



## Dinamika psikologis agama dan tantangan sosial dalam kehidupan modern

Darry Raihan Muhammad<sup>1</sup>, Angel Dahagaluh Siswandra<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>UIN Sunan Ampel Surabaya

<sup>1</sup>[darryraihan@gmail.com](mailto:darryraihan@gmail.com), <sup>2</sup>[angeldahagaluh@gmail.com](mailto:angeldahagaluh@gmail.com)

---

**Info Artikel :**

Diterima :

15 November 2023

Disetujui :

14 Desember 2023

Dipublikasikan :

25 Desember 2023

---

**ABSTRAK**

Penelitian ini mengungkap hubungan kompleks antara psikologi dan agama dalam masyarakat kontemporer. Ibadah, refleksi, dan moral menjadi fokus utama penelitian ini. Ibadah, termasuk ritual keagamaan sehari-hari, dianggap penting dalam membentuk kepribadian dan memberi ketenangan secara teratur. Refleksi religius melibatkan perenungan mendalam tentang keberadaan dan signifikansi kehidupan, dipelajari dalam pengembangan manusia dan prinsip-prinsip agama. Majalah ini juga menganalisis isu-isu moral, terutama kasus perundungan di media sosial yang menargetkan orang-orang dari berbagai agama. Metodologi kualitatif digunakan dalam penelitian ini dengan tinjauan literatur yang komprehensif. Melalui analisis kasus dan temuan empiris, kami mengungkapkan dampak negatif bullying terhadap kesehatan mental individu yang berkonversi atau berbeda agama. Jurnal ini juga mengeksplorasi solusi praktis dan peran media sosial menurut para ahli dalam mempromosikan toleransi dan dukungan terhadap keberagaman keyakinan. Hasilnya menggambarkan kompleksitas hubungan antara dinamika psikologis agama dan tantangan sosial dalam konteks kehidupan modern.

**Kata Kunci:** Psikologis, Refleksi Agama, Ibadah, Kehidupan Modern, *Bullying*

---

**ABSTRACT**

*This research reveals the complex relationship between psychology and religion in contemporary society. Worship, reflection and morals are the main focus of this research. Worship, including daily religious rituals, is considered important in shaping personality and providing regular serenity. Religious reflection involves deep contemplation of the existence and significance of life, studied in human development and religious principles. The magazine also analyses moral issues, especially cases of bullying on social media targeting people of different religions. Qualitative methodology was used in this study with a comprehensive literature review. Through case analyses and empirical findings, we reveal the negative impact of bullying on the mental health of individuals who convert or differ in religion. The journal also explores practical solutions and the role of social media according to experts in promoting tolerance and support for diverse beliefs. The results illustrate the complexity of the relationship between the psychological dynamics of religion and social challenges in the context of modern life.*

**Keywords:** Psychological, Religious Reflection, Worship, Modern Life, *Bullying*



©2022 Penulis. Diterbitkan oleh Arka Institute. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi Creative Commons Attribution NonCommercial 4.0 International License.  
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

---

### PENDAHULUAN

Dalam melihat dinamika kehidupan modern, psikologi agama menjadi aspek yang semakin penting untuk dipahami. Agama, sebagai bagian integral dari kehidupan individu, tidak hanya mencakup aspek ibadah dan refleksi, tetapi juga menghadapi tantangan signifikan dari fenomena akhlak buruk seperti bullying di media sosial terutama pada orang yang melakukan konversi agama.

Era digital ini menyaksikan perkembangan kompleks dalam interaksi sosial, di mana individu yang mengalami konversi agama seringkali menjadi sasaran pelecehan dan ancaman di dunia maya. Ibadah dan refleksi dalam konteks agama mencerminkan dua aspek utama yang membentuk perilaku dan moral dalam kehidupan individu. Ibadah merujuk pada serangkaian tindakan formal yang dilakukan sebagai bagian dari keyakinan keagamaan, sementara refleksi mengacu pada proses pemikiran mendalam yang meliputi pengertian, makna, dan renungan spiritual.

Dengan kata lain, ibadah dapat memberikan wawasan luas mengenai tindakan dan perilaku yang baik dan benar, sementara refleksi menyediakan ruang untuk merenungkan batin yang nantinya akan berefek secara spiritual dan pikiran. Dengan memahami kedua konteks tersebut, individu akan

memiliki pondasi dalam pemikirannya serta tahapan tindakan untuk membentuk perilaku dan moral individu.

Dalam konteks lain, latar belakang penelitian ini merinci bahwa psikologi agama tidak hanya mempengaruhi kehidupan individu secara positif melalui ibadah dan refleksi, tetapi juga menghadapi fenomena akhlak seperti tindakan bullying di media sosial. Konversi agama, sebagai keputusan pribadi yang penuh makna, seringkali menjadi salah satu pokok perdebatan dan pelecehan di ruang maya, mengakibatkan dampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan mental individu yang bersangkutan.

Tantangan sosial yang dihadapi oleh individu yang berkonversi agama di media sosial tidak hanya menciptakan ketidakseimbangan kekuatan, tetapi juga mengancam prinsip dasar kebebasan beragama. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang dinamika psikologis agama dalam konteks keseharian, sejalan dengan tantangan sosial seperti bullying di media sosial, menjadi esensial untuk menciptakan lingkungan inklusif dan aman bagi keberagaman keyakinan agama. Dengan demikian, penelitian ini berusaha untuk menggali lebih dalam interaksi kompleks antara psikologi agama dan tantangan sosial dalam dinamika kehidupan modern.

Ada beberapa tulisan atau riset-riset yang pernah membahas mengenai tema yang mirip dengan penelitian ini. Seperti contohnya, jurnal Cahyono (2016) berjudul "Agama dan Tantangan Budaya Modern Perspektif Islam." Jurnal ini menjelaskan relasi agama dan budaya modern dalam perspektif Islam serta menjelaskan sikap umat beragama dalam menyikapi budaya modern. Kebudayaan modern memberikan tantangan besar bagi umat Islam di dunia, khususnya di Indonesia. Hal ini tentu berdampak pada eksistensi agama-agama dunia, khususnya Islam. Kebudayaan modern dinilai membawa perubahan signifikan dan mengancam eksistensi agama dalam umat beragama. Kebutuhan keagamaan umat manusia semakin menyusut seiring berkembangnya kebudayaan modern, bahkan agama dalam kebudayaan modern sudah tidak diperlukan lagi, karena segala kebutuhan manusia dapat terpenuhi dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Di sisi lain, agama yang dijadikan sebagai pedoman dalam menghadapi keadaan, kurang terlihat sebagai respon terhadap kemajuan zaman. Untuk itu hubungan agama dan budaya modern perlu dibangun formatnya, yang diuraikan dalam jurnal ini bahwa hubungan keduanya diawali dengan hubungan vertikal dan horizontal, yang kemudian diterjemahkan ke dalam hubungan berupa pribumisasi, negosiasi, dan konflik. Dari hubungan ini, timbullah sikap-sikap beragama masyarakat, yaitu menolak menerima sepenuhnya dan menganalisa terlebih dahulu sebelum mengambil keputusan.

Secara kesamaan, terdapat pada fokus dari kedua tema yaitu sama-sama membahas tentang ibadah, refleksi agama, dan tantangan agama dalam dunia modern. Namun terdapat perbedaan pada cara pendekatannya melalui sudut pandang yang berbeda yaitu sudut pandang psikologi agama dan perspektif Islam. Terlihat jelas bahwa "Agama dan Tantangan Budaya Modern Perspektif Islam" lebih menekankan pada agama daripada sosial. Dikarenakan jurnal ini menjelaskan bentuk ibadah, refleksi agama, dan tantangan dalam dunia modern melalui sudut pandang agama Islam sehingga cara pendekatan suatu masalahnya melalui agama Islam. Sedangkan "Dinamika Psikologis Agama dan Tantangan Sosial dalam Kehidupan Modern" lebih menekankan pada pendekatan sosial untuk menghadapi suatu masalah serta memberikan bentuk fenomena sebagai contoh dari tantangan yang dimaksudkan. Dana apabila ditanyakan apa kesamaannya, terlihat pada isi dari kedua jurnal yang mengandung tiga kata kunci yaitu ibadah, refleksi, dan tantangan. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki dan memahami dinamika psikologis agama serta tantangan sosial yang dihadapi dalam konteks kehidupan modern, dengan fokus pada tiga aspek utama: Ibadah, Refleksi, dan Bullying di media sosial.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan pengumpulan data melalui studi literatur, yang berasal dari beberapa sumber seperti artikel, jurnal, dan buku. Penelusuran artikel-artikel ini dilakukan secara online dan diakses melalui Google Scholar. Teori-teori psikologi agama, seperti teori identitas agama atau teori koping religius, mungkin digunakan untuk memahami dampak psikologis dari ritual, refleksi, dan bullying. Teori Koping Religius adalah suatu kerangka kerja teoritis dalam bidang psikologi yang mencoba memahami bagaimana individu menggunakan keyakinan agama atau spiritualitas mereka sebagai strategi koping atau penanganan terhadap stres, tantangan, atau peristiwa sulit dalam hidup. Teori ini menyoroti peran positif yang dimainkan oleh kepercayaan agama atau spiritualitas dalam membantu individu menghadapi tekanan

hidup dan menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Teori-teori sosiologi juga dapat diterapkan untuk memahami tantangan sosial dan dampaknya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Psikologi Agama dan Perilaku

Hubungan antara psikologi dan ibadah serta refleksi agama terfokus pada bagaimana dimensi psikologis individu terkait erat dengan praktik-praktik keagamaan. Psikologi agama memahami makna ibadah dan refleksi dalam konteks kesejahteraan psikologis, identitas keagamaan, dan pertumbuhan pribadi. Dalam analisisnya, psikologi membahas dampak positif dari praktik keagamaan terhadap kesejahteraan mental, peningkatan identitas spiritual, serta peran strategisnya dalam coping dan pengembangan ketahanan mental. Melalui pendekatan ilmiah, psikologi agama merangkul kompleksitas dan dampak psikologis yang muncul dari hubungan antara psikologi individu dan dimensi spiritual dalam konteks ibadah dan refleksi agama.

Berdasarkan temuan psikologi agama, latar belakang psikologis baik diperoleh berdasarkan faktor intern maupun hasil pengaruh lingkungan memberi ciri pada pola tingkah laku dan sikap seseorang dalam bertindak, hal tersebut yang dapat memberi bekas pada sikap seseorang terhadap agama. Menurut William James ada hubungan antara tingkah laku keagamaan seseorang dengan pengalaman keagamaan. Terdapat dua tipe yaitu orang yang sakit jiwa seperti pesimis dan introvert serta orang yang sehat jiwa seperti optimis dan gembira. Pendapat ekstrim menunjukkan betapa agama dinilai sebagai bagian dari kehidupan pribadi manusia yang erat kaitannya dengan gejala-gejala psikologis. Hal ini merupakan bagian dari faktor intern manusia yang dinamakan pribadi (*self*) atau hati nurani (*conscience of man*). (Yuhani'ah, 2022)

### Ibadah

Ibadah dalam konteks Agama Islam merupakan bentuk penyembahan hamba kepada Tuhannya, dilakukan dengan merendahkan diri serendah-rendahnya, dengan hati yang ikhlas sesuai tuntunan agama. (Za'tari, 2019) Dalam membentuk manusia secara menyeluruh, baik jasmani maupun rohani, penting untuk mengamalkan pengetahuan yang dimiliki. Agama Islam mengajarkan prinsip-prinsip yang mengatur kehidupan individu dan kelompok, dengan tujuan menciptakan kehidupan yang harmonis. Untuk mengamalkan Agama Islam, diperlukan kegiatan keagamaan berupa ibadah, yang merupakan kesibukan untuk memperoleh keridhaan Allah. Kebiasaan dan aktivitas ibadah yang ditanamkan sejak kecil memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan keagamaan anak. (Hayati, 2017)

Aktivitas ibadah dalam Islam bersumber dari al-Quran dan Hadis, diarahkan untuk mencapai ridho Allah. Menurut al-Syaibani, tujuan ibadah terfokus pada tiga aspek utama: (1) Tujuan yang berkaitan dengan individu, melibatkan perubahan dalam pengetahuan, tingkah laku, jasmani, rohani, dan kemampuan untuk kehidupan di dunia dan akhirat. (2) Tujuan yang berkaitan dengan masyarakat, termasuk perubahan tingkah laku masyarakat, individu dalam masyarakat, dan pengayaan pengalaman masyarakat. (3) Tujuan profesional yang terkait dengan pendidikan dan pengajaran sebagai ilmu, seni, profesi, dan kegiatan masyarakat. (Nata, 2016) Dari penjabaran ini, dapat disimpulkan bahwa tujuan utama kegiatan ibadah adalah membentuk karakter, sifat, dan tingkah laku yang baik dalam hubungan individu dengan sesama manusia dan dalam hubungannya dengan Allah SWT sebagai Sang Khalik.

Dalam agama Islam, terdapat enam macam ibadah, yaitu shalat, puasa, zakat atau shodaqoh, berdoa, dan membaca Al-Quran. Meskipun secara umum hanya dapat dilakukan oleh orang Muslim, makna dan tujuan dari keenam ibadah ini memiliki relevansi dengan nilai-nilai agama lainnya. Misalnya, Sholat, sebagai kewajiban utama, memiliki tujuan utama memberikan rasa aman dari hal-hal negatif dan mencegah perbuatan keji. Puasa, selain menahan diri, bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah dan menjadi latihan kejiwaan untuk mengendalikan diri. (Nurhayati, 2014) Zakat dan Shadaqah, sebagai kewajiban memberikan harta kepada fakir miskin, bertujuan meningkatkan kesejahteraan masyarakat dan mengurangi kesenjangan sosial. (Azzam, 2023) Berdoa merupakan permohonan kepada Allah untuk mengabdikan cita-cita dan juga sebagai penerangan rohani. (Erwanto, 2021) Membaca Al-Quran, selain sebagai ibadah, juga berfungsi sebagai penawar hati dan petunjuk bagi kehidupan yang bahagia. (Izzah, 2021) Keseluruhan, keenam ibadah ini memiliki tujuan membentuk karakter baik seorang individu.

## Refleksi Agama

Proses refleksi keagamaan merupakan upaya memahami dan merefleksikan ajaran agama serta menghubungkannya dengan pengalaman pribadi. Dalam konteks pertumbuhan pribadi, proses ini dapat memberikan dampak yang signifikan. Refleksi keagamaan memungkinkan seseorang memahami nilai-nilai spiritual, etika, dan moral yang dipertahankan dalam agamanya. Hal ini dapat menjadi landasan yang kokoh bagi pengembangan pribadi yang sehat dan berkelanjutan. (Ahmad, 2020) Dalam konteks masyarakat modern, proses refleksi agama juga dapat membantu seseorang untuk mengatasi berbagai tantangan dan godaan yang ditimbulkan oleh modernisasi dan globalisasi. Dengan memahami ajaran agama, seseorang dapat memperoleh landasan yang kokoh bagi menjalani kehidupan yang bermakna dan berarti.

Dampak dari proses refleksi keagamaan terhadap perkembangan pribadi dapat mencakup beberapa aspek. *Pertama*, proses ini dapat membantu seseorang untuk mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang diri dan hubungannya dengan orang lain dan alam semesta. Dengan mencermati ajaran agama, seseorang dapat memperoleh wawasan yang lebih mendalam tentang makna hidup dan tujuan eksistensinya. *Kedua*, refleksi agama juga dapat membantu mengatasi tantangan dan konflik dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memahami ajaran agama, seseorang dapat memperoleh wawasan yang lebih bijak dalam menghadapi masalah dan cobaan. Hal ini dapat menciptakan kekuatan batin dan ketahanan yang diperlukan untuk menghadapi berbagai situasi sulit. *Ketiga*, proses refleksi keagamaan juga dapat membantu seseorang mengembangkan sikap rendah hati, empati, dan kasih sayang terhadap sesama. Dengan memahami ajaran agama, seseorang dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya menghargai dan peduli terhadap orang lain. Hal ini dapat menciptakan pribadi yang ramah, penyayang, dan bertanggung jawab. *Keempat*, refleksi keagamaan juga dapat membantu seseorang menemukan kedamaian batin dan kebahagiaan sejati. Dengan merenungkan ajaran agama, seseorang dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang sumber kebahagiaan yang sejati. Hal ini dapat membentuk landasan yang kokoh bagi kebahagiaan dan kesejahteraan pribadi.

Agama dan pencarian makna hidup berkaitan erat. Agama memberikan visi tentang keberadaan Tuhan atau kekuasaan yang lebih tinggi yang memberikan rasa damai dan harapan kepada manusia. Kepercayaan terhadap keberadaan entitas ketuhanan seringkali menjadi pedoman dalam mengambil keputusan hidup yang rumit dan membingungkan. Pencarian makna hidup seringkali berjalan seiring dengan pencarian kebenaran dan integritas, dan agama dapat menjadi alat untuk mencapai hal ini. Namun, tidak semua orang percaya bahwa mengamalkan agama adalah satu-satunya cara untuk menemukan makna hidup. Beberapa orang lebih cenderung mencari makna melalui pencapaian pribadi, hubungan sosial yang mendalam, kontribusi kepada masyarakat, atau melalui penelitian ilmiah dan filosofis. Faktanya, setiap orang memiliki preferensi nilai yang berbeda-beda sehingga menyulitkan mereka untuk mewujudkannya. Dalam perjuangan demi nilai-nilai ini, orang menemukan makna hidup mereka. Makna ini adalah kekuatan pendorong yang penting dalam hidup. (Wijanarka, 2019)

## Fenomena Tantangan dalam Kehidupan Modern

Fenomena tantangan dalam kehidupan modern mencakup berbagai aspek, mulai dari pengaruh teknologi, modernisasi, hingga kehidupan sosial. Salah satu tantangan terbesarnya adalah dampak modernisasi terhadap apresiasi agama dan kehidupan bermasyarakat. Masyarakat modern cenderung dipengaruhi oleh perubahan teknologi dan gaya hidup yang dapat mengubah nilai-nilai tradisional. Generasi muda juga tertantang dengan interaksi sosial yang tidak sesuai dengan ajaran agama. Untuk menjawab tantangan tersebut, kita harus menyadari pentingnya menjunjung tinggi nilai-nilai luhur, termasuk menjaga keseimbangan antara kemajuan teknologi dan nilai-nilai agama. (Munajah, 2021)

Pelecehan terhadap orang yang pindah agama di media sosial menjadi masalah besar. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku cyberbullying bermanfaat di kalangan remaja milenial, yang mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti keterasingan, pengambilan perspektif, dan masalah empati. (Nur S. A., 2020)

Bullying di media sosial merupakan salah satu isu yang semakin mendalam dan kompleks dalam era digital. Sebelum era modernisasi sampai sekarang pun kerap terjadi hal-hal bullying yang sangat mengakibatkan pengaruh tekanan mental dan psikis terhadap korban. Tindakan ini sering kali

terjadi dalam konteks ketidakseimbangan kekuatan, di mana pelaku memiliki kekuatan fisik, kekuatan sosial, atau kekuasaan yang lebih besar daripada korban. Dalam hal ini, akan membahas tentang bullying di media sosial terhadap orang yang konversi agama. Sehubungan dengan konversi agama akhir-akhir ini memang banyak yang berbalik pendirian terhadap ajaran agama, sehingga mengakibatkan pro dan kontra di media sosial.

Bullying atau pelecehan terhadap pemeluk agama di media sosial merupakan salah satu bentuk kekerasan online yang sedang meningkat. Penindasan di media sosial dapat mencakup penyebaran rumor yang merugikan, pencemaran nama baik, penindasan, dan pelecehan. Penindasan di media sosial dapat terjadi di platform seperti Facebook, Instagram, dan Snapchat adalah platform yang umum digunakan oleh penyebar bullying. Untuk melindungi diri dari pelecehan media sosial, korban dapat memblokir pelaku dan melaporkannya di situs media sosial. Selain itu, korban juga dapat mengambil screenshot pesan atau foto sebagai bukti. Jika ada anak yang mengalami perundungan, orang tua dapat melaporkannya ke sekolah. Sekolah mempunyai kewajiban untuk melindungi anak-anak dan harus diberitahu mengenai kekhawatiran orang tua.

### **Dampak Kesehatan Mental dan Psikologis**

Dampak bullying secara fisik maupun non fisik memang sangat mempengaruhi kesehatan mental dan psikologis seseorang. Dampak kepada kesehatan mental tersebut dapat dilihat dari *psychological distress* yang mana merupakan dampak negatif dari tindakan bullying, korban bullying memiliki sifat negatif dalam diri sendiri diantaranya kecemasan, depresi, antisosial, dan pada jangka panjang hal tersebut berdampak pada pasangannya kelak dan kehidupan bersekolahnya maupun karirnya ke depan. Selain *psychological distress*, para korban bullying biasanya terdampak *psychological well-being* yang menyatakan bahwa mereka merasa dirinya kurang bahagia dibandingkan orang yang tidak terdampak bullying. (Firdaus, 2021)

Sebagai media yang hidup di negara majemuk seperti Indonesia, isu konversi agama mempunyai news value (nilai berita yang membuat isu ini sering disajikan oleh berbagai media), walaupun sebenarnya hal tersebut kontradiktif dengan apa yang telah tertulis di UU Pers dan Kode Etik Jurnalistik tentang menghormati hak privasi narasumber dalam penulisan berita. (Ramandhita, 2021) Seharusnya para pengguna media sosial memberikan dukungan dan menyebarkan pesan-pesan positif kepada individu yang memutuskan untuk mengubah agama mereka. Ini karena pada dasarnya, setiap agama memiliki makna dan nilai positif bagi penganutnya masing-masing. Namun sebaliknya, mereka justru menghina atau membully individu yang melakukan konversi agama, serta saling memberikan komentar yang sangat merusak kesejahteraan psikologis dan mental orang tersebut. Misalnya, bullying seperti *merendahkan*, "Kamu adalah pengkhianat! Bagaimana kamu bisa meninggalkan agamamu yang benar-benar benar untuk yang salah?", *penghinaan berdasarkan agama baru* "Agamamu yang baru adalah ajaran sesat. Kamu bodoh karena percaya padanya.", dan *pelecehan melalui pesan pribadi*, mengirimkan pesan-pesan kasar dan mengancam melalui pesan pribadi, berusaha membuat individu tersebut merasa tak aman secara pribadi.

Dengan demikian, konversi agama dapat memperparah dampak bullying terhadap kesehatan mental individu. Perasaan terancam, cemas, dan stres akibat bullying yang dialami individu yang konversi agama dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental, seperti tekanan psikologis, kecemasan, dan depresi.

### **Peran Media Sosial dan Perluasan Kesadaran**

Akhir-akhir ini prinsip toleransi bisa dibangun melalui media sebagai penyampai informasi kepada orang lain, tetapi juga sering ditemukan oknum yang mempergunakan media sebagai ajang penyebaran berita bohong (hoax) yang mengarah kepada ujaran kebencian. Terkait dengan adanya media cetak maupun elektronik, saat ini menjadi sarana penyampai informasi (berita), hiburan, maupun model perniagaan baru di dunia global tentunya perlu dibangun dengan wacana bahwa tanggung jawab sosial media sangat penting jika dilihat dari berbagai aspek kehidupan.

Terkait tema kajian ini perlu ditegaskan bahwa media massa sebagai media informasi untuk segenap lapisan masyarakat memiliki peranan penting dalam membangun arti dari toleransi antar umat beragama baik secara nasional maupun dalam kancah internasional. Media massa secara langsung harus memberikan perannya sebagai pengontrol dan juga sebagai agen dari perubahan sosial khususnya dalam hal menghadirkan ajaran agama dalam bingkai yang lebih kontekstual, toleran, dan interpretatif. Media

massa memiliki peranan yakni sebagai sarana penyampai informasi dan edukasi bagi segenap masyarakat Indonesia. Aspek mendidik menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari media massa. Berita yang dimuat mengenai suatu hal akan menjadi bahan bagi masyarakat karena aspek dari berita itu sendiri yaitu pemberi informasi pada masyarakat. Media massa sebagai agen perubahan dituntut untuk selalu bertanggung jawab karena perannya sebagai penyalur opini kepada publik. Untuk itu, berita yang dimuat oleh media massa harus menjadi tolak ukur dalam kebudayaan toleransi antar umat beragama yaitu sebagai aspek penyatu bagi setiap lapisan masyarakat. Peranan media sebagai instrumen komunikasi memberikan sumbangan besar terhadap mobilitas personal bahkan sosial kemasyarakatan. Mustahil dinafikkan bahwa pertumbuhan media masa kini telah membentuk pola pikir masyarakat.

Lebih jauh lagi, media telah memberikan warna signifikan terhadap pola-pola keagamaan dan keberagaman dalam kehidupan. Ketergantungan masyarakat kepada media semakin menguat seiring dengan pertumbuhan globalisasi yang tidak mungkin dibendung laju pertumbuhannya. Pertumbuhan pola-pola kehidupan keagamaan dan keberagaman masyarakat akan menjadi sangat bervariasi beriringan dengan frekuensi pertumbuhan masyarakat itu sendiri. Kesadaran masyarakat akan kehidupannya menjadi sangat bersentuhan dengan dinamika kehidupan yang mengitarinya. Tak pelak lagi, peranan media dalam membentuk sosio-kultur dan agama dalam masyarakat menjadi keniscayaan. Media memberikan input wawasan sosio-kultur dan nilai-nilai keagamaan kepada segenap masyarakat. Eksistensinya seringkali memberikan potret hakiki akan pertumbuhan dinamika kehidupan di antara semua unsur sosial di masyarakat. Seiring dengan pesatnya media, maka tidak dapat dipungkiri bahwa pertumbuhan kehidupan masyarakat juga akan semakin kompleks. Pertumbuhan media dari kenyataannya yang sederhana kepada kondisi yang semakin mengglobal menunjuk kepada respon luas masyarakat terhadap realitas sekitar dari pertumbuhan dinamika kehidupannya. (Digdoyo, 2018) Berita-Berita yang beredar dalam media sosial yang berkaitan dengan isu keberagaman, memang sangat menarik perhatian dari banyak kalangan.

Dalam upaya untuk mengatasi masalah ini, penting untuk mendukung individu yang konversi agama dan mempromosikan toleransi serta penghargaan terhadap perbedaan keyakinan agama. Hal ini juga perlu edukasi masyarakat tentang hak asasi individu, kebebasan beragama, dan pentingnya menghormati perbedaan. Seharusnya juga ada peraturan ketat, yaitu untuk mendorong platform media sosial memiliki peraturan yang ketat terkait pelecehan dan kebencian serta memberlakukan sanksi yang sesuai terhadap pelanggar. Mengatasi bullying di media sosial terhadap orang yang konversi agama memang memerlukan usaha kolaboratif, karena kurangnya edukasi dan kurangnya toleransi. Penting untuk menciptakan lingkungan online yang aman dan inklusif untuk semua orang, tanpa memandang keyakinan agama mereka. Keterlibatan media sosial dalam menyebarkan pesan positif dan mendukung individu yang mengalami konversi agama adalah hal yang sangat bijak dalam bersosial media.

### **Tindakan Menurut Para Ahli**

Beberapa ahli yang memberikan pandangan dan saran terkait kebijakan untuk mengatasi bullying di media sosial antara lain ahli bahasa, ahli psikologi, dan ahli komunikasi. Mengatasi bullying di media sosial memerlukan pendekatan yang komprehensif dan kolaboratif dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, platform media sosial, pendidik, dan orang tua. Para ahli menyarankan beberapa kebijakan yang dapat diimplementasikan untuk mengatasi masalah ini.

Pertama-tama, penting untuk memperkuat hukuman dan sanksi terhadap perilaku bullying di dunia maya. Pemerintah dapat bekerja sama dengan platform media sosial untuk meneg enforcement aturan yang jelas dan tegas terkait dengan perilaku tidak pantas. Ini dapat mencakup penindakan yang cepat terhadap pelaku bullying dan penutupan akun yang terlibat dalam tindakan tersebut. Selain itu, pendidikan tentang etika digital dan kesadaran bullying perlu ditingkatkan di sekolah-sekolah. Para ahli menekankan pentingnya memasukkan kurikulum yang fokus pada pemahaman konsekuensi dari perilaku online, mengajarkan empati, dan mendorong penggunaan internet yang positif.

Cantone dkk. (2015) melakukan review atas berbagai model intervensi dalam pencegahan dan penanganan bullying dan cyberbullying. Hasil kajian menunjukkan adanya 3 (tiga) model utama intervensi yaitu "Focused intervention", "Universal intervention" dan "Whole School intervention". Namun demikian hampir seluruh model tersebut diimplementasikan di wilayah negara-negara maju sehingga kurang merefleksikan konteks masalah dan kebutuhan negara-negara berkembang. Focused intervention model dicirikan dengan model intervensi berbasis individu dan kelompok kecil yang dilandasi oleh asumsi-asumsi teori cognitive-behaviour. Target intervensi adalah murid-murid yang

terdeteksi mengalami kecemasan sosial dan menjadi korban bullying. Intervensi umumnya diarahkan membangun kompetensi keterampilan sosial. Focused intervention juga dapat melibatkan orangtua anak melalui kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan di sekolah. Universal intervention dilandasi asumsi teoritis bahwa iklim sekolah berperan dalam tindakan bullying sehingga intervensi diarahkan untuk mengubah iklim sekolah dengan tujuan untuk mencegah bullying. Intervensi berbasis sekolah dengan bersandarkan pada manual-manual yang disusun untuk menuntun implementasi. Intervensi universal juga terdiri atas program-program pertemuan dan pelatihan bagi orangtua di sekolah atau aktivitas terstruktur lainnya di rumah. Sementara itu whole school intervention merupakan aktivitas berbasis sekolah. Intervensi ini didasarkan pada asumsi pentingnya meningkatkan kondisi lingkungan sosial untuk mencegah dan menangani bullying. Model ini mencakup kegiatan-kegiatan yang memperkenalkan dan menerapkan aturan-aturan yang menolak perilaku bullying, memberikan sanksi atas perilaku perundungan dan meningkatkan kesadaran komunitas sekolah bahwa bullying tidak dapat ditoleransi. (Cantone, 2015)

Meta analisis yang dilakukan oleh Gaffney dkk. (2019) menunjukkan efektivitas berbagai intervensi untuk mencegah cyberbullying di kalangan remaja sehingga dapat direplikasi. Namun demikian model-model tersebut umumnya diterapkan di wilayah negara Barat dan maju sehingga belum mewakili kepentingan negara-negara berkembang dan memerlukan semacam modifikasi dalam model atau desain intervensi. Artikel ini menggarisbawahi mengingat keberagaman faktor resiko dan pelindung tersebut para peneliti dan praktisi memandang perlu upaya serius untuk mencegah dan menangani cyberbullying dengan melibatkan berbagai kelembagaan di level mikro dan makro. Ini berarti intervensi untuk mencegah dan menangani cyberbullying di kalangan remaja bukan hanya harus melibatkan anak tetapi juga orangtua, komunitas pendidikan, pemerintah dan masyarakat luas. (Gaffney, 2019)

Popovic dkk. (2011) menegaskan:

*“Cyberbullying has increased very quickly and educators and researchers are understandably concerned that this problem is growing more rapidly than educators’ and parents’ ability to respond effectively. [...] it is necessary to create a comprehensive and proactive system in order to react to cyberbullying, which would combine technical/software, legal, psychological, educational and social intervention measures, and would demand the active engagement of children, parents, teachers and other subjects in the local community, with the aim of facing the problem of cyberbullying and encouraging healthy styles of communication in the virtual world. [...] a policy established by the government, are needed in order to ensure that cyberbullying is recognized as a social phenomenon [...]. Adequate sensitivity on behalf of governors, administrators, teachers and parents is a prerequisite for successful prevention and intervention programs. Educating students about cyberbullying and instructing them about how to handle incidents if they occur appears to be of increasing importance. Students need to know of strategies that will increase the chance of identifying the perpetrator, and they should also be encouraged to tell adults when they witness or are targeted by cyberbullying (p.421).”*  
(Kowalski, 2014)

## KESIMPULAN

Artikel ini mengeksplorasi hubungan antara psikologi dan agama, secara khusus berfokus pada dampak praktik keagamaan terhadap kesejahteraan psikologis individu. Artikel ini menyoroti bahwa psikologi agama mempertimbangkan makna ibadah dan refleksi keagamaan dalam konteks kesehatan mental, pertumbuhan pribadi, dan mekanisme koping. Artikel ini menjelaskan pentingnya ibadah dalam Islam, sebagai bentuk kerendahan hati dan ketulusan, serta menekankan pentingnya mempraktikkan Islam untuk membentuk karakter individu dan menciptakan kehidupan yang harmonis. Proses refleksi religius juga dibahas, menyoroti dampaknya terhadap perkembangan pribadi, termasuk pemahaman diri, ketahanan, dan kedamaian batin. Namun, artikel ini juga menyoroti tantangan yang ditimbulkan oleh teknologi dan media sosial, terutama mengenai perundungan terhadap individu yang mengalami perpindahan agama. Artikel tersebut menyarankan pendekatan komprehensif untuk mengatasi masalah ini, termasuk hukuman yang lebih berat untuk perundungan, pendidikan tentang etika digital, dan promosi pesan-pesan positif dan dukungan di media sosial.

---

**DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmad, J. (2020). *Religiusitas, Refleksi dan Subjektivitas Keagamaan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Anugraheni, I. (2017). Model Pembelajaran dan Penilaian Berbasis Portofolio. *Jurnal Pendidikan Dasar Perkhasa: Jurnal Penelitian Pendidikan Dasa*, 246-258.
- Azzam, A. A. (2023). *Fiqih Ibadah*. Jakarta: Amzah.
- Cahyono, A. R. H. H. (2016). Agama dan Tantangan Budaya Modern Perspektif Islam. *Fikri: Jurnal Kajian Agama, Sosial dan Budaya*, 1(2), 421-448.
- Cantone, E. P. (2015). Interventions on bullying and cyberbullying in schools: a systematic review. *Clinical Practice Epidemiology Mental Health*, 58-76.
- Digdoyo, E. (2018). Kajian isu toleransi beragama, budaya, dan tanggung jawab sosial media. *JPK (Jurnal Pancasila dan Kewarganegaraan)*, 42-59.
- Erwanto, D. (2021). *Kita Harus Bershalawat*. Yogyakarta: Deepublish.
- Firdaus, D. A. (2021). Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental.
- Gaffney, H. F. (2019). Are cyberbullying intervention and prevention programs effective? A systematic and meta-analytical review. *Aggression & Violent Behavior*, 134-153.
- Hayati, U. (2017). Nilai-Nilai Dakwah; Aktivitas Ibadah Dan Perilaku Sosial. *INJECT (Interdisciplinary Journal of Communication)*, 175-192.
- Izzah, A. B. (2021). *Menjadi Kekasih Al-quran*. . Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Kowalski, R. M. (2014). Bullying in the digital age: a critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological bulletin*, 1073.
- Munajah, N. (2021). Agama Dan Tantangan Modernitas. *Tahdzib Al-Akhlaq: Jurnal Pendidikan Islam*, 83-89.
- Nata, D. H. (2016). *Ilmu pendidikan islam*. . Surabaya: Prenada Media.
- Nur, S. A. (2020). Pengaruh parental attachment, empathy, dan orientasi religius terhadap perilaku cyberbullying pada remaja millennial. *Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Nurhayati, N. (2014). Akhlak dan Hubungannya Dengan Aqidah Dalam Islam. . *Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 289-309.
- Ramandhita, A. D. (2021). Konstruksi Pemberitaan Konversi Agama pada Perspektif HAM Analisis Teks Berita Deddy Corbuzier dan Salmafina pada Media Detik.com, Suara.com, dan Tagar.id. *Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Wijanarka, H. &. (2019). *Pencarian Manusia akan Makna Kumpulan Artikel Dr. Hary Susanto, S. J.* Yogyakarta: Fakultas Sastra, Universitas Sanata Dharma.
- Yuhani'ah, R. (2022). Psikologi Agama Dalam Pembentukan Jiwa Agama Remaja. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 12-42.
- Yumnah, S., & dkk. (2022). *Bunga Rampai PSIKOLOGI PENDIDIKAN*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- Za'tari, S. D. (2019). *Fikih Ibadah Madzhab Syafi'i*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.