

**FENOMENA *SPIRITUAL BYPASSING* DI KALANGAN GENERASI Z
MUSLIM KOTA MALANG: ANALISIS SOSIOLOGIS PETER L. BERGER**

TESIS



Oleh:

Nurizka Hasanah Harahap

NIM. 240204210008

**PROGRAM STUDI MAGISTER STUDI ISLAM
PASCASARJANA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG**

2026

**FENOMENA *SPIRITUAL BYPASSING* DI KALANGAN GENERASI Z
MUSLIM KOTA MALANG: ANALISIS SOSIOLOGIS PETER L. BERGER**

Tesis

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Magister dalam
Program Studi Studi Islam Pascasarjana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Oleh:

Nurizka Hasanah Harahap

NIM. 240204210008

**PROGRAM STUDI MAGISTER STUDI ISLAM
PASCASARJANA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG**

2026


LEMBAR PERSETUJUAN

Setelah membaca dan mengoreksi tesis saudari Nurizka Hasanah Harahap NIM: 240204210008 Magister Studi Islam Pascasarjana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan judul:


FENOMENA *SPIRITUAL BYPASSING* DI KALANGAN GENERASI Z MUSLIM KOTA MALANG: ANALISIS SOSIOLOGIS PETER L. BERGER

Maka pembimbing menyatakan bahwa tesis tersebut telah diperiksa dan disetujui untuk diuji,

Dosen Pembimbing 1



H. MOKHAMMAD YAHYA, M.A., Ph.D
NIP. 197406142008011016

Dosen Pembimbing 2


Dr. MUHAMMAD, Lc., M.Th.I
NIP. 198904082019031017

Mengetahui:

Ketua Program Studi


H. MOKHAMMAD YAHYA, M.A., Ph.D
NIP. 197406142008011016



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
PASCASARJANA

Jl. Ir. Soekarno No 34 Dadaprejo Jurreja Kota Batu 65323, Telp. (0341) 531133 Fax. (0341) 531130
Website : <http://pasca.uin-malang.ac.id>, email : pps@uin-malang.ac.id

PENGESAHAN NASKAH TESIS

Tesis dengan Judul Fenomena Spiritual Bypassing di Kalangan Generasi Z Muslim Kota Malang: Analisis Sosiologis Peter L. Berger

Yang disusun oleh Nurizka Hasanah Harahap
dengan NIM 240204210008

Tanggal Ujian Rabu 17 Juni 2026

Tim Penguji :

Nama Penguji

1. Prof. Dr. Wildana Wargadinata, Lc., M.Ag (Penguji Utama)
2. Dr. Syahril Siddik, S.S., M.A (Ketua Penguji)
3. Mokhammad Yahya, M.A., Ph.D (Pembimbing I/Penguji)
4. Dr. Muhammad, Lc., M.Th.I (Pembimbing II/Sekretaris)

TTD

.....

.....

.....

.....



Mengetahui,
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. Agus Maimun, M.Pd.
196508171998031003

PENGESAHAN NASKAH TESIS



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
PASCASARJANA
Jl. Ir. Soekarno No.34 Dadaprejo Junrejo Kota Batu 65323, Telp. (0341) 531133 Fax. (0341) 531130
Website : <http://pasca.uin-malang.ac.id>, email : pps@uin-malang.ac.id

PENGESAHAN NASKAH TESIS

Tesis dengan Judul Fenomena Spiritual Bypassing di Kalangan Generasi Z Muslim Kota Malang: Analisis Sosiologis Peter L. Berger

Yang disusun oleh Nurizka Hasanah Harahap
dengan NIM 240204210008

Tanggal Ujian Rabu 17 Juni 2026

Tim Penguji :

Nama Penguji

1. Prof. Dr. Wildana Wargadinata, Lc., M.Ag (Penguji Utama)
2. Dr. Syahril Siddik, S.S., M.A (Ketua Penguji)
3. Mokhammad Yahya, M.A., Ph.D (Pembimbing I/Penguji)
4. Dr. Muhammad, Lc., M.Th.I (Pembimbing II/Sekretaris)

TTD


.....

.....

.....

.....

Mengetahui,
Direktur Pascasarjana


.....

Prof. Dr. H. Agus Maimun, M.Pd.
NIP. 196508171998031003

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Nurizka Hasanah Harahap
NIM : 240204210008
Program Studi : Magister Studi Islam
Institusi : Pascasarjana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Judul Penelitian : Fenomena *Spiritual Bypassing* Di Kalangan Generasi Z
Muslim Kota Malang: Analisis Sosiologis Peter L.
Berger

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa TESIS ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Malang, 10 Mei 2026



Nurizka Hasanah Harahap
NIM. 240204210008

MOTTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sampai mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.”

(QS. Ar-Ra'd: 11)

ABSTRAK

Nurizka Hasanah Harahap, 2026. “Fenomena *Spiritual Bypassing* di Kalangan Generasi Z Muslim di Kota Malang: Analisis Sosiologis Peter L. Berger” Tesis, Program Studi Studi Islam, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Pembimbing (1) H. Mokhammad Yahya, M.A., Ph.D., Pembimbing (2) Dr. Muhammad, Lc., M.Th.I.

Kata Kunci: *Spiritual Bypassing*, Generasi Z, Konstruksi Sosial, Peter L. Berger

Fenomena religiusitas Generasi Z Muslim menunjukkan kecenderungan penggunaan praktik keagamaan sebagai *coping mechanism* terhadap tekanan psikologis. Dalam beberapa konteks, praktik tersebut tidak selalu disertai dengan proses refleksi yang mendalam, melainkan cenderung digunakan sebagai mekanisme untuk meredakan ketidaknyamanan emosional secara instan, yang dalam kajian psikologi dikenal sebagai *spiritual bypassing*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tiga aspek utama, yaitu: *Pertama*, mengidentifikasi bentuk-bentuk *spiritual bypassing* yang dipraktikkan oleh Generasi Z Muslim di Kota Malang; *Kedua*, menganalisis proses institusionalisasi dan legitimasi terjadinya *spiritual bypassing*; *Ketiga*, mengkaji implikasi fenomena tersebut terhadap konstruksi kesadaran keagamaan individu.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan sosiologis berbasis teori konstruksi sosial Peter L. Berger. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi non-partisipatif, dan dokumentasi. Subjek penelitian dipilih secara *purposive*, yaitu Generasi Z Muslim Kota Malang yang memiliki tekanan psikologis serta menunjukkan beberapa indikator yang mengarah kepada *spiritual bypassing*, seperti penggunaan aktivitas keagamaan untuk menenangkan diri tanpa solusi atau adanya reduksi *ikhtiar* dan penyalahgunaan konsep tawakal, serta pengalaman memaknai emosi negatif dalam kerangka religius. Analisis data dilakukan menggunakan dialektika sosial Berger yang meliputi eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi, serta dilengkapi dengan analisis legitimasi untuk menjelaskan proses pembentukan serta keberlangsungan realitas sosial.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *spiritual bypassing* muncul secara implisit dalam pengalaman keseharian informan, seperti kecenderungan menenangkan diri melalui praktik keagamaan saat menghadapi tekanan tanpa diikuti pemahaman terhadap akar permasalahan, reduksi makna nilai religius secara simplistik, serta pemaknaan emosi negatif sebagai kelemahan iman. Pola ini terbentuk melalui proses konstruksi sosial menurut Berger, yakni, eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi yang diperkuat oleh nilai keagamaan, lingkungan sosial, dan pengalaman personal. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa praktik keagamaan memiliki fungsi ambivalen, yaitu sebagai sumber ketenangan sekaligus berpotensi menjadi mekanisme penghindaran emosional. Kondisi ini mengindikasikan adanya kecenderungan reduksi makna religiusitas yang berdampak pada terbatasnya ruang refleksi, sehingga berpotensi menghambat kematangan kesadaran keagamaan individu dalam merespons tekanan psikologis secara utuh.

ABSTRACT

Nurizka Hasanah Harahap, 2026. "The Phenomenon of Spiritual Bypassing among Muslim Gen Z in Malang City: A Sociological Analysis of Peter L. Berger" Thesis, Islamic Studied Study Program, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Advisors (1) H. Mokhammad Yahya, M.A., Ph.D., (2) Dr. Muhammad, Lc., M.Th.I.

Keywords: Spiritual Bypassing, Generation Z, Social Construction, Peter L. Berger

The religiosity of Muslim Generation Z demonstrates a tendency to use religious practices as coping mechanisms for psychological distress. In several contexts, these practices do not necessarily involve deep reflective processes; instead, individuals tend to use them as mechanisms to alleviate emotional discomfort instantly, a phenomenon that in psychology discourse known as spiritual bypassing. This research aims to analyze three main aspects. First, it identifies the forms of spiritual bypassing practiced by Muslim Generation Z in Malang City. Second, it analyzes the spiritual bypassing institutionalization and legitimization processes. Third, it examines the implications of this phenomenon for the construction of individual religious consciousness.

The research employed a qualitative method with a sociological approach based on Peter L. Berger's theory of social construction. The researcher collected data through in-depth interviews, non-participant observation, and documentation. The research subjects consisted of Muslim Generation Z individuals aged 20–27 years in Malang City. The researcher selected informants purposively, focusing on Muslim Generation Z individuals in Malang City who experienced psychological distress and demonstrated tendencies associated with spiritual bypassing, such as using religious activities to calm themselves without processing underlying problems, adopting passive resignation without reflection, and interpreting negative emotions within a religious framework. She analyzed the data using Berger's framework of social dialectics, which includes externalization, objectivation, and internalization, complemented by legitimacy analysis to explain the formation and continuity of social reality.

The research results indicate that spiritual bypassing emerges implicitly in the informants' daily experiences, such as tendencies to seek emotional relief through religious practices when facing distress without understanding the root causes of their problems, reducing the meaning of religious values into simplistic interpretations, and perceiving negative emotions as signs of weak faith. Berger's process of social construction shaped these patterns through externalization, objectivation, and internalization, reinforced by religious values, social environments, and personal experiences. The research implication indicate that religious practices serve an ambivalent function: as sources of comfort while simultaneously carrying the potential to become mechanisms of emotional avoidance. This condition reflects a tendency toward the reduction of the meaning of religiosity, which limits opportunities for reflection and potentially hinders the individual's development of mature religious consciousness in responding comprehensively to psychological distress.

مستخلص البحث

نور رزق حسنة هراهاب، 2026. "ظاهرة التجاوز الروحي بين الجيل زد المسلم في مدينة مالانج: تحليل سوسولوجي لبتز ل. بيرغر". رسالة الماجستير، قسم الدراسات الإسلامية، كلية الدراسات العليا بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج، المشرف الأول: د. الحاج محمد يحيى، الماجستير؛ المشرف الثاني: د. محمد، الماجستير.

الكلمات الرئيسية: تجاوز روحي، جيل زد، بناء اجتماعي، بتر ل. بيرغر

تُظهر ظاهرة التدين بين الجيل زد المسلم ميلاً لاستخدام الممارسات الدينية كآلية للتأقلم مع الضغوط النفسية. في بعض السياقات، لا تصاحب هذه الممارسات بالضرورة عملية تفكير عميق، بل تميل إلى استخدامها كآلية لتخفيف الانزعاج العاطفي على الفور، وهو ما يُعرف في الدراسات النفسية باسم التجاوز الروحي. يهدف هذا البحث إلى تحليل ثلاثة جوانب رئيسية، وهي: أولاً، تحديد أشكال التجاوز الروحي التي يمارسها الجيل زد المسلم في مدينة مالانج؛ ثانياً، تحليل عملية مؤسسية وإضفاء الشرعية على التجاوز الروحي؛ ثالثاً، دراسة تداعيات هذه الظاهرة على بناء الوعي الديني للفرد.

استخدمت هذه الرسالة منهجاً كيفياً مع مدخل سوسولوجي على نظرية البنية الاجتماعية لبتز ل. بيرغر. تم الحصول على البيانات من خلال مقابلة متعمقة، وملاحظة غير مشاركة، والوثائق. تتألف عينة البحث من الجيل زد المسلم بسن 20-27 عاماً في مدينة مالانج. تم اختيار المخبرين بعناية الغرض، وهم الجيل زد المسلم في مدينة مالانج الذين يعانون من ضغوط نفسية ويظهرون ميولاً نحو التجاوز الروحي، مثل استخدام الأنشطة الدينية لتهدئة النفس دون معالجة المشكلة، والتسليم دون تأمل، وتجربة فهم المشاعر السلبية في إطار ديني. تم تحليل البيانات باستخدام إطار الجدلية الاجتماعية لبيرغر الذي يشمل التخلق الخارجي، الإضفاء على الموضوعية، والداخلية، ويكمل ذلك بتحليل الشرعية لتوضيح عملية تشكيل واستمرار الواقع الاجتماعي.

أشارت نتائج الرسالة إلى أن التجاوز الروحي يظهر بشكل ضمني في التجارب اليومية للمستطلعين، مثل الميل إلى تهدئة النفس من خلال الممارسات الدينية عند مواجهة الضغوط دون مرافقة فهم لأصل المشكلة، وتقليص معنى القيم الدينية بشكل مبسط، وكذلك تفسير المشاعر السلبية على أنها ضعف في الإيمان. يتشكل هذا النمط من خلال عملية البناء الاجتماعي وفقاً لبرجر، وهي: التكوين، والتحويل إلى موضوع، والغرس، والتي تعززها القيم الدينية والبيئة الاجتماعية والتجربة الشخصية. دلت تداعيات هذه الرسالة على أن الممارسة الدينية لها وظيفة مزدوجة، فهي مصدر للطمأنينة وفي نفس الوقت لديها القدرة على أن تصبح آلية لتجنب العواطف. وتدل هذه الحالة على وجود ميل لتقليص معنى التدين مما يؤثر على محدودية مساحة التأمل، وبالتالي قد يعيق نضج الوعي الديني للفرد في الاستجابة للضغوط النفسية بشكل كامل.

KATA PENGANTAR

Alḥamdulillāhi rabbi al-‘Ālamīn, segala puji syukur kehadiran Allah swt, Tuhan yang maha kuat lagi pemurah terhadap hamba-Nya, yang telah memberikan rahmat, nikmat, rida, kesempatan, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul: “Fenomena *Spiritual Bypassing* di Kalangan Generasi Z Muslim di Kota Malang: Analisis Sosiologis Peter L. Berger” Disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Agama dalam Program Studi Studi Islam Pascasarjana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Salawat serta salam senantiasa tersanjungkan kepada Nabi agung Muhammad saw, yang telah mengajarkan agama islam dengan ajaran lisan dan budi pekerti yang teramat luhur.

Penyelesaian tesis ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak sehingga dapat memperlancar penulisan tesis ini. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat, dan kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan banyak terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. H. Agus Maimun, M.Pd., selaku Direktur Pascasarjana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. H. Mokhammad Yahya, M.A., Ph.D., selaku Ketua Program Studi Magister Studi Islam Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. H. Mokhammad Yahya, M.A., Ph.D., selaku dosen pembimbing pertama penulis. Kemudian Dr. Muhammad, Lc., M.Th.I. selaku pembimbing kedua penulis. Beliau berdua telah mencurahkan waktu untuk memberikan pengarahan dan motivasi dalam menyelesaikan penelitian tesis penulis.

5. Dr. M. Aunul Hakim, M. H., selaku dosen wali penulis, yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta perhatian selama masa studi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. Segenap dosen Pascasarjana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan pembelajaran kepada kami semua dengan niat yang ikhlas, semoga amal mereka semua menjadi bagian dari ibadah untuk mendapatkan *ridha* Allah swt.
7. Untuk cinta pertama penulis, secara khusus penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada ayahanda tercinta, H. Syamsul Bahry Harahap, Lc., M.A., yang senantiasa hadir dengan doa, dukungan, dan keteguhan dalam setiap proses kehidupan penulis. Terima kasih karena tidak pernah lelah menjadi tempat pulang, sumber nasihat, serta motivasi terbesar bagi penulis untuk terus melangkah dan menyelesaikan pendidikan ini dengan sebaik-baiknya.
8. Kepada ibunda tercinta, Hj. Syamsarina Nasution, Lc., M.A., penulis persembahkan rasa terima kasih yang tidak akan pernah cukup untuk menggambarkan segala kasih sayang, doa, perjuangan, dan pengorbanan beliau. Segala pencapaian penulis hingga hari ini tidak terlepas dari ridha dan cinta beliau yang selalu mengiringi setiap langkah. Terima kasih atas pengabdian hidup untuk membentuk anak-anak yang terdidik dan berbudi pekerti baik.
9. Kakakku, Arini Elfi Sa'adah Harahap, senantiasa memberikan dukungan, doa, serta semangat dalam setiap proses yang penulis lalui, sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Dan adikku Aulia Rahman

Mubarok Harahap yang turut mendukung dan mendoakan penulis.

10. Kepada para informan penelitian, yang telah bersedia meluangkan waktu, berbagi pengalaman, serta memberikan keterbukaan dalam proses wawancara, sehingga penelitian ini dapat tersusun dengan baik. Semoga kebaikan dan kontribusi yang diberikan menjadi amal jariyah.
11. Teman penulis: Nur, terimakasih telah menemani perjalanan selama masa studi. Semoga senantiasa Allah berikan kemuliaan dan kesuksesan untuk kita semua.
12. Kepada Toko Kopi Tuku dan Fore *Coffee*, yang telah menjadi ruang yang nyaman bagi penulis dalam proses penulisan tesis ini.
13. Ucapan terimakasih kepada seluruh pihak yang belum dapat penulis sebutkan dalam kesempatan ini.

Dengan terselesaikannya laporan tesis ini, harapannya ilmu yang telah kami peroleh selama kuliah dapat memberikan manfaat amal kehidupan di dunia dan akhirat. Sebagai manusia yang tak pernah luput dari kekhilafan, penulis sangat mengharapkan pintu maaf serta kritikan dan saran dari semua pihak demi upaya perbaikan di waktu yang akan datang.

Malang, 20 Mei 2026

Nurizka Hasanah Harahap
NIM. 240204210008

PEDOMAN TRANSLITERASI

A. Umum

Transliterasi merupakan suatu proses atau hasil pengalihan bentuk aksara dari huruf aslinya ke huruf latin atau huruf alfabet dalam bahasa Indonesia yang dimunculkan untuk memudahkan masyarakat dalam penyebutan istilah asalnya, akan tetapi kata-kata Indonesia yang berasal dari transliterasi umumnya belum sesuai dengan kaidah baku dalam KBBI.

Dalam penulisan karya ilmiah, penggunaan istilah asing sering kali digunakan. Dalam konteks Bahasa Arab, terdapat pedoman transliterasi khusus yang berlaku internasional. Berikut akan disajikan tabel pedoman transliterasi sebagai acuan penulisan karya ilmiah

B. Konsonan

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin dapat dilihat pada halaman berikut:

Arab	Indonesia	Arab	Indonesia
أ	‘	ط	ṭ
ب	B	ظ	ẓ
ت	T	ع	‘
ث	Th	غ	Gh
ج	J	ف	F
ح	ḥ	ق	Q
خ	Kh	ك	K

د	D	ل	L
ذ	Dh	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	و	W
س	S	ه	H
ش	Sh	ء	‘
ص	ṣ	ي	Y
ض	ḍ		

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa tanda apa pun. Jika hamzah (ء) terletak di tengah atau akhir, maka ditulis dengan tanda (‘)

C. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Fathah	A	A
اِ	Kasrah	I	I
اُ	Dammah	U	U

Vokal rangkap Arab yang lambangnya berupa gabungan antara dua harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أَيَّ	Fathah dan ya	Ai	A dan I
أَوْ	Fathah dan wau	Au	A dan U

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

هَوَّلَ : *hauḷa*

D. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
مَآ	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
مِآ	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
مُو	Dammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ : *māta*

رَمَى : *ramā*

قِيلَ : *qīla*

يَمُوتُ : *yamūtu*

E. Ta' Marbūtah

Transliterasi untuk *ta' marbūtah* ada dua, yaitu *ta' marbūtah* yang hidup atau mendapat harakat *fathah*, *kasrah*, dan, *dammah*, transliterasinya adalah [t]. sedangkan *ta' marbūtah* yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah [h].

Jika pada kata yang berakhir dengan *ta' marbūtah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta' marbūtah* itu di transliterasikan dengan *ha [h]*. Contoh:

الحِكْمَةُ : *al-ḥikmah*
رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *raudah al-atfāl*
الْمَدِينَةُ الْفَضِيلَةُ : *al-madīnah al-fāḍilah*

F. Syaddah (Tasydīd)

Syaddah atau *tasydīd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydīd* (ˆ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*, seperti:

الْحَجُّ : *al-ḥajj*
نَجَّيْنَا : *najjainā*
عَدُّوْ : *'aduwwu*

Jika huruf *ي* ber- *tasydīd* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf dengan harakat kasrah (◌◌◌), maka ditransliterasikan seperti huruf *maddah* (ī).

Seperti:

عَرَبِيٌّ : *'Arabī* (bukan *'Arabiyy* atau *'Araby*)
عَلِيٌّ : *'Alī* (bukan *'Aliyy* atau *'Aly*)

G. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem penulisan bahasa Arab dilambangkan dengan huruf ال (alif lam ma'arifah). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasikan seperti biasa, *al-*, baik ketika diikuti huruf syamsiyah maupun

ketika diikuti huruf qamariah. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis dipisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-), seperti:

الشَّمْسُ	: <i>al-syamsu</i> (bukan <i>asy-syamsu</i>)
الزُّلْزَالَةُ	: <i>al-zalzalāh</i> (bukan <i>az-zalzalāh</i>)
الْفَلْسَفَةُ	: <i>al-falsafah</i>
الْبِلَادُ	: <i>al-bilādu</i>

H. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah apostrof (‘) hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah atau di akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata maka tidak dilambangkan karena dalam tulisan Arab akan berupa huruf alif, seperti:

تَأْمُرُونَ	: <i>ta ‘murūna</i>
النَّوْءُ	: <i>al-nau’</i>
أُمِرْتُ	: <i>syai ‘un</i>
شَيْءٌ	: <i>umirtu</i>

I. Penulisan Kata Arab yang Lazim Digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah, maupun kalimat Arab yang ditransliterasikan adalah yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah, atau kalimat yang sudah lazim dan telah masuk dalam perbendaharaan suku kata bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak perlu lagi ditulis dengan cara penulisan transliterasi seperti di atas. Misalnya kata

Alquran (dari *al-Qur'an*), sunnah, hadis, khusus dan umum. Namun, apabila kata tersebut menjadi bagian dari suatu rangkaian teks Arab, maka harus ditransliterasikan secara utuh, seperti :

Fī zilāl al-Qur'ān

Al-Sunnah qabl al-tadwīn

Al-'Ibārāt Fī 'Umūm al-Lafz lā bi khusūṣ al-sabab

J. Lafz Al-Jalalah (Allah)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudafilaih* (frasa nominal), ditransliterasikan tanpa huruf hamzah, seperti:

دِينُ اللَّهِ : *dīnullāh*

Adapun *ta' marbūtah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz al-jalalah*, ditransliterasikan dengan huruf [t]. seperti:

هُم فِي رَحْمَةِ اللَّهِ : *hum fī rahmatillāh*

K. Huruf Kapital

Walau sistem penulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf tersebut dikenai ketentuan mengenai penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya digunakan untuk menulis huruf awal nama orang, tempat, dan bulan, dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Jika nama tersebut didahului oleh kata sandang (al-), maka yang dituliskan dengan huruf kapital tetap huruf awal nama tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika

terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Ketentuan tersebut juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan, seperti:

Wa mā Muḥammadun illā rasūl

Inna awwala baitin wuḍi ‘a linnāsi lallaẓī bi Bakkata mubārakan

Syahru Ramaḍān al-laẓī unzila fih al-Qur’ān

Naṣīr al-Dīn al-Ṭūs Abū

Naṣr al-Farābī Al-Gazālī

Al-Munqiz min al-Ḍalāl

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN NASKAH TESIS	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	v
MOTTO.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT	viii
مستخلص البحث	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	1
DAFTAR TABEL	2
BAB 1.....	3
PENDAHULUAN	3
A. Latar Belakang	3
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Orisinalitas Penelitian	9
F. Definisi Istilah	23
BAB II.....	26
TINJAUAN PUSTAKA	26
A. Konstruksi Sosial Peter L. Berger	26
d. Kerangka Berpikir	38
BAB III.....	40
METODE PENELITIAN	40
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	40
B. Kehadiran Peneliti.....	41
C. Lokasi Penelitian	41
D. Data dan Sumber Data Penelitian	43
e. Teknik Analisis Data	50
f. Keabsahan Data.....	51

BAB IV	53
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Deskripsi Umum Lokasi Penelitian	53
B. Profil Informan.....	62
C. Hasil dan Pembahasan	65
1. Bentuk-Bentuk Fenomena <i>Spiritual bypassing</i> Yang Ditemukan Pada Generasi Z Kota Malang.....	65
2. Proses Institusionalisasi Dan Legitimasi <i>Spiritual Bypassing</i> Perspektif Peter L. Berger.....	89
3. Implikasi dan Problematisasi <i>Spiritual bypassing</i> dalam Konstruksi Kesadaran Keagamaan Generasi Z Kota Malang	107
D. <i>Spiritual bypassing</i> dalam Perspektif Islam: Distorsi Makna Tawakal dalam Keberagamaan Muslim Kontemporer	109
BAB V	114
PENUTUP	114
A. Kesimpulan.....	114
B. Saran.....	115
DAFTAR PUSTAKA	118
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	122
Transkrip Wawancara	122
Transkrip Gambar	138
DAFTAR RIWAYAT	146

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu	18
Tabel 2.1 Indikator <i>Spiritual bypassing</i>.....	31
Tabel 3.1 Fokus Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, dan Jenis Data	37
Tabel 3.2 Metode triangulasi yang dipakai dalam penelitian	44
Tabel 4.1 Data Informan Penelitian	63
Tabel 4.2 Bentuk-bentuk <i>Spiritual bypassing</i> pada Informan.....	80
Tabel 4.3 Kesimpulan sementara hasil analisis proses konstruksi sosial.....	101

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Agama sebagai acuan utama perilaku dan tindakan manusia tidak hanya berfungsi sebagai seperangkat ajaran normatif, tetapi juga termanifestasi dalam bentuk *actuating action*, yaitu tindakan nyata yang diwujudkan dalam kehidupan sehari-hari. Manifestasi tersebut hadir melalui berbagai artikulasi simbolik, baik dalam praktik ibadah, tradisi sosial, maupun ekspresi religius lainnya yang membentuk makna dan identitas kolektif.¹

Peter L. Berger, seorang sosiolog Amerika, dikenal luas sebagai tokoh penting dalam perkembangan sosiologi kontemporer.² Berger menekankan bahwa agama tidak hanya dipahami sebagai entitas transenden, melainkan juga sebagai konstruksi sosial yang lahir melalui proses eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi.³ Lebih dari itu, agama menjadi ruang dimana individu berupaya menemukan identitas, tujuan, dan memberi keteraturan bagi kehidupan.⁴ Melalui proses tersebut, agama tampil sebagai realitas objektif yang memberi tatanan makna (*nomos*) bagi kehidupan manusia dan berperan sebagai “langit suci” atau *sacred canopy*.

Namun, dinamika modernitas dan perkembangan ruang digital menghadirkan tantangan baru terhadap fungsi *canopy* tersebut. Ekspresi religius mengalami pergeseran menuju pola yang lebih individual dan fleksibel. Fenomena ini semakin

¹ Adelia Mahrani et al., “PERAN AGAMA DALAM MEMBENTUK PERILAKU SOSIAL MASYARAKAT Oleh,” *Jurnal Media Akademik (Jma)* 2, no. 1 (2024): 454–56.

² Umiarso, “Pengaruh Agama Terhadap Hidup Sosial Masyarakat Dalam Perspektif Sosiolog,” *EDUKASI: Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Dan Keagamaan* 20, no. 2 (2022): 136.

³ Peter L. Berger, *Peter L. Berger Langit Suci: Agama Sebagai Realitas Sosial* (Jakarta: LP3ES, 1991), 5.

⁴ Theresiani Bheka and Teresia Noiman Derung, “SAMI: Jurnal Sosial-Keagamaan Dan Teologi Di Indonesia Pengaruh Agama Terhadap Hidup Sosial Masyarakat Dalam Perspektif Sosiologi” 1, no. 2 (2023): 208.

relevan untuk dikaji dalam konteks Generasi Z yang lahir antara tahun 1997–2012 yang tumbuh di era teknologi yang intens.⁵ Tekanan akademik, ekspektasi sosial, serta eksposur yang tinggi terhadap media digital menjadi faktor-faktor yang berkorelasi dengan meningkatnya stress, kecemasan, serta fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) yang mendorong kebutuhan validasi diri melalui ruang *virtual*.⁶

Fenomena ini semakin diperjelas melalui beberapa temuan survei. Misalnya, survei Jakpat menunjukkan bahwa sekitar 59,1% Generasi Z di Indonesia mengaku mengalami gangguan kesehatan mental.⁷ Survei McKinsey Health Institute (MHI) terhadap 41.960 responden di 26 negara menemukan bahwa 18% Generasi Z global menilai kesehatan mental mereka sebagai buruk. Selain itu, MHI mencatat bahwa Generasi Z merupakan kelompok dengan tingkat *poor spiritual health* tertinggi.⁸ Kerentanan kesehatan mental pada Generasi Z menggambarkan bahwa kelompok ini membutuhkan *coping mechanism* yang efektif.

Dalam konteks Muslim, agama menjadi salah satu strategi *coping* utama. Penelitian dalam *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran* (2024) menunjukkan bahwa lebih dari 80% responden Generasi Z Muslim sering beribadah saat merasa cemas atau tertekan, dan mayoritas (84,2%–94,7%) merasakan ibadah membantu mengurangi kecemasan serta meringankan beban pikiran.⁹

⁵ Andri Sahata Sitanggang et al., “Pengaruh Sosial Media Terhadap Mental Health Gen-Z,” *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 4, no. 5 (2024): 3024–34, <https://doi.org/10.47467/elmujtama.v4i5.4213>.

⁶ Salsabila Najma Chaniago, “Kesehatan Mental Generasi Z Dalam Era Digital: Studi Psikologis Tentang Kecemasan Sosial Dan Ketergantungan Media Sosial,” *Nizamiyah: Jurnal Sains, Sosial, Dan Multidisiplin* 1, no. 1 (2025): 21, <https://ejournal.albahriah-institut.org/index.php/nizamiyah>.

⁷ GoodStats, “59,1% Gen Z Akui Alami Gangguan Kesehatan Mental,” *GoodStats.id*, diakses 18 November 2025, <https://goodstats.id/article/survei-jakpat-59-gen-z-akui-merasa-alami-gangguan-kesehatan-mental-hMGTI>

⁸ McKinsey Health Institute, “Gen Z’s Spiritual Well-Being,” *McKinsey & Company*, 2024, diakses 18 November 2025, <https://www.mckinsey.com/featured-insights/week-in-charts/gen-zs-spiritual-well-being>

⁹ Rahmadani Nasution et al., “PERAN IBADAH DALAM MENGATASI KECEMASAN DAN DEPRESI DIKALANGAN GEN-Z BERAGAMA ISLAM” 7 (2024): 14556–61.

Temuan ini menegaskan bahwa praktik keagamaan memiliki fungsi yang signifikan sebagai sumber ketenangan dan penguatan diri. Namun demikian, praktik keberagaman tersebut tidak selalu digunakan secara adaptif dalam proses pengolahan emosi individu. Dalam sejumlah kasus, individu menjalankan religiusitas sebagai bentuk penghindaran emosional melalui fenomena *spiritual bypassing*, yakni penggunaan ajaran atau aktivitas religius untuk meredakan luka batin dan emosi negatif tanpa proses refleksi yang memadai. Meskipun istilah ini tidak ditemukan dalam *khazanah* klasik Islam, secara konseptual ia dapat dipahami sebagai penggunaan nilai religius, seperti *tawakal*, sabar, atau ikhlas secara reduktif, ketika nilai tersebut hanya dimaknai secara sempit sebagai justifikasi untuk menghindari pengolahan emosi dan tanggung jawab personal.¹⁰

Untuk memperoleh gambaran awal mengenai kecenderungan tersebut, peneliti melakukan studi pendahuluan melalui kuesioner terstruktur sebagai instrumen penyaringan awal terhadap 32 responden Generasi Z Muslim. Penyebaran kuisisioner dilakukan melalui beberapa *platform* pribadi dengan prinsip persetujuan partisipan secara sadar (*informed consent*) serta tanpa adanya paksaan bagi responden. Selain untuk memetakan kecenderungan penggunaan agama dalam menghadapi tekanan emosional, hasilnya digunakan sebagai dasar seleksi calon informan untuk tahap wawancara mendalam. Instrumen ini tidak dimaksudkan untuk menghasilkan generalisasi statistik, melainkan sebagai pemetaan awal guna mendukung proses penentuan informan dalam penelitian kualitatif.

¹⁰ Nisbaul Nabawi, "Toxic Positivity Dalam Konten Motivasi Islami: Bahaya Di Balik Kata-Kata Penyemangat," *NIHAYAH: Journal of Islamic Studies* 1, no. 2 (2025): 363, <https://doi.org/10.65802/nihayah.v1i2.30>.

Indikasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar responden (67,9%) selalu menggunakan ibadah atau praktik spiritual ketika menghadapi masalah. Namun, lebih dari separuh responden (53,6%) mengaku pernah menggunakan agama untuk memperoleh ketenangan tanpa memproses realitas yang dihadapi secara mendalam, dan sekitar separuh lainnya menyatakan kadang memilih “pasrah saja” tanpa mengolah emosi lebih lanjut. Selain itu, 64,3% responden pernah mendapatkan anggapan “kurang iman” ketika mengalami tekanan emosional, serta lebih dari separuh mengaku pernah merasa bersalah saat mengalami emosi negatif. Temuan ini mengindikasikan adanya kecenderungan *religious coping* yang berpotensi bersifat defensif, yang selanjutnya akan didalami melalui pendekatan kualitatif untuk memahami konstruksi makna religius secara lebih kontekstual.

Meskipun demikian, perlu ditegaskan bahwa fenomena *spiritual bypassing* tidak mencerminkan adanya masalah pada agama, melainkan pada cara individu memanfaatkan agama tanpa menyentuh kebutuhan emosional yang mendasar. Permasalahan muncul ketika praktik keagamaan tidak lagi berfungsi sebagai ruang penyembuhan dan pendalaman diri, tetapi berubah menjadi mekanisme pelarian yang justru memperkuat beban psikologis. Dalam konteks ini, analisis sosiologis Peter L. Berger memberikan kerangka analitis yang relevan untuk memahami bagaimana nilai-nilai religius dibentuk, diinternalisasi, dan digunakan sebagai *coping mechanism* oleh Generasi Z baik sebagai sumber ketenangan maupun sebagai bentuk penghindaran emosional.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana Generasi Z Muslim memaknai agama ketika menghadapi tekanan psikologis, serta bagaimana fenomena *spiritual bypassing* muncul dalam konteks sosial-keagamaan di

era digital. Penelitian ini difokuskan pada Generasi Z Muslim yang berdomisili dan beraktivitas di Kota Malang. Pemilihan Kota Malang didasarkan pada pertimbangan metodologis, mengingat karakter kota ini sebagai kota pendidikan dan urban dengan konsentrasi populasi usia 15–29 tahun yang signifikan berdasarkan data Badan Pusat Statistik¹¹, sehingga kondisi ini menjadikan Kota Malang sebagai konteks yang relevan untuk menelaah dialektika antara religiusitas, tekanan psikologis, dan konstruksi makna sosial pada Generasi Z Muslim.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana bentuk fenomena *spiritual bypassing* yang dipraktekkan kalangan Generasi Z Muslim di Kota Malang?
2. Bagaimana proses institusionalisasi dan legitimasi *spiritual bypassing* di kalangan Generasi Z Muslim di Kota Malang?
3. Bagaimana implikasi keberadaan *spiritual bypassing* terhadap konstruksi kesadaran keagamaan Generasi Z Muslim di Kota Malang, serta kemungkinan problematisasi dalam pemaknaan religius individu?

C. Tujuan Penelitian

1. Mendeskripsikan bentuk *spiritual bypassing* yang dipraktekkan oleh kalangan Muslim Generasi Z di Kota Malang
2. Memahami proses institusionalisasi dan legitimasi *spiritual bypassing* di kalangan Generasi Z Muslim di Kota Malang

¹¹ Badan Pusat Statistik Kota Malang, *Kota Malang Dalam Angka 2025*, tabel “Penduduk Menurut Kelompok Umur”, diakses dari <https://malangkota.bps.go.id/>. [Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin \(ribu jiwa\) di Kota Malang, 2026 - Tabel Statistik - Badan Pusat Statistik Kota Malang](#)

3. Memahami dampak keberadaan *spiritual bypassing* terhadap cara Generasi Z Muslim dalam membentuk kesadaran keagamaannya, serta menelaah kemungkinan problematisasi dalam pemaknaan religius individu.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis:

- a. Memberikan kontribusi pada pengembangan kajian integratif antara psikologi dan studi agama, khususnya dalam memahami fenomena *spiritual bypassing* di kalangan Generasi muda Muslim di Kota Malang
- b. Menambah wawasan dalam studi Islam kontemporer melalui penerapan teori Peter L. Berger dalam konteks religiusitas Generasi Z.
- c. Memperkaya literatur sosiologi agama dan psikologis Islam dengan menghadirkan perspektif baru mengenai hubungan antara makna keagamaan, kesehatan mental, dan konstruksi sosial religiusitas di era digital.

2. Manfaat Praktis:

- a. Memberikan pemahaman bagi kalangan Muslim Generasi Z tentang pentingnya keseimbangan antara praktik spiritual dan kesehatan mental agar tidak terjebak dalam *coping mechanism* yang salah, yaitu *spiritual bypassing*.
- b. Menjadi referensi bagi lembaga pendidikan, konselor, dan praktisi keagamaan dalam mengembangkan pendekatan psiko-religius yang mampu menjembatani nilai-nilai keagamaan dengan realitas psikososial Generasi Z yang adaptif terhadap kebutuhan psikologis generasi muda.

- c. Memberikan sumbangsih dalam karya kepenulisan dan penelitian ilmiah guna mendukung kemajuan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim yang unggul dan bereputasi internasional.

E. Orisinalitas Penelitian

Penelitian ini menawarkan perspektif baru dalam memahami fenomena *spiritual bypassing* di kalangan Muslim Generasi Z dengan pendekatan teori *sacred canopy* Peter L. Berger. Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji dinamika religiusitas Generasi Z dalam konteks modernitas dan era digital, seperti fenomena spiritualitas cair (*formless spirituality*), fanatisme agama, moralitas, pergeseran otoritas religius, serta peran media sosial dalam pembentukan identitas keberagamaan. Di sisi lain, kajian tentang *spiritual bypassing* lebih banyak berkembang dalam ranah psikologi dan spiritualitas, dengan penekanan pada dimensi individual dan pengalaman subjektif. Namun, suatu keniscayaan bahwa sebuah penelitian akan melibatkan penelitian-penelitian sebelumnya. Hal ini bertujuan untuk menghindari kesamaan, mengidentifikasi celah penelitian, dan memvalidasi pentingnya penelitian. Berikut adalah penelitian-penelitian terdahulu yang relevan:

1. Picciotto, Fox, dan Neto dalam penelitiannya yang berjudul “*A Phenomenology of Spiritual Bypass: Causes, Consequences, and Implications*” menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis untuk mengkaji pengalaman individu yang menggunakan spiritualitas sebagai cara menghindari konflik emosional.¹² Hasil penelitian menunjukkan bahwa

¹² Gabriela Picciotto, Jesse Fox, and Félix Neto, “A Phenomenology of Spiritual Bypass: Causes, Consequences, and Implications,” *Journal of Spirituality in Mental Health* 20, no. 4 (2018): 333–54, <https://doi.org/10.1080/19349637.2017.1417756>.

spiritual bypassing muncul ketika praktik atau keyakinan spiritual digunakan untuk meredam emosi negatif tanpa proses refleksi yang memadai, yang berpotensi menghambat perkembangan psikologis dan relasi interpersonal. Persamaan penelitian ini terletak pada fokus kajian terhadap fenomena *spiritual bypassing* sebagai bentuk penggunaan spiritualitas dalam menghadapi persoalan emosional. Adapun perbedaannya, penelitian Picciotto dkk. menekankan dimensi psikologis individual, sedangkan penelitian ini menganalisis fenomena tersebut dalam perspektif sosiologi agama dengan menggunakan teori *sacred canopy* Peter L. Berger untuk memahami konstruksi sosial atas pemaknaan agama di kalangan Generasi Z Muslim.

2. Carla Sherrell dan Judith Simmer-Brown dalam artikelnya "*Spiritual bypassing in the Contemporary Mindfulness Movement*" menjelaskan bahwa *spiritual bypassing* merupakan kecenderungan menggunakan praktik spiritual untuk menghindari luka emosional dan konflik psikologis yang belum terselesaikan.¹³ Dalam konteks gerakan *mindfulness* modern, praktik meditasi sering digunakan secara instrumental untuk meredakan kecemasan tanpa proses refleksi yang mendalam. Penulis juga memperkenalkan konsep *structural spiritual bypassing*, yakni penggunaan spiritualitas untuk menutupi relasi kuasa dan ketimpangan sosial, sehingga spiritualitas berfungsi sebagai mekanisme penghindaran baik secara psikologis maupun sosial. Persamaan penelitian ini terletak pada

¹³ Carla Sherrell & Judith Simmer-Brown, "Spiritual Bypassing in the Contemporary Mindfulness Movement," *ICEA Journal* 1, no. 1 (2017): 75, www.contemplativemind.org/0Awww.movementtapestries.com.

penggunaan konsep *spiritual bypassing* untuk memahami fungsi defensif praktik spiritual. Perbedaannya, artikel tersebut berfokus pada konteks *mindfulness* Barat dengan pendekatan konseptual-kritis, sedangkan penelitian ini mengkaji fenomena *spiritual bypassing* pada Generasi Z Muslim melalui pendekatan kualitatif dan perspektif *sacred canopy* Peter L. Berger.

3. Moh. Amiruddin dalam penelitiannya yang berjudul “*Model Sosialisasi Nilai-Nilai Islam dalam Pembentukan Karakter Remaja di Desa Kasri Bululawang Malang dalam Teorinya Konstruksi Sosial Peter L. Berger*” mengkaji proses pembentukan karakter remaja melalui kegiatan keagamaan masyarakat dengan menggunakan teori konstruksi sosial Berger.¹⁴ Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan menemukan bahwa sosialisasi nilai-nilai Islam berlangsung melalui tiga tahapan, yaitu eksternalisasi (partisipasi remaja dalam kegiatan seperti *majelis diba’*, *majelis ta’lim*, *istighotsah*, dan *tahlil*), objektivasi (terbentuknya nilai religius, tanggung jawab, disiplin, demokratis, dan komunikatif sebagai realitas sosial), serta internalisasi (nilai tersebut menjadi bagian dari kesadaran dan perilaku remaja). Penelitian ini menunjukkan bahwa realitas religius dibentuk dan dipertahankan melalui proses sosial yang berkelanjutan. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada penggunaan teori konstruksi sosial Peter L. Berger

¹⁴ M Amiruddin, “Model Sosialisasi Nilai-Nilai Islam Dalam Pembentukan Karakter Remaja Di Desa Kasri Bululawang Malang Dalam Teorinya Konstruksi Sosial Peter L. Berger,” *HIDMAH: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian ...*, 2022, 1–25, <http://ejournal.kopertais4.or.id/tapalkuda/index.php/HIDMAH/article/view/4949%0Ahttp://ejournal.kopertais4.or.id/tapalkuda/index.php/HIDMAH/article/download/4949/3453>.

untuk menjelaskan bagaimana realitas keagamaan terbentuk dan diinternalisasi dalam kehidupan remaja. Keduanya sama-sama melihat agama sebagai hasil proses sosial yang dialami individu dalam komunitasnya. Adapun perbedaannya, penelitian Amiruddin berfokus pada pembentukan karakter melalui kegiatan keagamaan masyarakat, sedangkan penelitian ini menganalisis bagaimana konstruksi sosial tersebut memengaruhi cara Generasi Z Muslim memaknai agama ketika menghadapi tekanan psikologis serta kemungkinan munculnya fenomena *spiritual bypassing* di era digital.

4. Ananda Humaidah, Nadine Widya Amalia, Mahmudin, Rena Latifa, dan Gazi Saloom dalam penelitiannya yang berjudul “Peran *Religious Coping* terhadap Kesehatan Mental: *Systematic Literature Review*” mengkaji berbagai penelitian terkait peran *religious coping* dalam meningkatkan kesehatan mental.¹⁵ Hasil penelitian menunjukkan bahwa *religious coping* positif, seperti berdoa, mencari dukungan kepada Tuhan, dan terlibat dalam aktivitas keagamaan, berperan dalam menurunkan stres, kecemasan, dan depresi serta meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, *religious coping* negatif, seperti merasa dihukum Tuhan atau menyalahkan Tuhan atas penderitaan, berkorelasi dengan meningkatnya gejala depresi dan kecemasan. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada fokus terhadap peran agama dalam menghadapi tekanan psikologis. Keduanya sama-sama melihat agama sebagai sumber makna dan mekanisme *coping* dalam situasi stres. Adapun

¹⁵ Ananda Humaidah et al., “Peran Religious Coping Terhadap Kesehatan Mental: Systematic Literature Review” 7 (2024): 110–17.

perbedaannya, penelitian Humaidah et al. lebih menekankan pada efektivitas *religious coping* dari perspektif psikologi kesehatan secara individual, sedangkan penelitian ini menganalisis bagaimana makna agama tersebut dikonstruksi secara sosial dalam konteks Generasi Z Muslim di era digital melalui perspektif *sacred canopy* Peter L. Berger, serta mengkaji kemungkinan munculnya fenomena *spiritual bypassing* dalam praktik *coping* religius tersebut.

5. Nisbaul Nabawi dalam penelitiannya yang berjudul “*Toxic Positivity* dalam Konten Motivasi Islami: Bahaya di Balik Kata-kata Penyemangat” menganalisis fenomena *toxic positivity* dalam dakwah digital di Instagram dan TikTok melalui analisis wacana kritis terhadap 300 konten serta wawancara dengan 20 pengguna muda.¹⁶ Hasil penelitian menunjukkan adanya penyangkalan emosi negatif, penyederhanaan solusi religius, dan penyalahgunaan konsep tawakal. Sebanyak 28% responden merasa bersalah karena tidak mampu selalu bersikap positif. Temuan ini menunjukkan adanya bentuk *spiritual bypassing* dalam konten motivasi Islami. Persamaannya terletak pada fokus terhadap praktik keberagamaan Generasi Z di era digital dan implikasi psikologisnya. Perbedaannya, penelitian ini menggunakan perspektif *sacred canopy* Berger untuk menganalisis konstruksi makna religius serta kemunculan *spiritual bypassing* dalam konteks sosial yang lebih luas.
6. Ziaulhaq Hidayat, Hasan Matsum, dan Azhari Akmal Tarigan dalam penelitiannya yang berjudul “*Generasi Z Muslims, Social Media and*

¹⁶ Nabawi, “*Toxic Positivity* Dalam Konten Motivasi Islami: Bahaya Di Balik Kata-Kata Penyemangat.”

Formless Spiritual: An Explorative Study of Mosque Youth in Medan City".¹⁷ Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tujuan memberikan gambaran yang menyeluruh tentang fenomena spiritualitas Generasi Z Muslim secara deskriptif-analitis. Sebagai hasilnya, penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman spiritual di kalangan remaja masjid Kota Medan bersifat cair, tidak otoritatif, dan parsial. Sumber pengetahuan agama yang mereka akses lebih banyak berasal dari media sosial, pengajian, dan komunitas sebaya, sehingga corak spiritualitas yang terbentuk tidak lagi memiliki bentuk yang kaku dan mapan. Kondisi ini menurut peneliti disebut sebagai "*formless spirituality*", yakni bentuk spiritualitas tanpa arah yang jelas dan tidak berstruktur. Media sosial berperan besar sebagai ruang pembentukan nilai-nilai religius, sehingga aspek spiritual Generasi Z Muslim cenderung tidak jelas karena tidak bersumber dari sumber yang otoritatif. Persamaan penelitian ini terletak pada fokus terhadap fenomena keberagaman Generasi Z Muslim serta penggunaan pendekatan kualitatif dalam memahami dinamika spiritualitas di era digital. Keduanya sama-sama melihat pergeseran makna agama di tengah pengaruh media sosial dan modernitas. Adapun perbedaannya, penelitian Ziaulhaq et al. menekankan pada deskripsi fenomena *formless spiritual* tanpa mengaitkannya dengan teori tertentu. Sedangkan penelitian ini menggunakan teori *sacred canopy* Peter L. Berger dan konsep *spiritual bypassing* untuk menganalisis

¹⁷ Azhari Akmal Tarigan Ziaulhaq Hidayat, Hasan Matsum, "GEN-Z MUSLIMS, SOCIAL MEDIA AND FORMLESS-SPIRITUAL: An Explorative Study of Mosque Youth in Medan City," *Jurnal Sosiologi Agama: Jurnal Ilmiah Sosiologi Agama Dan Perubahan Sosial* 17 (2023): 17–32. 2023

bagaimana modernitas dan tekanan psikologis mempengaruhi cara Generasi Z memaknai agama.

7. Penelitian berjudul “*Religious Fanatic Subjects in the Postmodernism Era: The Meta-Theory of the Sociology of Religion Peter L. Berger*” dikaji oleh Agustinus Hadi Nugroho dan Tito Briyan Diputra.¹⁸ Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan studi literatur terhadap karya-karya Berger dalam ranah sosiologi agama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa agama dalam perspektif Berger dipahami sebagai konstruksi sosial yang terbentuk melalui proses dialektik antara subjektivitas individu dan realitas sosial. Namun, seiring waktu berjalan, agama sering terlembangkan secara kaku sehingga kehilangan identitasnya sebagai produk sosial. Kondisi ini melahirkan sikap fanatisme, di mana pemeluk agama memandang agama memandang sistem kepercayaan sebagai satu-satunya kebenaran dan menutup diri terhadap nilai-nilai lain di luar keyakinannya. Kesamaan dengan penelitian ini terletak pada penggunaan perspektif teori Peter L. Berger, khususnya konsep *sacred canopy* yang menyoroti fungsi agama sebagai pembentuk makna sosial. Sementara perbedaannya terletak pada fokus kajian, penelitian Nugroho dan Diputra ini menekankan fanatisme agama dalam konteks masyarakat secara umum, sedangkan penelitian ini berfokus pada fenomena *spiritual bypassing* di kalangan Generasi Z Muslim dengan menyoroti bagaimana era digital mempengaruhi pemaknaan agama setiap individu.

¹⁸ Agustinus Hadi Nugroho and Tito Briyan Diputra, “Research Method Peter L . Berger ’ s Sociological Perspective on Religion,” 2023, 1–10.

8. Aditia Muhammad Noor Fajriyah, Atina Rohmatul, Fransisca Puspita Sari, Rasya Salsabilla, Muhammad Naufal Muslich Ginting, Rizky Noor Herdiansyah, dalam penelitiannya berjudul “*Trend Beragama Kaum Generasi- Z dan Relevansinya terhadap Moral*”, menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan fokus pada pola keberagaman Generasi Z di era digital.¹⁹ Hasil penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z mengalami pergeseran dalam praktik beragama dari yang bersifat formal dan institusional menuju pola yang lebih fleksibel, spiritual, dan digital. Generasi Z memanfaatkan media sosial sebagai sumber dan sarana penyebaran informasi keagamaan, namun di sisi lain juga menghadapi tantangan berupa melemahnya moral, kesalahpahaman dalam memahami agama, dan pengaruh negatif dari arus informasi. Kesamaan penelitian ini adalah fokus kajian yang menyoroti keberagaman Generasi Z Muslim di era modern. Adapun perbedaannya terdapat pada pendekatan teori yang digunakan, di mana penelitian Atina et al., menekankan pada aspek moral dan pendidikan, sedangkan penelitian ini menggunakan teori *sacred canopy* untuk menganalisis konstruksi sosial dan fenomena *spiritual bypassing* di kalangan Generasi Z Muslim.
9. Sheilahariry, Kemas Rivan Prayogi, Rizky Nofriansyah, dan M. Yasa al Sa'dan dalam penelitiannya yang berjudul “*Peran Psikologi Agama dalam Membangun Spiritualitas Generasi Z di Tengah Arus Modernisasi*” menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan

¹⁹ Aditia Muhammad Noor Fajriyah, Atina Rohmatul, Fransisca Puspita Sari, Rasya Salsabilla, Muhammad Naufal Muslich Ginting, Rizky Noor Herdiansyah, “Trend Beragama Kaum Gen-Z Dan Relevansinya Terhadap Moral” 2 (2025): 114–25.

studi literatur.²⁰ Hasil penelitian menunjukkan bahwa perkembangan teknologi dan arus modernisasi membawa perubahan besar terhadap pola keberagaman Generasi Z yang bersifat personal dan fleksibel. Psikologi agama berperan penting sebagai pendekatan interdisipliner yang tidak hanya menjelaskan aspek kognitif dan afektif dalam penghayatan iman, tetapi juga sebagai strategi edukatif dalam menumbuhkan ketahanan spiritual yang kontekstual. Penelitian ini menegaskan bahwa integrasi antara pendidikan agama dan psikologi agama mampu memperkuat kesadaran spiritual yang reflektif dan resilien pada Generasi digital. Adapun persamaan dengan penelitian ini terletak pada fokus kajian terhadap fenomena keberagaman Generasi Z di tengah arus modernitas. Sedangkan perbedaannya terdapat pada landasan teori dan pendekatan, penelitian Sheilahiriy dkk, menekankan psikologi agama, sedangkan penelitian ini menggunakan teori sosiologi agama dalam menganalisis kecenderungan spiritualitas Generasi Z Muslim.

10. Miftahul Jannah dan Nurmila dalam penelitiannya berjudul "*Media Sosial dan Pembentukan Religiusitas Generasi Z: Meta-Analysis*" menggunakan metode penelitian deskriptif-analitis.²¹ Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang signifikan dan kompleks terhadap pembentukan religiusitas Generasi Z. Satu sisi, media sosial memperluas akses terhadap pengetahuan keagamaan dan membentuk

²⁰ M. Yasa al sa'dan Sheilahiriry, Kemas Rivan Prayogi, Rizky Nofriansyah, "PERAN PSIKOLOGI AGAMA DALAM MEMBANGUN SPRITUALITAS GENERASI Z DI TENGAH ARUS MODERNISASI" 4, no. 4 (2025): 1127–36.

²¹ Nurmila Miftahul Jannah, "Media Sosial Dan Pembentukan Religiusitas Generasi Z Meta Analisis" 1, no. 1 (2025): 20–40.

komunitas spiritual yang aktif, namun di sisi lain juga menimbulkan tantangan berupa simplifikasi ajaran, krisis otoritas keilmuan, dan fenomena *religious anxiety* serta identitas religius yang performatif. Kesamaan penelitian terletak pada fokus kajian terhadap dinamika keberagaman Generasi Z di era digital serta tantangan yang muncul akibat pergeseran otoritas religius. Sementara perbedaannya terletak pada pendekatan teoritis, di mana penelitian Miftahul Jannah dan Nurmila menggunakan perspektif meta-analisis terhadap literatur digital religius, sedangkan penelitian ini menggunakan teori *sacred canopy* Peter L. Berger untuk menganalisis konstruksi sosial agama dan fenomena *spiritual bypassing* di kalangan Generasi Z Muslim.

Tabel 1.1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu

No	Nama dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Picciotto, Fox, & Neto; 2018	<i>A Phenomenology of Spiritual Bypass: Causes, Consequences, and Implications</i>	Mengkaji fenomena <i>spiritual bypassing</i> sebagai bentuk penggunaan spiritualitas dalam menghadapi konflik emosional	Penelitian Picciotto dkk. berfokus pada dimensi psikologis individual dengan pendekatan fenomenologis, sedangkan penelitian ini menganalisis <i>spiritual bypassing</i> dalam perspektif sosiologi agama menggunakan teori <i>sacred canopy</i> Peter L. Berger pada Generasi Z Muslim

2.	Carla Sherrell & Judith Simmer-Brown; 2017	<i>Spiritual bypassing in the Contemporary Mindfulness Movement</i>	Menggunakan konsep <i>spiritual bypassing</i> untuk memahami fungsi defensif praktik spiritual	Penelitian ini berfokus pada gerakan <i>mindfulness</i> Barat dan pendekatan konseptual-kritis, sedangkan penelitian ini mengkaji Generasi Z Muslim dengan pendekatan kualitatif dan teori <i>sacred canopy</i> .
3.	Moh. Amiruddin; 2022.	Model Sosialisasi Nilai-Nilai Islam dalam Pembentukan Karakter Remaja di Desa Kasri Bululawang Malang dalam Teori Konstruksi Sosial Peter L. Berger	Menggunakan teori konstruksi sosial Peter L. Berger untuk menjelaskan pembentukan realitas keagamaan	Penelitian Amiruddin berfokus pada pembentukan karakter melalui kegiatan keagamaan masyarakat, sedangkan penelitian ini menyoroti pemaknaan agama dalam menghadapi tekanan psikologis dan fenomena <i>spiritual bypassing</i> di era digital
4.	Ananda Humaidah, Nadine Widya Amalia, Mahmudin, Rena Latifa Gazi Saloom; 2024	Peran <i>Religious Coping</i> terhadap Kesehatan Mental: <i>Systematic Literature Review</i>	Membahas peran agama dalam menghadapi tekanan psikologis	Penelitian ini berfokus pada efektivitas <i>religious coping</i> secara psikologis, sedangkan penelitian ini menganalisis konstruksi sosial makna agama dan kemungkinan <i>spiritual bypassing</i> pada Generasi Z Muslim
5.	Nisbaul Nabawi; 2025	<i>Toxic Positivity</i> dalam Konten Motivasi Islami: Bahaya di Balik	Menyoroti praktik keberagaman Generasi Z di era	Penelitian ini menganalisis konten dakwah digital secara kritis,

		Kata-kata Penyemangat	digital dan implikasi psikologisnya	sedangkan penelitian ini menggunakan perspektif <i>sacred canopy</i> untuk melihat konstruksi makna religius dan <i>spiritual bypassing</i> dalam konteks sosial yang lebih luas
6.	Ziaulhaq Hidayat, Hasan Matsum, & Azhari Akmal Tarigan; 2023	Generasi Z <i>Muslims, Social Media and Formless Spiritual: An Explorative Study of Mosque Youth in Medan City</i>	Terletak pada objek kajian, yaitu fenomena keberagaman Generasi Z Muslim di era digital, serta metode penelitian, yaitu sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami dinamika spiritualitas	Perbedaannya terletak pada pendekatan teori, di mana penelitian Ziaulhaq et al. hanya mendeskripsikan fenomena <i>formless spirituality</i> tanpa teori tertentu, sedangkan penelitian ini menggunakan teori <i>Sacred canopy</i> dan konsep <i>spiritual bypassing</i> untuk menganalisis pemaknaan agama Generasi Z Muslim.
7.	Agustinus Hadi Nugroho, Tito Briyan Diputra, 2023	<i>Religious Fanatic Subjects in the Postmodernism Era: The Meta-Theory of the Sociology of Religion</i> Peter L. Berger	Terletak pada teori yang digunakan, yaitu sama-sama memakai perspektif Peter L. Berger (khususnya konsep <i>Sacred canopy</i>) dalam memahami konstruksi sosial agama.	Terletak pada objek dan fokus kajian. Penelitian Nugroho & Diputra menyoroti fanatisme agama secara umum dalam konteks masyarakat postmodern, sedangkan penelitian ini berfokus pada spiritualitas Generasi Z Muslim dan fenomena <i>spiritual bypassing</i>

				dalam konteks digital.
8.	Atina Rohmatul Fajriyah, Fransisca Puspita Sari, Rasya Salsabilla, Muhammad Naufal Muslich Ginting, Rizky Noor Herdiansyah, dan Aditia Muhammad Noor, 2025	Trend Beragama Kaum Generasi Z dan Relevansinya terhadap Moral	Terletak pada objek penelitian, yakni fenomena keberagamaan Generasi Z di era digital, serta sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif.	Terletak pada arah fokus dan teori yang digunakan. Penelitian Atina et al. menekankan pendidikan moral dan etika keagamaan, sedangkan penelitian ini menyoroti konstruksi sosial dan fenomena <i>spiritual bypassing</i> dengan menggunakan teori <i>Sacred Canopy</i>
9.	Sheilahariry, Kemas Rivan Prayogi, Rizky Nofriansyah, & M. Yasa al Sa'dan, 2025	Peran Psikologi Agama dalam Membangun Spiritualitas Generasi Z di Tengah Arus Modernisasi	Terletak pada objek dan konteks kajian, yaitu sama-sama meneliti spiritualitas Generasi Z di tengah arus modernisasi dan digitalisasi.	Terletak pada pendekatan teori dan disiplin ilmu yang digunakan. Penelitian Sheilahariry et al. menggunakan psikologi agama sebagai dasar analisis, sementara penelitian ini menggunakan sosiologi agama dengan teori <i>Sacred canopy</i> Peter L. Berger untuk melihat aspek konstruksi sosial dalam spiritualitas Generasi Z Muslim
10.	Miftahul Jannah & Nurmila, 2025	Media Sosial dan Pembentukan Religiusitas Generasi Z: Meta-Analisis	Terletak pada objek penelitian, yaitu pengaruh media sosial terhadap pembentukan religiusitas Generasi Z,	Terletak pada metode dan pendekatan teori. Penelitian Miftahul Jannah & Nurmila menggunakan meta-analisis atas berbagai studi

			serta sama-sama membahas tantangan keberagaman di era digital.	sebelumnya, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis teori <i>Sacred canopy</i> untuk menganalisis fenomena <i>spiritual bypassing</i> dalam konteks sosial Generasi Z Muslim.
--	--	--	--	---

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu

Berdasarkan tabel persamaan dan perbedaan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kajian mengenai spiritualitas Generasi Z Muslim di era digital umumnya masih berfokus pada analisis pergeseran pola keberagaman, pengaruh media sosial terhadap religiusitas, serta peran agama dalam aspek moral dan kesehatan mental. Sejumlah penelitian juga telah membahas konsep *spiritual bypassing*, namun lebih banyak dalam konteks psikologis individual atau dalam tradisi spiritual Barat.

Di sisi lain, penggunaan teori *sacred canopy* Peter L. Berger dalam kajian empiris masih terbatas pada pembahasan konstruksi sosial agama secara umum, seperti fanatisme atau pembentukan karakter, dan belum diarahkan untuk menganalisis bagaimana agama berfungsi sebagai kerangka makna sekaligus mekanisme pertahanan dalam menghadapi tekanan psikologis di era digital.

Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan menganalisis fenomena *spiritual bypassing* pada Generasi Z Muslim di Kota Malang melalui perspektif sosiologi agama Peter L. Berger, khususnya konsep *sacred canopy* dan proses dialektika sosial untuk memahami bagaimana agama dikonstruksi, dimaknai, dan digunakan sebagai sumber makna serta rasa aman dalam konteks modernitas dan tekanan psikologis yang dihadapi generasi digital.

F. Definisi Istilah

1. *Spiritual bypassing*

Istilah *spiritual bypassing* pertama kali diperkenalkan oleh John Welwood pada tahun 1984 untuk menggambarkan kecenderungan individu menggunakan ajaran atau praktik spiritual untuk merespons emosi negatif, luka batin, atau konflik psikologis yang belum terselesaikan. Fenomena ini sering kali muncul dalam bentuk penyangkalan terhadap realitas emosional melalui dalih religiusitas, seperti menyederhanakan masalah dengan pernyataan “semua ini sudah takdir” atau “kurang ibadah.”²² *Spiritual bypassing* pada akhirnya dapat memperburuk kondisi kesehatan mental karena individu akan cenderung menekan emosi yang seharusnya diproses secara sehat. Penyangkalan terhadap emosi negatif demi menjaga citra religiusitas atau karena rasa takut dianggap kurang beriman sejatinya dapat menghambat proses pemulihan psikologis.

Welwood menegaskan bahwa *spiritual bypassing* sering muncul pada masyarakat modern yang menghadapi kesulitan perkembangan dasar (kedewasaan emosional, relasi, identitas). Akibatnya, banyak individu memakai spiritualitas untuk memenuhi kebutuhan personal atau menutupi ketegangan batin, padahal spiritualitas tidak mampu menggantikan proses psikologis tersebut. Ia juga menyebut bahwa fenomena ini menyebabkan berbagai “*perils of the path*” atau bahaya dalam perjalanan spiritual. Hal ini mencakup *spiritual materialism*, di mana nilai-nilai spiritual hanya digunakan untuk memperkuat ego atau narsisme, yang membuat seseorang merasa lebih tinggi derajatnya dari orang lain karena merasa ‘tercerahkan’, serta ketumpulan emosional, di mana seseorang kehilangan

²² John Welwood, *Toward a Psychology of Awakening* (Shambhala Publications, 1984).

kepekaan terhadap perasaan manusiawi karena menganggap emosi tersebut sebagai hambatan spiritual.²³

2. Analisis Sosiologis Peter L. Berger

Analisis sosiologis adalah pendekatan yang digunakan untuk memahami fenomena sosial dengan menempatkan pengalaman dan tindakan individu dalam konteks sosial serta sistem makna yang membentuk realitas sosial.²⁴ Pendekatan ini berpandangan bahwa realitas sosial tidak bersifat alamiah, melainkan dibentuk melalui hubungan timbal balik antara individu dan lingkungan sosial, di mana nilai dan makna sosial diserap serta dimaknai dalam kehidupan sehari-hari.²⁵

Peter L. Berger menegaskan bahwa realitas sosial terbentuk melalui proses dialektik antara eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi, di mana individu secara aktif membangun dan memaknai dunia sosialnya. Dalam konteks agama, sosiologi agama memandang agama sebagai fakta sosial, yakni bagaimana agama dibentuk, dipraktikkan, dan mempengaruhi kehidupan manusia di dalam masyarakat. Dalam perspektif ini, agama tidak hanya dipahami sebagai ajaran teologis, tetapi juga sebagai sistem sosial yang membentuk cara berpikir, perilaku, identitas, dan hubungan antar individu di dalam komunitas.²⁶

Dalam penelitian ini, analisis sosiologis dimaksudkan untuk mengkaji fenomena *spiritual bypassing* sebagai gejala sosial yang lahir dari proses interaksi antara pengalaman subjektif Generasi Z Muslim dengan realitas sosial yang

²³ John Welwood, "Principles of Inner Work: Psychological and Spiritual," *Journal of Transpersonal Psychology* Vol. 16, N (1984): 63–73.

²⁴ Trya Wulandari Syamsiah Badruddin Paisal Halim, *Pengantar Sosiologi*, Cetakan I (Yogyakarta: Zahir Publishing, 2024), 9–10.

²⁵ Peter L. Berger & Thomas Luckmann, *Tafsir Sosial Atas Kenyataan: Risalah Tentang Sosiologi Pengetahuan* (Jakarta: LP3ES, 1990), 71.

²⁶ Bheka and Derung, "SAMI: Jurnal Sosial-Keagamaan Dan Teologi Di Indonesia Pengaruh Agama Terhadap Hidup Sosial Masyarakat Dalam Perspektif Sosiologi."

melingkupinya. Pendekatan ini digunakan untuk melihat bagaimana agama dikonstruksi, dimaknai, dan difungsikan dalam menghadapi tekanan dengan menempatkan konsep *sacred canopy* sebagai kerangka analisis utama.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konstruksi Sosial Peter L. Berger

Peter L. Berger merupakan salah satu tokoh penting dalam sosiologi agama yang melihat agama sebagai realitas sosial yang dikonstruksi oleh manusia, namun pada saat yang sama juga kembali membentuk dan mengarahkan kehidupan manusia.²⁷ Dalam pandangannya, agama tidak hadir secara terpisah dari dinamika sosial, melainkan lahir dari proses historis, budaya, dan interaksi manusia yang membentuk makna-makna religius di dalam masyarakat. Karena itu, Berger menekankan bahwa agama pada dasarnya merupakan proyeksi manusia yang muncul melalui proses eksternalisasi, kemudian bertransformasi menjadi realitas objektif yang melembaga dalam kehidupan sosial.²⁸

1. Proses Dialektika Sosial

Penerapan teori sosiologi agama, khususnya *sacred canopy* Peter L. Berger tentang fenomena *spiritual bypassing* Kalangan Generasi Z Muslim di Kota Malang, dapat dilakukan melalui tiga tahapan berikut:

a. Eksternalisasi

Eksternalisasi adalah tahap awal di mana manusia mengeskpresikan dirinya ke dalam dunia, melalui tindakan, simbol, bahasa, dan sistem makna. Pada tahap ini, manusia memproyeksikan nilai, pengalaman, serta gagasannya ke dalam tatanan sosial atau lingkungannya, sehingga terbentuklah dunia yang

²⁷ Titus Hjelm, *PETER L. BERGER ON RELIGION The Social Reality Of Religion*, 1st Edition (London: Taylor & Francis Group, 2024).

²⁸ Berger, *Peter L. Berger Langit Suci: Agama Sebagai Realitas Sosial*.

mencerminkan kemanusiannya.²⁹ Dalam konteks agama, eksternalisasi terjadi ketika manusia menciptakan bentuk-bentuk simbolik dan ekspresif dari pengalaman spiritualnya, seperti ritual, doa, kitab suci, maupun lembaga keagamaan.

b. Objektivasi

Objektivasi merupakan tahap kedua, terjadi ketika dunia yang diciptakan manusia tersebut tampak berdiri sendiri dan memiliki realitas yang dianggap objektif. Agama yang semula lahir dari pengalaman manusia kini tampak seperti sistem kepercayaan yang memiliki otoritas transenden di luar diri manusia. Pada fase ini, manusia mulai mempersepsi realitas sosial termasuk agama, sebagai sesuatu “dari luar” dan tidak lagi sebagai hasil konstruksi sosial.³⁰ Dalam konteks agama, objektivasi menjelaskan bagaimana sistem keyakinan dan institusi keagamaan memperoleh legitimasi transendental misalnya, ajaran agama dianggap berasal dari Tuhan dan memiliki otoritas mutlak. Agama kemudian berfungsi sebagai realitas objektif yang mengatur tindakan dan moralitas manusia, memberi batas antara yang sakral dan profan.

c. Internalisasi

Tahap ketiga, internalisasi, merupakan proses ketika realitas objektif tadi diserap kembali ke dalam kesadaran manusia dan membentuk cara berpikir ataupun bertindak. Melalui internalisasi, agama tidak lagi sekedar struktur

²⁹ Berger.

³⁰ Berger.

sosial eksternal, melainkan menjadi dasar moral dan makna hidup dalam kesadaran individu.³¹

2. *Sacred Canopy* Peter L. Berger sebagai Kerangka Makna dan Perlindungan dari *Chaos*

Berger menjelaskan bahwa agama juga bekerja sebagai *sacred canopy*, yakni kanopi sakral yang menaungi manusia dari kekacauan hidup (*chaos*) dan memberikan tatanan hidup yang teratur dan bermakna (*cosmos*). Ia menegaskan bahwa agama adalah upaya manusia membangun kosmos yang menjadikan realitas kehidupan bermakna, teratur, dan stabil.³² Dalam kerangka ini, agama berfungsi sebagai *nomos*, yaitu aturan atau tatanan yang memberi keteraturan hidup, yang kemudian dilegitimasi menjadi *cosmos*, yaitu lawan dari *chaos*, di mana dunia yang dianggap teratur dan penuh dengan makna. Tidak hanya itu, menurut Berger, kesakralan agama bersifat transenden, artinya dipahami sebagai sesuatu yang berada di luar manusia, namun tetap hadir dalam kehidupan manusia dan menjadi landasan moral kehidupan.³³

Kemudian, Berger juga menyoroti fenomena sekularisasi di dunia modern, di mana peran agama sebagai *sacred canopy* semakin memudar. Dalam analisisnya tentang modernitas, Berger pada awalnya berpendapat bahwa sekularisasi akan melemahkan peran agama karena berbagai bidang kehidupan mulai memperoleh legitimasi dari rasionalitas modern, sains, dan institusi sekuler yang menggantikan fungsi agama sebagai sumber otoritas.³⁴ Namun, dalam perkembangan pemikirannya, Berger merevisi posisi tersebut

³¹ Berger.

³² Berger.

³³ Berger.

³⁴ Berger.

dan menegaskan bahwa agama tidak hilang, melainkan bertransformasi menjadi bentuk-bentuk baru yang terus menyesuaikan konteks sosial dan budaya modern. Transformasi ini menunjukkan bahwa agama tetap berperan dalam kehidupan manusia, meskipun diekspresikan melalui pola keberagaman yang lebih individual, cair, dan kontekstual termasuk pada generasi muda di era digital.³⁵

B. Konsep *Spiritual bypassing*

a. Definisi dan Latar Belakang

Spiritual bypassing adalah fenomena psikologis yang umum terjadi dalam kehidupan sosial, namun cenderung tidak disadari karena hadir dalam bentuk yang tidak kasatmata.³⁶ Fenomena ini sering kali tidak disadari karena tampil dalam bentuk yang tampak positif, seperti kesabaran, penerimaan, atau kepasrahan. Akibatnya, respons terhadap rasa sakit emosional dapat terlihat sebagai praktik spiritual yang wajar, padahal berfungsi sebagai mekanisme penghindaran.

Welwood mendefinisikan *spiritual bypassing* sebagai, “*Spiritual bypassing is the use of spiritual ideas and practices to avoid facing unresolved emotional issues, psychological wounds, and unfinished developmental tasks.*” Definisi ini menunjukkan bahwa *spiritual bypassing* merupakan penggunaan ide-ide dan praktik spiritual untuk menghindari pertemuan langsung dengan persoalan emosional yang belum terselesaikan, luka psikologis, serta tugas perkembangan

³⁵ Sarinawati, “Religiusitas Di Era Digital Transformasi Praktik Keagamaan Di Kalangan Generasi Z” 1, no. 1 (2025): 22.

³⁶ Augustus Masters Robert, *Spiritual Bypassing: When Spirituality Disconnects Us from What Really Matters* (California, 2010), 13.

diri yang belum tuntas.³⁷ Dengan demikian, spiritualitas dalam konteks ini tidak berfungsi sebagai sarana integrasi diri secara utuh, melainkan bergeser menjadi mekanisme penghindaran terhadap konflik batin yang seharusnya diproses secara psikologis.

Secara psikologis, *spiritual bypassing* berakar pada rendahnya toleransi individu terhadap ketidaknyamanan emosional. Dalam menghadapi kesedihan, kemarahan, kecemasan, atau konflik batin, sebagian orang cenderung memilih solusi yang meredakan rasa sakit secara cepat melalui aktivitas spiritual, tanpa terlebih dahulu memproses akar persoalan tersebut.³⁸ Akibatnya, ketika proses pengolahan emosi tidak berlangsung secara memadai, selanjutnya ini mengakibatkan *forgiveness premature*, yaitu kecenderungan memaafkan tanpa melalui proses pengolahan emosi yang utuh, *anger-phobia*, yakni anggapan bahwa ekspresi marah merupakan tanda kelemahan spiritual, serta penekanan berlebihan pada sisi positif (*overemphasis on the positive*).³⁹

Dalam artikelnya, Welwood menjelaskan latar belakang mengapa ia sampai pada konsep *spiritual bypassing*. Ia menulis pengalamannya sebagai psikoterapis yang sekaligus menjalani disiplin spiritual Timur, khususnya Buddhisme Vajrayana. Ia menemukan bahwa banyak praktisi spiritual, termasuk dirinya sendiri, menggunakan praktik spiritual sebagai cara untuk merespons konflik psikologis, luka batin, atau ketidaknyamanan emosional yang belum terselesaikan.⁴⁰

³⁷ John Welwood, *Toward a Psychology of Awakening*, 4.

³⁸ Augustus Masters Robert, *Spiritual Bypassing: When Spirituality Disconnects Us from What Really Matters*, 14–15.

³⁹ Augustus Masters Robert, 15–16.

⁴⁰ Welwood, “Principles of Inner Work: Psychological and Spiritual,” 64.

Temuan empiris juga menunjukkan dampak psikologis dari pola tersebut. Sebuah studi oleh Salman Shaheen Ahmad et al., dalam penelitiannya memaparkan bahwa mahasiswa Muslim yang terlalu mengandalkan pendekatan spiritual tanpa disertai refleksi psikologis cenderung memiliki tingkat stres dan depresi yang lebih tinggi dibanding mereka yang mengintegrasikan pendekatan religius dengan kesadaran emosional.⁴¹ Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *spiritual bypassing* dapat berdampak pada stagnasi perkembangan diri, dan meningkatnya tekanan batin.

b. Indikator *Spiritual bypassing*

Untuk memperjelas batasan konseptual *spiritual bypassing* dalam penelitian ini, peneliti merumuskan beberapa indikator berdasarkan pemikiran John Welwood⁴² dan pengembangan kajian psikologi agama.⁴³ Indikator ini digunakan sebagai kerangka analisis dalam membaca data wawancara.

Tabel 2.1 Indikator Spiritual bypassing

Aspek	Indikator	Deskripsi
<i>Avoiding Pain</i> (Penghindaran Rasa Sakit Emosional)	Penekanan berlebihan pada sisi positif <i>(overemphasis on the positive)</i>	Kecenderungan menekankan sikap sabar, ikhlas, atau berpikir positif untuk meredakan emosi negatif tanpa refleksi lebih lanjut
Reduksi Makna Religius	<i>Fatalistic Thinking</i>	Kecenderungan memaknai masalah sebagai takdir atau kehendak Tuhan sehingga mengurangi dorongan untuk melakukan upaya aktif dalam menghadapi permasalahan.

⁴¹ Amy Weisman de Maman Salman Shaheen Ahmad, Merranda Marie McLaughlin, “Spiritual Bypass as a Moderator of the Relationships Between Religious Coping and Psychological Distress in Muslims Living in the United States,” *Psychology of Religion and Spirituality* 15, no. 1 (2022): 32–42.

⁴² Welwood, “Principles of Inner Work: Psychological and Spiritual,” 64–69.

⁴³ Picciotto, Fox, and Neto, “A Phenomenology of Spiritual Bypass: Causes, Consequences, and Implications,” 7.

<i>Escape</i> (Pelarian dari Realitas)	<i>Spiritual escape</i>	Keinginan untuk melepaskan diri dari realitas yang menyakitkan atau mengabaikan kebutuhan emosional dengan berlindung pada praktik religius
Takut terhadap Kemarahan	<i>Anger-phobia</i>	Rasa takut yang irasional dan berlebihan terhadap kemarahan, baik kemarahan diri sendiri maupun orang lain, yang sering memicu penghindaran konflik. Menganggap ekspresi kemarahan sebagai tanda lemahnya iman atau ketidakmatangan spiritual
Disosiasi Emosional	<i>Emotional dissociation</i>	Menggunakan ibadah atau praktik religius untuk menjauh dari pengalaman emosi yang menyakitkan
Moralisasi Emosi	<i>Moralization of negative emotion</i>	Menganggap emosi negatif seperti sedih atau cemas sebagai dosa atau tanda kurang iman

c. Kontekstualisasi *Spiritual Bypassing* dalam Perspektif Islam dan Relevansi Teori John Welwood

Dalam perspektif Islam, penggunaan agama sebagai solusi tidak dipahami sebagai pelarian dari realitas, melainkan sebagai proses penguatan batin yang tetap terhubung dengan tanggung jawab eksistensial manusia. Konsep seperti tawakal, sabar, dan *tazkiyatun nafs* dalam tasawuf menekankan keseimbangan antara *ikhtiar* dan penyerahan diri kepada Allah. Secara terminologis, tawakal bukan berarti pasif atau menyerah tanpa usaha, melainkan sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan ikhtiar secara maksimal.⁴⁴ Dengan demikian, tawakal tidak identik dengan pengabaian usaha, melainkan mengandaikan

⁴⁴ Munawwarah Suhantoro, Ahmad Muizzidin Hifni, Ahmad Ramadhani, Alief Sani Nur Fitrih Septiana, Lailatur Rahmawati, *Psikologi Spiritualitas: Membandingkan Islam Dan Kepercayaan Dunia* (Penerbit Kramanta Jaya Sentosa, 2025), 40–46.

tanggung jawab manusia dalam bertindak sebelum menyerahkan hasil akhirnya kepada Allah.

Penegasan ini juga tampak dalam Al-Qur'an, di mana perintah bertawakal datang setelah perintah untuk bermusyawarah dan mengambil keputusan, seperti dalam QS. Ali Imran: 159. Artinya, tawakal dalam Islam dilakukan setelah proses musyawarah, pertimbangan, dan pengambilan keputusan, sehingga tidak dimaknai sebagai sikap pasif tanpa usaha.⁴⁵ Demikian pula, sabar dalam perspektif Islam bukanlah represi emosi, melainkan kemampuan menahan diri secara sadar dalam menghadapi ujian.⁴⁶ Dalam kerangka tasawuf, proses pengolahan jiwa dikenal sebagai *tazkiyatun nafs*, yang menuntut *muhasabah* (refleksi diri) dan *mujahadah* (perjuangan batin).

Dalam praktik keberagamaan, terdapat kemungkinan terjadinya pergeseran pemahaman terhadap konsep-konsep tersebut yang secara fenomenologis dapat menunjukkan kedekatan dengan *spiritual bypassing*. Hal ini dapat terlihat ketika konsep tawakal dipahami secara fatalistik sehingga mengurangi dorongan untuk berusaha, atau ketika nilai sabar dan ikhlas digunakan untuk menekan dan mengabaikan proses pengolahan emosi yang seharusnya dilakukan secara sehat. Dalam kondisi seperti ini, spiritualitas tidak lagi berfungsi sebagai sarana integrasi diri, melainkan bergeser menjadi mekanisme penghindaran terhadap konflik emosional dan persoalan psikologis.

⁴⁵ Putri Fitriawati, Muchotob Hamzah, and Ahmad Zuhdi, "Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak Dalam Al-Qur'an Surat Ali Imran Ayat 159" 3, no. 1 (2026): 208–9.

⁴⁶ Muhammad Alif Nuriyah, Maftuh Ajmain, "MAKNA SABAR DALAMHADIS(Studi Tematik Dengan Pendekatan Grounded Theory," *Journal of Indonesian Hadist Studies* 3, no. 1 (2025): 118–26, <https://doi.org/10.51875/alisanad.v2i1.109>.

Berdasarkan hal tersebut, konsep *spiritual bypassing* yang dikemukakan oleh John Welwood tetap relevan digunakan dalam penelitian ini meskipun lahir dari konteks psikologi transpersonal dan spiritualitas Buddhis. Relevansi tersebut terletak pada sifat konsep ini yang bersifat psikologis universal, yaitu menjelaskan mekanisme umum manusia dalam menggunakan spiritualitas sebagai bentuk penghindaran terhadap konflik emosional dan luka psikologis yang belum terselesaikan. Dengan demikian, konsep ini tidak diposisikan sebagai sistem nilai religius, melainkan sebagai alat analisis untuk membaca dinamika psikologis dalam pengalaman keberagamaan.

Dalam konteks penelitian ini, teori Welwood dikontekstualisasikan dengan pendekatan Islam normatif sebagai kerangka pembanding. Artinya, *spiritual bypassing* digunakan untuk mengidentifikasi potensi penyimpangan antara praktik spiritual yang ideal dalam Islam yang menuntut kesadaran, refleksi, dan *ikhtiar* dengan praktik keberagamaan yang berfungsi sebagai mekanisme penghindaran emosional. Dengan demikian, penggunaan teori ini tidak dimaksudkan untuk menilai kebenaran ajaran agama, tetapi untuk memahami bagaimana praktik spiritual dapat bergeser menjadi strategi *coping* yang tidak sepenuhnya adaptif secara psikologis.

C. Generasi Z

Konsep generasi pertama kali dikembangkan secara sistematis oleh Karl Mannheim dalam esainya *The Problem of Generations* (1928). Mannheim menjelaskan bahwa generasi bukan sekadar kelompok individu yang lahir dalam rentang usia yang sama, melainkan kelompok sosial yang dibentuk oleh pengalaman historis dan sosial yang relatif serupa. Kesamaan pengalaman tersebut

memengaruhi cara berpikir, nilai, pola perilaku, serta cara individu memandang realitas sosial di sekitarnya.⁴⁷

Dalam perkembangan selanjutnya, teori generasi dikembangkan oleh William Strauss dan Neil Howe yang menjelaskan bahwa perbedaan karakteristik antargenerasi dipengaruhi oleh peristiwa-peristiwa sosial dan historis yang terjadi pada masa tertentu. Menurut mereka, generasi tidak hanya ditentukan oleh rentang usia, tetapi juga oleh pengalaman kolektif yang membentuk nilai, cara pandang, serta pola perilaku anggotanya. Strauss dan Howe mengemukakan tiga unsur utama dalam pembentukan generasi, yaitu lokasi usia dalam sejarah, kesamaan kepercayaan dan perilaku, serta pengalaman hidup pada periode yang sama. Dengan demikian, karakteristik suatu generasi terbentuk melalui interaksi antara tahap perkembangan individu dengan kondisi sosial-historis yang melingkupinya. Pengalaman bersama tersebut kemudian melahirkan *peer personality*, yaitu seperangkat nilai, sikap, dan pola perilaku yang menjadi ciri khas suatu generasi.⁴⁸

Berdasarkan perkembangan teori generasi, para ahli kemudian mengelompokkan masyarakat modern ke dalam beberapa generasi, yaitu Baby Boomer, Generasi X, Generasi Y (Milenial), Generasi Z, dan Generasi Alpha. Klasifikasi ini digunakan untuk memahami perbedaan karakteristik, pola komunikasi, serta respons sosial yang muncul pada setiap kelompok generasi akibat perbedaan pengalaman historis dan perkembangan zaman.⁴⁹

Generasi Baby Boomer umumnya dikenal memiliki karakteristik loyal, menghargai stabilitas, serta menjunjung tinggi etos kerja dan komitmen terhadap

⁴⁷ Jane Pilcher, "Mannheim's Sociology of Generations: An Undervalued Legacy," 1994.

⁴⁸ Merensiana Hale, "Understanding Generational Characteristics To Develop An Intergenerational Ministry In The Evangelical Christian Church In Timor" 11, no. 1 (2023): 55–87.

⁴⁹ Merensiana Hale.

institusi. Generasi X tumbuh pada masa transisi sosial dan teknologi sehingga cenderung lebih mandiri, adaptif, dan pragmatis dalam menghadapi perubahan. Selanjutnya, Generasi Y atau Milenial merupakan generasi yang mulai tumbuh bersama perkembangan internet dan teknologi digital. Generasi ini dikenal lebih terbuka terhadap perubahan, menghargai fleksibilitas, serta memiliki kecenderungan untuk mencari keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan.⁵⁰

Adapun Generasi Z merupakan generasi yang lahir dan tumbuh di tengah perkembangan teknologi digital yang semakin maju. Menurut Pew Research Center, Generasi Z merupakan individu yang lahir pada rentang tahun 1997 hingga 2012.⁵¹ Generasi ini sering disebut sebagai *digital native* karena sejak usia dini telah terbiasa berinteraksi dengan internet, media sosial, dan berbagai perangkat digital. Selain memiliki akses informasi yang luas, Generasi Z juga cenderung mengandalkan teknologi dalam berbagai aspek kehidupan. Kondisi ini membentuk karakteristik yang khas, seperti kemudahan dalam mengakses informasi, kemampuan beradaptasi terhadap perubahan teknologi, serta tingginya intensitas interaksi melalui media digital.⁵²

Selain itu, berbagai penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z memiliki karakteristik berupa tingginya kesadaran terhadap isu kesehatan mental, keterbukaan terhadap diskusi mengenai kondisi psikologis, serta kecenderungan untuk mencari informasi dan solusi secara mandiri melalui media digital. Namun,

⁵⁰ Merensiana Hale.

⁵¹ Michael Dimock, "Defining Generations: Where Millennials End and Generation Z Begins," Pew Research Center, January 17, 2019, <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>.

⁵² Merensiana Hale, "UNDERSTANDING GENERATIONAL CHARACTERISTICS TO DEVELOP AN INTERGENERATIONAL MINISTRY IN THE EVANGELICAL CHRISTIAN CHURCH IN TIMOR."

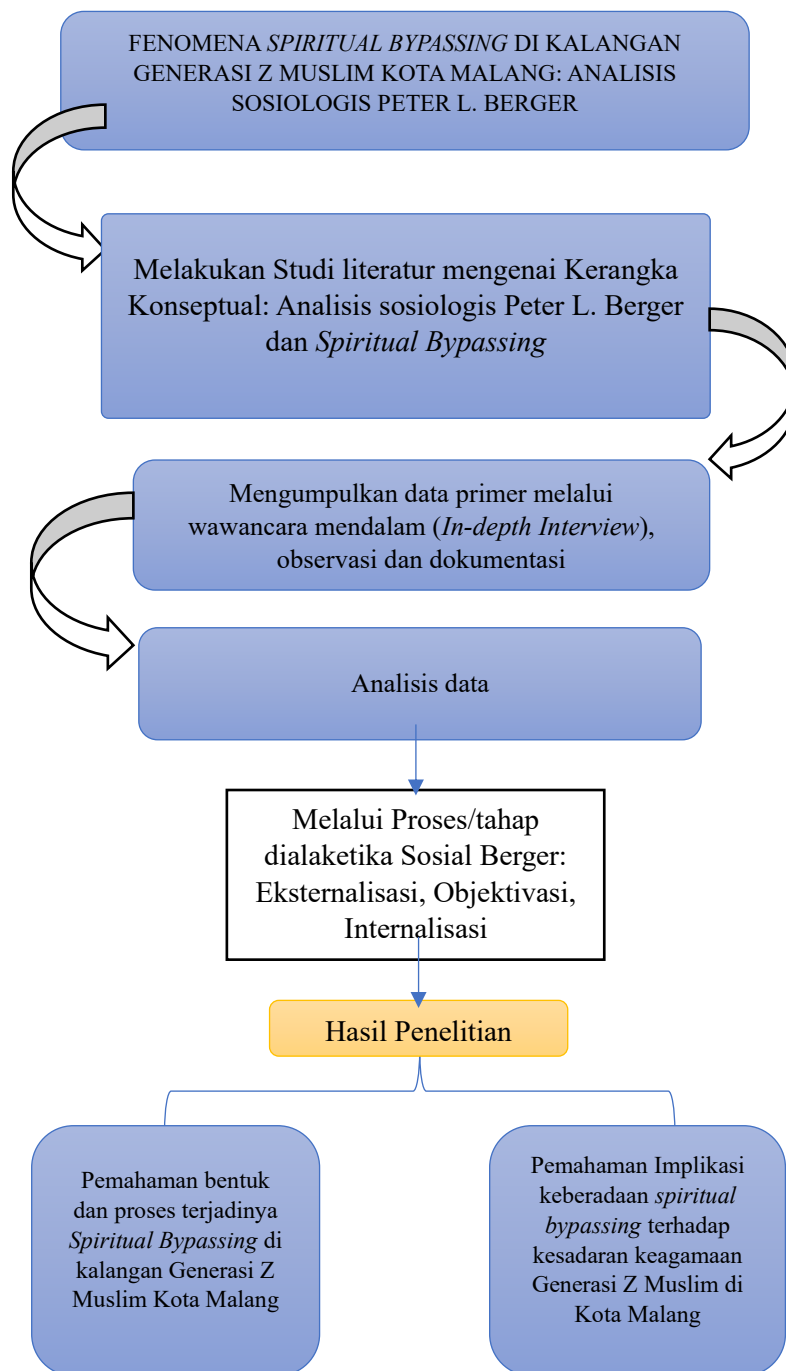
di sisi lain, paparan informasi yang sangat besar, penggunaan media sosial yang intensif, serta tingginya ekspektasi akademik dan sosial juga menjadikan Generasi Z lebih rentan mengalami tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, *overthinking*, dan *Fear of Missing Out (FOMO)*.⁵³

Karakteristik tersebut menjadikan Generasi Z sebagai kelompok yang menarik untuk dikaji dalam penelitian ini. Di tengah tingginya tekanan psikologis dan kemudahan akses terhadap berbagai sumber informasi keagamaan, Generasi Z memiliki beragam cara dalam memaknai agama sebagai sumber ketenangan, makna hidup, maupun *coping mechanism*.

Dalam konteks tertentu, penggunaan agama sebagai strategi menghadapi tekanan psikologis dapat berkembang menjadi *spiritual bypassing*, yaitu kecenderungan menggunakan keyakinan atau praktik religius untuk menghindari proses pengolahan emosi dan penyelesaian persoalan psikologis secara lebih mendalam. Oleh karena itu, Generasi Z dipilih sebagai subjek penelitian karena karakteristik sosial dan psikologisnya relevan dengan fenomena yang diteliti.

⁵³ Arvi Nur, Vera Halifah, and Cornelia Ayu Dewa Yanti, "Konseling Berbasis Kearifan Lokal : Solusi Untuk Isu Kesehatan Mental Generasi Z," n.d., 126–31.

d. Kerangka Berpikir



Penelitian ini berfokus pada pemaknaan fenomena *spiritual bypassing* di kalangan Generasi Z Muslim di Kota Malang melalui perspektif sosiologis. Tujuan utama penelitian adalah memahami bagaimana agama dan praktik spiritual

berperan dalam membentuk realitas, serta bagaimana individu menggunakan kerangka religius dalam merespons persoalan psikologis yang serius. Untuk memperoleh data, penelitian ini menggunakan studi lapangan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap informan yang relevan.

Data yang telah melalui proses reduksi kemudian dianalisis menggunakan teori sosiologi agama Peter L. Berger, khususnya melalui tiga tahap dialektika sosial.⁵⁴ *Pertama*, eksternalisasi, yaitu tahap ketika Generasi Z Muslim mengekspresikan pengalaman spiritualnya ke dalam dunia sosial melalui simbol, ritual, bahasa, atau praktik keagamaan, termasuk yang muncul di ruang digital. *Kedua*, objektivasi, yakni proses di mana ekspresi-ekspresi religius tersebut mulai diterima sebagai realitas objektif yang memiliki otoritas sakral. Pada tahap ini, ungkapan dan praktik keagamaan tertentu dipahami sebagai pola perilaku religius yang ideal atau diharapkan, sehingga praktik *spiritual bypassing* dapat tampil sebagai bentuk keberagamaan yang diterima secara sosial.

Ketiga, internalisasi, yaitu proses ketika nilai-nilai religius yang telah diterima secara sosial diserap kembali menjadi keyakinan. Dalam konteks penelitian ini, internalisasi terlihat ketika Generasi Z Muslim menafsirkan pengalaman emosional atau psikologis, seperti stres atau kecemasan, sebagai “ujian Tuhan” tanpa diiringi proses refleksi psikologis yang memadai.

⁵⁴ Berger, Peter L. *Berger Langit Suci: Agama Sebagai Realitas Sosial*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian dengan judul “Fenomena *Spiritual bypassing* Di Kalangan Generasi Z Muslim Kota Malang: Analisis Sosiologis Peter L. Berger” termasuk dalam kategori jenis penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif serta menggunakan perspektif sosiologis Peter L. Berger sebagai pisau analisis utama.⁵⁵ Pendekatan kualitatif, sebagaimana dijelaskan oleh John W. Creswell, merupakan rancangan yang digunakan untuk memahami fenomena secara mendalam melalui penggambaran rinci tentang pengalaman subjek, konteks sosial, serta makna yang mereka konstruksi.⁵⁶

Sementara itu, teori Sosiologi Agama Peter L. Berger digunakan sebagai kerangka analisis untuk memahami bagaimana agama berfungsi sebagai *sacred canopy*. Melalui pendekatan Berger, penelitian ini menelaah bagaimana proses dialektis mulai dari, eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi membentuk cara Generasi Z Kota Malang menampilkan religiusitasnya, sekaligus bagaimana *spiritual bypassing* muncul sebagai strategi menghadapi tekanan emosional dan psikologis.

Penelitian ini berfokus pada analisis terhadap praktik *spiritual bypassing* di kalangan Generasi Z Muslim di Kota Malang, dengan menekankan pada eksplorasi makna dan pengalaman subjektif para informan dalam merespon tekanan psikologis melalui praktik keagamaan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana

⁵⁵ Sugiyono., “Metode Penelitian Kualitatif. Untuk Penelitian Yang Bersifat: Eksploratif, Enterpretif, Interaktif, Dan Konstruktif,” *Bandung: Alfabeta*, 2017, 117.

⁵⁶ Creswell J.W, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (California: Sage Publications, 203AD).

individu memaknai pengalaman emosional, seperti kecemasan, konflik batin, dan tekanan hidup, serta bagaimana praktik keagamaan digunakan sebagai mekanisme dalam menghadapi kondisi tersebut.

B. Kehadiran Peneliti

Peneliti akan hadir sebagai instrumen penelitian yang aktif untuk memfasilitasi wawancara dalam rangka pengumpulan data, sambil tetap menjaga objektivitas selama proses penelitian. Wawancara dilakukan secara resmi terstruktur mengikuti panduan pertanyaan, tapi tetap fleksibel mengikuti alur jawaban narasumber. Peneliti akan membangun hubungan yang kooperatif dengan partisipan untuk menggali pengalaman dan makna yang dirasakan. Peneliti berkomitmen untuk tetap berpedoman terhadap stabilitas data yang “apa adanya”, sesuai apa yang dapat digali dan diamati dari informan, tanpa melakukan tindakan generalisasi pemahaman secara pribadi. Selain itu, kehadiran peneliti dalam proses pengumpulan data akan memegang teguh moralitas dan bertanggung jawab atas kerahasiaan data informan.

C. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian merujuk pada Lokasi atau tempat di mana suatu penelitian dilakukan.⁵⁷ Istilah ini berasal dari kata “*Locus*” dalam bahasa latin yang berarti “tempat”. Dalam konteks penelitian, lokus bukan hanya merujuk pada aspek geografis (misalnya desa, kota, atau institusi), tetapi juga bisa merujuk pada konteks sosial, budaya, ekonomi, atau politik tempat penelitian berlangsung. Pemilihan lokasi sangat penting karena memengaruhi data yang diperoleh, metode yang digunakan, dan

⁵⁷ Sugiyono, *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R & D* (Bandung: Prof. Dr. Sugiyono, 2013), 292.

relevansi hasil penelitian. Lokasi penelitian ditentukan berdasarkan topik, ketersediaan data, serta keamanan dan etika.⁵⁸

Dalam penelitian berjudul “*Fenomena Spiritual bypassing di Kalangan Generasi Z Muslim Kota Malang: Analisis Sosiologis Peter L. Berger*”, Kota Malang dipilih secara purposif karena memiliki karakter demografis dan sosiologis yang relevan dengan fokus penelitian. Malang merupakan salah satu kota pendidikan utama di Indonesia dengan jumlah mahasiswa yang besar, sehingga didominasi oleh kelompok usia 18–25 tahun yang termasuk dalam kategori Generasi Z.⁵⁹ Komposisi ini menjadikan Malang sebagai ruang sosial yang representatif untuk mengkaji dinamika keberagaman generasi muda Muslim.

Selain itu, sebagai kota urban, Malang mempertemukan aktivitas akademik, pekerjaan, komunitas keagamaan, serta budaya digital dalam satu ruang sosial yang dinamis. Kondisi ini menciptakan proses dialektika sosial yang intens, di mana nilai-nilai religius diproduksi, dinegosiasikan, dan diinternalisasi dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks tersebut, fenomena *spiritual bypassing* dapat diamati sebagai bagian dari interaksi antara tekanan kehidupan urban, kebutuhan stabilitas emosional, dan ketersediaan narasi religius sebagai sumber makna. Pengumpulan data dilakukan pada berbagai *setting* sosial, seperti kampus, *coffee shop*, dan tempat kerja informan, yang dipilih berdasarkan aktivitas keseharian informan.

⁵⁸ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif, Ed. Revisi*, 2017, 70.

⁵⁹ Badan Pusat Statistik Kota Malang, *Kota Malang Dalam Angka 2025*, tabel “Penduduk Menurut Kelompok Umur”, diakses dari <https://malangkota.bps.go.id/>. [Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin \(ribu jiwa\) di Kota Malang, 2026 - Tabel Statistik - Badan Pusat Statistik Kota Malang](#)

D. Data dan Sumber Data Penelitian

Data dan sumber data memiliki peranan krusial dalam suatu penelitian guna menjelaskan fondasi empiris. Data adalah sekumpulan informasi atau fakta yang diperoleh melalui observasi, wawancara, atau pengumpulan informasi lainnya.⁶⁰ Sedangkan sumber data adalah entitas atau tempat dimana data itu diperoleh, seperti manusia (responden), dokumen, objek fisik, atau lembaga.⁶¹ Penelitian ini menggunakan dua jenis sumber data yaitu data primer dan data sekunder:

1. Data Primer

Data primer adalah data yang dikumpulkan langsung dari sumber asli⁶² melalui metode wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan model semi-terstruktur.⁶³ Informan dipilih berdasarkan kategori yang telah ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* (sampel berdasarkan kriteria dan tujuan spesifik penelitian).⁶⁴ Yakni wawancara kepada beberapa Generasi Z Muslim Kota Malang yang pernah mengalami tekanan psikologis, menggunakan pendekatan spiritual atau praktik keagamaan dalam merespon masalah, menunjukkan kecenderungan perilaku yang mengarah pada *spiritual bypassing*, seperti menenangkan diri melalui aktivitas religius tanpa pemrosesan masalah secara mendalam, serta bersedia menceritakan pengalaman dan pandangannya secara terbuka dan mendalam sesuai kebutuhan penelitian.

2. Data Sekunder

⁶⁰ Sugiyono, *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R & D*.

⁶¹ Sugiyono.

⁶² Sugiyono.

⁶³ Bambang Arianto, *Teknik Wawancara Dalam Metoda Penelitian Kualitatif*, 2024, 21.

⁶⁴ Sugiyono, *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R & D*.

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari berbagai sumber yang telah tersedia sebelumnya dan sumber yang tidak memberikan data secara langsung kepada peneliti, melainkan diperoleh melalui perantara seperti pihak lain atau dokumen tertulis.⁶⁵ Data sekunder dalam penelitian ini meliputi berbagai literatur yang relevan dengan topik penelitian, seperti buku-buku teori, jurnal ilmiah, dan tulisan akademik.

Data sekunder meliputi publikasi resmi Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Malang yang memuat informasi mengenai struktur demografis dan komposisi penduduk berdasarkan kelompok usia, yang digunakan untuk mendukung relevansi pemilihan Generasi Z sebagai subjek penelitian. Selain itu, data sekunder juga mencakup hasil penelitian terdahulu berupa jurnal ilmiah, artikel akademik, dan penelitian lainnya yang membahas *spiritual bypassing*, psikologi agama, serta dinamika keberagamaan generasi muda dalam konteks urban dan digital.

Tabel 3.1 Fokus Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, dan Jenis Data

NO	Fokus Penelitian	Metode Penggalan Data	Keterangan
1.	Bentuk-bentuk <i>spiritual bypassing</i> dalam pengalaman keberagamaan Generasi Z Muslim Kota Malang	1. Wawancara Mendalam Sumber data berasal dari informan Generasi Z Muslim (20–27 tahun) di Kota Malang yang pernah mengalami tekanan psikologis, informan yang menunjukkan indikator kecenderungan yang potensial mengarah pada <i>spiritual bypassing</i> . Indikator tersebut meliputi penggunaan praktik religius untuk	Data berupa praktik keagamaan, narasi religius, dan cara penggunaan nilai agama dalam menghadapi masalah psikologis.

⁶⁵ Sugiyono.

		<p>menenangkan diri tanpa memproses realitas masalah secara mendalam, kecenderungan memilih “pasrah saja” tanpa mengolah emosi lebih lanjut, pengalaman memaknai emosi negatif sebagai tanda kurang iman, pengalaman menerima pelabelan religius ketika mengalami tekanan psikologis, serta menjadikan agama sebagai strategi utama dalam merespons tekanan psikologis</p> <p>2. Observasi non-partisipatif Dalam observasi ini, peneliti bersifat sebagai pengamat eksternal yang tidak terlibat secara aktif dalam aktivitas keagamaan informan, melainkan mengamati secara sistematis perilaku, gestur, dan interaksi verbal/nonverbal pada momen tertentu atau saat refleksi informan.</p> <p>3. Dokumentasi Mengumpulkan dokumen terkait dengan data tertulis yang mendukung proses analisis, seperti transkrip wawancara, riwayat konsultasi atau terapi psikologis serta arsip digital</p>	
2.	Proses institusionalisasi dan legitimasi <i>spiritual bypassing</i> di kalangan Generasi Z	<p>1. Wawancara Mendalam Sumber data berasal dari informan Generasi Z Muslim (20–27 tahun) di Kota Malang yang pernah mengalami tekanan psikologis, informan yang</p>	Data berupa proses pemaknaan ajaran agama, bentuk pembenaran religius, serta pengaruh

	<p>Muslim di Kota Malang</p>	<p>menunjukkan indikator kecenderungan yang potensial mengarah pada <i>spiritual bypassing</i>. Indikator tersebut meliputi penggunaan praktik religius untuk menenangkan diri tanpa memproses realitas masalah secara mendalam, kecenderungan memilih “pasrah saja” tanpa mengolah emosi lebih lanjut, pengalaman memaknai emosi negatif sebagai tanda kurang iman, pengalaman menerima pelabelan religius ketika mengalami tekanan psikologis, serta menjadikan agama sebagai strategi utama dalam merespons tekanan psikologis</p> <p>2. Observasi non-partisipatif Dalam observasi ini, peneliti bersifat sebagai pengamat eksternal yang tidak terlibat secara aktif dalam aktivitas keagamaan informan, melainkan mengamati secara sistematis perilaku, gestur, dan interaksi verbal/nonverbal pada momen tertentu atau saat refleksi informan.</p> <p>3. Dokumentasi Mengumpulkan dokumen terkait dengan data tertulis yang mendukung proses analisis, seperti transkrip wawancara, riwayat konsultasi atau terapi psikologis serta arsip digital</p>	<p>lingkungan sosial dan media digital.</p>
--	------------------------------	--	---

3.	Implikasi <i>spiritual bypassing</i> terhadap konstruksi kesadaran keagamaan Generasi Z Muslim di Kota Malang	<p>1. Wawancara mendalam Sumber data berasal dari informan Generasi Z Muslim (20–27 tahun) di Kota Malang yang pernah mengalami tekanan psikologis, informan yang menunjukkan indikator kecenderungan yang potensial mengarah pada <i>spiritual bypassing</i>. Indikator tersebut meliputi penggunaan praktik religius untuk menenangkan diri tanpa memproses realitas masalah secara mendalam, kecenderungan memilih “pasrah saja” tanpa mengolah emosi lebih lanjut, pengalaman memaknai emosi negatif sebagai tanda kurang iman, pengalaman menerima pelabelan religius ketika mengalami tekanan psikologis, serta menjadikan agama sebagai strategi utama dalam merespons tekanan psikologis</p> <p>2. Observasi non-partisipatif Dalam observasi ini, peneliti bersifat sebagai pengamat eksternal yang tidak terlibat secara aktif dalam aktivitas keagamaan informan, melainkan mengamati secara sistematis perilaku, gestur, dan interaksi verbal/nonverbal pada momen tertentu atau saat refleksi informan.</p> <p>3. Dokumentasi</p>	Data berupa dampak <i>spiritual bypassing</i> terhadap sikap keberagamaan, kesadaran religius, dan kondisi psikologis.
----	---	--	--

		Mengumpulkan dokumen terkait dengan data tertulis yang mendukung proses analisis, seperti transkrip wawancara, riwayat konsultasi atau terapi psikologis serta arsip digital.	
--	--	---	--

Tabel 3.1 Fokus Penelitian

Teknik pengumpulan data meliputi tiga cara: *Pertama*, wawancara mendalam (*In-depth Interview*) dengan model wawancara semi-terstruktur. Wawancara semi-terstruktur bertujuan untuk menggali secara terbuka pengalaman, perspektif, perasaan, dan makna yang dimiliki responden.⁶⁶ Model semi-terstruktur menuntut peneliti untuk membuat daftar topik atau pertanyaan kunci sebagai kerangka acuan untuk memastikan semua area yang relevan tercakup dalam wawancara. Meskipun memiliki panduan, peneliti memiliki kebebasan untuk mengubah urutan pertanyaan, mengajukan pertanyaan lanjutan (*probing questions*) untuk menggali lebih dalam, atau menyimpang dari panduan jika muncul informasi penting dari responden.

Sementara dalam proses pemilihan sampel data, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel non-probabilitas di mana peneliti memilih sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria spesifik yang telah ditetapkan sebelumnya sesuai dengan tujuan penelitian.⁶⁷ Informan merupakan Generasi Z Muslim berusia 20-27 tahun yang berdomisili di Kota Malang, berstatus sebagai mahasiswa atau pekerja. Pemilihan kriteria ini didasarkan pada pertimbangan bahwa Generasi Z pada fase awal telah menghadapi tekanan akademik, sosial, dan profesional yang lebih kompleks, sehingga memiliki pengalaman religius dan psikologis yang lebih relevan dengan fokus penelitian.

⁶⁶ Sugiyono.

⁶⁷ Sugiyono.

Sebelum pengumpulan data utama, peneliti melakukan studi pendahuluan berupa survei terhadap 32 responden Generasi Z Muslim di Kota Malang. Studi ini dilakukan untuk mengidentifikasi indikasi awal *spiritual bypassing* di kalangan Generasi Z Muslim Kota Malang. Survei tersebut memuat pertanyaan terkait penggunaan praktik religius dalam menghadapi tekanan psikologis, kecenderungan menekan emosi atas dasar religiusitas, serta pengalaman menyalahkan diri terhadap emosi negatif.

Berdasarkan hasil survei, calon informan wawancara mendalam dipilih dari informan yang menunjukkan indikator kecenderungan yang potensial mengarah pada *spiritual bypassing*. Indikator tersebut meliputi penggunaan praktik religius untuk menenangkan diri tanpa memproses realitas masalah secara mendalam, kecenderungan memilih pasrah saja tanpa mengolah emosi lebih lanjut, pengalaman memaknai emosi negatif sebagai tanda kurang iman, serta menjadikan agama sebagai strategi utama dalam merespons tekanan psikologis namun dengan reduksi usaha. Proses ini dilakukan untuk memastikan bahwa informan yang dipilih benar-benar memiliki pengalaman yang relevan dengan fokus penelitian, sehingga penelitian tidak menggeneralisasi seluruh Generasi Z, melainkan secara spesifik meneliti mereka yang memenuhi kriteria tematik tertentu.

Kedua, observasi non-partisipatif. Dalam observasi ini, peneliti bersifat sebagai pengamat eksternal yang tidak terlibat secara aktif dalam aktivitas keagamaan informan, melainkan mengamati secara sistematis perilaku, gestur, dan interaksi verbal/nonverbal pada momen tertentu atau saat refleksi informan.⁶⁸ Teknik ini dipilih agar peneliti dapat memahami konteks sosial dan makna simbolik praktik spiritual

⁶⁸ Ahmad Gunawan Siti Romdona, Silvia Senja Junista, "TEKNIK PENGUMPULAN DATA : OBSERVASI , WAWANCARA DAN KUESIONER," *URNAL ILMU SOSIAL EKONOMI DAN POLITIK* 3, no. 1 (2025): 43.

tanpa mengintervensi atau mengubah dinamika alami subjek. Observasi dilakukan pada ruang sosial tempat informan merasa nyaman, seperti area kampus, ruang komunitas, *coffee shop*, atau lingkungan sehari-hari informan.

Ketiga, dokumentasi, yaitu mengumpulkan dokumen terkait dengan data tertulis yang mendukung proses analisis.⁶⁹ Dokumentasi dalam penelitian ini meliputi catatan lapangan (*field notes*), transkrip wawancara, hasil pra-survei sebagai dasar pemilihan informan, dokumentasi proses wawancara, serta dokumen lain yang relevan dengan pengalaman spiritual informan dalam menghadapi tekanan psikologis..

e. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini berpedoman pada model analisis data Miles dan Huberman yang digunakan untuk mengorganisir, menganalisis, serta menarik kesimpulan dari data kualitatif yang diperoleh.⁷⁰ Metode ini memberikan pendekatan yang sistematis dalam memahami temuan-temuan penelitian. Adapun tahapannya sebagai berikut:

1. Pengolahan Data (*Data Reduction*)

Pengolahan data merupakan tahap awal ketika peneliti memilih, memfokuskan, menyederhanakan, serta memfilter data yang paling relevan dengan konteks penelitian. Dalam konteks penelitian ini, peneliti akan mengumpulkan data dari wawancara mendalam dengan informan, kemudian mendokumentasikan semua pengamatan, wawancara, dan yang berkaitan dengan

⁶⁹ M.Syahrani Jailani Ardiansyah, Risnita, "Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif" 1 (2023): 4–5.

⁷⁰ M.B Miles and A.M Huberman, *Qualitative Data Analysis*, 3rd ed (London: SAGE Publications, 2014), 31–33.

pengalaman spiritual, strategi *coping*, serta cara responden memaknai agama sebagai *sacred canopy*.

2. Penyajian Data (*Data Display*)

Setelah data mengalami proses pengolahan, data kemudian disusun dan disajikan dalam bentuk yang mudah dipahami, seperti uraian naratif, matriks tema, atau tabel kategorisasi makna. Penyajian ini membantu peneliti melihat pola, keterkaitan, dan dinamika antara pengalaman spiritual responden dengan proses psikologis mereka. Dengan adanya penyajian data, peneliti dapat membaca alur pengalaman responden secara lebih terstruktur.

3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi (*Conclusion and Verification*)

Pada tahap terakhir, peneliti menarik kesimpulan berdasarkan pola, kecenderungan, dan tema yang ditemukan dalam keseluruhan proses analisis. Verifikasi dilakukan untuk memastikan bahwa kesimpulan yang dihasilkan akurat, konsisten, dan selaras dengan data asli.

f. Keabsahan Data

Dalam penelitian kualitatif, keabsahan data merupakan aspek yang sangat penting untuk memastikan bahwa temuan penelitian dapat dipercaya dan dipertanggungjawabkan. Salah satu teknik yang digunakan untuk menjamin keabsahan data adalah triangulasi. Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data dengan memanfaatkan sesuatu di luar data itu sendiri untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data tersebut. Triangulasi dilakukan

untuk melihat konsistensi informasi, mengurangi bias peneliti, dan memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar mencerminkan realitas informan.⁷¹

Triangulasi dapat dilakukan melalui beberapa cara, antara lain triangulasi sumber, yaitu membandingkan data yang diperoleh dari berbagai informan atau narasumber; triangulasi teknik, yakni penggunaan lebih dari satu metode pengumpulan data seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi; triangulasi waktu, yaitu pengambilan data dalam waktu yang berbeda untuk melihat konsistensinya.⁷²

Dengan menggunakan triangulasi, data yang diperoleh menjadi lebih kredibel, akurat, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Dalam konteks penelitian ini, peneliti menekankan pada triangulasi data dan sumber data sekaligus triangulasi metode. Triangulasi memastikan bahwa kesimpulan yang dihasilkan tidak bergantung pada satu sumber atau metode saja, tetapi berdasarkan berbagai sudut pandang yang konsisten dan valid.

Tabel 3.2 Metode Triangulasi yang dipakai dalam penelitian

Jenis Triangulasi	Penjelasan
Triangulasi Data	Membandingkan data dari narasumber atau informan yang berbeda
Triangulasi Sumber Data	Mencari kebenaran data tertentu melalui perbandingan informasi atau data yang diperoleh dari sumber yang berbeda, namun dalam topik yang sama. Dalam penelitian ini dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara antar-informan, mencocokkan hasil wawancara dengan survei eksploratif awal, serta membandingkan narasi wawancara dengan hasil observasi dan dokumentasi.
Triangulasi Metode/Teknik	Menggunakan berbagai teknik untuk mengumpulkan data (wawancara, observasi, dokumentasi).

Tabel 3.2 Metode Triangulasi

⁷¹ Sugiyono, *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R & D*.

⁷² Wiyanda Vera Nurfajriani et al., "Triangulasi Data Dalam Analisis Data Kualitatif Wiyanda" 10, no. September (2024): 828–29.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Lokasi Penelitian

1. Kondisi Demografis Kota Malang

Kota Malang merupakan salah satu kota besar di Provinsi Jawa Timur yang dikenal sebagai pusat pendidikan, pariwisata, dan pertumbuhan ekonomi regional. Menurut data terbaru Badan Pusat Statistik, jumlah penduduk Kota Malang mencapai sekitar 889.359 jiwa. Komposisi penduduk tersebut menunjukkan struktur demografis yang cukup dinamis, dengan dominasi kelompok usia produktif, yakni usia 15-29 tahun yang secara kumulatif mencapai lebih dari 200 ribu jiwa.⁷³ Kelompok usia ini tidak hanya mencerminkan tingginya populasi generasi muda, tetapi juga menunjukkan karakter Kota Malang sebagai kota yang didominasi oleh pelajar dan mahasiswa. Dalam konteks ini, kelompok usia tersebut dapat dikategorikan sebagai bagian dari Generasi Z, yang menjadi subjek utama penelitian ini.

Selain ditopang oleh struktur demografis tersebut, posisi Malang sebagai kota pendidikan juga diperkuat oleh tingginya konsentrasi institusi pendidikan tinggi. Secara regional, Provinsi Jawa Timur memiliki sekitar 344 perguruan tinggi, dengan konsentrasi terbesar berada di Kota Surabaya dan Malang.⁷⁴ Hal tersebut memperlihatkan Malang sebagai salah satu pusat aktivitas akademik

⁷³ BPS Kota Malang, "BPS Kota Malang," *BPS Kota Malang* xx (2025): 54–57.

⁷⁴ Manado Post, "Perguruan Tinggi di Jatim Capai 344 Institusi, Terbanyak di Surabaya dan Malang," dalam Jawa Pos Group, diakses 15 April 2026, <https://manadopost.jawapos.com/mpedia/285921766/perguruan-tinggi-di-jatim-capai-344-institusi-terbanyak-di-surabaya-dan-malang>

yang menarik mobilitas mahasiswa dari berbagai daerah, sehingga memperkuat karakter kota sebagai ruang sosial berbasis generasi muda.

Kondisi ini menjadikan Malang sebagai ruang sosial yang kompleks dan representatif untuk mengkaji dinamika keberagaman generasi muda Muslim. Di mana aktivitas akademik, dunia kerja, komunitas keagamaan, serta budaya digital saling berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks ini, aspek religius turut hadir sebagai bagian dari pengalaman sosial individu khususnya dalam menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan kehidupan. Interaksi tersebut menciptakan proses dialektika sosial yang intens, di mana nilai-nilai religius diproduksi dan diinternalisasikan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Kondisi Sosial Keagamaan di Kota Malang

Secara umum, kondisi sosial keagamaan di Kota Malang menunjukkan dinamika yang berkembang, selaras dengan karakter kota Malang sebagai kota urban dan pusat pendidikan. Dengan mayoritas penduduk beragama Islam, menjadikan praktik keagamaan memiliki peran yang signifikan dalam membentuk pola kehidupan sosial masyarakat.⁷⁵ Nilai-nilai keagamaan tidak hanya diwujudkan dalam aktivitas ritual, tetapi juga terinternalisasi dalam norma sosial, interaksi sehari-hari, serta berbagai aktivitas kolektif di ruang publik.⁷⁶

Kehidupan sosial keagamaan di Kota Malang dapat dikategorikan relatif kondusif dan harmonis. Hal ini tampak dari tingginya toleransi antar umat beragama yang tercermin dari kemampuan masyarakat dalam menjaga

⁷⁵ BPS Kota Malang, "BPS Kota Malang," 173.

⁷⁶ Muawiyah et al., "Peran Kegiatan Keagamaan Dalam Membentuk Karakter Religius Dan Memperkuat Kebersamaan Masyarakat Desa Cijurey," *Jurnal Abdi Nusa* 5, no. 3 (2025): 374, <https://doi.org/10.52005/abdinusa.v5i3.646>.

hubungan yang saling menghormati di tengah keberagaman.⁷⁷ Masyarakat dari berbagai latar belakang agama dapat berdampingan hidup secara damai serta terlibat dalam berbagai kegiatan sosial. Selain itu, peran lembaga keagamaan juga cukup aktif dalam membina umat, tidak hanya dalam aspek spiritual, tetapi juga dalam kegiatan sosial kemasyarakatan seperti pendidikan, ekonomi, bantuan sosial.

Lebih lanjut, kehidupan keagamaan di Kota Malang juga tidak terlepas dari kehadiran berbagai lembaga pendidikan seperti pesantren, memiliki peran yang signifikan dalam memberikan kontribusi terhadap kehidupan sosial keagamaan masyarakat.⁷⁸ Ini menunjukkan Kota Malang sebagai kota pendidikan turut membawa perubahan dalam keberagaman masyarakat. Tingginya mobilitas mahasiswa dari berbagai daerah menghadirkan keberagaman latar belakang religius, yang pada akhirnya membentuk ekspresi keagamaan yang variatif. Selain itu, Peran tokoh agama juga menjadi rujukan penting dalam kehidupan keagamaan masyarakat, meskipun otoritas keagamaan saat ini juga mulai bergeser dengan hadirnya media digital dan figur-figur keagamaan di ruang virtual.⁷⁹

Di sisi lain, perkembangan teknologi digital juga berperan membentuk cara masyarakat, terutama generasi muda, dalam mengakses dan memahami ajaran agama. Kondisi ini menciptakan ruang interpretasi yang lebih terbuka,

⁷⁷ Daniel Kristianto and Yohanes Alfrid Aliano, "Membangun Dialog Interreligius" 24, no. 2 (2024): 134–42.

⁷⁸ Yoyok Amirudin, "Peran Pondok Pesantren Dalam Mencegah Faham Radikalisme Agama (Studi Kualitatif Di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Kecamatan Sukun Kota Malang)," *Tabyin: Jurnal Pendidikan Islam* 03, no. 01 (2020): 93.

⁷⁹ Dwi Noviani Amelia Fajri, "ULAMA VS INFLUENCER: KOMPETISI OTORITAS KEAGAMAAN DI RUANG DIGITAL," *Jurnal Pendidikan Berkelanjutan* 6, no. 4 (2025): 139, <https://ejournals.com/ojs/index.php/jpb/article/view/1582/1881>.

sekaligus menghadirkan kemungkinan terjadinya simplifikasi dalam pemaknaan ajaran agama.

3. Karakteristik Sosial Generasi Muda Muslim

Generasi muda Muslim tumbuh dalam konteks sosial yang ditandai dengan pertemuan antara dunia akademik, kehidupan urban, serta perkembangan teknologi digital. Dalam konteks ini, generasi muda, khususnya generasi Z, tumbuh dalam paparan media sosial yang intens. Hal tersebut turut membentuk cara pandang dan pola kehidupan Generasi tersebut.⁸⁰ Sebagai kota pendidikan, Malang menjadi ruang sosial yang didominasi oleh mahasiswa dengan latar belakang yang beragam, baik dari segi budaya, pengalaman religius, maupun kondisi sosial ekonomi. Berdasarkan dengan data yang dipaparkan sebelumnya, komposisi penduduk usia produktif di Kota Malang menjadikan kota ini sebagai ruang yang padat dengan dinamika generasi muda.⁸¹

Dalam kajian psikologi, individu yang berusia 18 hingga 25 tahun berada pada fase *emerging adulthood*, yaitu periode transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan ketidakstabilan dalam berbagai aspek kehidupan. Pada fase ini, individu dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun personal. Kondisi tersebut rentan menghadirkan berbagai tekanan psikologis bagi mahasiswa, seperti tuntutan akademik, proses adaptasi sosial, persoalan ekonomi, serta dinamika relasi interpersonal.⁸² Fenomena tingginya kerentanan kesehatan mental pada

⁸⁰ Chaniago, "Kesehatan Mental Generasi Z Dalam Era Digital: Studi Psikologis Tentang Kecemasan Sosial Dan Ketergantungan Media Sosial," 16–17.

⁸¹ BPS Kota Malang, "BPS Kota Malang," 57.

⁸² Nur Eva et al., "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Dengan Religiusitas Sebagai Moderator," *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 5, no. 3 (2020): 123, <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>.

mahasiswa tidak hanya terjadi secara umum, tetapi juga tampak dalam konteks lokal, termasuk di Kota Malang.

Dalam konteks Generasi Z Kota Malang, dinamika tersebut juga dapat terlihat dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai indikator, seperti stres dan *burnout* yang bervariasi dari ringan hingga berat, serta kesulitan dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan menjadi pengalaman yang tidak jarang dialami oleh individu. Kondisi-kondisi tersebut, apabila tidak dikelola dengan baik, berpotensi menurunkan kesehatan mental individu secara signifikan. Dalam beberapa kasus, kerentanan ini bahkan tercermin dalam fenomena ekstrem seperti tindakan bunuh diri yang melibatkan kalangan mahasiswa.⁸³ Hal ini mencerminkan adanya tekanan emosional yang berat serta indikasi gangguan psikologis seperti depresi.

Selain itu, keterbatasan dukungan sosial serta adanya stigma terhadap isu kesehatan mental turut memperburuk kondisi tersebut. Individu yang mengalami tekanan psikologis seringkali mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan maupun mencari bantuan, sehingga berpotensi mengalami penurunan kesejahteraan psikologis.⁸⁴ Dalam situasi seperti ini, individu cenderung mencari alternatif cara untuk meredakan tekanan yang dirasakan, baik melalui aktivitas sosial, *coping mechanism* personal, maupun pendekatan berbasis keagamaan.

Temuan ini juga diperkuat oleh hasil survei awal yang dilakukan peneliti terhadap generasi muda di Kota Malang. Hasil survei menunjukkan bahwa

⁸³ Mutia Lestari Abidin, Mirna Nur, and Alia Abdullah, "Analisis Eksplanatif Prevalensi Bunuh Diri Implikasi Stres Akademik Terhadap Pengaruh Sosial Mahasiswa Di Kota Malang," *SABANA: Jurnal Sosiologi, Antropologi, Dan Budaya Nusantara* 4, no. 1 (2025): 27–29, <https://doi.org/10.55123/sabana.v4i1.3407>.

⁸⁴ Andi Rahmat et al., "KESEHATAN MENTAL DI KALANGAN PEMUDA PERKOTAAN" 3, no. 1 (2026): 82.

praktik keagamaan menjadi salah satu strategi utama dalam merespon tekanan psikologis. Responden cenderung meningkatkan aktivitas religius seperti berdoa, memperbanyak ibadah, serta mendekatkan diri kepada Tuhan ketika menghadapi kondisi stres atau tekanan.

Namun demikian, survei tersebut juga menunjukkan adanya kecenderungan penghindaran emosional. Sebagian responden lebih memilih untuk bersikap pasrah tanpa membahas masalah secara mendalam, serta mengaitkan emosi negatif seperti marah atau kecewa dengan kualitas keimanan. Selain itu, terdapat kecenderungan untuk menghindari pembicaraan mengenai emosi negatif karena dianggap tidak mencerminkan sikap sabar, serta memaknai berbagai permasalahan sebagai bagian dari takdir yang tidak perlu dianalisis lebih lanjut.

Hal tersebut menunjukkan bahwa dalam konteks masyarakat Muslim, religiusitas kerap menjadi salah satu cara yang digunakan untuk memperoleh ketenangan. Praktik keagamaan tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban ritual, tetapi juga sebagai mekanisme dalam menghadapi tekanan psikologis.⁸⁵ Namun demikian, dalam dinamika kehidupan generasi muda yang kompleks, praktik keagamaan tidak selalu diiringi dengan pemahaman yang mendalam. Dalam beberapa kasus, agama cenderung digunakan sebagai sarana untuk meredakan tekanan secara instan, tanpa melalui proses refleksi yang komprehensif. Fenomena ini dalam kajian psikologi agama dikenal sebagai *spiritual bypassing*,

⁸⁵ Sri. Setiawan, Mei, Shinta; Eva, Nur & Andayani, "RELIGIUSITAS DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA PENGAJAR BIMBINGAN BELAJAR AL-QUR'AN DI UNIVERSITAS NEGERI MALANG," *Psikoislamedia Jurnal Psikologi* 6 (1) (2021): 96.

yaitu kecenderungan menggunakan praktik keagamaan untuk menghindari persoalan psikologis yang dihadapi individu.⁸⁶

Dengan demikian, karakteristik sosial generasi muda Muslim di Kota Malang tidak hanya ditandai oleh kedekatan dengan agama dan tingginya aktivitas keagamaan, tetapi juga oleh kerentanan psikologis yang memengaruhi cara mereka memaknai dan menjalankan praktik keagamaan. Hal ini menjadi penting untuk dikaji lebih lanjut, khususnya dalam memahami bagaimana fenomena *spiritual bypassing* terjadi di kalangan generasi Z Muslim di Kota Malang.

4. Pengalaman Keagamaan Informan Generasi Z Kota Malang Dalam Merespon Tekanan Psikologis

Berdasarkan hasil wawancara terhadap informan, ditemukan bahwa praktik keagamaan memiliki posisi yang cukup sentral dalam kehidupan sehari-hari, khususnya ketika informan menghadapi tekanan psikologis. Dalam berbagai situasi, ibadah seperti shalat, doa, maupun aktivitas religius lainnya tidak jarang menjadi respon yang pertama dilakukan untuk menenangkan diri. Praktik tersebut tidak hanya dipahami sebagai kewajiban saja, tetapi juga sebagai sarana untuk meredakan kegelisahan, kecemasan, maupun tekanan emosional yang dialami.

Sebagian besar informan mengungkapkan bahwa ketika berada dalam kondisi tertekan, mereka cenderung kembali praktik keagamaan sebagai ruang untuk menenangkan diri. Salah satu informan mengungkapkan bahwa ketika mengalami tekanan, yang cenderung langsung dilakukan adalah ibadah.

“Kalau lagi ada masalah aku pasti *overthinking*, biasanya aku bawa shalat aja dan berdoa, untuk nenangin diri dulu. Soalnya

⁸⁶ PhD Robert Augustus Masters, *Spiritual Bypassing When Spirituality Disconnect Us from What Really Matters*, n.d., 13–14.

kalau dipendem malah nyesek dan makin berat. Walaupun waktu shalat masalahnya nggak langsung selesai, tapi setidaknya hati jadi lebih lega dan bisa mikir lebih jernih.”⁸⁷

Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa praktik keagamaan berfungsi sebagai sumber ketenangan yang mudah dilakukan. Namun demikian, praktik ini juga memperlihatkan pola tertentu, di mana intensitas ibadah cenderung meningkat hanya ketika individu berada dalam kondisi tertekan. Kemudian, informan lainnya secara terbuka mengakui bahwa intensitas beribadahnya bersifat situasional, yaitu meningkat ketika menghadapi masalah, tetapi tidak selalu konsisten dalam kondisi normal. Hal ini disampaikan oleh salah satu informan.

“Saya pribadi justru ngerasa lebih rajin ibadah ketika ada masalah, mungkin karena butuh pegangan dan biar tenang, tapi jujur kalau baik-baik aja kadang ibadahnya yang wajib aja, nggak seintens dan *sekhushyu*’ waktu lagi ada masalah.”⁸⁸

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa praktik keagamaan tidak selalu berakar pada kesadaran spiritual yang stabil, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi emosional yang sedang dialami. Dalam konteks ini, agama berfungsi sebagai respon terhadap tekanan. Di sisi lain, juga ditemukan kecenderungan mengaitkan kondisi emosional yang mereka alami dengan kualitas keimanan. Perasaan sedih, marah, atau cemas seringkali dipersepsikan sebagai tanda bahwa hubungan dengan Tuhan sedang melemah.

“Kadang kalau lagi ngalamin situasi yang berat apalagi bertubi-tubi, aku mikir jangan-jangan aku lagi jauh dari Tuhan, makanya jadi seperti ini. Jadi bukannya langsung fokus ke masalahnya, aku malah mikirnya ke diri sendiri dulu, kayak ada

⁸⁷ Informan 5, Wawancara langsung, Malang, 14 April 2026

⁸⁸ Informan 7, Wawancara langsung, Malang, 21 April 2026

yang kurang dari ibadahku atau hubunganku sama Allah. Kadang jadi ngerasa bersalah juga ke diri sendiri, walaupun sebenarnya belum tentu itu penyebab utamanya.”⁸⁹

Pandangan tersebut sejatinya tidak muncul dari refleksi pribadi, tetapi juga diperkuat oleh lingkungan sosial, beberapa informan mengungkapkan bahwa mereka pernah mendapatkan penilaian dari lingkungannya yang mengaitkan kondisi psikologis yang serius dengan kurangnya ibadah atau lemahnya iman.

“Ada satu waktu dimana aku lagi *down*, pendidikanku hancur, orang tuaku juga kecewa. Dan sebenarnya aku juga punya trauma dari kecil. Karena itu, aku berinisiatif pengen ke psikolog. Aku awalnya merahasiakan itu dari teman-teman dan keluargaku, tapi ketika mereka tau, ternyata mereka bilang sebenarnya aku nggak butuh ke psikolog, mungkin saja aku terpuruk karena aku jauh dari Tuhan, mungkin aku kurang shalat, mereka mengatakan seperti itu. Itu tidak membuatku takut untuk terapi, tetapi jadinya kadang pikiran itu tumbuh di kepalaku, kalau orang banyak masalah berarti jauh dari Tuhan.”⁹⁰

Tekanan sosial semacam ini turut membentuk cara individu dalam memaknai pengalaman emosional yang dialami. Dalam beberapa kasus, hal tersebut justru memunculkan perasaan bersalah yang berhubungan dengan spiritual, sehingga terdapat individu yang memilih meningkatkan aktivitas keagamaan dibandingkan mencari bantuan yang tidak berbau religius.

Namun demikian, tidak semua informan menunuukkan pola yang sama, Berdasarkan hasil pra survey dan wawancara, sebagian informan juga menggunakan *coping strategy* yang tidak berbau keagamaan, seperti

⁸⁹ Informan 6, Wawancara langsung, Malang, 20 April 2026

⁹⁰ Informan 2, Wawancara langsung, Malang, 03 April 2026

mencari dukungan sosial, refleksi diri, dan sebagainya. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua individu sepenuhnya mengandalkan pendekatan religius, melainkan juga memanfaatkan dukungan sosial sebagai cara untuk mengurangi beban emosional. Salah satu informan mengungkapkan bahwa berbagi cerita dengan orang terdekat menjadi langkah awal yang dilakukan ketika menghadapi tekanan.

“Kalau lagi banyak pikiran, saya biasanya cerita ke teman dekat dulu biar lega. Soalnya kalau dipendem sendiri malah makin berat. Setelah itu baru coba mikir lagi sekalian ibadah dan mikir sebenarnya masalahnya apa dan harus gimana.”⁹¹

Temuan ini menunjukkan bahwa praktik keagamaan bukan satu-satunya cara yang digunakan oleh informan dalam merespon tekanan psikologis. Variasi strategi *coping* yang muncul memperlihatkan bahwa respons individu terhadap tekanan bersifat beragam, tergantung pada pengalaman, lingkungan sosial, serta cara masing-masing individu dalam memaknai permasalahan yang dihadapi.

B. Profil Informan

Penelitian ini melibatkan informan yang diperoleh melalui proses bertahap yang diawali dengan pelaksanaan pra-survey (*mini survey*) sebagai langkah awal untuk mengidentifikasi calon informan yang relevan dengan fokus penelitian. Pra-survey dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara *daring* kepada generasi muda Muslim di Kota Malang melalui berbagai platform media sosial, dengan total responden sebanyak 32 orang. Pra-survey ini dirancang dengan menggunakan beberapa indikator

⁹¹ Informan 1, Wawancara langsung, Malang, 19 April 2026

yang mengarah pada kemungkinan kecenderungan *spiritual bypassing*, seperti kecenderungan untuk pasrah secara langsung terhadap masalah, menghindari pembahasan emosi negatif, menganggap ekspresi emosi sebagai bentuk kurangnya iman, serta penggunaan praktik keagamaan tanpa diiringi upaya refleksi atau penyelesaian masalah. Responden yang secara jelas masuk ke dalam beberapa indikator yang sudah dikategorikan, maka dijadikan sebagai kandidat informan utama.

Terkait penentuan jumlah informan mengikuti prinsip saturasi data, yaitu ketika data yang diperoleh telah menunjukkan pola yang berulang dan tidak ditemukan informasi baru. Dalam penelitian ini, jumlah informan yang terlibat sebanyak 8 orang, yang secara keseluruhannya merupakan generasi Z Muslim di Kota Malang dan terindikasi mengalami beberapa indikator *spiritual bypassing*. Adapun profil dari Generasi Z yang menjadi subjek penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1: Data Informan Penelitian

No	Nama	Usia	Status	Latar Belakang Keagamaan	Praktik Keagamaan Yang Rutin Dijalankan	Indikasi <i>Spiritual bypassing</i>
1	Informan 1 (Perempuan)	24	Mahasiswa dan sedang bekerja	Tidak memiliki lingkungan keagamaan yang kuat sejak kecil.	Ibadah wajib	Pernah Menggunakan ibadah sebagai penenang setelah distraksi tanpa menyelesaikan sumber tekanan
2	Informan 2 (Perempuan)	26	Mahasiswa dan sedang bekerja	Menempuh pendidikan pesantren selama 6 tahun, erasal keluarga yang religius,	Ibadah wajib dan membaca buku keagamaan.	Menjadikan praktik keagamaan sebagai pelarian dari kondisi psikologis tanpa pemahaman

				namun tumbuh di lingkungan yang tidak secara khusus menekankan aktivitas keagamaan (lingkungan bebas)		mendalam dan memiliki ketakutan untuk mencari bantuan profesional karena stigma lingkungan
3	Informan 3 (Perempuan)	26	Mahasiswa dan sedang bekerja	Berasal keluarga yang cukup religius, namun tumbuh di lingkungan yang tidak menekankan aktivitas keagamaan (lingkungan bebas)	Ibadah wajib, Berdoa, dan sering membaca konten Islami.	Memaknai masalah sebagai kekurangan iman, Pengalihan ke ibadah tanpa refleksi, Menghindari pemrosesan emosi.
4	Informan 4 (Laki-laki)	23	Mahasiswa	Berasal keluarga yang cukup religius, namun tumbuh di lingkungan yang tidak menekankan aktivitas keagamaan (lingkungan bebas).	Ibadah wajib dan mendengarkan ceramah	Memaknai kesulitan sebagai takdir sehingga cenderung pasrah dan tidak melanjutkan usaha
5	Informan 5 (Perempuan)	23	Mahasiswa dan sedang bekerja	Menempuh pendidikan pesantren selama 6 tahun, namun lingkungan keluarga menerapkan pendekatan keagamaan yang tidak terlalu ketat.	Ibadah wajib dan mengikuti kajian rutin	Menjadikan praktik keagamaan sebagai pelarian dari kondisi psikologis tanpa pemahaman mendalam

6	Informan 6 (Perempuan)	23	Mahasiswa	Berasal keluarga yang religius dan Menempuh pendidikan pesantren selama 6 tahun.	Ibadah wajib, membaca konten Islami dan mengikuti kajian	Memaknai kesulitan sebagai takdir sehingga cenderung pasrah dan tidak melanjutkan usaha dan Menggunakan <i>positive thinking</i> untuk menghentikan emosi tanpa memproses masalah
7	Informan 7 (Perempuan)	25	Mahasiswa dan sedang bekerja	Tidak memiliki latar belakang lingkungan keagamaan yang kuat	Ibadah wajib	Cenderung pasrah terhadap tekanan hidup dan mengaitkan kondisi dengan kehendak Tuhan tanpa upaya aktif
8	Informan 8 (Laki-laki)	26	Putus kuliah dan sedang bekerja	Berasal keluarga yang religius, namun tumbuh di lingkungan yang tidak secara khusus menekankan aktivitas keagamaan	Ibadah wajib (kadang), sering berzikir	Menggunakan praktik religius sebagai respon cepat untuk meredakan kecemasan dan rasa bersalah

Tabel 4.1: Data Informan

C. Hasil dan Pembahasan

1. Bentuk-Bentuk Fenomena *Spiritual bypassing* Yang Ditemukan Pada Generasi Z Kota Malang

a. Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini, identifikasi *spiritual bypassing* mengacu pada konsep yang dikemukakan oleh John Welwood. Berdasarkan kajian teori, *spiritual bypassing* dapat dikenali melalui enam indikator utama, yaitu *overemphasis on the positive*, *premature forgiveness*, *spiritual escape*, *anger-phobia*, *emotional dissociation*, dan

moralization of negative emotion.⁹² Keenam indikator tersebut digunakan sebagai dasar untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk *spiritual bypassing* yang muncul pada informan penelitian.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, ditemukan bahwa seluruh indikator *spiritual bypassing* muncul dalam pengalaman informan dengan intensitas dan bentuk yang berbeda-beda. Temuan tersebut menunjukkan bahwa praktik spiritual yang dilakukan informan tidak selalu berfungsi sebagai sarana pengolahan emosi, tetapi dalam kondisi tertentu juga digunakan sebagai mekanisme untuk menghindari ketidaknyamanan psikologis.

Salah satu bentuk yang cukup menonjol dari hasil wawancara di lapangan adalah kecenderungan informan untuk menggunakan praktik keagamaan untuk meredakan emosi negatif yang dirasakan. Dalam berbagai pengalaman yang disampaikan informan, emosi seperti sedih, cemas, kecewa, maupun tekanan batin lainnya tidak selalu langsung dihadapi, melainkan dialihkan melalui aktivitas religius.

Kondisi ini terlihat dari bagaimana beberapa informan tidak secara langsung menghadapi emosi atau masalah yang dialami, tetapi meresponsnya melalui berbagai cara yang terasa lebih aman atau lebih cepat meredakan ketidaknyamanan. Dalam praktiknya, respon tersebut tidak hanya berbentuk aktivitas keagamaan, tetapi juga dikombinasikan dengan kebiasaan khas generasi Z seperti bermain media sosial, menghindari interaksi, atau mengalihkan perhatian dengan kegiatan-kegiatan personal.

⁹² Picciotto, Fox, and Neto, "A Phenomenology of Spiritual Bypass: Causes, Consequences, and Implications."

Berdasarkan hasil wawancara, informan 1 menunjukkan bahwa ia memiliki kesadaran awal terhadap kondisi psikologis yang dialaminya, meskipun kesadaran tersebut belum sepenuhnya diikuti dengan kemampuan untuk memahami akar permasalahan secara mendalam. Ketika ditanya mengenai kondisi psikologis yang sedang dialami, informan mengungkapkan bahwa dirinya cukup sering mengalami tekanan, terutama berkaitan dengan tugas akhir dan kekhawatiran terhadap masa depan.

“Aku sebenarnya cukup sadar sih kalau aku lagi sering tertekan, apalagi kalau lagi banyak pikiran soal skripsi kayak *stuck* gitu, sama kedepannya gimana. Cuma kadang aku juga belum benar-benar ngerti mengatasinya makanya perasaannya kayak numpuk aja gitu.”⁹³

Ketika menghadapi kondisi tersebut, informan mengungkapkan hal pertama yang biasanya lakukan adalah menenangkan diri dengan mencari distraksi.

“Biasanya awalnya aku malah *scroll* HP dulu, TikTok atau Instagram, biar nggak terlalu kepikiran. Tapi kalau udah mulai kerasa capek banget, baru shalat atau sekedar *dzikir* biar lebih tenang.”

Dalam pengalaman tersebut terlihat bahwa aktivitas non-religius seperti distraksi melalui media digital digunakan sebagai langkah awal, kemudian diikuti dengan praktik ibadah sebagai penenang. Namun, keduanya tidak secara langsung menyentuh akar permasalahan yang dihadapi. Adapun faktor utama yang memicu tekanan menurut informan tersebut adalah tuntutan akademik dan persoalan pertemanan.

“Yang paling bikin kepikiran itu kalau lihat teman-teman udah pada punya arah gituloh, sudah selesai skripsian, bahkan ada yang lanjut S2. Aku jadi ngerasa ketinggalan, terus makin *overthinking*.”⁹⁴

⁹³Informan 1, Wawancara langsung, Malang, 19 April 2026

⁹⁴ Informan 1, Wawancara langsung, Malang, 19 April 2026

Ia juga menceritakan salah satu pengalaman yang cukup membekas ketika dirinya merasa sangat tertekan.

“Pernah ada fase di mana aku ngerasa *down* banget, karena skripsi nggak selesai-selesai, terus di rumah juga ditanya terus kapan lulus. Aku jadi sering mendem sendiri dan nggak cerita ke siapa-siapa. Kaya tertekan aja gitu.”⁹⁵

Dalam menghadapi kondisi tersebut, respons awal yang dilakukan cenderung menghindari perasaan tersebut secara langsung.

“Kalau lagi kayak gitu, jujur aku lebih sering menghindar sih. Aku tahu harusnya nyelesain, tapi malah aku tunda-tunda. Aku lebih milih nenangin diri dulu daripada langsung mikirin solusinya.”⁹⁶

Ketika ditanya lebih lanjut, ia mengakui bahwa dirinya cukup sering menggunakan aktivitas keagamaan sebagai cara untuk meredakan tekanan tanpa benar-benar membicarakan atau memproses perasaannya.

“Iya, sering banget. Aku lebih nyaman cerita pas doa aja daripada ngomong ke orang. Jadi yaudah, aku shalat, doa, nangis juga kadang, tapi habis itu nggak selalu lanjut mikirin harus gimana. Kadang aku ngerasa kalau terlalu sedih atau marah itu kayak nggak baik, atau berarti aku kurang sabar, jadi aku berusaha nahan aja.”⁹⁷

Terkait dengan ekspresi emosi, informan ini juga menunjukkan adanya kecenderungan untuk menahan perasaan tertentu karena merasa tidak sepenuhnya pantas untuk diekspresikan. Juga mengungkapkan bahwa terdapat momen di mana praktik keagamaan membuatnya merasa masalah sudah lebih ringan meskipun belum benar-benar terselesaikan.

⁹⁵ Informan 1, Wawancara langsung, Malang, 19 April 2026

⁹⁶ Informan 1, Wawancara langsung, Malang, 19 April 2026

⁹⁷ Informan 1, Wawancara langsung, Malang 19 April 2026

Dari keseluruhan pengalaman tersebut, terlihat bahwa praktik keagamaan memiliki peran penting dalam membantu informan mengelola tekanan emosional. Namun demikian, praktik tersebut dalam beberapa situasi juga berfungsi sebagai cara untuk meredakan emosi secara cepat tanpa diikuti dengan proses pemahaman atau penyelesaian masalah secara lebih mendalam.

Kemudian, informan ke-2 selanjutnya menunjukkan *case* yang berbeda. Informan tersebut mengalami tekanan psikologis yang cukup berat setelah memutuskan untuk berhenti kuliah. Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada dirinya secara pribadi, tetapi juga mempengaruhi relasi dengan keluarga dan lingkungan terdekat. Ketika ditanya mengenai kesadaran terhadap kondisi psikologis yang dialaminya, ia mengungkapkan bahwa pada awalnya ia tidak langsung menyadari bahwa dirinya sedang mengalami tekanan.

“Awalnya aku nggak sadar kalau itu stres atau apa, cuma ngerasa capek banget, kosong, terus jadi nggak semangat ngapa-ngapain. Baru kerasa itu masalah waktu semuanya makin berat.”⁹⁸

Seiring berjalannya waktu, kondisi tersebut semakin terasa, terutama ketika ia mulai menghadapi respon dari lingkungan sekitar terkait keputusannya berhenti kuliah.

“Pas aku mutusin berhenti kuliah, itu jadi titik paling berat sih. Di rumah jadi sering dibandingin, terus aku ngerasa kayak dijauhin juga. Biasanya aku lebih banyak diem di kamar, main HP, atau tidur. Aku nggak langsung cerita ke siapa-siapa, karena ngerasa nggak ada yang bakal ngerti juga.”⁹⁹

⁹⁸ Informan 2, Wawancara langsung, Malang, 03 April 2026

⁹⁹ Informan 2, Wawancara langsung, Malang, 03 April 2026

Ketika menghadapi kondisi tersebut, respons awal yang ia lakukan bukan mencari solusi, melainkan menarik diri dan menghindari interaksi. Faktor utama yang memicu tekanan dalam dirinya berasal dari kekecewaan terhadap diri sendiri, tekanan keluarga, serta penilaian sosial dari lingkungan sekitar.

“Waktu itu aku ngerasa benar-benar jatuh sih. Kayak nggak punya arah, terus kepikiran terus omongan orang. Aku sampai pernah nyakitin diri sendiri, karena ngerasa nggak tahu harus ngeluarin emosi ke mana. Jujur aku lebih banyak menghindar. Aku tahu ada yang harus diberesin, tapi rasanya berat banget buat mulai.”¹⁰⁰

Dalam menghadapi kondisi tersebut, informan mengakui bahwa ia lebih sering menghindari masalah daripada mencoba menyelesaikannya secara langsung. Dalam situasi tersebut, ia sempat mencoba mencari bantuan profesional dengan berinisiatif untuk pergi ke psikolog. Namun, keputusan tersebut justru mendapatkan respons yang kurang mendukung dari lingkungan terdekatnya.

“Aku sempat pengen ke psikolog, karena ngerasa udah nggak kuat. Tapi pas aku cerita ke teman sama keluarga, mereka bilang aku nggak perlu ke psikolog. Katanya mungkin aku kayak gini karena jauh dari Tuhan atau kurang shalat. Dari situ aku jadi mikir, jangan-jangan memang salahku karena kurang ibadah. Jadi aku sempat lebih fokus ke situ daripada mikirin sebenarnya aku lagi kenapa.”¹⁰¹

Informan tersebut mengatakan bahwa ia menggunakan aktivitas keagamaan sebagai cara untuk meredakan masalah tanpa membicarakan atau memproses perasaannya, ia mengakui hal tersebut.

¹⁰⁰ Informan 2, Wawancara langsung, Malang, 03 April 2026

¹⁰¹ Informan 2, Wawancara langsung, Malang, 03 April 2026

“Iya, aku sempat jadi lebih rajin ibadah, kayak lebih sering shalat, ngeraji juga. Tapi jujur itu lebih ke biar aku ngerasa tenang aja sih.”¹⁰²

Selain itu, ia juga menunjukkan adanya kecenderungan untuk menahan emosi karena merasa tidak sepenuhnya pantas untuk dirasakan. Di sisi lain, praktik keagamaan yang dilakukan tidak sepenuhnya menghilangkan tekanan yang dirasakan karena tidak dibarengi usaha yang maksimal.

“Jadinya kadang aku ngerasa kalau aku sedih banget atau ngerasa hancur, itu kayak aku kurang kuat atau kurang iman. Jadi aku lebih milih dipendam aja. Aku sempat mikir ya mungkin ini sudah jalan dari Tuhan, jadi ya diterima aja.”¹⁰³

Dari pengalaman tersebut, terlihat bahwa informan mengalami tekanan psikologis yang cukup kompleks. Dalam merespons kondisi tersebut, ia tidak hanya menggunakan cara-cara non-religius seperti menarik diri dan distraksi, tetapi juga mengandalkan praktik keagamaan sebagai sarana untuk memperoleh ketenangan. Namun demikian, dalam beberapa situasi, praktik tersebut lebih berfungsi sebagai cara untuk meredakan emosi secara cepat, terutama ketika diperkuat oleh pandangan lingkungan yang mengaitkan kondisi psikologis dengan kualitas keimanan, sehingga proses pemahaman dan penyelesaian masalah tidak sepenuhnya terjadi.

Kemudian, informan ke-3 memiliki pengalaman psikologis yang cukup kompleks dan berlangsung dalam jangka waktu yang panjang. Ia mengungkapkan bahwa kondisi terberat yang pernah dialaminya berkaitan dengan permasalahan keluarga yang berdampak besar pada kesehatan mentalnya. Ketika ditanya mengenai kesadaran terhadap kondisi psikologis,

¹⁰² Informan 2, Wawancara langsung, Malang, 03 April 2026

¹⁰³ Informan 2, Wawancara langsung, Malang, 03 April 2026

informan menyampaikan bahwa pada awalnya ia tidak sepenuhnya memahami apa yang terjadi pada dirinya.

“Awalnya aku nggak sadar kalau itu gangguan atau apa. Aku cuma ngerasa pikiranku kacau banget, susah bedain mana yang nyata sama yang nggak. Baru setelah itu aku tahu kalau kondisiku memang nggak baik, karena lingkungan kerjaku melihat ada yang aneh dari tingkahku, ternyata aku terindikasi *skizofrenia* dan setelah itu aku isolasi selama 5 bulan kayak orang hilang akal”¹⁰⁴

Informan menjelaskan bahwa kondisi tersebut sempat berkembang cukup serius hingga mempengaruhi cara berpikir dan perilakunya sehari-hari.

“Waktu itu benar-benar lagi di titik terendah sih. Banyak masalah keluarga yang numpuk, terus aku nggak punya ruang buat cerita. Dari situ semuanya makin kacau. Awalnya aku malah lari ke hal-hal yang nggak bener karena ngerasa pengen lepas aja dari semua pikiran itu. Tapi itu cuma sementara, habis itu malah makin kosong. Setelah itu aku mulai coba lebih dekat ke agama, kayak mulai shalat lagi, terus nyari kesibukan.”¹⁰⁵

Dalam fase tersebut, praktik keagamaan menjadi sesuatu yang sangat dominan dalam hidupnya, terutama sebagai cara untuk meredakan kondisi batin yang tidak stabil.

“Aku benar-benar nge-*push* diri ke arah itu, karena ngerasa kalau aku dekat sama Tuhan, semua ini bisa hilang. Tapi, kalau dipikir-pikir sekarang, waktu itu aku lebih fokus ke tenangin diri aja, bukan benar-benar ngerti apa yang terjadi sama aku.”¹⁰⁶

Namun demikian, ketika ditanya lebih lanjut, informan mengakui bahwa informan belum sepenuhnya memproses apa yang sebenarnya terjadi dalam dirinya. Terkait dengan ekspresi emosi, informan ini juga mengungkapkan bahwa informan sempat menahan banyak perasaan yang sebenarnya belum

¹⁰⁴ Informan 3, Wawancara langsung, Malang, 22 April 2026

¹⁰⁵ Informan 3, Wawancara langsung, Malang, 22 April 2026

¹⁰⁶ Informan 3, Wawancara langsung, Malang, 22 April 2026

terselesaikan. Dalam hal ini, konsep ujian dan mendekatkan diri kepada Tuhan menjadi cara utama yang informan gunakan untuk memaknai pengalaman yang dialaminya, meskipun pada saat itu belum diiringi dengan pemahaman psikologis yang utuh.¹⁰⁷

Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa informan mengalami perjalanan yang cukup panjang dalam merespon tekanan psikologis. Dalam fase tertentu, praktik keagamaan berfungsi sebagai cara untuk meredakan kondisi secara cepat dan menjadi tempat pelarian dari ketidaknyamanan yang dirasakan. Namun, seiring dengan proses pemulihan, ia mulai mengembangkan cara yang lebih reflektif dalam memahami dirinya, sehingga praktik keagamaan tidak lagi berdiri sendiri sebagai satu-satunya mekanisme dalam menghadapi masalah.

Selanjutnya, informan ke-4, ketika ditanya mengenai kondisi psikologis, informan mengaku sebenarnya tidak terlalu sering memikirkan kondisi dirinya secara mendalam, namun menyadari bahwa ada tekanan yang dirasakan, terutama terkait kondisi ekonomi.

“Kalau dibilang stres ya ada sih, kadang masalah kerjaan, sering *burnout*. Udah lama coba lamar sana-sini tapi belum ada yang nerima mba. Cuma aku bukan tipe yang terlalu mikirin sampai detail gitu. Lebih kayak ya kerasa berat aja, tapi ya dijalenin.”¹⁰⁸

Tekanan utama yang dialami informan berkaitan dengan kondisi finansial yang tidak stabil, termasuk adanya tanggungan yang belum terselesaikan.

“Karena kondisinya begini aku jadi nyoba pinjol sekitar 2 bulan lalu, jadi tiap bulan kepikiran. Kadang kalau lagi sepi kerjaan itu yang bikin pusing, soalnya nggak ada pemasukan tetap.”¹⁰⁹

¹⁰⁷ Informan 3, Wawancara langsung, Malang, 22 April 2026

¹⁰⁸ Informan 4, Wawancara langsung, Malang, 11 Februari 2026

¹⁰⁹ Informan 4, Wawancara langsung, Malang, 11 Februari 2026

Ketika menghadapi kondisi tersebut, informan mengaku tidak langsung mencari solusi secara aktif, melainkan lebih sering mencoba menenangkan diri dengan cara menerima keadaan.

“Kalau lagi kepikiran, biasanya aku nggak terlalu mikir keras sih. Aku lebih mikir ya sudah, ini memang jalan yang harus dijalani. Karena aku udah coba lamar akhirnya sekarang gak coba lamar lagi mba, pasrah aja.”

Ketika ditanya lebih lanjut, informan mengakui bahwa sikap pasrah tersebut seringkali membuatnya tidak terlalu terdorong untuk mencari solusi secara aktif. Dalam hal ini, konsep takdir dan rezeki menjadi cara utama informan dalam memaknai kondisi yang dihadapi, sekaligus menjadi dasar dalam menentukan sikap terhadap masalah.

“Aku biasanya lebih ke pasrah aja sih, kayak ya sudah ini rezeki sudah ada yang ngatur. Jadi aku nggak terlalu maksa harus gimana. Walaupun kadang kepikiran juga harusnya cari tambahan atau gimana, tapi ya balik lagi mikirnya kalau memang belum rezeki ya mau gimana. Jadi ya dijalani aja dulu. mikirnya semua sudah diatur sih. Jadi kalau lagi susah ya berarti memang lagi diuji, ya sudah dijalani aja.”¹¹⁰

Kemudian, informan 5 mengungkapkan bahwa dalam beberapa waktu terakhir mengalami tekanan psikologis, terutama berkaitan dengan tuntutan akademik dan diri sendiri. Kondisi tersebut memunculkan perasaan cemas, lelah, dan takut tidak mampu memenuhi standar yang diharapkan, baik oleh diri sendiri maupun lingkungan. Informan mengungkapkan bahwa dirinya cukup menyadari ketika sedang berada dalam kondisi tertekan, terutama saat mengalami kecemasan yang berkaitan dengan tuntutan akademik dan target pribadi yang

¹¹⁰ Informan 4, Wawancara langsung, Malang, 11 Februari 2026

tidak tercapai. Dalam menghadapi kondisi tersebut, informan tidak langsung membahas atau menelusuri penyebabnya, melainkan berusaha mengatur pikirannya agar tetap stabil, namun tidak mengusahakan yang seharusnya.

“Biasanya saya sadar kalau lagi nggak baik-baik aja itu pas mulai *overthinking*, terutama kalau ada target yang nggak ke-*handle*. Jadi kepikiran terus, kayak muter di situ aja. Kalau sudah mulai kayak gitu, saya lebih ke mencoba nenangin diri sih. Saya biasanya bilang ke diri sendiri jangan terlalu dipikirin, karena nanti malah makin berat.”¹¹¹

Dalam menghadapi kondisi tersebut, informan tidak langsung membahas atau menelusuri penyebabnya, melainkan berusaha mengatur pikirannya agar tetap stabil. Tekanan yang dialami informan sebagian besar berasal dari ekspektasi terhadap diri sendiri.

“Lebih ke diri sendiri sih, kayak ngerasa harus bisa semuanya, tapi kenyataannya nggak selalu sesuai. Itu yang bikin kepikiran. Biasanya nggak langsung diselesaikan juga, saya tunggu sampai pikiran saya lebih tenang dulu.”¹¹²

Ketika berada dalam kondisi tersebut, informan cenderung tidak langsung menyelesaikan masalah, melainkan menunda dan berfokus pada pengaturan kondisi emosional. Dalam proses tersebut, informan juga berusaha menjaga pola pikir agar tetap positif. Selain itu, informan juga mengungkapkan bahwa dirinya tidak terbiasa untuk mengekspresikan emosi negatif secara terbuka.

“Saya lebih mencoba untuk tetap *positive thinking* aja, kayak percaya semuanya ada jalannya, jadi nggak perlu terlalu dipikirin. Saya memang nggak terlalu nyaman kalau harus lama-lama ada di perasaan sedih atau cemas, jadi lebih milih buat nggak didalemin.

¹¹¹ Informan 5, Wawancara langsung, Malang, 14 April 2026

¹¹² Informan 5, Wawancara langsung, Malang, 14 April 2026

Tapi ya sebenarnya belum selesai juga, cuma sudah nggak terlalu kepikiran lagi.”¹¹³

Berdasarkan pemaparan tersebut, terlihat bahwa informan memiliki kesadaran terhadap kondisi psikologis yang dialami, khususnya ketika muncul kecemasan dan tekanan dari tuntutan yang dihadapi. Namun demikian, dalam merespon kondisi tersebut, informan cenderung lebih menekankan pada upaya menenangkan diri dan menjaga kestabilan emosi, namun juga tidak mengusahakan yang seharusnya diusahakan. Pendekatan yang dilakukan menunjukkan kecenderungan untuk membatasi keterlibatan dengan emosi negatif, baik melalui pengaturan pola pikir maupun dengan mengalihkan perhatian agar tidak terlalu larut dalam kondisi yang dirasakan. Dalam prosesnya, kondisi emosional memang menjadi lebih ringan, namun tidak selalu diikuti dengan penyelesaian terhadap persoalan yang mendasarinya.

Salah satu bentuk yang muncul dalam pengalaman informan selanjutnya berkaitan dengan kecenderungan untuk menekan dan menghindari emosi negatif melalui pemaknaan religius.¹¹⁴ Informan 6 berasal dari keluarga yang cukup religius dan memiliki latar belakang pendidikan di pondok pesantren. Saat ini, informan mengalami kendala dalam perkuliahan yang membuat proses studinya berjalan tidak lancar.

“Saya sebenarnya sadar kalau kondisi saya lagi nggak baik-baik saja, terutama soal kuliah yang agak mandeg. Kadang kepikiran juga, apalagi kalau lihat teman-teman sudah pada selesai.”

¹¹³ Informan 5, Wawancara langsung, Malang, 14 April 2026

¹¹⁴ Informan 6, Wawancara langsung, Malang, 20 April 2026

Ketika menghadapi kondisi tersebut, informan cenderung memikirkan situasi yang dialami, namun tidak diikuti dengan tindakan yang jelas.

“Biasanya kalau lagi kayak gitu, saya jadi *overthinking* sendiri, tapi nggak langsung ngapa-ngapain. Lebih ke nenangin diri saja.”

Selain itu, informan juga mengaitkan kondisi yang dialami dengan dirinya sendiri. Dalam menghadapi tekanan tersebut, informan tidak banyak mengekspresikan emosi yang dirasakan.

“Lebih ke diri sendiri sih, kadang ngerasa belum siap, terus jadi ketunda-tunda. Biasanya saya lebih banyak ibadah biar lebih tenang, jadi nggak terlalu kepikiran”¹¹⁵

Sebagai bentuk respon, informan lebih memilih menenangkan diri melalui aktivitas keagamaan. Selain itu, terdapat kecenderungan untuk memaknai kondisi tersebut sebagai bagian dari ketentuan yang harus dijalani.

“Saya mikirnya mungkin memang sudah jalannya, jadi ya dijalani saja. Yang penting tetap dijalani saja, nanti juga ada waktunya.”¹¹⁶

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, terlihat bahwa Informan 6 menyadari kondisi yang sedang dialami, namun tidak diikuti dengan upaya penyelesaian yang konkret. Respons yang muncul cenderung berupa *overthinking* yang kemudian dihentikan dengan cara menenangkan diri, tanpa adanya langkah lanjutan untuk menghadapi permasalahan akademik yang dihadapi. Selain itu, terdapat kecenderungan untuk menahan emosi dan tidak mengekspresikan tekanan yang

¹¹⁵ Informan 6, Wawancara langsung, Malang, 20 April 2026

¹¹⁶ Informan 6, Wawancara langsung, Malang, 20 April 2026

dirasakan, karena adanya pemahaman bahwa kondisi tersebut perlu disikapi dengan kesabaran.

Selain itu, temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa tekanan yang berasal dari lingkungan keluarga memiliki peran yang cukup signifikan dalam membentuk cara informan merespon kondisi emosional yang dialami. Salah satu informan mengungkapkan bahwa ia mengalami tekanan yang cukup berat dalam kehidupan keluarganya, khususnya terkait kondisi ekonomi dan relasi dengan orang tua.

Informan ke-7 menceritakan bahwa ayahnya tidak menjalankan peran sebagai pencari nafkah utama dalam keluarga, sehingga beban ekonomi lebih banyak ditanggung oleh ibunya. Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada situasi ekonomi keluarga, tetapi juga memunculkan tekanan psikologis yang cukup berat bagi informan. Dalam kondisi tersebut, informan mengaku mengalami stres yang cukup intens hingga berdampak pada perilaku menyakiti diri (*self-harm*) serta kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial. Informan lebih banyak menghabiskan waktu di dalam kamar dan menghindari interaksi dengan orang lain.¹¹⁷ Informan mengungkapkan bahwa tekanan yang dialami membuatnya cenderung menarik diri dan meluapkan emosi melalui berbagai cara.

“Waktu itu aku ngerasa capek banget sama keadaan di rumah. Aku jadi lebih sering di kamar, nggak mau ketemu siapa-siapa. Kadang sampai nyakitin diri sendiri, atau sekadar coret-coret tembok biar sedikit lega.”¹¹⁸

¹¹⁷ Informan 7, Wawancara langsung, Malang, 21 April 2026

¹¹⁸ Informan 7, Wawancara langsung, Malang, 21 April 2026

Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa tekanan emosional yang dialami tidak hanya bersifat internal, tetapi juga berkaitan erat dengan dinamika keluarga yang tidak stabil. Dalam kondisi tersebut, informan juga mengaitkan pengalaman yang dialami dengan aspek religius. Ia sempat memaknai kondisi tersebut sebagai akibat dari hubungan spiritual yang dirasa kurang baik. Informan juga menyampaikan bahwa ia pernah mengaitkan kondisi yang dialaminya dengan kedekatan dirinya dengan Tuhan.

“Kadang aku mikir, jangan-jangan ini semua terjadi karena aku jauh dari Tuhan. Jadi pas lagi ngerasa kayak gitu, aku jadi lebih sering ibadah, walaupun sebenarnya aku sendiri juga bingung harus gimana.”¹¹⁹

Namun demikian, praktik keagamaan yang dilakukan tidak selalu diikuti dengan perubahan dalam cara menghadapi permasalahan yang dihadapi. Informan mengaku bahwa dalam kesehariannya, ia cenderung memilih untuk bersikap pasrah terhadap kondisi yang dialami, tanpa disertai dengan upaya yang jelas untuk mengubah situasi tersebut. Ia mengungkapkan bahwa perasaan lelah dan tekanan yang terus-menerus membuatnya kehilangan dorongan untuk melakukan usaha.

“Akhirnya aku lebih sering pasrah aja. Ngerasa capek kalau harus mikirin terus, jadi ya dijalanin aja, walaupun sebenarnya di dalam masih banyak yang dipendem.”¹²⁰

Selain itu, informan juga menunjukkan kecenderungan untuk menahan emosi yang dirasakan, seperti sedih, marah, atau kecewa. Emosi tersebut tidak selalu diungkapkan secara terbuka, melainkan disimpan dan dihadapi secara internal. Kondisi ini semakin kompleks ketika dikaitkan dengan latar belakang

¹¹⁹ Informan 7, Wawancara langsung, Malang, 21 April 2026

¹²⁰ Informan 7, Wawancara langsung, Malang, 21 April 2026

keluarga informan yang tidak memiliki praktik keagamaan yang kuat, namun di sisi lain terdapat pemahaman religius tertentu yang mempengaruhi cara pandang terhadap kehidupan. Informan mengungkapkan bahwa ayahnya memilih untuk tidak bekerja karena meyakini bahwa rezeki akan diberikan oleh Tuhan. Meskipun informan tidak sepenuhnya menyetujui pandangan tersebut, dalam praktiknya hal tersebut tetap mempengaruhi cara informan memaknai kondisi yang dihadapi. Secara tidak langsung, terdapat tarik-menarik antara pengalaman pribadi, tekanan keluarga, serta pemaknaan religius yang berkembang dalam lingkungan tersebut.

Kemudian, salah satu informan ke-8 dalam penelitian ini berasal dari keluarga dengan latar belakang religius, justru menunjukkan dinamika yang cukup kompleks dalam merespon tekanan emosional yang dialaminya sejak usia dini. Informan mengungkapkan bahwa ia telah mengalami kehilangan sosok ayah sejak masih duduk di bangku sekolah dasar, serta tidak mengetahui keberadaan ibunya. Kondisi tersebut membuatnya tumbuh dalam lingkungan keluarga besar dari pihak ayah, yang secara tidak langsung membentuk pengalaman emosional yang cukup berat dan berlapis. Pengalaman kehilangan, ketidakpastian, serta tekanan dalam relasi keluarga tersebut menjadi bagian dari dinamika yang terus mempengaruhi kondisi psikologis informan hingga saat ini. Dalam menghadapi berbagai tekanan tersebut, informan mengaku bahwa praktik keagamaan menjadi salah satu respon utama yang dilakukan, terutama dalam bentuk dzikir dan istighfar.¹²¹ Aktivitas tersebut dilakukan secara spontan ketika informan merasakan tekanan, kecemasan, maupun perasaan tidak nyaman yang muncul.

¹²¹ Informan 8, Wawancara langsung, Malang, 21 April 2026

Informan mengungkapkan bahwa ketika menghadapi tekanan, ia cenderung langsung mengingat Tuhan sebagai bentuk respon awal.

“Kalau lagi kepikiran atau ngerasa berat, aku biasanya langsung *istighfar*. Kayak refleks aja, biar hati lebih tenang dan nggak terlalu kepikiran.”¹²²

Pengalaman ini menunjukkan bahwa praktik keagamaan tidak hanya digunakan sebagai sarana untuk memperoleh ketenangan, tetapi juga sebagai mekanisme untuk meredam perasaan bersalah yang muncul. Dalam konteks ini, respon religius bersifat spontan, sehingga memberikan efek emosional yang relatif cepat. Namun demikian, praktik keagamaan yang dilakukan oleh informan lebih banyak berfungsi sebagai sarana untuk memperoleh ketenangan secara langsung, tanpa selalu diiringi dengan upaya untuk memahami atau menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Informan cenderung mengandalkan praktik religius sebagai bentuk penenang, terutama ketika berada dalam kondisi tertekan, tanpa disertai dengan usaha yang lebih lanjut untuk menghadapi situasi yang menjadi sumber tekanan tersebut.

Selain itu, informan mengakui ketika menjalankan praktik keagamaan yang juga tidak selalu dijalankan secara mendalam atau konsisten sebagai bagian dari proses spiritual yang berkelanjutan. Praktik tersebut lebih bersifat situasional, yaitu muncul ketika individu berada dalam kondisi emosional yang tidak stabil. Dalam kondisi sehari-hari, praktik keagamaan tidak selalu menjadi bagian yang dijalankan secara intens, melainkan lebih hadir sebagai respon terhadap tekanan yang muncul.¹²³ Kondisi ini menunjukkan bahwa praktik religius tidak sepenuhnya

¹²² Informan 8, Wawancara langsung, Malang, 21 April 2026

¹²³ Informan 8, Wawancara langsung, Malang, 21 April 2026

dimaknai sebagai proses refleksi yang mendalam, melainkan lebih sebagai mekanisme praktis dalam merespon ketidaknyamanan emosional. Efek ketenangan yang diperoleh menjadi tujuan utama, sementara proses pemahaman terhadap pengalaman yang dihadapi tidak selalu menjadi bagian dari respon tersebut.

b. Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara terhadap delapan informan, ditemukan bahwa *spiritual bypassing* tidak muncul dalam satu bentuk yang seragam. Setiap informan menunjukkan pola yang berbeda dalam menggunakan agama dan spiritualitas ketika menghadapi tekanan psikologis. Temuan ini memperlihatkan bahwa praktik keagamaan tidak selalu berfungsi sebagai sarana refleksi dan pengolahan pengalaman batin, tetapi dalam kondisi tertentu juga dapat digunakan sebagai mekanisme untuk menghindari ketidaknyamanan emosional.

1. *Spiritual Escapism* (Pelarian Melalui Praktik Keagamaan)

Bentuk *spiritual bypassing* yang paling dominan ditemukan dalam penelitian ini adalah *spiritual escapism* atau pelarian melalui praktik keagamaan. Pola ini tampak pada Informan 1¹²⁴, Informan 3¹²⁵, dan Informan 8¹²⁶. Ketiga informan menunjukkan kecenderungan menjadikan aktivitas religius sebagai respons utama ketika menghadapi tekanan psikologis. Praktik seperti shalat, doa, dzikir, maupun istighfar digunakan untuk memperoleh ketenangan emosional ketika mengalami kecemasan, tekanan hidup, ketidakpastian masa depan, maupun pengalaman traumatis.

¹²⁴ Informan 1, Wawancara langsung, Malang, 19 April 2026

¹²⁵ Informan 3, Wawancara langsung, Malang, 22 April 2026

¹²⁶ Informan 8, Wawancara langsung, Malang, 21 April 2026

Namun demikian, perlu ditegaskan bahwa temuan ini tidak menunjukkan bahwa praktik keagamaan merupakan bentuk *spiritual bypassing*. Yang menjadi fokus penelitian bukanlah aktivitas ibadah itu sendiri, melainkan fungsi yang dijalankan oleh aktivitas tersebut. Dalam ketiga kasus tersebut, praktik keagamaan lebih banyak berperan sebagai sarana meredakan ketidaknyamanan emosional secara cepat, sementara proses memahami sumber tekanan, mengelola emosi, maupun mencari penyelesaian terhadap persoalan yang dihadapi tidak selalu berlangsung secara memadai.

Temuan ini sejalan dengan konsep *spiritual escape* yang dijelaskan dalam tulisan Picciotto, Fox, dan Neto berdasarkan konsep John wewood yaitu kecenderungan menggunakan spiritualitas sebagai tempat berlindung dari pengalaman emosional yang menyakitkan.¹²⁷ Dalam kondisi demikian, agama tidak digunakan sebagai sarana refleksi yang mendalam, melainkan sebagai mekanisme untuk memperoleh kenyamanan psikologis secara cepat.

2. *Guilt Spiritualization* (Spiritualisasi Rasa Bersalah)

Bentuk berikutnya ditemukan pada Informan 2, yaitu kecenderungan memaknai tekanan psikologis sebagai konsekuensi dari kurangnya kualitas spiritual atau lemahnya keimanan. Ketika mengalami tekanan setelah memutuskan berhenti kuliah, informan sempat berupaya mencari bantuan profesional. Akan tetapi, respons lingkungan yang mengaitkan kondisi psikologis dengan kurangnya ibadah membuat informan mulai memandang penderitaan yang dialaminya sebagai akibat dari hubungan spiritual yang kurang baik dengan Tuhan. Akibatnya, perhatian

¹²⁷ Picciotto, Fox, and Neto, "A Phenomenology of Spiritual Bypass: Causes, Consequences, and Implications."

informan lebih banyak diarahkan pada peningkatan aktivitas keagamaan dibandingkan upaya memahami kondisi psikologis yang sedang dialami.¹²⁸

Temuan ini menunjukkan bagaimana agama dapat berfungsi sebagai kerangka penjelasan yang menyederhanakan persoalan psikologis yang kompleks. Dalam konteks *spiritual bypassing*, kondisi tersebut membuat individu lebih fokus memperbaiki aspek religius sebagai solusi tunggal, sementara faktor-faktor psikologis, sosial, maupun lingkungan yang turut berkontribusi terhadap munculnya tekanan menjadi kurang diperhatikan.¹²⁹

3. *Fatalistic Thinking* (Pemikiran Fatalistik)

Bentuk lain yang ditemukan dalam penelitian ini adalah *fatalistic thinking* atau kecenderungan pasrah secara berlebihan terhadap kondisi yang dihadapi. Pola ini tampak pada Informan 4¹³⁰ dan Informan 7¹³¹. Pada Informan 4, tekanan ekonomi, kesulitan memperoleh pekerjaan, serta beban finansial yang dimiliki lebih banyak dimaknai sebagai bagian dari takdir dan rezeki yang telah ditentukan Tuhan. Meskipun sebelumnya telah melakukan beberapa upaya, kegagalan yang berulang membuat informan kemudian berhenti mencari alternatif penyelesaian dan memilih menerima keadaan sebagaimana adanya.

Sementara itu, pada Informan 7, tekanan keluarga yang berkepanjangan serta kondisi ekonomi yang sulit juga melahirkan kecenderungan serupa. Informan mengaku lebih memilih pasrah karena merasa lelah menghadapi berbagai persoalan yang terjadi dalam hidupnya. Pola ini memiliki kesamaan dengan konsep *passive*

¹²⁸ Informan 2, Wawancara langsung, Malang, 03 April 2026

¹²⁹ John Welwood, *Toward a Psychology of Awakening*.

¹³⁰ Informan 4, Wawancara langsung, Malang, 11 Februari 2026

¹³¹ Informan 7, Wawancara langsung, Malang, 21 April 2026

religious deferral yang dikemukakan oleh Pargament, yaitu kecenderungan menyerahkan tanggung jawab penyelesaian masalah sepenuhnya kepada Tuhan tanpa diikuti keterlibatan aktif dari individu. Dalam konteks tersebut, pemaknaan terhadap takdir yang seharusnya berjalan beriringan dengan ikhtiar justru berubah menjadi alasan untuk mengurangi usaha dalam menghadapi masalah.

4. *Emotional Suppression* (Penekanan Emosi)

Bentuk *spiritual bypassing* berikutnya adalah emotional suppression atau penekanan emosi negatif. Pola ini tampak paling jelas pada Informan 6.¹³² Informan menyadari adanya tekanan akademik yang sedang dialami, namun memilih untuk tidak banyak mengekspresikan perasaan yang muncul. Kesedihan, kekecewaan, dan frustrasi lebih banyak disimpan dan dihadapi secara internal. Dalam prosesnya, aktivitas keagamaan digunakan sebagai cara untuk memperoleh ketenangan sehingga emosi yang muncul tidak perlu diekspresikan secara terbuka.

Kecenderungan tersebut menunjukkan bahwa nilai kesabaran yang dimiliki informan tidak selalu berfungsi sebagai proses penerimaan yang sehat, tetapi dalam kondisi tertentu menjadi alasan untuk membatasi keterlibatan dengan emosi yang sebenarnya masih membutuhkan ruang untuk diproses. Temuan ini sejalan dengan konsep *anger-phobia* dan *emotional dissociation* dalam literatur *spiritual bypassing*, yaitu kecenderungan menghindari pengalaman emosional karena dianggap tidak sesuai dengan identitas spiritual yang ideal.¹³³

5. *Toxic Positivity* (Positivitas Berlebihan)

¹³² Informan 6, Wawancara langsung, Malang, 20 April 2026

¹³³ Augustus Masters Robert, *Spiritual Bypassing: When Spirituality Disconnects Us from What Really Matters*.

Bentuk terakhir yang ditemukan adalah *toxic positivity* atau kecenderungan mempertahankan pola pikir positif secara berlebihan. Pola ini tampak pada Informan 5.¹³⁴ Ketika mengalami tekanan akademik dan tuntutan yang tinggi terhadap dirinya sendiri, informan lebih memilih menenangkan diri dengan cara meyakinkan bahwa segala sesuatu akan berjalan baik serta berusaha menghindari keterlibatan yang terlalu dalam terhadap emosi negatif yang muncul. Informan mengakui bahwa dirinya tidak nyaman berlama-lama berada dalam perasaan sedih atau cemas sehingga memilih mengalihkan perhatian dan menghentikan proses pemikiran yang dianggap membebani.

Strategi tersebut memang membantu mengurangi ketidaknyamanan emosional dalam jangka pendek. Akan tetapi, pada saat yang sama, kecenderungan untuk terus mempertahankan pikiran positif juga membuat sumber tekanan yang mendasari kecemasan tidak benar-benar dihadapi. Temuan ini memiliki kesesuaian dengan konsep *overemphasis on the positive* yang dijelaskan oleh John Welwood dalam tulisan Picciotto, Fox, dan Neto sebagai salah satu manifestasi *spiritual bypassing*.¹³⁵

6. *Moralization of Negative Emotion* (Moralisasi Emosi Negatif)

Bentuk lain yang ditemukan dalam penelitian ini adalah *moralization of negative emotion*, yaitu kecenderungan memandang emosi negatif atau tekanan psikologis sebagai tanda lemahnya iman, kurangnya ibadah, atau kegagalan spiritual. Pola ini tampak pada Informan 2.¹³⁶ Ketika mengalami tekanan psikologis

¹³⁴ Informan 5, Wawancara langsung, Malang, 14 April 2026

¹³⁵ Picciotto, Fox, and Neto, "A Phenomenology of Spiritual Bypass: Causes, Consequences, and Implications."

¹³⁶ Informan 2, Wawancara langsung, Malang, 03 April 2026

yang berat setelah memutuskan berhenti kuliah, informan sempat memiliki keinginan untuk mencari bantuan profesional. Namun, respons lingkungan yang mengaitkan kondisi psikologisnya dengan kurangnya kedekatan kepada Tuhan membuat informan mulai memaknai penderitaan yang dialami sebagai akibat dari kelemahan spiritual dalam dirinya.

Akibatnya, perhatian informan lebih banyak diarahkan pada peningkatan aktivitas keagamaan dibandingkan upaya memahami kondisi psikologis yang sedang dialami. Dalam situasi tersebut, kesedihan, kehilangan arah, dan keputusasaan tidak dipandang sebagai pengalaman emosional yang perlu diproses, melainkan sebagai indikator bahwa kualitas keimanannya belum cukup baik. Temuan ini sejalan dengan indikator *moralization of negative emotion* yang dijelaskan oleh Picciotto, Fox, dan Neto mengenai konsep *spiritual bypassing* John Weleood, yaitu kecenderungan menganggap emosi negatif sebagai sesuatu yang salah secara moral atau sebagai tanda kurangnya kualitas spiritual seseorang.¹³⁷

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa *spiritual bypassing* pada Generasi Z muncul dalam berbagai bentuk, yaitu *spiritual escapism, guilt spiritualization, fatalistic thinking, emotional suppression, dan toxic positivity*.¹³⁸ Meskipun manifestasinya berbeda-beda, seluruh pola tersebut memiliki karakteristik yang sama, yaitu adanya kecenderungan menggunakan agama, nilai spiritual, atau keyakinan religius untuk meredakan ketidaknyamanan emosional tanpa diikuti proses pengolahan psikologis yang memadai.

¹³⁷ Picciotto, Fox, and Neto, "A Phenomenology of Spiritual Bypass: Causes, Consequences, and Implications."

¹³⁸ Picciotto, Fox, and Neto.

Pola tersebut meliputi pelarian melalui praktik keagamaan (*spiritual escapism*) yang tampak pada Informan 1, 3, dan 8, di mana ibadah digunakan sebagai sarana untuk meredakan emosi secara cepat.¹³⁹ Selain itu, terdapat kecenderungan pemaknaan pasrah terhadap kondisi hidup (*fatalistic thinking*) yang terlihat pada Informan 4 dan 7, yang memaknai tekanan sebagai bagian dari takdir tanpa diikuti upaya aktif.¹⁴⁰

Selanjutnya, bentuk penekanan emosi (*emotional suppression*) terlihat pada Informan 6, yang cenderung menahan perasaan karena dianggap perlu disikapi dengan kesabaran. Sementara itu, kecenderungan mempertahankan pola pikir positif secara berlebihan (*toxic positivity*) tampak pada Informan 5, yang berusaha menghentikan keterlibatan dengan emosi negatif melalui pengaturan pikiran.¹⁴¹ Pola-pola ini menunjukkan bahwa praktik keagamaan tidak hanya berfungsi sebagai sarana spiritual, tetapi juga sebagai cara untuk menghindari keterlibatan dengan pengalaman emosional yang tidak nyaman.

¹³⁹ Siti Susilawati Suhanoro, Zazkia , Rachmie Sofia , Moh. Darussalam, Suci Ayuningtias , Noktarina Larasati Wilujeng, *Analisis Problem Keagamaan Berdasarkan Perspektif Psikologi Agama* (Kramanta JS, 2025), 70.

¹⁴⁰ Suhanoro, Zazkia , Rachmie Sofia , Moh. Darussalam, Suci Ayuningtias , Noktarina Larasati Wilujeng, 74.

¹⁴¹ Robert Augustus Masters, *Spiritual Bypassing When Spirituality Disconnect Us from What Really Matters*, 18–19.

Tabel 4.2: *Bentuk-bentuk Spiritual bypassing pada Informan*

No	Bentuk <i>Spiritual Bypassing</i>	Deskripsi Temuan	Informan
1	<i>Spiritual Escape</i>	Penggunaan praktik keagamaan seperti doa, dzikir, istighfar, atau peningkatan ibadah untuk meredakan tekanan emosional secara cepat tanpa disertai proses pemahaman maupun penyelesaian masalah yang mendasarinya.	Informan 1, 3, dan 8
2	<i>Moralization of Negative Emotion</i>	Kecenderungan memaknai tekanan psikologis, kesedihan, atau penderitaan sebagai akibat kurangnya iman, kurang ibadah, atau jauhnya hubungan dengan Tuhan.	Informan 2
3	<i>Fatalistic Thinking (Reduksi Makna Religius)</i>	Kecenderungan memaknai masalah sebagai takdir atau kehendak Tuhan sehingga mengurangi dorongan untuk melakukan upaya aktif dalam menghadapi permasalahan.	Informan 4 dan 7
4	<i>Overemphasis on the Positive</i>	Kecenderungan mempertahankan sikap positif secara berlebihan untuk meredam kecemasan dan emosi negatif tanpa memberi ruang bagi proses refleksi dan penyelesaian masalah.	Informan 5
5	<i>Anger-Phobia dan Emotional Suppression</i>	Kecenderungan menahan atau menghindari ekspresi emosi negatif karena dianggap tidak sesuai dengan nilai kesabaran atau spiritualitas yang baik.	Informan 6
6	<i>Emotional Dissociation</i>	Penggunaan aktivitas religius untuk mengambil jarak dari pengalaman emosional yang menyakitkan sehingga emosi menjadi lebih tenang, tetapi belum benar-benar diproses secara mendalam.	Informan 1, 3, dan 8

Tabel 4.2: *Bentuk spiritual bypass*

2. Proses Institusionalisasi Dan Legitimasi *Spiritual Bypassing* Perspektif Peter L. Berger

a. Eksternalisasi

Dalam perspektif Peter L. Berger, eksternalisasi merupakan proses awal di mana individu mengeskpresikan, membentuk, dan memberi makna terhadap realitas yang dihadapi berdasarkan pengalaman hidup serta interaksi dengan

lingkungan sosialnya.¹⁴² Eksternalisasi dipahami sebagai tahap awal di mana individu mulai berhadapan dan menyesuaikan diri dengan realitas sosial yang telah ada sebelumnya. Pada tahap ini, masyarakat membentuk berbagai nilai, norma, dan pemahaman mengenai bagaimana seseorang seharusnya memahami pengalaman hidup, termasuk tekanan psikologi. Dengan kata lain, eksternalisasi merupakan proses di mana individu masuk ke dalam dunia sosial yang telah terbentuk dan mulai berinteraksi dengannya.

Dalam konteks penelitian ini, eksternalisasi tampak melalui terbentuknya narasi religius mengenai tekanan psikologis di kalangan Generasi Z Muslim Kota Malang. Persoalan seperti stres, kecemasan, kesedihan, konflik keluarga, tekanan akademik, maupun persoalan ekonomi tidak hanya dipahami sebagai pengalaman psikologis, tetapi sering kali dikonstruksikan dalam kerangka religius tertentu. Narasi seperti, “masalah adalah ujian Tuhan”, “kesedihan muncul karena kurang dekat dengan Allah”, “orang beriman harus sabar”, hingga “solusi utama masalah adalah memperbanyak ibadah saja” menjadi pemahaman yang terus diproduksi dalam kehidupan sosial informan.

Narasi tersebut tidak terbentuk secara individual, melainkan dihasilkan melalui berbagai lingkungan sosial yang dekat dengan kehidupan Generasi Z Muslim, seperti keluarga, teman sebaya, komunitas religius, serta konten media sosial berbau keagamaan. Dalam konteks masyarakat Muslim urban, media sosial seperti Tiktok, Instagram, You Tube, maupun ceramah digital menjadi ruang baru yang memperkuat konstruksi religius mengenai berbagai persoalan hidup. Konten motivasi Islami, *self-healing* berbasis agama, serta narasi populer tentang sabar,

¹⁴² Berger, Peter L. Berger Langit Suci: Agama Sebagai Realitas Sosial, 4–5.

ikhlas, dan tawakal kerap menghadirkan pemahaman bahwa ketenangan emosional dapat dicapai melalui peningkatan ibadah dan kedekatan spiritual.

Eksternalisasi tersebut tampak pada Informan 2 yang mengalami tekanan psikologis hingga mempertimbangkan bantuan profesional. Namun, lingkungan sosial di sekitarnya membentuk pemahaman bahwa kondisi emosional yang dialami berkaitan dengan kualitas spiritual individu.

“Waktu itu aku ngerasa capek banget dan kosong, tapi aku sempat mikir jangan-jangan ini karena aku kurang ibadah atau jauh dari Tuhan. Karena ketika aku memberanikan diriku ke psikolog, banyak sekali yang bilang kalau aku menghadapi situasi berat ini karena aku kurang shalat..”¹⁴³

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa lingkungan sosial secara aktif membentuk narasi bahwa tekanan psikologis dipahami sebagai konsekuensi dari lemahnya spiritualitas, sehingga solusi religius diposisikan lebih utama dibandingkan bantuan profesional.

Narasi serupa juga tampak pada informan 6 yang memperoleh pengalaman mengenai kesabaran melalui latar belakang pendidikan pesantren dan keluarga. Dalam lingkungan tersebut, ekspresi emosi negatif cenderung dipahami sebagai sesuatu yang perlu ditahan.

“Saya dari dulu memang diajarin buat sabar, jadi kalau lagi ngerasa nggak enak ya lebih baik ditahan saja. Kadang sebenarnya kepikiran juga, apalagi lihat teman-teman sudah pada selesai kuliah sementara saya masih gini-gini aja, tapi saya nggak terlalu cerita ke orang. Saya mikirnya ya mungkin ini ujian, harus sabar aja. Soalnya dari dulu juga diajarin kalau terlalu ngeluh atau terlalu nunjukkin sedih itu nggak baik, jadi ya lebih sering dipendem sendiri.”¹⁴⁴

Dalam konteks ini, lingkungan religius memproduksi pemahaman bahwa kesalehan berkaitan dengan kemampuan menahan emosi dan keharusan tetap

¹⁴³ Informan 2, Wawancara langsung, Malang, 03 April 2026

¹⁴⁴ Informan 6, Wawancara langsung, Malang, 20 April 2026

terlihat kuat saat menghadapi kesulitan. Sementara itu, pada Informan 4, eksternalisasi tampak melalui narasi religius mengenai rezeki dan takdir dalam memahami persoalan ekonomi.

“Kalau memang belum rezeki ya mau gimana.”¹⁴⁵

Hal tersebut menunjukkan bahwa kesulitan ekonomi sejak awal telah dibingkai melalui pemahaman religius tertentu, yakni sebagai bagian dari ketentuan Tuhan yang perlu diterima. Kemudian, pada Informan 8, eksternalisasi tampak melalui pola religius yang terbentuk dari lingkungan keluarga dan kebiasaan keagamaan sejak kecil, di mana ibadah dipahami sebagai respons utama ketika individu mengalami rasa bersalah atau ketidaknyamanan batin akibat perilaku tertentu. Pemahaman tersebut membentuk kecenderungan bahwa ketenangan emosional dapat diperoleh melalui pendekatan religius secara cepat.

“Kalau lagi kepikiran aku biasanya langsung *istighfar*. Buat hilangin rasa bersalahku aja kalau abis buat kesalahan. Soalnya dari dulu juga bawaannya gitu.”¹⁴⁶

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa praktik religius telah dikonstruksi sebagai mekanisme untuk meredakan rasa bersalah secara emosional. Dalam konteks ini, *istighfar* tidak hanya dimaknai sebagai bentuk refleksi spiritual, tetapi juga berfungsi sebagai cara cepat untuk memperoleh ketenangan batin setelah melakukan perilaku yang dianggap menyimpang. Pola demikian memperlihatkan kecenderungan spiritual bypassing dalam bentuk *guilt spiritualization*, yakni ketika spiritualitas digunakan untuk mengurangi

¹⁴⁵ Informan 4, Wawancara langsung, Malang, 11 Februari 2026

¹⁴⁶ Informan 8, Wawancara langsung, Malang, 21 April 2026

ketidaknyamanan emosional tanpa selalu diikuti proses refleksi atau perubahan perilaku secara mendalam.

Berdasarkan perspektif Peter L. Berger, tahap eksternalisasi memperlihatkan bahwa *spiritual bypassing* pada Generasi Z Muslim Kota Malang tidak terbentuk secara individual, melainkan melalui konstruksi sosial yang diproduksi secara terus-menerus oleh lingkungan. Tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, konflik keluarga, maupun kesedihan cenderung dikonstruksikan sebagai persoalan spiritual yang berkaitan dengan lemahnya iman, kurangnya kedekatan dengan Tuhan, atau kebutuhan untuk lebih bersabar dan bertawakal. Konstruksi tersebut diproduksi melalui keluarga, teman sebaya, komunitas religius, budaya digital keagamaan, serta ceramah media sosial yang menempatkan praktik religius sebagai respons utama terhadap penderitaan emosional. Dalam beberapa situasi, kondisi ini membuka ruang bagi munculnya *spiritual bypassing*, yakni kecenderungan menggunakan pendekatan religius untuk meredakan ketidaknyamanan emosional secara cepat tanpa selalu disertai proses refleksi terhadap sumber tekanan yang dihadapi.

b. Objektivasi

Dalam perspektif sosial Peter L. Berger, objektivasi merupakan tahap di mana makna yang sebelumnya dibentuk melalui proses eksternalisasi kemudian dipahami sebagai realitas yang objektif. Pada tahap ini, nilai dan pemahaman yang sebelumnya diperoleh melalui interaksi sosial tidak lagi dipandang sebagai sesuatu yang bersifat subjektif, melainkan sebagai kenyataan yang memang demikian adanya (*taken for granted reality*). Realitas tersebut menjadi

sesuatu yang berada di luar individu, tetapi sekaligus mempengaruhi cara individu memahami dan menilai pengalaman hidupnya.¹⁴⁷

Dalam konteks penelitian ini, objektivasi tampak ketika berbagai narasi religius mengenai tekanan psikologis mulai diterima sebagai kebenaran umum di kalangan Generasi Z Muslim Kota Malang. Narasi seperti “orang mengalami masalah karena kurang dekat dengan Tuhan”, “emosi negatif menunjukkan lemahnya spiritualitas”, “semua sudah takdir”, “orang saleh harus selalu tenang”, hingga “ibadah adalah solusi utama masalah” tidak lagi dipahami sebagai pendapat lingkungan, melainkan sebagai realitas yang dianggap benar tanpa banyak dipertanyakan.

Proses objektivasi terlihat pada Informan 2 yang semula berkeinginan mencari bantuan psikologis ketika mengalami tekanan emosional. Namun, penilaian lingkungan bahwa kondisi tersebut disebabkan oleh kurangnya ibadah perlahan membentuk pemahaman baru dalam dirinya.

“Karena ketika aku memberanikan diriku ke psikolog, banyak sekali yang bilang kalau aku menghadapi situasi berat ini karena aku kurang shalat.”¹⁴⁸

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa narasi religius mengenai hubungan antara tekanan psikologis dan kualitas spiritual telah berkembang menjadi realitas objektif yang mempengaruhi cara informan memahami dirinya sendiri. Bantuan profesional tidak lagi dipandang sebagai kebutuhan utama, karena kondisi emosional lebih dahulu dimaknai sebagai persoalan religius.

Objektivasi juga tampak pada Informan 5 yang menunjukkan kecenderungan *toxic positivity religius* dalam menghadapi tekanan hidup.

¹⁴⁷ Berger, Peter L. *Berger Langit Suci: Agama Sebagai Realitas Sosial*, 17.

¹⁴⁸ Informan 2, Wawancara langsung, Malang, 03 April 2026

“Aku selalu coba mikir positif aja, kayak jangan terlalu dipikirin, nanti juga Allah kasih jalan.”¹⁴⁹

Dalam konteks ini, berpikir positif secara terus-menerus menjadi norma yang dianggap benar dalam menghadapi persoalan. Emosi seperti sedih, kecewa, atau marah cenderung dipandang sebagai sesuatu yang tidak perlu terlalu diekspresikan karena dianggap bertentangan dengan sikap religius yang ideal.

Selain itu, pada Informan 7, objektivasi terlihat melalui pemahaman religius mengenai rezeki yang berkembang menjadi legitimasi sosial dalam keluarga.

“Ayahku itu lebih sering di mushala, jarang kerja. Dia bilang kalau banyak ibadah nanti rezeki datang sendiri.”¹⁵⁰

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa keyakinan mengenai hubungan antara ibadah dan rezeki telah diterima sebagai sesuatu yang wajar dalam kehidupan sehari-hari. Akibatnya, kondisi ekonomi keluarga tidak lagi dipertanyakan secara kritis, melainkan diterima sebagai bagian dari ketentuan Tuhan.

Sementara itu, pada Informan 6, objektivasi tampak melalui pemahaman bahwa emosi negatif sebaiknya ditekan sebagai bentuk kesabaran.

“Saya dari dulu memang diajarin buat sabar, jadi kalau lagi ngerasa nggak enak ya lebih baik ditahan saja.”¹⁵¹

Dalam konteks ini, kesabaran tidak lagi dipahami sebagai pilihan moral, tetapi telah menjadi standar yang dianggap benar dalam merespon tekanan

¹⁴⁹

Informan 5, Wawancara langsung, Malang, 14 April 2026

¹⁵⁰ Informan 7, Wawancara langsung, Malang, 21 April 2026

¹⁵¹ Informan 6, Wawancara langsung, Malang, 20 April 2026

psikologis. Emosi negatif cenderung diposisikan sebagai sesuatu yang kurang sesuai dengan nilai religius sehingga perlu segera dikendalikan.

Berdasarkan perspektif Peter L. Berger, tahap objektivasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa berbagai narasi religius mengenai tekanan psikologis yang sebelumnya diproduksi melalui interaksi sosial kemudian berkembang menjadi realitas objektif yang diterima sebagai kebenaran umum. Praktik religius dipahami sebagai mekanisme utama dalam menghadapi penderitaan emosional, sementara ekspresi emosi negatif, refleksi psikologis, maupun bantuan profesional cenderung dipandang kurang penting dibanding intensifikasi ibadah. Dalam beberapa situasi, objektivasi tersebut membuka ruang bagi munculnya *spiritual bypassing*, karena individu lebih terdorong untuk segera meredakan ketidaknyamanan emosional melalui pendekatan religius tanpa selalu mengeksplorasi sumber persoalan secara mendalam.

c. Internalisasi

Dalam kerangka konstruksi sosial Peter L. Berger, internalisasi merupakan tahap di mana realitas yang telah mengalami objektivasi kemudian diserap kembali ke dalam kesadaran individu dan membentuk cara berpikir serta bertindak. Pada tahap ini, nilai, norma, dan pemahaman yang berasal dari lingkungan tidak lagi dipandang sebagai sesuatu yang berada di luar diri, melainkan telah menjadi bagian dari cara individu berpikir, merasakan, dan merespon pengalaman hidup secara otomatis. Akibatnya, individu mulai

memahami dirinya sendiri berdasarkan realitas sosial yang telah dilegitimasi sebelumnya.¹⁵²

Dalam konteks penelitian ini, internalisasi tampak ketika Generasi Z Muslim Kota Malang mulai menerima berbagai narasi religius mengenai tekanan psikologis sebagai kebenaran personal. Individu kemudian mengembangkan keyakinan bahwa kecemasan muncul karena kurang dekat dengan Tuhan, kesedihan merupakan bentuk lemahnya kesabaran, emosi negatif perlu segera dikendalikan, serta ibadah merupakan cara utama untuk memperoleh ketenangan. Pada tahap ini, praktik religius tidak lagi hanya dipahami sebagai anjuran sosial, tetapi telah menjadi respons spontan dalam menghadapi tekanan psikologis.

Proses internalisasi terlihat pada Informan 1 yang menggunakan praktik ibadah sebagai cara utama untuk meredakan *overthinking* tanpa selalu diikuti upaya memahami atau menyelesaikan sumber persoalan yang dihadapi.

“Kalau lagi *overthinking* biasanya aku shalat atau baca Al-Qur’an biar agak tenang. Soalnya kalau dipikir terus malah makin capek. Tapi jujur kalau udah tenang aku tetep gak ngapa-ngapain.”¹⁵³

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa praktik religius telah terinternalisasi sebagai mekanisme utama dalam menghadapi ketidaknyamanan emosional. Dalam konteks ini, ibadah berfungsi sebagai sarana memperoleh ketenangan secara cepat, namun belum selalu disertai proses eksplorasi terhadap sumber tekanan yang dihadapi. Kondisi ini menunjukkan kecenderungan *spiritual escapism*, yaitu penggunaan spiritualitas untuk menghindari ketidaknyamanan emosional.

¹⁵² Berger, Peter L. *Berger Langit Suci: Agama Sebagai Realitas Sosial*, 21.

¹⁵³ Informan 1, Wawancara langsung, Malang, 19 April 2026

Selain itu, pada Informan 2, internalisasi tampak ketika tekanan psikologis mulai dipahami sebagai konsekuensi dari kurangnya kualitas spiritual dalam diri.

“Kadang kalau lagi ngerasa berat, aku langsung mikir mungkin aku lagi jauh dari Tuhan.”¹⁵⁴

Hal tersebut menunjukkan bahwa narasi sosial yang sebelumnya diperoleh dari lingkungan telah terserap menjadi keyakinan personal. Informan tidak lagi melihat tekanan emosional sebagai persoalan yang kompleks, tetapi secara otomatis mengaitkannya dengan kualitas hubungan spiritual. Kondisi ini menunjukkan kecenderungan *guilt spiritualization*, yakni ketika individu memaknai penderitaan psikologis sebagai bentuk kegagalan religius dalam dirinya.

Pada Informan 4, internalisasi tampak melalui kecenderungan menerima kesulitan ekonomi secara pasif melalui kerangka takdir.

“Kalau memang belum rezeki ya dijalani aja dulu.”¹⁵⁵

Dalam konteks ini, keyakinan mengenai takdir telah terserap menjadi pola berpikir personal yang membentuk respons terhadap tekanan hidup. Akibatnya, individu cenderung menunda pencarian solusi konkret dan lebih memilih penerimaan sebagai respons utama. Kondisi ini menunjukkan kecenderungan *fatalistic internalization*. Sementara itu, pada Informan 5, internalisasi terlihat melalui kecenderungan untuk terus berpikir positif ketika menghadapi kesulitan.

¹⁵⁴ Informan 2, Wawancara langsung, Malang, 03 April 2026

¹⁵⁵ Informan 4, Wawancara langsung, Malang, 11 Februari 2026

“Aku selalu coba *positive thinking* aja, nanti juga Allah kasih jalan.”¹⁵⁶

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pemahaman religius mengenai optimisme telah menjadi respons personal yang muncul secara spontan. Namun, dalam beberapa situasi, kecenderungan untuk terus berpikir positif dapat membatasi ruang individu dalam mengakui dan memproses emosi negatif secara lebih mendalam. Kondisi ini memperlihatkan bentuk *toxic positivity* religius.

Selain itu, pada Informan 6, internalisasi tampak melalui kecenderungan menahan emosi sebagai bentuk kesabaran.

“Kalau lagi ngerasa nggak enak ya lebih baik ditahan.”¹⁵⁷

Dalam konteks ini, kemampuan menahan emosi telah diterima sebagai bentuk ideal kesalehan, sehingga individu cenderung menekan pengalaman emosional dibanding mengungkapkan atau memprosesnya. Pola tersebut menunjukkan kecenderungan *emotional suppression* dalam *spiritual bypassing*.

Kemudian, pada Informan 8, internalisasi tampak melalui penggunaan *istighfar* sebagai respons spontan untuk meredakan rasa bersalah.

“Kalau lagi kepikiran aku biasanya langsung *istighfar*.”¹⁵⁸

Tahap internalisasi menunjukkan bahwa berbagai narasi religius mengenai tekanan psikologis yang sebelumnya diproduksi melalui lingkungan sosial kemudian diterima sebagai kebenaran personal oleh Generasi Z Muslim Kota Malang. Praktik religius tidak lagi dipahami sekadar sebagai anjuran sosial, tetapi telah menjadi mekanisme utama dalam menghadapi tekanan emosional.

¹⁵⁶ Informan 5, Wawancara langsung, Malang, 14 April 2026

¹⁵⁷ Informan 6, Wawancara langsung, Malang, 20 April 2026

¹⁵⁸ Informan 8, Wawancara langsung, Malang, 21 April 2026

Dalam beberapa situasi, kondisi ini memunculkan kecenderungan *spiritual bypassing*, yakni penggunaan spiritualitas sebagai sarana penghindaran emosi, peredaan ketidaknyamanan psikologis secara cepat, penundaan penyelesaian masalah, serta pembingkaiian pengalaman emosional ke dalam kerangka religius tanpa selalu disertai proses refleksi yang mendalam.

Berdasarkan perspektif konstruksi sosial Peter L. Berger, fenomena *spiritual bypassing* pada generasi Z Muslim di Kota Malang terbentuk melalui proses dialektis antara eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi. Pada tahap eksternalisasi, lingkungan sosial membentuk narasi bahwa tekanan psikologis berkaitan dengan kualitas iman, kesabaran, serta ketentuan Tuhan. Narasi tersebut kemudian mengalami objektivasi menjadi realitas sosial yang diterima sebagai kebenaran umum bahwa ibadah adalah solusi utama atas masalah psikologis. Pada tahap internalisasi, generasi Z menyerap konstruksi tersebut ke dalam kesadaran personal sehingga praktik religius sering digunakan sebagai mekanisme penghindaran emosi, penundaan penyelesaian masalah, serta pelarian dari tekanan psikologis. Kondisi inilah yang kemudian melahirkan berbagai bentuk *spiritual bypassing* seperti *spiritual escapism*, *fatalistic thinking*, *emotional suppression*, *guilt spiritualization*, dan *toxic positivity religius*.

Tabel 4.3: Kesimpulan sementara dari hasil analisis proses konstruksi sosial spiritual bypassing berdasarkan wawancara pada Generasi Z muslim Kota Malang

Tahap	Proses	Bentuk Pada Informan	Contoh Temuan	Makna Sosiologis
Eksternalisasi	Individu mulai memberi makna terhadap pengalaman berdasarkan nilai yang sudah dikenal	Tekanan langsung dimaknai sebagai takdir, ujian, atau kurang iman	Informan 4, 6, 2, 7 mengaitkan masalah dengan takdir atau kondisi spiritual	Makna tidak netral, sejak awal sudah dibingkai secara religius
Objektivasi	Nilai-nilai yang dilakukan menjadi “kebenaran” yang dianggap wajar dan tidak dipertanyakan	Sabar dan pasrah tanpa usaha, jadi standar dalam menghadapi tekanan	Pengaruh keluarga (Informan 7), ibadah sebagai respon stress tanpa usaha. (Informan 3), serta penekanan pada pengendalian emosi (Informan 6).	Nilai berubah jadi norma sosial yang membatasi cara berpikir
Internalisasi	Nilai diserap menjadi kesadaran dan respon otomatis	Respon spontan: langsung ibadah, menahan emosi, pasrah	Informan 8 (refleks <i>istighfar</i>) hanya untuk meredakan rasa bersalah ketika ada tekanan, tidak disertai usaha. Informan 4 (langsung menerima), Informan 2 (langsung kaitkan ke Tuhan)	Terbentuk pola respon otomatis tanpa refleksi

Hasil (<i>Spiritual bypassing</i>)	Pola respon terbentuk dan berulang	Menghindari emosi, pasrah tanpa solusi, ibadah sebagai <i>coping</i> instan saja	Hampir semua informan menunjukkan pola serupa	Agama jadi <i>coping mechanism</i> , bukan refleksi mendalam
--------------------------------------	------------------------------------	--	---	--

Tabel. 4.3 Proses konstruksi sosial 1

d. Legitimasi dan Fungsi Agama sebagai *Sacred Canopy* dalam Praktik *Spiritual Bypassing*

Dalam perspektif Berger, legitimasi tidak dapat dipisahkan dari proses konstruksi sosial yang bersifat dialektis, yaitu melalui eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi. Melalui proses tersebut, praktik yang awalnya merupakan respon individual secara bertahap menjadi pola yang dianggap wajar dan diterima secara sosial. Nilai dan makna yang telah terobjektivasi kemudian diperkuat melalui proses sosialisasi, sehingga individu tidak hanya mengikuti praktik tersebut, tetapi juga memandangnya sebagai sesuatu yang benar dan seharusnya dilakukan.¹⁵⁹

Dalam konteks ini, legitimasi berfungsi tidak hanya sebagai penjelas makna (kognitif), tetapi juga sebagai pedoman tindakan (normatif) yang mengarahkan bagaimana individu merespon pengalaman hidupnya. Berger juga menekankan bahwa agama merupakan salah satu bentuk legitimasi yang paling kuat, karena mampu memberikan kerangka makna yang komprehensif terhadap berbagai pengalaman manusia, termasuk tekanan, penderitaan, dan ketidakpastian. Melalui konsep *sacred canopy*, agama berfungsi sebagai “*payung makna*” yang membuat realitas kehidupan terasa lebih teratur dan dapat diterima.¹⁶⁰

¹⁵⁹ Peter. L. Berger, *Kabar Angin Dari Langit; Makana Teologi Dalam Masyarakat Modern* (LP3ES, 1991), xv.

¹⁶⁰ Peter. L. Berger, xvi.

Dalam kerangka konstruksi Peter L. Berger, legitimasi merupakan proses di mana realitas sosial yang telah terbentuk kemudian memperoleh pembenaran sehingga dipahami sebagai sesuatu yang sah, benar, dan layak untuk dipertahankan. Melalui legitimasi, suatu praktik tidak lagi dipandang sebagai pilihan subjektif, melainkan cara dan seharusnya dilakukan. Dengan demikian, legitimasi berfungsi menjaga keberlangsungan sebuah realitas dengan memberikan dasar makna yang membuatnya tidak dipertanyakan lagi.¹⁶¹

Dalam penelitian ini, praktik *spiritual bypassing* yang dilakukan oleh informan tidak hanya terbentuk melalui proses eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi, tetapi juga diperkuat melalui berbagai bentuk legitimasi yang membuatnya terus harus dipertahankan. Legitimasi tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan muncul dari kombinasi nilai keagamaan, pengaruh lingkungan sosial, serta pengalaman personal yang dialami individu.

Pertama, legitimasi muncul melalui nilai-nilai keagamaan yang telah dikenal oleh informan sejak awal. Konsep seperti sabar, tawakal, dan pasrah menerima takdir misalnya, menjadi dasar utama dalam membenarkan cara mereka merespon tekanan. Nilai-nilai tersebut tidak hanya dipahami sebagai ajaran normatif, tetapi juga dijadikan pedoman yang instan dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini tampak pada Informan 6 yang sejak awal tumbuh dalam lingkungan religius, sehingga ia terbiasa memaknai emosi negatif seperti marah, sedih, cemas yang muncul sebagai sesuatu yang harus dipendam. Dalam situasi tertentu, perasaan tidak nyaman tidak diolah lebih lanjut, melainkan cenderung ditekan dan dialihkan melalui pendekatan keagamaan.

¹⁶¹ Berger, Peter L. *Berger Langit Suci: Agama Sebagai Realitas Sosial*, 36–37.

“Dari dulu emang diajarin buat sabar kalo ada masalah, jadi kalau lagi ngerasa nggak enak ya biasanya aku tahan aja. Paling langsung coba ibadah, biar agak mendingan. Jadi ya nggak terlalu dipikirin lagi sih. Mau diusahakan juga kayaknya gabisa mba, udah terlanjur banyak yang ketinggalan kuliahnya.”¹⁶²

Dalam konteks ini, kesabaran tidak lagi dipahami sebagai pilihan yang fleksibel, tetapi telah menjadi standar dalam menentukan respon yang tepat. Hal serupa juga terlihat pada Informan 4 yang memaknai kondisi ekonomi melalui konsep rezeki.

“Aku mikirnya ya sudah, kalau belum rezeki berarti memang belum waktunya. Jadi ya dijalanin aja dulu, cape juga kalau dicari terus ujung-ujungnya gak dapat.”¹⁶³

Pemahaman tersebut menunjukkan bahwa konsep religius tidak hanya berfungsi sebagai cara memahami pengalaman, tetapi juga sebagai dasar legitimasi untuk menerima kondisi tanpa upaya eksplorasi yang lebih dalam.

Kedua, legitimasi diperkuat oleh lingkungan sosial, terutama keluarga dan interaksi sehari-hari. Nilai yang berkembang dalam lingkungan tersebut tidak hanya disampaikan, tetapi juga diulang dan dipraktikkan secara terus-menerus, sehingga membentuk cara pandang yang dianggap normal.¹⁶⁴ Hal ini terlihat pada Informan 7 yang tumbuh dalam keluarga dengan pemahaman tertentu mengenai hubungan antara ibadah dan rezeki.

“Ayahku itu lebih sering di *mushala*, katanya kalau banyak ibadah nanti rezeki datang sendiri. Jadi yang kerja ibu sama aku. Lama-lama jadi ngerasa memang harusnya begitu kali ya, walaupun aku tetap kerja tapi kadang ngerasa pasrah aja tiap hari kalau ada masalah.”¹⁶⁵

¹⁶² Informan 6, Wawancara langsung, Malang, 20 April 2026

¹⁶³ Informan 4, Wawancara langsung, Malang, 11 Februari 2026

¹⁶⁴ Chamim Thohari and Ida Sukowati, “Konstruksi Sosial Peter L. Berger Dalam Novel *Dilan 1990* : Kajian Sosiologi Sastra” 2, no. 2 (2025): 79.

¹⁶⁵ Informan 7, Wawancara langsung, Malang, 21 April 2026

Pengalaman ini menunjukkan bahwa legitimasi tidak hanya berasal dari ajaran agama secara abstrak, tetapi juga dari praktik nyata yang diamati dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, pada Informan 3 juga terlihat bagaimana lingkungan keluarga memberikan penilaian terhadap kondisi psikologis.

“Aku pernah dibilangin kalau lagi stres itu berarti ada yang salah juga di ibadahku. Aku di satu sisi gak menyalahkan itu, tapi menurutku aku butuh bantuan psikiater untuk kondisiku, seperti trauma dan depresi berat kaya aku kan gak bisa ditangani sendiri. Aku bahkan diisolasi, itu tandanya aku butuh akan itu, tapi ya mau gak mau aku kepikiran omongan orang tuaku kalau aku kurang ibadah, jadi aku emang fokus kesana jadinya banyak ibadah aja”¹⁶⁶

Pernyataan tersebut memperlihatkan bahwa pengalaman emosional tidak hanya dipahami secara personal, tetapi juga dinilai melalui standar religius yang berasal dari lingkungan sosial, sehingga semakin memperkuat legitimasi praktik tersebut.

Ketiga, legitimasi juga terbentuk melalui pengalaman personal, terutama ketika praktik keagamaan dirasakan mampu memberikan ketenangan secara langsung. Pengalaman ini menjadi dasar penting dalam mempertahankan perilaku, karena individu merasakan manfaat emosional yang instan. Hal ini tampak pada Informan 8 yang merespon tekanan secara spontan melalui praktik religius.

“Kalau lagi kepikiran biasanya langsung *istighfar*, jadi agak tenang. Jadi ya kalau lagi berat otomatis langsung ke situ saja.”¹⁶⁷

¹⁶⁶ Informan 3, Wawancara langsung, Malang, 22 April 2026

¹⁶⁷ Informan 8, Wawancara langsung, Malang, 21 April 2026

Meskipun tidak menyelesaikan akar permasalahan, efek ketenangan yang dirasakan membuat praktik tersebut terus diulang dan semakin dianggap sebagai cara yang tepat dalam menghadapi tekanan.

Lebih jauh, praktik *spiritual bypassing* ini juga dapat dipahami melalui konsep *sacred canopy* yang dikemukakan oleh Berger, di mana agama berfungsi sebagai payung makna yang memberikan rasa keteraturan dan keamanan bagi individu dalam menghadapi ketidakpastian hidup. Dalam situasi yang penuh tekanan, seperti kecemasan, ketidakpastian masa depan, maupun konflik personal, agama menjadi ruang yang menyediakan jawaban sederhana dan menenangkan. Hal ini menjelaskan mengapa informan cenderung kembali pada praktik keagamaan sebagai respon utama, karena agama memberikan rasa aman secara eksistensial.

Dalam konteks ini, praktik *spiritual bypassing* tidak hanya bertahan karena didukung oleh nilai dan lingkungan sosial, tetapi juga karena memenuhi kebutuhan individu akan rasa tenang dan kepastian. Agama tidak hanya berfungsi sebagai sistem kepercayaan, tetapi juga sebagai mekanisme perlindungan terhadap ketidaknyamanan psikologis. Dengan demikian, penggunaan agama sebagai cara untuk menghindari pengalaman emosional yang tidak nyaman menjadi sesuatu yang dapat dipahami dalam kerangka kebutuhan akan stabilitas makna.

Legitimasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa praktik *spiritual bypassing* pada Generasi Z Muslim Kota Malang bukan hanya merupakan respons individual, tetapi juga didukung oleh sistem yang lebih luas. Nilai keagamaan memberikan dasar normatif, lingkungan sosial memperkuat dan menormalisasi, sementara pengalaman personal memberikan pembenaran emosional. Dalam saat

yang sama, agama sebagai *sacred canopy* berfungsi menyediakan rasa aman dan keteraturan, sehingga praktik tersebut tidak hanya dianggap benar, tetapi juga dirasakan sebagai kebutuhan dalam menghadapi realitas kehidupan.

3. Implikasi dan Problematisasi *Spiritual bypassing* dalam Konstruksi Kesadaran Keagamaan Generasi Z Kota Malang

Berdasarkan proses konstruksi sosial dan legitimasi yang telah dijelaskan sebelumnya, praktik *spiritual bypassing* tidak hanya membentuk cara individu merespon tekanan, tetapi juga berimplikasi pada cara individu memahami dan menjalani kehidupan keagamaannya. Dalam konteks ini, agama tidak lagi semata dipahami sebagai sarana refleksi dan transformasi diri, tetapi dalam beberapa kasus cenderung berfungsi sebagai mekanisme untuk meredakan ketidaknyamanan psikologis secara cepat.

Hal ini terlihat dari kecenderungan informan yang merespon tekanan emosional dengan langsung mengalihkan diri pada praktik keagamaan tanpa melalui proses pemahaman yang mendalam terhadap pengalaman yang dialami. Selain itu, pada beberapa informan juga terlihat kecenderungan untuk memaknai kondisi hidup secara pasif melalui konsep takdir dan tawakal, tanpa diikuti dengan upaya refleksi atau tindakan yang memadai. Hal ini tampak pada Informan 4¹⁶⁸ dan Informan 7¹⁶⁹ yang lebih memilih menerima kondisi sebagai bagian dari jalan Tuhan tanpa mencoba mengeksplorasi kemungkinan perubahan. Pola ini menunjukkan adanya kecenderungan fatalistik yang membatasi ruang individu dalam mengambil peran aktif terhadap kehidupannya sendiri.

¹⁶⁸ Informan 4, Wawancara langsung, Malang, 11 Februari 2026

¹⁶⁹ Informan 7, Wawancara langsung, Malang, 21 April 2026

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa dalam praktik tertentu, agama mengalami pergeseran fungsi dari yang bersifat reflektif menjadi lebih instrumental. Agama digunakan sebagai sarana untuk memperoleh ketenangan secara instan, bukan sebagai ruang untuk memahami diri secara lebih mendalam. Sejalan dengan temuan dalam kajian literatur, penggunaan agama sebagai mekanisme untuk meredakan tekanan psikologis tanpa refleksi yang mendalam dapat mengarah pada fenomena *spiritual bypassing*, yaitu kecenderungan menghindari proses pengolahan emosi melalui praktik spiritual.¹⁷⁰

Lebih jauh, implikasi dari fenomena ini tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, tetapi juga menyentuh cara individu memahami ajaran keagamaan itu sendiri. Dalam beberapa kasus, nilai-nilai seperti sabar, tawakal, dan pasrah menerima takdir mengalami penyederhanaan makna, sehingga lebih dimaknai sebagai bentuk kepasrahan tanpa usaha. Kondisi ini berpotensi melahirkan pola pikir fatalistik, di mana individu cenderung menyerahkan kondisi hidup sepenuhnya tanpa keterlibatan aktif dalam proses perubahan.¹⁷¹

Maka dari itu, penting untuk dicatat bahwa praktik *spiritual bypassing* dalam hal ini tidak sepenuhnya mencerminkan keberagamaan yang ideal. Meskipun memberikan ketenangan secara emosional, pola tersebut berpotensi menghambat proses refleksi diri yang lebih mendalam. Ketika emosi negatif secara terus-menerus ditekan dan dialihkan tanpa diproses, individu berisiko mengalami keterputusan dengan pengalaman batinnya sendiri. Dalam kondisi ini, religiusitas dapat tampak

¹⁷⁰ Augustus Masters Robert, *Spiritual Bypassing: When Spirituality Disconnects Us from What Really Matters*, 76.

¹⁷¹ Nabawi, "Toxic Positivity Dalam Konten Motivasi Islami: Bahaya Di Balik Kata-Kata Penyemangat," 362–68.

kuat secara eksternal, namun tidak selalu mencerminkan kedalaman kesadaran spiritual secara internal.

Dalam konteks ini, *spiritual bypassing* dapat dipahami sebagai indikasi adanya ketidakseimbangan dalam keberagamaan, di mana aspek ketenangan emosional lebih diutamakan dibandingkan dengan proses refleksi diri. Agama tidak lagi sepenuhnya berfungsi sebagai sarana untuk menghadapi realitas secara utuh, tetapi cenderung digunakan sebagai mekanisme untuk menghindari ketidaknyamanan.

D. *Spiritual bypassing* dalam Perspektif Islam: Distorsi Makna Tawakal dalam Keberagamaan Muslim Kontemporer

Fenomena *spiritual bypassing* dalam religiusitas Muslim kontemporer tidak dapat dipahami semata sebagai kecenderungan psikologis individu dalam menghindari emosi, tetapi juga berkaitan dengan perubahan dalam cara ajaran agama dimaknai. Dalam banyak kasus, praktik keagamaan tidak lagi dipahami sebagai sarana pembentukan kesadaran reflektif, melainkan lebih sering berfungsi sebagai cara cepat untuk meredakan tekanan psikologis. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan penyederhanaan makna agama, di mana praktik religius digunakan secara pragmatis dalam menghadapi tekanan kehidupan modern.¹⁷²

Kondisi ini berkaitan dengan munculnya ketergantungan religius, yaitu ketika agama digunakan sebagai pelarian dari persoalan psikologis dan emosional yang belum terselesaikan. Dalam situasi ini, individu mencari rasa aman melalui praktik keagamaan tanpa disertai pemahaman yang mendalam.¹⁷³ Di sisi lain, konstruksi sosial juga memperkuat kecenderungan tersebut, di mana ekspresi keagamaan yang

¹⁷² Syaiful Aslam, "Pergeseran Otoritas Keagamaan Di Era Media Sosial : Tantangan Otentisitas Tafsir Dalam Konten Digital" 03, no. 02 (2025): 96.

¹⁷³ Suhantoro, Zazkia, Rachmie Sofia, Moh. Darussalam, Suci Ayuningtias, Noktarina Larasati Wilujeng, *Analisis Problem Keagamaan Berdasarkan Perspektif Psikologi Agama*, 70.

tampak intens sering diasosiasikan dengan kesalehan, sehingga religiusitas dapat berfungsi sebagai legitimasi sosial atas kondisi batin yang belum terselesaikan.¹⁷⁴

Dalam praktiknya, kecenderungan memaknai kesulitan sebagai takdir, serta penekanan pada sikap sabar dan tawakal tanpa diiringi *ikhtiar*, tidak selalu mencerminkan kesalehan yang utuh. Dalam kondisi tertentu, hal tersebut juga berfungsi sebagai mekanisme pengelolaan emosi yang menghindari pemrosesan pengalaman psikologis yang tidak nyaman.¹⁷⁵ Namun demikian, dalam perspektif Islam, fenomena ini tidak dapat direduksi hanya sebagai gejala psikologis. Konsep seperti sabar dan tawakal memiliki landasan teologis yang kuat dan berfungsi sebagai bagian dari pembentukan kesadaran spiritual. Dalam tradisi Islam, sabar tidak dimaknai sebagai sikap pasif, melainkan sebagai kemampuan menahan diri yang disertai usaha, sementara tawakal dipahami sebagai penyerahan diri kepada Tuhan setelah ikhtiar dilakukan secara maksimal.¹⁷⁶

Dalam perspektif tasawuf, pemahaman ini dijelaskan secara lebih mendalam salah satunya oleh Ibn ‘Athailah al-Sakandari menegaskan bahwa kesungguhan manusia dalam mengejar sesuatu yang telah dijamin baginya, disertai kelalaian terhadap kewajiban yang dituntut darinya, menunjukkan ketidakseimbangan dalam memahami relasi antara usaha dan ketentuan Ilahi. Ia juga menekankan bahwa ketergantungan kepada Allah berada pada ranah batin, sementara usaha tetap dilakukan secara lahiriah. Dengan demikian, tawakal bukanlah bentuk pasrah tanpa tindakan, melainkan keseimbangan antara ikhtiar dan penyerahan diri.¹⁷⁷

¹⁷⁴ Augustus Masters Robert, *Spiritual Bypassing: When Spirituality Disconnects Us from What Really Matters*, 19–20.

¹⁷⁵ Suhantoro, Zazkia, Rachmie Sofia, Moh. Darussalam, Suci Ayuningtias, Noktarina Larasati Wilujeng, *Analisis Problem Keagamaan Berdasarkan Perspektif Psikologi Agama*, 70.

¹⁷⁶ Zulfian Zulfian and Happy Saputra, “Mengenal Konsep Tawakal Ibnu ‘Athailah Al-Sakandari,” *Jurnal Pemikiran Islam* 1, no. 1 (2021): 75, <https://doi.org/10.22373/jpi.v1i1.10357>.

¹⁷⁷ Iman Firdausi, *Syarh Al-Hikam Ibnu Atha’illah a-Sakandari*, Cetakan 1, 2019, 8–9.

Sejalan dengan itu, Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* juga menjelaskan bahwa tawakal bukanlah sikap meninggalkan usaha, melainkan penyerahan hati (*qalb*) kepada Allah setelah ikhtiar dilakukan. Ia secara tegas mengkritik anggapan bahwa tawakal berarti meninggalkan usaha, bahkan menyebut pemahaman tersebut sebagai kekeliruan yang bertentangan dengan prinsip *syariat*. Dalam pandangannya, seluruh aktivitas manusia seperti mencari manfaat, menjaga yang dimiliki, menolak kemudaratan, dan menghilangkan kerusakan merupakan bagian dari ikhtiar yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan.¹⁷⁸

Al-Ghazali juga membagi tawakal ke dalam tiga derajat utama. Derajat pertama adalah keadaan seseorang yang mempercayakan urusannya kepada pihak lain, seperti orang yang mewakilkan urusannya kepada *wakil*, di mana masih terdapat usaha yang disertai kepercayaan. Derajat kedua adalah tingkat ketergantungan yang lebih kuat, yang diibaratkan seperti seorang anak kecil kepada ibunya, di mana ia sepenuhnya bergantung, terlindung, dan merasa aman, meskipun tetap berada dalam kondisi hidup yang wajar. Adapun derajat ketiga merupakan tingkatan tertinggi, yaitu keadaan di mana seseorang berserah diri sepenuhnya kepada Allah, seperti mayat di tangan orang yang memandikannya. Namun, keadaan ini merupakan *maqam* spiritual yang tinggi dan tidak dimaksudkan sebagai pembenaran untuk meninggalkan usaha dalam kehidupan sehari-hari, melainkan sebagai kondisi batin yang lahir dari kesempurnaan keyakinan (*yaqin*).¹⁷⁹

Al-Ghazali juga menekankan bahwa tawakal merupakan proses spiritual yang tidak bersifat instan, melainkan memerlukan latihan (*riyadah*) dan pembiasaan secara terus-menerus. Ia mengkritik kecenderungan sebagian orang yang

¹⁷⁸ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum Al-Din Terjemah Ihya Ulumiddin* 9, n.d., 79–83.

¹⁷⁹ Al-Ghazali, 136.

menjadikan tawakal sebagai alasan untuk meninggalkan kerja, menarik diri dari kehidupan sosial, atau mengabaikan tanggung jawab, karena hal tersebut justru mencerminkan kelemahan dan kesalahpahaman, bukan kedalaman spiritual. Dalam pandangannya, seseorang tetap dapat menjadi pribadi yang bertawakal meskipun aktif bekerja, berdagang, atau menjalani kehidupan sosial, selama hatinya tidak bergantung kepada selain Allah.¹⁸⁰

Lebih jauh, Al-Ghazali menjelaskan bahwa kelemahan dalam tawakal sering kali bersumber dari kondisi batin yang diliputi rasa takut, prasangka, dan ketidakpercayaan terhadap ketentuan Allah. Ketika hati terlalu bergantung pada sebab-sebab duniawi, maka tawakal menjadi lemah. Sebaliknya, ketika keyakinan (*yaqin*) menguat, seseorang akan mampu melihat bahwa segala sesuatu berjalan dalam pengaturan Ilahi, sehingga melahirkan ketenangan dalam menghadapi berbagai keadaan. Dalam konteks ini, tawakal tidak menghilangkan usaha, tetapi menghilangkan ketergantungan batin pada usaha tersebut.¹⁸¹

Dengan demikian, fenomena yang tampak sebagai *spiritual bypassing* dalam konteks ini lebih tepat dipahami sebagai distorsi dalam pemaknaan ajaran agama, bukan semata-mata sebagai penghindaran emosional. Problem utama tidak terletak pada penggunaan agama, tetapi pada cara agama dipahami secara instan dan terlepas dari tradisi intelektualnya. Pendekatan psikologi modern yang melihat *spiritual bypassing* sebagai kegagalan individu dalam mengelola emosi cenderung menyederhanakan posisi agama sebagai sekadar instrumen psikologis, padahal dalam Islam, persoalan ini juga menyangkut dimensi epistemologis.

¹⁸⁰ Al-Ghazali, 139–55.

¹⁸¹ Al-Ghazali, 141–55.

Oleh karena itu, *spiritual bypassing* dalam konteks religiusitas Muslim kontemporer tidak hanya menunjukkan kecenderungan penghindaran psikologis, tetapi juga mencerminkan adanya krisis dalam pemaknaan ajaran agama. Diperlukan upaya untuk merekonstruksi pemahaman keagamaan agar tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme penenang emosional, tetapi juga sebagai sarana pembentukan kesadaran yang lebih mendalam. Dalam hal ini, perspektif tasawuf menjadi relevan sebagai kerangka untuk mengembalikan keseimbangan antara aspek spiritual, reflektif, dan praksis dalam kehidupan beragama.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “*Fenomena Spiritual Bypassing di Kalangan Generasi Z Muslim di Kota Malang: Analisis Sosiologis Peter L. Berger*”, maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai jawaban atas tiga rumusan masalah penelitian:

1. Penelitian ini menunjukkan bahwa *spiritual bypassing* pada Generasi Z Muslim Kota Malang muncul dalam berbagai bentuk, yaitu *spiritual escape*, *fatalistic thinking*, *emotional suppression*, *overemphasis on the positive*, *moralization of negative emotion*, dan *guilt spiritualization*. Bentuk-bentuk tersebut tampak dalam kecenderungan menggunakan praktik keagamaan sebagai cara untuk meredakan tekanan emosional tanpa selalu disertai proses pengolahan emosi dan penyelesaian masalah secara mendalam. Temuan di lapangan menunjukkan bahwa sebagian informan lebih memilih mengalihkan pengalaman emosional seperti sedih, cemas, atau tertekan ke dalam aktivitas keagamaan tanpa melalui proses pengolahan yang mendalam. Selain itu, terdapat kecenderungan untuk menahan atau membatasi ekspresi emosi dengan dasar pemaknaan religius tertentu, seperti anggapan bahwa emosi negatif mencerminkan lemahnya iman atau kurangnya kesabaran.

2. Proses institusionalisasi dan legitimasi *spiritual bypassing* di kalangan Generasi Z Muslim di Kota Malang dapat dipahami melalui tiga tahap, yaitu eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi. Pada tahap eksternalisasi, lingkungan sosial seperti keluarga, teman sebaya, komunitas religius, dan budaya digital membentuk narasi bahwa tekanan psikologis berkaitan dengan

kualitas spiritual, sehingga ibadah dipahami sebagai solusi utama. Narasi tersebut kemudian mengalami objektivasi menjadi realitas yang diterima sebagai kebenaran umum, seperti anggapan bahwa emosi negatif menunjukkan lemahnya iman atau kepasrahan merupakan respons ideal. Selanjutnya, pada tahap internalisasi, narasi tersebut diserap menjadi kesadaran personal sehingga praktik religius digunakan sebagai mekanisme utama untuk memperoleh ketenangan emosional. Dalam beberapa situasi, kondisi ini menunjukkan kecenderungan *spiritual bypassing* berupa penghindaran emosi, penekanan perasaan, kepasrahan berlebihan, serta penggunaan spiritualitas untuk meredakan ketidaknyamanan emosional secara cepat.

3. Implikasi fenomena ini menunjukkan adanya pergeseran dalam pemaknaan religiusitas, di mana praktik keagamaan berfungsi tidak hanya sebagai sarana refleksi, tetapi juga sebagai mekanisme peredaan emosi secara instan. Kondisi ini mengindikasikan kecenderungan reduksi makna religiusitas yang membatasi ruang refleksi, sehingga berpotensi menghambat kesadaran keagamaan individu dalam merespons tekanan psikologis secara utuh. Maka dari itu, kondisi ini menghasilkan bentuk kesadaran keagamaan yang menekankan ketenangan emosional daripada refleksi mendalam, kecenderungan mereduksi makna nilai religius (seperti sabar, tawakal, pasrah) menjadi sikap pasif, serta memunculkan kecenderungan *moralization of emotion*, yaitu memaknai emosi negatif sebagai kelemahan iman.

B. Saran

Penelitian mengenai fenomena *spiritual bypassing* di kalangan Generasi Z Muslim di Kota Malang dengan pendekatan sosiologis berbasis teori

konstruksi sosial Peter L. Berger telah membawa penulis untuk menggali praktik keagamaan dimaknai dan digunakan dalam merespons tekanan psikologis. Melalui analisis proses eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi, penelitian ini menunjukkan bahwa praktik keagamaan tidak hanya berfungsi sebagai sarana spiritual, tetapi juga sebagai mekanisme *coping* yang dalam beberapa konteks cenderung bersifat non-reflektif. Oleh karena itu, penting bagi individu maupun lingkungan sosial untuk membangun pemahaman keagamaan yang lebih integratif, sehingga praktik religius tidak hanya menjadi sarana penenang emosional, tetapi juga ruang refleksi dan pengembangan diri yang lebih mendalam.

Bagi Generasi Z Muslim, praktik keagamaan hendaknya tidak hanya dipahami sebagai cara untuk meredakan tekanan secara instan, tetapi juga sebagai proses untuk memahami diri dan menghadapi realitas secara utuh. Nilai-nilai seperti sabar, tawakal, dan pasrah perlu dimaknai secara proporsional, yaitu dalam keseimbangan antara *ikhtiar*, refleksi, dan penyerahan diri kepada Tuhan. Dengan demikian, religiusitas tidak berhenti pada aspek emosional, tetapi berkembang menjadi kesadaran keagamaan yang lebih reflektif dan matang. Bagi masyarakat, pendidik, serta praktisi keagamaan, penting untuk menghadirkan narasi keberagamaan yang tidak hanya normatif, tetapi juga kontekstual terhadap realitas psikologis generasi muda. Pendekatan yang mengintegrasikan aspek keagamaan dan kesehatan mental perlu dikembangkan, sehingga agama tidak direduksi menjadi sekadar mekanisme *coping*, melainkan tetap berfungsi sebagai sumber makna dan transformasi diri.

Dalam proses penelitian ini, peneliti menyadari adanya keterbatasan, terutama dalam hal waktu dan kedalaman interaksi dengan informan, sehingga eksplorasi pengalaman subjektif belum sepenuhnya dilakukan secara berulang dan mendalam. Selain itu, keterbatasan dalam mengelaborasi konsep *spiritual bypassing* dalam konteks religius Islam juga menjadi tantangan tersendiri, mengingat konsep ini lebih banyak berkembang dalam kajian psikologi Barat.

Meskipun demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pijakan awal bagi kajian lanjutan. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan studi ini melalui pendekatan yang lebih beragam, seperti kajian komparatif antar komunitas, pendekatan psikologi agama, atau analisis terhadap peran media digital dalam membentuk pola religiusitas Generasi Z. Dengan demikian, kajian mengenai hubungan antara religiusitas, kesehatan mental, dan konstruksi sosial dapat terus berkembang dan memberikan kontribusi yang lebih luas dalam studi Islam kontemporer.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Mutia Lestari, Mirna Nur, and Alia Abdullah. "Analisis Eksplanatif Prevalensi Bunuh Diri Implikasi Stres Akademik Terhadap Pengaruh Sosial Mahasiswa Di Kota Malang." *SABANA: Jurnal Sosiologi, Antropologi, Dan Budaya Nusantara* 4, no. 1 (2025): 25–31. <https://doi.org/10.55123/sabana.v4i1.3407>.
- Al-Ghazali. *Ihya' 'Ulum Al-Din Terjemah Ihya Ulumiddin* 9, n.d.
- Amelia Fajri, Dwi Noviani. "ULAMA VS INFLUENCER: KOMPETISI OTORITAS KEAGAMAAN DI RUANG DIGITAL." *Jurnal Pendidikan Berkelanjutan* 6, no. 4 (2025): 165–72. <https://ejournals.com/ojs/index.php/jpb/article/view/1582/1881>.
- Amiruddin, M. "Model Sosialisasi Nilai-Nilai Islam Dalam Pembentukan Karakter Remaja Di Desa Kasri Bululawang Malang Dalam Teorinya Konstruksi Sosial Peter L. Berger." *HIDMAH: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian ...*, 2022, 1–25. <http://ejournal.kopertais4.or.id/tapalkuda/index.php/HIDMAH/article/view/4949%0Ahttp://ejournal.kopertais4.or.id/tapalkuda/index.php/HIDMAH/article/download/4949/3453>.
- Amirudin, Yoyok. "Peran Pondok Pesantren Dalam Mencegah Faham Radikalisme Agama (Studi Kualitatif Di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Kecamatan Sukun Kota Malang)." *Tabyin: Jurnal Pendidikan Islam* 03, no. 01 (2020): 92–103.
- Ardiansyah, Risnita, M.Syahrani Jailani. "Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif" 1 (2023): 1–9.
- Arianto, Bambang. *Teknik Wawancara Dalam Metoda Penelitian Kualitatif*, 2024.
- Aslam, Syaiful. "Pergeseran Otoritas Keagamaan Di Era Media Sosial : Tantangan Otentisitas Tafsir Dalam Konten Digital" 03, no. 02 (2025): 92–99.
- Augustus Masters Robert. *Spiritual Bypassing: When Spirituality Disconnects Us from What Really Matters*. California, 2010.
- Berger, Peter L. *Peter L. Berger Langit Suci: Agama Sebagai Realitas Sosial*. Jakarta: LP3ES, 1991.
- Bheka, Theresiani, and Teresia Noiman Derung. "SAMI: Jurnal Sosial-Keagamaan Dan Teologi Di Indonesia Pengaruh Agama Terhadap Hidup Sosial Masyarakat Dalam Perspektif Sosiologi" 1, no. 2 (2023): 197–222.
- BPS Kota Malang. "BPS Kota Malang." *BPS Kota Malang* xx (2025).
- Chaniago, Salsabila Najma. "Kesehatan Mental Generasi Z Dalam Era Digital: Studi Psikologis Tentang Kecemasan Sosial Dan Ketergantungan Media Sosial." *Nizamiyah: Jurnal Sains, Sosial, Dan Multidisiplin* 1, no. 1 (2025): 14–27. <https://ejournal.albahriah-institut.org/index.php/nizamiyah>.
- Creswell J.W. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. California: Sage Publications, 203AD.
- Eva, Nur, Pravissi Shanti, Nur Hidayah, and Moh. Bisri. "Pengaruh Dukungan Sosial

- Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Dengan Religiusitas Sebagai Moderator.” *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 5, no. 3 (2020): 122–31. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>.
- Fajriyah, Atina Rohmatul, Fransisca Puspita Sari, Rasya Salsabilla, Muhammad Naufal Muslich Ginting, Rizky Noor Herdiansyah, Aditia Muhammad Noor. “Trend Beragama Kaum Gen-Z Dan Relevansinya Terhadap Moral” 2 (2025): 114–25.
- Firdausi, Iman. *Syarh Al-Hikam Ibnu Atha’illah a-Sakandari*. Cetakan 1., 2019.
- Fitriawati, Putri, Muchotob Hamzah, and Ahmad Zuhdi. “Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak Dalam Al-Qur’an Surat Ali Imran Ayat 159” 3, no. 1 (2026): 205–11.
- Hjelm, Titus. *PETER L. BERGER ON RELIGION The Social Reality of Religion*. 1st Editio. London: Taylor & Francis Group, 2024.
- Humaidah, Ananda, Nadine Widya Amalia, Mahmudin, Rena Latifa, and Gazi Saloom. “Peran Religious Coping Terhadap Kesehatan Mental: Systematic Literature Review” 7 (2024): 110–17.
- John Welwood. *Toward a Psychology of Awakening*. Shambhala Publications, 1984.
- Kristianto, Daniel, and Yohanes Alfrid Aliano. “Membangun Dialog Interreligius” 24, no. 2 (2024): 134–45.
- Luckmann, Peter L. Berger & Thomas. *Tafsir Sosial Atas Kenyataan: Risalah Tentang Sosiologi Pengetahuan*. Jakarta: LP3ES, 1990.
- M.B Miles and A.M Huberman. *Qualitative Data Analysis*. 3rd ed. London: SAGE Publications, 2014.
- Mahrani, Adelia, Aina Wafiq, Mutia Hairani, and Rini Wahyuni. “PERAN AGAMA DALAM MEMBENTUK PERILAKU SOSIAL MASYARAKAT Oleh.” *Jurnal Media Akademik (Jma)* 2, no. 1 (2024): 453–64.
- Merensiana Hale. “UNDERSTANDING GENERATIONAL CHARACTERISTICS TO DEVELOP AN INTERGENERATIONAL MINISTRY IN THE EVANGELICAL CHRISTIAN CHURCH IN TIMOR” 11, no. 1 (2023): 55–87.
- Miftahul Jannah, Nurmila. “Media Sosial Dan Pembentukan Religiusitas Generasi Z Meta Analisis” 1, no. 1 (2025): 20–40.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif, Ed. Revisi*, 2017.
- Muawiyah, Rahmadi, Neng Rani, Sri Nurlita, Salma Hallimatusa`diah, Irsan apriandinata, and Eki agustin. “Peran Kegiatan Keagamaan Dalam Membentuk Karakter Religius Dan Memperkuat Kebersamaan Masyarakat Desa Cijurey.” *Jurnal Abdi Nusa* 5, no. 3 (2025): 372–78. <https://doi.org/10.52005/abdinusa.v5i3.646>.
- Nabawi, Nisbawl. “Toxic Positivity Dalam Konten Motivasi Islami: Bahaya Di Balik Kata-Kata Penyemangat.” *NIHAYAH: Journal of Islamic Studies* 1, no. 2 (2025): 360–75. <https://doi.org/10.65802/nihayah.v1i2.30>.
- Nasution, Rahmadani, Jihan Arrizqi Lubis, Sitiara Aulya Putri, Wan Adelia Adella, Gen Z Muslim, and Kesehatan Mental. “PERAN IBADAH DALAM MENGATASI

- KECEMASAN DAN DEPRESI DIKALANGAN GEN-Z BERAGAMA ISLAM” 7 (2024): 14556–61.
- Nugroho, Agustinus Hadi, and Tito Briyan Diputra. “Research Method Peter L . Berger ’ s Sociological Perspective on Religion,” 2023, 1–10.
- Nur, Arvi, Vera Halifah, and Cornelia Ayu Dewa Yanti. “Konseling Berbasis Kearifan Lokal : Solusi Untuk Isu Kesehatan Mental Generasi Z,” n.d., 126–39.
- Nurfajriani, Wiyanda Vera, Muhammad Wahyu, Ilhami Arivan, Rusdy Abdullah Sirodj, and M Win Afgani. “Triangulasi Data Dalam Analisis Data Kualitatif Wiyanda” 10, no. September (2024): 826–33.
- Nuriyah, Maftuh Ajmain, Muhammad Alif. “MAKNA SABAR DALAMHADIS(Studi Tematik Dengan Pendekatan Grounded Theory.” *Journal of Indonesian Hadist Studies* 3, no. 1 (2020): 118–26. <https://doi.org/10.51875/alisnad.v2i1.109>.
- Peter. L. Berger. *Kabar Angin Dari Langit; Makana Teologi Dalam Masyarakat Modern*. LP3ES, 1991.
- Picciotto, Gabriela, Jesse Fox, and Félix Neto. “A Phenomenology of Spiritual Bypass: Causes, Consequences, and Implications.” *Journal of Spirituality in Mental Health* 20, no. 4 (2018): 333–54. <https://doi.org/10.1080/19349637.2017.1417756>.
- Pilcher, Jane. “Mannheim’s Sociology of Generations: An Undervalued Legacy,” 1994.
- Rahmat, Andi, Nizar Hidayat, Muhammad Ishak, Kebijakan Publik, and Pemuda Perkotaan. “KESEHATAN MENTAL DI KALANGAN PEMUDA PERKOTAAN” 3, no. 1 (2026): 72–91.
- Robert Augustus Masters, PhD. *Spiritual Bypassing When Spirituality Disconnect Us from What Really Matters*, n.d.
- Salman Shaheen Ahmad, Merranda Marie McLaughlin, and Amy Weisman de Maman. “Spiritual Bypass as a Moderator of the Relationships Between Religious Copingand Psychological Distress in Muslims Living in the United States.” *Psychology of Religion and Spirituality* 15, no. 1 (2022): 32–42.
- Sarinawati. “Religiusitas Di Era Digital Transformasi Praktik Keagamaan Di KalanganGenerasi Z” 1, no. 1 (2025): 15–25.
- Setiawan, Mei, Shinta; Eva, Nur & Andayani, Sri. “RELIGIUSITAS DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA PENGAJAR BIMBINGAN BELAJAR AL–QUR’AN DI UNIVERSITAS NEGERI MALANG.” *Psikoislamedia Jurnal Psikologi* 6 (1) (2021): 94–107.
- Sheilahariry, Kemas Rivan Prayogi, Rizky Nofriansyah, M. Yasa al sa’dan. “PERAN PSIKOLOGI AGAMA DALAM MEMBANGUN SPRITUALITAS GENERASI Z DI TENGAH ARUS MODERNISASI” 4, no. 4 (2025): 1127–36.
- Simmer-Brown, Carla Sherrell & Judith. “Spiritual Bypassing in the Contemporary Mindfulness Movement.” *ICEA Journal* 1, no. 1 (2017): 1–128. www.contemplativemind.org%0Awww.movementtapestries.com.
- Sitanggang, Andri Sahata, Hafidz Fathi Azkia, Endar Sutrisno, Zahra FH, and Dela Eka.

- “Pengaruh Sosial Media Terhadap Mental Health Gen-Z.” *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 4, no. 5 (2024): 3024–34.
<https://doi.org/10.47467/elmujtama.v4i5.4213>.
- Siti Romdona, Silvia Senja Junista, Ahmad Gunawan. “TEKNIK PENGUMPULAN DATA : OBSERVASI , WAWANCARA DAN KUESIONER.” *URNAL ILMU SOSIAL EKONOMI DAN POLITIK* 3, no. 1 (2025): 39–47.
- Sugiyono. “Metode Penelitian Kualitatif. Untuk Penelitian Yang Bersifat: Eksploratif, Enterpretif, Interaktif, Dan Konstruktif.” *Bandung: Alfabeta*, 2017.
- Sugiyono. *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R & D*. Bandung: Prof. Dr. Sugiyono, 2013.
- Suhantoro, Ahmad Muizzidin Hifni , Ahmad Ramadhani, Alief Sani Nur Fitrih Septiana, Lailatur Rahmawati, Munawwarah. *Psikologi Spiritualitas: Membandingkan Islam Dan Kepercayaan Dunia*. Penerbit Kramanta Jaya Sentosa, 2025.
- Suhantoro, Zazkia , Rachmie Sofia , Moh. Darussalam, Suci Ayuningtias , Noktarina Larasati Wilujeng, Siti Susilawati. *Analisis Problem Keagamaan Berdasarkan Perspektif Psikologi Agama*. Kramanta JS, 2025.
- Syamsiah Badruddin Paisal Halim, Trya Wulandari. *Pengantar Sosiologi*. Cetakan I. Yogyakarta: Zahir Publishing, 2024.
- Thohari, Chamim, and Ida Sukowati. “Konstruksi Sosial Peter L . Berger Dalam Novel Dilan 1990 : Kajian Sosiologi Sastra” 2, no. 2 (2025): 77–86.
- Umiarso. “Pengaruh Agama Terhadap Hidup Sosial Masyarakat Dalam Perspektif Sosiolog.” *EDUKASI: Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Dan Keagamaan* 20, no. 2 (2022): 133–49.
- Welwood, John. “Principles of Inner Work: Psychological and Spiritual”.” *Journal of Transpersonal Psychology* Vol. 16, N (1984): 63–73.
- Ziaulhaq Hidayat, Hasan Matsum, Azhari Akmal Tarigan. “GEN-Z MUSLIMS, SOCIAL MEDIA AND FORMLESS-SPIRITUAL: An Explorative Study of Mosque Youth in Medan City.” *Jurnal Sosiologi Agama: Jurnal Ilmiah Sosiologi Agama Dan Perubahan Sosial* 17 (2023): 17–32.
- Zulfian, Zulfian, and Happy Saputra. “Mengenal Konsep Tawakal Ibnu ‘Athailah Al-Sakandari.” *Jurnal Pemikiran Islam* 1, no. 1 (2021): 74–88.
<https://doi.org/10.22373/jpi.v1i1.10357>.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Transkrip

Wawancara

Nama: Informan 1 Usia: 24 tahun Status: Mahasiswa dan sedang bekerja Tanggal wawancara: 19 April 2026 Tempat: Toko Kopi Tuku, Malang		
No.	PERTANYAAN	HASIL WAWANCARA
1	Apakah Anda menyadari ketika sedang mengalami tekanan psikologis?	Iya, biasanya saya cukup sadar kalau lagi nggak baik-baik aja. Itu biasanya mulai dari hal kecil sih, kayak pikiran yang tiba-tiba jadi ke mana-mana. Misalnya ada satu tugas yang belum selesai atau target yang nggak tercapai, terus jadi kepikiran terus, muter di situ saja. Kadang juga sampai susah fokus ke hal lain. Selain itu badan juga ikut terasa capek, walaupun sebenarnya aktivitasnya biasa saja. Jadi dari situ saya mulai sadar kalau saya lagi dalam kondisi yang nggak stabil.
2	Apa yang biasanya Anda lakukan saat berada dalam kondisi tersebut?	Kalau sudah mulai seperti itu, saya pribadi biasanya nggak langsung mikirin solusi sih. Justru saya lebih fokus ke menenangkan diri dulu. Saya coba tarik diri dari situasi yang bikin saya kepikiran, terus biasanya saya bawa shalat aja biar tenang. Biasanya saya justru mengalihkan dulu, seperti <i>scroll</i> TikTok atau Instagram supaya tidak terlalu kepikiran. Kalau sudah capek, baru saya shalat atau dzikir supaya lebih tenang. Kadang saya juga bilang ke diri sendiri untuk nggak terlalu dipikirin dulu, karena kalau dipaksakan malah makin berat. Jadi saya lebih ke mengatur perasaan dulu daripada langsung menyelesaikan masalahnya. Walaupun kadang ya aku gak bisa kontrol emosi apalagi kalau dikerjaan lagi repot, kadang pernah sampai banting-banting

		barang, sebenarnya lebih kompleks makanya saya dikerjakan sampai dibiayai ke psikolog.
3	Faktor apa yang paling sering memicu tekanan tersebut?	Sebenarnya lebih banyak dari diri saya sendiri. Saya sering ngerasa punya standar tertentu yang harus dicapai, terutama dalam hal akademik. Tapi ketika kenyataannya nggak sesuai, itu yang bikin saya kepikiran. Kadang saya jadi merasa kurang, atau merasa gagal memenuhi ekspektasi saya sendiri. Jadi tekanan itu bukan karena orang lain secara langsung, tapi lebih ke tuntutan yang saya buat sendiri. Misal nih kaya kuliah, sekarang aku udah semester 14, masih bisa aku usahakan sih tapi kek males aja gitu. Padahal sebelumnya aku juga punya banyak waktu tapi aku gak maksain buat selesaikan.
4	Ketika menghadapi masalah, apakah Anda cenderung menyelesaikan atau menundanya?	Jujur saya lebih sering menunda. Bukan karena nggak mau menyelesaikan, tapi karena merasa belum siap secara mental. Kalau lagi kepikiran, rasanya susah untuk fokus nyari solusi. Jadi saya biasanya nunggu sampai pikiran saya lebih tenang dulu. Tapi seringnya, setelah tenang pun, masalah itu nggak langsung saya selesaikan. Jadi kayak tertunda terus, sampai kadang lupa atau malah terbiasa nggak langsung menghadapi.
5	Apakah Anda pernah menggunakan aktivitas keagamaan untuk meredakan masalah tanpa membahasnya lebih lanjut?	Iya, sering banget. Kalau lagi capek atau <i>overthinking</i> , saya biasanya langsung ke ibadah, entah itu berdoa atau sekadar mengingat Tuhan. Setelah itu memang perasaannya jadi lebih ringan, jadi nggak terlalu kepikiran lagi. Tapi kalau dipikir lagi, sebenarnya masalahnya belum selesai. Cuma karena sudah lebih tenang, jadi saya nggak terlalu merasa perlu untuk membahasnya lebih jauh.
6	Apakah Anda pernah mencoba menahan atau menghindari emosi?	Saya cenderung menghindari sih. Saya nggak terlalu nyaman kalau harus lama-lama berada di perasaan sedih atau cemas. Jadi biasanya saya lebih milih untuk nggak mendalaminya. Saya takut kalau terlalu dipikirin malah makin berat dan makin sulit dikendalikan. Jadi saya lebih sering mengalihkan saja, entah

		dengan menenangkan diri atau mencoba berpikir positif.
7	Apakah Anda pernah merasa bahwa emosi negatif sebaiknya tidak terlalu ditunjukkan?	Iya, kadang ada perasaan seperti itu. Saya sering mikir kalau terlalu larut dalam perasaan sedih atau cemas itu kayak nggak baik, jadi lebih baik dipendam aja. Biasanya saya langsung coba nenangin diri, misalnya dengan berdoa atau mengingat Tuhan, supaya perasaan itu cepat reda dan nggak berlarut-larut. Jadi daripada didalamin kenapa saya bisa ngerasa seperti itu, saya lebih milih untuk menenangkan diri dulu dan nggak terlalu fokus ke emosinya. Karena kalau dipikir terlalu dalam, saya takut malah makin berat. Akhirnya saya lebih terbiasa untuk menahan dan mengalihkan perasaan itu, daripada benar-benar memprosesnya.
8	Apakah praktik keagamaan membuat masalah terasa selesai, meskipun sebenarnya belum terselesaikan?	Misalnya waktu itu saya lagi kepikiran soal tugas yang numpuk dan ada beberapa yang nggak selesai sesuai target. Jadi rasanya kayak kepikiran terus, mau istirahat pun tetap keingat. Dari situ saya mulai capek sendiri, kayak mentalnya penuh. Biasanya kalau sudah di titik itu, saya nggak langsung mikirin lagi gimana cara nyelesainnya, tapi lebih ke nyari cara biar nggak terlalu kepikiran. Saya biasanya ambil waktu buat sendiri, terus shalat. Setelah itu memang perasaannya jadi lebih ringan, kayak ada jeda dari pikiran yang muter-muter tadi.
9	Menurut Anda, apakah cara tersebut menjadi kebiasaan dalam merespon masalah?	Sepertinya iyasih, sekarang jadi kebiasaan sih. Kalau lagi ada tekanan atau masalah, refleksi pertama saya itu bukan langsung menyelesaikan, tapi menenangkan diri dulu. Biasanya lewat doa atau mencoba berpikir positif dan saya rasa itu cara yang paling mudah untuk membuat diri saya merasa lebih baik, walaupun sebenarnya masalahnya masih ada.

Nama: Informan 2
 Usia: 26 tahun
 Status: Mahasiswa dan sedang bekerja
 Tanggal wawancara: 03 April 2026
 Tempat: Fore Coffee, Malang

No.	PERTANYAAN	HASIL WAWANCARA
1	Apakah Anda menyadari ketika sedang mengalami tekanan psikologis?	Awalnya saya tidak langsung sadar kalau itu bentuk stres atau tekanan psikologis. Saya cuma merasa capek sekali, kosong, dan tidak punya semangat untuk melakukan apa pun. Rasanya seperti kehilangan arah. Baru setelah semuanya semakin berat, saya mulai menyadari kalau kondisi saya sebenarnya tidak baik-baik saja.
2	Apa yang biasanya Anda lakukan saat berada dalam kondisi tersebut?	Waktu itu saya tidak langsung mencari solusi. Saya justru lebih banyak menarik diri, menghindari orang lain, dan menghabiskan waktu sendiri di kamar. Aktivitas yang saya lakukan lebih ke distraksi seperti main HP atau tidur, karena rasanya lebih mudah daripada harus menghadapi kenyataan yang ada.
3	Faktor apa yang paling sering memicu tekanan tersebut?	Tekanan terbesar datang setelah saya memutuskan berhenti kuliah. Dari situ muncul banyak tekanan, baik dari diri sendiri maupun dari lingkungan. Di rumah saya sering dibandingkan, dan dari luar juga ada penilaian orang lain. Saya merasa gagal, kecewa dengan diri sendiri, dan semakin tidak percaya diri. Waktu itu benar-benar di titik paling rendah. Saya merasa tidak punya arah hidup dan terus memikirkan omongan orang. Tekanannya sangat berat sampai saya tidak tahu harus melampiaskan emosi ke mana. Bahkan sempat muncul perilaku menyakiti diri sendiri karena rasanya sudah terlalu penuh dan tidak tahu cara menyalurkannya.
4	Bagaimana respons Anda terhadap kondisi tersebut? apakah mencoba menyelesaikan atau menghindari?	Jujur saya lebih sering menunda. Bukan karena nggak mau menyelesaikan, tapi karena merasa belum siap secara mental. Kalau lagi kepikiran, rasanya susah untuk fokus nyari

		solusi. Jadi saya biasanya nunggu sampai pikiran saya lebih tenang dulu. Tapi seringnya, setelah tenang pun, masalah itu nggak langsung saya selesaikan. Jadi kayak tertunda terus, sampai kadang lupa atau malah terbiasa nggak langsung menghadapi.
5	Waktu kondisi itu terjadi, biasanya Anda lebih cenderung menghadapi masalahnya atau justru memendam atau menghindar dulu?	Jujur lebih sering ngehindar sih. Bukan nggak mau nyelesain, tapi rasanya udah keburu capek duluan. Jadi ya lebih milih diem aja,, biar nggak makin kepikiran.
6	Apakah Anda pernah mencoba mencari bantuan di luar konteks agama, misalnya cerita ke orang atau ke profesional?	Sempat kepikiran banget buat ke psikolog, karena ngerasa udah nggak kuat. Tapi pas cerita ke teman sama keluarga, malah dibilang nggak perlu, cukup dibenerin ibadahnya aja. Dari situ jadi ragu sendiri.
7	Waktu Anda dibilang kondisi Anda karena “kurang dekat dengan Tuhan”, apakah itu sempat bikin Anda mengabaikan perasaan sendiri dan lebih fokus “membenahi diri secara agama” saja?	Iya, itu kerasa banget sih. Jadi waktu itu aku kayak nggak percaya sama perasaanku sendiri. Aku mikirnya, “oh berarti ini salahku ya, aku kurang ibadah.” Akhirnya aku lebih fokus ke situ, kayak berusaha jadi lebih baik secara agama. Tapi di sisi lain, aku malah nggak benar-benar ngadepin apa yang aku rasain. Perasaannya tetap ada, cuma kayak ditutupin aja. Jadi kelihatannya lebih tenang, tapi sebenarnya di dalam masih berantakan.
8	Dalam kondisi seperti itu, apakah Anda lebih sering mendekat ke aktivitas keagamaan untuk menenangkan diri?	Iya, waktu itu jadi lebih rajin ibadah. Shalat lebih sering, kadang juga ngaji. Tapi lebih ke biar hati agak tenang aja.
9	Setelah melakukan ibadah atau aktivitas religius, apa yang biasanya Anda rasakan terhadap masalah tersebut?	Rasanya sih jadi agak lega, kayak ada jeda dari rasa berat itu. Tapi ya cuma sementara. Habis itu kalau dipikir lagi, masalahnya masih ada, belum benar-benar selesai.

<p>Nama: Informan 3 Usia: 26 tahun Status: Mahasiswa dan sedang bekerja Tanggal wawancara: 22 April 2026 Tempat: Toko Kopi Tuku, Malang</p>		
No.	PERTANYAAN	HASIL WAWANCARA
1	Apakah Anda menyadari ketika sedang mengalami tekanan psikologis?	Kalau dipikir sekarang, dulu aku termasuk yang nggak terlalu peka sama kondisi diriku sendiri. Awalnya aku ngerasa semuanya masih biasa aja, padahal sebenarnya sudah mulai nggak stabil. Cuma karena nggak ngerti itu apa, aku anggap cuma lagi capek atau lagi banyak pikiran. Lama-lama baru kerasa ada yang beda, kayak pikiranku makin susah dikontrol, kadang juga bingung sendiri sama apa yang aku rasain. Dari situ baru pelan-pelan sadar kalau ternyata kondisiku memang lagi nggak baik dan ada yang salah.
2	Bisa diceritakan pengalaman ketika mengalami tekanan atau masalah psikologis?	Pengalaman yang paling kerasa itu waktu masalah keluarga lagi banyak banget di satu waktu. Aku nggak punya tempat buat cerita, jadi semuanya aku simpan sendiri. Awalnya masih bisa ditahan, tapi makin lama kayak numpuk dan nggak ke-handle. Sampai akhirnya aku ngerasa benar-benar jatuh, pikiranku kacau, emosiku juga nggak stabil. Bahkan sempat sampai di fase yang cukup parah, sampai orang sekitar juga mulai sadar ada yang nggak beres sama aku.
3	Apa hal pertama yang biasanya Anda lakukan ketika menghadapi kondisi tersebut?	Dulu di awal-awal, aku nggak langsung ke arah yang positif sih. Lebih ke nyari cara supaya bisa lepas dari perasaan itu dulu, walaupun cuma sebentar. Kayak pengen kabur aja dari semua yang lagi dirasain. Tapi ternyata itu nggak membantu banyak, cuma bikin lega sesaat. Setelah itu baru aku mulai pelan-pelan balik ke hal yang lebih stabil, kayak mulai shalat lagi, nyari aktivitas biar nggak terlalu tenggelam di pikiran sendiri.

4	Faktor apa yang paling besar memicu tekanan tersebut?	Yang paling berpengaruh itu jelas dari keluarga. Banyak hal yang nggak selesai dan terus dibawa ke aku. Karena aku juga nggak terbiasa cerita, akhirnya semuanya aku tanggung sendiri. Jadi bukan cuma satu masalah, tapi kayak numpuk, akhirnya bikin aku kewalahan.
5	Ketika mengalami kondisi tersebut, bagaimana respons awal Anda? masalahnya atau justru memendam atau menghindar dulu?	Waktu itu aku nggak langsung mikir buat nyelesain sih. Lebih ke gimana caranya aku bisa tetap bertahan aja dulu. Karena kalau dipikir terlalu dalam, rasanya malah makin berat. Jadi aku lebih fokus ke nenangin diri, bukan ke nyari solusi.
6	Apakah Anda pernah memilih fokus pada aktivitas keagamaan untuk meredakan masalah tanpa memproses perasaan?	Kayanya cukup sering. Waktu itu aku mulai lebih banyak ibadah, tapi kalau jujur, niatnya lebih ke biar hati nggak terlalu kacau. Jadi setiap lagi ngerasa berat, aku langsung ibadah. Itu memang bikin lebih tenang, tapi aku nggak benar-benar berhenti buat mikir kenapa aku bisa sampai di kondisi itu.
7	Pernahkah Anda merasa perlu menahan emosi karena merasa tidak pantas merasakannya sebagai seorang Muslim?	Kadang ada perasaan kayak gitu. Aku ngerasa kalau terlalu larut dalam sedih atau marah itu kayak nggak seharusnya. Jadi aku lebih sering nahan aja, sambil mikir ini mungkin ujian yang harus dijalani. Tapi sebenarnya, perasaannya nggak hilang, cuma kayak ditutupin aja.
8	Bagaimana praktik ibadah memengaruhi cara Anda melihat diri sendiri saat menghadapi tekanan?	Waktu itu aku sempat mikir kalau semua yang aku alami ini ada hubungannya sama diriku secara spiritual. Jadi aku ngerasa harus benerin diri dulu lewat ibadah. Apalagi habis ngalami kondisi yang cukup parah itu, aku kayak takut kejadian lagi. Jadi aku lebih nge-push diri ke arah agama, dengan harapan aku bisa lebih stabil. Tapi di sisi lain, aku jadi kurang ngelihat bahwa ada hal-hal lain juga yang perlu dipahami, kayak kondisi mentalku sendiri sama dampak dari masalah keluarga yang aku alami.

<p>Nama: Informan 4 Usia: 23 tahun Status: Mahasiswa Tanggal wawancara: 11 Februari 2026 Tempat: Kampus Informan, Malang</p>		
No.	PERTANYAAN	HASIL WAWANCARA
1	Bisa diceritakan kondisi yang sedang Anda alami akhir-akhir ini	Kalau akhir-akhir ini sih lebih banyak kepikiran soal kerjaan sama kondisi keuangan. Jadi aku sudah cukup lama nyari kerja, sempat coba lamar ke beberapa tempat juga, tapi belum ada yang diterima. Awalnya masih santai, mikirnya mungkin belum rezeki. Tapi makin ke sini, apalagi pas banyak kebutuhan, rasanya jadi makin berat. Sampai akhirnya kemarin sempat ambil pinjaman online juga buat nutup kebutuhan. Dari situ malah jadi ada pikiran tambahan tiap bulan, jadi kalau lagi sepi kerjaan atau nggak ada pemasukan, pasti kepikiran terus. Tapi di sisi lain aku juga bukan tipe yang terlalu <i>overthinking</i> sampai detail banget, lebih ke merasa capek aja, tapi tetap dijalani.
2	Waktu lagi kepikiran seperti itu, biasanya apa yang Anda lakukan?	Biasanya aku nggak langsung ngapa-ngapain sih. Lebih ke diem dulu aja, kayak mencoba terima kondisi yang ada. Kadang juga ngalihin pikiran, tapi nggak yang sampai mikir keras cari solusi. Soalnya kalau dipikir terus malah bikin tambah pusing. Jadi aku lebih sering milih buat tenangin diri dulu, nunggu pikiran agak reda.
3	Menurut Anda, apa yang paling bikin kondisi itu terasa berat?	Paling kerasa ya karena nggak ada pemasukan tetap. Jadi setiap bulan pasti ada rasa khawatir, apalagi kalau inget ada tanggungan dari pinjaman tadi. Terus juga karena sudah berusaha tapi belum dapat hasil, jadi kadang kepikiran juga, tapi nggak sampai aku dalem banget.
4	Dalam kondisi seperti itu, biasanya apa yang dilakukan?	Aku lebih sering terima aja sih. Kayak mikir ya sudah, ini memang lagi fase yang harus dijalani. Soalnya kalau dipaksa mikir harus gimana banget, aku juga bingung harus mulai

		dari mana. Jadi ya lebih ke dijalanin aja dulu sambil nunggu ada kesempatan.
5	Apakah Anda menggunakan ibadah atau aktivitas keagamaan saat menghadapi kondisi tersebut?	Biasanya kalau lagi kepikiran aku lebih milih nenangin diri lewat perbanyak ibadah. Nggak yang gimana banget, tapi minimal shalat, doa, atau sekadar nginget Tuhan aja lah mba. Soalnya dari situ biasanya hati jadi agak lebih tenang, walaupun kondisinya belum berubah.
6	Apa yang Anda rasakan setelah melakukan itu?	Biasanya sih jadi lebih lega, kayak beban di pikiran agak hilang. Jadi nggak terlalu kepikiran terus. Tapi ya cuma di situ aja, habis itu kalau inget lagi kondisi yang sebenarnya, ya tetap sama. Cuma bedanya aku jadi lebih bisa nerima aja.
7	Apakah Anda merasa sikap pasrah itu berpengaruh pada cara Anda menghadapi masalah?	Iya, cukup berpengaruh sih. Karena aku jadi nggak terlalu maksa diri harus gimana-gimana. Aku lebih mikir kalau semua sudah ada yang ngatur, jadi ya dijalanin aja. Tapi kalau dipikir lagi, kadang jadi bikin aku nggak terlalu gerak juga. Kayak berhenti di “ya sudah” aja, padahal mungkin masih bisa dicoba lagi cari jalan lain.
8	Menurut Anda, kapan sikap pasrah itu membantu dan kapan justru kurang tepat?	Kalau aku sih lebih sering ngerasa pasrah itu ngebantu ya, apalagi kalau lagi capek mikirin banyak hal. Jadi kayak lebih ringan aja, nggak terlalu dipaksa harus mikir jalan keluarnya gimana. Soalnya kadang kalau dipikir terus juga belum tentu langsung ada jawabannya. Jadi ya aku lebih milih dijalanin aja dulu, sambil percaya nanti juga ada jalannya sendiri. Paling kadang kepikiran juga sih harusnya bisa lebih usaha lagi, cuma ya balik lagi... rasanya kalau belum waktunya, mau dipaksain juga susah. Jadi ya sudah, dijalanin aja dulu mba. Gitu.

<p>Nama: Informan 5 Usia: 23 tahun Status: Mahasiswa dan sedang bekerja Tanggal wawancara: 14 April 2026 Tempat: Kampus informan, Malang</p>		
No.	PERTANYAAN	HASIL WAWANCARA
1	Bisa diceritakan kondisi yang sedang Anda alami akhir-akhir ini?	Akhir-akhir ini aku lumayan sering ngerasa capek sendiri, terutama karena tuntutan dari kuliah sama target pribadi. Jadi kayak banyak hal yang pengen aku capai, tapi kenyataannya nggak selalu sesuai. Dari situ biasanya mulai <i>overthinking</i> , mikirin hal yang sama berulang-ulang. Kadang sampai susah berhenti, kayak muter di situ aja. Tapi di luar itu, aku tetap berusaha keliatan biasa aja, nggak terlalu nunjukin ke orang lain kalau lagi kepikiran.
2	Saat kondisi itu muncul, apa yang biasanya Anda lakukan?	Biasanya aku langsung negur diri sendiri sih. Kayak, “udah..., jangan dipikirin terus.” Jadi bukan yang aku dalemin kenapa aku bisa kepikiran, tapi lebih ke aku stop aja di tengah jalan. Kadang aku juga sengaja nyari distraksi, biar pikirannya gak larut. Soalnya kalau dibiarin, bisa makin kemana-mana.
3	Apa yang paling sering memicu pikiran tersebut?	Lebih ke ekspektasi diri sendiri sih. Kayak aku punya standar tertentu di kepala, tapi pas nggak ke-kejar, langsung muncul pikiran “kurang ini, kurang itu”. Padahal mungkin dari luar kelihatannya biasa aja, tapi di dalam rasanya beda.
4	Dalam kondisi seperti itu, biasanya apa yang dilakukan?	Nggak langsung juga sih. Aku biasanya nunggu sampai pikiranku lebih tenang dulu. Soalnya kalau lagi <i>overthinking</i> , rasanya susah buat mikir jernih. Jadi aku lebih fokus ke menenangkan diri dulu, baru nanti kalau sudah agak mendingan, baru dipikir lagi, itu pun nggak selalu sampai benar-benar selesai.
5	Apakah Anda menggunakan ibadah atau aktivitas keagamaan saat menghadapi kondisi tersebut?	Iya, kadang aku bawa ke situ juga. Kayak ngingetin diri sendiri kalau semuanya sudah ada jalannya, jadi nggak perlu terlalu dipaksa. Kadang juga sambil ibadah, tapi lebih ke biar

		hati agak tenang aja. Soalnya kalau sudah terlalu penuh, rasanya pengen diem aja kalau aku.
6	Menurut Anda, apakah cara tersebut membantu memahami apa yang Anda rasakan?	Biasanya sih jadi lebih lega, kayak beban di pikiran agak hilang. Jadi nggak terlalu kepikiran terus. Tapi ya cuma di situ aja, habis itu kalau inget lagi kondisi yang sebenarnya, ya tetap sama. Cuma bedanya aku jadi lebih bisa terima aja.
7	Bagaimana Anda biasanya menyikapi perasaan seperti cemas atau lelah?	Kalau aku pribadi nggak terlalu nyaman kalau harus lama di perasaan itu. Jadi sebisa mungkin aku cepat keluar. Entah dengan bilang ke diri sendiri “nggak apa-apa”, atau mikir positif aja. Kadang aku juga sengaja nggak mau terlalu ngerasain, karena kalau keburu dalam, susah keluarnya.
8	Menurut Anda, apakah cara tersebut selalu membantu?	Ya... lumayan sih, maksudnya jadi nggak terlalu kepikiran terus. Kayak yang tadinya muter di kepala, pelan-pelan berhenti sendiri. Tapi ya habis itu juga bukan yang bener-bener beres gitu... cuma kayak yaudah, lewat aja. Nanti kalau kepikiran lagi ya muncul lagi. Cuma waktu itu aku nggak terlalu mikirin harus diselesain apa nggak, yang penting aku nggak seberat tadi aja.

<p>Nama: Informan 6 Usia: 23 tahun Status: Mahasiswa Tanggal wawancara: 20 April 2026 Tempat: Kampus Uin Maulana Malik Ibrahim, Malang</p>		
No.	PERTANYAAN	HASIL WAWANCARA

1	Bisa diceritakan kondisi yang sedang Anda alami akhir-akhir ini?	Sekarang ini lebih ke kepikiran soal kuliah sih, karena memang agak terhambat. Jadi sebenarnya bukan sesuatu yang tiba-tiba, tapi pelan-pelan terasa mandeg. Kadang kalau lihat teman-teman yang sudah selesai duluan, pasti ada kepikiran juga, cuma ya nggak yang sampai ditunjukkan ke orang lain. Lebih banyak dipikir sendiri saja.
2	Saat kondisi itu muncul, apa yang biasanya Anda lakukan?	Biasanya ya kepikiran dulu, tapi nggak lama. Setelah itu aku coba tenangin diri. Nggak langsung cari solusi juga, karena kadang rasanya belum siap buat mikir sejauh itu. Jadi lebih ke ditahan dulu, biar nggak makin kemana-mana.
3	Apa yang paling sering Anda rasakan saat itu?	<i>Mixed feeling</i> sih, ada rasa khawatir, ada juga ngerasa tertinggal. Tapi ya itu tadi, aku nggak terlalu membiarkan perasaan itu lama-lama. Jadi begitu mulai terasa, langsung coba dikendalikan.
4	Dalam kondisi seperti itu, apakah Anda mencoba memahami apa yang sebenarnya terjadi?	Nggak terlalu sih. Aku lebih ke menjaga supaya nggak terlalu larut. Soalnya kalau dibiarkan, takutnya malah jadi kepikiran terus. Jadi ya cukup disadari aja, tapi nggak didalemin.
5	Apakah ada peran praktik keagamaan dalam menghadapi kondisi tersebut?	Ada. Biasanya aku lebih sering ibadah kalau lagi kayak gitu. Bukan yang tiba-tiba berubah banget, tapi lebih ke ditingkatkan aja. Soalnya dari situ biasanya hati jadi lebih tenang.
6	Apa yang Anda rasakan setelah melakukan itu?	Lebih ringan sih. Kayak yang tadinya kepikiran terus jadi pelan-pelan reda. Jadi nggak terlalu mengganggu lagi. Tapi ya habis itu aku juga nggak langsung lanjut mikirin harus gimana, biasanya berhenti di situ aja dulu.
7	Bagaimana Anda biasanya menyikapi kondisi tersebut secara keseluruhan?	Akhirnya aku lebih banyak jalanin aja sih. Soalnya kalau terus dipikirin “kenapa aku masih di sini-sini aja” itu malah bikin makin berat. Jadi aku lebih milih fokus ke yang bisa aku jalanin sekarang, walaupun sebenarnya di belakang kepala tetap ada kepikiran soal kuliah yang belum selesai. Kadang juga

		kepikiran harusnya aku sudah sampai tahap mana, tapi ya... aku nggak terlalu nge-push diri buat ngejar itu. Lebih ke ditahan aja pelan-pelan, sambil mikir mungkin memang belum waktunya aku sampai di situ.
8	Menurut Anda, apakah cara tersebut selalu membantu?	Kalau buat nenangin diri sih membantu, jadi nggak terlalu kepikiran terus soal kuliah yang mandeg itu. Tapi ya bukan berarti jadi beres juga. Kadang kalau lagi lihat teman sudah selesai atau sudah lanjut ke tahap lain, kepikiran lagi juga. Cuma ya sudah, biasanya aku balikin lagi ke pikiran awal, kayak ya mungkin memang jalannya aku belum sampai sana. Jadi ya berhenti di situ aja, nggak sampai aku dorong lagi harus gimana-gimana.

<p>Nama: Informan 7 Usia: 25 tahun Status: Mahasiswa dan bekerja Tanggal wawancara: 21 April 2026 Tempat: Toko Kopi Tuku, Malang</p>		
No.	PERTANYAAN	HASIL WAWANCARA
1	Bisa diceritakan kondisi yang sedang Anda alami akhir-akhir ini?	Kalau dari luar mungkin kelihatan biasa aja ya aku, tapi sebenarnya di rumah itu masalahku lumayan berat. Dari dulu kondisi keluarga memang nggak terlalu stabil, terutama soal ekonomi. Ayahku juga nggak kerja, jadi semuanya lebih banyak ditanggung ibu. Dari situ aku sering ngerasa kepikiran sendiri, kayak harusnya bisa bantu, tapi di sisi lain aku juga belum bisa ngapa-ngapain. Lama-lama capek sendiri sih, tapi ya nggak ada tempat juga buat cerita.
2	Waktu kondisi itu lagi kerasa berat, biasanya apa yang Anda lakukan?	Biasanya aku lebih milih diem sih. Kayak menjauh aja gitu. Aku lebih sering di kamar, nggak pengen ketemu orang. Kadang kalau sudah terlalu penuh, aku nggak tahu harus ngeluarinnya gimana. Pernah juga sampai nyakitin diri sendiri, bukan karena pengen apa-

		apa, tapi lebih ke biar rasa di dalam itu agak keluar sedikit.
3	Apa yang paling sering Anda rasakan saat itu?	Lebih ke capek sih... capek banget. Bukan cuma fisik, tapi di pikiran juga. Kadang marah, kadang sedih, tapi ya campur jadi satu. Cuma aku nggak pernah benar-benar nunjukin itu ke orang lain. Jadi ya semuanya tetap di dalam.
4	Dalam kondisi seperti itu, apakah Anda mencoba memahami apa yang sebenarnya terjadi?	Nggak juga. Jujur aku nggak terlalu kepikiran buat memahami. Soalnya rasanya sudah keburu penuh duluan. Jadi daripada makin dalam, aku lebih milih buat diam aja. Kayak ditahan aja, yang penting nggak meledak.
5	Apakah ada peran praktik keagamaan dalam menghadapi kondisi tersebut?	Ada sih. Biasanya kalau lagi kepikiran banget, aku jadi lebih sering ibadah. Kayak shalat atau sekadar nginget Tuhan. Kadang juga langsung kepikiran, jangan-jangan ini semua karena aku kurang dekat sama Tuhan. Jadi aku coba perbaiki dari situ.
6	Apa yang Anda rasakan setelah melakukan itu?	Ya... lebih mendingan dikit sih. Maksudnya nggak se-sesak tadi. Tapi ya nggak yang hilang juga. Paling cum kayak dikasih jeda aja bentar. Habis itu kalau balik ke kondisi yang sama ya kerasa lagi. Cuma ya... <i>at least</i> waktu itu aku bisa agak tenang, jadi nggak terlalu kepikiran sampai meledak gitu.
7	Bagaimana Anda melihat kondisi yang Anda alami sekarang?	Sekarang sih lebih sering aku pasrahin aja. Soalnya kalau dipikir terus juga capek. Di rumah juga keadaannya masih sama, nggak banyak berubah. Jadi ya aku jalanin aja, walaupun sebenarnya di dalam masih banyak yang kepikiran. Kadang aku juga masih milih diem daripada cerita, soalnya nggak yakin juga bakal ada yang ngerti.
8	Menurut Anda, apakah cara tersebut membantu?	Ya harusnya cukup membantu lah ya, dalam arti aku masih bisa jalan sih, nggak sampai benar-benar jatuh terus. Tapi ya bukan berarti semuanya beres juga. Lebih ke... ya sudah, dijalanin aja. Yang penting aku masih bisa

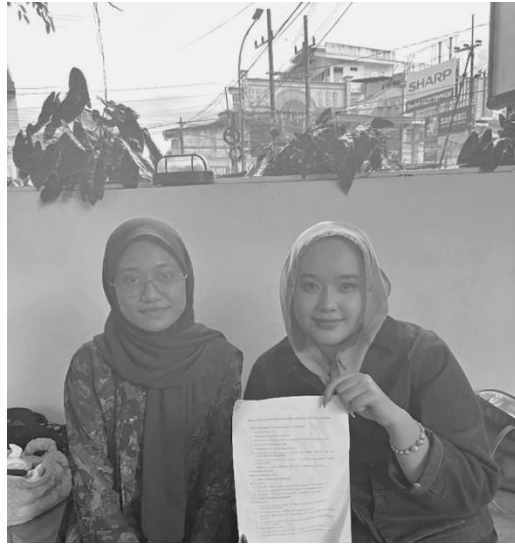
		ngelewat in hari-hari itu, walaupun ya di dalamnya nggak selalu baik-baik aja.
--	--	--

Nama: Informan 8
 Usia: 26 tahun
 Status: Bekerja
 Tanggal wawancara: 21 April 2026
 Tempat: Toko Kopi Tuku, Malang

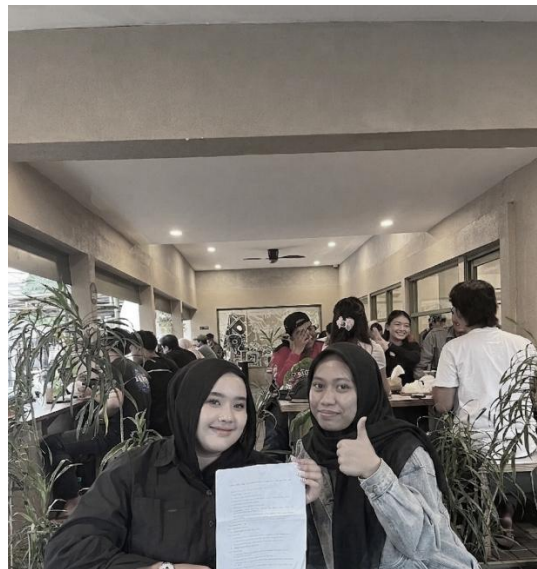
No.	PERTANYAAN	HASIL WAWANCARA
1	Bisa diceritakan kondisi yang sedang Anda alami akhir-akhir ini?	Jujur aku sedang banyak masalah. Mulai dari kuliah, keluarga jugak. Kalau diceritain dari awal sih hidupku memang dari kecil sudah beda ya. Ayah sudah nggak ada waktu aku masih SD, ibu juga nggak jelas keberadaannya sampai sekarang. Jadi ya besar di keluarga besar, tapi tetap aja rasanya beda. Nggak yang benar-benar punya tempat buat cerita juga. Lama-lama jadi kebiasa nyimpen sendiri.
2	Waktu lagi kepikiran atau ngerasa berat, biasanya apa yang Anda lakukan?	Jujur langsung refleks sih. Kayak nggak ada mikir “aku harus ngapain ya”, tapi ya tiba-tiba aja <i>istighfar</i> , apalagi kalau habis buat salah pasti aku refleks <i>istighfar</i> , ya buat nenangin diri aja tapi setelah itu aku tetep ngelakuin kesalahan dan ngebiarin apa yang terjadi aja gitu.
3	Apa yang biasanya Anda rasakan di kondisi itu?	Macam-macam sih... kadang kosong, kadang kayak ada yang kurang aja, tapi nggak jelas juga kurangnya apa. Kadang juga keinget hal-hal yang dulu, terus jadi kepikiran “harusnya gimana ya dulu kalau beda”. Tapi ya itu, nggak aku lanjutin. Soalnya kalau sudah dibawa ke situ, biasanya susah berhentinya.
4	Dalam kondisi seperti itu, apakah Anda mencoba memahami apa yang sebenarnya terjadi?	Hmm kayaknya nggak juga sih, aku nggak sampai yang mikirin sedalam itu. Paling ya kerasa aja lagi nggak enak, terus ya... udah. Kadang sempat kepikiran dikit, tapi nggak lama juga. Soalnya kalau diterusin malah jadi

		ke mana-mana. Jadi ya aku biarin lewat aja, nggak yang aku dudukin terus buat dipikirin satu-satu gitu.”
5	Apakah praktik keagamaan jadi cara utama Anda menghadapi kondisi tersebut?	Bisa dibilang gitu. Soalnya itu yang paling gampang juga buat dilakuin. Kayak lagi kepikiran, ya langsung <i>istighfar</i> , walaupun jujur aku tetep ngelakuin sesuatu yang salah tapi kalau <i>istighfar at least</i> aku lebih tenang aja haha. Salah sih tapi ya otomatis aja. Dari dulu mungkin sudah kebiasa juga, jadi kalau lagi nggak enak ya larinya ke situ.
6	Bagaimana Anda melihat kondisi yang Anda alami sekarang?	Sekarang sih lebih ke ya sudah ajasih, dijalanin aja. Soalnya dari dulu juga sudah kebiasa kayak gitu, jadi ya nggak terlalu kaget juga kalau kepikiran atau ngerasa kosong. Paling kalau lagi ke- <i>trigger</i> , ya aku balik lagi ke cara tadi. Kadang juga mikir, mau gimana lagi ya... memang kondisinya dari awal sudah kayak gini. Jadi ya nggak terlalu aku lawan juga.

Transkrip Gambar



Gambar 1.1 Wawancara dengan salah satu informan Generasi Z Muslim Kota Malang



Gambar 1.2 Wawancara dengan salah satu informan Generasi Z Muslim Kota Malang

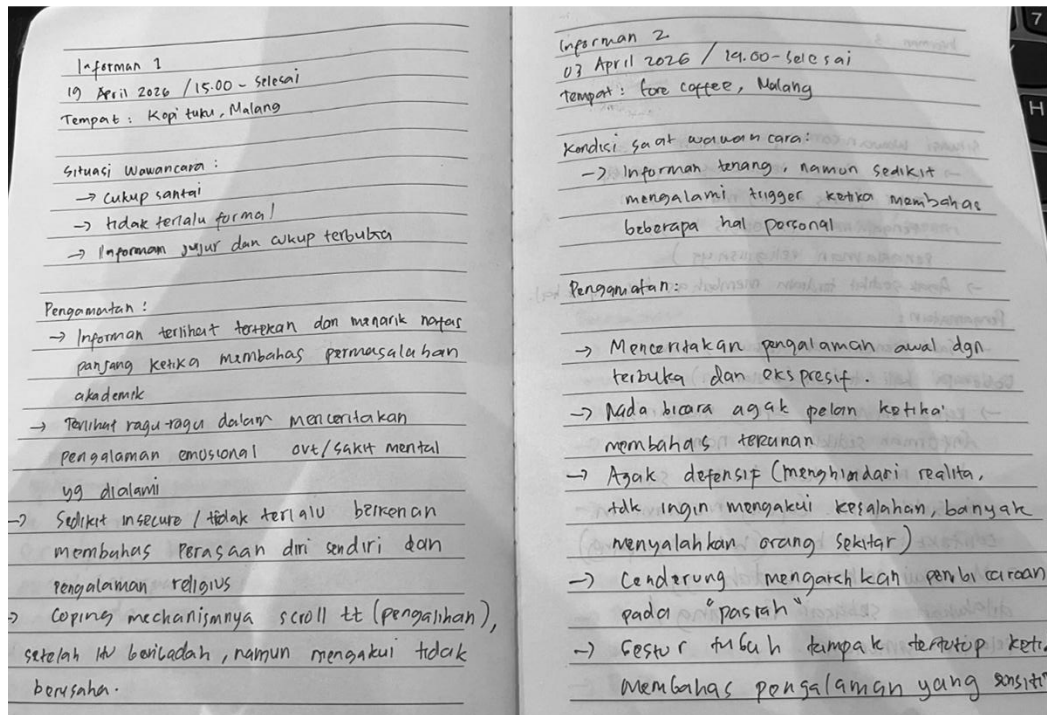


Gambar 1.3 Wawancara dengan salah satu informan Generasi Z Muslim Kota Malang

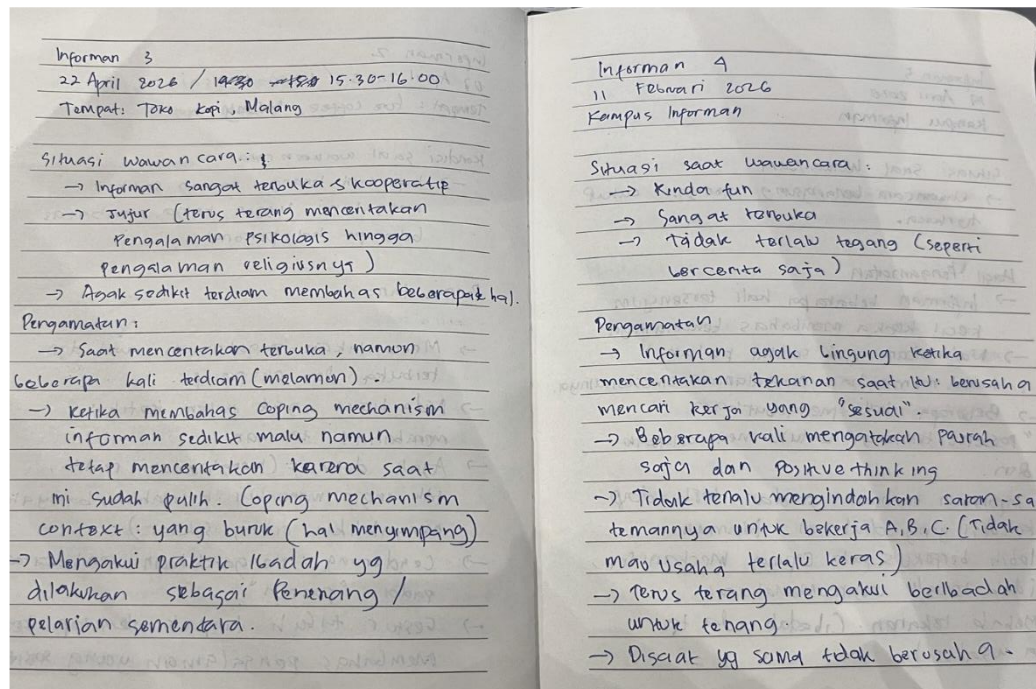
Semua Rekaman	
Informan 3 Rabu	34.54
Informan 8 21 Apr 2026	28.58
Informan 7 21 Apr 2026	26.41

Gambar 1.4 Dokumentasi rekaman wawancara dengan beberapa informan yang dilakukan oleh peneliti.

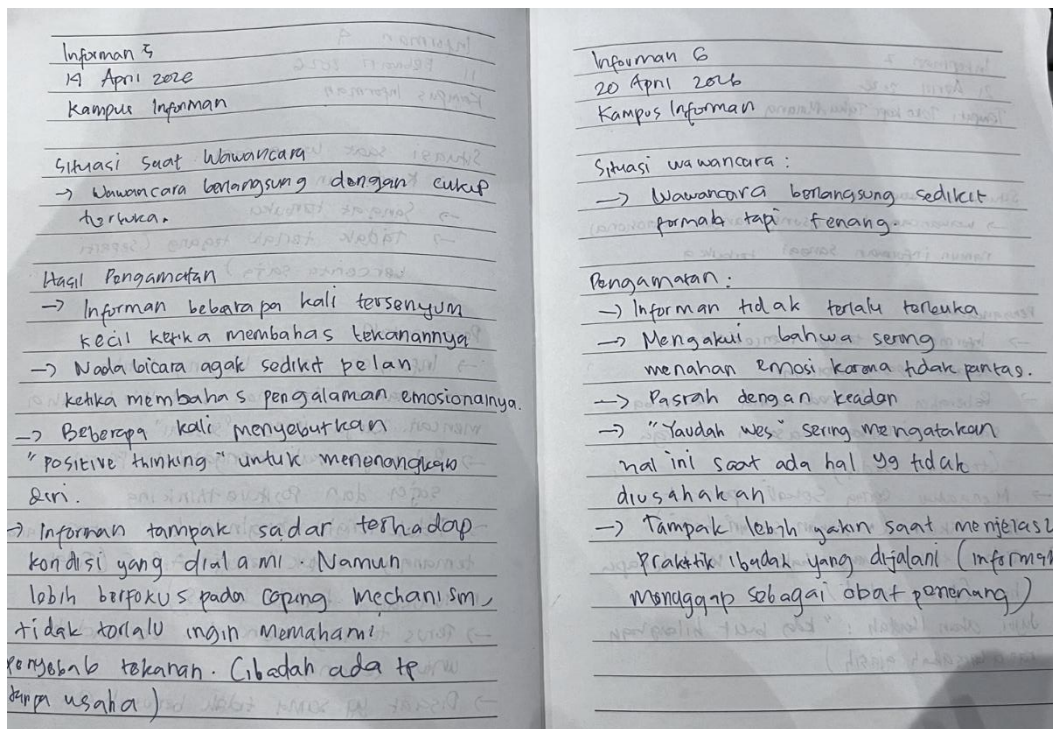
(Tidak seluruh wawancara direkam karena sebagian informan tidak memberikan izin, sehingga peneliti menggunakan catatan lapangan dan transkrip tertulis sebagai pelengkap data)



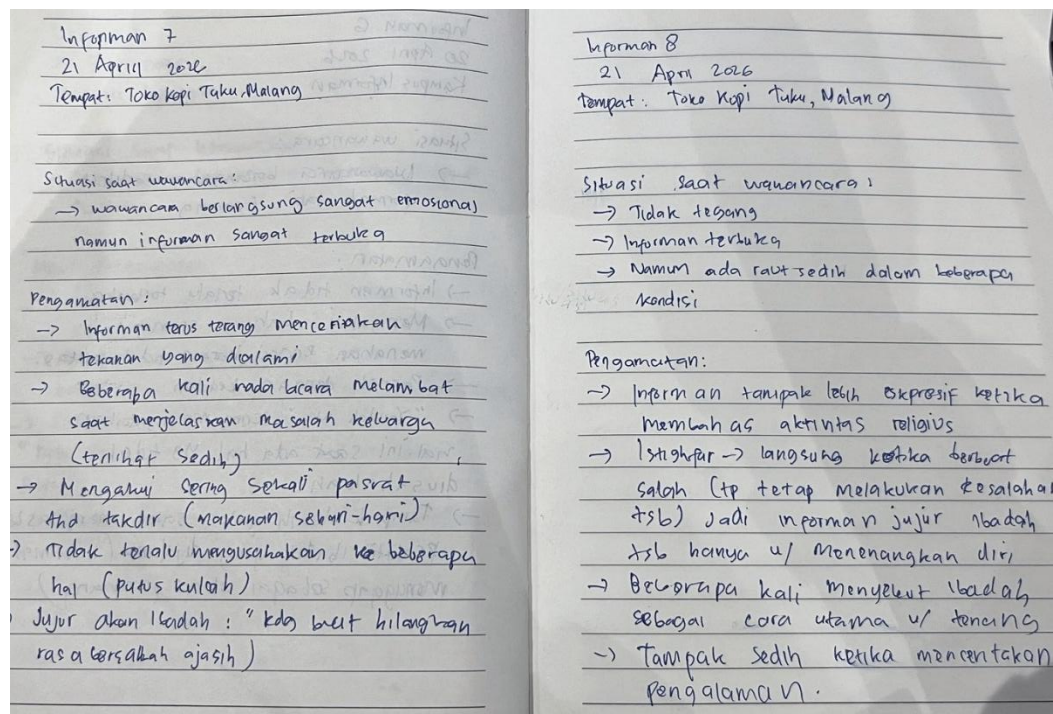
Gambar 1.5 Catatan Lapangan Informan 1 dan Informan 2



Gambar 1.6 Catatan Lapangan Informan 3 dan Informan 4



Gambar 1.8 Catatan Lapangan Informan 5 dan Informan 6



Gambar 1.9 Catatan Lapangan Informan 7 dan Informan 8

PEDOMAN WAWANCARA PENELITIAN

A. Tujuan Wawancara

Wawancara ini bertujuan untuk menggali pengalaman Generasi Z Muslim di Kota Malang terkait praktik *spiritual bypassing*, proses institusionalisasi dan legitimasi religiusnya, serta implikasinya terhadap kesadaran keagamaan dan pemaknaan religius individu.

B. Daftar Pertanyaan Wawancara

1. Bentuk fenomena *spiritual bypassing* yang dipraktikkan kalangan Generasi Z Muslim di Kota Malang

- 1) Menurut Anda, apakah Anda menyadari kondisi psikologis atau tekanan yang sedang Anda alami?
- 2) Apa hal pertama yang biasanya Anda lakukan ketika menghadapi kondisi tersebut?
- 3) Faktor apa yang paling besar memicu tekanan atau kondisi psikologis tersebut?
(misalnya lingkungan, pendidikan/karir, relasi, keluarga, atau diri sendiri)
- 4) Dapatkah Anda menceritakan pengalaman ketika mengalami tekanan atau masalah psikologis, seperti stres, sedih, cemas, atau persoalan hidup tertentu?
- 5) Ketika mengalami kondisi tersebut, bagaimana respons awal yang biasanya Anda lakukan, mencoba menyelesaikan, menunda, atau justru menghindarinya?
- 6) Apakah Anda pernah memilih fokus pada aktivitas keagamaan untuk meredakan masalah tanpa membicarakan atau memproses perasaan yang sedang dialami?
- 7) Pernahkah Anda merasa perlu menahan emosi (sedih, marah, lelah) karena merasa tidak pantas merasakannya sebagai seorang Muslim? Dapat dijelaskan?

- 8) Apakah ada situasi di mana praktik keagamaan membuat masalah terasa “selesai”, padahal persoalan utamanya belum benar-benar teratasi?

2. Proses institusionalisasi dan legitimasi *spiritual bypassing* di kalangan Generasi Z Muslim di Kota Malang

- 1) Seberapa besar praktik keagamaan membantu Anda merasa tenang atau aman saat mengalami masalah?
- 2) Apakah Anda memandang agama sebagai solusi utama, atau sebagai salah satu dari beberapa cara untuk menghadapi masalah?
- 3) Bagaimana pandangan Anda terhadap upaya mencari bantuan non-religius, seperti berbagi cerita dengan orang lain atau berkonsultasi dengan profesional?
- 4) Apakah pernah muncul perasaan bersalah, takut, atau merasa kurang iman ketika Anda merasa sedih atau tertekan?
- 5) Menurut Anda, apakah lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman, komunitas, atau media sosial memengaruhi cara Anda memahami masalah dan solusi yang dianggap benar?
- 6) Pernahkah Anda mendapatkan saran seperti “sabar saja”, “banyak doa”, atau “ikhhlaskan”?
- 7) Ketika menerima saran tersebut, apakah Anda merasa terbantu, tertekan, atau justru bingung?
- 8) Saat Anda sedang sedih tetapi tetap menjalankan ibadah, bagaimana perasaan Anda terhadap diri sendiri?
- 9) Apakah nilai-nilai keagamaan tersebut kemudian menjadi bagian dari cara Anda menilai diri sendiri ketika menghadapi kesulitan?

10) Apakah Anda pernah menggunakan ayat, hadis, atau nasihat keagamaan tertentu untuk memahami atau menerima masalah yang sedang terjadi?

11) Apakah pandangan religius tersebut akhirnya menjadi kebiasaan dalam merespons masalah di kehidupan sehari-hari?

3. Implikasi keberadaan *spiritual bypassing* terhadap konstruksi kesadaran keagamaan Generasi Z Muslim di Kota Malang, serta kemungkinan problematisasi dalam pemaknaan religius individu

1) Ketika Anda mengalami masalah atau tekanan hidup, hal apa yang paling membantu Anda memahami apa yang sedang terjadi?

2) Dalam situasi tersebut, apakah agama atau praktik religius membantu Anda? Jika iya, dalam bentuk apa?

3) Seberapa sering Anda menggunakan ibadah atau praktik spiritual sebagai cara untuk menghadapi atau merespons masalah tersebut?

4) Saat ini, bagi Anda pribadi, agama lebih terasa sebagai apa? penenang, pegangan hidup, tuntunan, atau justru kadang menjadi pelarian dari masalah? Bisa dijelaskan?

5) Menurut Anda, ibadah yang Anda lakukan selama ini lebih membantu memahami perasaan diri, atau justru membuat Anda cenderung menahan perasaan? Mengapa?

6) Bagaimana praktik ibadah atau spiritualitas memengaruhi cara Anda melihat diri sendiri ketika sedang menghadapi tekanan hidup?

7) Apakah Anda merasakan konsekuensi tertentu baik positif maupun negatif dari menggunakan ibadah dalam menghadapi masalah? Bisa diceritakan lebih jauh?

- 8) Pernahkah Anda merasa praktik religius membuat Anda menunda mengambil langkah nyata terhadap masalah yang dihadapi?
- 9) Menurut Anda, kapan sikap pasrah itu membantu, dan kapan justru bisa menjadi kurang tepat?
- 10) Bagaimana perasaan Anda terhadap diri sendiri ketika merasa belum mampu menjalani ajaran atau praktik keagamaan seperti yang Anda harapkan saat sedang menghadapi masalah?

DAFTAR RIWAYAT



A. Data Pribadi

Nama : Nurizka Hasanah Harahap

Tempat, Tanggal Lahir : Sungai Penuh, 29 Desember 2002

Alamat : Sungai Penuh, Jambi

No. HP : 082289077272

Email : rizkahasanaa2912@gmail.com

B. Pendidikan Formal

1. TK Islam Mutiara Al-Madani, lulus tahun 2008.
2. SD Islam Mutiara Al-Madani, lulus tahun 2014.
3. SMP IT Insan Cendekia Boarding School Payakumbuh, lulus tahun 2017.
4. SMA IT Insan Cendekia Boarding School Payakumbuh, lulus tahun 2020.

C. Pendidikan Non-Formal

1. Insan Cendekia Boarding School Payakumbuh, lulus tahun 2014-2020.
2. Ma'had Tabaraka Tahfidz, 2022-2024

