

Makna Kesehatan Mental melalui Internalisasi Pesan Islami di Instagram

Zidhan Tresna *

Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

zidhantresnabdg14@gmail.com

Abstract. This research explores how Muslim Gen Z women from the Ranah Energi Community internalize Islamic messages on Instagram and how this shapes their mental health understanding. The research is prompted by the high prevalence of mental health issues among Indonesian adolescents; I-NAMHS 2022 reports 1 in 3 teens experience mental problems, and UNICEF 2023 indicates nearly 3 in 10 teens suffer from depression or anxiety. Using a qualitative approach with cyberphenomenology (Burhan Bungin) and motive theory (Alfred Schutz), the study involved five Muslim Gen Z women and one expert. The focus was on their motives for accessing Islamic content, the internalization process, and their interpretation of Islamic mental health messages on Instagram. Results show motives include personal experiences, hopes, and spiritual longing. Informants view Instagram as a "digital dhikr space" for self-reflection. Internalization is reflective and contextual, involving values like patience (sabar), gratitude (syukur), reliance on God (tawakal), and sincerity (ikhlas). Five themes emerged from their interpretation of Islamic messages: faith in Allah, steadfastness (istiqamah), content as Islamic self-care, life solutions, and belief in divine destiny. In conclusion, Islamic teachings from Instagram serve as a practical guide for Muslim Gen Z women's mental health recovery. This finding reinforces cyberphenomenology's contribution to understanding digital spiritual communication and provides a reference for Islamic-value-based mental health outreach strategies.

Keywords: *Mental Health Muslimah Gen Z, Internalization of Islamic Messages, Instagram Social Media.*

Abstrak. Penelitian ini mengkaji proses internalisasi pesan Islami di Instagram dan pembentukan makna kesehatan mental bagi Gen Z Muslimah anggota Komunitas Ranah Energi. Latar belakangnya adalah tingginya prevalensi gangguan kesehatan mental pada remaja Indonesia (I-NAMHS 2022) 1 dari 3 remaja mengalami masalah mental. Lalu UNICEF 2023 menyatakan hampir 3 dari 10 remaja depresi atau cemas. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode cyberphenomenology (Burhan Bungin) dan teori motif (Alfred Schutz), penelitian ini melibatkan lima Gen Z Muslimah dan satu informan ahli. Fokusnya meliputi motif akses konten Islami, proses internalisasi, dan pemaknaan pesan kesehatan mental Islami di Instagram. Hasil menunjukkan motif informan mencakup pengalaman personal, harapan, dan kerinduan spiritual. Mereka memaknai Instagram sebagai "ruang dzikir digital" untuk refleksi diri. Proses internalisasi bersifat reflektif dan kontekstual, melibatkan nilai sabar, syukur, tawakal, dan ikhlas. Pemaknaan pesan Islami menghasilkan lima tema: keyakinan kepada Allah, istiqamah, konten sebagai self-care Islami, solusi hidup, dan keyakinan terhadap takdir ilahi. Disimpulkan bahwa ajaran Islam dari Instagram menjadi panduan nyata dalam pemulihan kesehatan mental Gen Z Muslimah. Temuan ini memperkuat kontribusi teori cyberphenomenology dalam memahami komunikasi spiritual digital dan menjadi acuan strategi penyuluhan kesehatan mental berbasis nilai Islam.

Kata Kunci: *Kesehatan Mental Gen Z Muslimah, Internalisasi Pesan Islami, Media Sosial Instagram.*

A. Pendahuluan

Media sosial, khususnya Instagram, telah menjadi bagian integral dalam kehidupan Gen Z, berfungsi sebagai platform berbagi pengalaman sekaligus sumber informasi dan dukungan kesehatan mental. Fenomena menariknya adalah bagaimana pesan-pesan Islami terkait kesehatan mental di Instagram diinternalisasi oleh Gen Z Muslim dan Muslimah, membentuk makna unik tentang kesehatan mental. Penelitian ini secara khusus meneliti lima anggota Gen Z Muslimah dari Komunitas Ranah Energi, sebuah komunitas pendukung penyintas kesehatan mental dan caregiver yang menyediakan ruang aman untuk berbagi pengalaman dan proses penyembuhan melalui berbagai aktivitas online maupun offline. Para informan ini aktif mengakses konten kesehatan mental bernuansa Islami di Instagram. Pra-riset menunjukkan bahwa informan aktif dalam mengakses konten kesehatan mental Islami dan cenderung menjadikan pesan-pesan ini sebagai panduan mengatasi tantangan emosional dan spiritual. Internalisasi tidak hanya terbatas pada Instagram, tetapi juga didukung oleh kegiatan Islami lain seperti kajian agama dan praktik ibadah.

Pengamatan peneliti terhadap lebih dari 30 akun Instagram yang membahas kesehatan mental bernilai Islam menunjukkan beragam pola pengemasan pesan (animasi, gambar, kutipan motivasi) dengan fokus pada motivasi diri, nasihat spiritual, doa, dan self-improvement. Akun-akun dari pemuka agama seperti @felix.siau, @adihidayatofficial, @khalidbasalamahofficial, dan @setianadewi juga menjadi sumber internalisasi pesan. Konten-konten ini sering mengandung nilai Islami seperti sabr (kesabaran), syukur (rasa syukur), ikhtiar (usaha sungguh-sungguh), dan tawakal (ketergantungan kepada Tuhan), yang menjadi panduan kesehatan mental remaja.

Penelitian ini berupaya memahami proses internalisasi pesan Islami dan bagaimana makna kesehatan mental terbentuk dalam perspektif Gen Z Muslimah. Internalisasi ini memungkinkan pemahaman lebih dalam tentang kesehatan mental, membantu individu menghadapi tantangan emosional. Bagi individu yang menjadikan nilai agama sebagai fondasi, pesan religius membantu membentuk identitas diri serta memberikan ketenangan dan harapan. Fenomena ini relevan dengan meningkatnya gangguan kesehatan mental di kalangan remaja. Data I-NAMHS 2022 menunjukkan satu dari tiga remaja Indonesia mengalami gangguan mental (depresi, kecemasan, self-harm). UNICEF 2023 melaporkan hampir 3 dari 10 remaja mengalami masalah kesehatan mental yang tidak terdeteksi atau ditangani. Remaja usia 15-24 tahun menunjukkan persentase depresi 6,2% dengan kecenderungan menyakiti diri sendiri. Ahli sosiologi bahkan mencatat 4,2% siswa dan 6,9% mahasiswa pernah memiliki pikiran bunuh diri, dengan 3% mahasiswa pernah mencoba bunuh diri. Kecemasan dan depresi lebih tinggi pada remaja perempuan (28,2% dan 6,7%) dibandingkan laki-laki (25,4% dan 4,0%), sementara gangguan hiperaktivitas dan masalah perilaku lebih umum pada laki-laki.

World Happiness Report 2024 menunjukkan Gen Z memiliki tingkat kebahagiaan lebih rendah dan lebih rentan terhadap gangguan mental, salah satunya akibat penggunaan media sosial yang tidak tepat. Data NapoleonCat (Agustus 2024) menunjukkan 90.183.200 pengguna Instagram di Indonesia, dengan 54,2% perempuan. Survei APJII (Desember 2023 - Januari 2024) menyebutkan 51,9% pengguna aktif Instagram adalah Gen Z. Penggunaan media sosial berlebihan dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental; riset Riehm (2019) menunjukkan remaja yang menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari berisiko tinggi mengalami masalah citra diri dan kecemasan. Namun, Instagram juga bisa menjadi sumber dukungan edukatif untuk kesejahteraan mental dan mengurangi stigma. Pesan Islami di Instagram berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan emosional, psikologis, dan spiritual, dengan karakteristik seperti promosi kesejahteraan positif, pengurangan stigma, dan dukungan pemulihan personal.

Penelitian ini berupaya menemukan kategorisasi makna kesehatan mental dari perspektif individu yang mengonsumsi pesan Islami di Instagram dan bagaimana proses internalisasi tersebut membentuk makna kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari(.). Kesehatan mental adalah pilar utama keseimbangan hidup, memungkinkan seseorang beraktivitas optimal. Hasil awal menunjukkan Gen Z Muslimah memaknai kesehatan mental sebagai ketenangan batin yang terhubung dengan nilai spiritual. Internalisasi pesan Islami seperti sabar, tawakal, dan syukur, membantu mereka membangun kekuatan diri menghadapi tekanan hidup(.). Penelitian ini menegaskan bahwa media sosial, jika dimanfaatkan positif, dapat menjadi ruang kontemplatif dan penguat spiritualitas dalam pemulihan kesehatan mental.

Urgensi penelitian ini tinggi mengingat terbatasnya kajian tentang penggunaan Instagram

sebagai ruang internalisasi nilai Islami untuk pemulihan kesehatan mental Gen Z Muslimah. Di tengah tingginya angka gangguan mental remaja, khususnya perempuan (Suciani & Ayu Rahma Hamida, 2022), penelitian ini menawarkan perspektif baru tentang sinergi ajaran Islam dan ruang digital dalam membentuk makna, ketenangan batin, dan keseimbangan psikologis..

Terdapat empat pertanyaan penelitian yang menjadi landasan dilakukannya penelitian sekaligus menjadi tujuan penelitian antara lain yaitu sebagai berikut: (1) Bagaimana motif Gen Z Muslimah saat mengakses ketersediaan pesan-pesan kesehatan mental bernilai Islam di Instagram?, (2) Bagaimana pengalaman Gen Z Muslimah dalam menginternalisasi pesan-pesan kesehatan mental bernilai Islam di Instagram?, (3) Bagaimana Gen Z Muslimah memaknai pesan-pesan kesehatan mental bernilai Islam di Instagram?, (4) Bagaimana Gen Z Muslimah menjadikan ajaran Islam yang sudah dimaknai sebagai panduan pemulihan kesehatan mental?

Penelitian ini memberikan beragam manfaat, baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut : Teoritis yaitu Memperkaya Ilmu Komunikasi Kesehatan dalam Perspektif Islam, memberikan wawasan baru bagi psikologi Islam mengenai peran nilai Islam dalam internalisasi, pemaknaan, dan transformasi identitas diri terkait kesehatan mental melalui Instagram, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya. Praktis yaitu Membantu pengembangan strategi peningkatan kesehatan mental dengan memberikan pemahaman bagi pengelola akun dan praktisi tentang pesan Islami di Instagram sebagai alat bantu terapi/konseling. Juga berfungsi sebagai bahan edukasi masyarakat dan referensi informatif/edukatif bagi ajaran spiritual lain dalam memahami kesehatan mental berbasis nilai Islam.

B. Metode

Penelitian ini mengadopsi paradigma konstruktivisme dan metode kualitatif dengan pendekatan Cyberphenomenology. Ini relevan untuk memahami makna kesehatan mental melalui internalisasi pesan Islami di Instagram, karena fokusnya pada pengalaman subjektif dan proses internalisasi individu dalam konteks digital. Subjek penelitian adalah lima Gen Z Muslimah dari Komunitas Ranah Energi. Kriteria informan meliputi usia 15-27 tahun, keanggotaan aktif di komunitas tersebut, serta keaktifan di Instagram dalam mengonsumsi konten kesehatan mental Islami dan memiliki pengalaman personal terkait kesehatan mental. Pra-riset mengidentifikasi lebih dari 30 akun Instagram terkait dan membantu penemuan informan melalui grup WhatsApp komunitas. Berikut adalah data identitas informan yang terlibat:

Tabel 1. Identitas Informan

Kode/ Inisial	Nama Informan	Usia	Jenis Kelamin	Asal	Profesi
A1	AI	24	P	Sukoharjo	Pegawai PLUD
A2	NRF	24	P	Demak	Pendidikan Profesi Apoteker
A3	NF	23	P	Sukoharjo	Resign Pekerjaan
A4	SAP	25	P	Salatiga	Karyawan PT
A5	AM	24	P	Surakarta	Fresh Graduate

Sumber: Data Peneliti, 2025

Pengumpulan data dilakukan secara online dan menggunakan dua jenis data: Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam (in-depth interviews) dengan lima informan terpilih. Wawancara ini bertujuan mendapatkan informasi lisan dan keterangan langsung. Peneliti menyiapkan pertanyaan, mencatat informasi, dan merekam sesi untuk dokumentasi dan analisis. Data sekunder diperoleh dari pihak ketiga, melibatkan seorang ahli dalam psikologi Islam dan peran pesan dakwah untuk menjawab pertanyaan penelitian berbasis temuan. Selain wawancara, teknik pengumpulan data meliputi observasi online untuk mengamati situasi penelitian secara langsung dan dokumentasi (catatan lapangan, transkrip wawancara, log aktivitas) sebagai sumber pendukung dan validasi temuan.

Upaya untuk memperoleh hasil atau temuan penelitian, peneliti menganalisis data menggunakan tiga alur kegiatan utama, yaitu: (1) Pengumpulan Data: Tahap awal pengumpulan fakta, pernyataan, atau jawaban dari informan melalui wawancara dan observasi, (2) Reduksi Data: Proses penggolongan, pemilahan, dan pengelompokan data relevan sesuai topik penelitian, untuk

mempermudah penyimpulan dan verifikasi, (3) Penyajian Data: Penyusunan informasi yang telah direduksi dalam bentuk uraian singkat, bagan, atau gambar, menggunakan bahasa deskriptif untuk memudahkan pemahaman dan penarikan kesimpulan, (4) Penarikan Kesimpulan atau Verifikasi: Tahap akhir untuk menguji kebenaran, kekokohan, dan kecocokan hasil penelitian, dengan harapan menemukan makna-makna baru dari data yang diolah.

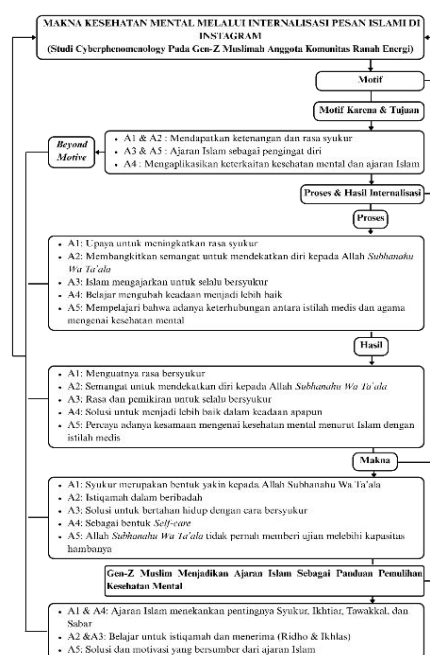
Proses terakhir yaitu, uji keabsahan data yang dilakukan untuk memastikan validitas dan kredibilitas temuan penelitian. Prosedur yang digunakan adalah triangulasi sumber. Dalam penelitian ini, triangulasi sumber digunakan untuk memastikan konsistensi dan kredibilitas data terkait pemahaman dan internalisasi pesan Islami di Instagram dalam konteks kesehatan mental. Triangulasi ini melibatkan seorang ahli yang berkecimpung pada kasus kesehatan mental di bidang Psikologi Islam, Dr. Ida Afidah, Dra., M.Ag., untuk memvalidasi data dari berbagai perspektif dan memperkaya kategorisasi makna kesehatan mental.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bagian ini menyajikan hasil temuan penelitian berdasarkan wawancara tak terstruktur dan observasi online terhadap lima informan Gen Z Muslimah dari Komunitas Ranah Energi, dengan fokus pada analisis bagaimana makna kesehatan mental terbentuk melalui internalisasi pesan Islami di Instagram. Pemilihan informan perempuan didasari data kerentanan mental perempuan. Triangulasi sumber dengan ahli psikologi Islam, Dr. Ida Afidah, Dra., M.Ag., digunakan untuk menguji keabsahan data.

Hasil Temuan Keseluruhan

Gambar 1. Model Gabungan (Hasil Temuan Penelitian)



Sumber: Data Olahan Peneliti, 2025)

Analisis dan Pembahasan

Motif

Di era digital, media sosial adalah sarana penting bagi individu mencari makna dan ketenangan, terutama saat bergejolak emosional. Penelitian ini mengungkapkan bahwa Gen Z Muslimah dari Komunitas Ranah Energi mengakses konten Islami di Instagram bukan hanya karena ketertarikan, tetapi didorong oleh kebutuhan mendalam akan ketenangan jiwa, harapan, dan arah hidup. Menggunakan teori motif Alfred Schutz dan Cyberphenomenology Burhan Bungin, wawancara dengan lima informan menunjukkan adanya "beyond motive": dorongan spiritual transenden untuk mencari makna ilahiah dan merasa dekat dengan Allah Subhanahu Wa Ta'ala, melampaui motif

duniawi biasa.

Secara jelasnya berikut merupakan penjelasan mengenai analisis mengenai “motif” yang berhasil ditemukan, antara lain yaitu:

1. Menghadirkan Allah Subhanahu Wa Ta’ala untuk mendapatkan ketenangan dan rasa syukur yang diperoleh melalui konten islami

Informan A1 dan A2 mencari ketenangan batin dari konten kesehatan mental Islami di Instagram, sejalan dengan pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi tentang pengaruh media sosial pada kesehatan mental. Proses ini mencerminkan kebutuhan akan ketenangan jiwa yang bersumber dari nilai religius.

2. Sebagai pengingat diri

Motif ini juga secara tidak langsung berkaitan dengan teori kesadaran diri (self-awareness theory) (Duval & Wicklund, 1972), yang menyatakan bahwa ketika individu memperhatikan dirinya sendiri (self-focused attention), setiap individu akan menjadi sadar akan standar internal dan eksternal, seperti nilai moral atau ajaran agama. Dalam konteks ini, motif yang diberikan oleh informan A3 & A5 "pengingat diri" menjadi mekanisme untuk mengarahkan kembali perhatian pada diri sendiri dan mengevaluasi apakah tindakan atau pikiran saat ini sesuai dengan nilai yang diyakini.

3. Mengaplikasikan ajaran islam dalam mengelola kesehatan mental

Proses ini mencakup pemahaman tentang pentingnya keseimbangan ruhani, akal, dan emosi, serta bagaimana ketakwaan, dzikir, doa, sabar, syukur, dan tawakal menjadi bagian dari upaya menjaga dan memulihkan kondisi mental seorang Muslimah secara holistik sesuai tuntunan syariat. Informan A4 memiliki cara padangan yang cukup berbeda dengan informan lainnya, khususnya pada bagian motif ini karena didasari dengan kesadaran bahwa tujuan sebagai manusia itu untuk beribadah, sehingga keinginan belajar untuk mengetahui kesehatan mental dalam perspektif Islam ini ia lakukan untuk memahami dua sisi antara ilmiah dan agama.

Adapun konsep kesehatan mental dalam Al-Qur’an dan Hadis yang menjelaskan bahwa: (1) QS. Ar-Ra’d: 28 – "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.", (2) Al-Baqarah: 286 – tentang ujian dan ketangguhan jiwa.

Temuan motif yang dihasilkan dari kelima informan dalam mengakses ketersediaan konten kesehatan mental bermuatan nilai Islam ini, peneliti dapat memiliki anggapan bahwa temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rachmawati & Maulida, 2022), dalam Jurnal Psikologi Islam, yang menunjukkan bahwa konsumsi konten dakwah digital berkontribusi pada penurunan tingkat stress dan kecemasan muslim.

Motif Gen Z Muslimah dalam mengakses pesan kesehatan mental bernilai Islam di Instagram menunjukkan adanya dorongan mendalam untuk mencari ketenangan batin dan jawaban atas problem psikologis yang mereka alami. Temuan ini senada dengan model Islamically-Integrated Psychological Well-Being dari (Aycan, 2024) yang menegaskan bahwa keimanan adalah fondasi utama dalam kesejahteraan psikologis. Para informan memaknai pencarian konten Islami sebagai bagian dari kebutuhan ruhani untuk memperkuat hubungan dengan Allah Subhanahu Wa Ta’ala, terutama saat menghadapi kondisi emosional yang rentan

Proses dan Hasil Internalisasi

Internalisasi mencerminkan proses subjektif dalam memahami pesan, dipengaruhi pengalaman hidup, latar belakang keagamaan, dan kedekatan emosional dengan nilai-nilai Islam yang dikemas digital. Terdapat penjelasan dari (Ricoeur, 1976) yang menyatakan bahwa internalisasi adalah jalan menuju pemahaman melalui simbol, narasi, dan konteks personal pembaca atau audiens. Dalam Cyberphenomenology, internalisasi mencakup bagaimana pengguna mengolah pesan media sosial secara spiritual dan emosional.

Berikut merupakan analisis dan pembahasan mengenai pertanyaan penelitian kedua, yaitu:

1. Upaya untuk Meningkatkan Rasa Syukur dan Menguatnya Rasa Bersyukur

Informan A1 menunjukkan internalisasi terhadap pesan Islami di Instagram dengan tumbuhnya rasa syukur dan dorongan untuk meningkatkan ibadah. Proses ini mencerminkan tahap internalisasi nilai religius yang tidak hanya berhenti pada pemahaman kognitif, tetapi berlanjut hingga afeksi dan perubahan perilaku. Berdasarkan teori motif (Schutz, 1970), pengalaman masa lalu informan serta motif “untuk” yang mendorong ketenangan batin dan pencarian makna berperan dalam proses tersebut. Dalam konteks pengelolaan pesan, akun Instagram yang ia ikuti menggunakan pendekatan visual yang kuat dan konten yang relatable, sesuai dengan teori

message management yang menekankan pentingnya penyampaian pesan yang efektif dan estetik agar dapat menggerakkan emosi audiens (Nugraini & Kholik, 2021). Di sinilah pentingnya literasi media: informan A1 mampu menyaring pesan-pesan yang bermakna dan menginternalisasinya sebagai bagian dari praktik ibadahnya.

2. Membangkitkan semangat untuk mendekatkan diri kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala

Proses internalisasi ini sejalan dengan konsep internalisasi nilai menurut (Rokeach, 1973), yaitu ketika nilai atau pesan sudah menyatu dengan sistem kepercayaan individu dan menjadi bagian dari struktur motivasional seseorang. Dalam konteks ini, pesan-pesan islami yang dikonsumsi di Instagram tidak hanya menjadi informasi pasif, tetapi membentuk sikap dan perilaku religious informan A2 terutama dalam meningkatkan hubungan spiritual dengan Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Sejalan dengan teori konvergensi komunikasi dari (Kincaid, 1979), bahwa komunikasi yang efektif adalah proses menuji pemahaman bersama atau mutual understanding.

3. Islam mengajarkan pemikiran dan rasa untuk selalu bersyukur

Hal ini selaras dengan studi (Muttaqin, 2020) yang menyatakan bahwa pesan dakwah digital, jika dikemas kontekstual dan empatik, sangat efektif bagi generasi muda. Konsep ini peneliti kaitkan dengan teori komunikasi religious yang menyebutkan bahwa pesan keagamaan memiliki fungsi transformasional dan inspiratif (Effendy, 2003). Melalui media sosial, pesan religious tidak hanya disampaikan secara satu arah, tetapi mengandung potensi hubungan batin antara pengirim pesan (pemuka agama) dan penerima pesan. Dalam proses ini juga, pesan "syukur" bukan sekadar ajaran tetapi menuju kedalam pemaknaan dalam hidup yang dijalani oleh informan A3.

4. Belajar mengubah keadaan menjadi lebih baik

Informan A4 tidak hanya menerima informasi, tetapi menginternalisasikan nilai-nilai Islam seperti Husnuzan (berbaik sangka kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala), ikhtiar, dan tawakal sebagai landasan dalam menghadapi tantangan hidup. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan informan A4 karena munculnya proses internalisasi ini dilandasi oleh pemahaman ia mengenai konten kesehatan mental menjadi reminder untuk belajar mengubah keadaan yang bisa diubah menjadi kearah yang lebih baik yaitu dengan dilandasi nilai-nilai seperti ikhtiar dan tawakal.

Proses internalisasi ini menggambarkan peran aktif individu dalam mengolah pesan digital, sebagaimana dijelaskan dalam teori konstruksi sosial realitas dan message management: konten Instagram yang menggugah dan bermuatan nilai religius memberi ruang untuk proses reflektif dan penguatan sikap religius secara bertahap (Azizah N. , 2022).

5. Mempelajari sehingga percaya bahwa adanya kesamaan mengenai kesehatan mental menurut Islam dengan istilah medis

Menggunakan pendekatan Cyberphenomenology (Bungin, 2020) temuan ini menunjukkan bahwa informan tidak sekadar mengonsumsi konten, tetapi mengalami dan merasakan proses spiritualisasi kesehatan mental di ruang digital. Pengalaman berinteraksi dan mengonsumsi dengan konten kesehatan mental bernilai Islam di Instagram memungkinkan mereka untuk merumuskan arti kesehatan mental secara lebih holistic di mana istilah medis seperti "healing" atau "depresi" dimaknai tidak hanya sebagai gangguan psikis, tapi juga sebagai tanda atau ujian dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang bisa dihadapi dengan pendekatan religius seperti dzikir, doa, dan refleksi diri.

Proses internalisasi ini sesuai dengan pandangan jurnal yang berjudul "Internalisasi Nilai-nilai Keagamaan Lewat Media karya (Najla, 2014). Pada penelitiannya menjelaskan bahwa media memiliki peran yang signifikan dalam membentuk kesadaran religius seseorang. Media, termasuk media sosial, bukan sekadar saluran informasi tetapi juga medium transformasi suatu nilai. Dalam konteks penelitian ini, Instagram menjadi ruang dalam pembentukan makna dan nilai Islam melalui interaksi visual, teks dan pengalaman digital. Lalu, pada penelitian kedua yang memiliki relevansi dengan penelitian ini yaitu merujuk pada penelitian yang berjudul "Construction of an Islamically-Integrated Psychological Well-Being Model" (Aycan, 2024). Penelitian ini mengembangkan model kesejahteraan psikologis berbasis nilai-nilai Islam yang mengintegrasikan dimensi iman, syukur, sabar, tawakal, dan refleksi spiritual sebagai bagian dari mekanisme pemulihan diri.

Makna

Proses yang telah dilalui oleh para kelima informan, yaitu proses motif yang menjadi suatu hal mendasar sehingga terjadinya dorongan untuk melakukan suatu tindakan baik berupa because motive

dan in order to motive yang peneliti analisis menggunakan pendekatan fenomenologi menurut Alfred Schuzt. Dilanjutkan dengan proses internalisasi yang beragam menjadi landasan bagi setiap informan untuk membentuk suatu makna. Hal ini peneliti kaitkan dengan pendapat dari (Husserl, 1970), yang menekankan bahwa makna dapat terbentuk melalui kesadaran yang subjektif terhadap pengalaman yang dimiliki.

Berikut merupakan pemaparan mengenai “makna” yang ditemukan dari para informan, antara lain sebagai berikut:

1. Syukur merupakan bentuk yakin kepada Allah Subhanahu Wa Ta’ala

Makna yang paling mendalam dari proses internalisasi pada informan A1 adalah lahirnya keyakinan utuh kepada Allah Subhanahu Wa Ta’ala. Pernyataan “Allah sudah mengatur yang terbaik untuk hamba-Nya” menjadi refleksi spiritual yang menunjukkan integrasi antara iman dan kesehatan mental. Sejalan dengan teori internalisasi nilai oleh (Rokeach, 1973), keyakinan ini bukan sekadar ajaran eksternal, melainkan telah menjadi sistem nilai internal yang memandu tindakan dan persepsi individu terhadap tekanan hidup. Lebih lanjut, pendekatan fenomenologi sosial dari Alfred Schutz menjelaskan bahwa makna religius terbentuk dalam dunia kehidupan (lifeworld) melalui interaksi simbolik. Dalam konteks digital, interaksi dengan konten Islami di Instagram menjadi bagian dari pengalaman yang membentuk keyakinan spiritual tersebut. Hasil ini juga selaras dengan temuan (Maulida & Sa'diyah, 2021), bahwa keimanan yang mendalam memperkuat coping mechanism terhadap stres dan depresi.

2. Istiqamah dalam beribadah

Berbeda dengan informan A1 yang pada proses internalisasinya menghasilkan makna “yakin kepada Allah Subhanahu Wa Ta’ala”, pada informan A2 peneliti menemukan makna kesadaran informan untuk senantiasa menjaga istiqamah dalam beribadah. Makna tersebut menunjukan bahwa pesan atau konten Islami mengenai kesehatan mental tidak hanya dikonsumsi secara pasif, melainkan diproses secara aktif melalui tahapan pemaknaan personal sehingga akhirnya dapat menjadi bagian dari nilai diri.

Lebih dari itu, peneliti memiliki pendapat yang diperkuat oleh pernyataan dalam jurnal Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam menjelaskan bahwa istiqamah adalah bentuk ketaatan berkelanjutan yang lahir dari pemahaman mendalam terhadap ajaran agama, bukan semata rutinitas. Dalam konteks ini, Instagram sebagai ruang digital telah menjembatani proses pemahaman tersebut melalui konten Islami seperti dakwah dan konten lainnya yang relevan dengan kehidupan Gen Z Muslimah.

3. Solusi untuk bertahan hidup dengan cara bersyukur

Pada proses wawancara yang telah dilaksanakan, informan A3 menyebutkan bahwa adanya konten atau pesan kesehatan mental bernilai Islam dapat menjadi solusi untuk bertahan hidup karena menurutnya hal ini berkaitan dengan upaya ikhtiar untuk menjaga kesehatannya. Tentunya pernyataan tersebut didasari oleh pengalaman internalisasi. Peneliti menemukan bahwa konsep ini sejalan dengan teori konstruksi makna oleh Michael J. Apter dalam Reversal Theory, yang menjelaskan bahwa seseorang dapat mengubah makna yang ia bangun sendiri.

Pada proses memaknai yang diperoleh dari informan A3, peneliti dapat menyimpulkan bahwa pemaknaan terhadap pesan Islami di Instagram menjadi strategi mental dan spiritual bagi Gen Z Muslimah untuk bertahan hidup dalam tekanan hidup modern. Ini memperlihatkan bahwa ruang digital tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga terapeutik, tergantung bagaimana individu menginternalisasi dan memaknainya.

4. Sebagai bentuk self-care

Kepedulian terhadap diri sendiri menjadi nilai makna yang dapat peneliti temukan pada infoman A4. Self-care ini menjadi bentuk individu untuk mencintai diri sendiri dengan melakukan perawatan diri yang tidak hanya berfokus pas aspek fisik saja tetapi psikologis dan spiritual. Temuan makna ini sejalan dengan penelitian dalam jurnal Jurnal Ilmu Komunikasi oleh (Rahayu & Nurkholis, 2021), yang menyatakan bahwa media sosial menjadi ruang penting dalam membantu individu mengelola kesehatan mental, terutama melalui konten yang bernilai religius dan positif. Konten yang mengandung muatan spiritual Islam, seperti ajakan untuk berdoa, bersabar, dan bertawakal, dipahami sebagai bagian dari strategi coping yang dilakukan individu Muslim dalam menghadapi stres.

5. Allah Subhanahu Wa Ta’ala tidak pernah memberi ujian melebihi kapasitas hambanya

Dalam proses pemaknaan pesan-pesan Islami terkait kesehatan mental yang diterima melalui media sosial, khususnya Instagram, salah satu temuan bermakna yang diungkapkan oleh informan A5

adalah keyakinan bahwa “Allah tidak pernah memberi ujian melebihi kapasitas hamba-Nya.” Dalam konteks ini, informan A5 tidak sekadar menerima kutipan ayat atau nasihat dari konten Islami, tetapi memaknainya secara eksistensial melalui pengalaman hidupnya sendiri.

Hal ini selaras dengan temuan dalam jurnal oleh (Khotimah, 2022) dalam Jurnal Komunikasi Islam, yang menyatakan bahwa konten dakwah Islam di media sosial berperan dalam membangun pemahaman baru tentang penderitaan sebagai bentuk kasih sayang Allah Subhanahu Wa Ta’ala. Dalam penelitiannya, pemaknaan seperti itu dapat meningkatkan daya tahan psikologis individu (resiliensi) karena munculnya keyakinan religius yang kuat. Dalam konteks Gen Z yang hidup di tengah tekanan sosial dan ekspektasi tinggi, keyakinan bahwa “ujian tidak melebihi kapasitas” menjadi semacam coping mechanism berbasis keimanan.

Gen Z Muslimah Menjadikan Ajaran Islam Yang Sudah Dimaknai Sebagai Panduan Pemulihan Kesehatan Mental

Ajaran Islam seperti sabar (QS. Al-Baqarah: 153), tawakal (QS. Ali Imran: 159), dan keyakinan bahwa ujian adalah takdir Allah (QS. Al-Baqarah: 286) menjadi narasi utama bagi informan dalam pemulihan kesehatan mental. Pemaknaan ini kemudian mengarah pada tindakan komunikatif yang bersifat reflektif karena individu tidak sekadar menerima pesan, tetapi juga menafsirkan dan mengintegrasikannya dalam praktik hidup sehari-hari (Hardjana, 2003).

1. Ajaran islam menekankan pentingnya syukur, ikhtiar, tawakal, dan sabar

Ikhtiar dimaknai oleh para informan sebagai bentuk usaha maksimal yang harus dilakukan sebelum menyerahkan hasil kepada Allah. Informan A1 dan A4, menyebutkan menjadikan ajaran Islam sebagai pedoman pemulihan kesehatan mental dengan menerapkan nilai-nilai Ikhtiar, tawakal, dan sabar. Sehingga termotivasi untuk lebih semangat beribadah sebagai bentuk ikhtiar menjaga kestabilan emosinya. Lalu, Setelah melakukan usaha maksimal, informan menyebutkan pentingnya tawakkul atau berserah diri kepada Allah. Proses tawakal menjadi bagian dari coping mechanism yang bersifat spiritual, sejalan dengan yang dijelaskan dalam jurnal "Peran Spiritualitas Islam dalam Proses Penyembuhan Psikologis" (Rahmawati, 2020). Dan yang terakhir yaitu nilai sabar menjadi penopang penting dalam menghadapi tekanan mental. Dalam teori komunikasi Islam, sabar diposisikan sebagai bentuk komunikasi intrapersonal spiritual yang mempertemukan dimensi batin dan wahyu. Selain itu, syukur atau rasa syukur merupakan kunci penting untuk menjaga kesehatan mental. Dengan bersyukur, seseorang belajar fokus pada nikmat Allah, sekecil apa pun, sehingga mampu meredakan stres, kecemasan, dan rasa putus asa.

2. Belajar untuk istiqamah beribadah dan menerima (ridho dan ikhlas)

Dalam narasi informan A2 dan A3 pada saat wawancara, terdapat pernyataan bahwa pesan-pesan Islami di Instagram mengajarkan untuk "belajar menerima" muncul sebagai bentuk refleksi terhadap pengalaman batin yang kompleks. Penerimaan di sini bukan sekadar pasrah, melainkan sebuah proses self-awareness dan meaning-making yang mendalam. Pesan-pesan Islami seperti “Allah Subhanahu Wa Ta’ala tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya” (QS. Al-Baqarah: 286) atau ungkapan “Ikhlas menerima takdir Allah Subhanahu Wa Ta’ala” menjadi titik tolak bagi informan dalam menata kembali persepsi mereka terhadap luka, trauma, dan tekanan psikologis.

Demikian pula, dalam jurnal Komunikasi dan Dakwah Digital (Zulkarnain, 2021), disebutkan bahwa konten dakwah yang bersifat naratif, inspiratif, dan menggugah kesadaran diri dapat memfasilitasi proses pemulihan emosional di kalangan generasi muda yang aktif di media sosial.

3. Solusi dan motivasi yang bersumber dari ajaran Islam

Hal ini mencerminkan bahwa ketersediaan solusi dalam ajaran Islam baik dalam bentuk ayat Al-Qur’an, hadis, maupun nasihat ulama menjadi sumber kekuatan batin bagi para informan. Dalam ranah komunikasi, hal ini dapat dijelaskan melalui konsep komunikasi terapeutik dan pendekatan motivational communication, yaitu bagaimana pesan-pesan spiritual dapat membangkitkan semangat dan menyentuh aspek afektif individu (DeVito, 2011).

(Fitria & Rachmat, 2020) Dalam jurnal nasional berjudul "Peran Pesan Dakwah di Media Sosial sebagai Terapi Psikologis" pada Jurnal Komunikasi Islam, dijelaskan bahwa media sosial dapat berfungsi sebagai ruang dakwah sekaligus media terapi psikologis ketika kontennya membawa nilai-nilai spiritual, reflektif, dan motivasional. Pesan-pesan tersebut, menurut temuan mereka, dapat memperkuat resilience individu dalam menghadapi krisis. Dengan demikian, panduan pemulihan kesehatan mental yang disampaikan melalui konten Islami di Instagram tidak hanya berperan sebagai

inspirasi pasif, tetapi justru sebagai stimulus aktif yang menumbuhkan motivasi dan memberikan keyakinan akan ketersediaan solusi dalam agama Islam. Ini menjadikan pengalaman keberagamaan yang dialami informan menjadi bagian penting dari proses penyembuhan mental yang dialaminya

D. Kesimpulan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa motif Gen Z Muslimah mengakses konten kesehatan mental Islami di Instagram tidak hanya didorong oleh pengalaman pribadi dan harapan masa depan, tetapi juga oleh kerinduan spiritual yang mendalam. Mereka menganggap Instagram sebagai "ruang dzikir digital" untuk refleksi diri dan pencarian makna hidup. Proses internalisasi pesan berlangsung secara reflektif, spiritual, dan kontekstual, menghasilkan nilai-nilai seperti syukur, dorongan mendekat kepada Allah, dan semangat menjadi pribadi lebih baik, yang terintegrasi dengan nilai medis Islam. Pemaknaan pesan Islami menghasilkan lima tema utama: keyakinan kepada Allah, istiqamah, konten sebagai self-care Islami, solusi hidup, dan keyakinan pada takdir ilahi. Secara keseluruhan, ajaran Islam dari Instagram menjadi panduan nyata dalam pemulihan kesehatan mental bagi Gen Z Muslimah, mengubah media sosial menjadi ruang komunikasi spiritual yang efektif untuk menghadapi tekanan hidup dengan iman dan harapan.

Selain itu, terdapat saran teoretis dan juga praktis. Saran teoritis mencakup penguatan Teori Cyberphenomenology untuk memahami pengalaman spiritual digital Gen Z dan pengembangan konsep Beyond Motive sebagai dorongan spiritual mendalam. Selain itu, diharapkan adanya studi lanjut tentang Teori Konstruksi Makna di platform lain, kontribusi pada Studi Komunikasi Islam dan Media dengan pendekatan lintas teori, serta integrasi Ilmu Komunikasi dan Psikologi Islam dalam analisis pemulihan mental berbasis keimanan di ranah digital. Saran praktis ditujukan bagi Kreator Konten Dakwah untuk memproduksi konten kesehatan mental Islami yang reflektif; Pendidik dan Pusat Kajian Islam untuk mengintegrasikan edukasi kesehatan mental berbasis spiritualitas; Praktisi Psikologi dan Konselor Muslim untuk mengintegrasikan nilai religius dalam terapi dan berkolaborasi dengan influencer, serta Gen Z Muslimah untuk meningkatkan literasi media dan spiritual, memanfaatkan Instagram sebagai ruang refleksi dan pemulihan jiwa.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas rahmat-Nya dalam menyelesaikan penelitian ini. Shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. Terima kasih khusus kepada Ibu Dr. Ani Yuningsih, Dra., M.Si. (Kepala Prodi S1 Ilmu Komunikasi dan dosen pembimbing) serta Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Bandung atas dukungan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para informan dari komunitas Ranah Energi atas kontribusi berharga mereka. Terakhir, terima kasih tulus kepada keluarga tercinta, lab simulasi komunikasi, dan sahabat terdekat atas doa dan semangat. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan studi komunikasi kesehatan berbasis nilai-nilai Islam dan bidang akademik lebih luas.

Daftar Pustaka

- Mayang, N., Wiki, C., & Wiksana, A. (n.d.). *Makna Tanda Kerja Keras pada Iklan Layanan Masyarakat*. www.grab.co.id
- Sabil M Sungkar, & Dadi Ahmadi. (2023). Pengelolaan Konten Instagram dalam Konten Dakwah #Shift1MinuteBooster Shift Media. *Jurnal Riset Manajemen Komunikasi (JRMK)*, 3(2).
- Suciani, & Ayu Rahma Hamida. (2022). FoMO dalam Kebiasaan Generasi Z Menonton Platform Streaming. *Jurnal Riset Manajemen Komunikasi*, 75–88. <https://doi.org/10.29313/jrmk.v2i2.1079>
- Alfina, 2. (2022). Peran komunikasi Islam dalam internalisasi nilai spiritual melalui konten Instagram bagi remaja Muslim. *Komunikasiana*.
- Aycan, S. (2024). Islamically-Integrated Psychological Well-Being.

- Azizah, N. (2022). Internalisasi Nilai-Nilai Religius Melalui Media Sosial di Kalangan Remaja Muslim. *Jurnal Komunikasi Islam*, 12(1), 45–60.
- Azizah, R. A. (2022). Efektivitas Pesan Dakwah di Media Sosial dalam Membentuk Karakter Anak Muda. *Jurnal Komunikasi Islam*, 12(1), 45–60.
- Baharuddin. (2015). Psikologi Islam: Solusi Islam atas problematika psikologi modern. Ar-Ruzz Media.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory of mass communication. *Media Psychology*, 3(3), 265–299.
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (1996). *The social construction of reality: A treatise in the sociology of knowledge*. Penguin Books.
- Blumler, J. G., & Katz, E. (1974). *he Uses of Mass Communications: Current Perspectives on Gratifications Research*. Sage Publications.
- Bungin, B. (2020). *Cyberphenomenology: Memahami Fenomena Sosial di Dunia Digital*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Bungin, B. (2020). *Cyberphenomenology: Memahami Fenomena Sosial di Dunia Digital*. Jakarta: Rajawali Pers.
- DeVito, J. A. (2011). *The interpersonal communication*. Pearson.
- DeVito, J. A. (2013). *The Interpersonal Communication*. Pearson Education.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self awareness*. Academic Press.
- Effendy, O. U. (2003). *Ilmu, Teori, dan Filsafat Komunikasi*. Remaja Rosdakarya.
- Fitria, N., & Rachmat, A. (2020). Peran pesan dakwah di media sosial sebagai terapi psikologis. *Jurnal Komunikasi Islam*, 123-135.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. New York: Washington Square Press.
- Gadamer, H. G. (1975). *Truth and method*. New York: Seabury Press.
- Hardjana, A. M. (2003). *Komunikasi intrapersonal dan Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Husserl, E. (1970). *The Crisis of European Sciences and Transcendental Phenomenology: An Introduction to Phenomenological Philosophy*. Northwestern University Press.
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). *Uses and gratifications research*. The Public Opinion Quarterly.
- Zulkarnain. (2021). *Komunikasi dan Dakwah Digital: Narasi Inspiratif dalam Pemulihan Emosional Generasi Muda di Media Sosial*. *Jurnal Komunikasi dan Dakwah Digital*.