



Spiritualitas di Era Digital: Studi Literatur tentang Kesejahteraan Psikologis dan Konsumsi Konten Religius di Aplikasi TikTok

Siti Nurlaili¹, Endah Suriyana², Sheila Hariry³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi

Email : belajarsiti05@gmail.com¹, ndasyana@gmail.com², sheilahariry27@gmail.com³

Article Info

Article history:

Received April 08, 2025

Revised April 19, 2025

Accepted April 25, 2025

Keywords:

Digital Spirituality,
Psychological Well-Being,
TikTok, Religious Content,
Literature Review

ABSTRACT

The digital era has brought significant transformations in how individuals access and engage with religious content, particularly through social media platforms such as TikTok. This study is a literature review that aims to examine the relationship between digital-age spirituality and psychological well-being, with a specific focus on the consumption of religious content on TikTok. The analysis draws on relevant academic literature published within the last five years (2019–2024). The findings suggest that religious content on TikTok has the potential to enhance personal spirituality, provide reflective space, and support the development of deeper life meaning. However, the study also identifies challenges such as the prevalence of superficial content, religious misinformation, and digital distractions that may hinder spiritual focus. The research highlights the importance of a critical and selective approach in engaging with digital religious content and underscores the need for credible religious figures to have a presence in the digital sphere. This study contributes to the understanding of modern spirituality dynamics and opens further research opportunities on the role of technology in religious-based psychological well-being

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received April 08, 2025

Revised April 19, 2025

Accepted April 25, 2025

Kata Kunci:

Spiritualitas Digital,
Kesejahteraan Psikologis,
TikTok, Konten Religius, Studi
Literatur

ABSTRAK

Era digital telah menghadirkan transformasi signifikan dalam cara individu mengakses dan mengonsumsi konten religius, salah satunya melalui platform media sosial seperti TikTok. Penelitian ini merupakan studi literatur yang bertujuan untuk menelaah hubungan antara spiritualitas di era digital dengan kesejahteraan psikologis, dengan fokus pada konsumsi konten religius di aplikasi TikTok. Analisis dilakukan terhadap berbagai literatur akademik yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa konsumsi konten religius di TikTok berpotensi menjadi sarana peningkatan spiritualitas personal, menyediakan ruang reflektif, serta mendukung pembentukan makna hidup yang lebih dalam. Namun, ditemukan pula tantangan berupa adanya konten yang bersifat superfisial, disinformasi keagamaan, serta distraksi digital yang dapat mengganggu fokus spiritual. Penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan kritis dan selektif dalam mengakses konten religius digital, serta perlunya kehadiran tokoh agama yang kredibel dalam ranah digital. Studi ini memberikan kontribusi dalam memahami dinamika spiritualitas modern sekaligus membuka peluang riset lanjutan mengenai peran teknologi dalam kesejahteraan psikologis berbasis nilai-nilai religius.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Siti Nurlaili

Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi

E-mail: belajarsiti05@gmail.com



PENDAHULUAN

Di era revolusi digital saat ini, kehidupan manusia mengalami perubahan yang sangat cepat, tidak hanya dalam aspek sosial dan ekonomi, tetapi juga dalam dimensi spiritual. Kemajuan teknologi informasi, terutama internet dan media sosial, telah menciptakan ruang baru untuk interaksi manusia, baik dalam skala individu maupun kolektif. Aktivitas yang dahulu dilakukan secara fisik kini beralih ke dunia virtual, termasuk dalam pencarian makna hidup dan praktik keagamaan. Menurut laporan Digital 2023 oleh We Are Social dan Hootsuite, pengguna internet di Indonesia telah mencapai lebih dari 212 juta jiwa, dengan TikTok menjadi salah satu platform yang pertumbuhannya paling cepat dan kini digunakan oleh lebih dari 106 juta pengguna aktif di Indonesia saja (We Are Social, 2023). Fenomena ini menunjukkan bahwa TikTok bukan lagi sekadar media hiburan, tetapi telah berkembang menjadi ruang diskusi ide, nilai, dan bahkan spiritualitas.

Di tengah maraknya penggunaan TikTok, muncul tren konten religius yang disampaikan dalam bentuk video pendek yang menarik, emosional, dan mudah dibagikan. Konten-konten tersebut meliputi ceramah singkat, motivasi spiritual, lantunan ayat suci, doa, hingga kisah inspiratif bertema religius. Uniknya, format konten ini tidak hanya menjangkau kelompok yang sudah memiliki ketertarikan terhadap agama, tetapi juga generasi muda yang sebelumnya mungkin tidak terpapar secara intens dengan diskursus keagamaan. Tren ini menjadi bagian dari gelombang “digital religion” atau religiusitas yang dimediasi teknologi (Campbell, 2021). Dalam konteks ini, TikTok bisa berfungsi sebagai medium yang memperkuat identitas keagamaan sekaligus memengaruhi kondisi psikologis penggunanya.

Namun, spiritualitas dalam konteks digital tidaklah identik dengan kegiatan keagamaan formal. Spiritualitas merujuk pada dimensi batiniah manusia yang berhubungan dengan pencarian makna, kedamaian, tujuan hidup, dan hubungan dengan sesuatu yang dianggap transenden (Pargament, 2021). Banyak penelitian psikologi kontemporer menyebutkan bahwa spiritualitas memiliki kaitan erat dengan kesejahteraan psikologis seseorang. Individu yang memiliki hubungan spiritual yang kuat cenderung menunjukkan ketahanan mental yang lebih tinggi, mampu mengelola stres dengan lebih baik, serta memiliki tingkat harapan dan makna hidup yang lebih dalam (Rakhmawati et al., 2023). Oleh karena itu, munculnya konten religius di media sosial seperti TikTok dapat diasumsikan memiliki potensi sebagai sarana pemeliharaan atau bahkan penguatan kesejahteraan psikologis melalui pendekatan spiritual.

Namun demikian, pendekatan spiritual di ruang digital tidak lepas dari berbagai tantangan. Salah satu kritik utama terhadap fenomena ini adalah terjadinya “komodifikasi spiritualitas”, yakni kondisi di mana nilai-nilai spiritual dibungkus sedemikian rupa demi memenuhi algoritma popularitas dan kebutuhan konsumsi cepat pengguna media sosial (Nugraheni & Arifin, 2021). Banyak konten religius yang viral justru lebih menekankan aspek emosional dan dramatis daripada substansi keilmuan atau kedalaman makna. Hal ini berisiko menimbulkan pemahaman keagamaan yang dangkal, bahkan bias, terutama bagi generasi muda yang belum memiliki fondasi pengetahuan keislaman yang kuat.

Lebih jauh, algoritma TikTok yang berbasis preferensi dan keterlibatan pengguna juga berpotensi menciptakan “echo chamber” digital, di mana seseorang hanya akan terpapar pada jenis



konten yang serupa secara terus-menerus. Dalam kasus konten religius, ini bisa memperkuat pandangan tertentu secara sepihak, dan apabila tidak diimbangi dengan pendidikan keagamaan yang sehat, dapat mengarah pada sikap eksklusif atau bahkan intoleran (Maulida & Rizki, 2022). Maka, penting untuk mempertanyakan: apakah pengalaman spiritual yang dibentuk oleh TikTok bersifat otentik dan berdampak pada peningkatan kesejahteraan psikologis, atau sekadar respons emosional sesaat yang tidak berakar?

Di sisi lain, beberapa studi literatur menunjukkan bahwa media sosial juga dapat menjadi alat positif dalam penyebaran nilai-nilai spiritual jika digunakan secara kritis dan bijak. Kehadiran figur-figur religius yang adaptif terhadap teknologi, seperti ustaz atau pendakwah muda yang aktif di TikTok, membuka ruang dialog keagamaan yang segar dan relevan bagi masyarakat digital (Zahrah & Fauziah, 2023). Interaksi ini bahkan bisa memperkuat rasa keterhubungan (*connectedness*), komunitas, dan kepercayaan diri spiritual tiga elemen penting dalam kesejahteraan psikologis berbasis nilai-nilai religius.

Namun sayangnya, hingga saat ini masih sangat terbatas penelitian akademik yang secara spesifik mengulas keterkaitan antara konsumsi konten religius di TikTok dan aspek kesejahteraan psikologis. Kebanyakan studi hanya berhenti pada aspek kuantitatif seperti preferensi pengguna atau jenis konten yang dikonsumsi. Oleh karena itu, diperlukan analisis lebih mendalam dari sisi teoretis, terutama dalam mengaitkan spiritualitas digital dengan dimensi-dimensi psikologis manusia modern.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana konsumsi konten religius di TikTok berkontribusi terhadap pembentukan atau penguatan spiritualitas, dan bagaimana hal tersebut berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis individu. Dengan menggunakan metode studi literatur, penulis menelaah berbagai temuan dan teori dari penelitian sebelumnya untuk merumuskan pemahaman kritis tentang fenomena ini. Kajian ini diharapkan tidak hanya menambah khazanah ilmu dalam studi spiritualitas digital, tetapi juga dapat menjadi landasan bagi pengembangan konten religius yang lebih sehat dan berdampak secara psikologis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (*literature review*), yang dipilih karena relevan dengan tujuan kajian, yaitu memahami secara mendalam hubungan antara konsumsi konten religius di TikTok dan kesejahteraan psikologis individu dalam konteks spiritualitas digital. Studi literatur dianggap tepat untuk menggali teori-teori, temuan empiris, serta pemikiran konseptual yang telah dikembangkan oleh peneliti sebelumnya, sehingga memungkinkan penulis menyusun sintesis yang utuh dan kritis terhadap isu yang sedang dibahas (Snyder, 2019).

Dalam pelaksanaan studi ini, peneliti mengandalkan data sekunder berupa berbagai publikasi ilmiah yang diperoleh dari jurnal terakreditasi nasional dan internasional, buku akademik, laporan riset, serta artikel konferensi yang relevan dengan topik. Fokus utama pencarian literatur berada pada tiga kata kunci besar, yaitu spiritualitas digital, kesejahteraan psikologis, dan



konsumsi konten religius di media sosial, dengan perhatian khusus pada platform TikTok. Oleh karena itu, literatur yang dipilih harus secara eksplisit membahas satu atau lebih dari isu-isu tersebut.

Sumber data dikumpulkan melalui penelusuran sistematis di berbagai basis data ilmiah seperti Google Scholar, Scopus, ScienceDirect, dan DOAJ. Dalam proses pencarian ini, digunakan kata kunci dalam bahasa Inggris dan Indonesia seperti “digital spirituality”, “religious content TikTok”, “psychological well-being”, “religion in social media”, “konten religius TikTok”, dan “spiritualitas digital generasi muda”. Rentang tahun publikasi yang diseleksi adalah antara tahun 2020 hingga 2024, untuk memastikan bahwa data yang digunakan bersifat aktual dan relevan dengan perkembangan media digital dan tren sosial terbaru.

Peneliti juga menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi dalam pemilihan sumber literatur. Kriteria inklusi mencakup publikasi ilmiah yang membahas tema spiritualitas dalam konteks media sosial, penelitian tentang kesejahteraan psikologis yang terkait dengan pengalaman religius, serta tulisan yang menyoroti peran TikTok atau platform serupa sebagai media penyebaran nilai spiritual. Literatur yang digunakan bisa dalam bentuk kajian teoritis maupun hasil penelitian empiris, selama memenuhi standar ilmiah dan dapat diakses secara penuh. Sementara itu, kriteria eksklusi diterapkan terhadap sumber yang bersifat opini atau narasi pribadi tanpa landasan metodologis yang jelas, artikel dari blog atau media tidak ilmiah, serta publikasi yang tidak memiliki keterkaitan langsung dengan fokus penelitian.

Setelah proses seleksi literatur dilakukan, tahap selanjutnya adalah analisis data yang diperoleh. Peneliti menggunakan pendekatan analisis tematik kualitatif, yaitu dengan membaca secara mendalam seluruh isi literatur yang terpilih, kemudian menandai bagian-bagian penting yang relevan dengan pertanyaan penelitian. Proses ini dilanjutkan dengan pengelompokan informasi ke dalam tema-tema tertentu, seperti jenis konten religius yang dominan di TikTok, bentuk respon emosional atau spiritual pengguna, potensi dampak terhadap kesejahteraan psikologis, dan tantangan spiritualitas digital dalam ekosistem media sosial. Dari hasil tematik tersebut, peneliti menyusun sintesis yang menghubungkan temuan-temuan tersebut dengan kerangka teori yang digunakan, serta merumuskan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai topik yang dikaji.

Keabsahan dan keandalan data dalam penelitian ini dijaga melalui triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan berbagai jenis publikasi baik nasional maupun internasional untuk melihat konsistensi dan kesesuaian temuan. Selain itu, peneliti juga memastikan bahwa jurnal-jurnal yang dijadikan rujukan berasal dari sumber terpercaya yang telah melalui proses peer-review. Penggunaan sumber yang beragam juga dimaksudkan untuk memperkaya perspektif dan menghindari bias yang mungkin muncul apabila hanya mengandalkan satu pendekatan atau wilayah kajian.

Metode studi literatur yang digunakan dalam penelitian ini tidak hanya berfungsi sebagai cara untuk merangkum informasi, melainkan juga sebagai alat refleksi kritis terhadap fenomena spiritualitas yang berkembang di tengah masyarakat digital. Dengan mengkaji berbagai pendekatan dan hasil penelitian terdahulu, peneliti berupaya membangun pemahaman yang komprehensif tentang bagaimana media sosial, khususnya TikTok, berperan dalam membentuk



pengalaman spiritual generasi muda serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Metode ini juga memungkinkan peneliti mengidentifikasi celah atau kekosongan dalam literatur yang ada, sehingga membuka ruang untuk penelitian lanjutan yang lebih kontekstual dan aplikatif di masa depan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan penelusuran dan analisis terhadap berbagai literatur yang relevan, ditemukan bahwa konsumsi konten religius di TikTok memiliki dua sisi utama yang saling beriringan: potensi positif terhadap spiritualitas dan kesejahteraan psikologis, serta tantangan kritis dalam bentuk dangkalnya pemahaman religius dan risiko penyalahgunaan informasi keagamaan. Peneliti mengelompokkan hasil studi menjadi tiga tema utama, yaitu: (1) Bentuk dan jenis konten religius di TikTok, (2) Dampak terhadap kesejahteraan psikologis, dan (3) Tantangan dalam konteks spiritualitas digital.

Tabel 1. Ringkasan Temuan Studi Terkait Konsumsi Konten Religius di TikTok dan Kesejahteraan Psikologis

No	Peneliti (Tahun)	Fokus Studi	Temuan Utama
1.	Maulida & Rizki (2022)	Konten dakwah di TikTok	TikTok menjadi medium baru dakwah Islam dengan gaya santai, efektif menjangkau Gen Z.
2.	Rakhmawati et al. (2023)	Spiritualitas dan kesejahteraan psikologis	Spiritualitas digital berkorelasi positif dengan pengurangan stres dan peningkatan makna hidup.
3.	Zahrah & Fauziah (2023)	Pendakwah digital di media sosial	Figur religius di TikTok memperkuat komunitas spiritual digital, memberi pengaruh positif emosional.
4.	Nugraheni & Arifin (2021)	Tantangan spiritualitas di media sosial	Ada risiko banalitas nilai keagamaan dan penyebaran informasi tidak kredibel.
5.	Zhang & Leung (2022)	TikTok dan kesejahteraan mental remaja	Paparan konten positif, termasuk religius, dapat meningkatkan rasa



			tenang dan refleksi pribadi.
--	--	--	------------------------------

1. Bentuk Konten Religius di TikTok

Berdasarkan studi Maulida & Rizki (2022), konten religius di TikTok umumnya berbentuk video pendek berdurasi 15–60 detik yang menyajikan kutipan ayat Al-Qur’an, hadits, kata-kata bijak Islami, kisah inspiratif, serta ceramah mini dari para pendakwah muda. Format yang singkat dan visual ini dinilai efektif dalam menjangkau audiens Gen Z yang memiliki rentang perhatian rendah (*attention span* pendek). Konten sering kali dikemas secara estetik, dengan latar musik lembut dan subtitle, sehingga serasa menyentuh secara emosional.

Menariknya, sebagian besar konten ini tidak dibuat oleh tokoh agama formal, melainkan oleh pengguna biasa yang aktif berbagi pesan-pesan religius, yang kadang disertai pengalaman pribadi. Hal ini menunjukkan bentuk baru dari otoritas religius di era digital, yang lebih bersifat horizontal dan partisipatif.

2. Pengaruh terhadap Kesejahteraan Psikologis

Dari berbagai literatur yang dikaji, ditemukan bahwa konsumsi konten religius di TikTok memiliki kontribusi terhadap peningkatan dimensi psikologis, terutama dalam bentuk:

Reduksi stres dan kecemasan: Tayangan yang mengingatkan pada makna hidup, sabar, dan ikhlas sering kali menjadi ruang pelarian positif bagi pengguna yang sedang mengalami tekanan emosional (Rakhmawati et al., 2023).

Refleksi dan kontemplasi: Video-video religius mendorong pengguna untuk merenung sejenak di tengah hiruk-pikuk dunia digital, menciptakan momen reflektif yang sederhana namun bermakna (Zhang & Leung, 2022).

Rasa terhubung secara spiritual: Dalam beberapa kasus, pengguna menyatakan merasa “lebih dekat” dengan Tuhan setelah terpapar konten religius, terutama jika disampaikan oleh figur yang mereka anggap *relatable* (Zahrah & Fauziah, 2023).

Fenomena ini menunjukkan bahwa TikTok—meskipun berakar pada hiburan—dapat menjadi ruang spiritual mikro, tempat pengguna menemukan dukungan emosional dan eksistensial.

3. Tantangan Spiritualitas Digital

Meskipun memiliki potensi positif, media sosial juga menghadirkan sejumlah tantangan. Salah satunya adalah superfisialitas konten. Konten religius sering kali dibuat untuk tujuan viral, bukan untuk mendidik secara mendalam. Hal ini dapat menyebabkan reduksi makna, yaitu penyederhanaan berlebihan terhadap konsep-konsep teologis yang kompleks (Nugraheni & Arifin, 2021).

Selain itu, algoritma TikTok juga berperan besar dalam membentuk pengalaman religius pengguna. Konten yang mendapat banyak like dan share akan lebih sering muncul, sehingga menimbulkan bias terhadap tema-tema yang populer, bukan yang mendalam. Ini berisiko menciptakan “bubble spiritual” di mana pengguna hanya menerima satu jenis wacana tanpa kesempatan memperluas perspektif.

Lebih lanjut, tidak sedikit pula pengguna yang mengklaim kebenaran tunggal atau menyebarkan konten keagamaan dengan nada ekstrem, yang jika tidak disaring secara kritis dapat mengarah pada polarisasi atau bahkan radikalisasi.



Analisis Kritis dan Sintesis

Fenomena konten religius di media sosial, khususnya TikTok, merupakan representasi dari dinamika spiritualitas di era digital yang kompleks. Di satu sisi, ia membuka ruang baru bagi praktik spiritualitas yang lebih inklusif, kontekstual, dan mudah diakses; tetapi di sisi lain, ia juga memunculkan tantangan epistemologis dan etis yang tidak bisa diabaikan begitu saja. Oleh karena itu, analisis terhadap hubungan antara konsumsi konten religius dan kesejahteraan psikologis tidak cukup hanya dengan mencatat korelasi positif, melainkan harus ditempatkan dalam konteks yang lebih luas yakni bagaimana manusia memaknai pengalaman spiritual di ruang yang serba cepat, algoritmik, dan sarat performativitas.

Salah satu hal yang paling mencolok dari literatur yang telah dikaji adalah bagaimana konten religius yang beredar di TikTok umumnya bersifat sangat visual, emosional, dan mudah dicerna. Dalam banyak kasus, narasi spiritual dibingkai dalam bentuk afirmasi singkat, kisah inspiratif, atau pengingat moral yang dibalut estetika modern dengan musik latar yang menyentuh dan visual yang dramatik. Format ini memang efektif dalam menarik perhatian, terutama dari generasi muda yang akrab dengan budaya scrolling. Namun, keberhasilan emosional ini tidak selalu berbanding lurus dengan kedalaman spiritual. Sebagaimana dikritisi oleh beberapa peneliti (Nugraheni & Arifin, 2021), ketika spiritualitas dibungkus demi “like” dan “share”, maka substansi pesan berisiko terdangkalkan, bahkan dipelintir sesuai selera audiens.

Pada titik ini, kita berhadapan dengan bentuk baru dari “spiritualitas instan”—yakni pengalaman religius yang bersifat sementara, dangkal, dan tidak berakar dalam praktik kontemplatif atau transformasi diri. Konsumsi konten religius di TikTok mungkin mampu memicu ketenangan sejenak atau inspirasi sesaat, tetapi belum tentu mendorong perubahan perilaku atau pemahaman teologis yang mendalam. Dengan kata lain, banyak konten religius yang hanya menyentuh permukaan spiritualitas, tanpa benar-benar menyentuh fondasi batiniah individu.

Namun, tidak berarti semua konten tersebut tidak bermanfaat. Justru, dalam konteks masyarakat urban yang semakin terputus dari ruang-ruang spiritual tradisional, media sosial seperti TikTok menawarkan titik masuk (entry point) yang penting bagi proses pencarian makna. Bagi sebagian pengguna, video pendek tentang keikhlasan, kesabaran, atau pengingat kematian mungkin menjadi satu-satunya momen reflektif yang mereka miliki dalam sehari. Ini menandakan bahwa spiritualitas digital bukan sekadar pengganti praktik keagamaan, melainkan juga sebagai bentuk adaptasi baru terhadap kondisi hidup yang cepat, penuh tekanan, dan sering kali kesepian.

Di sinilah dimensi psikologis dari konsumsi konten religius mulai terlihat dampaknya. Beberapa studi menyebutkan bahwa meskipun interaksi spiritual di TikTok tidak bersifat ritualistik atau institusional, ia tetap memberikan efek psikologis yang signifikan, terutama dalam bentuk ketenangan emosional, pengurangan stres, serta penguatan rasa kebermaknaan hidup (Rakhmawati et al., 2023; Zhang & Leung, 2022). Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori spiritual well-being, yang menekankan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya bergantung pada kondisi fisik dan sosial, tetapi juga pada sejauh mana seseorang merasa hidupnya bermakna, terhubung dengan sesuatu yang lebih besar, dan mampu menerima realitas dengan ikhlas.

Namun, efektivitas konten religius sebagai alat pendukung kesejahteraan psikologis sangat tergantung pada dua hal penting: kualitas konten dan kesiapan mental pengguna. Pertama, tidak



semua konten yang mengklaim dirinya “religius” memiliki dasar keilmuan yang memadai. Ada banyak konten yang menampilkan ayat Al-Qur’an secara terpotong-potong, tanpa konteks yang memadai, sehingga berisiko menimbulkan kesalahpahaman. Bahkan dalam beberapa kasus, konten keagamaan dimanfaatkan sebagai alat provokasi atau justifikasi terhadap pandangan ekstrem, yang pada akhirnya dapat membahayakan kesehatan mental dan sosial pengguna (Maulida & Rizki, 2022).

Kedua, tidak semua pengguna memiliki kapasitas literasi digital dan religius yang cukup untuk menyaring informasi yang mereka konsumsi. Dalam konteks ini, individu yang sedang mengalami keresahan batin atau krisis psikologis justru lebih rentan terhadap konten-konten yang bersifat manipulatif atau ekstrem. Oleh karena itu, penting untuk menekankan bahwa efek positif dari konten religius hanya dapat tercapai jika pengguna memiliki kemampuan kritis dan pendampingan spiritual yang memadai, baik dari lingkungan keluarga, komunitas, maupun tokoh agama.

Menariknya, ada juga indikasi bahwa ruang spiritual di TikTok mampu menciptakan bentuk komunitas digital yang tidak kalah hangat dibandingkan komunitas offline. Pengguna tidak hanya menonton, tetapi juga aktif berdiskusi, saling menyemangati, dan berbagi pengalaman spiritual mereka di kolom komentar. Dalam beberapa kasus, kolom komentar menjadi ruang “curhat” spiritual yang sangat intens dan emosional. Ini menunjukkan bahwa meskipun bersifat virtual, interaksi spiritual di TikTok dapat menghadirkan rasa keterhubungan (*connectedness*) yang esensial dalam pembentukan kesejahteraan psikologis (Zahrah & Fauziah, 2023). Tentu saja, ini tidak berarti interaksi digital dapat sepenuhnya menggantikan relasi spiritual yang bersifat tatap muka. Namun, sebagai ruang alternatif, media sosial bisa menjadi jembatan antara pengalaman batin individu dan komunitas yang lebih luas.

Dari keseluruhan sintesis ini, dapat disimpulkan bahwa spiritualitas digital melalui platform TikTok memiliki potensi sebagai medium reflektif dan psikologis yang cukup signifikan, namun efeknya sangat kontekstual dan tidak dapat digeneralisasi. Ia dapat menjadi sarana pencarian makna yang otentik, tetapi juga bisa menjadi jebakan spiritual yang dangkal jika tidak disikapi secara kritis. Oleh karena itu, pendekatan yang bijak dalam mengonsumsi konten religius di media sosial menjadi kunci utama. Kesadaran akan tujuan spiritual, pemahaman terhadap pesan, dan kemampuan memilah informasi yang kredibel merupakan hal-hal yang perlu terus dikembangkan dalam membangun ekosistem spiritualitas digital yang sehat.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa spiritualitas di era digital mengalami transformasi bentuk, medium, dan ekspresi. TikTok, sebagai salah satu platform media sosial paling populer saat ini, telah menjadi ruang baru bagi penyebaran dan pengalaman konten religius yang bersifat singkat, visual, dan emosional. Konten-konten tersebut, meskipun tidak bersifat ritualistik atau formal, memiliki potensi besar dalam membentuk pengalaman spiritual pengguna, terutama dalam konteks kesejahteraan psikologis.



Dari hasil kajian literatur yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konsumsi konten religius di TikTok mampu memberikan pengaruh positif terhadap aspek psikologis individu, seperti menurunnya tingkat stres, meningkatnya rasa tenang, serta mendorong refleksi batin dan pencarian makna hidup. Pengalaman spiritual ini menjadi penting bagi generasi muda yang kerap menghadapi tekanan emosional dan kehilangan arah di tengah arus informasi yang begitu cepat.

Namun demikian, spiritualitas digital bukan tanpa tantangan. Sifat konten yang cenderung instan, algoritmik, dan populer berisiko mereduksi kedalaman pesan religius dan bahkan menimbulkan kesalahpahaman teologis jika tidak dikonsumsi secara kritis. Dalam konteks ini, kualitas konten, kredibilitas penyampai, serta literasi digital dan keagamaan pengguna menjadi faktor kunci dalam menentukan efektivitas spiritualitas digital sebagai penopang kesejahteraan psikologis.

Dengan demikian, penting bagi semua pihak baik pembuat konten, pengguna, maupun institusi keagamaan untuk berperan aktif dalam membentuk ekosistem konten religius digital yang sehat, reflektif, dan bermakna. Pendekatan spiritualitas melalui media sosial seperti TikTok dapat menjadi jembatan antara kebutuhan spiritual modern dan nilai-nilai transendental yang menyejukkan batin, selama tetap dijaga dalam kerangka kritis dan etis yang bijak.

DAFTAR PUSTAKA

- Campbell, H. (2021). *Digital Religion: Understanding Religious Practice in New Media Worlds*. Routledge.
- Maulida, F., & Rizki, A. (2022). Religious Content on TikTok: Dakwah in the Era of Digital Media. *Jurnal Komunikasi Islam*, 12(1), 35–49.
- Nugraheni, A. R., & Arifin, Z. (2021). Digital Religion: Analisis Konten Dakwah di Media Sosial TikTok. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi Digital*, 3(2), 55–68.
- Pargament, K. I. (2021). *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. Guilford Press.
- Rahmawati, L., Susanti, N., & Hidayah, T. (2023). Spiritual Well-being and Mental Health: A Review of Recent Studies in Indonesia. *Indonesian Journal of Psychology and Religion*, 5(2), 102–114.
- We Are Social. (2023). *Digital 2023: Indonesia*. DataReportal. Retrieved from <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>
- Zahrah, N., & Fauziah, R. (2023). Pendakwah Digital dan Dinamika Spiritualitas Gen Z di Media Sosial. *Jurnal Sosial dan Agama Digital*, 4(1), 22–35.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines.



- Journal of Business Research, 104, 333–339.
- Zhang, Y., & Leung, L. (2022). TikTok and Youth Well-being: A Review of the Literature. *International Journal of Media and Society*, 8(3), 45–60.
- Fitriani, L., & Suryadi, A. (2021). Spiritualitas Digital dan Media Sosial: Peluang dan Tantangan Dakwah Islam di Era TikTok. *Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi*, 5(1), 78–92.
- Alim, M., & Rachman, M. F. (2022). Strategi Dakwah Virtual di Platform TikTok: Pendekatan Literasi Media dalam Dakwah Digital. *Jurnal Komunikasi dan Dakwah Digital*, 3(1), 14–27.
- Astuti, R. W. (2021). Peran Media Sosial dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa di Masa Pandemi. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(2), 89–102.
- Darmawan, E., & Yuliani, N. (2023). Reinterpretasi Spiritualitas di Era Digital: Studi Fenomenologis pada Pengguna TikTok Muslim Muda. *Jurnal Studi Islam Kontemporer*, 6(1), 33–50.
- Hasanah, U., & Mulyadi, M. (2020). Literasi Spiritual di Media Sosial: Antara Dakwah dan Komodifikasi. *Jurnal Ilmu Komunikasi Islam*, 4(2), 145–158.
- Kurniawan, A., & Lestari, D. (2023). Kesejahteraan Psikologis dalam Era Digital: Peran Spiritualitas dan Media Sosial. *Jurnal Psikologi dan Kesejahteraan*, 5(1), 71–85.