

PERBANDINGAN SOSIAL DIGITAL DAN KETAHANAN SPIRITUAL REMAJA: PERAN RELIGIOUS COPING PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH DI SIDOARJO

Sudirman, IAI Al Khoziny Buduran, Sidoarjo

e-Mail: *dirmanita19@gmail.com*

Abstrak

Perkembangan media sosial telah menciptakan ruang baru bagi remaja untuk mengevaluasi diri melalui perbandingan dengan individu lain, termasuk dalam aspek pencapaian, gaya hidup, penampilan, dan keberagamaan. Perbandingan sosial digital yang berlangsung secara intensif berpotensi memengaruhi kemampuan remaja dalam mempertahankan keseimbangan dan ketahanan spiritual. Dalam konteks tersebut, religious coping dapat menjadi mekanisme psikologis yang membantu remaja menghadapi tekanan dan ketidakpastian yang muncul dari pengalaman digital. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara perbandingan sosial digital dan ketahanan spiritual serta menguji peran religious coping sebagai mediator pada siswa sekolah menengah di Sidoarjo. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional eksplanatori. Data dikumpulkan dari 250 siswa SMA, MA, dan SMK di Sidoarjo melalui skala perbandingan sosial digital, religious coping, dan ketahanan spiritual dengan model pengukuran berbasis skala Likert. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, korelasi Pearson, regresi linear, dan analisis mediasi berbasis bootstrapping. Hasil penelitian diharapkan menunjukkan pola hubungan antara intensitas perbandingan sosial digital, penggunaan strategi religious coping, dan ketahanan spiritual remaja. Secara khusus, penelitian diarahkan untuk menguji apakah religious coping dapat menjadi mekanisme psikologis yang menjelaskan hubungan antara pengalaman perbandingan sosial digital dan ketahanan spiritual. Temuan penelitian diharapkan memperkaya kajian Ilmu Jiwa Agama mengenai dinamika keberagamaan remaja di ruang digital sekaligus memberikan dasar empiris bagi pengembangan pendampingan psikospiritual yang lebih kontekstual di lingkungan sekolah.

Kata kunci: perbandingan sosial digital; *religious coping*; ketahanan spiritual; remaja; media sosial; Ilmu Jiwa Agama.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola interaksi sosial remaja secara fundamental. Media sosial tidak lagi sekadar menjadi sarana komunikasi, tetapi telah menjadi ruang tempat remaja membangun identitas,

menampilkan diri, memperoleh pengakuan sosial, dan mengevaluasi posisi dirinya dibandingkan dengan orang lain. Di Indonesia, penetrasi internet telah mencapai 79,5% pada 2024 dengan 221,56 juta pengguna, dan kelompok Generasi Z menjadi salah

satu kelompok usia terbesar dalam penggunaan internet, yaitu 34,40% dari pengguna internet nasional (APJII, 2024). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman perkembangan remaja saat ini berlangsung dalam lingkungan sosial yang tidak hanya bersifat tatap muka, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh interaksi digital.

Lingkungan digital memiliki karakteristik yang berbeda dari interaksi sosial konvensional. Media sosial memungkinkan individu melihat secara terus-menerus berbagai representasi kehidupan orang lain yang telah dipilih, disunting, dan ditampilkan untuk publik. Situasi tersebut menciptakan peluang yang lebih besar bagi remaja untuk melakukan evaluasi diri melalui perbandingan sosial. Festinger (1954) menjelaskan bahwa individu memiliki kecenderungan mendasar untuk mengevaluasi kemampuan dan pendapat dirinya dengan membandingkannya dengan orang lain. Dalam konteks media sosial, proses tersebut menjadi lebih mudah dilakukan karena pengguna memiliki akses terhadap banyak target perbandingan dalam waktu yang relatif singkat. Studi mutakhir menunjukkan bahwa remaja memang memiliki kecenderungan kuat untuk melakukan perbandingan sosial di media sosial, sementara pengalaman perbandingan tersebut dapat berkaitan dengan evaluasi diri yang berubah dari waktu ke waktu (Burnell et al., 2024).

Persoalannya bukan semata-mata pada intensitas penggunaan media sosial, melainkan pada apa yang dilakukan remaja ketika berada di dalam ruang digital tersebut. Tinjauan sistematis terhadap 32 studi dengan 19.658 remaja menunjukkan bahwa kualitas keterlibatan di media sosial, termasuk aktivitas membandingkan diri dengan orang lain, berkaitan dengan proses perkembangan identitas dan *identity distress*. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa waktu penggunaan media sosial saja tidak cukup untuk menjelaskan dampaknya terhadap perkembangan remaja; bentuk keterlibatan dan proses psikologis yang berlangsung di dalamnya juga perlu diperhatikan (Avci et al., 2025). Bahkan, meta-analisis terhadap 83 studi dengan 55.440 partisipan menemukan hubungan yang signifikan antara perbandingan sosial daring dan berbagai indikator citra tubuh, yang menunjukkan bahwa proses membandingkan diri di media sosial dapat menjadi mekanisme psikologis penting dalam membentuk evaluasi diri (Bonfanti et al., 2025).

Fenomena tersebut menjadi penting dalam perkembangan spiritual remaja. Masa remaja merupakan periode ketika individu mulai membangun identitas, mengembangkan sistem nilai, mempertanyakan berbagai keyakinan, serta mencari makna yang lebih personal mengenai dirinya dan kehidupannya. Apabila evaluasi diri

semakin banyak ditentukan oleh standar eksternal yang muncul dari media sosial, terdapat kemungkinan terjadinya ketegangan antara citra diri digital dan nilai-nilai internal yang dimiliki remaja. Dalam konteks ini, ketahanan spiritual dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk mempertahankan orientasi nilai, makna hidup, hubungan dengan Tuhan, dan sumber daya spiritual ketika menghadapi tekanan atau perubahan kehidupan. Dengan demikian, ketahanan spiritual tidak hanya berkaitan dengan intensitas aktivitas keagamaan, tetapi juga dengan kemampuan menjadikan keyakinan dan nilai spiritual sebagai sumber orientasi ketika individu menghadapi tekanan psikososial.

Kajian mengenai media sosial dan remaja selama ini lebih banyak diarahkan pada kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, identitas, harga diri, kecemasan, dan citra tubuh. Tinjauan payung mengenai penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja menunjukkan bahwa hubungan tersebut bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh karakteristik individu, pola penggunaan, konten, serta desain platform (Orben et al., 2024). Penelitian di Indonesia juga mulai menghubungkan media sosial dengan spiritualitas remaja. Studi terhadap remaja Muslim di salah satu sekolah menengah di Muaro Jambi, misalnya, secara khusus mengkaji dampak

penggunaan media sosial terhadap spiritualitas remaja. Namun, pendekatan tersebut belum secara khusus menjelaskan perbandingan sosial digital sebagai mekanisme psikologis yang mungkin berkaitan dengan ketahanan spiritual remaja.

Di sinilah *religious coping* menjadi penting. Dalam perspektif psikologi agama, keyakinan dan praktik keagamaan dapat berfungsi sebagai sumber daya untuk menghadapi tekanan, memberikan makna terhadap pengalaman yang sulit, serta membantu individu mengatur respons terhadap persoalan kehidupan. *Religious coping* mengacu pada penggunaan keyakinan, praktik, relasi, dan sumber daya keagamaan dalam menghadapi stres atau kesulitan. Pada remaja, strategi tersebut dapat muncul melalui doa, ibadah, refleksi keagamaan, pencarian dukungan spiritual, penyerahan diri kepada Tuhan, maupun pemaknaan religius terhadap pengalaman yang dihadapi. Penelitian mutakhir mengenai strategi religius pada remaja menunjukkan bahwa *religious coping* dapat menjadi sumber dukungan ketika remaja menghadapi tekanan akademik, sosial, emosional, dan spiritual. Studi lain di Indonesia juga menunjukkan bahwa spiritualitas dapat berfungsi sebagai sumber daya koping dalam menghadapi tekanan yang berkaitan dengan pengalaman media sosial pada remaja.

Akan tetapi, penelitian tentang *religious coping* dan media sosial masih

menghadapi keterbatasan konseptual. Sebagian penelitian memandang penggunaan media sosial secara umum sebagai prediktor masalah psikologis, sedangkan sebagian lainnya menempatkan spiritualitas sebagai faktor protektif. Pendekatan tersebut belum sepenuhnya menjelaskan proses yang menghubungkan perbandingan sosial digital dengan ketahanan spiritual, khususnya pada remaja sekolah menengah. Studi terbaru di Indonesia yang membahas tekanan digital dan *spiritual coping* menunjukkan adanya hubungan antara pengalaman perbandingan sosial di media sosial, tekanan psikologis, dan penggunaan sumber daya spiritual, tetapi penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif dan berfokus pada konteks sekolah Katolik di Indonesia Timur (Dau & Bele, 2025). Dengan demikian, masih terdapat ruang penelitian untuk menguji secara kuantitatif mekanisme *religious coping* dalam hubungan antara perbandingan sosial digital dan ketahanan spiritual, khususnya pada remaja Muslim di lingkungan sekolah menengah di Jawa Timur.

Research gap tersebut menjadi semakin penting karena penelitian tentang dampak media sosial terhadap remaja tidak dapat hanya mempertanyakan apakah media sosial “baik” atau “buruk”. Bukti mutakhir justru menunjukkan bahwa dampaknya sangat bergantung pada karakteristik individu, jenis aktivitas digital, konteks

sosial, serta mekanisme psikologis yang terlibat (Orben et al., 2024). Oleh sebab itu, penelitian perlu bergeser dari pendekatan yang hanya mengukur durasi penggunaan media sosial menuju analisis terhadap proses psikologis yang terjadi ketika remaja mengevaluasi dirinya melalui lingkungan digital. Perbandingan sosial digital merupakan salah satu proses tersebut, sedangkan *religious coping* berpotensi menjadi mekanisme yang menjelaskan bagaimana tekanan evaluasi sosial tersebut dihadapi dan dimaknai secara spiritual.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengintegrasikan tiga konstruk dalam perspektif Ilmu Jiwa Agama, yaitu perbandingan sosial digital, *religious coping*, dan ketahanan spiritual. Perbandingan sosial digital ditempatkan sebagai pengalaman psikososial yang muncul dari interaksi remaja dengan lingkungan media sosial, *religious coping* diposisikan sebagai mekanisme psikologis-religius dalam menghadapi pengalaman tersebut, sedangkan ketahanan spiritual ditempatkan sebagai kondisi adaptif yang berkaitan dengan kemampuan mempertahankan orientasi makna dan sumber daya spiritual. Kerangka ini memungkinkan penelitian tidak hanya mengetahui apakah perbandingan sosial digital berkaitan dengan ketahanan spiritual, tetapi juga menguji apakah *religious*

Perbandingan Sosial Digital dan Ketahanan Spiritual Remaja: Peran Religious Coping pada Siswa Sekolah Menengah di Sidoarjo

coping dapat menjelaskan sebagian proses hubungan tersebut.

Atas dasar itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara perbandingan sosial digital dan ketahanan spiritual serta menguji peran *religious coping* sebagai variabel mediasi pada siswa sekolah menengah di Sidoarjo. Secara khusus, penelitian ini diarahkan untuk menjawab tiga pertanyaan: (1) apakah perbandingan sosial digital berhubungan dengan ketahanan spiritual remaja; (2) apakah perbandingan sosial digital berhubungan dengan *religious coping*; dan (3) apakah *religious coping* memediasi hubungan antara perbandingan sosial digital dan ketahanan spiritual. Hasil penelitian diharapkan memperluas kajian Ilmu Jiwa Agama dengan menghadirkan penjelasan empiris mengenai dinamika keberagamaan remaja dalam lingkungan digital sekaligus memberikan dasar bagi pengembangan pendidikan dan pendampingan psikospiritual yang lebih responsif terhadap karakteristik kehidupan digital generasi muda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *explanatory correlational* untuk menganalisis hubungan antara perbandingan sosial digital dan ketahanan spiritual serta menguji peran *religious coping* sebagai variabel

mediasi. Desain ini dipilih karena penelitian tidak hanya bertujuan mengetahui hubungan antarvariabel, tetapi juga menjelaskan mekanisme psikologis yang mungkin menghubungkan pengalaman perbandingan sosial digital dengan ketahanan spiritual remaja. Variabel independen dalam penelitian ini adalah perbandingan sosial digital (X), variabel mediator adalah *religious coping* (M), sedangkan variabel dependen adalah ketahanan spiritual (Y).

Subjek dan Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada siswa sekolah menengah di Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur. Populasi penelitian mencakup siswa SMA, MA, dan SMK yang aktif menggunakan media sosial. Pemilihan siswa sekolah menengah didasarkan pada pertimbangan bahwa masa remaja merupakan periode perkembangan ketika pembentukan identitas, evaluasi diri, pencarian penerimaan sosial, dan perkembangan keberagamaan berlangsung secara intensif.

Sampel penelitian ditetapkan sebanyak 250 siswa dengan rentang usia sekitar 15–18 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling* dengan mempertimbangkan jenis sekolah dan tingkat kelas. Kriteria inklusi meliputi: (1) siswa aktif pada tahun pelajaran penelitian; (2) berada pada rentang usia remaja; (3) menggunakan setidaknya satu platform media sosial secara aktif; dan (4)

bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Responden yang tidak menyelesaikan instrumen secara lengkap dikeluarkan dari analisis.

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tertutup dengan *skala Likert* lima tingkat, mulai dari 1 = sangat tidak sesuai sampai 5 = sangat sesuai. Instrumen penelitian terdiri atas tiga skala.

Pertama, skala perbandingan sosial digital digunakan untuk mengukur kecenderungan siswa mengevaluasi dirinya dengan membandingkan kondisi, pencapaian, penampilan, kehidupan sosial, atau aspek lain dirinya dengan individu yang diamati melalui media sosial. Konstruk ini dikembangkan berdasarkan konsep *social comparison* Festinger (1954) dan pengembangan kajian perbandingan sosial pada lingkungan media digital. Indikator yang diperhatikan meliputi kecenderungan melakukan perbandingan, frekuensi evaluasi diri terhadap orang lain, *upward comparison*, *downward comparison*, serta respons evaluatif setelah melakukan perbandingan.

Kedua, skala *religious coping* digunakan untuk mengukur penggunaan keyakinan dan sumber daya keagamaan dalam menghadapi tekanan, konflik, ketidakpastian, dan persoalan kehidupan. Pengukuran mengacu pada konsep *religious coping* Pargament et al. (1998), dengan

memperhatikan strategi *positive religious coping* dan *negative religious coping*. Strategi positif antara lain pencarian dukungan spiritual, pencarian makna religius, hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan, serta penyerahan diri yang adaptif. Sementara itu, strategi negatif mencakup perasaan dihukum atau ditinggalkan Tuhan, konflik spiritual, dan interpretasi religius yang berpotensi memperburuk tekanan psikologis.

Ketiga, skala ketahanan spiritual digunakan untuk mengukur kemampuan siswa mempertahankan orientasi nilai, makna hidup, keyakinan, harapan, dan sumber daya spiritual ketika menghadapi tekanan atau perubahan. Konstruk ini diarahkan pada beberapa aspek, yaitu kemampuan mempertahankan makna hidup, keteguhan nilai spiritual, harapan, kemampuan menghadapi tekanan berdasarkan sumber daya spiritual, serta kemampuan melakukan refleksi dan menemukan makna dari pengalaman sulit. Penyusunan indikator dilakukan dengan mempertimbangkan literatur mengenai spiritual resilience dan perkembangan spiritual remaja.

Sebelum digunakan dalam pengumpulan data utama, instrumen melalui uji validitas isi dengan melibatkan ahli yang memiliki kompetensi pada bidang psikologi agama, psikologi pendidikan, dan metodologi penelitian. Selanjutnya

dilakukan uji coba instrumen kepada responden yang memiliki karakteristik serupa dengan sampel penelitian tetapi tidak termasuk dalam sampel utama. Validitas konstruk dianalisis melalui korelasi *item-total* atau *confirmatory factor analysis* sesuai karakteristik data, sedangkan reliabilitas internal diuji menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* atau *McDonald's Omega*. Item yang tidak memenuhi kriteria validitas dievaluasi dan, apabila diperlukan, dieliminasi sebelum analisis utama.

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan setelah peneliti memperoleh izin dari pihak sekolah. Peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, karakteristik partisipasi, kerahasiaan data, serta hak responden untuk berpartisipasi secara sukarela. Karena responden merupakan siswa sekolah menengah dan sebagian dapat berusia di bawah 18 tahun, prosedur persetujuan partisipasi disesuaikan dengan ketentuan etika penelitian yang berlaku di institusi dan sekolah.

Kuesioner diberikan secara langsung atau melalui formulir daring yang disiapkan peneliti. Responden diminta mengisi instrumen secara mandiri dan tidak mencantumkan nama lengkap atau informasi identitas yang tidak diperlukan. Peneliti melakukan pemeriksaan terhadap kelengkapan jawaban sebelum data

dimasukkan ke dalam basis data penelitian.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara bertahap. Tahap pertama adalah analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi masing-masing variabel melalui nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi.

Tahap kedua adalah uji kualitas instrumen, meliputi validitas dan reliabilitas. Tahap ketiga adalah pengujian asumsi analisis yang relevan, termasuk pemeriksaan normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan karakteristik residual sesuai model statistik yang digunakan.

Tahap keempat adalah uji korelasi Pearson untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara perbandingan sosial digital, *religious coping*, dan ketahanan spiritual. Selanjutnya dilakukan analisis regresi untuk menguji hubungan langsung antarvariabel.

Pengujian hipotesis utama dilakukan melalui analisis mediasi menggunakan *bootstrapping*. Model mediasi digunakan untuk mengetahui apakah *religious coping* menjelaskan hubungan antara perbandingan sosial digital dan ketahanan spiritual. Model penelitian dirumuskan sebagai $X \rightarrow M \rightarrow Y$, dengan perbandingan sosial digital sebagai *variabel prediktor* (X), *religious coping* sebagai *mediator* (M), dan ketahanan spiritual sebagai variabel

outcome (Y). Efek tidak langsung diuji menggunakan prosedur bootstrapping dengan 5.000 pengambilan sampel ulang dan interval kepercayaan 95%. Efek mediasi dinyatakan memiliki dukungan empiris apabila interval kepercayaan efek tidak langsung tidak mencakup angka nol.

Analisis statistik dilakukan menggunakan *IBM SPSS Statistics* dan *PROCESS Macro*. Tingkat signifikansi statistik ditetapkan pada $\alpha=0,05$. Selain signifikansi statistik, interpretasi hasil juga mempertimbangkan ukuran efek dan interval kepercayaan agar kesimpulan tidak hanya didasarkan pada nilai *p*.

Etika Penelitian

Penelitian memperhatikan prinsip kesukarelaan, kerahasiaan, anonimitas, dan perlindungan peserta didik. Responden diberikan informasi mengenai tujuan dan prosedur penelitian sebelum mengisi kuesioner. Data digunakan hanya untuk kepentingan penelitian dan dilaporkan dalam bentuk *agregat* sehingga identitas individual maupun sekolah tidak diungkapkan dalam publikasi. Mengingat penelitian melibatkan remaja, proses persetujuan partisipasi dan izin penelitian mengikuti ketentuan institusi pendidikan serta prosedur perlindungan peserta didik yang berlaku.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini menggunakan data simulasi sebanyak 250 responden yang diasumsikan berasal dari siswa SMA, MA, dan SMK di Kabupaten Sidoarjo. Karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia, jenis sekolah, kelas, dan durasi penggunaan media sosial setiap hari.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis kelamin	Perempuan	143	57,2
	Laki-laki	107	42,8
Usia	15 tahun	65	26,0
	16 tahun	68	27,2
	17 tahun	69	27,6
	18 tahun	48	19,2
Jenis sekolah	SMA	114	45,6
	MA	77	30,8
	SMK	59	23,6
Kelas	X	86	34,4
	XI	87	34,8
	XII	77	30,8
Durasi media sosial	<2 jam/hari	54	21,6
	2-4 jam/hari	113	45,2
	>4 jam/hari	83	33,2
Total		250	100,0

Perbandingan Sosial Digital dan Ketahanan Spiritual Remaja: Peran Religious Coping pada Siswa Sekolah Menengah di Sidoarjo

Data simulasi menunjukkan bahwa responden perempuan berjumlah 143 orang (57,2%), sedangkan laki-laki sebanyak 107 orang (42,8%). Berdasarkan usia, kelompok usia 17 tahun merupakan kelompok terbesar, yaitu 69 responden (27,6%). Berdasarkan jenis sekolah, responden SMA berjumlah 114 orang (45,6%), MA sebanyak 77 orang (30,8%), dan SMK sebanyak 59 orang (23,6%).

Dilihat dari penggunaan media sosial, sebagian besar responden berada pada kategori 2–4 jam per hari, yaitu 113 orang (45,2%). Sementara itu, 83 responden (33,2%) menggunakan media sosial lebih dari empat jam per hari dan 54 responden (21,6%) kurang dari dua jam per hari.

Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui kecenderungan skor pada tiga variabel penelitian, yaitu digital social comparison, religious coping, dan spiritual resilience.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Digital Social Comparison	250	1,80	4,73	3,26	0,45

Religious Coping	250	1,83	4,75	3,24	0,46
Spiritual Resilience	250	1,87	4,67	3,22	0,44

Hasil deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor *digital social comparison* sebesar 3,26, *religious coping* sebesar 3,24, dan *spiritual resilience* sebesar 3,22. Nilai tersebut menunjukkan bahwa ketiga konstruk berada pada kecenderungan tingkat sedang hingga cukup tinggi dalam data simulasi.

Uji Validitas Instrumen

Validitas item diuji melalui korelasi item-total terkoreksi. Item dinyatakan memenuhi validitas apabila memiliki koefisien korelasi lebih besar dari 0,30.

Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen

Variabel	Jumlah Item	Item Valid	Item Gugur	Rentang Item	Keterangan
Digital Social Comparison	15	15	0	0,677 – 0,737	Valid
Religious Coping	12	12	0	0,670 – 0,747	Valid
Spiritual Resilience	15	15	0	0,600 – 0,695	Valid

Seluruh item pada ketiga instrumen memiliki koefisien korelasi item-total di atas batas 0,30. Dengan demikian, berdasarkan data simulasi, seluruh item dinyatakan memenuhi kriteria validitas dan dapat digunakan dalam analisis berikutnya.

Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dilakukan menggunakan Cronbach's Alpha.

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Jumlah Item	Cronbach's Alpha	Keterangan
Digital Social Comparison	15	0,942	Sangat reliabel
Religious Coping	12	0,933	Sangat reliabel
Spiritual Resilience	15	0,928	Sangat reliabel

Nilai *Cronbach's Alpha* seluruh variabel berada di atas 0,70. Hasil tersebut menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang baik.

Uji Korelasi Antarvariabel

Hubungan antarvariabel dianalisis menggunakan korelasi Pearson.

Tabel 5. Korelasi Pearson Antarvariabel

Variabel	Digital Social	Religious Coping	Spiritual Resilience
----------	----------------	------------------	----------------------

Comparis on

Digital Social Comparison	1	0,333**	-0,046
Religious Coping	0,333**	1	0,347**
Spiritual Resilience	-0,046	0,347**	1

Catatan: **p < 0,01.

Hasil menunjukkan adanya hubungan positif antara *digital social comparison* dan *religious coping* ($r = 0,333$; $p < 0,01$). *Religious coping* juga berkorelasi positif dengan *spiritual resilience* ($r = 0,347$; $p < 0,01$). Sementara itu, hubungan langsung antara *digital social comparison* dan *spiritual resilience* relatif sangat lemah dan tidak signifikan ($r = -0,046$; $p > 0,05$).

Pola tersebut menjadi dasar untuk menguji kemungkinan adanya hubungan tidak langsung melalui *religious coping*.

Analisis Regresi Digital Social Comparison terhadap Spiritual Resilience

Pengujian pertama dilakukan untuk mengetahui hubungan langsung *digital social comparison* terhadap *spiritual resilience*.

Tabel 6. Regresi Digital Social Comparison terhadap Spiritual Resilience

Prediktor	B	Std. Erro	Beta	t	Sig.
		r			
Konstanta	3,350	0,182	-	18,407	<0,001
Digital Social Compariso n	-0,040	0,055	-0,046	-0,720	0,472

R = 0,046; R² = 0,002; F = 0,519; p = 0,472.

Hasil regresi menunjukkan bahwa *digital social comparison* tidak memiliki hubungan langsung yang signifikan dengan *spiritual resilience*. Nilai koefisien regresi sebesar -0,040 dengan signifikansi 0,472. Variabel *digital social comparison* hanya menjelaskan sekitar 0,2% variasi *spiritual resilience* dalam model sederhana.

Analisis Digital Social Comparison terhadap Religious Coping

Tahap berikutnya dilakukan untuk menguji jalur pertama dalam model mediasi, yaitu pengaruh *digital social comparison* terhadap *religious coping*.

Tabel 7. Regresi Digital Social Comparison terhadap Religious Coping

Prediktor	B	Std. Erro	Beta	t	Sig.
		r			

Konstanta	2,181	0,193	-	11,292	<0,001
Digital Social Compariso n	0,325	0,059	0,333	5,553	<0,001

R = 0,333; R² = 0,111; F = 30,840; p < 0,001.

Hasil menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *digital social comparison* dan *religious coping*. Koefisien sebesar 0,325 menunjukkan bahwa peningkatan skor *digital social comparison* dalam model simulasi diikuti oleh peningkatan skor *religious coping*.

Analisis Religious Coping terhadap Spiritual Resilience

Pengujian selanjutnya dilakukan dengan memasukkan *digital social comparison* dan *religious coping* secara simultan sebagai prediktor *spiritual resilience*.

Tabel 8. Regresi Religious Coping dan Digital Social Comparison terhadap Spiritual Resilience

Prediktor	B	Std. Erro	Beta	T	Sig.
		r			
Konstanta	2,560	0,207	-	12,358	<0,001
Digital Social Compariso n	-0,157	0,054	-0,182	-2,910	0,004
Religious Coping	0,362	0,055	0,409	6,544	<0,001

$R = 0,387$; $R^2 = 0,150$; $F = 21,710$; $p < 0,001$.

Setelah *religious coping* dimasukkan ke dalam model, *religious coping* menunjukkan hubungan positif dan signifikan dengan *spiritual resilience*. Koefisien regresinya sebesar 0,362 dengan $p < 0,001$.

Model secara keseluruhan menjelaskan sekitar 15,0% variasi *spiritual resilience*. Hasil ini memberikan indikasi bahwa *religious coping* merupakan variabel yang relevan untuk menjelaskan variasi ketahanan spiritual dalam model penelitian.

Analisis Mediasi Religious Coping

Pengujian mediasi dilakukan dengan pendekatan *bootstrapping* sebanyak 5.000 pengulangan. Efek mediasi dinyatakan signifikan apabila interval kepercayaan 95% untuk *indirect effect* tidak melewati angka nol.

Tabel 9. Analisis Mediasi Religious Coping

Jalur	Koefisien	SE	t	p
X → M (a)	0,325	0,059	5,553	<0,001
M → Y (b)	0,362	0,055	6,544	<0,001
X → Y total (c)	-0,040	0,055	-0,720	0,472
X → Y langsung (c')	-0,157	0,054	-2,910	0,004

Tabel 10. Indirect Effect Digital Social Comparison → Religious Coping → Spiritual Resilience

Efek	Effec	BootS	BootLL	BootUL
tidak langsung	t	E	CI	CI
X → M → Y	0,118	0,029	0,065	0,181

Karena interval kepercayaan bootstrap berada pada rentang 0,065 sampai 0,181 dan tidak mencakup angka nol, efek tidak langsung dalam data simulasi dinyatakan signifikan.

Temuan simulasi tersebut menunjukkan pola bahwa hubungan *digital social comparison* dengan *spiritual resilience* tidak terutama terlihat melalui hubungan langsung sederhana, tetapi muncul melalui jalur *religious coping*. Dengan kata lain, *religious coping* dalam model ini berperan sebagai mekanisme yang menjembatani hubungan antara *digital social comparison* dan *spiritual resilience*.

Ringkasan Pengujian Hipotesis

Tabel 11. Ringkasan Hasil Pengujian Hipotesis

Hipotesis	Hubungan yang Diuji	Koefisien	p-value	Keterangan pada Data Simulasi
H1	Digital Social Compari	-0,040	0,472	Tidak signifikan

Perbandingan Sosial Digital dan Ketahanan Spiritual Remaja: Peran Religious Coping pada Siswa Sekolah Menengah di Sidoarjo

	son → Spiritual Resilienc e			
H2	Digital Social Compari son → Religiou s Coping Religiou s Coping → Spiritual Resilienc e	0,325	<0,0 01	Signifika n
H3	Digital Social Compari son → Religiou s Coping → Spiritual Resilienc e	0,362	<0,0 01	Signifika n
H4	Digital Social Compari son → Religiou s Coping → Spiritual Resilienc e	0,118	CI 95% [0,06 5; 0,18 1]	Efek tidak langsung signifika n

Model Empiris Penelitian

Berdasarkan hasil analisis simulasi, model hubungan antarkonstruk dapat digambarkan sebagai berikut:

Digital Social Comparison (X) → Religious Coping (M) → Spiritual Resilience (Y)

Pada model tersebut, jalur $X \rightarrow Y$ secara sederhana tidak signifikan, sedangkan jalur $X \rightarrow M$ dan $M \rightarrow Y$ menunjukkan hubungan yang signifikan. Efek tidak langsung $X \rightarrow M \rightarrow$

Y juga berada pada interval bootstrap yang tidak mencakup angka nol.

Secara substantif, pola tersebut memberikan dasar untuk pembahasan bahwa pengalaman perbandingan sosial di media digital tidak selalu berhubungan secara langsung dengan ketahanan spiritual. Hubungan tersebut dapat berkaitan dengan bagaimana remaja menggunakan sumber daya keagamaan untuk menafsirkan, merespons, dan mengelola pengalaman psikologis yang muncul dari lingkungan digital.

Narasi Ringkas Hasil

Secara keseluruhan, hasil analisis data simulasi menunjukkan bahwa digital social comparison memiliki hubungan positif dengan *religious coping*, sedangkan *religious coping* memiliki hubungan positif dengan *spiritual resilience*. Hubungan langsung antara *digital social comparison* dan *spiritual resilience* tidak signifikan pada model sederhana. Namun, ketika *religious coping* dimasukkan sebagai mediator, diperoleh efek tidak langsung yang signifikan.

Temuan simulasi ini mengindikasikan bahwa *religious coping* berpotensi menjadi mekanisme psikoreligius yang menjelaskan bagaimana pengalaman perbandingan sosial di media digital berkaitan dengan ketahanan spiritual remaja. Pola tersebut memperkuat alasan teoritis untuk menempatkan *religious coping*

sebagai mediator, bukan sekadar variabel tambahan dalam penelitian tentang media sosial dan kehidupan spiritual remaja.

PEMBAHASAN

Perbandingan Sosial Digital dan Ketahanan Spiritual Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *digital social comparison* tidak memiliki hubungan langsung yang signifikan dengan *spiritual resilience*. Koefisien regresi sebesar -0,040 dengan nilai signifikansi 0,472 menunjukkan bahwa kecenderungan remaja melakukan perbandingan sosial di media digital tidak secara langsung berkaitan dengan perubahan ketahanan spiritual. Hasil korelasi juga memperlihatkan hubungan yang sangat lemah antara kedua variabel ($r = -0,046$; $p > 0,05$). Dengan demikian, pengalaman membandingkan diri dengan orang lain melalui media sosial tidak dapat dipahami sebagai faktor yang secara sederhana menentukan kuat atau lemahnya ketahanan spiritual remaja.

Temuan tersebut sejalan dengan perkembangan kajian mengenai media sosial yang menunjukkan bahwa dampak media sosial terhadap kondisi psikologis remaja bersifat kompleks dan tidak hanya ditentukan oleh intensitas penggunaan. Karakteristik individu, jenis aktivitas yang dilakukan, konten yang dikonsumsi, serta karakteristik platform dapat memengaruhi bagaimana pengalaman

digital berhubungan dengan perkembangan psikologis remaja (Orben et al., 2024; Sala et al., 2024). Oleh karena itu, keberadaan media sosial dalam kehidupan remaja tidak dengan sendirinya menghasilkan konsekuensi psikologis atau spiritual tertentu. Proses psikologis yang berlangsung ketika remaja menggunakan media sosial justru perlu mendapatkan perhatian lebih besar.

Dalam konteks perbandingan sosial, Festinger (1954) menjelaskan bahwa individu memiliki kecenderungan untuk mengevaluasi kemampuan dan kondisi dirinya melalui perbandingan dengan orang lain. Media sosial memperluas kesempatan tersebut karena remaja dapat memperoleh informasi sosial dalam jumlah besar dalam waktu yang relatif singkat. Penelitian Burnell et al. (2024) menunjukkan bahwa remaja memang melakukan perbandingan sosial di media sosial dan bahwa arah perbandingan tertentu dapat berkaitan dengan evaluasi diri pada saat tertentu. Namun, hubungan tersebut tidak selalu bersifat seragam karena efek perbandingan dapat berbeda berdasarkan arah perbandingan dan kondisi psikologis individu (Burnell et al., 2024).

Dalam perspektif Ilmu Jiwa Agama, ketahanan spiritual juga merupakan konstruk yang kompleks. Ketahanan spiritual tidak hanya berkaitan dengan frekuensi aktivitas keagamaan, tetapi mencakup

kemampuan individu mempertahankan makna hidup, harapan, orientasi nilai, keyakinan, dan sumber daya spiritual ketika menghadapi tekanan. Oleh sebab itu, pengalaman sosial digital kemungkinan tidak secara langsung menentukan ketahanan spiritual, tetapi terlebih dahulu diproses melalui mekanisme psikologis dan religius tertentu. Kerangka tersebut memberikan penjelasan mengapa hubungan langsung antara *digital social comparison* dan *spiritual resilience* dalam penelitian ini tidak signifikan.

Perbandingan Sosial Digital dan Religious Coping

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *digital social comparison* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *religious coping*. Koefisien regresi sebesar 0,325 dengan nilai $p < 0,001$ menunjukkan bahwa peningkatan skor *digital social comparison* dalam data simulasi diikuti dengan peningkatan skor *religious coping*. Model tersebut memiliki nilai R^2 sebesar 0,111, sehingga sekitar 11,1% variasi *religious coping* dapat dijelaskan oleh *digital social comparison*.

Temuan tersebut dapat dipahami melalui karakteristik kehidupan digital remaja yang memungkinkan munculnya berbagai bentuk evaluasi diri. Media sosial menyediakan informasi mengenai pencapaian akademik, penampilan, gaya hidup, hubungan sosial, maupun

pengalaman keberagamaan orang lain. Ketika informasi tersebut digunakan sebagai standar evaluasi diri, remaja dapat mengalami tekanan untuk menyesuaikan dirinya dengan standar sosial yang ditampilkan di lingkungan digital. Penelitian Burnell et al. (2024) menunjukkan bahwa perbandingan sosial di media sosial memang menjadi bagian dari pengalaman sehari-hari remaja dan bahwa perbandingan upward pada situasi tertentu dapat berkaitan dengan evaluasi diri yang lebih negatif.

Dalam kondisi menghadapi tekanan, agama dapat menjadi salah satu sumber daya yang digunakan individu untuk memahami dan mengelola pengalaman tersebut. Pargament et al. (1998) menjelaskan bahwa *religious coping* mencakup pola penggunaan keyakinan dan sumber daya religius dalam menghadapi stres, termasuk pencarian dukungan spiritual, hubungan dengan Tuhan, pemaknaan religius, dan bentuk-bentuk penyerahan diri. Dengan demikian, pengalaman tekanan yang muncul dari lingkungan sosial digital dapat menjadi konteks yang mendorong remaja mengaktifkan sumber daya religius tertentu (Pargament et al., 1998).

Namun, hubungan positif antara *digital social comparison* dan *religious coping* tidak dapat langsung dimaknai sebagai hubungan yang selalu adaptif. *Religious coping* memiliki dimensi positif dan negatif. *Positive religious*

coping antara lain mencakup pencarian dukungan spiritual, hubungan spiritual, pengampunan religius, dan pemaknaan religius yang konstruktif, sedangkan *negative religious coping* dapat berupa perasaan dihukum atau ditinggalkan Tuhan maupun konflik spiritual (Pargament et al., 1998). Oleh karena itu, peningkatan penggunaan *religious coping* perlu dilihat berdasarkan jenis strategi yang digunakan, bukan hanya berdasarkan skor keseluruhan.

Religious Coping dan Spiritual Resilience

Hasil analisis menunjukkan bahwa *religious coping* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *spiritual resilience*. Ketika *digital social comparison* dan *religious coping* dimasukkan secara simultan ke dalam model, koefisien *religious coping* sebesar 0,362 dengan nilai $p < 0,001$ dan beta sebesar 0,409. Model secara keseluruhan menjelaskan sekitar 15,0% variasi *spiritual resilience*.

Temuan tersebut memberikan dukungan terhadap pandangan bahwa sumber daya religius dapat berperan dalam proses adaptasi ketika individu menghadapi tekanan kehidupan. Dalam teori *religious coping*, agama dapat menyediakan sistem makna, dukungan spiritual, orientasi nilai, dan strategi untuk menghadapi peristiwa yang dipersepsikan sebagai sulit atau penuh tekanan (Pargament et al., 1998). Ketika sumber daya tersebut digunakan secara adaptif, individu dapat lebih

mampu mempertahankan orientasi positif terhadap dirinya dan kehidupannya.

Hubungan antara *religious coping* dan *spiritual resilience* juga dapat dipahami melalui konsep pemaknaan. Ketika remaja mengalami tekanan akibat perbandingan sosial, ia dapat menafsirkan pengalaman tersebut hanya sebagai kegagalan pribadi atau, sebaliknya, menggunakannya sebagai kesempatan untuk melakukan refleksi dan mengevaluasi kembali nilai yang dianggap penting. Proses pemaknaan religius dapat membantu individu mempertahankan rasa harapan dan orientasi terhadap nilai ketika menghadapi pengalaman yang tidak sesuai dengan harapan. Pargament et al. (1998) menunjukkan bahwa bentuk-bentuk *positive religious coping* mencakup *benevolent religious reappraisal*, pencarian dukungan spiritual, dan hubungan spiritual.

Temuan penelitian ini juga perlu ditempatkan dalam konteks literatur yang membedakan *positive* dan *negative religious coping*. Pargament et al. (2001), misalnya, menunjukkan bahwa pola *positive religious coping* dan *negative religious coping* memiliki hubungan yang berbeda dengan kesejahteraan. Karena itu, hubungan positif yang ditemukan dalam penelitian ini sebaiknya tidak digeneralisasi terhadap seluruh bentuk *religious coping* tanpa membedakan

karakter strategi religius yang digunakan (Pargament et al., 2001).

Religious Coping sebagai Mediator

Temuan utama penelitian terdapat pada analisis mediasi. Hasil *bootstrapping* dengan 5.000 pengulangan menghasilkan efek tidak langsung sebesar 0,118 dengan *BootLLCI* sebesar 0,065 dan *BootULCI* sebesar 0,181. Karena interval kepercayaan 95% tidak mencakup angka nol, efek tidak langsung *digital social comparison* terhadap *spiritual resilience* melalui *religious coping* dinyatakan signifikan dalam data simulasi.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *digital social comparison* dan *spiritual resilience* tidak berlangsung melalui jalur langsung yang sederhana. Sebaliknya, terdapat mekanisme yang melibatkan *religious coping*. Pada model sederhana, hubungan *digital social comparison* dengan *spiritual resilience* tidak signifikan, sedangkan *digital social comparison* berhubungan signifikan dengan *religious coping*, dan *religious coping* selanjutnya berhubungan signifikan dengan *spiritual resilience*. Pola tersebut mendukung posisi *religious coping* sebagai mekanisme psikoreligius dalam model penelitian.

Secara konseptual, mekanisme tersebut dapat dijelaskan melalui tiga tahapan. Pertama, remaja mengalami proses evaluasi diri melalui perbandingan dengan individu lain di

media sosial. Kedua, pengalaman tersebut dapat menimbulkan kebutuhan untuk memahami, mengelola, atau memberikan makna terhadap tekanan yang dialami. Ketiga, sumber daya religius dapat digunakan untuk menghadapi pengalaman tersebut melalui doa, pencarian dukungan spiritual, refleksi, pemaknaan religius, atau hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan. Proses tersebut kemudian dapat berhubungan dengan kemampuan mempertahankan makna, harapan, dan orientasi spiritual.

Dengan demikian, hasil penelitian memberikan perspektif bahwa pengaruh lingkungan digital terhadap kehidupan spiritual remaja tidak selalu bersifat langsung. Lingkungan digital menyediakan pengalaman sosial, sedangkan respons religius terhadap pengalaman tersebut dapat menjadi salah satu mekanisme yang menentukan konsekuensi psikospiritualnya. Perspektif seperti ini sejalan dengan perkembangan penelitian mengenai media sosial yang menekankan pentingnya mengidentifikasi mekanisme yang menghubungkan penggunaan media sosial dengan berbagai *outcome* psikologis, daripada hanya mengukur frekuensi penggunaan media sosial (Orben et al., 2024).

Temuan ini sekaligus memperkuat posisi *religious coping* sebagai variabel yang memiliki fungsi teoritis dalam penelitian Ilmu Jiwa Agama. *Religious coping* bukan sekadar

variabel tambahan yang berkorelasi dengan spiritualitas, tetapi dapat ditempatkan sebagai mekanisme yang menjelaskan bagaimana individu merespons tekanan psikososial yang muncul dari lingkungan sosialnya.

Implikasi terhadap Ilmu Jiwa Agama

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa kajian tentang keberagamaan remaja di era digital perlu memperhatikan interaksi antara pengalaman sosial, proses evaluasi diri, dan mekanisme religius. Media sosial bukan hanya ruang komunikasi, tetapi juga ruang tempat remaja membangun identitas dan memperoleh informasi mengenai bagaimana dirinya dibandingkan dengan orang lain. Literatur mengenai remaja dan media sosial menunjukkan bahwa dampaknya sangat dipengaruhi oleh karakteristik individu, jenis penggunaan, konten, serta karakteristik platform (Sala et al., 2024; Orben et al., 2024).

Dalam perspektif tersebut, *religious coping* dapat dipahami sebagai salah satu sumber daya psikoreligius yang memungkinkan remaja mengelola tekanan yang muncul dari proses perbandingan sosial. Hal ini relevan bagi pendidikan agama karena pendidikan agama tidak hanya berfungsi membentuk pengetahuan dan praktik keagamaan, tetapi juga dapat membantu peserta didik membangun sistem nilai dan makna yang dapat digunakan ketika menghadapi tekanan sosial.

Implikasinya bagi pendampingan siswa adalah perlunya pendekatan yang tidak hanya menekankan pembatasan penggunaan media sosial, tetapi juga membangun kemampuan refleksi dan pengelolaan pengalaman digital. Siswa perlu dibantu untuk memahami bahwa representasi kehidupan orang lain di media sosial bukanlah gambaran utuh mengenai realitas. Pada saat yang sama, pendampingan keagamaan dapat diarahkan pada pengembangan bentuk *religious coping* yang adaptif, seperti refleksi, pencarian makna, doa, dukungan sosial-keagamaan, dan penguatan hubungan spiritual.

Pendekatan tersebut penting karena tidak semua bentuk *religious coping* bersifat adaptif. Pargament et al. (1998) membedakan strategi religius positif dan negatif, sedangkan penelitian Pargament et al. (2001) menunjukkan bahwa keduanya dapat memiliki keterkaitan yang berbeda dengan kesejahteraan. Oleh karena itu, pendidikan dan pendampingan psikospiritual perlu mengembangkan keberagamaan yang tidak hanya kuat secara ritual, tetapi juga sehat dalam proses pemaknaan dan pengelolaan tekanan psikologis (Pargament et al., 1998; Pargament et al., 2001).

Kontribusi dan Keterbatasan Penelitian

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada integrasi tiga konstruk, yaitu *digital social comparison*, *religious*

coping, dan *spiritual resilience*, dalam satu model mediasi. Model tersebut memungkinkan kajian Ilmu Jiwa Agama melihat pengalaman keberagamaan remaja bukan sebagai fenomena yang terpisah dari perkembangan teknologi, tetapi sebagai bagian dari proses adaptasi individu terhadap perubahan lingkungan sosial.

Meskipun demikian, interpretasi hasil harus mempertimbangkan keterbatasan penelitian. Dokumen penelitian secara eksplisit menyatakan bahwa data yang digunakan pada bagian hasil merupakan **data simulasi sebanyak 250 responden**. Oleh karena itu, angka koefisien, nilai signifikansi, dan hasil mediasi yang dilaporkan belum dapat diposisikan sebagai bukti empiris final mengenai siswa SMA, MA, dan SMK di Sidoarjo.

Selain itu, desain penelitian yang digunakan adalah korelasional sehingga hubungan statistik yang ditemukan tidak dapat secara otomatis ditafsirkan sebagai hubungan sebab-akibat. Penelitian mendatang perlu menggunakan data lapangan yang sesungguhnya, desain longitudinal atau pendekatan yang lebih kuat untuk menguji arah hubungan, serta mempertimbangkan karakteristik penggunaan media sosial dan bentuk *religious coping* yang digunakan responden.

Keterbatasan lain berkaitan dengan pengukuran *religious coping*. Karena konstruk tersebut memiliki dimensi positif dan negatif, penelitian

berikutnya dapat menguji kedua bentuk tersebut secara terpisah. Pemisahan ini akan memberikan gambaran yang lebih tajam mengenai apakah strategi religius tertentu benar-benar berfungsi sebagai sumber ketahanan spiritual atau justru berkaitan dengan konflik dan tekanan spiritual (Pargament et al., 1998).

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara *digital social comparison* dan *spiritual resilience* tidak berlangsung secara sederhana. *Religious coping* muncul sebagai mekanisme yang menjembatani hubungan kedua konstruk tersebut dalam data simulasi. Temuan ini memberikan dasar konseptual bahwa kehidupan digital remaja perlu dipahami tidak hanya dari sisi risiko penggunaan media sosial, tetapi juga dari cara remaja menggunakan sumber daya religius untuk menafsirkan dan menghadapi pengalaman sosial digital. Perspektif tersebut dapat memperkaya kajian Ilmu Jiwa Agama mengenai perkembangan keberagamaan remaja dalam konteks masyarakat digital.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara *digital social comparison* dan *spiritual resilience* serta menguji peran *religious coping* sebagai mediator pada siswa sekolah menengah di Sidoarjo. Berdasarkan hasil analisis data simulasi, dapat disimpulkan bahwa

digital social comparison tidak menunjukkan hubungan langsung yang signifikan dengan *spiritual resilience*. Sebaliknya, *digital social comparison* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *religious coping*, sementara *religious coping* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *spiritual resilience*.

Hasil analisis mediasi menunjukkan bahwa *religious coping* memiliki efek tidak langsung yang signifikan dalam hubungan antara *digital social comparison* dan *spiritual resilience*. Efek tidak langsung sebesar 0,118 dengan interval kepercayaan bootstrap 95% sebesar 0,065–0,181 tidak mencakup angka nol. Pola tersebut menunjukkan bahwa dalam data simulasi, hubungan antara pengalaman perbandingan sosial digital dan ketahanan spiritual lebih terlihat melalui mekanisme *religious coping* daripada melalui hubungan langsung.

Temuan tersebut memberikan kontribusi bagi kajian Ilmu Jiwa Agama dengan menunjukkan pentingnya memahami pengalaman keberagaman remaja dalam konteks kehidupan digital. Perbandingan sosial di media sosial tidak semata-mata perlu dilihat sebagai faktor yang secara langsung menentukan kondisi spiritual, tetapi perlu dipahami melalui proses psikologis dan religius yang digunakan remaja ketika menghadapi tekanan evaluasi sosial. Dalam kerangka ini, *religious coping* dapat dipandang

sebagai salah satu mekanisme psikoreligius yang berpotensi menghubungkan pengalaman sosial digital dengan kemampuan mempertahankan sumber daya spiritual.

Secara praktis, temuan ini memberikan dasar bagi pengembangan pendampingan psikospiritual di lingkungan sekolah yang tidak hanya berorientasi pada pengendalian penggunaan media sosial, tetapi juga pada penguatan kemampuan siswa dalam melakukan refleksi, membangun pemaknaan religius, mengelola tekanan sosial, dan menggunakan sumber daya keagamaan secara adaptif. Pendampingan tersebut perlu memperhatikan bahwa *religious coping* dapat berbentuk strategi positif maupun negatif, sehingga penguatan keberagaman perlu diarahkan pada bentuk coping yang konstruktif.

Namun demikian, kesimpulan penelitian ini perlu dibaca secara hati-hati karena data yang dianalisis dalam naskah merupakan data simulasi sebanyak 250 responden. Oleh karena itu, hasil statistik dan pola mediasi yang diperoleh belum dapat digeneralisasikan sebagai gambaran empiris siswa sekolah menengah di Sidoarjo. Penelitian selanjutnya perlu menguji model tersebut menggunakan data lapangan yang sebenarnya, melibatkan responden dari berbagai karakteristik sekolah, serta membedakan *positive religious coping* dan *negative religious coping* untuk

memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai mekanisme ketahanan spiritual remaja di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2023). *Health advisory on social media use in adolescence*. American Psychological Association.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *Survei penetrasi internet Indonesia 2024*. APJII.
- Avci, H., Baams, L., & Kretschmer, T. (2025). A systematic review of social media use and adolescent identity development. *Adolescent Research Review*, 10, 219–236.
- Bonfanti, R. C., Melchiori, F., Teti, A., Albano, G., Raffard, S., Rodgers, R. F., & Lo Coco, G. (2025). The association between social comparison in social media, body image concerns and eating disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, 52, 101841.
- Burnell, K., Trekels, J., Prinstein, M. J., & Telzer, E. H. (2024). Adolescents' social comparison on social media: Links with momentary self-evaluations. *Affective Science*, 5, 295–299.
- Conte, G., Di Iorio, G., Esposito, D., Romano, S., Panvino, F., Maggi, S., Altomonte, B., Casini, M. P., Ferrara, M., & Terrinoni, A. (2025). Scrolling through adolescence: A systematic review of the impact of TikTok on adolescent mental health. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 34, 1511–1527.
- Dau, Y. L. D., & Bele, G. A. (2025). Digital pressure and spiritual coping: Social media and adolescent mental health in Catholic schools in East Indonesia. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 9(8), 3680–3690.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Fumagalli, E., Shrum, L. J., & Lowrey, T. M. (2024). The effects of social media consumption on adolescent psychological well-being. *Journal of the Association for Consumer Research*, 9(2).
- Hamilton, J. L., Torous, J., Szlyk, H. S., Biernesser, C., Kruzan, K. P., Jensen, M., Reyes-Portillo, J., Primack, B. A., Zelazny, J., & Weigle, P. (2024). Leveraging digital media to promote youth mental health: Flipping the script on social media-related risk. *Current Treatment Options in Psychiatry*, 11, 67–75.
- Jungselius, B. (2024). A scoping review of current research on social

- media use among children and adolescents. *Discover Psychology*, 4, 116.
- Koenig, H. G., Pargament, K. I., & Nielsen, J. (1998). Religious coping and health status in medically ill hospitalized older adults. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 186(9), 513–521.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLOS ONE*, 8(8), e69841.
- Nesi, J. (2020). The impact of social media on youth mental health: Challenges and opportunities. *North Carolina Medical Journal*, 81(2), 116–121.
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1—A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21, 267–294.
- Orben, A., Meier, A., Dalgleish, T., & Blakemore, S.-J. (2024). Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. *Nature Reviews Psychology*, 3, 407–423.
- Pargament, K. I. (2001). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Pargament, K. I., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. *Religions*, 2(1), 51–76.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56(4), 519–543.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710–724.
- Pargament, K. I., Tarakeshwar, N., Ellison, C. G., & Wulff, K. M. (2001). Religious coping among the religious: The relationships between religious coping and well-being in a national sample of Presbyterian clergy, elders, and members. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 40(3), 497–513.
- Pargament, K. I., Zinnbauer, B. J., Scott, A. B., Butter, E. M., Zerowin, J., & Stanik, P. (1998). Red flags and religious coping: Identifying some religious warning signs among people in crisis. *Journal of Clinical Psychology*, 54(1), 77–89.

- Pérez-Torres, V. (2024). Social media: A digital social mirror for identity development during adolescence. *Current Psychology*, 43, 22170–22180.
- Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally representative study among U.S. young adults. *Computers in Human Behavior*, 69, 1–9.
- RSPH. (2017). *#StatusOfMind: Social media and young people's mental health and wellbeing*. Royal Society for Public Health.
- Sala, A., Porcaro, L., & Gómez, E. (2024). Social media use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. *Computers in Human Behavior Reports*, 14, 100404.
- Saroglou, V. (2011). Believing, bonding, behaving, and belonging: The big four religious dimensions and cultural variation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(8), 1320–1340.
- Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. *JMIR Mental Health*, 3(4), e50.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283.
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222.
- Wang, Y., & Wang, X. (2024). Social comparison on social networking sites and adolescent psychological adjustment: A systematic review. *Current Psychology*, 43, 1–15.
- Weinstein, E. (2018). The social media see-saw: Positive and negative influences on adolescents' affective well-being. *New Media & Society*, 20(10), 3597–3623.
- Yao, T., & Zhong, Z. (2024). Social media use, social comparison, and adolescent well-being: A systematic review of psychological mechanisms. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(6), 742.