–44.
- Casram, Casram. "Membangun Sikap Toleransi Beragama dalam Masyarakat Plural." *Wawasan: Jurnal Ilmiah Agama dan Sosial Budaya* 1, no. 2 (2016): 187–98. <https://doi.org/10.15575/jw.v1i2.588>.
- Fajrussalam, Hisny, Isma Aulia Hasanah, Niken Oktavia Anisa Asri, dan Nur Adilla Anaureta. "Peran Agama Islam dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa." *Al-Fikri: Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam* 5, no. 1 (2022): 22. <https://doi.org/10.30659/jspi.v5i1.21041>.
- Fitriani, Shofiah. "Keberagaman dan Toleransi Antar Umat Beragama." *Analisis: Jurnal Studi Keislaman* 20, no. 2 (2020): 179–92. <https://doi.org/10.24042/ajsk.v20i2.5489>.
- Hamidah, Rizka Nur, dan Noneng Siti Rosidah. "Konsep Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Islam." *Prophetic Guidance and Counseling Journal* 2, no. 1 (2021): 26–33. <https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v2i1.5122>.
- Hasan, Moch Sya'roni. "Internalisasi Nilai Toleransi Beragama." *DAR EL-ILMI: Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan Dan Humaniora* 6.1 (2019).
- Pratiwi, Eka Fauziah, Salwa Siti Sa'aadah, Dinie Anggraeni Dewi, dan Yayang Furi Furnamasari. "Implementasi Pendidikan Kewarganegaraan melalui Nilai Pancasila dalam Menangani Kasus Bullying." *Jurnal Basicedu* 5, no. 6 (2021): 5472–80. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i6.1648>.
- Putri, Elsy Derma. "Kasus Bullying di Lingkungan Sekolah : Dampak Serta Penanganannya." *Keguruan: Jurnal Penelitian, Pemikiran dan Pengabdian* 10 (2022): 24–30.
- Sa'diyah, Maemunah, Naskiyah Naskiyah, dan Abdu Rahmat Rosyadi. "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam." *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 11, no. 03 (2022): 713. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i03.2802>.
- Sinjai, Muhlis, dan Suriati Suriati. "Persepsi Mahasiswa IAIM Sinjai Terhadap Fenomena Video Prank di Media Sosial." *RETORIKA : Jurnal Kajian Komunikasi dan Penyiaran Islam* 2, no. 1 (2020): 23–35. <https://doi.org/10.47435/retorika.v2i1.227>.

Muhammad Ihsanul Arief, Rusdi Rusli, Gt. Muhammad Irhamna Husin, Noor Ainah: Fenomena Kajian Dakwah di Media Sosial untuk Pencegahan Bullying dan Kesehatan Mental pada Remaja

Syah, A M. “Pengaruh Dakwah Media Sosial Youtube terhadap Religiusitas Remaja di MA. Al-Muhtadi Sendangagun.” *Busyro: Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam* 1, no. 1 (2019): 20–36.

Syahrin, Alif Alfi, dan Bunga Mustika. “Makna Hijrah Bagi Kalangan Remaja Non Santri: Dampak Penggunaan Media Sosial.” *Jurnal Studi Agama dan Masyarakat* 16, no. 1 (2020): 61–72. <https://doi.org/10.23971/jsam.v16i1.1901>.

Wahyuni, Esa Nur, dan Khairul Bariyyah. “Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa?” *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 5, no. 1 (2019): 46. <https://doi.org/10.29210/120192334>.

Widyastuti, Wiwid, dan Edy Soesanto. “Analisis Kasus Bullying Pada Anak.” *Capitalis: Journal of Social Sciences* 1, no. 1 (2023): 142–54.

Yuliani, Nunung. “Fenomena Kasus Bullying Di Sekolah.” *Research Gate*, 2019.