

## SPIRITUAL PSYCHOTHERAPY FOR SCHADENFREUDE BEHAVIOUR OF ADOLESCENTS ON DIGITAL TRENDS

Iswatun Hasanah<sup>1\*</sup>, Anna Aisa<sup>2</sup>, Imaniyatul Fithriyah<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Institut Agama Islam Negeri Madura, Indonesia

<sup>3</sup>Intitut Agama Islam Al-Khairat Pamekasan, Indonesia

\* Iswatun\_hasanah@iainmadura.ac.id

---

### Abstract

---

**Keywords:**

Spiritual  
psychotherapy;  
Schadenfreude  
behaviour;  
Digital trend

Digital trends with many teenagers who are active in social media from various platforms innovate and create to be able to become FYP (For Your Page) shows, presenting pro-con content by involving the sadness and misfortune of others and even enjoying the condition of others who are experiencing problems has become a common phenomenon among adolescent content creators. The feeling of pleasure derived from the sadness of others and the lack of empathy is a Schadenfreude behavior related to the self-esteem of the individual. This study aims to find out how the process and effectiveness of the application of Islamic psychotherapy in reducing Schadenfreude behavior in adolescent content creators in Pamekasan Regency. The method used in this study was a descriptive qualitative method with a case study. The process of collecting data on this research was carried out by means of observation, interviews and documentation of the process of applying spiritual psychotherapy. The data sources in this study involved four adolescents of the male sex who became activists of social media content creators, both *tiktokers*, YouTubers, or *celebgrams*, as well as literature as secondary data. Data analysis was performed using Miles and Huberman models. The conclusions obtained from this study are: 1) Schadenfreude's behavior carried out based on rivalry, which is more individualistic and related to interpersonal competition (both between friends and between content creators) 2) The spiritual psychotherapy model given to four respondents, namely including meditation therapy, *fardu* and zikr prayer therapy, and Qur'an therapy 3) The success of the application of the spiritual psychotherapy model in four respondents was generally quite successful. i.e. minimizing Schadenfreude's behavior. All four respondents showed positive changes in both individual self-esteem, emotions, behavior and in the frequency of worship.

---

### Abstrak

---

**Kata Kunci:**

Psikoterapi spiritual;  
perilaku  
Schadenfreude;  
trend digital

Tren digital dengan banyaknya remaja yang aktif dalam media sosial dari berbagai platform melakukan inovasi dan kreasi untuk bisa menjadi tayangan FYP (*For Your Page*), menyajikan konten pro kontra dengan melibatkan kesedihan dan kemandangan orang lain bahkan menikmati kondisi orang lain yang sedang mengalami masalah sudah menjadi fenomena yang lumrah dikalangan remaja konten kreator. Perasaan senang yang diperoleh dari kesedihan orang lain dan kurangnya empati merupakan perilaku *Schadenfreude* yang berkaitan dengan *self-esteem* individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana proses dan efektifitas penerapan psikoterapi Islam dalam mengurangi perilaku *Schadenfreude* pada remaja konten kreator di Kabupaten Pamekasan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif dengan jenis studi kasus. Peroses pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi proses penerapan

---

psikoterapi spiritual. Adapun sumber data pada penelitian ini melibatkan empat remaja berjenis kelamin laki-laki yang menjadi penggiat konten kreator media sosial, baik *tiktokers*, *youtuber*, ataupun *selebgram*, serta literatur sebagai data sekunder. Analisis data dilakukan dengan menggunakan model Miles dan Huberman. Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini yaitu: 1) perilaku *Schadenfreude* yang dilakukan berbasis rivalitas, yaitu lebih bersifat individualistis dan terkait dengan kompetisi antar pribadi (baik antar teman maupun antar konten kreator) 2) Model psikoterapi spritual yang diberikan pada empat responden yaitu meliputi terapi meditasi, terapi sholat fardu dan zikir, serta terapi Al-Qur'an 3) Keberhasilan dari penerapan model psikoterapi spiritual pada empat responden secara umum cukup berhasil yakni meminimalisir perilaku *Schadenfreude*. Keempat responden menunjukkan perubahan positif baik dari *self-esteem* individu, emosi, tingkah laku, dalam frekuensi beribadah.

---

©Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Institut Agama Islam Negeri Madura, Indonesia

---

## PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang melanda Indonesia sejak Maret 2020 membawa dampak yang signifikan dalam penggunaan internet. Banyak lini kehidupan yang awalnya dilakukan secara tatap muka tergantikan dengan aktifitas secara daring/ online. Sepanjang pandemi umumnya masyarakat menggunakan platform *e-learning*, *video conference*, *video e-commerce*, dan lainnya untuk tetap bisa beraktifitas dalam belajar, rapat virtual, ataupun untuk kegiatan usaha lainnya, bahkan kurang lebih 77% penduduk Indonesia sudah menggunakan internet di tahun 2022 (Rakhmayanti, 2022). Internet digunakan oleh berbagai pihak mulai dari dewasa bahkan sampai anak-anak pun tidak asing lagi menggunakan internet di berbagai aktivitas mereka sehari-hari, bahkan dalam *trend digital* yang kian pesat banyak sekali konten kreator dari berbagai usia semakin berkembang pesat. Semakin mudah dalam berkarya dan mengekspresikan karyanya, konten kreator dapat memilih berbagai *platform* yang populer, misalnya *Youtube*, *Tik Tok*, *Instagram*, dan media sosial lainnya.

*Trend digital* dengan menjadikan sosial media sebagai bagian yang tidak terpisahkan dalam berbagai aktifitas, bahkan banyak individu yang berlomba-lomba menghasilkan konten, selain untuk eksistensi diri secara ekonomi juga dapat menjadi penghasilan, bahkan tak sedikit individu yang sukses dan berpenghasilan tinggi dari menjadi konten kreator *youTube*, *Tik Tok*, *Instagram*, dan lainnya. Semakin menarik video yang di upload akan semakin banyak penonton yang menyukai video tersebut, maka akan semakin banyak pula penghasilan yang diperoleh oleh konten kreator. Salah satu contoh Youtuber terkaya di Indonesia dengan 28, 7 juta *subscriber* dengan jumlah video yang di tonton sebanyak 4,48 miliar kali mendapatkan penghasilan sekitar 574 juta sampai 9,18 miliar Per bulan, dan dalam setahun sekitar 6, 87 miliar sampai 110 miliar (Rifka, 2021). Tidak jauh berbeda dengan *selegram*, untuk akun dengan jumlah *followers* satu juta dapat menghasilkan Rp. 222, 4 juta

per bulan, dan untuk selegram *mikroinfluencer* (followers 1 ribu sampai 10 ribu) pendapatan sekitar 20,5 juta per bulan (Nurhadi, 2021).

Konten kreator tidak hanya menjadi pilihan individu karena sisi ekonomi, banyak individu yang aktif dalam media sosial dengan membagikan cerita kesedihan, kemarahan, atau bahkan konflik dengan seseorang hanya untuk mendapatkan komentar, *likes*, ataupun untuk mendapatkan *love*. Terlebih remaja yang belum begitu memahami etika sosial dan sedang dalam kondisi puncak *hormonal fluctuation*, sehingga media sosial menjadi wadah untuk eksistensi diri dan pengakuan dari khalayak umum di dunia maya. Demi popularitas dalam dunia maya, tak jarang individu seringkali membuat konten dengan memanfaatkan kondisi orang lain, usil terhadap orang lain yang biasanya diistilahkan dengan “*Prank*”, salah satu contoh seorang pria membuat video *Prank* kepada tiga orang pekerja selokan, dengan memberikan uang mainan pecahan 100 Ribu, dengan wajah Bahagia pekerja tersebut menerima uang yang diberikan, namun setelah mengetahui bahwa uang tersebut uang mainan, lantas membuat 3 orang pekerja tersebut kecewa. Momen kecewa dari tiga orang pekerja menjadi bahan tertawa dari pembuat video. Tak jauh berbeda dengan salah satu konten kreator asal pamekasan, ia membuat video *prank* dengan membuat pesanan makanan kepada ojek online dengan titik lokasi pengiriman di tengah kuburan. Ketakutan dari *driver* ojek online menjadikan pembuat konten merasa video *prank* tersebut berhasil (Nasikhah, 2020).

Perasaan bahagia saat melihat orang lain celaka, bahkan tertawa saat kondisi orang lain sedang mengalami kesedihan disebut dengan *schadenfreude*. Smith menjelaskan bahwa *schadenfreude* merupakan sisi gelap individu karena justru mendapatkan kebahagiaan saat orang lain mengalami kesengsaraan (Van Dijk, 2011); dan memicu rasa gembira di atas penderitaan yang menimpa oleh orang atau kelompok lain (Smith, 2018). *Schadenfreude* berasal dari kata serapan Bahasa Jerman yang terbentuk dari 2 buah kata yakni *Schaden* yang berarti “berbahaya”, “merugikan”, “menyakiti” dan *freude* yang memiliki arti “kesenangan” dan “kegembiraan”. *Schadenfreude* erat kaitannya dengan *self-esteem* atau bagaimana individu menghargai dan menilai dirinya sendiri, puas dan Bahagia dengan kondisi diri sendiri. *Self-esteem* merupakan rangkaian sikap dan perilaku individu tentang apa yang difikirkan mengenai dirinya berdasarkan persepsi perasaan keberhargaan diri dan kepuasan dirinya (Mruk, 2006)

*Schadenfreude* dapat diterjemahkan menjadi “*pleasure derived from another’s misfortune*” yakni “kebahagiaan berasal dari kemalangan orang lain”, hal ini

menggambarkan emosi yang seringkali muncul dalam perasaan individu saat orang lain mengalami hal buruk. Dalam agama islam, senang/gembira terhadap penderitaan orang lain adalah tindakan orang munafik. Rosulullah bersabda bahwa senang dengan penderitaan orang lain juga dikatakan akan mendatangkan musibah bagi orang yang melakukannya.

لَا تُظْهِرِ الشَّمَاتَةَ لِأَخِيكَ فَيَرْحَمَهُ اللَّهُ وَيَبْتَلِيكَ

Artinya, "Janganlah engkau menampakkan kegembiraan karena musibah yang menimpa saudaramu. Karena jika demikian, Allah akan merahmatinya dan malah memberimu musibah." (HR Tirmidzi)

*Schadenfreude* erat kaitannya dengan kondisi jiwa/ penyakit hati individu, sehingga dalam proses penyembuhannya membutuhkan *treatment* psikoterapi spiritual yang sifatnya dapat membuat individu memiliki ketenangan batin (menyentuh sisi rohani Individu), sehingga individu dapat menjadi diri sendiri dan menjalankan kehidupan secara positif dengan penuh kebijaksanaan, kedamaian, dan kebahagiaan yang seutuhnya. Psikoterapi spiritual adalah *treatment* dengan nilai-nilai keagamaan ajaran Islam yang dapat berpengaruh besar terhadap kualitas hidup individu (Moazed K, 2019). Psikoterapi spiritual dapat membantu individu menemukan arti dan makna yang berhubungan dengan nilai-nilai kehidupan, kualitas hubungan terhadap diri sendiri maupun orang lain pada umumnya.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan bersifat kualitatif deskriptif, yakni penelitian dengan menerapkan pendekatan studi kasus (*case study*) dengan memusatkan diri secara intensif dan komprehensif pada obyek tertentu sebagai suatu kasus. Studi kasus dimaksudkan untuk mempelajari secara intensif mengenai latar belakang masalah kondisi suatu peristiwa yang sedang berlangsung saat ini, serta interaksi lingkungan unit sosial tertentu yang bersifat murni/apa adanya. Proses pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan cara observasi terhadap perilaku subjek penelitian baik di media sosial ataupun pada kondisi riil, wawancara secara komprehensif pada subjek penelitian, serta dokumentasi kegiatan psikoterapi spiritual.

Subjek penelitian yakni remaja usia sekitar 13 tahun sampai dengan 20 tahun sebanyak 4 orang dengan jenis kelamin laki-laki. Subjek penelitian adalah remaja yang aktif dalam media sosial baik melalui akun *Instagram*, *tik tok*, dan *platform* lainnya. Subjek penelitian adalah individu yang sering upload video serta menyukai untuk menonton video *Prank* atau video saat salah satu temannya sedang dalam kondisi mengalami kesialan serta

menikmati tayangan tersebut. Pemilihan subjek berdasarkan hasil studi pendahuluan dan kesesuaian dengan masalah penelitian. Subjek penelitian adalah kelompok remaja yang hampir setiap malam begadang di salah satu Musholla rumah warga, dan aktifitas yang mereka lakukan adalah menonton *you tube*, *tik tok*, *Instagram*, dan bermain game serta aktifitas candaan dan usil kepada temannya dibagikan dalam aktifitas/ cerita di media sosialnya. Para remaja tersebut seringkali berteriak dan bercanda dengan menggunakan kata-kata yang sedang viral di media sosial untuk memanggil temannya atau berkomunikasi dengan temannya, misalnya “Anjirr”, “Anjay”, “Iri Bilang Bos”, “FYP (*For Your Page*)”.

Adapun keempat subjek tersebut adalah Ananda dengan nama samaran; subjek 1 yakni DT, subjek 2 yakni RZ, subjek 3 yakni DA, dan subjek 4 yakni AR. Subjek 1 adalah siswa sekolah menengah atas kelas 11 di salah satu sekolah Negeri di Pamekasan, dan aktif dalam media sosial *Instagram* daripada *platform* lainnya dengan jumlah *followers* kurang lebih 30 Ribu baik pada *Instagram* maupun di *Tik Tok*, bahkan subjek 1 sudah sering menerima jasa *Endorse* untuk berbagai produk kekinian. Subjek 2 adalah siswa menengah pertama kelas 9 di salah satu sekolah Negeri favorit di Kabupaten Pamekasan, aktif dalam membuat konten dan upload video “*prank* yang dianggap lucu di *platform Tik tok* dan *Instagram*, untuk jumlah pengikut di *tik tok* tidak terlalu banyak yakni sekitar 450 pengikut, sedangkan di *Instagram* jumlah *followers* sekitar 900 . Subjek 3 adalah mahasiswa semester 3 di salah satu perguruan tinggi Negeri di Madura, lebih aktif di *platform WhatsApp* dan *Instagram* dengan jumlah *followers* sekitar 870. Subjek 4 adalah anak siswa kelas 11 di salah satu Sekolah Negeri di Pamekasan dan merupakan sahabat karib subjek 1, serta sering buat konten bareng. Subjek 4 memiliki jumlah *followers* di *Instagram* sekitar 350 *followers*, dan subjek 4 lebih menyukai membuat konten dengan subjek 1 dan sangat suka menonton video *prank* di *youtube* dan *Tik Tok*.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan model Miles dan Huberman, yakni dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif serta berlangsung secara *intens* sampai menghasilkan data komprehensif. Adapun aktivitas dalam analisis data yakni; pengumpulan data; Reduksi data; Penyajian data; serta penarikan kesimpulan dan verifikasi (Miles, 2007). Pada tahap pengumpulan data peneliti melakukan wawancara, dan observasi secara intensif kepada subjek penelitian. Kegiatan wawancara dilakukan secara bergantian, untuk memahami motif dan perasaan subjek Ketika melihat tayangan “*prank*” serta menyukai kondisi saat usil dan kondisi temannya kesusahan. Subjek penelitian juga diarahkan untuk menceritakan kondisi dirinya, keluarganya, dan pengalaman masa lalunya,

serta bagaiman kualitas ibadahnya. Kegiatan observasi dilakukan beberapa kali terhadap keseharian dan aktifitas subjek saat berada di musholla warga untuk bermain Bersama dan bercanda Bersama, serta observasi dilakukan terhadap konten yang sering di upload dan ditonton oleh subjek penelitian di media sosialnya. Pada tahap pengumpulan data, peneliti juga memberikan *treatment* berupa kegiatan psikoterapi spiritual dengan berbagai cara yakni sholat fardhu, zikir, meditasi, dan Al-Qur'an, sehingga peneliti dapat melihat proses aplikasi dari psikoterapi spiritual dan perubahan perilaku pada subjek penelitian.

Pada saat kegiatan wawancara, peneliti melaksanakan analisis terhadap jawaban subjek, dan apabila jawaban dari subjek atau informan lainnya setelah dianalisis dirasa kurang memuaskan maka peneliti akan melanjutkan dengan pertanyaan berikutnya sampai data yang diperoleh dirasa kredibel. Kemudian, untuk tahap reduksi data, peneliti akan menggolongkan, mengarahkan, membuang data yang dianggap tidak perlu serta mengorganisir data sehingga simpulan data penelitian dapat diverifikasi (Miles, 2007). Kegiatan reduksi data berlangsung secara *continue* sepanjang penelitian belum diakhiri. Hasil akhir atau produk dari reduksi data adalah berupa ringkasan dari catatan lapangan.

Pada tahap Penyajian data/ analisis data setelah pengumpulan data, Pada tahap ini, peneliti dapat memahami lebih dalam mengenai apa yang terjadi dengan mengacu kembali pada aspek-aspek lain dari *field note* (catatan lapangan), khususnya apa lagi yang dikatakan subjek mengenai perilaku dan motifnya (Miles, 2007). Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak peneliti sebelum memasuki lapangan, selama memasuki lapangan, dan setelah selesai dari lapangan. Analisis data dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu (Sugiyono, 2010). Data yang telah diperoleh dilapangan akan disajikan dalam bentuk penggalan-penggalan data deskriptif/ narasi mengenai kondisi dan perilaku subjek.

Tahap penarikan kesimpulan merupakan bagian dari suatu kegiatan konfigurasi yang utuh (Miles, 2007), dimana kesimpulan juga akan dilakukan verifikasi selama penelitian berlangsung. kesimpulan sementara senantiasa akan terus berkembang sejalan dengan diperolehnya data baru dan pemahaman baru, sehingga akan diperoleh kesimpulan yang benar-benar sesuai dengan kondisi sebenarnya sehingga dapat diperoleh data yang lengkap dan dapat dirumuskan kesimpulan akhir.

## HASIL

Psikoterapi spiritual merupakan *treatment* yang diberikan kepada individu dengan konsep bahwa keyakinan dan kedekatan kepada Allah merupakan sumber kekuatan yang sangat berarti untuk pemulihan diri, pengalaman buruk dimasa lalu, berbagai penyakit hati (salah satunya *Schadenfreude*). Psikoterapi spiritual adalah salah satu cara mengobati atau menyembuhkan masalah-masalah psikis yang dilakukan secara sistematis dengan berdasarkan kepada konsep Al-qur'an dan Assunnah (Taufiq, 2006). Psikoterapi spiritual tidak hanya membantu individu untuk menyelesaikan masalah dirinya atau menyembuhkan dirinya, tetapi lebih utamanya tercipta kesadaran diri dan kemampuan memahami hakikat dirinya, sehingga individu dapat menemukan makna hidupnya dan mampu untuk mengaktualisasikan dirinya.

Munculnya perilaku Bahagia saat orang lain mengalami kemalangan (*Schadenfreude*) adalah karena adanya ketidakpuasaan terhadap kondisi diri sendiri, dan ketidak tenangan hati. Hati manusia (Qolbu) yang sedang bermasalah maka akan menimbulkan perilaku manusia yang tidak sewajarnya, karena pada dasarnya hati merupakan pangkal dari segala perbuatan manusia. Rasulullah SAW pernah bersabda, “Ingatlah, dalam tubuh manusia itu ada segumpal daging. Kalau segumpal daging itu baik, maka akan baiklah seluruh tubuhnya. Tetapi, bila rusak, niscaya aka rusak pula seluruh tubuhnya. Segumpal daging itu bernama qolbu.” (HR Bukhari dan Muslim).

Berdasarkan hasil penelitian kepada keempat subjek dengan inisial subjek 1 DT, subjek 2 yakni RZ, subjek 3 yakni DA, dan subjek 4 yakni AR memiliki motif perilaku, pengalaman masa lalu dan kondisi keluarga yang berbeda. Adapun analisis keempat subjek adalah sebagai berikut;

### Subjek 1 (DT)

Anak pertama dari 2 bersaudara dengan kondisi keluarga *broken home*, Bapak menikah lagi dan ibu memiliki hubungan dengan laki-laki lain, yakni menjadi istri kedua. Sedari kecil, subjek 1 hidup dalam keluarga yang tidak harmonis, Bapak yang sering melakukan kekerasan dalam rumah tangga dan perselingkuhan hingga akhirnya kedua orang tuanya harus bercerai. Subjek 1 selain memiliki kenangan buruk dengan orang tuanya, juga hidup dalam kondisi ekonomi di bawah rata-rata. Ibunya bekerja sebagai pembantu rumah tangga dan juga menjadi penopang ekonomi keluarga barunya, karena kondisi Bapak tiri dengan tangan cacat dan bekerja sebagai pengemis di pasar. Subjek 1 kurang pengetahuan agama, sedari kecil berdasarkan ingatan subjek 1 jarang diajari dan di ajak sholat oleh orang tuanya. Setelah remaja dan mengenal media sosial, subjek 1 mulai aktif dalam upload video

lucu dan *prank*, dan hal ini meningkatkan jumlah *followers* Instagram dan pengikut *Tik Tok* nya. Subjek 1 bahkan menerima jasa *endorse* dan hal ini meningkatkan sumber pendapatan dari subjek 1.

Subjek 1 merasa keberadaannya diakui di dunia maya, sehingga subjek 1 sangat semangat untuk membuat konten dengan berbagai tema termasuk *prank* kepada orang yang tidak dikenal dan kepada temannya, hal ini juga kaitannya dengan rivalitas terhadap teman-temannya (kompetisi antar konten kreator untuk mendapatkan *viewer* banyak) . Subjek 1 walaupun sudah baligh tapi jarang sholat fardhu. Aktifitas sehari-hari selain sekolah, subjek 1 lebih fokus kepada ide-ide membuat konten, menonton *chanel You Tube* orang lain yang bisa dijadikan inspirasi, serta begadang dengan teman-temannya di salah satu musholla warga. Subjek 1 menyukai melihat kemalangan orang lain, karena menurut subjek 1 tidak hanya hidupnya yang mengalami kemalangan, dia menyukai saat orang lain mengalami masalah atau sedang dalam masalah. Subjek 1 merasa tidak perlu berempati dengan kondisi orang lain, karena subjek 1 merasa selama dirinya dalam kondisi bermasalah dari kecil, tidak banyak orang yang membantunya. Jadi dapat disimpulkan masa lalu yang buruk dari subjek 1 ditambah dengan kewajiban sebagai ummat muslim tidak dikerjakan, membuat subjek 1 menjadi individu yang bermasalah, hatinya tidak puas dengan kondisinya dan ditambah sisi spiritualitasnya tidak terkondisikan dengan baik.

### **Subjek 2 (RZ)**

Lahir di keluarga berkecukupan dan keluarga utuh, Bapak sebagai pemilik dan supir truk bahan bangunan, menurut masyarakat termasuk keluarga yang sejahtera secara ekonomi. Subjek 2 yang masih duduk di sekolah menengah hampir setiap malam juga begadang di Mushola warga Bersama dengan subjek lainnya. Dapat diperoleh informasi, bahwa subjek 2 yang merupakan anak kedua dari 2 bersaudara merasa tidak dihargai kemampuannya oleh kedua orang tuanya. Kakak subjek 2 dengan kemampuan intelektual yang jauh diatas subjek 2, sering juara kelas dan sedang kuliah salah satu universitas favorit di Indonesia, membuat subjek 2 merasa rendah diri dan tidak berpuas diri dengan kondisinya.

Menurut subjek 2, orang tua yang seringkali membanding-bandingkan kemampuan dengan saudara dan merasa tidak memiliki celah untuk bisa lebih unggul dari saudaranya, sehingga jika saudara sedang mengalami masalah/ kemalangan membuat subjek 2 berpuas diri dan merasa Bahagia. Kondisi ini, membuat subjek 2 juga merasa senang jika orang lain sedang mengalami kemalangan. Subjek 2 sering meninggalkan sholat isya' dan sholat subuh, karena kebiasaan begadang dan bercengkrama dengan temannya. Subjek 2 aktif di media



sosial untuk kesenangan dirinya, pamer terhadap temannya (rivalitas) walaupun tidak menjadikan sebagai sumber pendapatan.

### **Subjek 3 (DA)**

Secara usia dan Pendidikan paling tinggi di antara teman subjek yang lain, predikat sebagai mahasiswa tidak lantas membuat subjek menerima kondisi diri dan keluarganya. Lahir di keluarga dengan ekonomi menengah kebawah, anak kedua dari 3 bersaudara yang semuanya berjenis kelamin laki-laki. Kakak tertua sudah 2 kali masuk penjara karena kasus pencurian, masalah tersebut cukup membuat malu keluarga, terlebih subjek 3 merasa masyarakat dapat memandang dirinya sama dengan saudaranya. Beban mental karena perilaku kakaknya membuat subjek 3 cenderung lebih aktif di dunia maya dan berkumpul dengan teman-teman yang mampu menerima kondisi dirinya, walaupun secara usia dibawahnya.

Orang tua subjek 3 sedari kecil kurang memberikan pemahaman agama terhadap anaknya, dan untuk tidak mengulangi kesalahannya sebagai orang tua, anak bungsu dari keluarga subjek 3 untuk saat ini diberikan Pendidikan agama di pondok pesantren. Orang tua subjek 3 mencoba menjaga kualitas sholat anaknya, agar secara perilaku dapat menjadi anak yang sholeh dan tidak mempermalukan dirinya sendiri dan keluarganya.

### **Subjek 4 (AR)**

Subjek 4 adalah anak yang seringkali menjadi pesuruh untuk teman-teman lainnya, subjek 4 merupakan anak tunggal dan anak yatim sejak usia sekolah dasar. Ibu tunggal harus bekerja lebih ekstra untuk membiayai Pendidikan dan kebutuhan hidup dirinya dan subjek 4. Kekurangan secara ekonomi dan tiap hari harus melihat ibu bekerja lebih ekstra membuat subjek 4 menjadi anak yang cenderung pendiam dan sering membantu teman-temannya terlebih subjek 1. Subjek 4 dan subjek 1 sering melakukan kolaborasi untuk membuat konten yang dianggap lucu dan menarik. Subjek 1 merasa dirinya adalah anak yang tidak beruntung dalam hidup, dan dia merasa senang jika orang lain bersedih seperti dirinya.

Subjek 4 diberikan kebebasan oleh ibunya dan hamper tiap malam akan tidur di Mushola tempat teman-temannya berkumpul. Bahkan terlihat subjek bangun kesiangan dan tidak melaksanakan sholat Subuh. Subjek 4 tidak memiliki panutan dalam keluarga untuk dicontoh dalam banyak hal, terlebih dalam pemahaman agama. Ibu dengan kesibukannya dan subjek 4 juga sibuk dengan aktifitasnya.

## PEMBAHASAN

Perilaku *Schadenfreude* pada keempat subjek penelitian sangat dimungkinkan karena masalah dalam keluarga terutama pada penerimaan keluarga. Rogers mendefinisikan *unconditional positive regard* sebagai kebutuhan untuk sayangi, di cintai dan dihargai tanpa syarat apapun (Feist, 2013). *Unconditional positive regard* bukan diartikan sebagai menerima setiap tindakan yang dilakukan individu, tetapi menerima dengan lebih dalam apa adanya dengan semua keunikannya, dan hal ini dapat mempengaruhi *self esteem* pada anak, bagaimana ia dapat menilai dirinya secara positif dan menerima kondisi dirinya dengan baik sehingga anak akan memiliki rasa empati terhadap kondisi orang lain. Rivalitas antar konten kreator atau ingin terlihat lebih unggul dalam membuat konten sehingga dapat meningkatkan jumlah *viewer* di media sosialnya, sehingga menjadikan subjek untuk membuat konten tanpa melihat kebermaknaan dan kebermanfaatannya isi konten atau bisa diartikan subjek Ingin terlihat mampu dan diakui dalam dunia maya. Selain karena perlakuan keluarga, penanaman nilai-nilai agama dan pembiasaan untuk melaksanakan ibadah secara rutin sehingga hubungan individu dengan sang penciptanya dapat terjalin dengan baik, mampu menerima kondisi dengan berusaha dan berlapang dada dan mampu memiliki ketenangan jiwa sehingga akan jauh dari sakit hati yakni berbahagia dengan melihat kesedihan atau kemalangan orang lain.

### Penerapan Psikoterapi Spiritual

Psikoterapi spiritual merupakan *treatment* kepada individu untuk proses penyembuhan suatu penyakit baik secara fisik, psikis, dan moral, melalui bimbingan dan pencerahan dengan berlandaskan pada Al-Qur'an dan Hadist (Adz-Dzaky, 2002). Jenis terapi yang diterapkan pada keempat subjek adalah terapi meditasi, terapi sholat fardhu dan zikir, serta terapi Al-Qur'an. Penerapan psikoterapi spiritual dilakukan secara mandiri oleh subjek penelitian dengan orang tua sebagai partner untuk membantu memberikan pemahaman dan penguatan untuk tetap istiqomah dilakukan.

### Meditasi

Meditasi yang dilakukan yakni **Taffakur**, artinya subjek diarahkan untuk berfikir dengan sengaja, positif, dan konstruktif dalam beberapa kesempatan dengan berfikir tentang kebesaran Allah, bagaimana Allah selalu memperhatikan kondisi dan perilaku kita, harapan-harapan dan ketakutan dalam hati dan fikiran kita. Hal yang hanya difikirkan pada saat **Taffakur** adalah pada Allah bukan kepada hal lain. Kegiatan ini bisa dilakukan oleh subjek

selepas sholat, saat subjek butuh ketenangan, atau dalam berbagai kondisi yang memungkinkan subjek untuk bertaffakur. Dari Abu Hurairah RA, dia berkata, "Rasulullah SAW bersabda, 'Sesungguhnya Allah berkata: "Aku sesuai prasangka hambaku pada-Ku dan Aku bersamanya apabila ia memohon kepada-Ku" (HR Muslim).

Makna tersirat dari Hadist diatas yakni dalam semua kejadian dalam hidup, apapun itu untuk selalu berfikir positif dan tetap memasrahkan diri kepada Allah. Karena semua kejadian berada sepenuhnya dalam kuasa Allah SWT dan terjadi karena seizin-Nya. Sehingga dengan bertaffakur, keempat subjek akan mampu menghadapi hidup dengan optimis dan percaya dengan kemampuan diri sendiri, karena yakin bahwa ia akan dibantu oleh Allah SWT. Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat Fushilat ayat 23;

ذَٰلِكُمْ ظَنُّكُمُ الَّذِي ظَنَنْتُمْ بِرَبِّكُمْ أَرْدَاكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ مِنَ الْخٰسِرِينَ

Artinya: "Dan itulah dugaanmu yang telah kamu sangkakan terhadap Rabbmu (dugaan itu) telah membinasakan kamu, sehingga jadilah kamu termasuk orang yang rugi" (QS. Fushshilat ayat 23)

### **Sholat Fardhu dan Zikir**

Sholat adalah ibadah utama dalam islam, Sholat menempati kedudukan yang tidak dapat ditandingi dengan ibadah lainnya karena Sholat adalah rukun Islam yang kedua dan merupakan tiang agama. Bagi umat muslim, sholat adalah kebutuhan mendasar bagi kehidupan. Banyak makna yang dapat dipelajari dari setiap gerakan sholat. Muslim yang mengerjakan sholat dengan ikhlas dan khusyuk akan terhindar dari kegelisahan hidup (Zaini, 2015). Individu Ketika sholat akan terjalin hubungan dengan Allah SWT, sehingga akan melahirkan kekuatan spiritual pada individu dan dapat memberikan pengaruh terhadap kondisi fisik dan psikisnya. Individu yang memperbaiki sholatnya sebenarnya sedang memperbaiki seluruh hidupnya.

Kondisi hidup dengan berbagai masalahnya, persaingan dengan teman, masalah keluarga, akan menjadikan individu memiliki masalah hati. Untuk menyelesaikan banyak hal dalam hidup, maka dapat dimulai dengan memperbaiki sholat dan istiqomah untuk tetap sholat dalam kondisi apapun. Allah Berfirman dalam QS. Ta Ha: 14; "Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat Aku".

Setelah individu melaksanakan sholat fardhu, hendaknya melakukan Zikir. Zikir adalah mengagungkan, menyebut, dan mengingat Asma Allah dengan Gerakan lisan dan

gerak hati. Allah SWT memerintahkan hambanya untuk mendekatkan diri dengan cara berzikir. Sebagaimana sabdanya dalam Al-Qur'an surat Al-Lahab ayat 41; "*Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dengan zikir yang sebanyak-banyaknya.*" (QS. Al-Ahzab [33]: 41).

Zikir memiliki banyak keutamaan untuk individu yang mengerjakan, selain memberikan ketentraman hati, menghapus dosa bahkan bisa menjauhkan dari dosa, mampu melancarkan rezeki, dan yang utama adalah dengan zikir akan lebih dekat dengan Allah SWT. "*Maukah kamu aku tunjukkan perbuatanmu yang terbaik, paling suci di sisi Raja-mu (Allah), dan paling mengangkat derajatmu; lebih baik bagimu dari infak emas atau perak, Para Sahabat yang hadir berkata: "Mau (wahai Rasulullah)!" Beliau bersabda: "Dzikir kepada Allah Yang Mahatinggi."* (HR. At-Tirmidzi no. 3377).

### **Terapi Al-Qur'an**

Terapi Al-Qur'an sebagai pengobatan atau terapi jiwa manusia, yakni dapat menjadi sarana dan media yang tepat untuk menjadikan pribadi sehat secara mental dan spiritual (Najati, 2005). Membaca Al-qur'an dapat merelaksasi ketegangan urat syaraf individu, dapat membersihkan kotoran hati, memberikan kedamaian dan perlipur lara serta penyembuh luka yang sedang diderita oleh subjek penelitian. firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surat Az-Zumar, [39]: 23;

"Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik yaitu al-Qur'an yang serupa (mutu ayat-ayat-Nya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu dia menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya. Dan barang siapa yang disesatkan Allah, maka tidak ada seorang pun pemberi petunjuk baginya. "Dengan membaca Al-Qur'an subjek penelitian akan memiliki ketenangan batiniah dan menyembuhkan luka masa lalu yang menjadi pengalaman buruk untuk hidupnya. Pengalaman buruk dalam hidup tidak lantas menjadi pembenaran untuk menunjukkan perilaku negatif dalam kehidupan sehari-hari.

Terapi spiritual yang dilakukan oleh subjek penelitian tidak semuanya istiqomah untuk diterapkan, terlebih pada terapi Al-qur'an. Keempat subjek penelitian tidak semuanya fasih membaca Al-Qur'an, Surat yang mampu dibaca oleh subjek penelitian hanya Sebagian dari Surat Pendek di Juz 30 dan Surat Yasin, karena hampir dalam setiap momen tahlil akan dibaca oleh masyarakat setempat. Dalam terapi spiritual Teknik yang paling sering dan mudah diterapkan oleh subjek penelitian adalah Sholat Fardhu dan Zikir. Untuk meditasi

subjek penelitian belum memahami sepenuhnya cara untuk bisa Taffakur, bahkan subjek penelitian kesulitan untuk fokus dalam mengingat Allah.

Sholat fardhu dan zikir dapat dilaksanakan dengan bantuan pengawasan orang tua dan pemilik musholla tempat berkumpulnya subjek penelitian. Aktifitas berkumpul dengan berbagai kegiatan bisa tetap dilakukan tanpa meninggalkan sholat fardhu dan zikir setelah sholat. Pemahaman dan semangat untuk hidup lebih baik, serta keinginan keluarga agar putranya memiliki masa depan yang cerah dan menjadi pribadi yang sehat, menjadi *support* untuk keempat subjek bahwa dalam hidup banyak hal yang harus dibenahi dan diterima dengan lapang dada. Masa lalu dan garis takdir dalam keluarga tidak bisa diubah, dan harus diterima tanpa menimbulkan luka, sedangkan perilaku negatif harus diubah untuk hidup dimasa depan yang lebih baik.

Perilaku senang melihat orang lain sengsara walaupun dengan niatan bercanda ataupun karena rivalitas dalam pertemanan dan unjuk kemampuan, akan menjadikan diri memiliki penyakit hati. Psikoterapi spiritual dapat memberikan perubahan pada subjek penelitian, untuk tidak iri pada kondisi orang lain, menerima kondisi diri, dan yakin akan kemampuan diri, artinya ada perubahan positif dalam subjek memandang dirinya sendiri, perubahan emosi, dan tingkah laku, serta frekuensi ibadah. Istiqomah dalam ibadah dan kebaikan akan beriringan dengan perubahan perilaku dan kualitas hidup subjek penelitian.

## SIMPULAN

Kemajuan teknologi melahirkan berbagai tuntutan zaman yang seringkali menjadi hal yang harus dilakukan oleh remaja. Perilaku yang sebelumnya adalah hal yang tidak wajar dilakukan, akan terlihat wajar karena persetujuan mayoritas. Konten media sosial yang sifatnya menyakiti orang lain (*Prank*) dianggap wajar seiring perkembangan *trend digital* dan alasan rivalitas sesama konten kreator serta keinginan untuk diakui menjadi cara untuk melegalkan perilaku negatif.

Psikoterapi spiritual dengan Teknik meditasi, Sholat Fardhu dan Zikir, serta membaca AL-Qur'an adalah *treatment* untuk membantu individu dalam menyelesaikan masalah psikis diantaranya adalah *Schadenfreude* yang biasanya disebabkan karena luka batin masa lalu, perlakuan orang tua, atau karena permasalahan berat yang ditemui. Hubungan yang baik dengan Allah SWT dengan menjaga kualitas dan istiqomah dalam beribadah akan menjadikan individu memiliki ketenangan batin dan mampu menerima segala kondisi yang

dialami, sehingga muncul perilaku berpasrah diri, tawakal, sabar, dan tetap semangat menjalani hidup.

Ketenangan dalam hidup, kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah dengan baik, berpuas diri dengan takdir Allah dengan tetap berusaha merubah nasib dimasa yang akan datang akan membawa keberkahan dalam banyak hal, baik keberkahan dalam rezeki ataupun keberkahan dalam menjalani hidup di dunia dan akhirat.

## DAFTAR RUJUKAN

- Adz-Dzaky, & B. (2002). *Konseling dan Terapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Feist, J. F. (2013). *Theories of personality (8th ed.)*. New York: McGraw-Hil.
- Miles, M. B. (2007). *Analisis Data Kualitatif Buku Sumber tentang Metode-Metode Baru. Terjemahan Tjetjep Rohendi Rohisi*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Moazedi K, P. P. (2019). The Effectiveness of Islamic Teaching Based Religious-Spiritual Psychotherapy on Quality of Life, in Infertile Women. *J.health*, 9 (5) :589-598 .
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem Research, Theory, and Practice Toward a Positive Psychology of Self-esteem 3rd Edition*. Springer Company.
- Najati, M. U. (2005). *Psikologi dalam Al-Qur'an (Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)*. terj.. M. Zaka Alfarisi. Bandung: Pustaka Setia.
- Nasikhah, N. (2020). *Sering Bikin Konten Prank Driver Ojol, Youtuber Asal Pamekasan jadi "Buronan"*. Retrieved from URBANASIA: <https://www.urbanasia.com/sering-bikin-konten-prank-driver-ojol-youtuber-asal-pamekasan-jadi-buronan-U8551>
- Nurhadi, M. (2021, September 02). *Berapa Gaji selegram? Penghasilan Rachel Venny sebulan bisa buat beli rumah*. Retrieved from Suara.com: <https://www.suara.com/bisnis/2021/09/02/135425/berapa-gaji-selebgram-penghasilan-rachel-vennya-sebulan-bisa-buat-beli-rumah>
- Rakhmayanti, I. (2022, Juni 09). *Data terbaru! Berapa Pengguna Internet Indonesia 2022?* Retrieved from CNBC Indonesia: <https://www.cnbcindonesia.com/tech/20220609153306-37-345740/data-terbaru-berapa-pengguna-internet-indonesia-2022>
- Rifka, I. (2021, Desember 17). *10 Gaji Youtuber Indonesia dengan Penghasilan Tertinggi*. Retrieved from KOMPAS.Com: <https://money.kompas.com/read/2021/12/17/181928526/10-gaji-youtuber-indonesia-dengan-penghasilan-tertinggi?page=all#:~:text=Dengan%20jumlah%20subscriber%20tersebut%2C%20Ria,miliar%20hingga%20Rp%20110%20miliar.>
- Sa'idah, I., Atmoko, A., & Muslihati, M. (2021). Aspirasi Karier Generasi Milenial. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 2(1), 62-89.
- Smith, T. W. (2018). *Schadenfreude: The Joy of Another's* . UK: Hachette.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif KUalitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Taufiq, I. (2006). *Panduan Lengkap & Praktis Psikologi Islam*. Jakarta: Gema Insani.
- Van Dijk, W. W. (2011). Brief report, self-esteem, self-affirmation,. *American Psychological Association*, 26(1):247-282. DOI: 10.1080/10463283.2015.
- Zaini, A. (2015). Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam. *Jurnal Bimbingan Konseling Religi*, 6(2), 319–334.