



DAKWAH TERAUPETIK DI SOSIAL MEDIA SEBAGAI UPAYA PREVENTIF TERHADAP *COPYCAT SUICIDE* PADA GEN Z

^{1*}Fadilla Arfa Reyza, ²Muhammad Baharuddin Iqbal, ³Mochammad Nasrullah

¹²³Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Walisongo Semarang, Indonesia

*E-mail: fadillaarfareyza@gmail.com

Received: 21 Januari 2025

Revised: 25 Juni 2025

Accepted: 30 Juni 2025

Abstract

The phenomenon of copycat suicide—suicidal behavior triggered by exposure to information or news about similar cases—has become increasingly concerning, particularly among Generation Z, who are highly active on digital platforms. This vulnerability is influenced by psychological, social, and cultural factors, including communication patterns prevalent in social media. Therefore, a da'wah approach that is not only informative but also therapeutic and relevant to the characteristics of this generation is essential. This study aims to examine preventive efforts to reduce the occurrence of copycat suicide among Generation Z. The research employed a descriptive qualitative method with a literature review approach. The findings reveal that delivering therapeutic da'wah to Generation Z requires consideration of their psychological traits, which favor simple communication, concise messages, and visual content. The da'wah material may include the interpretation of Qur'anic verses containing motivational messages, the understanding that meditation can be practiced through prayer (shalat), and the introduction of relaxation techniques through dhikr and supplication (du'a). This approach is expected to enhance the psychological resilience of Generation Z and prevent the occurrence of copycat suicide.

Keywords: Da'wah, Therapeutic, Copycat Suicide, Gen Z.

Abstrak

Fenomena *copycat suicide* tindakan bunuh diri yang dipicu oleh paparan informasi atau berita tentang kasus serupa semakin mengkhawatirkan, terutama di kalangan generasi Z yang aktif mengakses media digital. Kerentanan ini dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, dan budaya, termasuk pola komunikasi yang dominan di media sosial. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan dakwah yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga terapeutik



dan relevan dengan karakter generasi tersebut. Penelitian ini bertujuan mengkaji upaya preventif untuk mencegah *copycat suicide* pada generasi Z. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam menyampaikan dakwah terapeutik kepada generasi Z, terdapat beberapa aspek yang perlu diperhatikan, terutama karakteristik psikologis mereka yang cenderung menyukai komunikasi sederhana, pesan singkat, dan konten visual. Materi dakwah dapat berupa pemahaman terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung pesan motivasi, penjelasan bahwa meditasi dapat dilakukan melalui salat, serta pengenalan teknik relaksasi yang dapat diterapkan melalui dzikir dan doa. Pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan resiliensi psikologis generasi Z dan mencegah terjadinya *copycat suicide*.

Kata Kunci: Dakwah, Teraupetik, Copycat Suicide, Gen Z.

Pendahuluan

Indonesia pada tahun 2045 akan merayakan ulang tahun dalam peringatan satu abad merdeka. Salah satu hadiah besar yang akan diraih Indonesia adalah dengan adanya bonus demografi. Menteri pendayaan aparatur negara dan reformasi birokrasi (PANRB) mengatakan pada tahun 2045 jumlah penduduk Indonesia 70 persennya akan diisi dengan usia produktif, hal ini menjadi keunggulan dibandingkan dengan negara lain yang usianya produktifnya malah menurun (Anas, 2022). Usia yang termasuk produktif adalah usia 15 - 64 tahun pada tahun 2045 akan mencapai 207,99 juta jiwa, maka bisa dipastikan generasi Z pada tahun 2023 ini, akan menjadi usia produktif nantinya di tahun 2045.

Dengan adanya rencana bonus demografi bagi generasi Z maka seharusnya menyiapkan diri dengan baik. Anas menyampaikan bahwa "generasi kedepannya harus menjadi generasi digital, melek sains namun tetap membumi" (Katingka, 2023). Pernyataan tersebut tidak sesuai dengan realita yang diinginkan karena menurut penelitian yang dilakukan oleh *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* bahwa terjadi gangguan mental pada remaja berumur 10 - 17 tahun, dinyatakan bahwa satu dari tiga remaja memiliki masalah kesehatan mental (Gloriabarus, 2022). Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh *McKinsey Health Institute* menurut survei yang dilakukan kepada gen Z Global pada

tahun 2022, bahwa gen Z dengan rentan usia 18 sampai 24 tahun merupakan kelompok yang sering mendapatkan masalah kesehatan mental dibandingkan dengan generasi millennial, Generasi Y dan kelompok baby boomers (Coe, Doy, Enomoto, & Healy, 2023).

Memuncaknya masalah *mental health* ditandai dengan banyaknya kasus bunuh diri dikalangan mahasiswa sebagai contohnya, kasus bunuh diri pada mahasiswa UNNES di Semarang yang diduga karena depresi (Kamila, 2023), selang sehari setelah itu adanya kasus bunuh diri dari mahasiswa asal kampus Udinus Semarang (Fauziyah, 2023), dan pada 6 November 2023, di Surabaya juga ada kejadian yang sama, yaitu seorang mahasiswa FKH UNAIR melakukan bunuh diri dengan menggunakan helium, dan dari ketiga kejadian yang sama, korban meninggalkan surat wasiat dengan meminta maaf atas bunuh diri yang korban lakukan. Perihal mengenai bunuh diri, juga di tuliskan dalam jurnal psikologi intuisi oleh studi Azmul Fuady Idham, bahwa pada November 2019, dari 29 responden dengan 70 persen berumur 20-25 tahun di sebuah Perguruan Tinggi di Surabaya menyatakan bahwa dari sebanyak 58 orang, 1 persen memiliki ide dan upaya untuk melakukan bunuh diri (Idham, Sumantri, & Rahayu, 2019). Penelitian lain yang dilakukan oleh Luluk Mukaromah menjelaskan bahwa dinamika psikologis yang membuat seseorang bunuh diri dikarenakan adanya emosi negatif yang dirasakan oleh pelaku. Pelaku merasakan egonya yang melemah, dan ia berpandangan bahwa bunuh diri adalah jalan keluar dari masalah yang sedang ia hadapi, pengambilan keputusan pelaku dalam bunuh diri tidak sistematis hal ini dipengaruhi oleh depresi yang dialami oleh pelaku (Mukarromah & Nuqul, 2014). Sehingga permasalahan depresi bisa menyebabkan seseorang untuk memutuskan melakukan hal bunuh diri. Seperti penjelasan sebelumnya, bahwa Gen Z memiliki kencerungan untuk depresi, hal ini menjadi sinkron mengapa akhirnya banyak kasus bunuh yang terjadi pada gen Z.

Perilaku bunuh diri adalah perilaku yang dilarang oleh agama manapun. Tidak ada satupun agama yang membenarkan perilaku bunuh diri. Dalam Islam, perilaku bunuh diri mendapat kecaman dan ini dijelaskan dalam Al-Qur'an An-nisa ayat 29- 30.

Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu saling memakan harta sesamamu dengan jalan yang batil (tidak benar), kecuali dalam perdagangan yang berlaku atas dasar suka sama suka di antara kamu. Dan janganlah kamu membunuh dirimu. Sungguh, Allah Maha Penyayang kepadamu. (QS An-Nisa 29)

Dan barang siapa berbuat demikian dengan cara melanggar hukum dan zalim, akan Kami masukkan dia ke dalam neraka. Yang demikian itu mudah bagi Allah. (QS An-Nisa 30)(Kementerian Agama, 2022)

Dari dua ayat tersebut dapat dipahami bahwa Allah SWT sangat melarang perilaku bunuh diri, dan pelaku bunuh diri akan mendapatkan siksaan neraka di akhirat kelak.

Religiusitas menjadi faktor protektif terhadap ide bunuh diri dikalangan mahasiswa. Temuan yang sama dalam penelitian yang dilakukan Grace juga mengatakan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang maka semakin rendah kecenderungan seseorang untuk melakukan bunuh diri, begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat religiusitas seseorang maka semakin tinggi kecenderungan seseorang untuk melakukan bunuh diri. Seseorang yang memiliki pemahaman agama yang baik akan menggunakan pengetahuan dan keyakinan agamanya sebagai upaya untuk meredakan depresi sehingga menghilangkan ide untuk melakukan bunuh diri (Krisnandita & Christanti, 2022).

Dengan demikian, maka sebagai upaya preventif dari perilaku bunuh diri juga perlu dilakukan dengan pendekatan agama. Penyampaian pesan-pesan agama untuk menanggulangi dan mencegah masalah depresi khususnya pada gen Z dilakukan dengan pendekatan dakwah. Dengan demikian, maka artikel ini akan membahas mengenai pendekatan dakwah yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan depresi yang mengakibatkan keinginan bunuh diri pada gen Z.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*). Metode ini dipilih karena sesuai untuk mengkaji fenomena secara

mendalam melalui penelaahan literatur dan dokumen yang relevan. Data penelitian bersumber dari dokumentasi, yaitu kajian terhadap berbagai dokumen tertulis yang memiliki keterkaitan dengan permasalahan yang dibahas (Sugiyono, 2017). Sumber data meliputi buku, artikel jurnal ilmiah, laporan penelitian, berita daring, dan publikasi resmi lembaga terkait yang memuat informasi relevan mengenai fenomena *copycat suicide* dan strategi dakwah terapeutik pada generasi Z.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menelusuri, memilih, dan mengidentifikasi literatur yang memenuhi kriteria relevansi dan kredibilitas. Proses ini melibatkan pencarian di basis data ilmiah seperti Google Scholar, DOAJ, dan portal jurnal nasional, serta sumber media daring yang terpercaya.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*), yaitu dengan membaca, mengelompokkan, dan menginterpretasikan informasi dari sumber-sumber terpilih. Analisis difokuskan pada penemuan tema-tema utama yang berhubungan dengan strategi dakwah terapeutik dan faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi generasi Z. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk deskripsi naratif untuk memberikan gambaran yang utuh mengenai upaya preventif terhadap *copycat suicide*.

Hasil dan Pembahasan

1. Dinamika Psikologi Generasi Z

Generasi Z atau biasanya sering disebut sebagai Gen Z adalah generasi yang lahir pada tahun 1990-an sampai dengan 2010 awal. Gen Z lahir dalam keadaan kemajuan teknologi informasi, hal ini ditandai dengan sudah adanya teknologi digital, internet dan media sosial. Adanya media sosial membentuk gen Z menjadi generasi yang mudah mengekspresikan diri. Selain itu dengan mudahnya terhubung dan berinteraksi dengan individu maupun komunitas lain, hal ini sangat mempengaruhi membentuk kepribadiannya yang lebih multikultural dan mengglobal (Hermino, 2015). Selain itu, media sosial mewadahi Gen Z untuk mengekspresikan diri mereka

dengan bebas. Gen Z bisa mengekspresikan diri mereka dengan foto, video, gagasan, minat dan prefensi mereka dengan begitu gen Z bisa mengembangkan identitas mereka dengan unik dan beragam.

Dalam artikel yang ditulis oleh Bruce dan Rainmaker Thinking yang berjudul *Meet Generation Z: The Second Generation within The Giant Millennial Cohort* (Tulgan & RainmakerThinking, 2013) bahwa ada lima karakteristik utama Gen Z yang membedakannya dengan generasi sebelumnya;

- a. Media sosial adalah gambaran tentang masa depan generasi ini. Gen Z merupakan generasi yang tidak pernah mengenal dunia yang benar-benar terasing dari keberadaan orang lain. Bagi generasi Z, media sosial menjadi jembatan atas keterasingan, karena semua orang dapat terhubung, berkomunikasi, dan berinteraksi. Ini berkaitan dengan karakteristik.
- b. Keterhubungan Gen Z dengan orang lain adalah hal yang terpenting bagi mereka.
- c. Kesenjangan keterampilan dimungkinkan terjadi dalam generasi ini dengan generasi sebelumnya. Hal ini yang menyebabkan upaya mentransfer keterampilan dari generasi sebelumnya kepada gen Z seperti komunikasi interpersonal, budaya kerja, keterampilan teknis dan berpikir kritis harus intensif dilakukan.
- d. Kemudahan Gen Z menjelajah dan terkoneksi dengan banyak orang di berbagai tempat secara virtual melalui koneksi internet, menyebabkan pengalaman mereka menjelajah secara geografis, menjadi terbatas. Meskipun begitu, kemudahan mereka terhubung dengan banyak orang dari beragam belahan dunia menyebabkan Gen Z memiliki pola pikir yang menglobal.
- e. Terakhir, keterbukaan generasi ini dalam menerima berbagai pandangan dan pola pikir, menyebabkan mereka mudah menerima keragaman dan perbedaan pandangan akan suatu hal. Dampaknya yang kemudian terjadi, Gen Z menjadi sulit mendefinisikan dirinya sendiri.

Namun disaat yang bersamaan adanya kemajuan teknologi dan informasi juga memiliki dampak negatif dalam pembentukan psikologi dari gen Z. Adanya media

sosial menjadikan gen Z mudah mengekspresikan diri, membuat citra pesona yang bisa berbeda dengan kehidupan nyatanya. Sehingga generasi Z sulit mendefinisikan siapa dirinya, bisa jadi di tiap sosial media yang mereka miliki mereka mencitrakan dan mendefinisikan dirinya berbeda-beda. Sehingga ketika sulit mendefinisikan dirinya atau kehilangan jati diri, ketika mendapatkan permasalahan mereka cenderung mudah goyah karena tidak memiliki arah dalam hidup dan akhirnya mudah terkena depresi. Adanya media sosial juga membuat gen Z menjadi FoMO (*Fear of Missing Out*). FoMO adalah perasaan takut untuk ketinggalan hal yang terkini, atau *up to date* baik trend, informasi maupun moment. Adanya perasaan takut ketinggalan akhirnya membuat gen Z mudah sekali untuk merasakan kecemasan. Ketika ingin mengikuti apa yang sedang *up to date*, maka yang diakibatkan dari ini adalah kehilangan jati dirinya, dan hidup berdasarkan *brief* dari orang lain, meskipun apa yang dia ikuti adalah sesuatu yang tidak ia sukai. Namun atas nama trend maka itu akan terus diikuti.

Proses dari FoMO juga bisa menyebabkan copycatsuicide adalah ketika konten mengenai bunuh diri sedang ramai atau dengan kata lain muncul di beranda atau FYP (*For Your Page*), maka ketika dibuka dan dibaca akan muncul konten yang serupa yang membahas mengenai konten yang sudah dilihat sebelumnya atau yang dicari sebelumnya, seperti itulah cara kerja algoritma dari sosial media. Apabila konten tersebut dilihat dalam keadaan emosional atau sedang dalam keadaan depresi maka yang dikhawatirkan adalah imitasi untuk melakukan hal yang sama (Nugroho, 2012).

Adanya media sosial menjadikan gen Z mudah untuk melakukan *Self Comparison*. *Self comparison* adalah upaya untuk membandingkan diri dengan yang lainya. Sebenarnya sebelum adanya sosial media kemungkinan untuk membandingkan diri dengan yang lainya bisa saja dengan teman-teman, ataupun orang di televisi yang sedang dilihat, namun sosial media semakin memudahkan untuk melakukan pembandingan diri karena secara alamiahnya mereka yang ada di sosial media berusaha menampilkan yang terbaik dari dirinya, menunjukkan kesuksesan yang mereka raih. Penelitian yang dilakukan oleh Vina Lusiana dengan judul "Hubungan social comparison dengan self esteem pada remaja pengguna tiktok" menunjukkan

bahwa semakin tinggi social comparison maka akan semakin rendah *self esteem* dari seorang remaja (LUSIANA, 2024). Ketika seorang remaja memiliki *self esteem* yang rendah maka ia tidak akan puas dengan pencapaiannya dan memandang negatif dirinya sendiri. Self esteem yang rendah juga menimbulkan masalah pada individu seperti penyesuaian diri yang buruk, mudah tersinggung ketika dikritik hingga berujung depresi.

Ini menunjukkan bahwa gen Z rentan terkena depresi karena kecanduan akan sosial media. Hal ini dikuatkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pilipus bahwa kecenderungan depresi yang terjadi dikarenakan penggunaan internet dalam waktu yang lama membuat akhirnya kecanduan. Kecanduan akan sosial media membuat penderita merasa lelah, kesulitan tidur dan emosional yang tidak stabil (Daedi, Harefa, & Harefa, 2024). Keadaan psikologi dari gen Z yang mudah depresi yang akhirnya membuat gen Z akhirnya mudah untuk memutuskan bunuh diri apalagi terus terpapar dengan konten-konten bunuh diri yang seolah olah dinormalisasi sebagai solusi dari permasalahan depresi. Hal ini sangat mungkin terjadi, karena mengkonsumsi konten-konten mengenai bunuh diri dalam keadaan emosional.

2. Media Dalam Membentuk Makna Bunuh Diri

Media memberikan peran dalam membentuk makna dari bunuh diri. Perilaku bunuh diri bisa didukung dari media yang mencoba mengimitasi perilaku bunuh diri. Realitas imitasi bunuh diri biasa dikenal dengan istilah karena *copycat suicide*. *Copycat suicide* adalah perilaku bunuh diri yang diakibatkan karena meniru perilaku bunuh diri yang sebelumnya. Selain itu perilaku *copycat suicide* bisa disebut juga sebagai perilaku bunuh diri imitatif dari perilaku bunuh diri yang lain. Faktor yang memicu adanya *copycat suicide* adalah masifnya pemberitaan mengenai kejadian bunuh diri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aulia menjelaskan bahwa *copycat suicide* beruntun yang terjadi di Semarang bisa disebabkan pemberitaan di televisi dan pemberitaan di media online dalam memberitakan peristiwa mengenai bunuh diri. Selama ini media ketika menjelaskan mengenai bunuh diri cenderung detail, mengenai bagaimana cara atau proses dari bunuh dirinya, alasan mengapa bunuh diri. Selain dari

sisi cara, isi berita yang disampaikan cenderung sensasional dan dramatis. Isi dari pemberitaan bunuh diri dibuat penuh dengan emosial sehingga bagi pembaca atau yang melihat berita ketika memiliki permasalahan depresi atau emosional yang sama akan memiliki kecenderungan untuk menjadikan bunuh diri sebagai solusi atas masalah yang sedang dihadapi. Selain itu, media juga cenderung memberikan kesan sederhana dari alasan mengapa akhirnya pelaku melakukan bunuh diri. Di dalam berita menjelaskan juga mengenai alasan bunuh diri, seperti dikarenakan masalah pendidikan, pertemanann, ekonomi, asmara dan lain sebagainya namun tanpa menjelaskan mengenai gejala-gejala depresi yang dilalui sebelumnya sehingga memberikan makna bahwa bunuh diri adalah solusi dari masalah yang sedang dihadapi (Aulia Wilda Sholikha, Mahla Zayani, & Intan Kusuma Pratiwi, 2024).

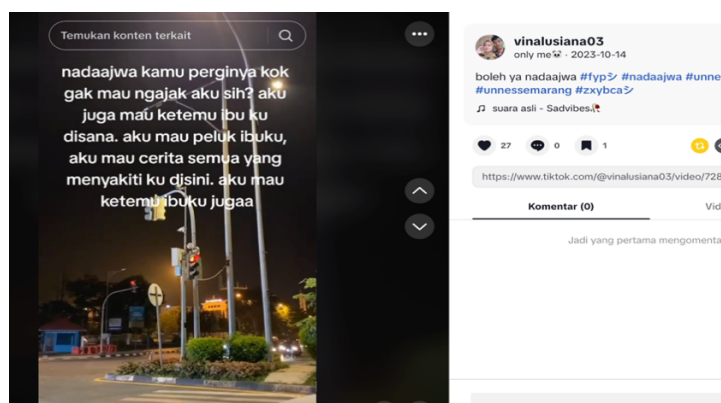
Selain pada media massa, media pemberitaan online juga masif menjelaskan mengenai pemberitaan bunuh diri. Berdasarkan kajian terhadap media di Indonesia yang berjudul *"Indonesian Online newspaper reporting of suicidal behavior: Compliance with World Health Organization media guidelines"* yang mengkaji mengenai media di Indonesia dalam melaporkan mengenai berita bunuh diri. Media di Indonesia memiliki kecenderungan antara lain: *Pertama*, melaporkan cara atau metode bunuh diri dengan eksplisit pada seluruh pelaporannya. *Kedua*, mencantumkan nama dari seseorang yang melakukan tindakan bunuh diri. *Ketiga*, alasan dari bunuh diri langsung dicantumkan di judul. *Keempat*, kebanyakan pemberitaan memberikan gambaran mengenai detail dari informasi mengenai kasus bunuh diri, seperti gambar dan ilustrasi dari seseorang yang melakukan bunuh diri. *Kelima*, media menyebutkan mengenai alasan mengapa seseorang memutuskan untuk melakukan bunuh diri dan informasi tersebut didaaptkan dari wawancara kepada keluarga, teman, saksi, buku catatan yang ditinggalkan ataupun surat wasiat yang ditinggalkan. *Keenam*, media juga menggambarkan tahap demi tahap terkait proses seseorang yang melakukan bunuh diri bahkan menyebutkan secara detail alat yang digunakan dalam proses bunuh diri. *Ketujuh*, secara mayoritas, media di Indonesia tidak melakukan edukasi mengenai bagaimana harusnya pembaca mengenai cara mendapatkan pertolongan dan solusi

yang harusnya dilakukan ketika ada perasaan ingin melakukan bunuh diri sebagai upaya pencegahan terhadap perilaku bunuh diri (Murniati & Hasfi, 2021).

Panduan mengenai bagaimana seharusnya jurnalis dalam memberitakan mengenai bunuh diri juga sudah dimuat dalam peraturan Dewan Pers Nomor:2/Peraturan -DP/III/2019 tentang Pedoman Pemberitaan Terkait Tindak dan Upaya Bunuh Diri yang ditetapkan di Jakarta tanggal 22 maret 2019 (Murniati & Hasfi, 2021). Pedoman ini dibuat salah satunya untuk menghindari perilaku bunuh tiruain atau *copycat suicide*, perilaku bunuh diri yang terinspirasi dari ketika setelah membaca atau melihat berita bunuh diri. Pedoman mengenai peraturan pemberitaan peristiwa bunuh diri sering tidak dijalankan, tujuannya adalah rating dari berita, oleh karena itu pemberitaan mengenai bunuh diri dikemas secara dramatis dan sensasional.

Selain pemberitaan di media massa, pemberitaan mengenai bunuh diri juga bisa sangat masif tersebar di media sosial. Pemberitaan mengenai bunuh diri diunggah kembali (*repost*) atau dikomentari oleh netizen. Netizen sendiri merujuk kepada pengguna internet yang aktif dalam berkomunikasi, berpendapat, berkolaborasi di sosial media (Ulfatun, 2021). Kedudukan netizen tidak hanya sebagai penerima pesan atau audience tetapi menjelma sebagai pembuat berita. Dalam beberapa kejadian bunuh diri netizen banyak yang berkomentar bahkan mengunggah ulang mengenai berita tersebut atau membuat unggahan terhadap kejadian bunuh diri. Netizen bisa menyampaikan sebuah opini positif maupun negatif dan ini nantinya akan membentuk sebuah makna terhadap kejadian bunuh diri tersebut. Beberapa komentar dan unggahan dari netizen yang beropini mengenai kejadian bunuh diri yang dilakukan oleh NJW pada 2023 silam.

Akun atas nama @vin*lus*ana03 mengatakan “kamu mengapa perginya gak ajak aku sih?” opini mengenai kejadian bunuh diri yang diberikan akun tersebut menunjukkan peraaan senasib dan ingin melakukan perilaku bunuh diri. Perilaku bunuh diri dikemas menjadi begitu sederhana sebagai solusi dari masalah depresi yang sedang dialami.



Gambar 1: Tangkapan layar dari aplikasi tiktok

3. Dakwah Teraupetik Di Sosial Media Sebagai Upaya Preventif *Copycat Suicide*

Manusia sebagai makhluk dinamis pastinya memiliki permasalahan dalam hidup yang sedang ia jalani. Penyelesaian masalah bisa dilakukan dengan mandiri maupun bantuan dari orang lain. Penyelesaian masalah kejiwaan dalam dunia psikologi bisa melalui psikoterapi. Menurut Yusuf Mudzakir psikoterapi ialah pengobatan yang berhubungan dengan alam pikiran, atau pengobatan serta perawatan mengenai gangguan psikis melalui ilmu psikologis untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosional perilakunya, pikiran dan emosinya sendiri, sehingga individu akan diarahkan untuk mampu mengembangkan diri dalam mengatasi masalah psikisnya (Subandi, 2002). Penyelesaian masalah dalam dunia psikoterapi bisa melalui banyak pendekatan, salah satunya adalah teraupetik.

Dalam KBBI teraupetik didefinisikan sebagai sesuatu yang berhubungan dengan terapi. Tujuan dari terapi adalah penyembuhan, maka apabila membahas mengenai teraupetik sering dikaitkan dengan proses penyembuhan pasien. Proses terapeutik yang merupakan istilah yang sudah lama digunakan oleh para tenaga medis dan kalangan para terapis di dalam dunia kesehatan. Istilah tersebut kemudian terus berkembang dan semakin meluas dalam berbagai disiplin ilmu terapan salah satunya yakni psikoterapi dan konseling. Dalam psikoterapi dan konseling teraupetik bertujuan untuk memulihkan kondisi psikis melalui metode psikologis sehingga

individu mampu menyesuaikan diri dalam mengetasi permasalahan yang ada di dalam dirinya (Nazirman, 2018).

Proses teraupetik bisa hadir dalam proses dakwah. Terupetik yang hadir dalam proses dakwah berarti tujuannya sudah satu tingkat di atas dakwah yang biasanya. Apabila dakwah secara umum sifatnya persuasif untuk mengajak audience untuk menjalankan nilai-nilai sesuai dengan syariat Islam, maka dalam konteks teraupetik dakwah yang disampaikan bisa menjadi proses penyembuhan. Secara teknis nantinya dakwah terapeutik lebih mengedepankan serta memfokuskan kajian dan sajian dalam rangka keagamaannya dengan menciptakan kondisi berfikir agar fikiran tetap dalam keadaan sehat *wal'afiyat* dan selamat sejahtera di alam dunia maupun akhirat. Sehat disini lebih diarahkan kepada kondisi fisik yang terbebas dari berbagai rasa cacat sedangkan afiyat lebih terkonsentarsi kepada terciptanya kondisi jiwa batin yang bebas dari tekanan atau perasaan tidak enak yang mengganggu aktivitas fisik dan kehidupan lainnya.

Dakwah terapeutik merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan oleh umat muslim untuk mengatasi masalah gangguan mental dan kejiwaan. Menurut Acep Aripudin dakwah ialah sentuhan psikologis dan sosiologis dengan realitas yang benar adanya, sehingga dakwah mampu memberi dasar filosofi, arah, dorongan dan pedoman perubahan masyarakat sampai terwujudnya masyarakat yang semakin Islami, yakni bisa berupa individu yang memahami dan melaksanakan ajaran serta praktek agama yang lebih baik, masyarakat yang lebih bermartabat (Aripudin, 2013). Terapeutik dalam pembahasan pada konteks ini bertujuan untuk mengembalikan keadaan, memulihkan kondisi kejiwaan serta terciptanya keharmonisan jiwa yang seimbang antara pemenuhan kebutuhan fisik maupun batin. Hal ini ditandai dengan kesembuhan sehat secara jasmani dan 'afiyat secara rohani. Dakwah memiliki beberapa tujuan, salah satunya adalah untuk menciptakan kondisi dan mendapatkan kebahagiaan serta keselamatan melalui dorongan untuk melakukan kebaikan, menjalankan amar ma'ruf nahi munkar. Dengan demikian terdapat tujuan yang sama dari kedua kegiatan dakwah dan terapeutik itu yakni menyelamatkan jiwa para

manusia dari berbagai bentuk ketidakseimbangan, antara pikiran manusia dengan hatinya.

Apabila *copycat suicide* adalah perilaku bunuh diri tiruan yang salah satunya bisa sangat masif tersebar melalui sosial media, maka dakwah teraupetik baiknya dilakukan di sosial media sebagai upaya untuk menetralsir dari penyebaran *copycat suicide*. Formulasi dakwah teraupetik mengacu dan disesuaikan dengan format pelayanan khusus yang memakai ilmu terapi dan psikoterapi, posisi sehat dan sakit dijadikan sebagai acuan untuk menentukan target dan pencapaiannya dalam dakwah teraupetik itu sendiri. Materi dan teknik dakwah teraupetik di sosial media disesuaikan dengan upaya pemenuhan kebutuhan batin manusia sebagai makhluk individu maupun makhluk sosial.

Teknis dakwah proses dakwah teraupetik di sosial media bisa dilakukan dengan melakukan menetapkan tujuan dari dakwah yang dilakukan. Penetapan tujuan pastinya dalam rangka untuk penyembuhan. Penetapan tujuan dari dakwah baiknya dilakukan secara bertahap, agar gen Z mudah untuk memahami, karena ini erat hubungannya dengan pesan-pesan reels yang ada di tiktok maupun instagram yang mempengaruhi gen Z yang lebih menyukai konten pendek dan mudah dicerna (Jurnal et al., 2025). Teknis pengemasan pesan dakwah yang disampaikan berisi pesan visual dengan memanfaatkan gambar yang menarik serta grafik karena gen Z lebih menyukai komunikasi secara visual dibandingkan teks (Bratina & Faganel, 2024). Konten dakwah nantinya dapat disampaikan melalui postingan video pendek di tiktok, ceramah di youtube, atau postingan foto atau video pendek di Instagram (Info, 2024).

Pemahaman yang disampaikan kepada gen Z sebagai mad'u atau sasaran dakwah adalah:

- a. Menyampaikan Pemahaman tentang Ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung pesan motivasi

Materi dakwah yang dihadirkan bisa berupa ayat-ayat yang melarang dari perbuatan bunuh diri tujuan dari penyampaian ini agar gen Z paham bahwa perilaku bunuh diri adalah perilaku yang sangat dibenci oleh Allah SWT. Hal lain yang daapt

disampaikan adalah dari ayat-ayat dari Al-Qu'an yang mengandung motivasi. Contoh ayat yang bisa membangkitkan motivasi salah satunya termuat dalam Surah Insyirah (9): 1-8:

"Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Nabi Muhammad), meringankan beban (tugas-tugas kenabian) darimu, yang memberatkan punggungmu dan meninggikan (derajat)-mu (dengan selalu) menyebut-nyebut (nama)-mu? Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain) dan hanya kepada Tuhanmu berharaplah!"

Dalam ayat diatas disampaikan bahwa menjadi wajar apabila sebagai manusia mendapatkan cobaan berupa beban yang ada dalam hidup, namun Allah akan meninggikan derajat manusia sehingga jangan merasa berkecil hati dan terhina. Munculnya keinginan untuk bunuh diri salah satunya dikarenakan tidak merasa bermakna dan hidup tidak ada gunanya dan akhirnya ada keinginan untuk mengakhiri hidupnya(Nurdiyanto, 2020). Ayat tersebut juga menunjukkan dalam kesulitan pasti akan ada kemudahan, dan ada pengulangan sebagai bentuk penegasan. Pemberian penegasan seperti memberikan sugesti pada diri. Sugesti dapat meyakinkan diri untuk lebih optimis karena memandang sesuatu dari meyakini hal tersebut dari sudut pandang yang lebih positif (Ramadhani, Maulana, & Budiantoro, 2024). Dengan adanya harapan yang positif akan hidup ini akan menurunkan depresi dan keinginan untuk bunuh diri. Penelitian yang dilakukan Primalita mengatakan bahwa salah satunya memiliki tujuan hidup sebagai salah satu konstrul *well being* (Distina, 2019).

Selain itu, penyampaian ayat-ayat motivasi seperti Surah Al-Baqarah (2):286

"Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya."

Statement yang dituliskan dalam surah Al-Baqarah (2):286 memberikan keyakinan dari Allah kepada manusia bahwa tidak ada masalah yang dihadapi manusia yang diberikan oleh Allah melebihi batas dan kesanggupan dari manusia itu sendiri.

a. Menyampaikan pemahaman bahwa meditasi dapat dilakukan melalui sholat.

Selain memberikan pemahaman bahwa ayat-ayat Al-Qur'an yang banyak berisi motivasi, pemahaman mengenai penanggulangan depresi juga dapat dilakukan dengan melakukan meditasi. Meditasi merupakan salah satu teknik non-farmakologis yang dapat mempengaruhi system kardiovaskuler melalui hubungan pikiran dan jantung. Pengaruh system kardiovaskuler ini dapat menurunkan kecemasan dan depresi yang dimiliki oleh individu dengan cara mengatur aliran keluar masuk nafas melalui meditasi(Lubis & Abilowo, 2021). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa dengan melakukan meditasi tidak hanya dapat mengontrol kecemasan dan depresi saja, namun juga dapat mereduksi kebiasaan overthingking(Widyawati & Nurjannah, 2023). Dalam Islam terdapat bentuk meditasi yang sering dilakukan oleh setiap muslim, yakni sholat. Sholat sebagai salah satu bentuk intervensi non-farmakologis berupa meditasi yang bisa menenteramkan jiwa bagi yang melakukannya serta salah satu meditasi tingkat tinggi karena di dalamnya menggabungkan unsur kekhusyukan pemikiran yang dalam dan pemusatan pikiran serta gerakan tubuh yang dilakukan dalam satu kesatuan(Suratun, 2022).

Sebagai proses spiritual untuk mengingat Allah, sholat merupakan pintu masuk untuk membuat hati menjadi tentram dan damai. Selain itu sholat juga sebagai sumber segala kekuatan dan penolong sebagaimana dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah (2):45

"Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu"

Pemahaman bahwa sholat dapat menurunkan depresi butuh diberikan kepada gen Z. Sholat tidak hanya ibadah ritual yang dimaknai sebagai aturan yang harus dijalankan, namun dengan memahami tiap bacaan dari sholat bisa membantu untuk menurunkan stress dan depresi. Seperti pendapat Mulyadi yang mengatakan bahwa di dalam Al-Qur'an banyak ayat-ayat yang berhubungan

dengan dinamika kejiwaan manusia yang dapat dijadikan dasar acuan psikoterapi untuk mengatasi gangguan batin (jiwa)(Lokita, Siahaan, & Widyasari, 2021). Selain ayat, susunan dari ayat dan gelombang suara dari bacaan sholat yang ditimbulkan sesuai dengan getaran sel dan otak manusia. Oleh karena itu bacaan yang ada di dalam sholat bisa memberikan energi yang bisa menggugah dan mengubah serta dapat menguatkan jiwa serta fisik manusia(Lokita et al., 2021).

b. Menyampaikan Pemahaman Mengenai Teknik Relaksasi Dapat Dilakukan Melalui Dzikir dan Doa.

Melakukan relaksasi dapat menurunkan depresi. Upaya relaksasi dalam islam dijelaskan dalam Al-Quran Surat Ar-Ra'd (13): 28.

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah- lah hati menjadi tenteram.”

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dengan melakukan dzikir mampu menurunkan kecemasan pada lansia. Bahwa zikir adalah sebagai bentuk mengingat Tuhan. Dalam penelitian tersebut terdapat 9 lansia yang berpartisipasi dan diukur berdasarkan skor kecemasan dengan *Geriatric Anxiety Inventory* (GAI) dan skor fungsi kognitif dengan *Mini Mental State Examination* (MMSE). Hasilnya menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan dari skor pretest dan setelah post-test yang artinya intervensi dzikir mampu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia(Widyastuti, Hakim, & Lilik, 2019). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Dinda dkk dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh Praktik Berdoa Terhadap Ketenangan Mental” bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi positif ketika mahasiswa melakukan doa, bahwa siswa yang sering melakukan doa memiliki kecenderungan kesehatan yang lebih baik (Rosyadah, n.d.). Dalam ceramah atau dakwah da'i baiknya menyampaikan atau memimpin jamaah untuk melakukan ritual doa sebagai bentuk untuk psikoterapi namun tetap dikemas dengan gaya yang lebih fresh yang menyesuaikan dengan gen Z.

Penutup

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan terhadap data yang telah disajikan, bahwa efek dari copycat suicide ini sangatlah berbahaya. Agar perbuatan copycat suicide ini dapat berkurang perlunya pendekatan dakwah terapeutik untuk mengurangi perilaku bunuh diri. Pendekatan dakwah terapeutik baiknya memperhatikan aspek psikologis dari gen Z sebagai sasaran dakwah. Secara teknis, dakwah dapat dilakukan dengan cara yang lebih fresh, menyesuaikan dengan bahasa dan konteks sehari-hari pada gen Z. pesan dakwawah dapat disampaikan secara visual dan gambar, karena hal tersebut adalah hal menarik oleh gen Z. Pemilihan media dakwah terapeutik bisa menggunakan sosial media yang sering digunakan oleh gen Z seperti Tiktok, Instagram, YouTube maupun Facebook dan lainnya. Materi yang disampaikan bisa berupa pemahaman tentang ayat-ayat al-qur'an yang mengandung pesan motivasi, pemahaman mengenai bahwa meditasi dapat dilakukan melalui sholat, dan pemahaman mengenai teknik relaksasi dapat dilakukan melalui dzikir dan doa.

Daftar Pustaka

- Anas, A. A. (2022). Kementerian Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi - Songsong Indonesia Emas 2045, Anak Muda Harus Melek Sains dan Tetap Berbudaya. *Kementerian Pendayagunaan Aparatur Negara Dan Reformasi*. Retrieved from <https://www.menpan.go.id/site/berita-terkini/songsong-indonesia-emas-2045-anak-muda-harus-melek-sains-dan-tetap-berbudaya>
- Aripudin, A. (2013). Sosiologi Dakwah, Cet. I. *Bandung: PT. Remaja Rosdakarya*.
- Aulia Wilda Sholikha, Mahla Zayani, & Intan Kusuma Pratiwi. (2024). Analisis Fenomena Copycat Suicide di Kalangan Mahasiswa Kota Semarang: Faktor Penyebab Dan Upaya Pencegahannya Authors. *Jurnal Komunikasi Peradaban*, 2(1), 2-17. Retrieved from <https://journal.peradaban.ac.id/index.php/jkp/article/view/1770/1144>
- Bratina, D., & Faganel, A. (2024). Understanding Gen Z and Gen X Responses to Influencer Communications. *Administrative Sciences*. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/admsci14020033>
- Coe, E., Doy, A., Enomoto, K., & Healy, C. (2023). Social media and mental health: The impact on Gen Z | McKinsey. *McKinsey Health Institute*. Retrieved from <https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/gen-z-mental-health-the-impact-of-tech-and-social-media#/>

- Daeli, P., Harefa, A., & Harefa, A. T. (2024). Kecenderungan Terjadinya Depresi Pada Generasi Z Akibat Kemajuan Media Internet Di Kecamatan Sirombu Kabupaten Nias Barat. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7 Nomor 2, 3381–3387. Retrieved from <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>
- Distina, P. P. (2019). Pengembangan Dimensi Psychological Well-Being Untuk Pengurangan Risiko Gangguan Depresi. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 39–59. Retrieved from <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.768>
- Fauziyah, T. A. (2023). Polisi Duga Masalah Pinjol Jadi Pemicu Mahasiswi Udinus Semarang Bunuh Diri. *Kompas.Com*.
- Gloriabarus. (2022). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental - Universitas Gadjah Mada. *Ugm.Ac.Id/Id/Berita*. Retrieved from <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Hermiono, A. (2015). Pendidikan karakter dalam perspektif psikologis siswa sekolah menengah pertama di era globalisasi dan multikultural. *Jurnal Peradaban*, 8(1), 19–40.
- Idham, A. F., Sumantri, M. A., & Rahayu, P. (2019). Ide Upaya Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 177–183. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Info, A. (2024). Dakwah Islam bagi Gen-Z : Peluang , Tantangan , dan Strategi Islamic Preaching for Gen-Z : Opportunities , Challenges , and Strategies, 1(1), 17–38.
- Jurnal, T., Humaniora, S., Rahmah, N., Afif, S., Saleh, M., Nurkhofifah, N., ... Lhokseumawe, I. (2025). Efektifitas Konten Edukasi Keislaman di Platform Media Sosial: Analisis Resepsi Khalayak Generasi Z Tantangan dalam Penyampaian Konten Meski banyak konten edukasi keislaman tersedia di media sosial , masih ada tantangan, 6.
- Kamila, A. (2023). Mahasiswi Unnes Semarang Bunuh Diri, Diduga Depresi, Kerap Merokok dan Pernah Menyilet Tangan Sendiri. *Jawa Pos*. Retrieved from <https://www.jawapos.com/berita-sekitar-anda/013069080/mahasiswi-unnes-semarang-bunuh-diri-diduga-depresi-kerap-merokok-dan-pernah-menyilet-tangan-sendiri>
- Katingka, N. (2023). Persiapkan Generasi Z Mengisi Puncak Bonus Demografi. *Kompas*. Retrieved from <https://app.kompas.as/cH9vySfyJmbTfpG89>
- Kementerian Agama. (2022). Qur-an Kemenag. *Kementerian Agama, Indonesia*. Retrieved from <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/87?from=1&to=19%0Ahttps://quran.kemenag.go.id/sura/10%0Ahttps://quran.kemenag.go.id/sura/2>
- Krisnandita, G. O., & Christanti, D. (2022). Hubungan Antara Religiusitas dengan Kecenderungan Bunuh Diri pada Individu Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(5), 3362–3371.
- Lokita, K. E., Siahaan, F. M. M., & Widyasari, P. (2021). The mediating effect of emotion regulation on the mindfulness and impulsivity of high school students. *Psikohumaniora*, 6(2), 199–214. Retrieved from

- <https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i2.8953>
- Lubis, A. Y. S., & Abilowo, A. (2021). Penurunan Tingkat Kecemasan dan Depresi Pasien Gagal Jantung Kronis dengan Meditasi. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 1(2), 74–80. Retrieved from <https://doi.org/10.53770/amhj.v1i2.45>
- LUSIANA, V. (2024). Hubungan Social Comparison Dengan Self-Esteem Pada Remaja Pengguna Tik Tok. *KNOWLEDGE: Jurnal Inovasi Hasil Penelitian Dan Pengembangan*, 3(4), 435–445. Retrieved from <https://doi.org/10.51878/knowledge.v3i4.2705>
- Mukarromah, L., & Nuqul, F. L. (2014). Pendahuluan Pelaku Percobaan Bunuh Diri, Misalnya Keadaan. *Jurnal Psikoislamika*, 11(2). Retrieved from <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/psiko/article/download/6387/6951>
- Murniati, R. L., & Hasfi, N. (2021). Analisis Framing Pemberitaan Tindak Dan Upaya Bunuh Diri di tribunnews. com. *Interaksi Online*, 9(2), 40–52. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/30210%0Ahttps://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/download/30210/25095>
- Nazirman. (2018). Metode Dakwah Terapeutik. *Bimbingan Dan Konseling Islam*, 70–79.
- Nugroho, W. B. (2012). Youth, suicide and resilience: strengthening resilience as a reduction in suicide rates among Indonesian youth. *Jurnal Studi Pemuda*, 1(1), 31–45.
- Nurdiyanto, F. A. (2020). Masih ada harapan: Eksplorasi pengalaman pemuda yang menanggguhkan bunuh diri. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 369–384. Retrieved from <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3995>
- Ramadhani, F. E., Maulana, Z. A., & Budiantoro, W. (2024). Analisis Konsep Jiwa dalam Perspektif Komunikasi Terapeutik, 5(2), 437–460.
- Rangkuman Fakta-fakta Kasus Tewasnya Mahasiswi FKH Unair Caroline Angelica yang Diduga Bunuh Diri di Mobil - Jawa Pos - Halaman 2. (n.d.).
- Rosyadah, D. (n.d.). Pengaruh Praktik Jarimatika Terhadap, 2(2).
- Subandi, M. A. (2002). Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer (Psychotherapy: A Conventional and Contemporary Approaches). Yogyakarta. PenerbitFakultas Psikologi UGM. Pustaka Pelajar.
- Sugiyono, P. D. (2017). Metode penelitian bisnis: pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi, dan R&D. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung, 225(87), 48–61.
- Suratun, S. (2022). Pengaruh Meditasi Sholat Terhadap Tingkat Stres dan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus di Palembang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 11(1), 37.
- Tsabita, R. K. (n.d.). Pengaruh religiusitas dan reasons for living terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Tulgan, B., & RainmakerThinking, I. (2013). Gen-Z-Whitepaper. *Chrome-Extension://Efaidnbmnnnibpcajpcgclclefindmkaj/Https://Grupespсихотерапија.Lt/Wp-Content/Uploads/2017/09/Gen-Z-Whitepaper.Pdf*.
- Ulfatun, U. (2021). Analisis Penggunaan Gaya Bahasa Sarkasme Netizen di Media Sosial Instagram. *Jurnal Onoma: Pendidikan, Bahasa, Dan Sastra*, 7(2), 411–423.

Retrieved from <https://doi.org/10.30605/onoma.v7i2.1255>

- Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2019). Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 147. Retrieved from <https://doi.org/10.22146/gamajpp.13543>
- Widyawati, L., & Nurjannah. (2023). Konsep Terapi Meditasi-Tafakkur untuk Mereduksi Kebiasaan Overthinking. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 3(1). Retrieved from <https://doi.org/10.36420/dawa.v3i1.278>