

**ISU KESEHATAN MENTAL DALAM DAKWAH USTADZ HILMAN
FAUZI: ANALISIS WACANA KRITIS PADA KONTEN INSTAGRAM**

@menatahati.tc



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam
Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1**

Oleh:

**Fikri Khairul Lisan
NIM 21102010108**

Pembimbing:

**Muhamad Lutfi Habibi, M.A.
NIP. 19910329 2019031 013**

PROGRAM STUDI KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2025



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1258/Un.02/DD/PP.00.9/08/2025

Tugas Akhir dengan judul : ISU KESEHATAN MENTAL DALAM DAKWAH USTADZ HILMAN FAUZI:
ANALISIS WACANA KRITIS PADA KONTEN INSTAGRAM @MENATAHATI.TC

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : FIKRI KHAIRUL LISAN
Nomor Induk Mahasiswa : 21102010108
Telah diujikan pada : Rabu, 20 Agustus 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Muhamad Lutfi Habibi, M.A.
SIGNED

Valid ID: 68a7b187a2fd6



Penguji I

Dra. Anisah Indriati, M.Si
SIGNED

Valid ID: 68a72d1076485



Penguji II

Irawan Wibisono, M.I.Kom
SIGNED

Valid ID: 68a71e9b26a2a



Yogyakarta, 20 Agustus 2025
UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED

Valid ID: 68a7c2725be53



SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Fikri Khairul Lisan
NIM : 21102010108
Jurusan : Komunikasi dan Penyiaran Islam
Judul Proposal : Isu Kesehatan Mental Dalam Dakwah: Analisis Wacana Kritis Pada Konten Instagram @Menatahati.tc

Sudah dapat diajukan dan didaftarkan kepada Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1).

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wr.wb,

Yogyakarta, 07 Agustus 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi,

Dosen Pembimbing,

Saptoni, M.A.

NIP. 19730221 199903 1 002

Muhamad Lutfi Habibi, M.A.

NIP. 19910329 2019031 013

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fikri Khairul Lisan
NIM : 21102010108
Jurusan : Komunikasi dan Penyiaran Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul “Isu Kesehatan Mental Dalam Dakwah: Analisis Wacana Kritis Pada Konten Instagram @Menatahati.tc” adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis oleh orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 04 Agustus 2025

Yang menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIV
SUNAN KALIJATI
YOGYAKARTA



Fikri Khairul Lisan
NIM 21102010108

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur

“Alhamdulillah Robbil Alamiin”

Tugas Akhir ini peneliti persembahkan untuk:

Keluarga Besar Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam UIN Sunan
Kalijaga Yogyakarta.

Kedua orang tua, Ayah dan Mamah yang telah banyak mendoakan, membimbing,
dan berjuang mendidik serta memberi bekal untuk menempuh pendidikan tinggi
hingga detik ini.

Saudara kandung, Agam Irwandi, M. Rifki Rhamadani, dan M. Ilhamdi Akbar
yang telah memberikan dukungan serta doa.

MOTTO

"القلب السليم مصدر السعادة والقلق أصل كل داء نفسي"

**“Hati yang tenang adalah sumber kebahagiaan, dan kegelisahan adalah akar
dari segala penyakit jiwa”**

(Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah)

**“Allah tidak mungkin memberatkanmu seberat itu, kecuali Allah sedang
membesarkanmu sebesar itu.”**

(Ustadz Hilman Fauzi)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil' alamin, segala puji bagi Allah SWT, Tuhan yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini adalah hasil dari proses panjang yang telah dilalui oleh peneliti selama masa studi. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan petunjuk-Nya, pencapaian ini tidak akan mungkin berjalan dengan baik. Shalawat dan salam juga tercurah kepada Baginda Nabi Muhammad SAW, yang telah menjadi suri tauladan bagi ummatnya.

Penulisan skripsi ini menjadi salah satu syarat untuk memenuhi gelar sarjana pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penulisan skripsi ini, tentu tidak lepas dari berbagai dukungan, doa, dan bantuan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materil. Oleh karena itu, izinkan peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar besarnya kepada mereka yang telah berperan penting dalam perjalanan studi peneliti.

1. Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D..
2. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S..
3. Ketua Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Bapak Saptoni, M.A., dan Sekretaris Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Isla, Ibu Nitra Galih Imansari, M.Sos..
4. Dosen Pembimbing Akademik, Ibu Seiren Ikhtiara, M.A., yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi dan masa studi.

5. Dosen Pembimbing Skripsi, Bapak Muhamad Lutfi Habibi, M.A., yang telah sabar memberikan bimbingan, dukungan, mengarahkan, serta membantu peneliti sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
6. Seluruh Dosen dan Staf Tata Usaha Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta atas ilmu dan pengalaman berharga selama masa studi hingga peneliti sampai pada tahap ini.
7. Ayah, sumber kekuatan yang diam-diam paling keras berjuang. Terima kasih atas semua dukungan, baik secara moril maupun materil, atas usaha yang tak diceritakan, dan kerja keras yang meski tak selalu terlihat, sangat terasa dampaknya. Dari ayah, peneliti belajar arti tanggung jawab dan konsistensi dalam menjalani hidup.
8. Mamah, kunci surga peneliti yang tak pernah lelah mencintai. Terima kasih atas cinta, kesabaran, dan doa-doa tulus yang selalu menyertai. Dari mamah, peneliti belajar tentang ketegaran, ketulusan, dan arti cinta tanpa syarat.
9. Abang dan adik tercinta, terima kasih atas doa, dukungan, dan semangat yang kalian berikan selama peneliti menempuh masa studi ini.
10. Rekan-rekan kontrakan yang kini hijrah ke Mami Kost. Kalian bagian dari cerita keren di masa-masa penuh perjuangan ini. Khusus untuk @agusinginkurus, ini bukan cuma teman sekamar, tapi partner bertahan hidup sejak awal di tanah rantau ini, baik di pondok maupun di kost.
11. Rekan-rekan di Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek L Krapyak, terima kasih atas kebersamaan, semangat, dan dukungan selama ini. Lingkungan pondok telah menjadi tempat tumbuh yang berharga bagi peneliti.

12. Keluarga besar KPI 21, terima kasih atas kebersamaan, kerja sama, dan dinamika positif yang mewarnai masa perkuliahan.
13. Rekan-rekan Komunitas SUKA TV, terima kasih atas pengalaman, ilmu, dan pelajaran praktik yang sangat berharga. Secara khusus untuk Generasi 14 Arkatama, terima kasih atas semangat dan dukungan yang konsisten.
14. Untuk diri sendiri, terima kasih telah menjadi pribadi yang tak pernah lelah mencoba hal-hal baru dan selalu dipenuhi rasa penasaran untuk belajar dan berkembang. Terima kasih karena telah bekerja keras, bertahan dalam tekanan, dan menjadikan setiap pengalaman, sebesar atau sekecil apapun, sebagai bekal yang berharga. Semoga semangat untuk terus belajar dan keberanian melangkah ke hal-hal baru selalu menemani setiap perjalanan ke depan.
15. Seluruh kerabat dan pihak-pihak yang telah membantu, mendukung, serta mendoakan dalam proses penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna dan memiliki berbagai kekurangan. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan saran dan masukan yang membangun demi perbaikan dan pengembangan penelitian di masa mendatang.

ABSTRAK

Isu kesehatan mental kini menjadi salah satu perhatian utama dalam dakwah Islam digital, seiring meningkatnya keresahan psikologis masyarakat akibat tekanan hidup modern. Media sosial, khususnya Instagram, berperan sebagai ruang baru dalam menyampaikan dakwah yang tidak hanya normatif, tetapi juga menyentuh aspek emosional audiens. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konstruksi wacana kesehatan mental dalam dakwah Ustadz Hilman Fauzi melalui konten Instagram @menatahati.tc dengan menggunakan pendekatan Analisis Wacana Kritis Teun A. Van Dijk. Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa dokumentasi tiga konten video dakwah bertema kesehatan mental serta *studi literatur*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wacana dakwah yang dibangun melalui teks, kognisi sosial, dan konteks sosial mengarah pada pendekatan dakwah yang empatik, reflektif, dan membumi. Dakwah tidak hanya berisi perintah normatif, melainkan membentuk ruang penyembuhan spiritual bagi audiens yang tengah bergumul dengan luka batin. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa Ustadz Hilman Fauzi berhasil mengkonstruksikan wacana dakwah yang tidak hanya menyampaikan nilai-nilai keislaman, tetapi juga merangkul kondisi psikologis umat. Pendekatan beliau relevan dengan kebutuhan generasi muda urban yang mendambakan dakwah yang lembut, *relatable*, dan menenangkan. Temuan ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan dakwah digital yang menyentuh dimensi spiritual dan emosional audiens secara holistik.

Kata Kunci: Dakwah Digital, Kesehatan Mental, Ustadz Hilman Fauzi, @menatahati.tc.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

Mental health issues have become one of the main concerns in digital Islamic preaching, as psychological distress among the public increases due to the pressures of modern life. Social media, particularly Instagram, serves as a new space for delivering preaching that is not only normative but also touches on the emotional aspects of the audience. This study aims to analyze the construction of mental health discourse in Ustadz Hilman Fauzi's da'wah through the Instagram content @menatahati.tc using Teun A. Van Dijk's Critical Discourse Analysis approach. The research type used is descriptive qualitative, with data collection techniques involving the documentation of three video da'wah content pieces on mental health themes and literature review. The results of the study indicate that the discourse of da'wah constructed through text, social cognition, and social context leads to an empathetic, reflective, and down-to-earth approach to da'wah. Da'wah is not merely about normative commands but also creates a space for spiritual healing for audiences grappling with inner wounds. Based on these research findings, it can be concluded that Ustadz Hilman Fauzi has successfully constructed a discourse of da'wah that not only conveys Islamic values but also embraces the psychological condition of the community. His approach is relevant to the needs of urban youth who seek a gentle, relatable, and soothing form of da'wah. This finding is expected to serve as a reference in the development of digital da'wah that holistically addresses the spiritual and emotional dimensions of the audience.

Keywords: *Digital Da'wah, Mental Health, Ustadz Hilman Fauzi, @menatahati.tc.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	i
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	6
D. Kajian Pustaka.....	7
E. Kerangka Teori.....	12
F. Metode Penelitian.....	22
G. Sistematika Pembahasan	32
BAB II GAMBARAN UMUM AKUN INSTAGRAM @menatahati.tc.....	34
A. Profil Ustadz Hilman Fauzi.....	34
B. Profil Akun Instagram @menatahati.tc.....	40
C. Konten Menata Hati	43

BAB III WACANA KESEHATAN MENTAL DIKONSTRUKSIKAN DALAM DAKWAH USTADZ HILMAN FAUZI MELALUI KONTEN INSTAGRAM @MENATAHATI.TC.....	48
A. Analisis Dimensi Teks.....	49
B. Kognisi Sosial	86
C. Konteks Sosial.....	89
D. Diskusi: Analisis Komparatif dengan Kajian Sebelumnya	94
BAB IV PENUTUP	96
A. Kesimpulan	96
B. Saran.....	97
DAFTAR PUSTAKA.....	99
LAMPIRAN.....	102
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	102

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Konten yang memuat isu kesehatan mental di Ig @menatahati.tc.....	23
Tabel 1. 2 Struktur Wacana Analisis Teks	30
Tabel 3. 1 Elemen Tematik Konten Pertama (5 Desember 2024).....	52
Tabel 3. 2 Elemen Skematik Konten Pertama (5 Desember 2024).....	52
Tabel 3. 3 Elemen Semantik Konten Pertama (5 Desember 2024).....	53
Tabel 3. 4 Elemen Sintaksis Konten Pertama (5 Desember 2024)	54
Tabel 3. 5 Elemen Retoris Konten Pertama (5 Desember 2024)	57
Tabel 3. 6 Elemen Tematik Konten Kedua (22 Januari 2025).....	62
Tabel 3. 7 Elemen Skematik Konten Kedua (22 Januari 2025)	63
Tabel 3. 8 Elemen Semantik Konten Kedua (22 Januari 2025)	64
Tabel 3. 9 Elemen Sintaksis Konten Kedua (22 Januari 2025).....	66
Tabel 3. 10 Elemen Retoris Konten Kedua (22 Januari 2025).....	70
Tabel 3. 11 Elemen Tematik Konten Ketiga (18-19 Februari 2025)	76
Tabel 3. 12 Elemen Skematik Konten Ketiga (18-19 Februari 2025).....	77
Tabel 3. 13 Elemen Semantik Konten Ketiga (18-19 Februari 2025).....	78
Tabel 3. 14 Elemen Sintaksis Konten Ketiga (18-19 Februari 2025)	80
Tabel 3. 15 Elemen Retoris Konten Ketiga (18-19 Februari 2025)	84

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Perkembangan jumlah kasus bunuh diri di Indonesia (2020-2024)...	4
Gambar 1. 2 Model Analisis Van Dijk	28
Gambar 2. 1 Profil Instagram @menatahati.tc.....	42
Gambar 2. 2 Profil Instagram @menatahati.tc.....	43
Gambar 2. 3 Foto Ustadz Hilman Fauzi.....	34
Gambar 2. 4 Akun Instagram pribadi Ustadz Hilman Fauzi	37
Gambar 2. 5 Akun Tiktok pribadi Ustadz Hilman Fauzi	38
Gambar 2. 6 Akun Instagram Assakinah Muslimah.....	39
Gambar 2. 7 Akun Instagram Teman Hijrah Indonesia.....	39
Gambar 3. 1 Konten 5 Desember 2024.....	49
Gambar 3. 2 Konten 22 Januari 2025.....	60
Gambar 3. 3 Konten 18 & 19 Januari 2025	73

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental menjadi salah satu isu global yang semakin mendapat perhatian dalam beberapa tahun terakhir. Menurut data *World Health Organization* (WHO) atau Organisasi Kesehatan Dunia, lebih dari 700.000 orang meninggal akibat bunuh diri setiap tahunnya, menjadikannya sebagai penyebab kematian tertinggi ketiga di dunia.¹ Selain itu, laporan dari *Global Burden of Disease Study* menunjukkan bahwa gangguan mental seperti depresi dan kecemasan merupakan faktor utama yang menyebabkan ketidakmampuan seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari.² Di Indonesia, data dari laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa setidaknya 9,8% penduduk mengalami gangguan mental emosional, dengan 6,1% mengalami depresi.³

Melihat urgensi permasalahan tersebut, kesehatan mental menjadi salah satu tema yang penting untuk diangkat dalam dakwah islam, khususnya melalui media digital. Hal ini disebabkan semakin banyak generasi muda menghadapi tekanan hidup di era modern yang kompleks. Dakwah digital memungkinkan penyampaian

¹ World Health Organization, "Suicide Worldwide in 2019," *Geneva: WHO*, 2021, 3, <https://doi.org/9789240026643>.

² GBD 2019 Mental Disorders Collaborators, "Global, Regional, and National Burden of 12 Mental Disorders in 204 Countries and Territories, 1990–2019: A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2019," *The Lancet Psychiatry* 9, no. 2 (2022): 137–50, [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00395-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00395-3).

³ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Laporan Nasional Riskesdas 2018," *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018), hlm. 224-228.

pesan spiritual yang menenangkan dan membangun kesadaran akan kesehatan mental secara fleksibel, mudah diakses, dan relevan. Dengan memanfaatkan media sosial, dakwah dapat menjangkau lebih luas, mengurangi stigma, serta menawarkan solusi berbasis nilai Islam yang menenangkan dan memotivasi dalam menghadapi tantangan hidup. Lebih lagi, penggunaan media sosial semakin meluas. Analisis oleh tim Kepios yang meneliti seri *Global Digital Reports* menunjukkan bahwa Instagram berada di urutan teratas sebagai platform media sosial favorit dengan lebih dari 1,7 miliar pengguna aktif di seluruh dunia.⁴ Sedangkan pengguna Instagram di Indonesia berdasarkan data Napoleon Cat berjumlah 90,18 juta pengguna per Januari 2025, dengan pengguna terbesar adalah masyarakat berusia 25 hingga 34 tahun sebanyak 39,9%, dan usia 18 hingga 24 tahun sebanyak 32,7%.⁵

Pada era digital, dakwah melalui media sosial mengalami perkembangan pesat, khususnya dalam pendekatan terhadap isu-isu yang dekat dengan kehidupan generasi muda. Beberapa tokoh juga hadir dengan gaya dakwah yang khas sesuai karakter masing-masing. Ustadz Felix Siau, misalnya, dikenal melalui dakwah bertema pemurnian akidah, isu-isu kontemporer, serta kritik budaya populer, dengan gaya retorika tegas dan argumentatif.⁶ Sementara itu, Ustadz Firanda Andirja menonjol dengan pendekatan ilmiah yang berbasis kajian kitab salaf,

⁴ We Are Social and Meltwater, "Digital 2025: Global Overview Report" (Datareportal, 2025), hlm. 341-412, <https://indd.adobe.com/view/9d9a68f6-38a9-4278-b61c-4506b24240b0?allowFullscreen=true&wmode=opaque>.

⁵ Napoleon Cat, "Pengguna Instagram Di Indonesia Januari 2025," <https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2025/01/>, diakses pada 25 Maret 2025.

⁶ Felix Siau, "Profil Instagram @felix.siau," https://www.instagram.com/felix.siau?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igsh=ZDNIZDCOMzlxNw==.

penyampaian sistematis, serta penekanan pada kemurnian pemahaman tauhid.⁷ Berbeda dengan keduanya, Handy Bonny hadir sebagai pendakwah muda dengan gaya sederhana dan bahasa populer yang lebih membumi, sehingga mudah diterima oleh kalangan anak muda urban.⁸

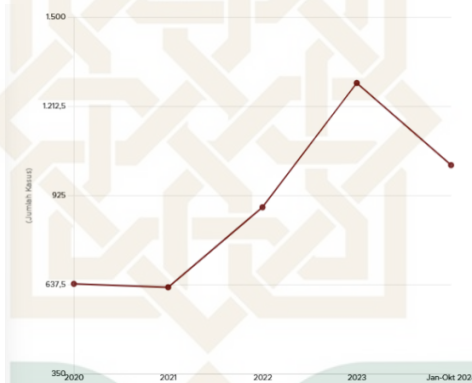
Di antara para pendakwah yang aktif di media sosial, Ustadz Hilman Fauzi menonjol sebagai figur yang secara konsisten mengangkat isu kesehatan mental dalam dakwahnya. Melalui akun Instagram @menatahati.tc, ia berhasil menarik perhatian banyak pengikut, pertanggal 3 Maret 2025 telah mencapai lebih dari 248 ribu *followers* dengan lebih dari 1,6 ribu unggahan. Pesan-pesan dakwah yang disampaikannya sarat dengan tema *self-healing*, kecemasan, *overthinking*, trauma, hingga *self-love*, semuanya dikemas dalam bingkai nilai-nilai Islam. Isu-isu tersebut dikonstruksikan melalui tema-tema reflektif seperti “Menyembuhkan Luka Hati,” “Berdamai dengan Masa Lalu,” “Pergi Sulit, Bertahan Sakit,” dan “Saat Hidup Terasa Berat.” Tema-tema tersebut berbanding terbalik dengan karakteristik kesehatan mental yang baik, di mana individu seharusnya mampu mengelola emosi, menerima masa lalu, mengambil keputusan dengan tegas, serta menghadapi tantangan dengan optimisme. Sebaliknya, tema tersebut mencerminkan adanya luka batin, kecemasan, dilema emosional, dan perasaan putus asa, yang merupakan indikasi gangguan kesehatan mental.

⁷ Firanda Andirja, “Postingan Instagram @firanda_andirja_official,” https://www.instagram.com/firanda_andirja_official?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igsh=ZDNIzDcOMzlxNw==.

⁸ Handy Bonny, “Profil Instagram @handy.bonny,” https://www.instagram.com/handy.bonny?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igsh=ZDNIzDcOMzlxNw==.

Hal ini relevan untuk dibahas karena data dari Pusat Informasi Kriminal Nasional (Puksiknas) Badan Reserse Kriminal Kepolisian RI (Bareskrim Polri) menunjukkan angka kasus bunuh diri di Indonesia terus meningkat setiap tahun, bahkan bertambah hingga 60% dalam lima tahun terakhir, dan sepanjang Januari hingga Oktober 2024 menyentuh angka 1.023 kasus.⁹

Gambar 1. 1 Perkembangan jumlah kasus bunuh diri di Indonesia (2020-2024)



Sumber: Pusat Informasi Kriminal Nasional¹⁰.

Studi mengenai dakwah digital yang secara spesifik membahas isu kesehatan mental masih terbatas, sehingga penelitian ini bertujuan untuk memberikan kebaruan dalam menganalisis bagaimana media sosial dapat menjadi alat yang efektif dalam menyampaikan pesan-pesan Islam yang berkaitan dengan kesehatan mental.

Melihat tingginya kesadaran terhadap peningkatan kesehatan mental dikalangan anak muda, penulis merasa perlu dilakukan penelitian untuk

⁹ Nadhifa Aurellia Wirawan, "Angka Kasus Bunuh Diri Di Indonesia Meningkat 60% Dalam 5 Tahun Terakhir," Good Stats, 2024, <https://data.goodstats.id/statistic/angka-kasus-bunuh-diri-di-indonesia-meningkat-60-dalam-5-tahun-terakhir-2FzH6>, diakses pada 25 Maret 2025.

¹⁰ *Ibid.*

menganalisis bagaimana wacana kesehatan mental dikonstruksikan oleh pendakwah di media sosial, salah satunya adalah Ustadz Hilman Fauzi melalui konten Instagram @menatahati.tc. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi para dai dalam mengonstruksi wacana dakwah digital yang lebih relevan dan efektif, khususnya dalam membahas kesehatan mental. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi kajian akademis terkait dakwah digital dan isu kesehatan mental, sehingga memperkaya kajian ilmu dakwah berbasis media sosial.

Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini akan menggunakan Teori Konstruksi Sosial Peter L. Berger dengan metode Analisis Wacana Kritis (AWK) Van Dijk, yang berfokus pada memahami bagaimana makna tersirat dan ideologi terbentuk dalam sebuah teks atau komunikasi. Ia berpendapat terdapat alasan mengapa suatu teks atau wacana dapat berbunyi seperti itu. Model analisis ini mencakup tiga dimensi utama, yaitu teks (struktur linguistik, pilihan kata, dan penyampaian pesan), kognisi sosial (cara teks dipahami oleh audiens dan bagaimana pemikiran mereka dipengaruhi oleh teks), dan konteks sosial (kondisi sosial dan budaya yang melatarbelakangi produksi dan penerimaan pesan-pesan dakwah).¹¹

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana wacana kesehatan mental dikonstruksikan dalam

¹¹ Teun A. van Dijk, "Discourse, Power and Access," *New York: Palgrave Macmillan*, 2008, 65–84, https://doi.org/10.1007/978-1-137-07299-3_3.

dakwah Ustadz Hilman Fauzi melalui konten Instagram @menatahati.tc berdasarkan Analisis Wacana Kritis Teun A. Van Dijk?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pemaparan sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana wacana kesehatan mental dikonstruksikan dalam dakwah Ustadz Hilman Fauzi melalui konten Instagram @menatahati.tc berdasarkan analisis wacana kritis Teun A. Van Dijk.

2. Manfaat Penelitian

a. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian dalam bidang komunikasi Islam, khususnya pada konteks dakwah digital dan analisis wacana kritis. Dengan menggunakan Teori Konstruksi Sosial dan pendekatan Analisis Wacana Kritis Teun A. Van Dijk, penelitian ini dapat memberikan kontribusi guna memahami bagaimana isu kesehatan mental dikonstruksikan dalam dakwah media sosial. Selain itu, penelitian ini guna menjadi referensi bagi studi-studi berikutnya yang ingin meneliti interaksi antara agama, media digital, dan isu kesehatan mental.

b. Secara Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pendakwah, influencer Muslim, dan pengelola media dakwah digital dalam mengkonstruksi wacana yang lebih efektif dan relevan dengan audiens, khususnya dalam menyampaikan isu kesehatan mental. Selain itu, penelitian ini diharapkan

bisa membantu masyarakat, untuk memahami bagaimana isu kesehatan mental dalam dakwah disampaikan melalui media sosial. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan evaluasi bagi pengguna media sosial agar lebih kritis dalam menerima dan memahami pesan dakwah tentang kesehatan mental.

D. Kajian Pustaka

Penentuan judul skripsi isu kesehatan mental dalam dakwah: Analisis Wacana Kritis Teun A. Van Dijk pada konten dakwah Ustadz Hilman Fauzi dalam Instagram @menatahati.tc, penulis sudah melakukan tinjauan pustaka terhadap berbagai hasil kajian yang berkaitan dengan penelitian ini. Telaah pustaka membantu peneliti menentukan titik terang kebaruan penelitian dari penelitian-penelitian sebelumnya. Kemudian memastikan bahwa penelitian yang dilakukan relevan dan mendasar. Hal ini untuk menghindari terjadinya kesamaan atau pengulangan penelitian. Studi penelitian sebelumnya adalah:

Pertama, penelitian skripsi yang dilakukan oleh Siti Rochmawati (2023) berjudul “Wacana Dakwah pada Instagram Akun @xarmy.official” dari Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.¹² Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana wacana dakwah akun @xarmy.official pada media sosial Instagram. Metode yang digunakan yaitu kualitatif dan analisis wacana dengan pendekatan deskriptif. Hasil dari penelitian ini yaitu pesan dakwah dengan tema *self-love* yang terdapat pada postingan akun @xarmy.official merupakan langkah yang baik untuk menginformasikan bahwa Islam mengcover semua sisi kehidupan

¹² Siti Rochmawati, “Wacana Dakwah Pada Instagram Akun @xarmy.Official” (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2023), <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/67760>.

manusia, termasuk kesehatan mental, serta mengedukasi bagaimana *self-love* dalam Islam sehingga sebagai Muslim kita memperoleh kebaikan maksimal dunia dan akhirat. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama fokus pada dakwah digital di Instagram atau sebagai medianya dan juga sama-sama menggunakan analisis wacana kritis model Teun A. Van Dijk. Perbedaannya terletak pada konteks fandom yang dikaji. Jika penelitian terdahulu mengangkat komunitas penggemar musik pop sebagai konteks budaya populer, maka penelitian ini berfokus pada komunitas religius, yakni jamaah atau pengikut kajian dakwah melalui media sosial.

Kedua, artikel yang dipublikasi oleh Eko Hero, Eka Fitri Qurniawati, dan Budi Hermanto (2023) dalam jurnal *Komunikasiana: Journal of Communication Studies* berjudul “Analisis Wacana *Self-Healing* Remaja Islam melalui Quotes Keislaman di Instagram” dari Universitas Islam Riau.¹³ Tujuan penelitian ini untuk menganalisis wacana *quotes* Islami sebagai alat *self-healing* remaja Islam melalui media sosial. Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan paradigma kualitatif dengan subjek penelitiannya remaja usia 18-21. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa postingan remaja di Instagram mencerminkan kondisi psikologis mereka, seperti kekhawatiran, ketakutan, dan perasaan bersalah. Dari sisi kognisi sosial, *quotes* yang mereka bagikan berguna sebagai *self-reminder* dan mencerminkan gejala kesehatan mental. Sementara itu, dalam konteks sosial, mereka mengharapkan respon dari orang lain, baik positif maupun negatif, untuk

¹³ Eko Hero, Eka Fitri Qurniawati, and Budi Hermanto, “Analisis Wacana Self Healing Remaja Islam Melalui Quotes Keislaman Di Instagram,” *Komunikasiana: Journal of Communication Studies* 5, no. 2 (2023): 87, <https://doi.org/10.24014/kjcs.v5i2.26795>.

upaya mencari jawaban atau dukungan atas masalah yang dihadapi. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama berada dalam ranah religiusitas dan menyoroti penggunaan media sosial sebagai sarana penyampaian nilai-nilai keislaman kepada generasi muda. Perbedaannya terletak pada fokus dan pendekatan analisisnya. Penelitian sebelumnya menitikberatkan pada wacana self-healing dalam bentuk quotes keislaman yang bersifat umum dan reflektif, sedangkan penelitian ini secara khusus mengkaji isu kesehatan mental dalam konteks dakwah Ustadz Hilman Fauzi melalui akun @menatahati.tc.

Ketiga, artikel yang dipublikasi oleh Mutiara Nur Shafira Aryandhini (2022) dalam jurnal *Nuansa Indonesia* berjudul “Analisis Wacana Kritis dalam Kolom Opini Idntimes ‘Kesehatan Mental: Stigma, Glorifikasi, Self Diagnosis’” dari Universitas Sebelas Maret.¹⁴ Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui analisis wacana kritis dari opini “Kesehatan Mental: Stigma, Glorifikasi, Self Diagnosis” yang dipublikasikan di laman IDN Times. Metode yang digunakan ialah metode padan dengan alat penentu referensial dengan analisis data yang dikonstruksikan menggunakan teori Teun A. Van Dijk. Hasil dari penelitian ini mencakup tiga aspek, pertama, dari struktur makro, opini ini mengangkat tema kesehatan mental yang semakin ramai dibahas di public. Kedua, dari superstruktur, tulisan ini terdiri dari 26 paragraf dengan lima subtopik: pendahuluan, stigma, glorifikasi, *self-diagnosis*, dan penutup yang berisi saran serta ajakan guna terus mendiskusikan isu kesehatan mental. Ketiga, dari struktur mikro, opini ini

¹⁴ Mutiara Nur and Shafira Aryandhini, “Analisis Wacana Kritis Dalam Kolom Opini Idntimes ‘Kesehatan Mental: Stigma, Glorifikasi, Self Diagnosis,’” *Nuansa Indonesia* 24, no. 1 (2022): 1–11, <https://jurnal.uns.ac.id/ni>.

menggunakan unsur semantic, sintaksis, stilistik, dan retorik guna menyampaikan ideologi penulis secara implisit, yang bertujuan memengaruhi pembaca. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas mengenai isu kesehatan mental dan sama-sama menggunakan analisis wacana kritis model Teun A. Van Dijk. Perbedaannya terletak pada objek dan konteks media yang dikaji. Penelitian sebelumnya berfokus pada teks opini dalam media berita daring yang bersifat jurnalistik dan umum, sedangkan penelitian ini mengkaji konten dakwah di Instagram yang disampaikan oleh Ustadz Hilman Fauzi.

Keempat, artikel yang dipublikasi oleh Dwi Sri Handayani dan Ilham Syafii (2022) dalam jurnal *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam dan Sains* berjudul “Rekonstruksi Dakwah di Media Sosial Dalam Mempengaruhi Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19” dari UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.¹⁵ Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui dampak kesehatan mental melalui media sosial yang mempengaruhi kepercayaan keagamaan pada masa pandemi Covid-19. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan kepustakaan. Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa konten dakwah yang disajikan dalam akun Instagram @mabduhtuasikal dapat mengembalikan nilai-nilai dakwah di media sosial dengan konten yang mudah dipahami pengguna Instagram. Dampaknya bagi kesehatan mental menjadi lebih baik setelah ditanamkan nilai-nilai spiritual dalam setiap individu, khususnya pada masa pandemi Covid-19. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama mengangkat tema dakwah

¹⁵ Dwi Sri Handayani and Ilham Syafii, “Rekonstruksi Dakwah Di Media Sosial Dalam Mempengaruhi Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19,” *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains* 4 (2022): 395–401, <https://ejournal.uin-suka.ac.id/saintek/kiiis/article/view/3226>.

digital dan kesehatan mental. Namun, terdapat perbedaan dalam konteks dan pendekatan analisis. Penelitian sebelumnya menyoroti perubahan bentuk dakwah selama masa krisis pandemi, dengan fokus pada upaya dakwah dalam memberikan ketenangan di tengah kondisi darurat. Sementara itu, penelitian ini membahas isu kesehatan mental dalam dakwah Ustadz Hilman Fauzi melalui akun Instagram @menatahati.tc, menggunakan pendekatan Analisis Wacana Kritis model Teun A. Van Dijk untuk mengungkap bagaimana pesan keagamaan dibingkai secara ideologis dan sosial dalam konteks pasca-pandemi.

Kelima, artikel yang dipublikasi oleh M. Ihsanul Arief, Rusdi Rusli, dkk. (2025) dalam jurnal *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan* berjudul “Fenomena Kajian Dakwah di Media Sosial Untuk Pencegahan *Bullying* dan Kesehatan Mental pada Remaja” dari Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.¹⁶ Penelitian ini memiliki tujuan untuk mendeskripsikan tingkat kesadaran terhadap pencegahan *bullying* dan kesehatan mental di kalangan mahasiswa yang merupakan generasi Z. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mixed method* yaitu gabungan penelitian kuantitatif dan penelitian kualitatif dalam bentuk penelitian lapangan “*field research*” melalui angket, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial berperan besar dalam membentuk pemahaman dan sikap generasi Z. Sebanyak 47% responden sangat setuju dan 45,6% setuju bahwa media sosial menginspirasi remaja untuk berperilaku baik. Konten ceramah agama di

¹⁶ Muhammad Ihsanul Arief et al., “Fenomena Kajian Dakwah Di Media Sosial Untuk Pencegahan *Bullying* Dan Kesehatan Mental Pada Remaja Abstrak,” *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* 19, no. 1 (2025), hlm. 661–677.

media sosial juga mendorong peningkatan ibadah, kepedulian sosial, dan sikap inklusif. Selain itu, 57,2% responden setuju bahwa bullying sebagai bentuk kekerasan fisik harus dicegah. Terakhir, kesehatan remaja dinilai lebih terjaga jika mereka dekat dengan tuhan dan memiliki hubungan harmonis dengan keluarga. Persamaan dengan penelitian ini adalah terdapat pembahasan mengenai kesehatan mental. Perbedaannya terletak pada metode penelitian, yaitu menggunakan gabungan metode kuantitatif dan kualitatif. Selain itu objek yang diteliti yaitu kalangan mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat. Sedangkan peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dan menggunakan objek kajian mengenai konten kesehatan mental pada akun Instagram @menatahati.tc.

E. Kerangka Teori

Pada penelitian ini, digunakan sejumlah teori yang berfungsi sebagai model konseptual untuk membantu peneliti memahami, mengkaji, dan menganalisis fenomena yang diteliti secara sistematis. Teori-teori tersebut menjadi landasan dalam menjelaskan hubungan antara dakwah digital, isu kesehatan mental, serta persepsi masyarakat yang terbentuk melalui media sosial. Teori yang digunakan antara lain adalah Teori Konstruksi Sosial yang dikemukakan oleh Peter L. Berger dan Thomas Luckmann dan dikembangkan menjadi Teori Konstruksi Sosial Media Massa serta Teori New Media yang dikemukakan oleh Pierre Levy. Penjelasan lebih lanjut mengenai teori ini adalah sebagai berikut:

1. Teori Konstruksi Sosial Media Massa

Banyak teori yang mencoba menjelaskan bagaimana realitas sosial dibentuk dan dipahami ketika memahami dinamika hubungan antara individu dan

masyarakat. Salah satunya adalah teori konstruksi sosial media massa. Teori Konstruksi Sosial Media Massa merupakan pengembangan dari teori konstruksi sosial atas realitas yang diperkenalkan oleh Peter L. Berger dan Thomas Luckmann.¹⁷

Menurut pandangan mereka, realitas sosial tidak muncul begitu saja, melainkan merupakan hasil dari proses dialektis antara individu dan masyarakat. Proses ini berlangsung melalui tiga tahapan utama: eksternalisasi, objektivikasi, dan internalisasi. Eksternalisasi merupakan proses di mana individu mengekspresikan pemahamannya terhadap dunia dan lingkungan sosial melalui tindakan, bahasa, atau simbol-simbol tertentu. Ini adalah tahap awal di mana ide atau gagasan dilepaskan ke ruang sosial. Selanjutnya, objektivikasi terjadi ketika ekspresi-ekspresi tersebut mulai diterima secara kolektif oleh masyarakat dan dianggap sebagai sesuatu yang nyata atau objektif. Pada tahap ini, nilai-nilai dan norma-norma mulai dilembagakan. Terakhir, internalisasi adalah proses di mana individu-individu kembali menyerap realitas sosial tersebut sebagai bagian dari kerangka berpikir dan identitas personal mereka.¹⁸

Pada awalnya, teori ini hanya menekankan pentingnya interaksi tatap muka dalam membentuk realitas sosial. Namun seiring perkembangan zaman, terutama dengan kehadiran media massa dan kemudian media sosial, terjadi perluasan

¹⁷ Ratna Dewi Pangestuti, "Konstruksi Sosial Pendidikan Umum Bagi Penyandang Disabilitas," *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial* 6, no. 1 (2022): 37–48, <https://doi.org/doi.org/10.38043/jids.v6i1.3253>.

¹⁸ *Ibid.*, hlm. 48.

perspektif. Media tidak lagi hanya sebagai sarana komunikasi, melainkan juga menjadi aktor penting dalam proses konstruksi realitas sosial.¹⁹

Esensi dari teori dan pendekatan konstruksi sosial atas realitas menurut Berger dan Luckmann terletak pada proses yang berlangsung secara simultan dan alami melalui penggunaan bahasa dalam interaksi kehidupan sehari-hari, khususnya dalam komunitas primer maupun semi-sekunder. Teori ini lahir dari konteks sosial masyarakat Amerika pada era transisi menuju modernitas sekitar tahun 1960-an, di mana media massa belum menjadi isu sentral dalam kajian sosial. Oleh karena itu, dalam pemikiran awalnya, media massa belum dianggap sebagai variabel yang signifikan dalam proses konstruksi sosial realitas. Seiring berkembangnya zaman, teori ini mengalami penyempurnaan dengan memasukkan media massa sebagai unsur penting dalam tahap eksternalisasi, subjektivikasi, dan internalisasi. Revisi inilah yang kemudian melahirkan konsep “konstruksi sosial media massa”.²⁰

Burhan Bungin menjelaskan bahwa proses sosial dalam konstruksi realitas digambarkan melalui tindakan dan interaksi individu yang secara terus-menerus menciptakan realitas yang dimiliki dan dialami secara subjektif bersama. Ia menyatakan bahwa akar konstruksi sosial berasal dari filsafat konstruktivisme, yang berangkat dari gagasan-gagasan konstruktif kognitif. Menurut Suparno terdapat tiga jenis konstruktivisme, yaitu konstruktivisme radikal, realisme hipotesis, dan konstruktivisme biasa. Merujuk pada pemikiran Berger dan

¹⁹ Zakaria Siregar and Peter L Berger, “Social Construction of Mass Media (Konstruksi Sosial Media Massa),” *Wahana Inovasi* 7, no. 1 (2020): 93–99.

²⁰ Puji Santoso, “Konstruksi Sosial Media Massa,” *Al-Balagh* 1, no. 1 (2016): 40.

Luckmann, Bungin menekankan bahwa terdapat dialektika antara individu dan masyarakat, di mana individu menciptakan masyarakat, dan masyarakat membentuk individu melalui tiga tahap utama: eksternalisasi, objektivikasi, dan internalisasi. Proses ini tidak terjadi secara instan, melainkan melalui tahapan penting dalam konstruksi sosial media massa, yaitu: (a) menyiapkan materi konstruksi, (b) sebaran konstruksi, (c) pembentukan konstruksi realitas, dan (d) tahap konfirmasi.²¹ Dalam penelitian ini, teori konstruksi sosial media massa melihat bagaimana Ustadz Hilman Fauzi membentuk pemahaman kesehatan mental dalam dakwahnya pada akun Instagram @menatahati.tc.

2. Kesehatan Mental

Dalam berbagai kajian mengenai kesejahteraan manusia, kesehatan mental menjadi salah satu elemen penting yang mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. Kesehatan mental dapat didefinisikan sebagai kondisi yang memungkinkan seseorang berkembang secara optimal dalam berbagai aspek, termasuk fisik, intelektual, dan emosional, serta tetap selaras dengan perkembangan orang lain. Hal ini memungkinkan individu untuk berinteraksi dengan lingkungannya secara baik. Fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, kemauan, sikap, persepsi, pandangan, dan keyakinan hidup harus saling berkoordinasi, sehingga tercipta keharmonisan yang bebas dari keraguan, kegelisahan, kecemasan, serta konflik batin dalam diri individu. WHO mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan sejahtera di mana individu menyadari potensinya sendiri, mampu

²¹ Nurrul Hidayah, "Analisis Wacana Pemaknaan Jilbab Pada Pemberitaan Kasus Korupsi Di Media," *Skripsi* (Universitas Semarang, 2019), hlm. 10-11.

menghadapi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif, serta berkontribusi bagi komunitasnya.²²

Kesehatan mental merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan sebagaimana kesehatan fisik. Keseimbangan antara keduanya saling memengaruhi satu sama lain. Gangguan kesehatan mental tidak semata-mata disebabkan oleh faktor keturunan, tetapi juga dapat dipicu oleh tekanan hidup yang berdampak pada *stress* berlebihan, yang berisiko memperburuk kondisi kesehatan mental seseorang.²³ Di Indonesia, data dari laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa setidaknya 9,8% penduduk mengalami gangguan mental emosional, dengan 6,1% mengalami depresi.²⁴

Depresi adalah gangguan suasana hati yang ditandai oleh beberapa gejala utama, yaitu: 1) perasaan sedih yang mendalam (afek depresif), 2) kehilangan minat atau kesenangan dalam aktivitas, dan 3) penurunan energi yang menyebabkan mudah lelah. Selain itu, terdapat gejala tambahan seperti kesulitan berkonsentrasi, menurunnya harga diri dan kepercayaan diri, perasaan bersalah atau tidak berharga, pandangan pesimis terhadap masa depan, munculnya pikiran atau tindakan membahayakan diri hingga keinginan bunuh diri, gangguan tidur, serta penurunan

²² *Ibid.*, hlm. 11.

²³ Adisty Wismani Adisty Wismani Putri et al., "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)," *ROSIDING KS: Riset & PKM* 2, no. 2 (2015): 252–58, <https://www.academia.edu/download/72589434/6321.pdf>.

²⁴ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Laporan Nasional Riskesdas 2018." *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018).

nafsu makan. Gejala-gejala ini berlangsung secara terus-menerus selama minimal dua minggu.²⁵

Karakteristik kesehatan mental dapat dilihat dari ciri-ciri mental yang sehat. Menurut Yusuf ciri-ciri mental yang sehat yaitu terhindar dari gangguan jiwa, mampu menyesuaikan diri, mampu memanfaatkan potensi secara maksimal, dan mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain. Sedangkan menurut WHO, seseorang dengan kesehatan mental yang baik memiliki beberapa karakteristik utama, di antaranya mampu belajar dari pengalaman, dapat beradaptasi dengan lingkungan, lebih senang memberi daripada menerima, lebih cenderung membantu daripada mengharapkan bantuan, memiliki rasa kasih sayang terhadap sesama, merasakan kepuasan dari hasil usahanya, menerima kekecewaan dengan menjadikannya sebagai pengalaman berharga, dan selalu berpikir positif (*positive thinking*).²⁶

Menurut al-Balkhi, tubuh dan jiwa memiliki kondisi yang dapat sehat maupun sakit, yang berhubungan dengan keseimbangan atau ketidakseimbangan dalam diri seseorang. Ketidakseimbangan fisik dapat menyebabkan berbagai gangguan seperti demam, sakit kepala, dan nyeri tubuh. Sementara itu, ketidakseimbangan dalam jiwa dapat memicu perasaan marah, gelisah, sedih, serta gejala-gejala psikologis lainnya.²⁷

²⁵ Noveri Aisyaroh, Isna Hudaya, and Ratna Supradewi, "Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia Dan Faktor Yang Mempengaruhi: Literature Review," *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine* 1, no. 1 (2022): 41–51, <https://doi.org/10.55116/SPICM.V1I1.6>.

²⁶ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental* (Jawa Timur: Duta Media, 2019), hlm. 12-14.

²⁷ Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam," *Medika* 3, no. 2 (2013), hlm. 120.

3. New Media

Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi komunikasi, teori mengenai *New Media* telah menjadi topik penting dalam studi komunikasi. Karena subjek kajian dalam penelitian ini berkaitan dengan akun media sosial, maka perlu diketahui terlebih dahulu bahwa teori yang relevan adalah teori *New Media* yang dikemukakan oleh Pierre Levy. Teori ini mencoba menjelaskan dinamika perkembangan media di era digital. Terdapat dua pandangan dalam teori *New Media*, yang pertama yaitu pandangan interaksi sosial, yang membedakan media berdasarkan kedekatannya dengan komunikasi tatap muka. Sedangkan pendekatan kedua yaitu pandangan integrasi sosial, yang melihat media sebagai bagian dari ritual sosial, dimana penggunaannya menjadi kebiasaan, memiliki nilai lebih besar dari sekadar alat komunikasi, serta berperan dalam membentuk masyarakat.²⁸

New media merupakan hasil dari konvergensi antara media konvensional dan digital. Keunggulannya terletak pada sifatnya yang *real-time*, memungkinkan masyarakat mengakses informasi dan layanan dengan cepat, kapanpun dan dimanapun, asalkan terhubung dengan perangkat digital dan internet.²⁹

Kekuatan *new media* teknologi komunikasi berbasis computer yang memungkinkan akses informasi dengan cepat melalui internet. Karakteristiknya yang fleksibel memungkinkan akses tidak hanya melalui komputer, tetapi juga melalui perangkat seperti *smartphone*, tablet, dan lainnya. Selain itu, *New Media*

²⁸ Cindie Sya'bania Feroza and Desy Misnawati, "Penggunaan Media Sosial Instagram Pada Akun @Yhoophii_Official Sebagai Media Komunikasi Dengan Pelanggan," *Jurnal Inovasi* 14, no. 1 (2020): 32–41, <https://doi.org/10.33557/ji.v15i1.2204>.

²⁹ Yesi Puspita, "The Usage of New Media to Simplify Communication and Transaction of Gay Prostitute," *Jurnal Pekommas* 18, no. 3 (2015): 203–12.

bersifat jaringan, menghubungkan pengguna melalui koneksi internet dengan berbagai aplikasi.³⁰

Media sosial adalah salah satu bentuk *new media* yang menggabungkan teknologi digital dan interaksi sosial. Aplikasi interaktif contohnya seperti Instagram, dimana pengguna tidak hanya menonton dan mendengar, tetapi juga dapat memberikan respons aktif yang memengaruhi kecepatan dan frekuensi penyajian konten. Salah satu platform media sosial adalah Instagram, merupakan aplikasi yang memungkinkan komunikasi visual secara instan, dengan nama yang berasal dari kata "insta" yang berarti cepat, dan "gram" yang diambil dari kata "telegram" yang mengacu pada pengiriman pesan dengan cepat kepada orang lain.³¹

Menurut Atmoko, Instagram didefinisikan sebagai aplikasi yang sangat populer di kalangan pengguna media sosial karena kemudahan dan kecepatan dalam membagikan foto dan video. Aplikasi ini juga menawarkan berbagai filter digital yang unik dan menarik. Pengguna Instagram dapat memposting foto dan video serta memilih filter sesuai dengan preferensi mereka, sehingga menciptakan kesan yang berbeda dan membentuk bentuk komunikasi baru di jejaring media sosial melalui gambar dan video.³² Selain itu pengguna juga dapat mengikuti akun lain, menyukai, dan mengomentari postingan serta mengirim pesan langsung.

³⁰ Rudy Setiawan, "Kekuatan New Media Youtube Dalam Membentuk Budaya Populer Di Indonesia (Studi Tentang Menjadi Artis Dadakan Dalam Mengunggah Video Musik Di Youtube)," *EJournal Ilmu Komunikasi* 1, no. 2 (2013), hlm. 355–374.

³¹ Shofa Fajrin, "Metode Dakwah Ustadz Halim Ambiya Pada Akun Instagram @tasawufunderground," *Skripsi* (Universitas Islam Negeri Walisongo, 2022), hlm. 36.

³² Bambang Dwi Atmoko, *Instagram Handbook* (Jakarta: Media Kita, 2012), hlm. 16.

Instagram merupakan salah satu *platform* media sosial terpopuler yang launching pertama kali pada 6 Oktober 2010. Sejak peluncuran, popularitas Instagram begitu cepat, terbukti hingga Januari 2025 sudah lebih dari 1,7 miliar pengguna aktif di seluruh dunia, menjadikannya sebagai media sosial yang paling digemari.³³

a. Fitur Instagram

Instagram menawarkan berbagai fitur menarik bagi penggunanya. *Home Page* menampilkan unggahan terbaru dari akun yang diikuti. *Comments* memungkinkan interaksi melalui kolom komentar pada foto dan video. *Explore* menampilkan konten populer berdasarkan algoritma khusus. *Hashtag* membantu pengguna menemukan konten dengan tanda (#) di depan kata kunci. *Profil* berisi informasi pengguna, termasuk unggahan, jumlah pengikut, dan yang diikuti. *News Feed* menampilkan notifikasi aktivitas terbaru, baik dari akun yang diikuti maupun interaksi pengguna sendiri. *Direct Message* memungkinkan komunikasi pribadi melalui teks, foto, dan video. *Like* digunakan untuk menunjukkan apresiasi dengan mengetuk ikon hati. *Caption* berfungsi sebagai keterangan unggahan. *Instagram Stories* memungkinkan pengguna membagikan foto atau video yang hilang dalam 24 jam, memudahkan berbagi momen singkat secara dinamis.³⁴

³³ We Are Social and Meltwater, "Digital 2025: Global Overview Report." (Datareportal, 2025), hlm. 445-640.

³⁴ Shofa Fajrin, "Metode Dakwah Ustadz Halim Ambiya Pada Akun Instagram @tasawufunderground." *Skripsi* (Universitas Islam Negeri Walisongo, 2022), hlm. 37-38.

b. Konten Instagram Sebagai Media Dakwah

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), konten adalah informasi yang terdapat dalam media atau produk elektronik. Sementara itu, menurut Simarmata, konten adalah jenis atau unit dari informasi digital. Konten dapat berupa berbagai bentuk, seperti teks, gambar, grafik, suara, video, dokumen, laporan, dan lainnya. Di aplikasi Instagram, konten dapat dibedakan menjadi konten visual dan konten teks. Konten visual mencakup foto, video, dan desain grafis, sedangkan konten teks biasanya terdapat pada caption Instagram.³⁵

Instagram adalah *platform* media sosial yang sangat efektif untuk berdakwah, karena memungkinkan penyampaian pesan dakwah kepada seluruh umat manusia di seluruh dunia. Melalui Instagram, dakwah dapat dilakukan dengan membuat konten berupa *caption* atau video, tanpa perlu bertemu langsung dengan *mad'u*. Instagram mempermudah penyampaian pesan dakwah kepada *mad'u* atau pengguna lainnya. Dengan berbagai fitur yang ada, seperti komentar dan *direct message*, pengguna dapat memberikan tanggapan atau bertanya langsung pada postingan foto dan video, maupun melalui *chat* pribadi. Ini menciptakan ruang untuk berkomunikasi dan memperdalam pengetahuan tentang kajian keIslaman.³⁶

³⁵ *Ibid.*, hlm. 40.

³⁶ *Ibid.*, hlm. 41-42.

F. Metode Penelitian

Menurut Sugiyono, metode penelitian merupakan suatu metode ilmiah yang digunakan dalam upaya untuk menemukan atau mendapatkan data yang digunakan pada kepentingan dan tujuan tertentu yang dapat bermanfaat.³⁷

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis metode pada penelitian ini menggunakan kualitatif, guna mendeskripsikan secara detail, rinci dan sistematis mengenai konten wacana berkaitan dengan isu kesehatan mental dikonstruksikan dalam dakwah Ustadz Hilman Fauzi yang digambarkan pada Instagram @menatahati.tc. Penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menjawab pertanyaan atau mengkaji permasalahan dengan tujuan memperoleh pemahaman mendalam mengenai berbagai aspek kehidupan manusia dan fenomena sosial.³⁸

2. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah Ustadz Hilman Fauzi, seorang da'i sekaligus founder akun Instagram @menatahati.tc yang menjadi komunikator utama dalam konten dakwahnya. Adapun objek penelitian ini adalah konten dakwah yang diunggah pada akun @menatahati.tc, khususnya yang secara tematik membahas isu kesehatan mental.

³⁷ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D* (Bandung: ALFABETA, 2017), hlm. 2.

³⁸ Syahril Hasibuan et al., *Metode Penelitian Kualitatif*, 1st ed. (Makassar: Tahta Media Group, 2022), hlm. 27.

3. Sumber Data

a. Data Primer

Data primer dalam penelitian ini merupakan tiga konten yang diperoleh dari postingan video di akun Instagram @menatahati.tc pada rentan waktu Desember 2024 – Februari 2025 masing-masing satu konten. Alasan peneliti memilih tiga konten pada rentan waktu tersebut selain karena relevan dengan tema juga karena berdasarkan beberapa pertimbangan. Pertama, periode waktu ini mencerminkan konten terbaru yang diunggah. Kedua, pemilihan tiga video ini juga didasarkan pada diversifikasi konten, yaitu variasi cara penyampaian dakwah Ustadz Hilman Fauzi melalui sesi tanya jawab, di mana audiens mengungkapkan permasalahan hidup mereka yang mana berbanding terbalik dengan karakteristik kesehatan mental yang ideal. Ketiga, pemilihan tiga video ini juga berdasarkan metrik *engagement* yang tinggi, seperti banyaknya jumlah like, komentar, *views* dan *share* juga menjadi pertimbangan dalam pemilihan, karena menunjukkan sejauh mana pesan dakwah tersebut diterima dan dipahami oleh audiens.

Tabel 1. 1 Konten yang memuat isu kesehatan mental di Ig @menatahati.tc

(diakses pertanggal 12 Maret 2025)

Tanggal Publikasi	Jumlah Penonton	Jumlah Like	Jumlah Komentar	Jumlah Share	URL
05/12/24	2,5 jt	114 rb	2.477	18 rb	https://www.instagram.com/reel/DDMqRTPzW3/?igsh=a21zN2U5YmRkY3F1
22/01/25	1,4 jt	37,9 rb	1.180	2.890	https://www.instagram.com/reel/DFIS5EaT6LN/?igsh=MTFncmJjZDI0bTJsYQ==

Video pertama:	Video pertama:	Video pertama:	Video pertama:	Video pertama:	Video pertama:
18/02/25	759 rb	38,6 rb	2.133	458	https://www.instagram.com/reel/DGNnDTWPEOW/?igsh=cHpobDJoz3hvem9m
Lanjutan:	Lanjutan:	Lanjutan:	Lanjutan:	Lanjutan:	Lanjutan:
19/02/25	126 ribu	5.382	455	299	https://www.instagram.com/reel/DGP9Kk4vATR/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

Pada konten video pertama, yang diunggah pada 5 Desember 2024 ini menampilkan seorang perempuan yang berbagi kisah hidupnya tentang trauma masa kecil, kekerasan dalam keluarga, hingga perjuangan menghadapi depresi, *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dan *Anxiety*, serta pertanyaan yang dilontarkan mengarah pada bagaimana ia bisa terima takdir. Video ini relevan dengan isu kesehatan mental, khususnya pada jenis gangguan mental akibat trauma keluarga yang berulang kali dan berlangsung lama, terutama di masa kanak-kanak, dalam lingkungan yang seharusnya aman (*Complex Trauma*).³⁹ Selain itu, alasan pemilihan video ini juga didasarkan pada tingginya respon publik, termasuk jumlah tayangan, like, dan komentar empatik.

Pada konten video kedua, yang diunggah pada 22 Januari 2025 ini menampilkan seorang perempuan yang mengisahkan pengalamannya tumbuh dengan trauma masa kecil akibat perceraian orang tua dan pengabaian dari kedua belah pihak. Pertanyaan yang dilontarkan mengarah pada bagaimana cara berdamai

³⁹ Shofiatun Nadiya, "Gambaran Jenis-Jenis Trauma Yang Melatarbelakangi Kejadian Gangguan Jiwa Di Desa Bantur Kecamatan Bantur," *Poltekkes RS Dr. Soepraoen*, (2018), hlm. 30–32.

dengan masa lalu serta tetap berbakti kepada orang tua yang kini mendekat kembali karena kesulitan ekonomi. Konten ini sangat relevan dengan isu kesehatan mental, khususnya *Complex Trauma*, jenis trauma yang berkembang akibat paparan peristiwa traumatis jangka panjang dan berulang, seperti pengabaian emosional oleh orang tua, ketidakstabilan keluarga, serta kehilangan pengasuhan di masa perkembangan anak.⁴⁰ Pemilihan video ini sebagai objek analisis juga didukung oleh tingginya interaksi dari audiens seperti jumlah tayangan, like, komentar, dan respon emosional.

Pada konten video ketiga, yang diunggah pada 18 Februari 2025 dan lanjutannya diunggah pada 19 Februari 2025 ini menampilkan seorang perempuan mualaf menyampaikan keluh kesahnya tentang tekanan hidup berat setelah memeluk Islam demi menikah, termasuk kurangnya dukungan pasangan dan keluarga, stigma karena hijrah, serta kelelahan mental akibat tanggung jawab sebagai ibu dari empat anak, hingga munculnya pikiran untuk mengakhiri hidup. Video ini sangat relevan dengan isu kesehatan mental, khususnya *Depresi* dan *Burnout*, jenis penyakit jiwa akibat merasa sedih, tak berdaya, putus asa, serta mengalami kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental karena stres berkepanjangan.⁴¹ Selain itu, pemilihan konten video ini juga berdasarkan tingginya respon audiens termasuk jumlah tayangan, like, dan komentar empatik.

Dengan demikian, pemilihan video ini bukan dilakukan secara acak, tetapi berdasarkan relevansi tema, momentum sosial, variasi format, dan respons audiens.

⁴⁰ *Ibid.*

⁴¹ *Ibid.*, hlm. 17-18.

b. Data Sekunder

Dalam penelitian ini, data sekunder yang akan digunakan mencakup semua informasi yang relevan dengan tema yang diteliti, berupa video, dokumen-dokumen, jurnal-jurnal atau penelitian relevan dengan tema. Termasuk juga dari berbagai media sosial yang berkaitan dengan dakwah Ustadz Hilman Fauzi pada akun Instagram @menatahati.tc.

4. Teknik Pengumpulan Data

a. Dokumentasi

Peneliti akan menggunakan teknik dokumentasi guna mengumpulkan dan mengkaji konten dakwah Ustadz Hilman Fauzi yang diunggah melalui akun Instagram @menatahati.tc yang membahas isu kesehatan mental berupa video dan komentar yang relevan.

b. Studi Literatur

Penelitian ini juga mengumpulkan data melalui studi literatur yang relevan dengan isu kesehatan mental. Data yang dianalisis mencakup buku, artikel, dan jurnal-jurnal yang berkaitan dengan penelitian.

5. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis kualitatif dengan pendekatan analisis wacana kritis Teun A. Van Dijk. Analisis wacana kritis adalah suatu pendekatan yang bertujuan untuk mengungkap makna yang tersembunyi dalam pernyataan yang disampaikan oleh komunikator.

Analisis ini tidak hanya berfokus pada pesan yang tampak secara eksplisit, tetapi juga pada makna yang tersirat di baliknya. Dalam analisis ini, perhatian utama tidak hanya tertuju pada isi pesan itu sendiri, melainkan juga pada bagaimana pesan tersebut dikonstruksikan, termasuk nuansa dan makna tersembunyi yang terkandung di dalamnya.⁴²

Analisis wacana kritis model Teun A. Van Dijk menggabungkan tiga dimensi utama, yaitu analisis struktur teks, kognisi sosial, dan konteks sosial dalam satu kerangka analisis.⁴³ Menurut Van Dijk, analisis wacana tidak hanya berfokus pada struktur teks, namun juga mencakup proses produksinya. Dalam praktik wacana, terdapat berbagai aspek seperti tindakan, ideologi, dan kekuasaan yang turut memengaruhi penyusunan dan pengelolaan teks secara kompleks. Tahap kognisi sosial merupakan langkah kedua dalam pembentukan teks, tahap ini berfungsi untuk jembatan antara peristiwa dengan wacana yang dihasilkan. Dalam tahap ini, kesadaran mental penulis dan pembaca berperan dalam membentuk isi tulisan. Dalam tahap inilah proses komunikasi terjadi melalui penerimaan pesan, yang kemudian memengaruhi bagaimana teks wacana disusun.⁴⁴ Bentuk Analisa Van Dijk dapat diilustrasikan sebagai berikut:

⁴² Nastaufika Nastau Firdausy, “Analisis Wacana Kritis Teun A. Van Dijk Pada Isu Nikah Muda Di Akun Instagram @premarriagetalk” (UIN Walisongo, 2023), http://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/12140/%0Ahttps://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/12140/1/TESIS_1701028005_NURUL_KHOTIMAH.pdf.

⁴³ Dewi Ratnaningsih, *Analisis Wacana Kritis (Teori Dan Implementasi)* (Kotabumi: Universitas Muhammadiyah Kotabumi, 2019), hlm. 22.

⁴⁴ Mohammad Irchamul Huda, “Analisis Wacana Van Dijk Terhadap Dakwah Digital Pondok Pesantren Al-Bidayah Di YouTube” (Pascasarjana UIN Kiai Haji Achmad Siddiq, 2023), [http://digilib.uinkhas.ac.id/id/eprint/24646/%0Ahttp://digilib.uinkhas.ac.id/24646/1/Mohammad Irchamul Huda WATERMARK.pdf](http://digilib.uinkhas.ac.id/id/eprint/24646/%0Ahttp://digilib.uinkhas.ac.id/24646/1/Mohammad%20Irchamul%20Huda%20WATERMARK.pdf).

Gambar 1. 2 Model Analisis Van Dijk



Sumber: Analisis Teun A. van Dijk

Model analisis wacana kritis Van Dijk yang digunakan dalam penelitian ini digambarkan dalam tiga dimensi, yaitu:

a. Dimensi Teks

Van Dijk mengatakan bahwa analisis teks terdiri dari beberapa tingkatan (struktur) yang saling melengkapi.⁴⁵ Pada analisis ini Ia membagi jadi tiga tingkatan, yakni struktur makro (tematik), Superstruktur (skematik), dan struktur mikro. Dalam menganalisis wacana, peneliti pertama-tama akan melihat aspek teks yang terbagi menjadi tiga tersebut, yaitu:

1) Struktur Makro (Tematik)

Struktur makro merupakan bagian global dari suatu teks yang dapat diamati dengan melihat topik atau tema utama yang ditekankan dalam sebuah wacana. Tema merupakan aspek utama yang mencakup keseluruhan teks dalam sebuah wacana. Tema bisa dipahami sebagai gagasan inti atau pokok pikiran yang paling ditekankan dalam suatu teks. Dalam hal ini, tema berhubungan erat dengan topik, yaitu

⁴⁵ Dewi Ratnaningsih, *Analisis Wacana Kritis (Teori Dan Implementasi)*.

gambaran umum tentang suatu objek yang ingin disampaikan oleh pembuat wacana.⁴⁶

Pada struktur makro, analisis difokuskan pada tema utama dalam dakwah Ustadz Hilman Fauzi yang dikemas oleh tim @menatahati.tc di Instagram. Peneliti mengamati bagaimana isu kesehatan mental dikonstruksi, pola tema yang muncul, serta keterkaitannya dengan nilai-nilai Islam dalam konten dakwah.

2) Superstruktur (Skematik)

Superstruktur merupakan tingkatan yang menggambarkan bagaimana teks disusun secara utuh dalam penyampaian pesannya. Skema, secara singkat dapat diartikan sebagai alur. Dalam teks, alur merupakan susunan yang membentuk teks secara keseluruhan. Alur ini erat kaitannya dengan cara seseorang menyusun tulisannya dan bagaimana ia mengarahkan pembaca dalam memahami setiap detail yang disajikan. Selain sebagai alur atau susunan, skema juga mencakup bagian-bagian dalam teks yang mendukung setiap komponen di dalamnya.⁴⁷

Pada tingkatan superstruktur, analisis berfokus pada susunan teks dalam dakwah Ustadz Hilman Fauzi yang dikemas oleh tim @menatahati.tc di Instagram. Peneliti mengkaji struktur penyampaian pesan, mulai dari pembukaan yang menarik perhatian, pengembangan argumen dengan dalil, hingga kesimpulan atau ajakan yang memperkuat isu kesehatan mental.

⁴⁶ *Ibid*, hlm. 25.

⁴⁷ *Ibid.*, hlm. 26.

3) Struktur Mikro

Pada struktur mikro, analisis berfokus pada elemen linguistik yang membentuk makna dalam wacana dakwah Ustadz Hilman Fauzi di Instagram @menatahati.tc. Peneliti akan mengkaji penggunaan latar, detail, maksud, bentuk kalimat, koherensi, kata ganti, leksikon, grafis dan metafora dalam menyampaikan isu kesehatan mental. Analisis mencermati pilihan kata, gaya bahasa, serta struktur kalimat untuk melihat bagaimana istilah tertentu, pengulangan kata, atau metafora memperkuat pesan dakwah dan memengaruhi pemahaman audiens terhadap kesehatan mental.

Berikut jika elemen wacana Van Dijk tersebut diuraikan dalam bentuk tabel serta penerapannya pada penelitian ini.

Tabel 1. 2 Struktur Wacana Analisis Teks

Struktur Wacana	Hal yang Diamati	Elemen
Struktur Makro	Tematik (Tema/Topik yang dikedepankan dalam suatu wacana)	Topik
Superstruktur	Skematik (Bagaimana bagian dan urutan disusun dalam teks)	Skema
Struktur Mikro	Semantik (makna yang ingin ditekankan dalam teks, misalnya dengan memberi detail lebih pada satu sisi).	Latar, detail atau maksud
Struktur Mikro	Sintaksis (bagaimana susunan kalimat dipilih)	Bentuk kalimat, koherensi, kata ganti
Struktur Mikro	Stilistik (pilihan kata dalam teks)	Leksikon
Struktur Mikro	Retoris (cara penekanan dilakukan)	Grafis atau ekspresi, metafora

b. Kognisi Sosial

Setelah menganalisis pada dimensi teks, langkah berikutnya adalah menganalisis kognisi sosial, yaitu mencari tahu latar belakang atau alasan di balik produksi wacana. Analisis ini dilakukan untuk memahami perspektif, nilai, dan ideologi yang melatarbelakangi pembuatan konten dakwah.

Dalam analisis wacana kritis Van Dijk, kognisi sosial merujuk pada proses produksi wacana yang tidak hanya bersifat kebahasaan, tetapi juga dipengaruhi oleh pemahaman, keyakinan, dan pengalaman pembuat wacana. Faktor ideologi, perspektif pribadi, serta relasi kuasa turut membentuk bagaimana pesan dikonstruksi dan disesuaikan dengan audiens. Struktur wacana mencerminkan hubungan antara teks, konteks, dan kognisi sosial. Pengalaman dan sosialisasi membentuk skema kognitif pewacana, yang menentukan cara informasi dipilih, diolah, dan disajikan. Analisis ini penting untuk memahami bagaimana suatu pesan dibentuk dan bagaimana ia memengaruhi persepsi khalayak.⁴⁸

Dalam penelitian ini, kognisi sosial dianalisis dengan menelaah bagaimana Ustadz Hilman Fauzi membangun narasi tentang kesehatan mental dalam dakwahnya. Penelitian ini mengeksplorasi bagaimana pengalaman pribadi, latar belakang keilmuan, dan pemahamannya terhadap audiens memengaruhi cara ia menyampaikan pesan.

⁴⁸ *Ibid.*, hlm. 44.

c. Konteks Sosial

Dalam analisis wacana kritis, konteks merujuk pada latar, situasi, peristiwa, dan kondisi yang melingkupi suatu wacana. Konteks memainkan peran penting dalam bagaimana suatu wacana diproduksi, dipahami, dan dianalisis. Dengan mempertimbangkan konteks, dapat terlihat faktor-faktor yang memengaruhi pembuat wacana dalam menyusun pesannya. Hal ini sejalan dengan pandangan Van Dijk, yang menyatakan bahwa konteks adalah elemen yang mengitari sebuah teks, memungkinkan teks tersebut dipahami secara menyeluruh dan mendalam.⁴⁹

Dalam penelitian ini, konteks dianalisis untuk memahami bagaimana isu kesehatan mental dikonstruksi dalam dakwah digital. Peneliti juga akan mengkaji bagaimana isu kesehatan mental dipersepsikan oleh masyarakat dan bagaimana konten dakwah di akun Instagram @menatahati.tc merespons fenomena tersebut. Analisis dilakukan dengan mengamati respons audiens melalui komentar, interaksi, serta *engagement* pada unggahan terkait.

G. Sistematika Pembahasan

Adapun dalam mempermudah hasil penelitian ini, penulis menyusun dengan sistematika sesuai dengan pedoman penulisan skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai berikut:

1. BAB I Pendahuluan

Pada bab pertama ini, peneliti menjelaskan rancangan penelitian mulai dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka,

⁴⁹ *Ibid.*, hlm. 41.

kerangka teori, metode penelitian, hingga sistematika pembahasan. Dalam bab ini, dijelaskan secara mendetail mengenai isu-isu teknis yang terkait dengan penelitian.

2. BAB II Gambaran Umum

Bab ini menguraikan profil Ustadz Hilman Fauzi, akun Instagram @menatahati.tc, dan konten yang peneliti gunakan sebagai data penelitian yang berkaitan dengan isu kesehatan mental.

3. BAB III Hasil Analisis dan Pembahasan

Bab ini berisi analisis wacana kritis model Teun A. Van Dijk serta hasil penelitian mengenai isu kesehatan mental dalam dakwah. Analisis ini mencakup struktur wacana, kognisi sosial, dan konteks sosial untuk memahami bagaimana isu kesehatan mental dikonstruksi dalam konten dakwah yang disajikan.

4. BAB IV Penutup

Pada bab penutup, peneliti akan menyajikan kesimpulan dari hasil penelitian secara keseluruhan. Selanjutnya, akan dijelaskan implikasi dari temuan penelitian ini, khususnya bagaimana dampaknya. Terakhir, peneliti akan memberikan rekomendasi yang dapat menjadi pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap tiga konten dakwah Ustadz Hilman Fauzi di akun Instagram @menatahati.tc menggunakan pendekatan Analisis Wacana Kritis Teun A. Van Dijk, dapat disimpulkan bahwa wacana kesehatan mental dikonstruksikan melalui gabungan antara struktur teks dakwah yang reflektif, kognisi sosial pendakwah yang empatik, serta konteks sosial masyarakat yang dilanda tekanan psikologis dan spiritual. Proses konstruksi ini menjadikan isu kesehatan mental bukan sekadar problem personal, tetapi sebagai bagian dari narasi keimanan dan perjuangan hidup yang dapat dimaknai secara ruhaniyah.

Wacana ini tidak dikonstruksikan sebagai aib atau beban negatif, melainkan sebagai bagian dari proses penguatan iman dan kedekatan seorang hamba kepada Allah SWT. Dakwah yang disampaikan tidak hanya memberikan jawaban normatif atas penderitaan, tetapi membangun kesadaran bahwa ujian batin dapat menjadi jalan menuju penerimaan dan ketenangan spiritual.

Melalui dimensi teks, ditemukan bahwa dakwah Ustadz Hilman disampaikan dengan struktur narasi yang menyentuh sisi emosional, menggunakan kalimat-kalimat pendek, sapaan personal seperti “*teteh*” dan “*AA*”, serta majas simbolik yang kuat. Gaya bahasa ini bertujuan membangun kedekatan batin dengan audiens dan menanamkan nilai-nilai spiritual secara reflektif.

Pada dimensi kognisi sosial, pengalaman pribadi Ustadz Hilman, latar belakang pendidikan, serta aktivitas dakwahnya yang luas membentuk cara

pandangannya yang terbuka, empatik, dan kontekstual. Kognisi ini kemudian membentuk ideologi dakwah yang tidak bersifat menghakimi, tetapi merangkul, memotivasi, dan mengajak audiens untuk melihat penderitaan sebagai jalan spiritual yang penuh hikmah.

Sedangkan dalam dimensi konteks sosial, dakwah ini hadir dalam masyarakat yang tengah mengalami kegelisahan kolektif akibat tekanan hidup, luka pengasuhan, dan krisis makna hidup. Melalui media sosial Instagram, wacana kesehatan mental dibingkai ulang sebagai ruang refleksi dan penyembuhan spiritual. Netizen memberikan respons positif, menunjukkan rasa terwakili, dan terdorong untuk memperbaiki diri. Akun @menatahati.tc telah berperan dalam membentuk pemaknaan baru bahwa kesehatan mental dapat disikapi secara ruhaniyah dalam bingkai dakwah Islam yang lembut dan menenangkan.

Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa dakwah di era digital memiliki kekuatan bukan hanya dalam menyampaikan pesan agama, tetapi juga dalam mengonstruksi ulang cara masyarakat memahami isu-isu personal seperti kesehatan mental. Ustadz Hilman berhasil menciptakan ruang spiritual yang menyentuh, membumi, dan membentuk makna kolektif baru di tengah masyarakat urban.

B. Saran

Berdasarkan hasil temuan dan kesimpulan yang telah diuraikan, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi pertimbangan dan manfaat bagi berbagai pihak yang berkaitan, baik dalam konteks pengembangan

dakwah digital maupun studi lanjutan yang relevan dengan isu kesehatan mental dalam perspektif keislaman.

1. Bagi para pendakwah, pendekatan dakwah yang empatik, reflektif, dan membumi seperti yang dilakukan oleh Ustadz Hilman Fauzi dapat menjadi model dalam menghadirkan dakwah yang lebih relevan dengan kebutuhan psikososial umat saat ini.
2. Bagi pengguna media sosial, penting untuk lebih selektif dalam mengonsumsi konten keagamaan, serta memanfaatkan ruang digital sebagai sarana pembelajaran dan penguatan spiritual, terutama dalam menghadapi persoalan batin dan kesehatan mental.
3. Bagi peneliti selanjutnya, potensi pengembangan penelitian ini terbuka luas, tidak hanya terbatas pada isu kesehatan mental, tetapi juga dapat diperluas ke fenomena lain yang relevan dengan kehidupan anak muda, seperti persoalan asmara, dinamika karier, serta persiapan menuju kehidupan rumah tangga bagi pasangan muda.
4. Bagi pengelola akun dakwah digital, penting untuk terus mengembangkan konten dakwah yang tidak hanya menyampaikan informasi agama, tetapi juga menghadirkan narasi-narasi penyembuhan, validasi emosional, dan solusi ruhiyah terhadap masalah-masalah kontemporer umat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, Noveri, Isna Huda, and Ratna Supradewi. "Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia Dan Faktor Yang Mempengaruhi: Literature Review." *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine* 1, no. 1 (2022).
- Andirja, Firanda, *Postingan Instagram @firanda_andirja_official*, https://www.instagram.com/firanda_andirja_official?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igsh=ZDNlZDc0MzIxNw==, Diakses Pada 29 April 2025.
- Ariadi, Purmansyah. "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam." *Medika* 3, no. 2 (2013).
- Arief, Muhammad Ihsanul, Rusdi Rusli, Gt Muhammad, Irhamna Husin. "Fenomena Kajian Dakwah Di Media Sosial Untuk Pencegahan Bullying Dan Kesehatan Mental Pada Remaja." *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* 19, no. 1 (2025).
- Bonny, Handy, *Profil Instagram @handy.bonny*, Diakses Pada 29 April 2025. https://www.instagram.com/handy.bonny?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igsh=ZDNlZDc0MzIxNw==
- Dewi Pangestuti, Ratna. "Konstruksi Sosial Pendidikan Umum Bagi Penyandang Disabilitas." *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial* 6, no. 1 (2022).
- Dijk, Teun A. van. "Discourse, Power and Access." *New York: Palgrave Macmillan*, (2008). https://doi.org/10.1007/978-1-137-07299-3_3.
- Dwi Atmoko, Bambang. *Instagram Handbook*. Jakarta: Media Kita, (2012).
- Fajrin, Shofa. "Metode Dakwah Ustadz Halim Ambiya Pada Akun Instagram @tasawufunderground," (2022).
- Fakhriyani, Diana Vidya. *Kesehatan Mental*. Jawa Timur: Duta Media, 2019.
- Feroza, Cindie Sya'bania, and Desy Misnawati. "Penggunaan Media Sosial Instagram Pada Akun @Yhoophii_Official Sebagai Media Komunikasi Dengan Pelanggan." *Jurnal Inovasi* 14, no. 1 (2020).
- Firdausy, Nastau. "Analisis Wacana Kritis Teun A. Van Dijk Pada Isu Nikah Muda Di Akun Instagram @premarriagetalk," (2023).
- GBD 2019 Mental Disorders Collaborators. "Global, Regional, and National Burden of 12 Mental Disorders in 204 Countries and Territories, 1990–2019: A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2019." *The Lancet Psychiatry* 9, no. 2 (2022).

- Handayani, Dwi Sri, and Ilham Syafii. "Rekontruksi Dakwah Di Media Sosial Dalam Mempengaruhi Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19." *Prodising Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains* 4 (2022).
- Hasibuan, Syahrial, Iesyah Rodliyah, Sitti Zuhaerah Thalbah, Paskalina Widiastuti Ratnaningsih, and Andi Aris Mattunruang S E. *Metode Penelitian Kualitatif*. Edited by Muhammad Hasan. 1st ed. Makassar: Tahta Media Group, (2022).
- Profil Tentang Menata Hati. <https://ahilmanfauzi.com/menata-hati/>. Diakses Pada 16 Juni 2025.
- Hero, Eko, Eka Fitri Qurniawati, and Budi Hermanto. "Analisis Wacana Self Healing Remaja Islam Melalui Quotes Keislaman Di Instagram." *Komunikasiana: Journal of Communication Studies* 5, no. 2 (2023).
- Hidayah, Nurrul. "Analisis Wacana Pemaknaan Jilbab Pada Pemberitaan Kasus Korupsi Di Media," (2019).
- Irchamul Huda, Mohammad. "Analisis Wacana Van Dijk Terhadap Dakwah Digital Pondok Pesantren Al-Bidayah Di YouTub,." (2023).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. "Laporan Nasional Riskesdas 2018." *Lembaga Penerbit Balitbangkes*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018. <https://doi.org/978-602-373-118-3>.
- Nadiya, Shofiatur. "Gambaran Jenis-Jenis Trauma Yang Melatarbelakangi Kejadian Gangguan Jiwa Di Desa Bantur Kecamatan Bantur." *Poltekkes RS Dr. Soepraoen*, (2018).
- Napoleon Cat. "Pengguna Instagram Di Indonesia Januari 2025," <https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2025/01/>. Diakses Pada 25 Maret 2025
- Nur, Mutiara, and Shafira Aryandhini. "Analisis Wacana Kritis Dalam Kolom Opini Idntimes 'Kesehatan Mental: Stigma, Glorifikasi, Self Diagnosis.'" *Nuansa Indonesia* 24, no. 1 (2022).
- Prabowo, Muhammad. "Retorika Dakwah Ustadz Hilman Fauzi Melalui Media Instagram." (2022).
- "Profil Tentang Menata Hati," <https://menatahati.id/>. Diakses Pada 16 Juni 2025.
- Puspita, Yesi. "The Usage of New Media to Simplify Communication and Transaction of Gay Prostitute." *Jurnal Pekommas* 18, no. 3 (2015).

- Putri, Adisty Wismani, Budhi Wibhawa, Arie Surya Gutama. “Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental).” *ROSIDING KS: Riset & PKM 2*, no. 2 (2015).
- Ratnaningsih, Dewi. *Analisis Wacana Kritis (Teori Dan Implementasi)*. Kotabumi: Universitas Muhammadiyah Kotabumi, (2019).
- Rochmawati, Siti. “Wacana Dakwah Pada Instagram Akun @xarmy.Official.” UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, (2023).
- Santoso, Puji. “Konstruksi Sosial Media Massa.” *Al-Balagh 1*, no. 1 (2016).
- Setiawan, Rudy. “Kekuatan New Media Youtube Dalam Membentuk Budaya Populer Di Indonesia (Studi Tentang Menjadi Artis Dadakan Dalam Mengunggah Video Musik Di Youtube).” *EJournal Ilmu Komunikasi 1*, no. 2 (2013).
- Siau, Felix. *Profil Instagram @felix.siau*, Diakses Pada 29 April 2025, https://www.instagram.com/felix.siau?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igsh=ZDNlZDc0MzIxNw==
- Siregar, Zakaria, and Peter L Berger. “Social Construction of Mass Media (Konstruksi Sosial Media Massa).” *Wahana Inovasi 7*, no. 1 (2020).
- Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: ALFABETA, (2017).
- Ustadz.id, Cari. “Profil Ustad Hilman Fauzi, S.E.I., M.E.Sy,” <https://cariustadz.id/Ustadz/detail/Hilman-Fauzi,-M.E.Sy/>. Diakses 2 Juli 2025.
- We Are Social, and Meltwater. “Digital 2025: Global Overview Report.” Datareportal, (2025). <https://indd.adobe.com/view/9d9a68f6-38a9-4278-b61c-4506b24240b0?allowFullscreen=true&wmode=opaque>.
- Wirawan, Nadhifa Aurellia. “Angka Kasus Bunuh Diri Di Indonesia Meningkatkan 60% Dalam 5 Tahun Terakhir.” Good Stats, (2024). <https://data.goodstats.id/statistic/angka-kasus-bunuh-diri-di-indonesia-meningkat-60-dalam-5-tahun-terakhir-2FzH6>.
- World Health Organization. *Suicide Worldwide in 2019*. Geneva: WHO, (2021), 3. <https://doi.org/9789240026643>.