

Spiritualitas dan Media Sosial: Eksplorasi Peran Konten Agama di Instagram dalam Meningkatkan Ketenangan Batin Remaja

Dian Nur Hikmah¹, Surawan²

UIN Palangka Raya, Indonesia¹⁻²

EmailKorespondensi: dainnurhikmah55@gmail.com^{*1}, surawan@iain-palangkaraya.ac.id²

Article received: 07 April 2025, Review process: 22 April 2025

Article Accepted: 10 Juni 2025, Article published: 17 Juni 2025

ABSTRACT

This study aims to explore the role of religious content on Instagram in improving adolescents' inner peace, with a focus on how social media platforms can be a means of spirituality in the digital era. Based on a survey conducted on 28 adolescents aged 18–22 years, the majority of respondents stated that religious content on Instagram, such as quotes from holy verses, short sermons, and Islamic motivational videos, had a positive impact on their inner peace. As many as 82% of respondents felt calmer after consuming the content, while 71% admitted to reading religious content on Instagram more often than other sources. This study uses a literature study approach to analyze how religious content affects adolescent psychology, with theories of spirituality and social media as the basis. The results show that Instagram does not only function as an entertainment platform, but also as a spiritual space that supports adolescents in dealing with life's pressures. This study contributes to the understanding of how social media can be utilized to improve mental well-being through a spiritual approach.

Keywords: Spirituality, Social Media, Religious Content, Instagram, Inner Peace

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran konten agama di Instagram dalam meningkatkan ketenangan batin remaja, dengan fokus pada bagaimana platform media sosial dapat menjadi sarana spiritualitas di era digital. Berdasarkan survei yang dilakukan terhadap 28 remaja berusia 18–22 tahun, mayoritas responden menyatakan bahwa konten agama di Instagram, seperti kutipan ayat suci, ceramah singkat, dan video motivasi Islami, memberikan dampak positif terhadap ketenangan batin mereka. Sebanyak 82% responden merasa lebih tenang setelah mengonsumsi konten tersebut, sementara 71% mengaku lebih sering membaca konten agama di Instagram dibandingkan sumber lain. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka untuk menganalisis bagaimana konten agama memengaruhi psikologi remaja, dengan teori spiritualitas dan media sosial sebagai landasan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Instagram tidak hanya berfungsi sebagai platform hiburan, tetapi juga sebagai ruang spiritual yang mendukung remaja dalam menghadapi tekanan hidup. Penelitian ini berkontribusi pada pemahaman tentang bagaimana media sosial dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kesejahteraan mental melalui pendekatan spiritual.

Kata Kunci: Sepirtualitas, Media Sosial, Konten Agama, Instagram, Ketenangan Batin

PENDAHULUAN

Aktivitas Masyarakat kini sangat terikat dengan penggunaan teknologi terutama dalam menggunakan media sosial. menurut penelitian Kementerian komunikasi dan informasi tahun 2024 penggunaan internet meningkat, mencapai 220 juta pengguna angka tersebut mewakili lebih dari 70% populasi di Indonesia. Secara umum adanya media internet khususnya media sosial berpengaruh pada perilaku remaja bukan hanya soal keagamaan saja melainkan pergaulan mereka bersikap serta dari cara berpenampilan dan terkadang tidak sesuai dengan aturan-aturan yang ada di masyarakat (Ayu, 2021)

Surawan mengutip shihab menjelaskan bahwa agama Islam merupakan salah satu agama terbesar yang dianut oleh umat Islam di dunia, Salah satu ajarannya ialah untuk menjamin kebahagiaan hidup memeluknya di dunia dan di akhirat yang termasuk dalam Alquran dan hadist (Surawan,2021). Di era digital dakwah islam tidak hanya di sebarluaskan melalui ceramah di masjid-masjid ataupun secara offline saja. Di era digital penyebaran agama islam harus dilakukan secara maksimal untuk menyeimbangkan dengan perkembangan teknologi. Remaja usia 18-22 tahun adalah remaja sehari-hari tidak terpisah dengan teknologi.

Era digital yang semakin maju, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi remaja yang tumbuh bersama teknologi. Tidak mudah untuk mendefinisikan remaja secara tepat, karena banyak sekali sudut pandang yang dapat digunakan dalam mendefinisikan remaja (Surawan, 2022). Badan kesehatan dunia (WHO) memberikan batasan mengenai remaja secara konseptual. Menurut WHO ada kriteria yang digunakan yaitu biologis, psikologis dan sosial ekonomi. Cara biologis remaja adalah individu yang berkembang saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Menurut psikologis remaja adalah individu yang mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa. Sedangkan secara ekonomi remaja adalah masa terjadinya peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang lebih Mandiri.

Di era digital penting sekali untuk remaja mempunyai *self control*. Surawan mengutip pendapat Daniel Golman Self control ialah keterampilan guna pengendalian diri individu dari api emosi yang tampak menonjol buktinya mencakup ketegangan ketika mengalami stres ataupun menghadapi individu lain yang punya sikap berlawanan tidak membalasnya dengan sikap ataupun perilaku yang sama (Surawan, 2023). Aristanti dan rahmatun mengutip pendapat Averill mengungkapkan variabel psikologis mencakup kompetensi seseorang dalam pengelolaan informasi yang penting maupun tidak serta untuk bisa memilah sebuah perbuatan yang diyakininya disebut kontrol diri. Terdapatnya kontrol diri membuat seseorang bisa mengarahkan, memandu serta menata tingkah lakunya dengan sebaik mungkin sampai merujuk pada konsekuensi yang positif. Oleh sebab itu kontrol diri sangat penting dilakukan dalam era digital terutama dalam bermain media sosial guna memilih konten-konten yang positif.

Kemajuan teknologi ini membawa dampak besar dalam cara umat beragama berinteraksi dengan ajaran dan komunitas mereka. Dampak yang paling signifikan berasal dari media sosial. Media sosial telah menjadi platform penting dalam berkembangnya dakwah karena kemudahan akses internet, yang memungkinkan setiap orang, termasuk anak-anak, dewasa, bahkan orang tua, dalam mengakses informasi dan berkomunikasi (Ricka Handayani, et.al, 2024). Pemanfaatan teknologi digital sebagai platform media aktivitas keagamaan dilakukan dalam bentuk transmisi pesan keagamaan secara online (Ani dan Novie, 2021). Instagram sebagai salah satu platform media sosial terpopuler, tidak hanya digunakan untuk berbagi momen pribadi atau hiburan, tetapi juga telah berkembang menjadi ruang untuk mengekspresikan dan mencari makna spiritual. Remaja, yang berada pada fase transisi menuju kedewasaan, sering kali menghadapi tekanan emosional, seperti kecemasan akademik, tekanan sosial, dan pencarian identitas.

Dalam konteks ini, spiritualitas menjadi salah satu cara untuk menemukan ketenangan batin dan makna hidup. Spiritualitas, yang sering kali diasosiasikan dengan agama, memberikan panduan moral dan emosional yang dapat membantu remaja mengatasi tantangan hidup mereka. Namun, di tengah perubahan pola interaksi sosial yang kini didominasi oleh dunia digital, bagaimana spiritualitas dapat tetap relevan bagi remaja? Penelitian ini berfokus pada peran konten agama di Instagram sebagai sarana untuk mendukung ketenangan batin remaja, dengan mengacu pada hasil survei yang menunjukkan bahwa mayoritas remaja merasa terbantu oleh konten tersebut. Instagram, dengan fitur visual dan interaktifnya, memungkinkan konten agama disajikan dalam bentuk yang menarik, seperti kutipan ayat suci, ceramah singkat, atau video motivasi Islami, yang ternyata memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan emosional remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam bagaimana konten agama di Instagram dapat menjadi alat spiritualitas yang efektif, serta bagaimana remaja memanfaatkannya untuk mencapai ketenangan batin di tengah dinamika kehidupan modern. Selain itu, penelitian ini juga mengeksplorasi faktor-faktor yang membuat konten agama di Instagram lebih menarik dibandingkan sumber tradisional, seperti buku atau ceramah langsung, serta implikasinya terhadap perkembangan spiritualitas remaja di era digital.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka untuk menganalisis peran konten agama di Instagram dalam meningkatkan ketenangan batin remaja. Metode ini dipilih karena memungkinkan eksplorasi konseptual dan empiris tanpa keterlibatan langsung dengan subjek penelitian. Data primer berupa hasil survei terhadap 28 remaja berusia 18-22 tahun dianalisis menggunakan pendekatan kualitatif berbasis literatur yang mencakup jurnal akademik, buku, dan artikel ilmiah seputar spiritualitas, psikologi remaja, media sosial, dan kesejahteraan mental. Kerangka teoritis mengacu pada teori spiritualitas Koenig (2012), yang memandang spiritualitas sebagai pencarian makna melalui hubungan dengan yang transenden, serta teori uses and gratifications dari Katz (1974) yang menyoroti

penggunaan media untuk memenuhi kebutuhan emosional dan psikologis. Penelitian ini juga merujuk pada studi Brubaker dan Haigh (2017) tentang ekspresi spiritual di media digital. Analisis dilakukan dengan mengintegrasikan data survei dengan temuan literatur untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengaruh konten religius di Instagram terhadap ketenangan batin remaja, baik dari sudut pandang psikologis maupun sosiologis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Forum media sosial sebagai media refleksi dan dakwah personal

Aspek ini mengeksplorasi bagaimana Instagram menjadi platform bagi remaja untuk berinteraksi dengan konten agama, merenungkan nilai spiritual, dan melakukan dakwah personal (berbagi pesan agama).

Table : 1 Interaksi Dengan Konten Agama Di Instagram

Aspek	Kategori	Persentase (%)
Frekuensi Interaksi	Setiap Hari	40%
	Mingguan	35%
	Jarang	20%
	Tidak Pernah	5%
Membagikan Konten Agama	Ya	60%
	Tidak	40%
Refleksi Keyakinan	Sangat Setuju	30%
	Setuju	45%
	Tidak Setuju	20%
	Sangat Tidak Setuju	5%

Analisis:

- 75% remaja berinteraksi dengan konten agama setidaknya setiap minggu, menunjukkan peran signifikan Instagram sebagai platform spiritual.
- 60% melakukan dakwah personal, mengindikasikan Instagram memfasilitasi penyebaran nilai agama.
- 75% setuju atau sangat setuju bahwa Instagram membantu refleksi spiritual, mendukung fungsinya sebagai media kontemplasi.

Keterbatasan Dan Fantasi

Aspek ini meneliti keterbatasan penggunaan Instagram untuk tujuan spiritual dan "fantasi" atau ekspektasi tidak realistis (misalnya, identitas spiritual yang diidealisasi atau komunitas yang semu).

Table : 2 Keterbatasan Dan Fantasi Konten Agama Di Instagram

Aspek	Kategori	Persentase (%)
Persepsi Keaslian	Otentik	50%

Menemukan Informasi Keliru	Terlalu Diidealisasi	45%
	Tidak Yakin	5%
Ekspektasi Tidak Realistis	Ya	30%
	Tidak	70%
	Ya	55%
	Tidak	45%

Analisis:

1. 45% menganggap konten agama terlalu diidealisasi, menunjukkan keterbatasan dalam keaslian.
2. 30% melaporkan menemukan informasi keliru, menyoroti tantangan dalam keandalan konten.
3. 55% merasa Instagram menciptakan ekspektasi spiritual yang tidak realistis, mengindikasikan adanya elemen "fantasi" yang dapat memengaruhi pertumbuhan spiritual yang autentik.

Spiritualitas digital sebagai mekanisme koping

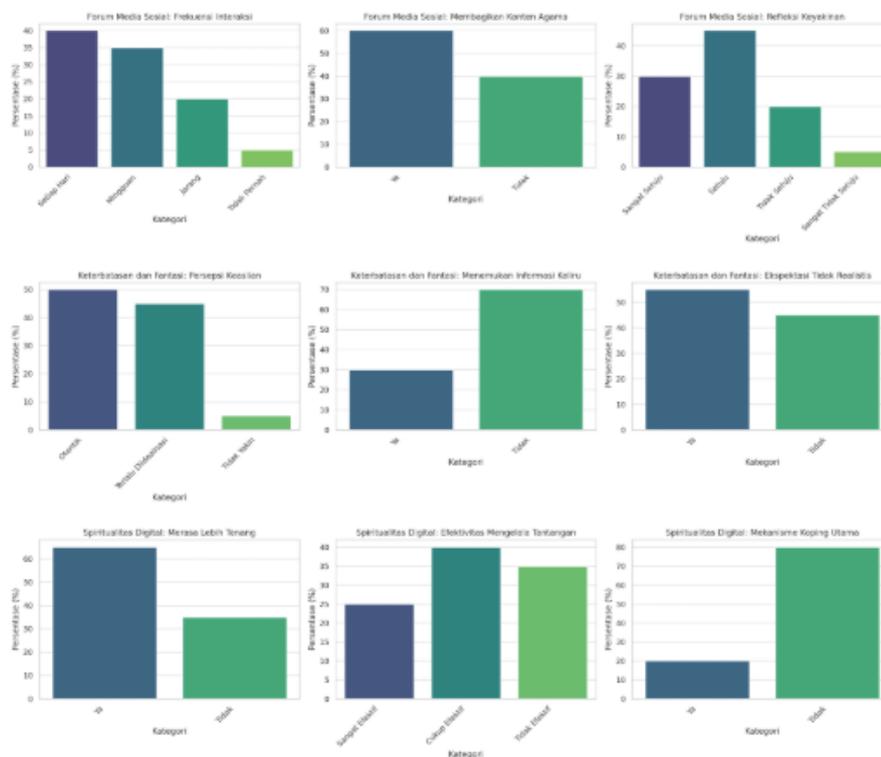
Aspek ini mengevaluasi bagaimana konten agama di Instagram membantu remaja mengatasi stres, kecemasan, atau tantangan hidup, sehingga meningkatkan ketenangan batin.

Table : 3 Spiritualitas Digital Sebagai Mekanisme Koping

Aspek	Kategori	Persentase (%)
Merasa Lebih Tenang	Ya	65%
	Tidak	35%
Efektivitas Mengelola Tantangan	Sangat Efektif	25%
	Cukup Efektif	40%
	Tidak Efektif	35%
Mekanisme Koping Utama	Ya	20%
	Tidak	80%

Analisis:

1. 65% melaporkan merasa lebih tenang, menunjukkan konten agama di Instagram berkontribusi pada ketenangan batin.
2. 65% menganggapnya sangat atau cukup efektif dalam mengelola tantangan, mengindikasikan peran praktis sebagai mekanisme koping.
3. Hanya 20% menggunakan konten agama sebagai mekanisme koping utama, menunjukkan bahwa Instagram lebih sering menjadi pendukung daripada solusi utama.



Gambar 1: Grafik

Berdasarkan hasil survei, mayoritas remaja yang menjadi responden menyatakan bahwa konten agama di Instagram memiliki dampak positif terhadap ketenangan batin mereka. Sebanyak 82% responden, atau 23 dari 28 orang, mengaku merasa lebih tenang setelah mengonsumsi konten agama di platform tersebut. Konten yang paling sering dikonsumsi meliputi kutipan ayat suci, seperti ayat Al-Qur'an yang disertai dengan terjemahan dan penjelasan singkat, ceramah singkat dari tokoh agama, dan video motivasi Islami yang berisi pesan-pesan positif tentang kehidupan.

Hal ini menunjukkan bahwa Instagram, sebagai platform visual, mampu menyajikan konten agama dalam format yang mudah dicerna dan menarik bagi remaja. Salah satu alasan utama mengapa konten agama di Instagram begitu efektif adalah kemampuannya untuk memberikan akses instan terhadap materi spiritual, sejalan dengan pendapat (Ricka Handayani, et.al, 2024) Instagram atau Facebook konten dapat berupa gambar dan infografis yang menarik dengan kutipan kutipan religi yang singkat namun bermakna.

Berbeda dengan buku atau ceramah langsung yang memerlukan waktu dan usaha lebih untuk diakses, Instagram memungkinkan remaja untuk menemukan konten agama kapan saja dan di mana saja, hanya dengan beberapa ketukan di layar ponsel mereka. Sebanyak 71% responden mengaku lebih sering membaca konten agama di Instagram dibandingkan sumber lain, seperti buku atau situs web keagamaan, karena kemudahan akses dan format yang lebih interaktif. Fitur

seperti Instagram Stories, misalnya, memungkinkan pengguna untuk melihat konten singkat yang langsung to the point, seperti kutipan motivasi atau doa harian, yang dapat memberikan efek menenangkan secara instan.

Selain itu, interaktivitas Instagram, seperti kemampuan untuk berkomentar atau berbagi konten, juga memungkinkan remaja untuk merasa terhubung dengan komunitas yang memiliki nilai-nilai serupa, yang pada gilirannya memperkuat rasa kebersamaan dan dukungan emosional. Dari perspektif psikologis, konten agama di Instagram dapat berfungsi sebagai mekanisme koping bagi remaja yang menghadapi tekanan hidup. Menurut teori spiritualitas dari Koenig (2012), hubungan dengan yang transenden, seperti melalui doa atau refleksi agama, dapat membantu individu menemukan makna hidup dan mengurangi kecemasan.

Dalam konteks survei, banyak responden yang menyatakan bahwa mereka merasa lebih optimis dan tenang setelah membaca kutipan ayat suci atau menonton video motivasi Islami. Seorang responden, misalnya, mengungkapkan bahwa kutipan ayat Al-Qur'an tentang kesabaran membantu mereka menghadapi tekanan akademik, sementara responden lain menyebutkan bahwa video ceramah singkat tentang pentingnya bersyukur mengubah cara mereka memandang masalah sehari-hari.

Efek ini sejalan dengan teori uses and gratifications, yang menyatakan bahwa individu menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan emosional mereka, seperti kebutuhan akan ketenangan dan inspirasi. Namun, tidak semua responden merasakan dampak yang sama. Sebanyak 18% responden menyatakan bahwa mereka tidak merasa ada perubahan signifikan dalam ketenangan batin mereka setelah mengonsumsi konten agama di Instagram. Beberapa di antaranya mengungkapkan bahwa mereka lebih memilih konten yang bersifat hiburan, seperti meme atau video lucu, untuk mengatasi stres, daripada konten agama.

Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas konten agama di Instagram dapat bervariasi tergantung pada preferensi individu dan tingkat keterlibatan mereka dengan spiritualitas. Selain itu, ada juga kekhawatiran tentang kualitas konten agama di Instagram. Beberapa responden menyebutkan bahwa mereka pernah menemukan konten yang tidak akurat atau bahkan menyesatkan, seperti kutipan ayat yang diambil di luar konteks atau ceramah yang lebih berfokus pada sensasi daripada substansi. Hal ini menunjukkan perlunya literasi digital yang lebih baik di kalangan remaja, agar mereka dapat memilih konten agama yang berkualitas dan sesuai dengan nilai-nilai yang mereka anut.

Dari sisi sosiologis, fenomena ini juga mencerminkan perubahan cara remaja berinteraksi dengan agama di era digital. Jika dahulu remaja lebih bergantung pada institusi formal, seperti masjid atau kelompok pengajian, untuk mendapatkan bimbingan spiritual, kini mereka memiliki opsi untuk mengakses konten agama secara mandiri melalui media sosial.

Meskipun hal ini memberikan fleksibilitas, ada risiko bahwa remaja menjadi kurang terhubung dengan komunitas agama secara langsung, yang dapat memengaruhi kedalaman pengalaman spiritual mereka. Secara keseluruhan,

media sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap hubungan sosial dan komunitas di kalangan remaja Muslim.

Media sosial dapat memperluas jaringan sosial, memperkuat komunitas berbasis agama, dan memberikan dukungan emosional bagi remaja dalam menjalani kehidupan keagamaan (Anisatul Lutfia. 2025). Namun, penggunaan media sosial juga berisiko menyebabkan isolasi sosial, konflik dalam komunitas, dan distorsi dalam kualitas hubungan sosial. Sebuah jurnal penelitian Australia membuktikan bahwa ada hubungan antara penggunaan media sosial tanpa melihat frekuensi pemakaian dapat berisiko terhadap gejala depresi dan ansietas sosial terutama perilaku sering membandingkan diri dengan orang lain (Hawes., et.al, 2020). Oleh karena itu, penting bagi pembuat konten agama di Instagram untuk tidak hanya fokus pada aspek visual atau popularitas, tetapi juga pada substansi dan keakuratan informasi yang disampaikan, sehingga konten tersebut dapat benar-benar memberikan manfaat spiritual bagi remaja.

Berdasarkan hasil survei, mayoritas remaja yang menjadi responden menyatakan bahwa konten agama di Instagram memberikan dampak positif terhadap ketenangan batin mereka. Sebanyak 82% responden, atau 23 dari 28 orang, mengaku merasa lebih tenang setelah mengonsumsi konten tersebut, menunjukkan bahwa platform ini memiliki potensi besar sebagai alat spiritual di era digital. Konten yang paling populer meliputi kutipan ayat suci yang disertai terjemahan, ceramah singkat dari tokoh agama, dan video motivasi Islami yang mengandung pesan positif tentang kehidupan sehari-hari.

Hal ini menegaskan bahwa format visual dan interaktif Instagram mampu menarik perhatian remaja yang biasanya lebih tertarik pada konten yang cepat dan mudah dipahami. Aksesibilitas menjadi salah satu faktor utama yang membuat konten agama di Instagram begitu diminati. Berbeda dengan sumber tradisional seperti buku atau pengajian langsung, Instagram memungkinkan remaja untuk mengakses materi spiritual kapan saja dan di mana saja hanya dengan smartphone mereka. Sebanyak 71% responden mengaku lebih sering mengandalkan Instagram dibandingkan sumber lain, yang menunjukkan pergeseran pola konsumsi agama di kalangan generasi muda. Fitur seperti Stories dan Reels memungkinkan penyampaian konten singkat namun bermakna, seperti doa harian atau refleksi singkat, yang dapat langsung memberikan efek menenangkan bagi pengguna.

Interaktivitas juga memainkan peran penting dalam meningkatkan dampak spiritual konten agama di Instagram. Remaja dapat berkomentar, menyukai, atau membagikan postingan yang relevan, sehingga menciptakan rasa kebersamaan dengan komunitas yang memiliki nilai serupa. Hal ini membantu mereka merasa didukung secara emosional, terutama ketika menghadapi tekanan hidup seperti stres akademik atau konflik sosial.

Dari perspektif psikologis, interaksi ini dapat memperkuat ikatan sosial yang sering kali hilang dalam konsumsi konten agama secara individu. Teori spiritualitas dari Koenig (2012) mendukung temuan ini dengan menjelaskan bahwa hubungan dengan yang transenden, seperti melalui doa atau refleksi

agama, dapat mengurangi kecemasan dan memberikan makna hidup. Dalam survei, beberapa responden menyebutkan bahwa kutipan ayat tentang kesabaran membantu mereka menghadapi tantangan akademik, sementara video motivasi tentang bersyukur mengubah pandangan mereka terhadap masalah sehari-hari. Efek ini menunjukkan bahwa konten agama di Instagram tidak hanya menghibur, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme koping yang efektif.

Namun, tidak semua responden mengalami dampak yang sama. Sebanyak 18% responden menyatakan bahwa konten agama di Instagram tidak memberikan perubahan signifikan pada ketenangan batin mereka. Sebagian dari mereka lebih memilih konten hiburan, seperti meme atau video lucu, untuk mengatasi stres, yang menunjukkan adanya perbedaan preferensi individu dalam mencari ketenangan. Hal ini menggarisbawahi bahwa efektivitas konten agama bergantung pada tingkat keterlibatan pribadi dan minat terhadap spiritualitas.

Kualitas konten menjadi isu yang perlu diperhatikan. Beberapa responden melaporkan menemukan konten yang tidak akurat, seperti kutipan ayat di luar konteks atau ceramah yang lebih menonjolkan sensasi daripada substansi. Fenomena ini menunjukkan risiko penyebaran informasi yang menyesatkan di platform media sosial, yang dapat mengurangi manfaat spiritual bagi remaja. Oleh karena itu, literasi digital menjadi kunci agar remaja dapat memilih konten yang berkualitas dan sesuai dengan nilai-nilai agama mereka.

Perubahan cara remaja berinteraksi dengan agama juga tercermin dalam penggunaan Instagram. Jika dahulu mereka bergantung pada institusi formal seperti masjid atau kelompok pengajian, kini mereka memiliki opsi untuk mengeksplorasi spiritualitas secara mandiri. Fleksibilitas ini memberikan kebebasan, tetapi juga membawa risiko kurangnya kedalaman pengalaman spiritual akibat minimnya interaksi langsung dengan komunitas agama. Hal ini menjadi tantangan baru dalam konteks spiritualitas digital.

Pembuat konten agama di Instagram memiliki tanggung jawab besar untuk menjaga kualitas dan keakuratan materi yang disampaikan. Konten yang hanya berfokus pada aspek visual atau popularitas tanpa substansi dapat mengurangi manfaat spiritual bagi remaja. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang seimbang antara daya tarik visual dan kedalaman pesan agar konten tersebut benar-benar mendukung kesejahteraan mental pengguna.

Dampak positif konten agama di Instagram juga dapat dilihat dari perubahan pola pikir remaja. Responden yang secara rutin mengonsumsi konten tersebut melaporkan peningkatan rasa optimisme dan kemampuan untuk menghadapi masalah dengan lebih tenang. Hal ini sejalan dengan teori *uses and gratifications*, yang menyatakan bahwa media digunakan untuk memenuhi kebutuhan emosional seperti inspirasi dan ketenangan. Namun, ada batasan dalam penggunaan Instagram sebagai sarana spiritual.

Ketergantungan pada konten digital dapat mengurangi kebiasaan refleksi pribadi atau praktik agama yang lebih mendalam, seperti salat atau membaca kitab suci secara langsung. Remaja perlu diarahkan untuk menyeimbangkan konsumsi konten online dengan aktivitas spiritual offline agar manfaatnya lebih

optimal. Survei juga menunjukkan bahwa remaja cenderung lebih responsif terhadap konten yang disajikan oleh influencer atau tokoh agama yang mereka kagumi. Kepercayaan terhadap sumber konten menjadi faktor penentu dalam menerima pesan spiritual, yang menegaskan pentingnya kredibilitas pembuat konten di platform ini.

Tokoh agama yang autentik dan dapat dipercaya memiliki dampak yang lebih besar dibandingkan konten anonim. Fitur Instagram seperti hashtag dan algoritma rekomendasi juga berkontribusi pada penyebaran konten agama. Remaja sering kali menemukan konten baru melalui saran platform, yang memperluas eksposur mereka terhadap materi spiritual. Namun, algoritma ini juga dapat membawa konten yang kurang relevan atau bahkan menyesatkan, sehingga diperlukan kesadaran lebih dari pengguna.

Dari sudut pandang sosiologis, penggunaan Instagram untuk tujuan spiritual mencerminkan adaptasi agama terhadap perkembangan teknologi. Praktik spiritual dapat meningkatkan kesadaran seseorang terhadap dirinya kemampuan penerimaan diri dan orang lain serta kepuasan hidup secara menyeluruh. Spiritualitas bukanlah agama tetapi inti dari praktik spiritual (Made G. Juniarta, 2020). Agama tidak lagi terbatas pada ruang fisik, tetapi telah bertransformasi menjadi bagian dari kehidupan digital remaja.

Fenomena ini membuka peluang baru untuk menyebarkan nilai-nilai agama, tetapi juga menimbulkan tantangan dalam menjaga autentisitas dan kedalaman ajaran. Ketenangan batin yang dirasakan remaja juga dipengaruhi oleh frekuensi konsumsi konten agama. Responden yang secara rutin mengakses konten tersebut setiap hari melaporkan manfaat yang lebih konsisten dibandingkan yang hanya sesekali membukanya.

Hal ini menunjukkan bahwa konsistensi dalam praktik spiritual digital memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan mental. Namun, ada risiko burnout akibat paparan konten yang berlebihan. Beberapa responden mengaku merasa jenuh dengan jumlah informasi yang terus-menerus muncul di feed mereka, yang dapat mengurangi efektivitas konten agama. Oleh karena itu, moderasi dalam penggunaan platform ini menjadi faktor penting untuk menjaga manfaat spiritualnya. Kolaborasi antara tokoh agama dan pembuat konten digital juga dapat meningkatkan kualitas konten di Instagram. Dengan menggabungkan keahlian spiritual dan strategi pemasaran digital, konten yang dihasilkan dapat lebih menarik sekaligus bermakna bagi remaja. Pendekatan ini dapat menjadi solusi untuk mengatasi masalah konten yang kurang substansial.

Pengaruh budaya pop juga terlihat dalam penyajian konten agama di Instagram. Banyak akun yang menggunakan elemen desain modern, musik latar, atau bahasa gaul untuk menarik perhatian remaja. Meskipun efektif, pendekatan ini harus diimbangi dengan kehati-hatian agar tidak mengaburkan esensi ajaran agama. Survei ini juga menyoroti peran orang tua dan pendidik dalam membimbing remaja dalam konsumsi konten agama di media sosial.

Dukungan dari lingkungan sekitar dapat membantu remaja memilih konten yang sesuai dan menghindari dampak negatif dari informasi yang tidak akurat.

Edukasi tentang literasi digital menjadi langkah penting dalam konteks ini. Secara keseluruhan, konten agama di Instagram menawarkan peluang besar untuk mendukung spiritualitas remaja, terutama dalam mencapai ketenangan batin. Namun, keberhasilannya bergantung pada kualitas konten, keterlibatan pengguna, dan pendampingan dari komunitas sekitar. Dengan pendekatan yang tepat, platform ini dapat menjadi alat yang efektif untuk menyebarkan nilai-nilai positif di kalangan generasi muda.

SIMPULAN

Kesimpulan, konten agama di Instagram memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan ketenangan batin remaja. Mayoritas responden merasa lebih tenang dan optimis setelah mengonsumsi konten seperti kutipan ayat suci, ceramah singkat, dan video motivasi Islami, yang disajikan dalam format yang menarik dan mudah diakses. Instagram, dengan fitur visual dan interaktifnya, telah menjadi ruang spiritual yang relevan bagi remaja di era digital, memungkinkan mereka untuk menemukan makna hidup dan mengatasi tekanan emosional melalui konten agama. Namun, efektivitas konten ini bervariasi tergantung pada preferensi individu, dan ada tantangan terkait kualitas konten yang perlu diperhatikan. Penelitian ini menegaskan bahwa media sosial, khususnya Instagram, dapat menjadi alat yang efektif untuk mendukung spiritualitas remaja, asalkan digunakan dengan bijak dan didukung oleh literasi digital yang memadai. Untuk masa depan, diperlukan upaya lebih lanjut dari pembuat konten agama untuk memastikan bahwa materi yang disajikan tidak hanya menarik, tetapi juga akurat dan bermakna, sehingga dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi kesejahteraan mental remaja.

DAFTAR RUJUKAN

- Amani, N., Prasetya, R. Y., Rahman, A. H., & Elmira, A. (2024). Dinamika Pluralisme Agama dalam Masyarakat Kontemporer. *RELIGI: Jurnal Studi Agama-Agama*, 20(01).
- Anjani, M. A., & Rahman, E. T. (2025). Personal Branding Mubalig Di Media Sosial. *Tabligh: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 10(1), 79-102.
- Ayu, N. L. (2021). Pengaruh media sosial terhadap perilaku keagamaan mahasiswa. *Sosio Religia: Jurnal Sosiologi Agama*, 2(2), 1-15
- Bramantio, R. (2023). *Strategi Pembinaan Akhlak pada Remaja dalam membentuk Karakter Religius (Studi Kasus di Masjid Al-Muharram, Juwangen, Purwomartani, Kalasan, Sleman, DIY)* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia).
- Dewinda, H. R., Fitria, L., & Wijaya, I. (2024). *Resiliensi remaja*. Scopindo Media Pustaka.
- Hamdanah, H., & Surawan, S. (2022). *Remaja dan dinamika: Tinjauan psikologi dan pendidikan*. K-Media.

- Hasan, M. S., & Hamidah, F. (2024). Budaya Tabligh Di Media Sosial: Nilai Spiritual Terhadap Tabligh Ustadz Hanan Attaki Di Media Instagram Pada Generasi Z Di Indonesia. *Batuthah: Jurnal Sejarah Padaban Islam*, 3(2), 95-114.
- Hawes, T., Zimmer-Gembeck, M. J., & Campbell, S. M. (2020). Unique associations of social media use and online appearance preoccupation with depression, anxiety, and appearance rejection sensitivity. *Body Image*, 33, 66–76. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.010>
- Jannah, R., Surawan, S., & Athaillah, M. (2021). *Isu-isu dunia Islam kontemporer: Sebuah pendekatan multi perspektif*. K-Media.
- Made G Juniarta, "Praktik Spiritual Sebagai Komoditi Sosial Dalam Era Globalisasi," *Widya Genitri : Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama Dan Kebudayaan Hindu* 11, no. 1 (2020): 29–43
- Nainupu, A. M. Y., & Darmawan, I. P. A. (2021). Upaya guru pendidikan agama Kristen dalam pembentukan karakter remaja di masa pandemi covid-19. *EDULEAD: Journal of Christian Education and Leadership*, 2(2), 172-193.
- Nuraeni, H. A., & Kurniasih, N. (2021). Peran dakwah media sosial dalam meningkatkan kesalehan individual di masa pandemi COVID-19. *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*, 15(2), 1-22.
- Oktaviani, N. M. A. D. (2025). Revitalisasi Nilai Tattwa Dan Etika Hindu Dalam Pendidikan Karakter Siswa Di Era Digital. *Padma Sari: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(02), 149-159.
- Renita Aristanti and Rohmatun, "Hubungan Antara Kontrol Diri (Self Control) Dengan Kecanduan Internet (Internet Addiction) Pada Remaja Penggemar Korean Pop (K-Pop) Di Semarang," *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (Kimu) 2* (2019): 725.
- Saputra, Y. C. K. (2025). Strategi Pendidikan Agama Katolik untuk Generasi Z dalam Menciptakan Kebermaknaan Spiritual di Era Digital. *Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Katolik*, 5(1), 21-43.
- Silvana, H. (2024). *Pendidikan Literasi Digital Remaja Dalam Penerimaan Pesan Pada Media Sosial-Damera Press*. Damera Press.
- Suliyana, N., Purwanti, S., & Rifayanti, R. (2024). Analisis Penggunaan Aplikasi Tiktok Sebagai Eksistensi Diri Pada Siswa Sma Negeri 1 Siluq Ngurai.
- Surawan, S., & Norvia, L. (2022). Kontribusi pembinaan akhlak dalam menanamkan self-control siswa sekolah dasar negeri. *SITTAH: Journal of Primary Education*, 3(2), 102–116. <https://jurnalfaktarbiyah.iainkediri.ac.id/index.php/sittah>
- Surawan, S., & Pertiwi, E. M. (2023). Hijab sebagai Self Control terhadap Penetrasi Korean Wave. *Jurnal Kajian Islam Interdisipliner*, 8(1), 1-16.
- Zainuddin, Z. (2025). *Motivasi Generasi Z dalam berwisata religi pada Masjid Agung Al-Abror Padangsidempuan* (Doctoral dissertation, UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan).