

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seorang peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu, mereka merupakan sumber daya manusia yang akan berperan sebagai agen perubahan di masa depan disebut sebagai mahasiswa. Sebagai agen perubahan, mahasiswa dituntut untuk memiliki daya intelektual tinggi, kritis, cepat bertindak, dan kemampuan lainnya yang diperlukan guna menghadapi tantangan masa akan datang,¹ sehingga seringkali tanggung jawab tersebut menjadi tekanan tersendiri bagi mahasiswa. Selain peran baru, perubahan lingkungan yang terjadi dari jenjang sekolah ke perguruan tinggi juga menjadi tantangan dalam kehidupan mahasiswa. Perguruan tinggi memaksa mahasiswa harus bisa mengembangkan keterampilan dalam bidang akademik maupun sosial, mampu untuk memahami dan menghadapi berbagai tantangan, serta mengatur waktu dengan baik sehingga mahasiswa bisa dikatakan berhasil dalam beradaptasi.²

Dalam tahap perkembangan, seorang mahasiswa biasanya berada di masa remaja akhir yang berkisar antara 18-20 tahun atau dewasa awal di umur 20-25

¹Iin Yulianti dan Regita Cahyani, "Hubungan Kebermaknaan Hidup Dan Keteraturan Melaksanakan Shalat Dengan *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa," *Anfusina* 2, no. 2 (2019): 171.

²Siti Istiqomah dan Salma, "Hubungan Antara Mindfulness Dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Baru Yang Tinggal Di Pondok Pesantren X, Y, Dan Z," *Jurnal Empati* 8, no. 4 (2020): 128.

tahun, dimana pada masa itu mereka akan cenderung mencari dan memantapkan jati diri mereka, serta tanggung jawab dikarenakan perubahan nilai dan pola hidup baru, sehingga kehidupan akan penuh ketegangan dan tantangan sosial. Dalam perguruan tinggi mahasiswa biasanya akan menemukan lingkungan dengan kondisi yang bisa membuat mereka menjadi lebih mandiri dan bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri.¹

Dalam menjalani proses di perguruan tinggi, tak jarang mahasiswa mengalami permasalahan. Beberapa permasalahan yang biasanya terjadi pada mahasiswa adalah stres yang biasanya terjadi karena suatu keadaan ketidaksesuaian antara tuntutan dan kemampuan, stres akan berdampak negatif jika seseorang menganggap dirinya tidak mampu dalam menghadapi tekanan sehingga akan berdampak pada cara berpikir dan berperilaku.²

Sistem belajar baru, lingkungan baru yang berbeda dengan sekolah menengah atas, lingkungan pertemanan, pola hidup, nilai-nilai baru dalam dunia perkuliahan dan berbagai tuntutan lainnya juga tak jarang membuat mahasiswa menjadi terbebani secara berlebihan sehingga mereka gagal dalam beradaptasi, dan kegagalan tersebut bisa menyebabkan timbulnya hambatan perkembangan yang dapat mengganggu kehidupan.³

¹Alifia Fernanda Putri, "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya," *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 3, no. 2 (2019): 36.

²Amy Noerul Azmy, Achmad Juntika Nurihsan, dan Eka Sakti Yudha, "Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat," *Indonesian Journal of Educational Counseling* 1, no. 2 (2017): 197–208.

³Wenny Hulukati dan Moh. Rizki Djibran, "Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo," *Jurnal Bikotetik* 2, no. 2018 (t.t.): 74.

Selain itu permasalahan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja juga biasa dirasakan oleh mahasiswa, terdapat mahasiswa yang akan merasakan kekhawatiran dalam menghadapi dunia kerja setelah lulus dari perkuliahan. Bentuk kecemasan yang timbul biasanya berupa perasaan khawatir, gelisah, serta perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan, serta emosi yang memulai kecemasan ini berupa perasaan takut, terutama saat mahasiswa tertekan memikirkan rencana mengenai kemungkinan mendapatkan pekerjaan setelah lulus.⁴

Apabila mahasiswa bisa mengatasi masalah-masalah tersebut, maka proses pendidikan akan berjalan baik, dan proses pendidikan yang baik dapat membentuk kondisi psikologis yang positif, dan seiring dengan hal tersebut kondisi kesejahteraan psikologis akan membaik.⁵ Kesejahteraan psikologis atau dalam istilah lain disebut dengan *psychological well-being* adalah sebuah konsep terbaru dalam pembahasan psikologi positif. *Psychological well-being* memaparkan sudut pandang baru dalam melihat kebahagiaan seseorang. *Psychological well-being* menurut Ryff didefinisikan sebagai suatu kondisi dimana seseorang mampu menerima kekuatan dan kelemahan diri mereka sendiri, punya hubungan interpersonal yang baik, mampu mengontrol hidupnya, dapat memilih lingkungan

⁴ Dinda Mutiarachmah dan Anastasia Sri Maryatmi, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Psychological Well-Being Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesejahteraan Sosial Uin Syarif Hidayatullah Jakarta," *Jurnal IKRA-ITH Humaniora* 3, no. 3 (2019): 165–66.

⁵ Sepdi Putera Anugerahnu dan Rudangta Arianti, "Hubungan Antara Psychological Well-Being Dengan Engagement Learning Pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Konseling* 19, no. 2 (2021): 1711.

yang cocok dengan keadaannya, memiliki tujuan dan menciptakan makna kehidupan, serta mencoba mewujudkan serta mewujudkan potensi diri yang ada.⁶

Ada enam dimensi yang menggambarkan *psychological well-being* seseorang, menurut Ryff, yaitu, penerimaan diri (*self- acceptance*). Kedua, hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relations with others*). Ketiga, kemandirian (*autonomy*). Keempat, penguasaan lingkungan (*enviromental mastery*). Kelima, tujuan hidup (*purpose in life*). Keenam, pengembangan pribadi (*personal growth*). Apabila keenam dimensi tersebut bisa diatur dengan baik, maka seseorang akan memiliki hidup yang positif.⁷

Apabila kondisi *psychological well-being* seseorang tinggi, dia akan memiliki perasaan untuk berkembang secara berkelanjutan, memperhatikan saat tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap hal-hal atau pengalaman baru, memiliki kepekaan untuk terhadap potensinya, berusaha untuk melakukan peningkatan pada diri dan perilaku dari waktu ke waktu, memiliki perubahan dalam cara mencerminkan pengetahuan diri dan efektifitas yang lebih baik. Jika melihat pada kondisi mahasiswa, *psychological well-being* juga ditemukan memiliki beberapa manfaat atau hal yang positif terhadap proses pendidikan mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa perlu memiliki *psychological well-being* yang baik sehingga dapat membantu proses pendidikan mahasiswa selama perkuliahan.⁸

⁶Nurul Hikmah dan Dutyati, "Hubungan Antara Fear Of Missing Out dengan *Psychological Well Being* pada Mahasiswa," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 5, no. 3 (2021): 1045.

⁷Cindy Frency Halim dan Agoes Dariyo, "Hubungan *Psychological well-being* dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau," *Journal Psikogenesis* 4, no. 2 (2017): 173.

⁸Sepdi Putera Anugerahnu dan Rudangta Arianti, "Hubungan Antara *Psychological well-being* Dengan Engagement Learning Pada Mahasiswa," 1711.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahimah pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin menyatakan bahwa 58,5% mahasiswa mempunyai tingkat *psychological well-being* yang sangat tinggi. Dalam penelitiannya juga disebutkan bahwasanya *psychological well-being* memiliki pengaruh yang negatif terhadap *toxic relationship* (hubungan yang terjalin secara tidak sehat), sehingga dikatakan bahwa semakin tinggi *psychological well-being* mahasiswa maka semakin rendah *toxic relationship* mereka.⁹

Penelitian Rusmiani terhadap mahasiswa perantauan UIN Antasari Banjarmasin juga menyatakan bahwa tingkat *psychological-well-being* mahasiswa didominasi oleh kategori tinggi dengan persentase 82,1%. Mahasiswa perantauan dengan tingkat *psychological well-being* yang tinggi akan diantaranya memiliki sikap mandiri dan memiliki relasi yang baik dengan orang lain. Penelitian ini juga menyatakan bahwa *psychological well-being* berhubungan positif dengan kesabaran mereka sehingga semakin tinggi tingkat *psychological well-being* mahasiswa, maka akan semakin tinggi pula tingkat kesabaran mereka.¹⁰ Dari penelitian di atas memperkuat fakta bahwasanya kondisi *psychological well-being* mahasiswa yang berada dalam kategori yang tinggi akan memberikan dampak positif dalam kehidupan di perguruan tinggi sehingga akan membantu mahasiswa dalam menghadapi permasalahan di sana.

⁹ Siti Rahimah, "Pengaruh Toxic Relationship Dalam Pertemanan Terhadap Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Uin Antasari Banjarmasin" (Skripsi, Banjarmasin, Universitas Negeri Antasari Banjarmasin, 2022), 121.

¹⁰ Rusmiani, "Hubungan Sabar dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Perantauan di UIN Antasari Banjarmasin" (Skripsi, Banjarmasin, Universitas Islam Negeri Antasari, 2022), 86.

Ada banyak faktor yang bisa mempengaruhi kondisi *psychological well-being* seseorang, salah satunya adalah religiusitas. Religiusitas adalah keberagamaan yang mencakup berbagai macam dimensi atau sisi yang bukan hanya terjadi saat individu melakukan perilaku ritual atau ibadah, tapi juga saat mengerjakan aktivitas lain yang didorong oleh kekuatan supranatural.¹¹ Menurut Kwon, religiusitas diartikan sebagai sejauh mana seseorang memandang dan percaya bahwa hal-hal yang terjadi di kehidupan sehari-hari melalui pandangan dalam agama, serta mengimplementasikan keyakinan agamanya dalam kehidupan sehari-hari. Religiusitas biasa juga diartikan sebagai pemahaman akan ilmu agama, akibat yang harus dikerjakan dengan perasaan emosional atau hubungan, dan perilaku, seperti berhadir di tempat ibadah, mengamalkan pembelajaran di kitab suci, dan ibadah lainnya.¹²

Menurut Compton dalam penelitian Raudatussalamah berpendapat bahwa religiusitas merupakan aspek yang memiliki pengaruh penting terhadap kesehatan mental manusia dan menjadi faktor pelindung yang mencegah berbagai permasalahan individu ataupun sosial. Myers juga menambahkan kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi dimiliki oleh seseorang yang religius, sedangkan individu yang tidak religius akan mengalami hal yang sebaliknya, efek ini signifikan pada semua tingkatan usia. Pargament, Smith, Koenig, & Perez dalam Raudatunnisa menguraikan, bahwa kesejahteraan psikologis di pengaruhi oleh

¹¹Reni Susanti dan Raudatussalamah, "The Role Of Religiosity: Keikutsertaan Dalam Pembinaan KeIslaman Mahasiswa Dan Implikasinya Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tahun Pertama," *Jurnal Psikologi Islam* 4, no. 2 (2017): 182.

¹²Sarah Yunianty Situmorang dan Elvi Andriani, "Pengaruh Religiusitas Terhadap *Psychological Well Being (Psychological well-being)* Pada Pensiunan Suku Batak Toba," *Psikologia* 13, no. 2 (2018): 77.

religiusitas dikarenakan lima faktor, pertama religiusitas bisa menjadi sarana untuk mendapatkan dukungan sosial yang merupakan salah satu faktor pendukung untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Kedua, perilaku yang sehat biasanya akan muncul seiring meningkatnya religiusitas. Ketiga, religiusitas dapat menjadi sarana pengintegrasian kepribadian individu yang lebih sehat melalui komitmen spiritual dan pengalaman beragama. Keempat, religiusitas bisa menjadi sarana koping yang membuat individu menjadi lebih optimis. Kelima religiusitas memberikan *sense of meaning and purpose* yang akan mempengaruhi daya individu untuk menyelesaikan suatu tantangan yang dialami dalam kehidupan.¹³

Banyak faktor yang mempengaruhi religiusitas seseorang, di antaranya adalah lingkungan keluarga, kondisi masyarakat, kelompok serta pengetahuan agama orang tersebut. Setiap manusia memiliki kedalaman pemahaman agama yang berbeda-beda. Pemahaman agama bisa diperoleh melalui berbagai macam sumber, salah satunya adalah melalui pesan-pesan dalam dakwah.¹⁴

Dakwah menurut Muhyiddin dalam penelitian yang dilakukan oleh Mardani memiliki beberapa makna, salah satunya didasarkan dari kata “da’wah” seperti ajakan, seruan dan sebagainya. Dengan kata lain, makna tersebut memiliki esensi usaha atau upaya yang memiliki perubahan. Unsur perubahan dalam dakwah memiliki arti bahwa dakwah ada sebagai jalan keluar terhadap

¹³Reni Susanti dan Raudatussalama, “The Role Of Religiosity: Keikutsertaan Dalam Pembinaan KeIslaman Mahasiswa Dan Implikasinya Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tahun Pertama,” 183.

¹⁴Al-Muhtadi Sendangagung dan Ahmad Maujuhan Syah, “Pengaruh Dakwah Media Sosial Youtube terhadap Religiusitas Remaja di MA.,” *Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam, INSUD. Busyro* 1, no. 2 (2020): 21.

permasalahan atau persoalan yang sedang dan akan dihadapi oleh seseorang ataupun kelompok.¹⁵ Menurut Toha Yahya Umar dakwah itu usaha mengajak bukan hanya sekedar menyeru dan menyuruh. lebih jelasnya ia mengartikan dakwah sebagai usaha mengajak seseorang dengan bijaksana untuk berada di jalan yang benar sesuai dengan perintah Allah ﷻ untuk keselamatan, kebaikan serta kebahagiaan dunia dan akhirat. Dalam agama Islam dakwah merupakan hal fundamental yang tak bisa dipisahkan, nilai-nilai keislaman tidak akan bermakna ketika pemeluknya tidak memahaminya. Oleh karena itu, dengan dakwah masyarakat bisa mendapatkan informasi lebih dari ajaran keIslaman yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadits. Jadi bisa dikatakan bahwa Islam membutuhkan dakwah agar ajarannya tersampaikan dan sebaliknya dakwah butuh Islam sebagai dasar penyampaian.¹⁶

Seluruh ajaran agama Islam yang merupakan materi dakwah akan senantiasa membawa manusia pada kesejahteraan dirinya, salah satunya adalah ayat yang menjelaskan bahwasanya manusia sudah diciptakan dengan qadarnya, agar manusia bisa mengetahui dan menerima kelebihan dan kekurangan yang ada dalam dirinya yang terdapat dalam surah Al-Qomar ayat 49.¹⁷

إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ ۝ ٤٩

¹⁵Mardan Mahmuda, "Dakwah Dan Pemberdayaan," *Al hikmah : Jurnal Dakwah dan Ilmu Komunikasi* 7, no. 1 (2020): 14.

¹⁶Eko Sumadi, "Dakwah Dan Media Sosial:Menebar Kebaikan Tanpa Diskrimasi," *AT-TABSYIR: Jurnal Komunikasi Penyiaran Islam* 4, no. 1 (2016): 72.

¹⁷Ahmad Mustaniruddin, "Konsep Al-Qur'an Dalam Membentuk Kesejahteraan Sosial Menuju Masyarakat Madani," *At-Tibyan* 2, no. 2 (30 Desember 2019): 44.

Artinya: *Sesungguhnya Kami menciptakan segala sesuatu menurut ukuran.*¹⁸

Dalam Tafsir Ibnu Katsir dijelaskan bahwasanya para ulama berpendapat bahwa Allah telah mentakdirkan semua yang terjadi di alam semesta bahkan sebelum itu diciptakan, Allah memberikan ketetapan kepada semua makhluk dan memberikan petunjuk atas hal tersebut.¹⁹ Apapun keadaan yang dialami manusia tentunya tak lepas dari takdir Allah sehingga sebagai seorang muslim hendaknya menerima dan menghadapi apa yang terjadi dengan petunjuk yang telah diberikan berupa Al-Qur'an dan Hadits.

Ajaran Islam adalah ajaran yang berguna untuk seluruh semesta atau "*Rahmatan lil alamin*". Islam adalah agama pembawa kedamaian dan ketentraman dalam kehidupan perorangan kelompok dan seluruh alam sekaligus sebagai jalan untuk menuju kebahagiaan kehidupan di dunia dan juga di akhirat.²⁰ Ajaran Islam berisikan banyak hal bukan hanya perkara beribadah kepada Allah, Islam juga banyak mengajarkan tentang arti kehidupan seperti dalam surah Adz-Dzariyat ayat 5 yang menjelaskan tujuan manusia diciptakan untuk beribadah kepada Allah, tata cara berhubungan dengan sesama dijelaskan dalam surah Ali Imran ayat 103 yang menjelaskan larangan berpecah belah sesama manusia, serta petunjuk-petunjuk untuk melalui kehidupan yang dijelaskan dalam surah Al-Baqarah ayat 2 yang menjelaskan bahwasanya Al-Qur'an adalah kitab tanpa

¹⁸ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemah* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), 781.

¹⁹ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Al-Syeikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 7*, trans. oleh M. Abdul Ghoffar, Abdurrahim Mu'thi, dan Abu Ihsan Al-Atsari (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2004), 613.

²⁰ M. Ridwan, Nurdin, dan Fitriingsih, "Pengaruh Dakwah Di Instagram Terhadap Perilaku Keagamaan Mahasiswa," *Al-Mishbah: Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi* 15, no. 2 (2019): 195.

keraguan yang menjadi petunjuk. Oleh karena itu, dengan pemahaman yang baik mengenai ajaran Islam yang bisa didapatkan melalui dakwah, maka kebahagiaan dan kesejahteraan dunia dan akhirat bisa didapatkan seseorang.²¹

Saat ini media sosial menjadi salah satu wadah yang sangat besar untuk masyarakat berkomunikasi dan bertukar informasi secara mudah dan cepat dengan jangkauan yang sangat luas. Memang media sosial memiliki dampak yang negatif, namun dampak positif juga bisa dirasakan, media sosial menjadi salah satu sarana mahasiswa dalam mencari informasi ataupun saran guna mendukung perkuliahan,²² Andreas Kaplan dan Michael Haenlein mengartikan media sosial sebagai suatu kelompok aplikasi berbasis internet yang dibuat di atas dasar ideologi dan teknologi Web 2.0, dan yang memungkinkan untuk pembuatan dan pertukaran berbagai bentuk konten baik tulisan, gambar, video, poster, audio dan lainnya yang dibuat oleh seseorang seperti konsumen, pelanggan, atau bahkan followers.²³ Di era ini media sosial mempunyai sangat beragam, seperti facebook, whatsapp, youtube, Instagram, twitter, Tiktok, dan lain-lain.

Penggunaan Internet di kalangan mahasiswa juga terbilang tinggi dan bisa dibbilang sudah menjadi keseharian mereka. Menurut hasil survei teknologi informasi dan komunikasi tahun 2017 terdapat setidaknya 97.55 % Mahasiswa strata satu menggunakan media sosial, penggunaan media sosial di usia 9-29

²¹Irzum Farihah, "Pengembangan Karier Pustakawan Melalui Jabatan Fungsional Perpustakaan Sebagai Media Dakwah," *Libraria* 2, no. 1 (2014): 123.

²²Syahnur Rahman dkk., "Penggunaan Media Sosial Terhadap Psikologis Orang Dewasa," *osiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi UMBY*, t.t., 27.

²³Monica Utari, "Pengaruh Media Sosial Instagram Akun @princessyahrini Terhadap Gaya Hidup Hedonis Para Followersnya," *JOM FISIP* 4, no. 2 (2017): 7.

tahun juga mencapai angka lebih dari 93.5 % menjadikan generasi milenial berada di angka tertinggi dalam penggunaan media sosial. Media sosial yang mereka gunakan di antaranya adalah Youtube, Instagram, twitter dan facebook dengan persentase 65 % lebih dari keseluruhan pengguna internet. Durasi waktu penggunaan media sosial di Indonesia berkisar 1-3 jam dengan persentase 47% dan penggunaan dengan durasi 5-10 jam berkisar 14,29%.²⁴

Media sosial juga telah membuka ruang baru bagi dakwah Islam untuk menyebarkan konten-konten untuk penggunaannya. Metode berdakwah di zaman sekarang memerlukan pendekatan yang tepat untuk menjangkau berbagai kalangan, dan tak terkecuali kalangan yang berselancar di media sosial. Perkembangan aktivitas dakwah memerlukan perhatian terhadap kemajuan teknologi dengan mengharapkan dakwah mudah diterima dan didapatkan oleh umat manusia yang menggunakan media sosial, agar dakwah tidak terkesan ketinggalan zaman atau kuno. Perkembangan teknologi dimanfaatkan oleh beberapa orang yang berdakwah untuk menjadikannya sebagai media dalam berdakwah.²⁵

Penyebaran konten dakwah di media sosial juga beragam, mulai dari kata-kata, gambar ilustrasi, audio dakwah, video dakwah, dan poster dakwah. Konten yang tersebar diantaranya berupa tausiah mengenai perkara keIslaman yang sesuai

²⁴“Survey Penggunaan TIK 2017 Serta Implikasinya Terhadap Sosial Budaya Masyarakat” (Kementrian Komunikasi dan Informasi Republik Indonesia, 2017), 40.

²⁵Ahmad Pakhri M, “Penggunaan Fitur Vidgram Sebagai Trend Media Dakwah (Studi Deskriptif Kualitatif Pada Akun @yufid.tv di Instagram)” (Skripsi, Makassar, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2017), 2.

Al-qur'an dan Hadits, kritik sosial, kegiatan positif, undangan, motivasi, hingga ucapan atau pengingat ketika hari-hari besar akan tiba.²⁶

Penyebaran konten dakwah salah satunya bisa kita lihat di media sosial youtube, dalam youtube banyak ustadz ternama di Indonesia yang memiliki akun Youtube tersendiri seperti Ustadz Adi Hidayat dengan jumlah 900 video lebih, kemudian ada ustadz Abdul Somad dengan langganan sebanyak 2.59 juta dan 1,5 ribu video, di Instagram juga terdapat banyak akun dakwah seperti akun instagram Ustadz Hanan Attaki dengan pengikut yang melebihi 62 juta orang. Belum lagi banyak akun yang mengatas namakan badan seperti mesjid dan ormas yang biasanya juga mengunggah konten dakwah.

Penyebaran konten dakwah juga biasanya terdapat dalam whatsapp, berdasarkan wawancara dan pengamatan yang penulis lakukan pada mahasiswa Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin sebagai Universitas salah satu besar yang ada di Kalimantan yang menggunakan media sosial whatsapp, mereka biasa menemukan teman mereka membagikan video atau poster dakwah, selain itu di grup whatsapp keluarga, menjelang hari-hari besar umat Islam biasanya konten dakwah juga biasa bermunculan. Bahkan ada mahasiswa yang sengaja mengikuti grup dakwah yang di sana dibagikan konten-konten dakwah maupun jadwal-jadwal dakwah di tempat tertentu. Di media sosial Tiktok beberapa mahasiswa juga sering melihat konten-konten dakwah di beranda mereka walaupun tak terniat secara langsung untuk melihatnya. Hal tersebut

²⁶Irti Sulastri, Arifah Yeni Gustia, dan Lesnita Juniati, "Penggunaan Media sosial Dalam Berdakwah: Studi Terhadap Da'i di Kota Padang," *Al-Munir Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam* 11, no. 2 (2020): 160.

menandakan banyaknya konten dakwah yang sudah tersebar di berbagai media sosial.

Untuk mengakses konten-konten tersebut tentunya mahasiswa harus meluangkan waktu baik disengaja ataupun tidak, selain itu mereka harus memberikan perhatian dan kadang harus mengulang-ulang untuk mengaksesnya agar dapat menangkap apa yang ingin mereka dapatkan dari konten tersebut sehingga untuk mengukur seberapa besar usaha yang mereka lakukan untuk mengakses konten dakwah akan digunakan istilah identitas yang memiliki arti suatu sifat kuantitatif dari suatu penginderaan, yang berhubungan dengan intensitas perangsangnya.²⁷ Intensitas menurut Ajzen berarti sebagai adalah usaha seseorang atau individu dalam melakukan tindakan atau hal tertentu, dan aspek dalam intensitas adalah perhatian, penghayatan, frekuensi, dan durasi.²⁸ Dari aspek-aspek ini usaha seseorang akan tergambar menjadi sebuah intensitas. Sehingga mahasiswa yang mengakses konten dakwah akan menggambarkan seberapa kuat atau seberapa besar usaha yang mahasiswa gunakan dalam mengakses konten dakwah, semakin besar intensitasnya maka akan semakin besar pula usaha yang mereka lakukan dan juga sebaliknya.

Dengan keadaan mahasiswa yang mengharuskan mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan, kesejahteraan psikologis sangat dibutuhkan agar kehidupan mahasiswa bisa diatasi. Untuk membantu hal tersebut, salah satu hal yang bisa

²⁷ J.P. Chaplin, *Kamus lengkap psikologi*, trans. oleh Kartini Kartono (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), 256.

²⁸ Aulia Nur Rahma, "Pengaruh Intensitas Mengakses Instagram Terhadap Prilaku Konsumtif Siswa-Siswi SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang" (Skripsi, Yogyakarta, UIN Sunan Kali Jaga, 2018), 15.

dilakukan adalah dengan meningkatkan religiusitas dengan memahami agama Islam melalui konten dakwah di media sosial, pesan dakwah Islam sejatinya juga sejalan dengan kesejahteraan psikologis karena hakikat agama Islam ialah menuntun manusia kehidupan sejahtera dan bahagia dunia dan akhirat. Berdasarkan data, fakta, dan urgensi di atas, penulis tertarik untuk mengetahui pengaruh intensitas mengakses konten dakwah di media sosial terhadap *psychological well-being* mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.

B. Rumusan masalah

Melihat latar belakang yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka penulis memfokuskan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat intensitas akses konten dakwah di media sosial mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin?
2. Bagaimana tingkat *psychological well-being* mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin?
3. Apakah terdapat pengaruh intensitas mengakses konten dakwah di media sosial terhadap *psychological well-being* mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin?
4. Bagaimana pengaruh intensitas mengakses konten dakwah di media sosial terhadap *psychological well-being* mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin?

C. Tujuan Penelitian

Adapun sebagai jawaban dari rumusan masalah diatas, maka ditetapkanlah tujuan yang hendak didapatkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat intensitas mengakses konten dakwah di media sosial mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin
2. Untuk mengetahui tingkat *psychological well-being* mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin
3. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh intensitas mengakses konten dakwah di media sosial terhadap *psychological well-being* mahasiswa universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin
4. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh intensitas mengakses konten dakwah di media sosial terhadap *psychological well-being* mahasiswa universitas Islam negeri Antasari banjarmasin

D. Signifikansi Penelitian

Signifikansi penelitian ini akan dijabarkan menjadi dua hal, yaitu:

1. Secara Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat tambahan dalam memperkaya aset keilmuan penelitian mengenai pengaruh intensitas mengakses konten dakwah di media sosial terhadap *psychological well-being* mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari banjarmasin.

- b. Penelitian ini diharapkan memberi sumbangan bagi perkembangan pemikiran dalam ilmu Psikologi dan memberikan informasi kepada para pendakwah mengenai dampak yang ia berikan kepada sasaran dakwahnya sehingga bisa menjadi bahan evaluasi.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan pengaruh intensitas mengakses konten dakwah di media sosial terhadap *psychological well-being* mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin ataupun mahasiswa Universitas Islam lainnya.

2. Secara Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi tambahan terkait dengan pengaruh intensitas mengakses konten dakwah di media sosial terhadap *psychological well-being* mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin,
- b. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi motivasi untuk pendakwah agar senantiasa semangat dalam menebar kebaikan,
- c. Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat terutama bagi penulis sendiri agar dapat menjadikan media sosial sebagai sarana perbaikan diri dan juga pada mahasiswa umumnya terutama untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

E. Definisi Operasional

Agar judul yang penulis angkat bisa dipahami dengan jelas, dan agar pembaca mendapatkan pemahaman yang jelas, penulis akan menerangkan kata yang menjadi maksud dalam penelitian ini dengan menegaskan beberapa hal sebagai berikut:

1. *Psychological well-being*

Psychological well-being memulai perkembangannya selepas menyadari bahwa pembahasan psikologi klinis dan sosial sudah terlalu lama hanya terpusat pada gangguan kejiwaan dan penyakit sosial. Ryff menerangkan bahwa *psychological well-being*, merupakan konsep multidimensional yang terwujud dari sikap terhadap hidup yang dijalani seseorang. Gambaran terhadap karakteristik orang yang memiliki kesejahteraan psikologis mengambil rujukan pada teori Carl Rogers tentang seseorang yang bisa berfungsi secara penuh (*fullyfunctioning person*), konsep Abraham Maslow mengenai aktualisasi diri (*self actualization*), pandangan C.G. Jung tentang individuasi, konsep Allport tentang kematangan, serta juga sesuai dengan konsep Erikson dalam memaparkan individu yang mencapai integrasi atau putus asa (*integrity versus despair*)²⁹.

Kesejahteraan psikologis atau *Psychological well-being* secara umum didefinisikan sebagai suatu konsep kesejahteraan psikologis individu yang bisa menerima kondisi dirinya secara penuh, tidak memiliki gejala-gejala depresi dan

²⁹Wahyu Kusbadin dan Veronika Suprapti, "Psychological Well Being Perempuan Dewasa Awal yang Pernah Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran," *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial* Vol. 3, no. 2 (2014): 8.

selalu dipengaruhi oleh fungsi psikologis positif berupa aktualisasi diri, penguasaan terhadap lingkungan sosial dan perkembangan diri. Dimensi atau *psychological well-being* memberikan pengaruh yang kuat sebagai konsep *psychological well-being* yang lebih lengkap. Aspek-aspek tersebut antara lain:³⁰

- a. Penerimaan diri (*self-acceptance*),
- b. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*),
- c. Otonomi (*autonomy*),
- d. Penguasaan terhadap lingkungan. (*environmental mastery*),
- e. Tujuan dalam hidup (*purpose in life*),
- f. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Psychological well-being seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti, usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, ras, status sosial, status perkawinan, latar belakang budaya, pernikahan, akibat kehadiran anak-anak, kondisi yang terjadi di masa lalu, kondisi kesehatan, kondisi dan fungsi fisik, faktor kepercayaan dan emosi, religiusitas, harga diri positif, kontrol diri, optimisme serta faktor eksternal dan internal lainnya pada individu.

Jadi maksud *psychological well-being* adalah kesejahteraan Mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang ia dapatkan dengan skala *psychological well-being* dari teori Ryff yang meliputi aspek penerimaan diri (*self-acceptance*), otonomi (*autonomy*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with*

³⁰Halim dan Dariyo, "Hubungan *Psychological well-being* dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau," 173.

others), tujuan dalam hidup (*purpose in life*), penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

2. Intensitas Mengakses Konten Dakwah di Media Sosial

Secara bahasa intensitas diambil dari kata “*Intensity*” yang berasal dari Inggris yang bermakna hebat, kuat, dan keras. Kata *intensity* kemudian pada bahasa Indonesia dikenal dengan kata intensif atau Intensitas, yang mempunyai arti giat, sungguh-sungguh, atau hebat dalam melakukan suatu hal.³¹ Menurut Sudarsono, intensitas adalah aspek kuantitatif atau aspek tingkah laku. Menurut Ajzen intensitas adalah usaha seseorang atau individu dalam melakukan tindakan atau hal tertentu, dan intensitas menurutnya memiliki empat aspek yakni perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi.³²

Berdasarkan pengertian di atas, maka intensitas dalam penelitian ini merupakan kekuatan, serta kesungguhan dalam melakukan suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang sebagai perwujudan dukungan terhadap sikap yang bisa dilihat dalam bentuk perbuatan dan tingkah laku. Dari sini terlihat upaya pembiasaan program dalam upaya mendapatkan manfaat yang berkelanjutan. Sifat-sifat kepribadian yang berusaha diraih sangat dipengaruhi pada kesungguhan dan semangat pelatihan dan pembiasaan diri.

Dakwah adalah upaya mengajak umat untuk mengikuti pemahaman agama yang dengan benar agar mendapat kesejahteraan didunia dan di akhirat. Media

³¹Sudarsono, *Kamus Filsafat dan Psikologi* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1993), 119.

³²Aulia Nur Rahma, “Pengaruh Intensitas Mengakses Instagram Terhadap Prilaku Konsumtif Siswa-Siswi SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang” (Skripsi, Yogyakarta, UIN Sunan Kali Jaga, 2018), 15.

dakwah atau *wasilah* adalah instrumen yang digunakan agar isi dari dakwah tersampaikan.³³ Untuk menyampaikan ajaran Islam kepada umat, dakwah bisa menggunakan berbagai macam *wasilah* yaitu lisan dan tulisan.

Dalam hal ini jelas bahwasanya yang menjadi materi dakwah adalah ajaran Islam itu sendiri,³⁴ umumnya isi pesan dakwah yang disampaikan dalam dakwah ada tiga, yang pertama adalah aqidah. Aqidah adalah ajaran yang bersifat mendasar, yang membahas hal-hal dasar mengenai keyakinan dalam Islam. Aqidah merupakan hal yang asasi, dan di atasnya ada ajaran Islam yang dibangun. Aqidah diibaratkan fondasi di atasnya terdapat bangunan berupa akhlak dan syariat. Kedua ada syariat, syariat adalah urusan agama atau hukum agama yang telah ditetapkan oleh Allah kepada hambanya. Ibadah tersebut berupa shalat, puasa, zakat, haji, dan yang lainnya atau hukum muamalah yang menggerakkan kehidupan manusia seperti kegiatan berteman, bermusyawarah, nikah, dll. Ketiga adalah akhlak. Akhlak adalah upaya standarisasi dalam suatu masyarakat berupa baik benarnya sesuatu untuk dapat diterima akal dan hati, sehingga timbul suatu sikap, karena ibadah dalam Islam sangat erat kaitanya dengan akhlak. Pemakaian akal dan pembinaan akhlak mulia merupakan ajaran Islam. Akhlak adalah sebagai penyempurna bagi semua perbuatan manusia.

Konten dalam kamus besar bahasa Indonesia merupakan informasi yang tersedia dalam media atau produk elektronik, termasuk media sosial. Dalam media sosial konten bisa berupa video, gambar, audio visual dan yang lainnya.

³³Nur Rizky Toybah, "Dakwah Komunikasi Visual Melalui Instagram Akun @HADITSKU," *Al-Hiwar: Jurnal Ilmu dan Teknik Dakwah* 4, no. 6 (21 April 2017), <https://doi.org/10.18592/al-hiwar.v4i6.1218>.

³⁴Munir dan Wahyu Ilahi, *Manajemen Dakwah* (Jakarta: Pranada Mulia, 2006), 21.

Media sosial adalah suatu media online, yang dengannya para penggunanya bisa berpartisipasi dengan mudah, berbagi berbagai macam hal, dan menciptakan isi yang meliputi jejaring sosial, wiki, forum, blog, dunia virtual, whatsapp, youtube, Instagram, dan hal lain yang didasarkan pada teknologi web 2.0,³⁵

Jadi intensitas mengakses konten dakwah di media sosial dalam penelitian ini merupakan kesungguhan dan seringnya mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang dapat dilihat dari seberapa besar perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi dalam mengakses konten-konten yang berisikan ajaran Islam yang tak lepas dari Al-Qur'an dan Hadist, bisa berupa tausiah, motivasi kritik sosial dan konten dengan berbagai macam variasi yang tersebar di berbagai media baik dalam bentuk tulisan, video, gambar, audio, maupun audio visual yang ada dalam media sosial.

F. Penelitian terdahulu

Sebelum judul ini dibuat, penulis terlebih dahulu mempelajari beberapa penelitian-penelitian terdahulu agar menambah wawasan dan pemahaman lebih untuk memulai penelitian yang penulis lakukan. Di antara penelitian tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Penelitian Siti Rahimah dalam skripsinya pada tahun 2022 yang memiliki judul Pengaruh Toxic Relationship Dalam Pertemanan Terhadap

³⁵Nur Asiah, "Peranan Media Sosial sebagai Media Dakwah," *Komunida: Media Komunikasi dan Dakwah* 9, no. 1 (2019): 10.

Psychological Well-Being Pada Mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin
Penelitian dengan pendekatan metode kualitatif ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh dari toxic relationship terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin. Hipotesis tersebut dapat diterima dalam penelitian ini. Persamaan penelitian ini dengan penelitian tersebut adalah menggunakan variabel *psychological well-being* sebagai variable yang dipengaruhi dan penelitian ini juga menggunakan metode penelitian kuantitatif. Perbedaan penelitian yang saya teliti dengan penelitian ini adalah pembahasan mengenai variable yang mempengaruhi berupa *toxic relationship* sedangkan penelitian peneliti mengaitkannya pada intensitas mengakses konten dakwah di media sosial.

2. Penelitian Raudatussalamah dan Reni Susanti dalam jurnal psikologi Islam tahun 2017 dengan judul *The Role Of Religiosity: Keikutsertaan Dalam Pembinaan KeIslaman Mahasiswa Dan Implikasinya Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tahun Pertama*. Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif dan didapatkan hasil bahwasanya Program pembinaan keIslaman yang komprehensif dan berkelanjutan dapat menunjang religiusitas mahasiswa dan mengembangkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian penulis dalam variabel yang dipengaruhi berupa Kesejahteraan psikologis. Perbedaanya variabel yang mempengaruhi dalam penelitian ini berupa keikutsertaan dalam

pembinaan keIslaman sedangkan di penelitian penulis menggunakan intensitas mengakses konten dakwah di media sosial.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Rusmiani dalam skripsinya tahun 2022 dengan judul Hubungan Sabar dengan *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Perantauan Di UIN Antasari Banjarmasin. Penelitian ini memiliki hasil bahwa terdapat hubungan positif antara sabar dan *psychological well-being*, semakin tinggi tingkat sabar mahasiswa perantauan maka semakin tinggi pula *psychological well-being* mahasiswa tersebut dan juga sebaliknya. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah pada metode penelitiannya sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif, dan perbedaannya terletak pada variabel yang mempengaruhi, dalam penelitian ini diteliti mengenai sabar, sedangkan dalam penelitian saya meneliti tentang intensitas mengakses konten dakwah di media sosial
4. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Iqbal Rappedeo dalam jurnal JOM FISIP pada tahun 2019 berjudul Pengaruh Pesan Dakwah Akun Instagram @Hanan_Attaki Terhadap Religiusitas Para Followers. Penelitian dengan pendekatan metode penelitian kuantitatif ini menyebutkan bahwa pengaruh pesan dakwah akun Instagram @hanan_attaki sebesar 69,0% terhadap religiusitas para followers tergolong kuat. Teori stimulus-respon menyatakan bahwa stimulus yang diberikan dapat menimbulkan rangsangan sehingga menghasilkan respon dan hal tentunya selaras dengan hasil penelitian dimana terdapatnya

pengaruh antara variable X pesan dakwah dengan variable Y yaitu religiusitas. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah pada metode penelitiannya sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif, dan perbedaannya terletak pada variabel yang dipengaruhi, dalam penelitian ini diteliti mengenai religiusitas, sedangkan dalam penelitian saya meneliti tentang *psychological well-being*

5. Penelitian dalam Jurnal Psikologia dengan judul Pengaruh Religiusitas Terhadap *Psychological well-being* Pada Pensiunan Suku Batak Toba yang ditulis oleh Sarah Yunianty Situmorang dan Elvi Andriani. Penelitian dengan metode kuantitatif ini menyatakan bahwa semakin tinggi religiusitas pensiunan Suku Batak Toba, maka berkontribusi terhadap kenaikan *Psychological Well Being*, dan religiusitas mempengaruhi *Psychological Well Being* sebesar 21.3% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Perbedaan penelitian ini terdapat pada subjek yang menggunakan orang dewasa akhir, sedangkan penelitian penulis menggunakan subjek mahasiswa. Perbedaan lain terletak pada variabel yang mempengaruhi berupa religiusitas, pada penelitian penulis menggunakan variabel intensitas mengakses konten dakwah di media sosial. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah sama-sama menggunakan metode kuantitatif dan variabel yang dipengaruhi adalah *psychological well-being*

Penelitian-penelitian diatas menunjukkan bahwasanya banyak hal yang berkaitan dengan *psychological well-being* seseorang dan sekali lagi itu

menegaskan akan pentingnya memiliki *psychological well-being* yang baik dan penelitian ini akan mencari faktor lain yang bisa meningkatkan atau menjaga variabel *psychological well-being* yakni dengan intensitas mengakses konten dakwah di media sosial, variabel ini dipilih karena dalam penelitian nomor 4 disebutkan bahwa konten dakwah di media sosial akan mempengaruhi religiusitas seseorang dan secara teori religiusitas akan mempengaruhi *psychological well-being* sehingga peneliti tertarik untuk meneliti dengan metode kuantitatif dikarenakan subjek yang memiliki cakupan cukup luas dan keperluan penelitian untuk mengetahui seberapa besar tingkatan variabel yang diteliti mengenai pengaruh intensitas mengakses konten dakwah di media sosial terhadap *psychological well-being* mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.

G. Hipotesis

Dengan rumusan masalah, tujuan penelitian, dan penelitian terdahulu dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Hipotesis Alternatif (Ha)

Terdapat pengaruh intensitas mengakses konten dakwah di media sosial terhadap *psychological well-being* mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

2. Hipotesis Nol (H₀)

Tidak terdapat pengaruh intensitas mengakses konten dakwah di media sosial terhadap *psychological well-being* mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

H. Sistematika penulisan

Penulis akan menyusun kerangka skripsi dengan sistematika yang akan dijabarkan sebagai berikut:

BAB I: Pendahuluan

Pada bab 1, akan memaparkan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat dan signifikansi penelitian, serta sistematika penulisan Penelitian.

BAB II: Kajian Pustaka

Dalam bab ini dibahas mengenai kajian pustaka penelitian terdahulu, teori-teori tentang *psychological well-being*, konten dakwah di media sosial, dan intensitas. Selanjutnya juga akan dibahas mengenai tinjauan teoritik dan juga kerangka berpikir

BAB III: Metode Penelitian

Pada bab III berisi tentang pendekatan dan jenis penelitian, tempat dan waktu penelitian, subjek dan objek penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

BAB IV: Hasil dan Pembahasan

Dalam bab ini akan tertulis permasalahan, subjek penelitian, hasil penelitian yang didapat serta pengkajian teori dikaitkan dengan penemuan data serta analisis data dalam penelitian.

BAB V: Penutup

Pada bab ini akan dituliskan kesimpulan dan keterbatasan penelitian serta saran untuk penelitian selanjutnya.