

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Tekanan hidup dalam masyarakat modern semakin meningkat seiring perkembangan zaman. Banyak orang harus berhadapan dengan tuntutan akademik, beban pekerjaan, relasi sosial yang kompleks, dan kondisi ekonomi yang tidak stabil. Ritme hidup yang cepat membuat individu lebih mudah mengalami stres, kecemasan, dan kelelahan mental. Situasi ini memperkuat urgensi pembahasan mengenai kesehatan mental sebagai isu penting dalam kehidupan masyarakat kontemporer.

Kasus seorang remaja yang bunuh diri di Flyover Pasupati, Bandung, memperlihatkan kerentanan kondisi emosional generasi muda. Peristiwa ini terjadi pada malam 31 Oktober ketika seorang pria tanpa identitas ditemukan tewas gantung diri di pembatas jalan layang (Antara News, 2025). Peristiwa serupa juga terjadi pada seorang mahasiswa Telkom University yang ditemukan meninggal dengan cara gantung diri di kamar indekosnya di kawasan Dayeuhkolot. Pada layar laptop korban ditemukan pesan berisi permintaan maaf kepada keluarga beserta nomor kontak kakaknya, mengindikasikan adanya tekanan batin yang tidak terlihat oleh lingkungan sekitar (Detik News, 2018). Situasi ini menegaskan bahwa kesehatan mental tidak lagi dapat dipandang sebagai isu pinggiran.

Kondisi tersebut menjadi semakin berat bagi generasi muda yang sedang berada pada fase pencarian jati diri. Remaja dan mahasiswa sering kali harus

memenuhi ekspektasi yang tinggi dari berbagai arah, baik dari keluarga, sekolah, maupun lingkungan sosial. Ketika tekanan ini tidak tertangani dengan baik, dampaknya dapat sangat serius. Dalam beberapa tahun terakhir, sejumlah kasus tragis menjadi bukti nyata krisis kesehatan mental di masyarakat.

Berbagai data nasional memperkuat gambaran mengenai besarnya persoalan kesehatan mental di Indonesia. Indeks Kesehatan Mental Tahun 2023 mencatat lebih dari 9 juta kasus depresi, atau sekitar 3,7% dari seluruh penduduk Indonesia (Anwar, 2023: 45). Angka ini mencakup berbagai gangguan mental seperti kecemasan, depresi mayor, fobia sosial, PTSD, dan gangguan perilaku. Data tersebut sekaligus menunjukkan bahwa kondisi psikis masyarakat sedang berada dalam tekanan yang cukup serius.

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 juga menemukan bahwa kelompok usia 15–24 tahun merupakan kelompok dengan tingkat depresi tertinggi. Sebanyak 2% dari kelompok usia ini mengalami depresi, dan lebih dari 61% pernah memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup (Kompas.id, 2024: 12). Temuan ini sangat mengkhawatirkan, mengingat kelompok ini adalah pengguna media sosial paling aktif dan paling terpapar dinamika digital.

Keterikatan generasi muda pada media sosial menghadirkan realitas baru. Platform digital tidak sekadar menjadi tempat hiburan, tetapi juga ruang untuk mencari validasi, dukungan emosional, serta pelarian dari tekanan hidup. Teknologi digital turut mengubah cara masyarakat memaknai dan mengakses ajaran agama. Aktivitas dakwah yang sebelumnya berpusat pada majelis tatap muka kini berkembang ke berbagai platform digital. Pesan keagamaan beredar

melalui Instagram, YouTube, TikTok, dan X, menghadirkan format dakwah yang lebih fleksibel, interaktif, dan mudah dijangkau.

Perubahan ini membawa dampak pada gaya komunikasi dakwah. Generasi muda cenderung menyukai pesan yang singkat, visual, dan relevan dengan pengalaman sehari-hari. Penelitian Faisol menunjukkan bahwa dakwah digital bergerak menuju pola komunikasi dua arah yang memungkinkan audiens terlibat langsung dalam diskusi dan interpretasi pesan agama (Faisol, 2017: 88). Penelitian Deslima turut menegaskan bahwa media sosial membuat dakwah lebih cair, dekat dengan pengalaman masyarakat urban, dan dapat dikemas secara personal serta menyentuh sisi emosional pengguna (Deslima, 2020: 102). Kemunculan berbagai akun dakwah digital kemudian memperlihatkan bagaimana nilai spiritual dapat dikaitkan dengan kondisi emosional para pengikutnya.

Akun Instagram @quranreview menjadi salah satu akun dakwah digital yang mengangkat isu kesehatan mental melalui pendekatan yang dekat dengan pengalaman sehari-hari. Pesan yang disampaikan tidak hanya bersifat keagamaan secara normatif, tetapi mengaitkan nilai-nilai Al-Qur'an dengan persoalan emosional seperti kecemasan, kesepian, overthinking, rasa bersalah, dan penerimaan diri. Penyampaian tersebut lebih banyak dikemas dalam bentuk konten carousel yang memadukan visual dan narasi secara bertahap, sehingga pesan keagamaan dapat disampaikan secara lebih kontekstual dan mudah dikaitkan dengan pengalaman pengguna.

Karakteristik tersebut menjadi salah satu alasan pemilihan @quranreview sebagai objek penelitian. Berdasarkan observasi terhadap profil Instagram, akun ini memiliki 668 ribu pengikut, mengikuti 4 akun, dan telah memublikasikan 1.725 unggahan. Jumlah tersebut menunjukkan jangkauan audiens dan aktivitas publikasi yang luas. Di tengah banyaknya akun dakwah di media sosial, @quranreview memiliki karakter yang menonjol melalui konsistensinya menghubungkan pesan Al-Qur'an dengan persoalan kehidupan kontemporer, termasuk kesehatan mental, terutama melalui konten carousel.

Pemilihan akun ini tidak hanya didasarkan pada jumlah pengikut, tetapi pada karakter konten yang mempertemukan dakwah digital dengan isu kesehatan mental serta membuka ruang interaksi bagi pengguna. Kondisi tersebut menjadikan @quranreview relevan dianalisis menggunakan Analisis Media Siber untuk memahami bagaimana ruang media, konten, interaksi pengguna, dan pengalaman audiens membentuk praktik dakwah digital dalam menyampaikan narasi kesehatan mental.

Analisis Media Siber kemudian menjadi kerangka penting untuk memahami dinamika tersebut. Ruang digital bekerja secara interaktif, cepat, saling terhubung, dan sangat dipengaruhi oleh jaringan pengguna. Karakter media sosial tidak hanya menyangkut isi pesan, tetapi juga pola interaksi, algoritma, serta dinamika percakapan yang mempengaruhi makna sebuah konten. Pendekatan Analisis Media Siber membantu melihat bagaimana pesan dakwah tidak hanya dikirim oleh pemilik akun, tetapi turut dibentuk oleh respons, komentar, serta praktik berbagi dari para pengikutnya. Ekosistem

digital seperti Instagram menciptakan aliran makna yang terus bergerak dan dinegosiasikan.

Kajian mengenai kesehatan mental di media sosial mulai banyak dilakukan dalam lima tahun terakhir. Penelitian Devi Haqiqi Hidayat (2023) pada akun @Riliv menunjukkan bahwa Instagram menjadi ruang mencari informasi psikologis dan dukungan emosional, meskipun penelitian tersebut masih berada pada ranah edukasi psikologi tanpa menyinggung nilai keagamaan. Penelitian Haifa Zahrah Amalia (2023) pada akun @bincangjiwa memperlihatkan bagaimana strategi komunikasi persuasif mampu meningkatkan pemahaman pengikut tentang isu psikologis, namun penelitian tersebut juga belum masuk pada aspek spiritual atau dakwah digital. Penelitian Marwantika dan Novitasari (2021) meneliti dakwah digital melalui Analisis Media Siber pada kanal YouTube Transformasi Iswahyudi. Penelitian ini memperlihatkan bagaimana algoritma, interaksi pengguna, dan karakter media membentuk praktik dakwah, meski tidak menyinggung isu kesehatan mental maupun platform Instagram yang cenderung lebih visual dan emosional.

Ketiga penelitian tersebut memberikan gambaran penting, namun belum mempertemukan dakwah digital, isu kesehatan mental, dan Analisis Media Siber secara bersamaan. Kajian kesehatan mental di Instagram umumnya berfokus pada edukasi psikologi tanpa nilai keagamaan, sedangkan penelitian Analisis Media Siber pada dakwah digital masih banyak dilakukan di YouTube dan belum mengkaji isu kesehatan mental. Celah tersebut menunjukkan adanya ruang penelitian yang belum terisi.

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, adapun fokus penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana struktur ruang media akun Instagram @quranreview membentuk wadah bagi penyampaian pesan dakwah yang berkaitan dengan kesehatan mental?
2. Bagaimana bentuk konten dakwah mengenai kesehatan mental dikemas dan dipublikasikan oleh akun @quranreview?
3. Bagaimana pola interaksi pengguna terhadap konten dakwah kesehatan mental di akun @quranreview?
4. Bagaimana pengalaman pengguna terbentuk melalui keterpaparan terhadap konten dakwah kesehatan mental yang disampaikan oleh akun @quranreview?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan Fokus Penelitian tersebut, maka Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menganalisis struktur ruang media akun Instagram @quranreview sebagai tempat penyampaian narasi dakwah yang berkaitan dengan kesehatan mental.
2. Mengidentifikasi dan mendeskripsikan konten-konten dakwah mengenai kesehatan mental yang disajikan dalam arsip media akun @quranreview.
3. Menjelaskan pola interaksi pengguna terhadap konten dakwah kesehatan mental yang dipublikasikan oleh akun @quranreview.

4. Mengungkap pengalaman atau dampak yang dirasakan pengguna setelah berinteraksi dengan konten dakwah kesehatan mental di akun @quranreview.

## **D. Kegunaan Penelitian**

### **1. Kegunaan Akademis**

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian dakwah kontemporer, khususnya yang berkaitan dengan transformasi penyampaian pesan keagamaan di ruang digital. Kajian mengenai empat level Analisis Media Siber memberikan sudut pandang yang lebih menyeluruh tentang bagaimana pesan dakwah beroperasi dalam ekosistem media sosial. Pendekatan ini membantu memperkaya literatur mengenai dakwah digital, karena tidak hanya memperhatikan isi pesan, tetapi juga memperhitungkan bentuk ruang digital, pola interaksi, dan keterlibatan pengguna dalam membentuk makna. Temuan penelitian ini dapat menjadi referensi baru bagi mahasiswa, akademisi, maupun peneliti yang tertarik mendalami dakwah digital dalam konteks perkembangan teknologi komunikasi.

Hasil penelitian ini diharapkan juga berkontribusi dalam memperluas pemahaman mengenai hubungan antara nilai-nilai keagamaan dan isu kesehatan mental yang semakin relevan bagi masyarakat modern. Pembacaan terhadap narasi kesehatan mental dalam konten dakwah membuka peluang bagi pengembangan penelitian lanjutan tentang bagaimana ajaran agama berinteraksi dengan kebutuhan emosional dan

psikologis generasi muda. Penelitian ini memberi dasar teoritis untuk memahami bagaimana dakwah dapat dikemas dengan pendekatan yang lebih empatik, visual, dan dekat dengan pengalaman pengguna media sosial. Keberadaan penelitian ini diharapkan dapat memperkaya diskursus akademik mengenai integrasi antara teknologi, religiusitas, dan kesehatan mental.

## **2. Kegunaan Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh para pengelola akun dakwah, khususnya yang aktif di Instagram, sebagai bahan pertimbangan dalam merancang konten yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikologis audiens. Pemahaman mengenai cara kerja ruang media, pola interaksi, dan tanggapan pengikut dapat membantu kreator konten merumuskan pendekatan yang lebih empatik dan relevan. Penelitian ini juga dapat memberikan panduan bagi pendakwah dalam memahami bagaimana pesan keagamaan dapat disampaikan secara lebih efektif melalui narasi yang dekat dengan pengalaman batin dan pergulatan emosional generasi muda.

Selain itu, temuan penelitian ini dapat menjadi masukan bagi lembaga dakwah, komunitas keagamaan, maupun instansi pendidikan yang ingin memanfaatkan media sosial sebagai ruang pemberdayaan psikologis. Narasi yang menggabungkan nilai agama dan kesehatan mental berpotensi menjadi sarana pendampingan yang ringan, mudah diakses, dan sesuai dengan kebutuhan pengguna media sosial. Pemahaman terhadap dampak

konten bagi pengalaman nyata pengikut dapat membantu menyusun strategi dakwah yang lebih inklusif, adaptif, dan sensitif terhadap persoalan batin yang banyak dialami masyarakat urban. Penelitian ini diharapkan dapat mendorong lahirnya praktik dakwah digital yang lebih manusiawi dan relevan dengan tantangan psikologis masa kini.

## E. Tinjauan Pustaka

### 1. Hasil Penelitian Sebelumnya

Peneliti meninjau berbagai karya ilmiah terdahulu yang relevan dengan tema kesehatan mental dan dakwah digital. Kajian terhadap penelitian sebelumnya bertujuan untuk mengetahui posisi penelitian ini di antara studi-studi yang sudah ada serta menemukan celah atau kebaruan yang dapat dikembangkan. Adapun relevansi dan perbedaan yang diperoleh dari penelitian terdahulu yaitu sebagai berikut:

**Tabel 1.1 Hasil Penelian Sebelumnya**

| No | Penulis                        | Judul Penelitian                                                        | Persamaan                                  | Perbedaan                                                                                 |
|----|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Wafa Amatullah (Skripsi, 2024) | Konsep Kesehatan Mental Al-Balkhi dalam Konten Instagram @studiodjiwa   | Membahas kesehatan mental                  | Fokus Penelitian terdapat pada konsep tradisional Al-Balkhi.                              |
| 2  | Maharani et al. (Jurnal, 2022) | Dakwah and Counseling in Dealing with Mental Health Issues in Indonesia | Membahas konsep dakwah & kesehatan mental. | Metode berbasis studi literatur, tanpa analisis media sosial atau kerangka wacana kritis. |

| No | Penulis                                         | Judul Penelitian                                                                                 | Persamaan                                                                                            | Perbedaan                                                                                                                                         |
|----|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3  | Handayani & Syafii (Jurnal, 2022)               | Rekonstruksi Dakwah di Media Sosial dalam Mempengaruhi Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19 | Membahas hubungan antara dakwah digital dan kesehatan mental                                         | Perbedaan fokus penelitian, pada penelitian ini hanya meneliti pengaruh dakwah digital terhadap kesehatan mental.                                 |
| 4  | Wiwin Winarsih (Skripsi 2025)                   | Strategi Komunikasi Akun Instagram @quranreview Dalam Menyampaikan Pesan Dakwah                  | Menjadikan akun Instagram @quranreview sebagai objek kajian dan membahas dakwah melalui media sosial | Perbedaan focus penelitian, pada penelitian ini hanya membahas strategi komunikasi dalam penyampaian pesan dakwah                                 |
| 5  | Zeinel Arifin Sadiq, Ari Susanti (Jurnal, 2022) | Analisis Media Siber Pada Siaran Langsung Virtual Youtuber Ayunda Risu                           | Menggunakan Analisis Media Siber untuk membaca pola komunikasi dan konten di ruang digital           | Perbedaan fokus penelitian, pada penelitian ini performativitas kreator digital dan respons fandom dalam konteks budaya populer jadi fokus utama. |
| 6  | Syarofi, Ahmad (Tesis, 2023)                    | Komunikasi dakwah virtual pesantren: Analisis isi pesan dakwah pada akun instagram               | Penggunaan platform Instagram sebagai objek                                                          | Perbedaan pada focus dan metode                                                                                                                   |

| No | Penulis | Judul Penelitian              | Persamaan | Perbedaan |
|----|---------|-------------------------------|-----------|-----------|
|    |         | @assalafie_babakan_ciwaringin |           |           |

Sumber: Observasi Penulis, 2025

Upaya peneliti dalam mengkaji narasi kesehatan mental dalam praktik dakwah digital di akun Instagram @quranreview, penting untuk merujuk pada penelitian-penelitian terdahulu sebagai acuan untuk memperdalam pemahaman terkait integrasi nilai keislaman dan isu psikososial di media digital. Penelitian pertama yang relevan adalah oleh Wafa Amatullah (2024) dengan judul Konsep Kesehatan Mental Al-Balkhi dalam Konten Instagram @studiodjiwa. Penelitian ini menyoroti bagaimana pemikiran klasik Al-Balkhi mengenai kesehatan mental direpresentasikan dalam konten Instagram. Fokus utama penelitian Wafa adalah pada integrasi pemikiran Islam tradisional ke dalam narasi kontemporer mengenai kesehatan jiwa. Persamaannya dengan penelitian ini terletak pada topik besar yang sama, yaitu kesehatan mental dalam konteks Islam, tetapi berbeda dalam pendekatan teoritis.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Maharani et al. (2022) dengan judul *Dakwah and Counseling in Dealing with Mental Health Issues in Indonesia*. Penelitian ini mengkaji hubungan antara aktivitas dakwah dan konseling dalam konteks permasalahan kesehatan mental di Indonesia, dengan pendekatan studi literatur. Penelitian ini menegaskan bahwa

dakwah dapat memainkan peran signifikan dalam penyembuhan psikologis umat melalui pendekatan spiritual dan edukatif. Kesamaan dengan penelitian ini ada pada fokus tematik, yaitu kombinasi dakwah dan kesehatan mental. Namun, penelitian Maharani et al. tidak membahas praktik dakwah digital di media sosial ataupun menggunakan teori analisis media seiber, sehingga pendekatannya lebih teoretis dan general dibandingkan dengan penelitian ini yang bersifat kontekstual dan kritis.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Handayani dan Syafii (2022) dengan judul “Rekonstruksi Dakwah di Media Sosial dalam Mempengaruhi Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19” berfokus membahas bagaimana peran dakwah digital dalam memberikan ketenangan, motivasi, dan dukungan emosional bagi masyarakat selama pandemi, dengan menyoroti pengaruh pesan keagamaan terhadap kesehatan mental. Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian ini tidak hanya menyoroti dampak, tetapi lebih memfokuskan kajian pada narasi kesehatan mental yang dibangun dalam praktik dakwah digital pada akun Instagram @quranreview menggunakan pendekatan Analisis Media Siber.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Wiwin Winarsih (2025) tentang Strategi Komunikasi Akun Instagram @quranreview dalam Menyampaikan Pesan Dakwah. Penelitian ini sama-sama menjadikan akun Instagram @quranreview sebagai objek kajian dan sama-sama membahas bagaimana pesan dakwah dikomunikasikan melalui media sosial. Namun, penelitian ini berbeda karena lebih menitikberatkan pada

strategi komunikasi dalam penyampaian pesan dakwah, sedangkan penelitian saya memfokuskan pada narasi kesehatan mental dalam praktik dakwah digital dengan pendekatan analisis media siber. Oleh karena itu, penelitian tersebut relevan sebagai rujukan untuk melihat pola komunikasi dakwah @quranreview, tetapi belum secara khusus membahas isu kesehatan mental yang menjadi fokus utama penelitian saya.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Zeinel Arifin Sadiq, Ari Susanti (2022) tentang Analisis Media Siber pada Siaran Langsung Virtual YouTuber Ayunda Risu. Analisis Media Siber pada penelitian ini digunakan untuk mengkaji pola komunikasi, interaksi, dan konstruksi konten dalam siaran virtual YouTuber Ayunda Risu, dengan fokus pada performativitas kreator digital dan respons fandom dalam budaya populer Jepang. Meskipun sama-sama memakai Analisis Media Siber, penelitian ini berbeda karena objek dan tujuannya tidak terkait dakwah atau kesehatan mental, melainkan dinamika hiburan digital dan keterlibatan audiens dalam dunia VTuber.

Keenam, Penelitian terdahulu yang relevan adalah tesis karya Ahmad Syarofi (2023) dari Pascasarjana UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang berjudul 'Komunikasi Dakwah Virtual Pesantren: Analisis Isi Pesan Dakwah pada Akun Instagram @assalafie\_babakan\_ciwaringin'. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis terletak pada penggunaan platform Instagram sebagai objek material untuk membedah transformasi komunikasi dakwah di ruang virtual. Adapun perbedaannya

terletak pada karakteristik objek dan metode analisis. Jika tesis terdahulu berfokus pada konten dakwah institusi pesantren tradisional menggunakan analisis isi, penelitian penulis justru membidik akun dakwah kontemporer @quranreview dengan fokus tajam pada narasi kesehatan mental. Selain itu, penulis menggunakan metode Analisis Media Siber untuk membedah interaksi dan fitur media yang tidak dikaji dalam penelitian terdahulu. Dengan demikian, tesis tersebut menjadi landasan penting bagi penulis dalam melihat peta dakwah virtual di Instagram, sekaligus mempertegas kebaruan (novelty) dari skripsi ini.

## **2. Landasan Teoritis**

Teknik Analisis Media Siber (AMS) yang dirumuskan Nasrullah memberi perangkat analitis yang kuat untuk membaca budaya digital. Teknik ini mengasumsikan bahwa budaya yang berkembang dalam ruang siber memiliki mekanisme tersendiri yang perlu dikaji melalui struktur serta konteks penggunaannya. AMS memetakan ruang digital ke dalam dua level, yaitu mikro dan makro, yang kemudian dipetakan kembali ke empat unit analisis: ruang media, dokumen media, objek media, serta pengalaman pengguna (Nasrullah, 2018:44).

Ruang media menjelaskan bagaimana tampilan platform membentuk perilaku pengguna. Dokumen media mengulas arsip digital seperti postingan, gambar, caption, atau rekaman. Objek media memberi perhatian pada detail elemen konten, sedangkan pengalaman pengguna melihat respons, interaksi, atau interpretasi audiens. Keempat unsur

tersebut berfungsi sebagai kerangka utuh yang memungkinkan peneliti memahami bagaimana pesan dakwah mengenai kesehatan mental diproduksi, ditampilkan, serta diterima dalam ekosistem digital seperti Instagram.

Pemahaman terhadap dinamika ruang digital semakin diperkuat oleh penelitian Indonesia mutakhir. Kadri, Fachruddin, dan Marini (2024) mencatat bahwa “Al-Qur’an recitations di media sosial menciptakan pengalaman imersif bagi pengikut dan memperluas jangkauan pesan keagamaan melalui media siber.” Temuan ini menegaskan bahwa media siber tidak hanya menyediakan ruang informasi, tetapi juga membentuk pengalaman religius yang lebih interaktif dan visual bagi audiens.

Media siber menurut Gibson sebagaimana dijelaskan Nasrullah menggambarkan sebuah ruang yang berisi himpunan data visual yang tampil melalui representasi grafis serta hanya dapat diakses melalui perangkat komputer (Nasrullah, 2014:18). Konsep tersebut memberikan pemahaman bahwa realitas digital terbentuk melalui tampilan data, visualisasi, serta grafis yang memuat informasi sekaligus menjadi dasar bagi interaksi manusia. Media siber tidak hanya menawarkan ruang untuk menyampaikan informasi, namun juga menghadirkan lingkungan komunikasi yang memiliki struktur, dinamika, serta karakter tertentu. Representasi data dalam bentuk teks, gambar, ataupun simbol menjadikan media siber sebagai arena komunikasi yang aktif, menciptakan pengalaman baru yang tidak ditemukan pada media konvensional.

Kebutuhan untuk memahami budaya siber secara lebih mendalam juga ditegaskan oleh Kristen Foot melalui pemikiran yang dibahas Nasrullah. Foot menyatakan perlunya pendekatan baru karena realitas digital tidak dapat dibaca melalui kacamata komunikasi tradisional. Pola interaksi, konstruksi makna, serta relasi sosial yang muncul dalam ruang siber memiliki karakter tersendiri, mulai dari cara produksi konten hingga proses persebarannya (Nasrullah, 2014:203). Pendekatan ini melihat media siber sebagai arena tempat budaya diproduksi melalui hubungan antara teknologi dan manusia. Kehadiran pengguna, kebiasaan berinteraksi, serta cara mereka merespons konten membentuk budaya digital yang terus berubah. Perspektif tersebut memberikan pemahaman bahwa dakwah digital sebenarnya merupakan praktik budaya yang memadukan nilai agama, teknologi, serta perilaku pengguna.

Penelitian lain dari Putra (2023) juga menegaskan relevansi penggunaan Analisis Media Siber dalam membaca konten religius digital. Ia menyatakan bahwa “kerangka Analisa Media Siber digunakan untuk menelaah bagaimana tayangan langsung virtual dikonstruksi dan diterima oleh audiens.” Pernyataan ini menunjukkan bahwa AMS mampu memetakan struktur, pesan, serta pola interaksi yang muncul pada ruang digital, khususnya ketika konten bersifat partisipatoris dan real-time.

Karakteristik media siber menurut Nasrullah mencakup interaktivitas, hipertextuality, konektivitas, virtualitas, serta sifat simulasional (Nasrullah, 2015:63). Karakter interaktif memberi peluang bagi pengguna

untuk terlibat secara langsung. Hiperteks memungkinkan konten saling terhubung melalui tautan, rujukan ayat, atau sumber lain. Konektivitas menjadikan pesan mampu bergerak melintasi batas ruang dan waktu. Virtualitas memberikan pengalaman komunikasi yang seolah nyata meskipun berlangsung di ruang digital. Sifat simulasional menghadirkan bentuk-bentuk representasi baru yang dapat membentuk pemaknaan tertentu. Karakter-karakter ini mempengaruhi cara pesan dakwah dibentuk serta bagaimana audiens menginterpretasikannya.

Media siber juga menciptakan pola komunikasi baru yang ditandai oleh sifat yang lebih interaktif, cair, serta partisipatoris (Nasrullah, 2014:45). Komunikasi tidak lagi berada pada jalur satu arah seperti media tradisional. Pengguna dapat memberikan komentar, menambah perspektif, memberi dukungan emosional, atau bahkan mengoreksi pesan secara langsung. Partisipasi audiens berperan dalam membentuk dinamika penyebaran narasi, termasuk narasi kesehatan mental. Ruang digital membentuk hubungan yang lebih fleksibel, membuka peluang terjadinya dialog yang lebih personal sekaligus menghadirkan komunitas pengguna yang memiliki kepedulian serupa.

Seluruh konsep tersebut memiliki relevansi kuat terhadap kajian narasi kesehatan mental pada akun @quranreview. Unggahan yang menampilkan pesan dakwah seputar kesehatan mental tidak hanya dihadirkan sebagai teks atau visual, tetapi juga dipengaruhi oleh bagaimana Instagram sebagai media siber membentuk cara konten itu

dikonsumsi dan dipahami. Struktur visual platform, mekanisme interaksi melalui komentar, fitur penyimpanan atau share, serta partisipasi pengguna menjadi bagian yang perlu dianalisis. AMS memberikan kerangka yang jelas untuk menelusuri bagaimana narasi kesehatan mental dibangun melalui konten, bagaimana ia didistribusikan, serta bagaimana pengguna memberi tanggapan.

### 3. Kerangka Konseptual

Penelitian ini menganalisis konstruksi narasi kesehatan mental dalam konteks praktik dakwah digital, mengambil akun Instagram @quranreview sebagai studi kasus empiris. Kerangka konseptual ini dimulai dengan mendefinisikan narasi yang dipahami sebagai bentuk wacana yang berfungsi menggambarkan suatu peristiwa secara jelas dan hidup sehingga pembaca seolah mengalami kejadian tersebut. Menurut Keraf dalam Fajar Hadi Saputra dan Cholifah (2022), narasi merupakan upaya untuk menampilkan rangkaian peristiwa secara konkret dan menghidupkan pengalaman pembaca melalui cerita yang runtut. Dalam konteks penelitian ini, narasi memegang peranan penting untuk melihat bagaimana pesan-pesan kesehatan mental dikonstruksi melalui bahasa dakwah.

Kesehatan mental mencakup kondisi psikis, emosional, dan kemampuan seseorang menyesuaikan diri dengan tekanan hidup. Dimensi ini tidak hanya berkaitan dengan aspek klinis, melainkan juga ketenangan batin dan keberfungsian sosial. Pandangan tersebut sejalan dengan

pemikiran Fakhriyani (2019:10) yang menyatakan bahwa kesehatan mental mencakup dimensi fisik dan psikis secara simultan, termasuk bagaimana individu mengelola tekanan serta membangun relasi interpersonal yang sehat. Dengan demikian, kesehatan mental dipahami sebagai kemampuan individu menjalani hidup secara utuh, produktif, dan stabil.

Jaenudin (2019:96) menggarisbawahi bahwa jiwa sebagai substansi non-material memegang peranan besar dalam membentuk pola pikir dan perilaku. Jiwa merupakan pusat kesadaran dan spiritualitas manusia; sehingga kesehatan mental tidak hanya mencakup kestabilan psikis, tetapi juga kondisi spiritual seseorang. Pemahaman spiritual ini memiliki akar panjang dalam tradisi keislaman, sebagaimana dijelaskan Andini (2021) bahwa Al-Qur'an memberikan banyak pedoman untuk meraih ketenangan jiwa terutama saat menghadapi kegelisahan dan ujian hidup.

Kartono (2000) menambahkan bahwa ketenangan batin dapat dibangun melalui kemampuan menyesuaikan diri dengan kenyataan hidup, termasuk melalui kepasrahan kepada Tuhan sebagai bentuk resignasi spiritual. Gagasan tersebut sejalan dengan pandangan Pratama, Anargya, dan Rosidah (2023) yang menekankan bahwa ajaran Islam memberikan fondasi psikologis yang kuat bagi umatnya. Iman, ibadah, dan amal saleh bekerja tidak hanya sebagai tuntunan moral, tetapi juga sebagai sumber kekuatan mental dan keteguhan jiwa. Oleh sebab itu, narasi kesehatan mental dalam dakwah digital memiliki kedudukan penting dalam

memperkuat pemahaman umat tentang keseimbangan antara aspek psikologis dan spiritual.

Kehadiran media sosial telah mengubah cara dakwah disampaikan, dari metode konvensional menjadi lebih visual, interaktif, dan cepat tersebar. Transformasi ini menuntut pendakwah menyesuaikan diri dengan karakter media digital yang memiliki jangkauan luas dan menekankan efektivitas visual. Media sosial dipahami sebagai ruang digital tempat pengguna berinteraksi, berbagi informasi, serta memproduksi konten dalam bentuk teks, gambar, dan video. Menurut Mauludi (2018:152), media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga ruang ekspresi dan hiburan. Dengan sifatnya yang terbuka dan partisipatif, media sosial menjadi sarana efektif untuk membentuk persepsi publik dan menyebarkan nilai-nilai dakwah.

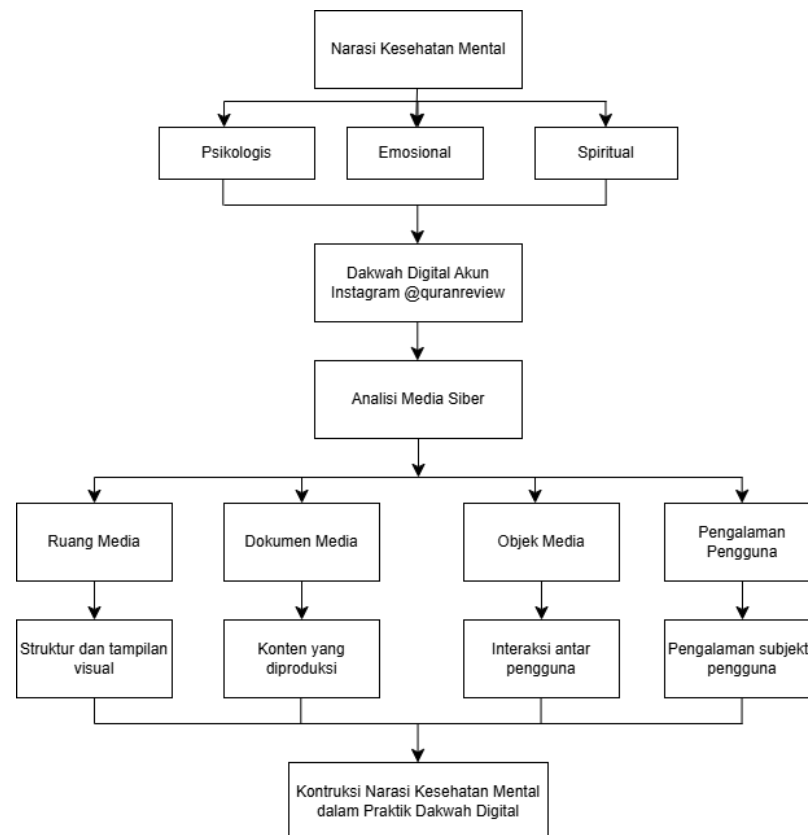
Instagram merupakan salah satu platform yang paling banyak digunakan untuk dakwah digital. Keunggulan visualnya menjadikan platform ini populer di kalangan muda. Asmaniar (2019) mencatat bahwa banyak pendakwah menyampaikan ajaran Islam melalui desain grafis, kutipan ayat, dan video pendek yang dirancang agar mudah dipahami dan menarik secara visual. Penggunaan warna, tipografi, bahasa sederhana, serta storytelling menjadi faktor penting untuk meningkatkan penerimaan pesan oleh pengguna.

Dakwah dalam ruang digital tidak hanya ditentukan oleh isi pesan, tetapi juga gaya komunikasi yang digunakan. Pengguna media sosial

cenderung menyukai pesan singkat, padat, emosional, dan mudah dibagikan. Oleh karena itu, analisis terhadap cara penyampaian pesan keislaman di media sosial menjadi penting untuk memahami bagaimana dakwah dibangun melalui bahasa, visual, serta interaksi digital.

Akun Instagram @quranreview menjadi objek penting dalam penelitian ini karena memadukan unsur keagamaan, motivasi, dan pembahasan tentang kesehatan mental dalam bentuk konten visual yang menarik. Akun ini menghadirkan narasi keislaman yang dikemas dengan gaya populer, menggunakan bahasa ringan dan desain estetik sehingga sesuai dengan karakteristik pengguna Instagram.

Sebagai ruang produksi pesan dakwah, akun @quranreview memanfaatkan kutipan ayat Al-Qur'an, refleksi spiritual, pesan penguatan diri, serta konten yang berfokus pada kesehatan mental. Bentuk kontennya beragam, mulai dari carousel bergambar, infografis, ilustrasi inspiratif, hingga caption panjang yang berfungsi sebagai narasi dakwah. Gaya penyampaian yang persuasif dan menenangkan menjadikan akun ini menarik untuk dianalisis melalui teori analisis media siber.

**Bagan 1.1 Kerangka Konseptual**

Sumber: Observasi penulis, 2025

Diagram kerangka konseptual ini menggambarkan alur penelitian mengenai bagaimana narasi kesehatan mental dikonstruksi dalam praktik dakwah digital pada akun Instagram @quranreview. Kerangka ini bermula dari konsep kesehatan mental yang mencakup tiga dimensi penting, yaitu psikologis, emosional, dan spiritual yang menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya menyangkut kondisi psikis, tetapi juga pengalaman batin dan ketenangan spiritual. Ketiga dimensi ini kemudian dikaitkan dengan praktik dakwah digital yang disampaikan melalui akun @quranreview, yang memadukan pesan keislaman dengan pendekatan visual dan empatik.

Analisis penelitian menggunakan kerangka Analisis Media Siber yang terdiri dari empat level: ruang media, dokumen media, objek media, dan pengalaman pengguna. Ruang media melihat karakter Instagram sebagai platform visual, dokumen media mengkaji konten yang diproduksi, objek media menelaah interaksi pengguna, dan pengalaman pengguna menggambarkan respons serta makna subjektif audiens. Keempat level ini bekerja secara terpadu untuk menjelaskan bagaimana akun @quranreview membentuk konstruksi narasi kesehatan mental dalam dakwah digital.

#### **4. Sistematika Pembahasan**

Penelitian ini disusun secara sistematis agar pembahasannya mudah dipahami dan mengalir dari satu bagian ke bagian lain. Setiap bab memiliki peran yang saling berkaitan dalam membangun keseluruhan isi penelitian. Akan tetapi sebelumnya akan dimuat tentang halaman formalitas yang di dalamnya berisi Halaman Judul, Halaman Pernyataan Keaslian, Halaman Pengesahan, Halaman Nota Pembimbing, Abstrak, Halaman Motto, Halaman Persembahan, Kata Pengantar, Daftar Isi, Daftar Tabel dan Daftar Lampiran.

BAB I memaparkan dasar pelaksanaan penelitian yang meliputi latar belakang sebagai alasan pentingnya topik dikaji serta konteks permasalahan yang melatarinya. Bagian ini juga berisi fokus penelitian yang berfungsi memperjelas batas dan arah kajian agar penelitian berjalan sistematis. Selanjutnya, tujuan penelitian dijabarkan sebagai sasaran

utama yang ingin dicapai, disertai kegunaan penelitian yang menunjukkan manfaat teoretis dan praktis bagi penelitian.

BAB II menyajikan uraian mengenai berbagai sumber ilmiah yang mendukung penelitian. Pada bagian ini peneliti mengemukakan tinjauan penelitian terdahulu untuk memetakan posisi penelitian saat ini dan melihat celah penelitian yang masih dapat dikembangkan. Selanjutnya, kajian konseptual memuat definisi, konsep kunci, dan istilah penting yang relevan dengan fokus penelitian. Bagian ini ditutup dengan kajian teoritis yang menjelaskan teori-teori utama, asumsi, serta relevansinya, sehingga penelitian memiliki dasar ilmiah yang kuat dan terarah.

BAB III merupakan bagian inti penelitian yang menyajikan hasil temuan sekaligus pembahasan secara komprehensif. Pada bagian ini, peneliti mengolah data yang diperoleh menjadi analisis yang sistematis, kritis, dan argumentatif sehingga mampu menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian. Pembahasan tidak hanya menjelaskan data, tetapi juga mengaitkannya dengan teori serta penelitian terdahulu untuk melihat kesesuaian, perbedaan, atau kontribusi baru dari temuan yang muncul.

BAB IV berisi penutup yang memuat kesimpulan dari hasil penelitian secara singkat dan jelas. Di bagian ini juga disampaikan saran yang bersifat membangun, baik untuk pengembangan penelitian selanjutnya maupun bagi praktisi dakwah digital agar pesan yang disampaikan di media sosial dapat lebih efektif dan relevan dengan kebutuhan masyarakat saat ini.

## **F. Langkah-Langkah Penelitian**

### **1. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini akan memusatkan perhatian pada akun Instagram @quranreview sebagai objek kajian utama. Akun ini dipilih karena memiliki kekhasan dalam menyampaikan pesan dakwah keislaman melalui pendekatan yang menyentuh sisi emosional dan psikologis, terutama terkait isu kesehatan mental. Berbeda dengan akun dakwah konvensional yang dominan bernuansa normatif, @quranreview tampil lebih reflektif dan empatik, menyesuaikan diri dengan keresahan spiritual dan batin generasi muda di era digital.

Akun @quranreview aktif sejak tahun 2019 dan hingga kini memiliki ratusan ribu pengikut yang secara konsisten berinteraksi dengan konten-konten bertema healing, overthinking, kecemasan, serta perenungan diri. Melalui penggunaan bahasa yang lembut, visual tenang, dan narasi yang bersifat membesarkan hati, akun ini menawarkan bentuk dakwah yang lebih personal sekaligus relevan dengan isu kesehatan mental yang sedang menjadi perhatian luas.

Pemilihan akun @quranreview juga dilandasi oleh temuan awal peneliti yang menunjukkan adanya pola komunikasi dakwah berbasis estetika digital dan psikologi spiritual. Kontennya tidak hanya memuat pesan keagamaan, tetapi juga mengandung nilai-nilai suportif yang menyentuh dimensi kesejahteraan jiwa. Ini membuat akun tersebut

menjadi ruang digital yang menarik untuk dianalisis menggunakan pendekatan Analisis Media Siber.

Karena objek penelitian ini berupa konten digital, maka lokasi penelitian bersifat daring. Analisis akan dilakukan dengan menelusuri unggahan-unggahan yang telah dipublikasikan oleh @quranreview di Instagram, baik dalam bentuk caption, visual, maupun respons audiens yang muncul melalui komentar. Materi inilah yang akan dijadikan data utama untuk dikaji dalam kerangka teori yang digunakan.

Melalui fokus pada akun ini, diharapkan penelitian dapat memberikan pemahaman lebih dalam mengenai praktik dakwah digital yang menunjukkan bagaimana isu-isu kejiwaan dapat dibingkai secara religius dalam lanskap media sosial.

## **2. Paradigma dan Pendekatan**

Penelitian ini menggunakan paradigma konstruktivis, yang berpandangan bahwa realitas sosial tidak muncul secara tunggal atau berdiri sendiri, melainkan terbentuk melalui interaksi, bahasa, serta proses konstruksi makna yang berkembang di dalam masyarakat. Dalam perspektif ini, realitas dipahami sebagai sesuatu yang bersifat kompleks, sarat makna, dan terbangun melalui hubungan yang interaktif (Sugiyono, 2018).

Realitas mengenai kesehatan mental dan praktik dakwah dalam konteks akun Instagram @quranreview tidak dipahami sebagai entitas yang objektif atau tetap. Realitas tersebut terbentuk melalui proses sosial

dan budaya yang dimediasi oleh bahasa, narasi, serta media digital. Paradigma konstruktivistik menjadi relevan bagi penelitian ini karena fokusnya terletak pada bagaimana narasi kesehatan mental dikonstruksi dan ditampilkan melalui konten dakwah digital. Melalui paradigma ini, proses pembentukan makna pada konten Instagram dapat dianalisis secara mendalam, mengingat realitas dipandang sebagai hasil dari interpretasi sosial yang terus berkembang.

Pendekatan kualitatif sangat relevan dengan penelitian ini karena karakteristik penelitian kualitatif memungkinkan peneliti untuk terlibat langsung dengan data, mengamati fenomena dalam konteks aslinya, dan menghasilkan pemahaman yang mendalam. Nasution (2023: 16) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif bersifat alamiah dan tidak membuat perlakuan, dimana pengumpulan data bersifat emic, yaitu berdasarkan pandangan sumber data, bukan dari sudut pandang peneliti.

Pendekatan kualitatif digunakan untuk menggali dan memahami fenomena secara mendalam dengan menekankan makna yang muncul dari teks, visual, serta interaksi yang terjadi dalam ruang digital. Dalam konteks penelitian ini, pendekatan kualitatif menjadi landasan utama untuk membaca bagaimana pesan dakwah dan narasi kesehatan mental dibangun, disampaikan, dan dipersepsikan oleh audiens melalui media sosial Instagram.

### 3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode netnografi, yakni adaptasi dari etnografi yang dirancang khusus untuk memahami budaya, interaksi, serta proses produksi makna dalam komunitas online. Metode ini memandang ruang digital seperti Instagram bukan sekadar platform teknologi, melainkan sebagai ruang budaya tempat pengguna membentuk identitas, nilai, serta pola komunikasi sehari-hari. Dalam perspektif ini, netnografi membaca aktivitas digital sebagai praktik sosial yang mencerminkan cara pengguna berinteraksi, merespons informasi, dan membangun realitas bersama. Karena itu, netnografi dapat dipahami sebagai riset tentang jejaring masyarakat yang mengamati interaksi dalam konteks digital atau virtual (Kristina et al., 2022: 1).

Jika etnografi klasik menekankan keterlibatan peneliti secara langsung dan penuh sebagai bagian dari komunitas yang diteliti, netnografi tetap mempertahankan prinsip-prinsip etnografis tersebut namun menyesuaikannya dengan konteks daring. Pendekatan ini tetap mengutamakan observasi mendalam, pemahaman terhadap budaya komunitas, serta penghayatan terhadap praktik komunikasi, tetapi tidak menuntut peneliti untuk terlibat sebagai anggota aktif komunitas. Dengan demikian, netnografi berada pada posisi yang lebih fleksibel dibandingkan etnografi tradisional, namun tetap mengikuti standar keterlibatan dan pengamatan yang berkelanjutan (Eriyanto, 2021: 51).

Netnografi dalam penelitian ini digunakan untuk menelaah bagaimana akun @quranreview membangun narasi kesehatan mental melalui beragam konten dakwah digital, mulai dari teks, visual, hingga struktur penyampaian pesan. Metode ini juga memungkinkan peneliti memahami bagaimana audiens menanggapi dan menafsirkan narasi tersebut melalui komentar, interaksi, atau ekspresi digital lainnya. Dengan pendekatan ini, proses konstruksi makna dalam praktik dakwah digital dapat dianalisis secara lebih mendalam dan sesuai dengan karakter ruang media sosial.

#### **4. Jenis Data dan Sumber Data**

##### **a. Jenis Data**

Penelitian ini menggunakan jenis data kualitatif yang bersifat tekstual dan visual. Data ini dipilih karena pendekatan kualitatif memfokuskan diri pada upaya memahami makna yang berada di balik fenomena sosial, termasuk makna yang dibangun melalui bahasa, simbol, dan interaksi digital (Moleong, 2019: 6). Data berupa caption, kutipan ayat Al-Qur'an, hadis, serta narasi kesehatan mental yang disampaikan akun @quranreview menjadi fokus utama dalam analisis. Unsur visual seperti ilustrasi, simbol keislaman, warna, dan gaya desain juga diamati karena berkontribusi terhadap pembentukan pesan dakwah digital.

Analisis dilakukan terhadap unggahan yang dipilih secara purposif, yakni unggahan yang memiliki relevansi langsung dengan

isu kesehatan mental. Pemilihan data secara purposif lazim digunakan dalam penelitian kualitatif karena memungkinkan peneliti fokus pada data yang paling informatif (Sugiyono, 2018: 299). Seluruh data kemudian dianalisis menggunakan empat level analisis media siber yang diperkenalkan oleh Nasrullah.

#### **b. Sumber Data**

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data primer dan data skunder. Menurut Nasution (2023: 6), data primer dalam penelitian kualitatif adalah data yang diperoleh secara langsung dari subjek penelitian, sedangkan data sekunder merupakan data pelengkap yang berasal dari berbagai sumber relevan lainnya. Mengacu pada pemahaman tersebut, penelitian ini menggunakan dua jenis data untuk membangun analisis yang komprehensif.

Data primer diperoleh langsung dari akun Instagram @quranreview melalui proses pengamatan dan pendokumentasian unggahan yang memuat narasi kesehatan mental, baik yang disampaikan secara eksplisit maupun implisit. Pengamatan difokuskan pada cara akun tersebut menggunakan bahasa, simbol visual, serta pesan-pesan keagamaan untuk menyampaikan gagasan mengenai *healing*, *self-love*, ketenangan jiwa, dan penguatan iman. Setiap unggahan dibaca sebagai konstruksi makna yang mencerminkan pendekatan dakwah digital yang adaptif terhadap kebutuhan psikologis audiens.

Data sekunder sendiri dikumpulkan dari beragam literatur yang relevan, seperti buku, jurnal ilmiah, serta hasil penelitian terdahulu. Sumber-sumber ini memberikan landasan teoretis yang diperlukan untuk memperkuat analisis dan memperluas pemahaman mengenai konteks sosial, budaya, dan keagamaan yang melingkupi praktik dakwah digital dan isu kesehatan mental. Sebagaimana dikemukakan Creswell bahwa literatur berperan penting dalam memberikan pijakan konseptual dalam penelitian kualitatif (Creswell, 2016: 62).

Pemaduan data primer dari akun Instagram dengan data sekunder yang bersumber dari literatur ilmiah memungkinkan penelitian ini menyajikan gambaran yang utuh mengenai bagaimana narasi kesehatan mental dibangun dalam dakwah di ruang digital. Pendekatan tersebut juga menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam direpresentasikan melalui gaya komunikasi yang lebih segar, relevan, dan sesuai dengan karakteristik media sosial masa kini.

## **5. Penentuan Informan atau Unit Penelitian**

Penelitian ini tidak menempatkan manusia sebagai informan utama karena fokus penelitian berada pada konten digital dan dinamika interaksi dalam ruang siber. Hal ini sejalan dengan pendekatan netnografi yang menempatkan teks, interaksi, dan budaya digital sebagai objek sentral penelitian (Kristina et al., 2022: 1). Oleh sebab itu, data manusia hanya digunakan secara terbatas apabila diperlukan untuk konfirmasi, dan bersifat pelengkap (supporting data), bukan sumber utama.

Unit penelitian dalam studi ini mencakup seluruh konten yang dipublikasikan oleh akun Instagram @quranreview yang memiliki keterkaitan dengan isu kesehatan mental. Konten tersebut meliputi teks caption yang berisi pesan keagamaan dan refleksi mengenai kesehatan mental, visual atau desain grafis yang disajikan dalam bentuk ilustrasi maupun poster dakwah, serta berbagai konten video yang menghadirkan pesan-pesan keislaman melalui medium audio-visual. Seluruh materi yang diproduksi dan disebarkan oleh akun tersebut menjadi sumber utama yang dianalisis untuk melihat bentuk konstruksi pesan dakwah digital terkait kesehatan mental.

Komentar audiens yang terdapat pada setiap unggahan juga termasuk ke dalam unit penelitian, karena bagian ini menggambarkan respons, interpretasi, serta dinamika interaksi yang muncul di antara para pengikut akun. Melalui komentar tersebut dapat terlihat bagaimana pesan dakwah diterima, ditanggapi, atau bahkan dimaknai ulang oleh komunitas digital. Keseluruhan elemen ini berfungsi sebagai pijakan analitis untuk memahami bagaimana narasi kesehatan mental dibangun, didistribusikan, dan diresepsi dalam praktik dakwah digital pada akun @quranreview.

## 6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi digital, dokumentasi, studi pustaka, serta wawancara sebagai teknik pendukung apabila diperlukan. Keempat teknik tersebut digunakan untuk memperoleh data yang komprehensif mengenai narasi kesehatan mental dalam praktik dakwah digital pada akun Instagram @quranreview.

### a. Observasi Digital

Observasi digital dilakukan dengan melihat langsung aktivitas akun @quranreview dalam periode tertentu. Observasi digital merupakan metode umum dalam penelitian media siber karena memberikan akses langsung terhadap pola komunikasi online (Nasrullah, 2018: 115). Peneliti mencatat pola unggahan, tema yang muncul, frekuensi posting, serta narasi kesehatan mental yang dibangun.

### b. Dokumentasi Digital

Dokumentasi dilakukan dengan menyimpan berbagai materi yang ditemukan, seperti tangkapan layar, arsip caption, hingga respons audiens berupa komentar maupun jumlah interaksi (likes, saves, dan shares). Pendokumentasian ini diperlukan agar seluruh data dapat ditinjau kembali dan dianalisis secara lebih teliti. Dokumentasi diperlukan karena penelitian kualitatif menekankan pentingnya menjaga jejak data agar dapat dianalisis kembali secara mendalam (Sugiyono, 2018: 241).

c. Wawancara (Pendukung)

Apabila diperlukan, peneliti melakukan wawancara sebagai teknik pendukung untuk memperoleh informasi tambahan yang tidak dapat diperoleh melalui observasi digital maupun dokumentasi. Wawancara dapat dilakukan kepada pengelola akun Instagram @quranreview atau pihak lain yang relevan guna mengklarifikasi proses pengelolaan akun, tujuan penyusunan konten, maupun informasi lain yang mendukung hasil penelitian. Data hasil wawancara digunakan sebagai pelengkap dan tidak menjadi sumber data utama dalam penelitian ini.

## 7. Teknik Penentuan Keabsahan Data

Keabsahan data dalam penelitian ini dijaga melalui pendekatan reflektivitas dan otentisitas. Reflektivitas merupakan kesadaran peneliti terhadap peran, posisi, dan potensi bias selama proses penelitian. Dalam penelitian kualitatif, reflektivitas penting karena peneliti menjadi instrumen utama penelitian (Moleong, 2019: 168). Pendekatan ini menempatkan peneliti bukan sekadar sebagai pengamat pasif, melainkan bagian dari proses interpretasi yang sadar terhadap posisi, nilai, dan kemungkinan bias personal.

Otentisitas dijaga dengan memastikan data benar-benar mewakili konteks sosial dan budaya yang relevan. Setiap unggahan yang dianalisis dipilih berdasarkan keterkaitan substansial dengan isu kesehatan mental

dan dakwah digital, serta sejauh mana unggahan tersebut menggambarkan nilai dan narasi yang hidup dalam ruang digital.

Melalui penerapan reflektivitas dan otentisitas, penelitian ini tidak hanya menghadirkan analisis yang tajam secara metodologis, tetapi juga memberikan gambaran yang jujur dan bermakna tentang konstruksi dakwah di media sosial, khususnya dalam isu kesehatan mental yang terus relevan di era digital.

## 8. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data bertujuan untuk menganalisis data yang telah terkumpul dalam penelitian ini. Setelah terkumpul dan disusun secara sistematis, langkah selanjutnya penulis akan menganalisis data tersebut. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah model Miles dan Huberman, yang menyatakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung terus menerus sampai tuntas. Aktivitas dalam analisis data model Miles dan Huberman terdiri dari beberapa langkah, sebagai berikut:

### a. Reduksi Data

Langkah awal dilakukan dengan memilah konten yang berhubungan erat dengan isu kesehatan mental di akun Instagram @quranreview. Peneliti mengumpulkan materi yang relevan, terutama konten yang secara tematis membawa narasi *healing*, ketenangan jiwa, dan nilai spiritual dari perspektif Islam. Proses pemilahan dilakukan dengan menyesuaikan konten terhadap fokus penelitian. Data yang

tidak sesuai arah kajian dikesampingkan agar analisis tetap tertuju pada narasi kesehatan mental yang menjadi pusat perhatian studi ini.

b. Penyajian Data

Data yang telah dipilih dan dikategorikan kemudian disajikan secara sistematis dalam bentuk deskripsi naratif dan tabel tematik agar hubungan antar kategori terlihat jelas. Penyajian dilakukan melalui empat level Analisis Media Siber, yaitu ruang media, dokumen media, objek media, dan pengalaman, untuk mengungkap karakter media, konstruksi narasi, interaksi pengguna, serta keterkaitan antar elemen dalam narasi kesehatan mental.

c. Penarikan Makna dan Verifikasi

Pada tahap ini, peneliti menginterpretasikan keseluruhan temuan untuk memahami bagaimana narasi kesehatan mental dibangun dan disebarkan melalui praktik dakwah digital. Penarikan makna mencakup pemahaman tentang cara kreator merangkai pesan melalui bahasa, visual, dan simbol keagamaan, serta bagaimana karakteristik Instagram memfasilitasi terbentuknya gaya komunikasi tertentu. Selain itu, peneliti juga menafsirkan bagaimana audiens merespons dan menegosiasi makna yang disampaikan akun. Proses ini kemudian diverifikasi secara berulang melalui pengecekan konsistensi data, triangulasi sumber, dan pembacaan ulang temuan agar hasil analisis dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.