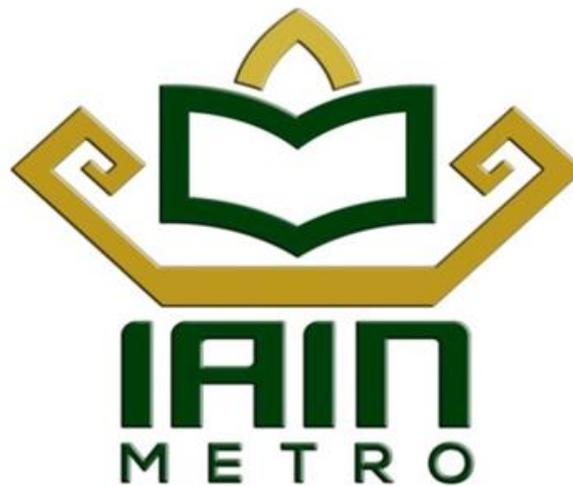


**ANALISIS KONTEN DAKWAH DALAM MEMBANGUN KESADARAN
GENERASI Z TERHADAP KESEHATAN MENTAL
(STUDI KASUS AKUN TIKTOK SHAILA)**

Oleh:

SITI NURHASANAH

NPM. 2104010017



Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam

Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) METRO

1446 H / 2025 M

**ANALISIS KONTEN DAKWAH DALAM MEMBANGUN KESADARAN
GENERASI Z TERHADAP KESEHATAN MENTAL
(STUDI KASUS AKUN TIKTOK SHAILA)**

Diajukan sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial

Oleh:

SITI NURHASANAH

NPM. 2104010017

Pembimbing: Dr. Evy Septiana Rachman, M.H

Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam

Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) METRO

1446 H / 2025 M



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725); Faksimili (0725) 47296; Website: www.fuad.metrouniv.ac.id; e-mail: fuad.iain@metrouniv.ac.id

NOTA DINAS

Nomor :
Lampiran : 1 (satu) berkas
Hal : **Pengajuan Munaqosah**

Kepada Yth ;
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
IAIN Metro
Di - Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah kami adakan pemeriksaan dan bimbingan seperlunya maka Skripsi yang disusun oleh:

Nama : Siti Nurhasanah
NPM : 2104010017
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Jurusan : Komunikasi dan Penyiaran Islam
Judul Skripsi : **ANALISIS KONTEN DAKWAH DALAM
MEMBANGUN KESADARAN GENERASI Z
TERHADAP KESEHATAN MENTAL (STUDI
KASUS AKUN TIKTOK SHAILA)**

Sudah kami setuju dan dapat diajukan ke Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah untuk dimunaqosahkan. Demikian harapan kami dan atau penerimaannya, kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Mengetahui,
Ketua Jurusan KPI

Agam Ahantama, M.I.Kom
NIP. 199203202023211020

Metro, 21 Juni 2025
Dosen Pembimbing

Dr. Evy Septiana Rachman, MH
NIP. 19840921 201801 2 001

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Analisis Konten Dakwah dalam Membangun Kesadaran
Generasi Z terhadap Kesehatan Mental (Studi Kasus Akun
Tiktok Shaila)
Nama : Siti Nurhasanah
NPM : 2104010017
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dalam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
(FUAD) Universitas Islam Negeri (UIN) Jurai Siwo Lampung.

Metro, 21 Juni 2025
Dosen Pembimbing,



Dr. Evy Septiana Rachman, M.H
NIP. 198409212018012001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) METRO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725); Faksimili (0725) 47296; Website: www.fusd.metrouniv.ac.id; e-mail: fuad.iam@metrouniv.ac.id

PENGESAHAN UJIAN

Nomor: 8-0521/11.28.4/1/PP.00.9/07/2025

Proposal dengan judul : ANALISIS KONTEN DAKWAH DALAM MEMBANGUN KESADARAN GENERASI Z TERHADAP KESEHATAN MENTAL (STUDI KASUS AKUN TIKTOK SHAILA), disusun oleh: SITI NURHASANAH, NPM: 2104010017, Progam Studi: Komunikasi dan Penyiaran Islam, telah ditujikan dalam sidang munaqosyah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah pada hari/tanggal : Rabu /25 Juni 2025.

TIM PENGUJI :

Ketua Sidang : Dr. Evy Septiana Rachman, MH

Penguji I : Hemlan Elhany, S.Ag., M.Ag

Penguji II : Wawan Trans Pujianto, M.Kom.I

Sekretaris : Budi Ariyanto, M.Sos



Mengetahui

Dekan, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah


Dr. Albarra Sarbaini, M.Pd.
NIP. 197709032011011002

ABSTRAK

ANALISIS KONTEN DAKWAH DALAM MEMBANGUN KESADARAN GENERASI Z TERHADAP KESEHATAN MENTAL (Studi Kasus Akun Tiktok Shaila)

Oleh:
SITI NURHASANAH

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana konten dakwah yang disampaikan melalui akun TikTok @sapila (Shaila) dapat membangun kesadaran Generasi Z terhadap kesehatan mental. Latar belakang penelitian ini didasari oleh tingginya tekanan psikologis yang dihadapi Generasi Z akibat pengaruh media sosial, tekanan akademik, serta kondisi sosial yang kompleks. Dalam konteks ini, dakwah digital dinilai memiliki potensi besar sebagai sarana psikoedukasi yang efektif.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data dikumpulkan melalui observasi terhadap konten video TikTok Shaila, wawancara dengan pemilik akun serta empat pengikutnya, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan metode analisis isi serta triangulasi untuk menjamin keabsahan data.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konten dakwah yang disampaikan Shaila mengintegrasikan nilai-nilai Islam dengan pendekatan psikologis, sehingga mampu menyentuh aspek emosional, spiritual, dan intelektual Generasi Z. Shaila menggunakan strategi komunikasi yang santai, empatik, dan relatable untuk mengedukasi audiens tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Respons audiens terhadap konten tersebut tergolong positif, ditunjukkan dengan tingginya interaksi dan testimoni yang menyatakan bahwa konten Shaila memberikan pencerahan, validasi emosi, serta motivasi spiritual.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa dakwah digital dapat menjadi medium efektif untuk meningkatkan kesadaran dan pengelolaan kesehatan mental di kalangan Generasi Z, khususnya jika dikemas secara kontekstual, humanistik, dan berbasis nilai-nilai keislaman.

ABSTRACT

AN ANALYSIS OF DA'WAH CONTENT IN RAISING GENERATION Z'S AWARENESS OF MENTAL HEALTH

(A Case Study of the TikTok Account Shaila)

By. Siti Nurhasanah

This study aims to analyze how da'wah content delivered through the TikTok account @sapila (Shaila) can build awareness among Generation Z regarding mental health. The background of this research stems from the increasing psychological pressure faced by Gen Z due to social media influence, academic demands, and complex social conditions. In this context, digital da'wah is seen as a powerful medium for effective psychoeducation.

This research employs a qualitative approach using a case study method. Data were collected through content observation on Shaila's TikTok videos, interviews with the account owner and four of her followers, and documentation. Data were analyzed using content analysis methods and triangulation to ensure validity.

The results show that Shaila's da'wah content integrates Islamic values with psychological approaches, effectively addressing the emotional, spiritual, and intellectual aspects of Generation Z. Shaila uses a casual, empathetic, and relatable communication strategy to educate her audience about the importance of mental health. The audience response was predominantly positive, indicated by high engagement and testimonials stating that the content provided insight, emotional validation, and spiritual encouragement.

This study concludes that digital da'wah can be an effective medium to raise awareness and support mental health management among Generation Z, especially when delivered in a contextual, humanistic, and Islamic valuebased manner.

ORISINALITAS PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Nurhasanah
Npm : 2104010017
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Jurusan : Komunikasi dan Penyiaran Islam

Menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah asli hasil penelitian saya kecuali bagian bagian tertentu yang di rujuk dari sumbernya dan di sebutkan di daftar pustaka.

Metro, 21 Juni 2025
Yang menyatakan



Siti Nurhasanah

MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Orang-orang yang beriman dann hati mereka menjadi tenang dengan mengingat allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat allah hati menjadi tenang.”

(Qs. Ar-Ra'd:28)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur Alhamdulillahirobbil alaamiin, sungguh sebuah perjuangan yang cukup panjang telah aku lalui untuk mendapatkan gelar sarjana ini. Rasa syukur dan bahagia ini akan aku persembahkan kepada orang-orang yang aku sayangi dan berarti dalam hidupku:

1. Kepada cinta pertamaku dan panutanku Bapak Ruslan. Beliau memang bukan orang yang berpendidikan tinggi, namun beliau berhasil mendidik, menyayangi, mendoakan, memberikan dukungan dan juga memperjuangkan semuanya untuk gadis kecil yang lemah ini. Terimakasih atas segalanya pak, semoga sehat dan bahagia selalu. Aamiin.
2. Kepada Pintu surgaku Ibu Sujiah, beliau sangat berperan penting dalam proses penyelesaian skripsi ini. beliau tidak sempat merasakan bangku perkuliahan tetapi beliau selalu memberikan semangat, serta doa yang selalu di langitkan di setiap sujudnya untuk penulis. Terimakasih untuk kasih sayang yang tak pernah ada hentinya, semoga sehat dan bahagia selalu. Aamiin.
3. Saudara kandungku Eko Dono, Terimakasih atas usaha dan pengrobanannya untuk penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan studinya sampai sarjana. Semoga Allah membalas segala kebaikanmu dengan keberkahan yang tiada henti.
4. Keponakanku Tersayang Lanang Bagas Prastya dan Fakhira Aiza Larasati, Terimakasih atas segala kelucuan-kelucuan dan semangat dari kalian yang membuat penulis selalu semangat.

5. kepada seupuku saudara sedarah dari nenek (Pacunek), Hernawati dan Dimas Adi Putra, yang telah menjadi bagian dari proses hidup penulis sedari kecil hingga kini duduk di bangku perkuliahan. Terima kasih atas setiap momen yang kita lalui Bersama dari tawa masa kecil yang sederhana, hingga perjalanan dewasa yang penuh perjuangan. Kebersamaan kalian adalah bagian dari kekuatan yang mengiringi Langkah penulis sampai hari ini.
6. Dosen pembimbing Dr. Evy Septiana Rachman M.H yang dengan tulus membimbing langkah-langkah Akademik peneliti, dengan kesabaran dan ilmu yang tak ternilai.
7. Teman-teman seperjuangan, yang berjalan bersamaku dalam suka dan duka. Tawa, tangis, dan cerita kita adalah bagian dari perjalanan ini.
8. Kepada Almamater tercinta, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro, yang telah memberikan ruang tumbuh, belajar, dan berkontribusi dengan nilai-nilai keislaman dan keilmuan.
9. Dan tak lupa, untuk diriku sendiri, yang telah bertahan saat ingin menyerah, yang terus berjalan meski tertatih, dan yang kini berdiri dengan bangga karena telah menyelesaikan satu babak kehidupan.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirrabbi 'alamin puji syukur penulis haturkan kepada Allah SWT, atas rahmat dan nikmat sehat, kelancaran dan kemudahan yang telah diberikan-Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini yang berjudul dalam “Analisis Konten Dakwah dalam Membangun Kesadaran Generasi Z Terhadap Kesehatan Mental (Studi Kasus Akun Tiktok Shaila)” dengan segala kekurangan yang ada pada penulis. skripsi ini disusun guna memenuhi syarat dalam menyelesaikan program Studi Sarjana Strata 1 (S1), dan untuk mendapatkan gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro.

Dengan penuh rasa syukur, penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar besarnya kepada Prof. Dr. Ida Umami, M.Pd.,Kons., selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro, Dr. Albara Surbaini, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro, Agam Anantama, M.I.Kom selaku ketua Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Dr. Evy Septiana Rachman, M.H. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah sabar membimbing dan memberikan arahan dalam penyusunan skripsi.

Masukan dan pendapat yang membangun sangat diinginkan oleh penulis dalam rangka perbaikan Skripsi ini. Akhir kata, semoga Skripsi ini memberikan kontribusi positif bagi para pembaca dan penulis lain, serta bagi pengembangan ilmu di bidang Komunikasi dan Penyiaran Islam.

Metro, 20 mei 2025



Siti Nurhasanah

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
NOTA DINAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
ORISINILITAS PENELITIAN	viii
HALAMAN MOTTO	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN	x
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Pertanyaan Penelitian	7
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	7
1. Tujuan Penelitian.....	7
2. Manfaat Penelitian.....	8
D. Penelitian Relevan	8
BAB II. LANDASAN TEORI	11
A. Konsep Dakwah	11
B. Media Sosial Tiktok	14
C. Kesehatan Mental dan Psikologi Generasi Z	14
D. Teori Analisis Konten.....	22

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Jenis dan Sifat Penelitian	24
B. Sumber Data	24
C. Teknik Pengumpulan Data	25
D. Teknik Penjamin Keabsahan Data	28
E. Teknis Analisis Data	31
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
A. Sejarah Akun dan Profil Akun Tiktok Shaila	32
B. Pelaksanaan Peran Konten Dakwah Shaila dalam Isu Kesehatan Mental	34
C. Analisis Peran Dakwah dan Kesehatan Mental dalam Membangun Kesadaran Gen Z.....	45
BAB V. PENUTUP	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

1. Tabel 4.1 Nama Narasumber Wawancara 43

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 4.1 Profil Akun Tiktok Shaila..... 32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Alat Pengumpul Data	64
Lampiran 2. Surat Izin Research	64
Lampiran 3. Surat Tugas	65
Lampiran 4. Surat Basalan Research	66
Lampiran 5. Surat Keterangan Pembimbing	67
Lampiran 6. Lembar Bimbingan	68
Lampiran 7. Surat Keterangan Bebas Pustaka IAIN Metro	73
Lampiran 8. Surat Keterangan Turnitin	74
Lampiran 9. Dokumentasi Komentar Akun Tiktok Shaila	75
Lampiran 10. Video Dokumentasi Akun Tiktok Shaila	76
Lampiran 11. Dokumentasi Peneliti Mencari Narasumber	77
Lampiran 12. Foto Dokumentasi Wawancara	78
Daftar Riwayat Hidup	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Teknologi telah menyebabkan banyak perubahan perilaku di masyarakat, khususnya di Indonesia. Dengan jumlah penduduk yang besar dan padat, serta adanya keberagaman suku, ras, dan agama. Hal ini turut mendorong terjadinya berbagai perubahan sosial.

Dakwah adalah kegiatan penting dalam Islam yang memiliki pengaruh besar dalam penyebaran ajaran agama Islam. Ajaran Islam dapat tersebar di Indonesia berkat perjuangan dakwah para ulama. Secara etimologi, kata '*dakwah*' berasal dari bahasa Arab, yaitu '*da'wah*', yang berarti '*ajakan*'. Dalam konteks ini, ajakan tersebut merujuk pada seruan untuk beriman kepada Allah SWT berdasarkan aqidah dan syariat Islam. Jika dianalisis lebih lanjut, '*da'wah*' merupakan bentuk kata benda dari kata kerja '*da'a yad'u*', yang berarti mengajak atau memanggil. Secara terminologi, dakwah adalah kegiatan yang mengajak orang untuk taat kepada Allah SWT sesuai dengan ajaran Islam, yang mencakup akidah, syariat, dan akhlak Islamiyah.¹

Allah Berfirman dalam surat Al Baqarah Ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ
الصَّابِرِينَ

¹ Hayat M.N and Riam A Z, Peran Komunikasi Dakwah Di Era Digital Upaya Maksimal Pembelajaran Agama Islam, *Jurnal Pendidikan Islam*, 2022.

Artinya: “Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar.”

Dalam Islam, dakwah tidak hanya untuk menyebarkan ajaran agama saja, tetapi juga memberikan pemahaman yang benar tentang kehidupan, termasuk kesehatan mental. Dakwah dapat dijadikan sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan jiwa dan menghilangkan stigma negatif terkait permasalahan kesehatan jiwa di masyarakat.²

Kesehatan jiwa atau mental *health* merupakan keadaan pikiran seseorang yang tenang. Di sisi lain, orang dengan gangguan kesehatan jiwa atau mental *health* biasanya mengalami disfungsi mental yang disebabkan oleh mekanisme adaptif serta berkurangnya fungsi mental atau kegagalan dalam merespon ketegangan stimulus eksternal. Selain gangguan eksternal, hal ini juga dapat menimbulkan kebingungan pada struktur mental. Kelompok usia yang paling banyak mengalami masalah kesehatan jiwa adalah kelompok usia di bawah 24 tahun, dengan mayoritas berusia 18 tahun. Faktor penyebab masalah kesehatan mental ini biasanya terjadi karena adanya peristiwa penting tertentu yang membekas dalam ingatan seseorang seperti merasa hidup sendiri atau memulai karier.

Pentingnya pengelolaan kesehatan mental di kalangan Generasi Z adalah karena mereka sering mengalami stres dan kecemasan akibat berbagai

² Anim S and Permana R E, *Dakwah Kesehatan Mental Perspektif Pendidikan Agama Islam* (Spacious Islamic Studies, 2023).

hal, seperti pengaruh media sosial, tekanan dari sekolah, masalah keluarga, situasi ekonomi, dan masalah sosial yang tidak pasti. Konten-konten dakwah yang relevan bisa membantu dalam hal-hal berikut:

- a. Pengelolaan stres: Dakwah bisa memberikan cara spiritual dan psikologis untuk mengelola stres, seperti latihan pernapasan, doa, meditasi, atau pemahaman tentang tawakal (penyerahan diri kepada Tuhan) untuk meredakan kecemasan.
- b. Memperkuat diri dalam menghadapi masalah: Lewat konten yang mengajarkan tentang ketabahan dalam menghadapi cobaan hidup, dakwah bisa membantu membangun ketahanan dan mengelola tekanan emosional dengan cara yang positif.
- c. Membangun jaringan dukungan: Dakwah juga dapat mengenalkan konsep komunitas yang memberikan dukungan, seperti berinteraksi dengan teman seiman atau berkonsultasi dengan orang yang dipercaya, untuk mendapat dukungan sosial dalam mengatasi masalah kesehatan mental.

Salah satu isu penting yang dibahas dalam buku ini adalah kesehatan mental, yang merupakan masalah yang sangat relevan bagi Generasi Z yang banyak terpapar oleh kehidupan digital. Banyak anak muda yang mengalami stres, kecemasan, atau bahkan depresi akibat tekanan sosial dan ekspektasi di media sosial. Dalam konteks ini, dakwah dapat menjadi sarana untuk mengajarkan cara-cara Islami dalam menjaga kesehatan mental, seperti dengan berdoa, berzikir, atau mencari ketenangan batin melalui ibadah.

Dengan memanfaatkan platform digital, dakwah dapat mengedukasi audiens tentang pentingnya menjaga keseimbangan emosional dan mental, serta memberi pemahaman bahwa Islam memberikan panduan hidup yang dapat membantu mereka menghadapi berbagai masalah psikologis. Buku ini menggarisbawahi pentingnya dakwah sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental, memberikan solusi praktis, dan membantu audiens untuk mengatasi kecemasan dan stres yang sering dialami di dunia digital.³

Melihat perkembangan dakwah saat ini, banyak peran dari berbagai kalangan yang ikut serta dalam menyebarkan dakwah, baik tua maupun muda. Seiring berkembangnya media sosial yang semakin cepat, maraknya penggunaan media sosial untuk menyebarkan konten dakwah dan mengajak nilai-nilai kebaikan Islam. Salah satu cara mereka menyebarkan ajaran agama adalah melalui aplikasi TikTok. Aplikasi ini memungkinkan pengguna untuk membuat video pendek dengan efek keren yang dapat menarik perhatian banyak orang. TikTok, yang memiliki jutaan pengguna dari berbagai negara, sering kali berisi video-video pendek yang menarik dengan berbagai genre, seperti hiburan, makanan, *fashion*, dan pendidikan.⁴

Media sosial TikTok, yang dikembangkan oleh perusahaan *internet Beijing, ByteDance*, kini menjadi salah satu platform yang sangat cocok untuk berdakwah. Menurut Mackenzie dan Nichols, TikTok, yang mulai populer

³ Fattah Yasin, *Dakwah Di Media Sosial* (Al- Ma'arif, 2017) 240.

⁴ Randayani Z Y.N. F., Safrinal, S., Latuconsina, J. and Purwanto R M, Randani, Y. N. F., Safrinal, S., Latuconsina, J. Z., & Purwanto, M. R. (2021). Strategi Pemanfaatan Aplikasi Tik Tok Sebagai Media Dakwah Untuk Kaum Milenial. *At-Thullab: Jurnal Mahasiswa Studi Islam*, 3(1), 587., 2021.

pada tahun 2018, merupakan platform yang memungkinkan penggunanya untuk memanfaatkan fitur pengeditan dan pembuatan video guna menghasilkan berbagai jenis konten, termasuk konten komedi, edukasi, dan informasi lainnya.⁵

Generasi Z, yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, merupakan generasi yang tumbuh bersama perkembangan teknologi. Mereka terbiasa dengan akses internet cepat, penggunaan media sosial, dan interaksi digital yang intens. Sayangnya, kemudahan teknologi ini seringkali menjadikan mereka lebih fokus pada dunia maya dibandingkan dengan memperhatikan kondisi kesehatan mentalnya sendiri. Banyak dari mereka yang merasa tertekan karena standar pencapaian di media sosial, atau merasa kesepian meski selalu terkoneksi secara digital. Inilah yang menjadi masalah utama — munculnya ketidakseimbangan antara perkembangan teknologi dan kepedulian terhadap kesehatan mental di kalangan Gen Z.

Di sisi lain, media sosial juga menyimpan potensi besar untuk digunakan sebagai sarana dakwah. Salah satu platform yang populer di kalangan Gen Z saat ini adalah TikTok. Aplikasi ini memungkinkan pengguna membuat konten video pendek dengan fitur-fitur menarik yang mudah diakses. TikTok menjadi tempat bagi para pendakwah muda untuk menyampaikan nilai-nilai Islam dengan pendekatan kreatif dan ringan. Salah satu akun yang cukup menonjol adalah akun @sapila (Shaila), yang

⁵ Hardian N, Dakwah Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits. Al-Hikmah (*Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 2018), 46.

menyajikan konten dakwah tentang Islam, kesehatan mental, kehidupan santri, dan edukasi remaja secara menarik dan kontekstual.

Kehadiran TikTok sekarang banyak dimanfaatkan oleh aktivis dakwah untuk menyebarkan ajaran Islam termasuk pada akun @sapila (Shaila). Akun ini berisi video tentang Islam, mental *health*, dan fakta-fakta yang kemudian dikaitkan dengan syariat Islam.

Efektifnya dakwah di zaman digital, ketika dakwah dilakukan melalui media sosial yaitu media TikTok. Salah satu akun yang melakukan dakwah melalui media sosial TikTok adalah akun @sapila (Shaila). Akun Shaila Banyak berisi video dakwah yang membahas tentang Kesehatan Mental, Santri Pesantren, seputar Remaja dan Edukasi lainnya. Akun ini telah memiliki 34,7 ribu pengikut.

Pemilihan akun TikTok Shaila sebagai objek penelitian ini didasarkan pada potensi konten dakwah yang disajikan. Akun ini memiliki kemampuan untuk menjangkau audiens yang lebih terfokus, terutama dalam membahas isu kesehatan mental yang relevan bagi generasi Z. Penelitian ini bertujuan untuk menggali seberapa besar pengaruh konten dakwah terhadap kesadaran generasi Z terkait pentingnya menjaga kesehatan mental, serta bagaimana konten tersebut dapat mendorong pemahaman dan dialog terbuka tentang topik yang masih sering terabaikan ini di kalangan remaja dan dewasa muda.

Berdasarkan pra-survei terhadap akun TikTok Shaila, terlihat adanya audiens yang cukup aktif dengan jumlah *follower* 39,3 ribu. Hal ini menunjukkan potensi besar untuk mengeksplorasi lebih dalam pada konten

dakwah yang disampaikan melalui platform tersebut dapat memengaruhi kesadaran kesehatan mental generasi Z. Meskipun banyak penelitian yang membahas dampak media sosial terhadap kesehatan mental, belum ada yang secara spesifik meneliti pengaruh konten dakwah dalam bentuk ini. Dengan adanya audiens yang sudah terlibat aktif, penelitian ini diharapkan dapat mengukur seberapa efektif konten dakwah dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran kesehatan mental di kalangan remaja. Melalui analisis jumlah followers, interaksi, dan konten yang disampaikan, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam menggali potensi media sosial untuk memperbaiki kesejahteraan psikologis generasi Z.

B. Pertanyaan penelitian

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, pertanyaan yang muncul dalam proses penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

Bagaimana peran konten dakwah pada akun TikTok @sapila (shaila) membangun kesadaran Generasi Z tentang Kesehatan Mental?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana konten dakwah di akun TikTok Shaila dapat memengaruhi kesadaran Gen Z mengenai kesehatan mental di Indonesia.

2. Manfaat penelitian

a. Manfaat Teoritis

Secara Teoritis, diharapkan penelitian ini dapat memperluas wawasan tentang teori-teori dakwah dengan membahas penerapan pesan-pesan dakwah terkait kesehatan mental, khususnya bagi generasi muda. Selain itu Penelitian ini memberikan informasi penting tentang bagaimana pengaruh konten dakwah pada sikap dan perilaku Generasi Z terhadap kesehatan mental.

b. Manfaat Praktis

Konten dakwah yang dibuat dapat menaikkan kesadaran Gen Z akan betapa pentingnya kesehatan mental, supaya mereka lebih peduli dan mencari pertolongan jika dibutuhkan. Hasil penelitian ini bisa membantu orang yang membuat konten dakwah di media sosial untuk mengetahui bagaimana caranya agar bisa meraih dan berkomunikasi dengan Gen Z tentang masalah kesehatan mental.

D. Penelitian Relevan

Penelitian relevan adalah penelitian yang dijadikan sumber acuan, berupa hasil penelitian dari Jurnal, Skripsi, Buku, dan lain sebagainya. Tujuan dari penelitian relevan ini adalah untuk menemukan persamaan dan perbedaan dalam pembahasan yang sedang diteliti.

- a. Penulis skripsi ini adalah Devi Haqiqi Hidayat, mahasiswa Jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta pada tahun 2023. Judul penelitian ini adalah Interaktivitas

Akun Instagram @RILIV sebagai Media Informasi dan Edukasi Kesehatan Mental di Indonesia. Penelitian ini mengkaji unggahan di akun Instagram @RILIV yang digunakan untuk berinteraksi dengan pengguna lain di platform tersebut. Riliv secara rutin membagikan konten yang bersifat edukatif, informatif, dan terbaru untuk memastikan pengguna tetap *update* berita terkini. Penelitian ini memiliki kesamaan dalam membahas kesehatan mental yang dipengaruhi oleh media sosial, namun perbedaannya terletak pada fokus konten dan objek penelitian yang digunakan.

- b. Skripsi ini ditulis oleh Dinda Rizky Hayati dari Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto. Judul penelitian ini adalah Pemanfaatan Media TikTok sebagai Media Dakwah oleh Ikhwan Mukhlis. Penelitian ini juga membahas peran konten dakwah di media digital dalam membentuk pemahaman atau kesadaran audiens terhadap nilai-nilai Islam. Kedua penelitian ini mempelajari dampak konten dakwah terhadap sikap atau pemahaman audiens, meskipun dengan tujuan yang berbeda. Selain itu, kedua penelitian menggunakan metode studi kasus yang memungkinkan pemahaman mendalam tentang dampak konten pada audiens tertentu. Perbedaan utamanya terletak pada fokus konten dakwah. Penelitian ini lebih memfokuskan pada konten dakwah terkait kesehatan mental bagi Generasi Z, sementara skripsi Dinda mungkin lebih umum atau memiliki pendekatan audiens yang berbeda. Selain itu, penelitian ini

berfokus pada platform TikTok, khususnya akun Shaila yang menyajikan konten visual pendek.

- c. Skripsi ini ditulis oleh Hanifa Zahra Amalia dari Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Judul penelitian ini adalah Strategi Komunikasi Persuasif Akun Instagram Bincang Jiwa dalam Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Mental *Followers*. Penelitian ini mengkaji kesehatan mental Generasi Z melalui media sosial dengan pendekatan yang berbeda. Meskipun kedua penelitian bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengelolaan kesehatan mental di kalangan audiens serta menunjukkan perhatian terhadap isu Kesehatan Mental generasi muda, perbedaannya terletak pada jenis konten yang diteliti. Penelitian ini fokus pada konten dakwah di TikTok, khususnya dalam meningkatkan kesadaran dan pengelolaan kesehatan mental, sementara penelitian tentang akun Instagram Bincang Jiwa lebih menekankan pada penggunaan komunikasi persuasif untuk mempengaruhi pengikutnya terkait kesehatan mental. Selain itu, metode yang digunakan juga berbeda penelitian tentang akun TikTok Shaila menganalisis pengaruh konten dakwah melalui studi kasus, sedangkan penelitian tentang Bincang Jiwa kemungkinan menggunakan analisis strategi komunikasi yang lebih umum. Dengan demikian, meskipun kedua penelitian membahas kesehatan mental Generasi Z, keduanya mengulas aspek yang berbeda dari topik tersebut.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konsep Dakwah

Dakwah secara bahasa berasal dari kata dalam bahasa Arab *da'a yad'u*, *da'watan*, yang berarti mengajak, menyeru, memanggil, atau menjamu.

1. Fungsi dakwah

a. Fungsi yang berkaitan dengan tingkat isi pesan dakwah

- 1) Menanamkan pemahaman merupakan langkah awal yang harus dicapai dalam kegiatan dakwah. selain itu harus mampu memiliki persepsi yang jelas dan memungkinkan sehingga menghasilkan ide dan menentukan sikap terhadapnya.
- 2) Meningkatkan kesadaran dengan menyampaikan semangat dan dorongan untuk menghayati nilai-nilai kesadaran, serta menginspirasi seseorang untuk melakukan kebaikan.
- 3) Realisasi dalam tindakan adalah terwujudnya makna kesadaran yang baik, sehingga menghasilkan tindakan yang sesuai dengan ajaran Islam dan mewujudkan nilai-nilai Islam dalam kehidupan setiap individu.¹

b. Fungsi dalam perspektif misi dan perubahan sosial

- 1) Dari sudut pandang praktis, Dakwah yang memajukan semua bidang tindakan positif manusia. Dengan demikian, dakwah

¹ Azhar, M. S. (2018). Fungsi Dakwah Dalam Pembentukan Karakter Dan Penguatan Nilai-Nilai Islam Di Masyarakat. *Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 10(2), 75.

berfungsi untuk memandu seluruh aktivitas manusia menuju pencapaian dan tujuan yang lebih tinggi. Dalam hal ini Dakwah memberikan pedoman dalam hidup serta melahirkan generasi baru yang mempunyai nilai-nilai praktis dan religius.

- 2) Mengenai keadaan manusia itu sendiri, Dakwah akan mengembalikan manusia pada sifat aslinya yang selaras dengan pikirannya. dalam hal ini dakwah juga menambah nilai-nilai bagi masyarakat yang kemudian mengembangkan apa yang sudah ada. Sebab kondisi kemanusiaan selalu menjadi perhatian utama dakwah. Mengingat perannya sebagai pembaharu di masyarakat, dakwah menciptakan suasana kepemimpinan baru yang bertujuan untuk kemaslahatan dan perkembangan kebudayaan dalam peradaban manusia.
- 3) Bilamana terjadi penyimpangan dalam diri manusia dan makna hidup, maka dakwah akan memberikan petunjuk dan memperjelas arah kehidupan.
- 4) Tentang diri manusia, khususnya yang berkaitan dengan psikologi, dakwah akan memotivasi perkembangan psikologis yang lebih baik.²

2. Tujuan Dakwah

Tujuan dakwah adalah berusaha mewujudkan pesan dakwah yang hendaknya dicapai melalui kegiatan dakwah dalam kehidupan sehari-hari

² Sulaiman, M. (2017). Dakwah Sebagai Misi Sosial Dan Pembaharuan Dalam Masyarakat: Perspektif Islam Dalam Menghadapi Tantangan Globalisasi. *Jurnal Dakwah Dan Sosial Budaya*, 11(2), 123.

guna mewujudkan tujuan dakwah yaitu beriman kepada Islam agar tercipta tatanan kehidupan yang di Ridhai Allah SWT.

Amar Maruf dan *Nahi Munkar* adalah dua hal yang saling berkaitan dan menjadi kewajiban seorang Muslim, Tidak peduli siapa kita dan semua umat muslim harus melakukan yang terbaik untuk mencegah ketidakadilan. Namun Seringkali masih ditemui orang-orang yang belum mengetahui kebenarannya. Tugas manusia sebagai muslim adalah menyampaikan dan memberitakan kebenaran yang Kemudian mendorong mereka untuk berbuat baik bersama *Nahi Munkar* dan menggagalkan kejahatan.³

Misi dakwah Islam adalah mengembalikan fitrah keagamaan manusia, agar mereka dapat menghayati makna hidup yang sejati dan mengabdikan kepada Allah. Tujuan utama dan akhir dakwah, yaitu terwujudnya ajaran Islam dalam segala bidang kehidupan oleh individu atau masyarakat, Tujuan ini sangat ideal dan memerlukan waktu serta tahapan yang panjang. Oleh karena itu, sebaiknya ditetapkan tujuan-tujuan perantara pada setiap tahap atau bidang yang dapat mendukung tercapainya tujuan akhir dakwah.⁴

Dakwah juga berperan dalam menciptakan masyarakat yang adil, damai, dan saling menghargai, serta memberikan petunjuk hidup yang sesuai dengan prinsip-prinsip Al-Qur'an dan Hadis.

³ Nurasikin A, *Tujuan Dakwah.*, 2020,2.

⁴ Nufus H, *Hadis Hadis Tentang Tujuan Dakwah.*, 2020,6.

B. Media Sosial TikTok

Teori Media Sosial TikTok oleh Chris Heuer Media sosial memiliki 4k yaitu:

1. Konteks adalah pengemasan suatu pesan atau informasi.
2. Komunikasi adalah proses penyampaian informasi
3. Kolaborasi adalah kolaborasi antara akun dan pengguna media.
4. koneksi merupakan kegiatan yang membangun hubungan, termasuk mengikuti dan menyukai.⁵

C. Kesehatan Mental dan Psikologi Generasi Z

kesehatan mental adalah kondisi psikologis seseorang yang ditandai oleh kemampuan untuk mengelola emosi, berpikir rasional, menjalin hubungan yang sehat, dan memiliki kontrol diri yang baik dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.⁶ Generasi Z, yang merupakan harapan masa depan dan diprediksi akan memimpin Indonesia Emas 2045, menghadapi tantangan besar terkait kesehatan mental. Banyak anak yang lahir antara tahun 2000 hingga 2010 ini mengalami masalah kesehatan mental yang dapat berdampak jangka panjang, baik secara sosial maupun ekonomi, jika tidak ditangani dengan baik sejak dini. Berdasarkan sebuah penelitian dari *American Psychological Association* (APA), Generasi Z memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya, dengan hanya 45% di

⁵ Wijayanti, P., & Wasisto, J. (2024). Evaluasi Pemanfaatan Instagram Perpustakaan Provinsi Jawa Tengah Sebagai Media Promosi Perpustakaan Provinsi Jawa Tengah. Anuva: *Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, Dan Informasi*, 8(1), 55.

⁶ Sari, D. P., & Lestari, R. A. (2020). Peran Lingkungan Sosial Dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 8(1), 10–18.

antaranya yang memiliki kesehatan mental yang baik atau sangat baik. Mereka juga lebih rentan mengalami gangguan mental seperti depresi, kecemasan, gangguan bipolar, dan ADHD.

Tumbuh di era kemajuan teknologi, Generasi Z dihadapkan pada tantangan kesehatan mental yang semakin kompleks. Kecemasan dan stres yang mereka rasakan cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Penggunaan teknologi dan media sosial yang berlebihan sering menyebabkan ketergantungan, gangguan tidur, serta memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Banyak dari mereka merasa terjebak dalam dunia maya dan merasakan tekanan untuk selalu tampil sempurna di media sosial.⁷

Selain itu, tekanan akademik, masalah hubungan sosial, dan persoalan keluarga turut menjadi faktor yang memperburuk keadaan kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, penting bagi Generasi Z untuk memiliki dukungan yang tepat dan strategi untuk menghadapi tantangan tersebut.⁸

Generasi Z, yang dikenal juga dengan sebutan *Post Millennial* atau *I-Gen*, merupakan generasi yang lahir antara tahun 1996 hingga 2010. Mereka tumbuh di tengah perkembangan teknologi yang pesat dan memiliki keterampilan tinggi dalam memanfaatkan perangkat digital, internet, dan media sosial. Dengan adanya *digital natives* masyarakat mulai terbiasa

⁷ Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). *Decreases in Psychological Well-Being Among American Adolescents After 2012 and Links to Screen Time During the Rise of Smartphone Technology*. *Clinical Psychological Science*, 6(6), 4.

⁸ Thahir N.F.A., Hajarni, F.A, Nasution, K., Harahap.T and Wulandari V, Kesehatan Mental Di Era Generasi Z Dalam Studi Kasus Smp Negeri 36 Medan (*Jurnal Media Akademik (JMA)*, 2023) 1(1), 226.

berkomunikasi melalui media sosial, mengakses informasi dengan cepat, dan memproses data secara efisien.⁹

a. Teori An-Nafs Al-Muthmainnah

An-Nafs Al-Muthmainnah adalah konsep yang sangat penting dalam ajaran Islam yang berhubungan langsung dengan kesehatan *an-nafs al-muthmainnah* mental, khususnya dalam mencari ketenangan batin dan kesadaran spiritual. Secara harfiah, *an-Nafs al-Muthmainnah* berarti jiwa atau diri, yang memiliki arti ketenangan, atau ketenteraman. Jadi, *an-nafs al-muthmainnah* dapat diartikan sebagai jiwa yang tenang, jiwa yang mencapai kedamaian dan ketenangan batin.

Dalam konteks kesehatan mental dalam Islam, *an-Nafs al-Muthmainnah* merupakan keadaan jiwa yang tidak gelisah, tidak cemas, dan tidak terombang-ambing oleh dunia dan segala permasalahannya. Jiwa yang tenang adalah jiwa yang selaras dengan tujuan hidupnya, yaitu beribadah kepada Allah, menjalani hidup sesuai dengan petunjuk-Nya, dan menerima segala takdir-Nya dengan hati yang lapang. Ketika seseorang mencapai kondisi ini, ia tidak mudah dipengaruhi oleh stres, kegelisahan, atau kecemasan yang sering kali muncul akibat tekanan hidup.

Aspek Teologis dan Filosofis dari *An-Nafs Al-Muthmainnah*
Dalam ajaran Islam, *an-nafs al-muthmainnah* adalah salah satu sifat jiwa yang sangat dihargai, karena menunjukkan kedekatan seseorang dengan

⁹ Waluyojati P M. and Swari I D, Peran Psikologi Tasawuf Mengenai Kesehatan Mental Dan Spiritualitas Generasi Z Pada Era Digital. Mutiara, *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 2024, 2(4) 200.

Allah dan kualitas keimanan yang kuat. Allah berfirman dalam Al-Qur'an dalam surat Al-Fajr: 27-28:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً

Artinya: “Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridai-Nya. Masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku.”

Ayat ini menunjukkan bahwa jiwa yang tenang adalah jiwa yang tidak hanya merasa puas dan tenteram, tetapi juga merasa ridha dengan ketentuan Allah dan berada dalam keadaan penuh dengan kedamaian dan penerimaan. Ketika seseorang mencapai kondisi ini, maka ia dipandang sebagai hamba yang telah mencapai kesempurnaan dalam hubungan spiritualnya dengan Allah.

1) Faktor-faktor yang Membentuk *An-Nafs Al-Muthmainnah*

a) Ibadah dan Peningkatan kepada Allah

Dalam Islam, dzikir atau mengingat Allah adalah salah satu cara utama untuk mencapai ketenangan jiwa. Ketika seseorang secara rutin mengingat Allah dalam berbagai bentuk ibadah seperti shalat, doa, dan dzikir, hal ini dapat menenangkan hati dan pikiran. Allah berfirman dalam QS. Ar-Ra'd: 28: “Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang. Dalam Dzikir membawa kesadaran spiritual yang mendalam bahwa segala sesuatu yang

terjadi dalam hidup adalah takdir Allah, dan bahwa Allah selalu dekat dengan hamba-Nya.”

b) Sabar dan Tawakal

Sabar dan tawakal (berserah diri kepada Allah) adalah dua konsep penting dalam Islam yang membantu seseorang menjaga ketenangan jiwa. Sabar berarti tetap teguh dan tidak terpengaruh oleh kesulitan atau ujian hidup, sementara tawakal mengajarkan untuk menyerahkan hasil kepada Allah setelah berusaha semaksimal mungkin. Ketika seseorang mampu bersabar dan tawakal, ia tidak akan merasa cemas atau gelisah terhadap masa depan, karena ia menyadari bahwa hasil akhir ada di tangan Allah.

c) Pengendalian Diri

Mengendalikan diri dari sifat-sifat negatif seperti amarah, keserakahan, dan kebencian adalah hal yang penting dalam mencapai *an-nafs al-muthmainnah*. Islam mengajarkan umatnya untuk mengelola emosi dengan bijaksana, menahan amarah, dan selalu berusaha untuk memaafkan orang lain. Dalam hal ini, Rasulullah SAW memberikan contoh teladan tentang bagaimana menahan diri dalam berbagai situasi. Salah satu hadis yang menyebutkan tentang ini adalah:

“Dalam Orang yang kuat itu bukan orang yang dapat mengalahkan orang lain dalam pertarungan, tetapi orang yang dapat menahan dirinya ketika marah” (HR. Bukhari dan Muslim)

d) Penerimaan terhadap Takdir

Salah satu aspek penting dalam mencapai *an-nafs al-muthmainnah* adalah penerimaan terhadap takdir Allah. Dalam hidup, banyak hal yang berada di luar kendali manusia, dan terkadang peristiwa-peristiwa tersebut bisa menimbulkan perasaan cemas, marah, atau frustrasi. Namun, Islam mengajarkan bahwa setiap kejadian, baik yang menyenangkan maupun yang menyedihkan, adalah bagian dari takdir Allah yang harus diterima dengan lapang dada. Dengan menerima takdir, seseorang akan merasa lebih tenang, karena ia tidak lagi terbebani oleh perasaan tidak puas atau kekhawatiran akan masa depan.

2) Peran *An-Nafs Al-Muthmainnah* dalam Membangun Kesehatan Mental

An-nafs al-muthmainnah berperan sangat penting dalam kesehatan mental, karena jiwa yang tenang adalah dasar bagi ketahanan emosional yang baik. Ketika seseorang memiliki ketenangan batin, ia akan lebih mampu untuk:

a) Menghadapi stres dengan lebih baik

Stres adalah bagian dari kehidupan, tetapi seseorang dengan *an-nafs al-muthmainnah* dapat menghadapinya dengan lebih sabar dan optimis. Ia tidak akan mudah terpengaruh oleh perasaan cemas atau tertekan karena ia percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari takdir Allah dan ia hanya perlu berusaha semaksimal mungkin.

b) Meningkatkan kesejahteraan emosional

Jiwa yang tenang membawa ketenangan dalam berhubungan dengan orang lain. Dalam konteks sosial, seseorang yang memiliki jiwa yang tenang lebih mampu menjaga hubungan yang harmonis dengan keluarga, teman, dan orang-orang di sekitar mereka, yang berkontribusi pada peningkatan kualitas hubungan sosial dan kesejahteraan emosional.

c) Mendapatkan kedamaian dalam hidup

Ketika seseorang memiliki ketenangan batin, ia tidak merasa terjebak dalam perasaan gelisah atau kebingungan tentang tujuan hidupnya. Dalam Islam, tujuan hidup yang jelas adalah untuk beribadah kepada Allah dan menjadi hamba-Nya yang baik. Seseorang yang memiliki *an-nafs al-muthmainnah* menyadari bahwa ia menjalani hidup sesuai dengan petunjuk Allah dan bahwa setiap ujian adalah kesempatan untuk mendekatkan diri kepada-Nya.

3) Pengaplikasian Teori An-Nafs Al-Muthmainnah dalam Dakwah untuk Generasi Z

Dalam konteks dakwah yang dilakukan melalui akun TikTok Shaila, *an-nafs al-muthmainnah* bisa dijadikan acuan untuk membangun kesadaran kesehatan mental generasi Z. Berikut adalah beberapa cara untuk menerapkan konsep ini dalam dakwah:

a) Mengajak untuk Berdzikir dan Beribadah

Generasi Z sering terpapar oleh banyak informasi dan tekanan sosial. Dakwah yang mengajak mereka untuk meluangkan waktu dalam berzikir atau berdoa dapat membantu mereka mengurangi stres dan menemukan kedamaian batin.

b) Menekankan Pentingnya Sabar dan Tawakal

Mengajarkan generasi Z untuk bersabar dalam menghadapi kesulitan hidup dan tawakal kepada Allah akan membantu mereka dalam mengatasi kecemasan dan ketidakpastian masa depan.

c) Mempromosikan Penerimaan Takdir dan Optimisme

Konten dakwah yang mengajarkan penerimaan terhadap takdir Allah dan mendorong generasi Z untuk tetap optimis dalam setiap situasi akan membantu mereka memiliki pandangan hidup yang lebih positif dan mengurangi kecemasan terkait kegagalan atau tantangan hidup.

d) Meningkatkan Pengendalian Diri

Mengajarkan pengendalian diri melalui ajaran Islam tentang menahan amarah, menghindari kebencian, dan bersikap pemaaf dapat membantu generasi Z untuk menjaga keseimbangan emosional dan membangun hubungan sosial yang sehat.

An-nafs al-muthmainnah adalah konsep penting dalam Islam yang menunjukkan jiwa yang tenang dan damai. Konsep ini sangat relevan dengan kesehatan mental karena ia mengajarkan ketenangan batin melalui hubungan yang kuat dengan Allah, penerimaan terhadap takdir, serta pengelolaan emosi

yang baik. Dakwah yang menekankan prinsip-prinsip ini dapat sangat membantu generasi Z dalam menjaga kesehatan mental mereka, khususnya melalui platform media sosial seperti TikTok.

D. Teori Analisis Konten

Analisis isi adalah sebuah metode penelitian yang memeriksa dengan seksama isi dari informasi yang tertulis atau dicetak dalam media massa. Metode ini telah dipakai di berbagai bidang dan ilmu sosial. Pelopor analisis isi, Harold D. Lasswell menciptakan metode *Coding* simbol.¹⁰

Metode ini melibatkan pencatatan simbol atau pesan secara teratur, kemudian memberikan interpretasi pada data yang dikumpulkan. Hal ini dapat membantu untuk memahami dan menganalisis arti, tema, pola, atau struktur dari konten tersebut. Analisis isi bisa dilakukan dalam bentuk komunikasi yang berbeda, misalnya surat kabar, berita radio, iklan televisi, dan dokumen lainnya. Metode ini sering dipakai untuk menganalisis kualitatif yang tujuannya untuk memahami pesan, konteks, dan efeknya pada audiens dengan lebih dalam. Kelebihan dari analisis isi adalah kemampuannya untuk menganalisis berbagai jenis data dengan fleksibilitas dan menemukan pola atau temuan yang relevan. Metode ini dapat membantu dalam menjelajahi dan memahami makna, sentimen, ideologi, atau aspek lain dari konten yang tidak bisa diakses secara langsung. Seiring perkembangan teknologi, analisis isi telah ikut beradaptasi dengan media baru, seperti analisis konten media sosial.

¹⁰ Lasswell, H. D. (1948). *The Structure and Function of Communication in Society. The Communication of Ideas*, 37-51.

Metode ini penting dalam penelitian sosial dan ilmu komunikasi. Metode ini membantu dalam memahami pesan dan pengaruhnya dalam berbagai situasi komunikasi.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Sifat Penelitian

Jenis penelitian yang akan digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada akun TikTok Shaila. Penelitian kualitatif bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami makna dalam menyelesaikan permasalahan sosial atau kemanusiaan.¹ Penelitian ini bersifat deskriptif, yang berfokus pada menggambarkan bagaimana penerimaan Generasi Z (audiens) terhadap konten dakwah yang dibagikan di akun TikTok Shaila.

B. Sumber data

1. Sumber data primer dalam penelitian ini terdiri dari beberapa, yaitu: konten TikTok yang diunggah oleh akun Shaila sebagai materi utama analisis, wawancara dengan pemilik akun Shaila untuk mendapatkan perspektif lebih mendalam mengenai tujuan, pesan dan strategi dakwah yang disampaikan dan wawancara dengan empat pengikut dari akun Shaila serta menganalisis penerimaan dari komentar-komentar yang diberikan oleh pengikut di setiap postingan, yang memberikan wawasan tentang respons dan interaksi audiens terhadap konten yang disajikan.
2. Sumber data sekunder dalam penelitian ini meliputi literatur yang mendukung data primer, seperti buku, jurnal, dan sumber informasi dari

¹ Kusumatuti A and Khoiron M A., Kusumastuti, A., & Khoiron, A. M. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP). (Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP)., 2019).

internet yang relevan, serta penelitian-penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik ini.

C. Teknik Pengumpulan Data

1. Pengamatan/observasi

Pada penelitian ini, penulis melakukan observasi sebagai langkah awal teknik pengumpulan data. Observasi adalah ketika seseorang secara sengaja memperhatikan kejadian, gejala, atau objek tertentu. Jadi, observasi adalah tindakan untuk mengumpulkan data dengan meneliti langsung kondisi lingkungan objek penelitian, agar bisa mendapatkan gambaran yang jelas tentang objek yang akan diteliti. Observasi dilakukan dengan cara mencatat informasi tentang pesan dakwah, gambar, seberapa sering diposting, dan interaksi (*like*, komentar, dan *share*) yang muncul pada setiap konten yang membahas dakwah serta kesehatan mental. Berikut adalah langkah-langkah dalam melakukan Penelitian:

a. Identifikasi dan Pemilihan Konten

Peneliti akan memilih konten dakwah dari akun TikTok Shaila yang berfokus pada isu kesehatan mental, baik motivasional, edukatif, maupun solusi terkait masalah mental. Konten yang dipilih akan memiliki variasi tema, waktu tayang, dan format untuk memberikan gambaran komprehensif.

b. Analisis Kualitas Konten

Setelah konten terpilih, penulis akan menilai kualitasnya berdasarkan kesesuaian dengan nilai agama, relevansi topik kesehatan

mental, dan cara penyampaian pesan (bahasa, visual, dan durasi video). Tujuannya adalah untuk mengetahui apakah konten tersebut dapat diterima dengan baik oleh audiens dan membangun kesadaran kesehatan mental di kalangan generasi Z.

c. Pengumpulan Data Audiens

Data audiens akan dikumpulkan melalui analisis interaksi seperti komentar, *like*, *share*, dan diskusi di kolom komentar. Ini untuk mengetahui respons audiens terhadap konten dakwah dan sejauh mana mereka memperoleh kesadaran mengenai kesehatan mental.

d. Analisis Dampak Konten terhadap Kesadaran Kesehatan Mental

Penulis akan menganalisis dampak konten dakwah terhadap kesadaran kesehatan mental generasi Z dengan menghubungkan interaksi audiens dan teori-teori kesehatan mental serta pengaruh media sosial terhadap perilaku mereka.

e. Kesimpulan dan Rekomendasi

Peneliti akan menyimpulkan temuan dari analisis konten dakwah dan dampaknya terhadap kesadaran kesehatan mental generasi Z, serta memberikan rekomendasi untuk pembuatan konten dakwah yang lebih efektif dan saran untuk penelitian selanjutnya.²

Penulis akan melakukan wawancara mendalam dengan pemilik akun untuk memahami tujuan, strategi, dan pandangannya terkait konten dakwah tentang kesehatan mental. Wawancara ini bertujuan untuk

² Creswell, John W., *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. (SAGE Publications, 2018). 11.

menggali lebih dalam bagaimana pemilik akun mengintegrasikan topik kesehatan mental dalam dakwahnya, serta pendekatan yang digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan tersebut kepada audiens. Selain itu, penulis juga akan melakukan wawancara dengan salah satu *followers* untuk memperoleh perspektif tentang dampak dan manfaat yang dirasakan dari konten dakwah terkait kesehatan mental yang disajikan oleh akun tersebut.

2. Wawancara

Wawancara adalah proses komunikasi antara dua orang yang bertujuan untuk saling bertukar informasi dan berdiskusi melalui tanya jawab, sehingga dapat menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam tentang suatu isu. Teknik wawancara diperlukan dalam penelitian untuk melakukan eksplorasi awal guna mengidentifikasi masalah yang perlu diteliti lebih lanjut. Selain itu, wawancara juga berguna ketika penulis ingin menggali informasi lebih mendalam dari responden.³ Dalam penelitian ini, penulis memilih untuk menggunakan wawancara tidak terstruktur, di mana proses wawancara dilakukan secara fleksibel. Panduan wawancara hanya berisi daftar pertanyaan yang akan diajukan. Informan yang terlibat dalam wawancara ini adalah pemilik akun dan para pengikut akun TikTok Shaila.

³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2014), 244.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah metode pengumpulan data yang melibatkan analisis dokumen dan referensi, konten video, buku, jurnal, dan sumber-sumber dari internet. Metode ini digunakan untuk mengumpulkan informasi tambahan yang relevan dengan topik penelitian. Data yang diperoleh dari dokumen tersebut akan membantu dalam memahami lebih lanjut mengenai pengaruh konten dakwah terhadap kesehatan mental Generasi Z.

D. Teknik Penjamin Keabsahan Data

Untuk memperkuat data dalam penelitian ini, penulis akan membandingkan hasil wawancara dan analisis konten menggunakan triangulasi. Triangulasi adalah metode yang melibatkan penggunaan beberapa pendekatan dalam pengumpulan dan analisis data. Konsep dasarnya adalah bahwa fenomena yang diteliti dapat dipahami lebih baik dan menghasilkan kebenaran yang lebih akurat jika dilihat dari berbagai perspektif. Dengan mengamati fenomena yang sama dari sudut pandang yang berbeda, kita dapat mencapai tingkat kebenaran yang lebih dapat diandalkan. Oleh karena itu, triangulasi berfungsi untuk memverifikasi keakuratan data yang diperoleh dengan mengurangi bias yang mungkin muncul dalam proses pengumpulan dan analisis data.⁴

Triangulasi, menurut Norman K. Denzin, adalah pendekatan yang menggabungkan berbagai metode untuk mempelajari fenomena dari berbagai

⁴ Rahardjo, M. (2010). *Triangulasi Dalam Penelitian Kualitatif*. 2.

sudut pandang dan perspektif. Denzin menyatakan bahwa penggunaan triangulasi dapat memperkuat validitas dan keandalan hasil penelitian kualitatif. Dalam triangulasi, ada tiga elemen utama yang saling mendukung untuk menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif mengenai suatu fenomena.⁵

1. Triangulasi sumber

Triangulasi sumber untuk menentukan kebenaran data, triangulasi sumber melibatkan pemeriksaan data yang diperoleh dari berbagai sumber. Misalnya, untuk menguji kredibilitas data tentang gaya kepemimpinan seseorang, maka data yang telah dikumpulkan dan diuji disajikan kepada bawahan yang dipimpin, kepada atasan yang menugasi, dan kepada kolega yang merupakan kolaborator untuk mengevaluasi kebenaran informasi mengenai gaya kepemimpinan seseorang. Berbeda dengan penelitian kuantitatif, data dari ketiga sumber tersebut tidak dapat dirata-ratakan; tetapi dideskripsikan, dan dikategorikan menurut perspektif mana yang sama, mana yang berbeda, dan mana yang spesifik dari ketiga sumber data tersebut. Setelah peneliti menganalisis data untuk mencapai kesimpulan, selanjutnya ketiga sumber data tersebut diminta untuk mengkonfirmasi kesepakatan (member check).

2. Triangulasi teknik

Triangulasi teknik memeriksa kredibilitas data dilakukan dengan

⁵ Risnita Dedi Susanto and M. Syahrani Jailani, Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah, *Jurnal QOSIM, Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora* 1, No. 1 (2023): 60.

menggunakan berbagai metode untuk membandingkan data dari sumber yang sama. Misalnya data diperoleh dengan cara wawancara, yang kemudian diperiksa menggunakan observasi, dan dokumentasi.

3. Triangulasi waktu

Triangulasi waktu dilakukan untuk memperoleh data yang lebih akurat dan mendalam dengan membandingkan hasil observasi serta wawancara yang dilakukan dalam rentang waktu yang berbeda. Dalam penelitian ini, triangulasi waktu digunakan untuk melihat konsistensi pesan dakwah yang disampaikan oleh akun TikTok Shaila serta respons audiens dari waktu ke waktu. Dengan melakukan pengamatan dan analisis secara berkala, peneliti dapat memastikan bahwa data yang diperoleh bukan merupakan hasil dari situasi atau kondisi sesaat, melainkan mencerminkan pola yang berkelanjutan.

Penulis akan membandingkan hasil wawancara antara pemilik akun dan pengikut akun Shaila. Selain itu, penulis juga akan menyajikan ringkasan wawancara dengan Shaila untuk memastikan interpretasi yang akurat. Pendekatan triangulasi ini memungkinkan penulis untuk menggali kebenaran informasi dengan menggunakan berbagai metode dan sumber data yang berbeda, seperti wawancara, observasi, foto (jepretan layar) dan video konten.⁶ Setiap metode ini akan menghasilkan bukti atau data yang berbeda, yang selanjutnya memberikan pandangan yang beragam mengenai fenomena yang diteliti.

⁶ Rahardjo, M. (2010). *Triangulasi Dalam Penelitian Kualitatif*. 2.

E. Teknis Analisa Data

Analisis data merupakan serangkaian langkah untuk mengumpulkan dan menyusun data secara terstruktur, sehingga menghasilkan kesimpulan yang jelas dan mudah dipahami.

1. Reduksi Data

Reduksi dilakukan untuk menyaring data dari konten dakwah TikTok Shaila yang relevan dengan tema kesehatan mental dan Generasi Z. Fokus pada pola dakwah, simbol visual, respons audiens, serta keterkaitan dengan teori dakwah dan an-nafs al-muthmainnah. Konten non-relevan diabaikan.

2. Penyajian Data

Data disusun secara sistematis dalam bentuk narasi dan tabel. Fokus penyajian: tema dakwah, gaya bahasa, simbol visual, dan respons audiens, guna memetakan hubungan konten dengan kesadaran mental Gen Z.

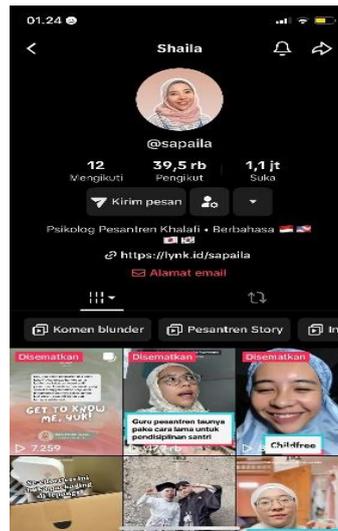
3. Simpulan (Verifikasi)

Simpulan: Shaila berdakwah dengan pendekatan psikologis melalui video pendek yang relatable, efektif menjangkau Gen Z. Respons audiens menunjukkan efek positif. Verifikasi dilakukan dengan teori dakwah, media sosial, dan an-nafs al-muthmainnah.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Sejarah akun dan profil akun tiktok shaila



Gambar 4.1 Profil Akun Tiktok Shaila

Akun TikTok yang menjadi objek penelitian ini adalah milik Shaila Hanifa Zainab. Shaila lahir di Tanjung Pinang pada tanggal 26 Desember 2001 dan menyelesaikan pendidikan sarjananya di Universitas Islam Bandung (UNISBA), bidang psikologi. Selain sebagai psikolog, Shaila juga aktif sebagai guru di Pondok Pesantren Bentara Baiturrohim, Bandung.

Shaila Hanifa Zainab memiliki akun TikTok dengan nama pengguna @sapaila, yang saat ini memiliki sekitar 39.000 pengikut.¹

¹ Profil TikTok @sapaila, Diakses Pada Maret 2025.

Selain aktif di TikTok, Shaila juga memiliki akun Instagram dengan nama pengguna @shailahanifa, yang memiliki lebih dari 71.900 pengikut.²

Shaila Hanifa Zainab adalah seorang psikolog yang aktif dalam memberikan konten dakwah seputar kesehatan mental, terutama yang ditujukan untuk generasi muda, khususnya Gen Z. Shaila sudah memulai konten Kesehatan mental sedari 2021. Melalui konten-konten yang dibagikan di TikTok dan Instagram, Shaila mengusung pesan-pesan tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dalam perspektif Islam, dengan topik yang mencakup *self-healing*, *coping stress*, serta pengelolaan emosi dan pikiran dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan dakwah yang digunakan Shaila berfokus pada pemberdayaan audiens muda untuk memahami bahwa kesehatan mental adalah hal yang perlu dijaga, seiring dengan kesehatan fisik dan spiritual (nilai keagamaan).

Dalam aktivitas dakwah digitalnya, Shaila Hanifa Zainab memiliki tujuan utama untuk membagikan edukasi tentang kesehatan mental yang dikemas dengan nilai-nilai keislaman, khususnya kepada generasi Muslim yang aktif di media sosial. Ia menyadari bahwa banyak individu di kalangan Gen Z yang memiliki akses tinggi terhadap teknologi, namun masih minim pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental dalam perspektif agama. Oleh karena itu, Shaila memanfaatkan media sosial seperti Instagram dan TikTok sebagai sarana menyampaikan psikoedukasi agar mudah dijangkau dan lebih relevan dengan keseharian audiensnya.

² *Profil Instagram @shailahanifa, Diakses Pada Maret 2025.*

Shaila juga memiliki harapan agar para pendidik, khususnya para guru di lingkungan pesantrennya, dapat memahami pentingnya kondisi mental peserta didik. Ia lebih sering mengarahkan edukasinya kepada para guru karena percaya bahwa pemahaman guru terhadap kesehatan mental akan berdampak besar terhadap kenyamanan dan pertumbuhan emosional khususnya kepada santri. Kegiatan dakwahnya tidak hanya terbatas pada media sosial, tetapi juga dilakukan dalam bentuk pelatihan, kelas konseling, dan penelitian buku.

Shaila berharap dakwah yang ia lakukan, meskipun dalam bentuk sederhana dan santai, mampu menanamkan kesadaran bahwa menjaga kesehatan mental adalah bagian dari tanggung jawab keagamaan. Hal ini sejalan dengan konsep bahwa Islam tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Allah (*hablumminallah*), tetapi juga hubungan dengan diri sendiri dan sesama manusia (*hablumminannas*), termasuk dalam hal menjaga kesejahteraan psikologis.

B. Pelaksanaan Peran Konten Dakwah Shaila dalam Isu Kesehatan Mental

1. Edukasi dan Pelurusan Stigma: Mental *Health* Muslim

Video pertama berjudul “Mental *Health* Muslim” merupakan salah satu konten edukatif dari Shaila yang bertujuan untuk meluruskan stigma dan miskonsepsi seputar kesehatan mental dalam kalangan umat Muslim. Dalam video berdurasi singkat tersebut, Shaila mengangkat fenomena yang masih banyak ditemui di masyarakat,

yaitu anggapan bahwa kesehatan mental adalah konsep asing yang tidak dikenal dalam Islam. Bahkan, sebagian orang mengaitkan psikologi dengan ilmu dari budaya barat yang dianggap tidak sejalan dengan ajaran Islam, bahkan sampai menyebutnya sebagai “ilmu kafir”.

Dalam narasinya, Shaila membantah asumsi tersebut dengan menyampaikan bahwa justru Islam telah mengenal dan mempelajari ilmu jiwa sejak masa keemasan peradaban Islam. Ia menyebutkan bahwa pada abad ke-8, sudah ada rumah sakit khusus yang menangani gangguan kejiwaan bernama Dar al-Shifa, yang menjadi bukti nyata bahwa kesehatan mental bukan hal baru dalam Islam. Shaila menekankan bahwa pembiayaan untuk pengobatan di rumah sakit tersebut bahkan ditanggung oleh dana zakat, yang menandakan perhatian Islam terhadap kesejahteraan psikologis umat.

Kutipan penting dari video tersebut:

“Kaum Muslim kalo ngomongin mental *health*, masih banyak yang merasa asing banget dengan kata itu. Padahal Islam mempelajari ilmu jiwa. Pada abad ke-8, ada rumah sakit bernama Dar al-Shifa, dan yang bayar biayanya itu dari zakat.”

Konten ini menggambarkan pendekatan dakwah informatif yang digunakan oleh Shaila. Ia menggunakan data sejarah, logika, dan pendekatan keislaman yang kuat untuk mengedukasi audiensnya, terutama generasi muda Muslim, bahwa perhatian terhadap kondisi

mental tidak hanya penting tapi juga merupakan bagian dari nilai-nilai Islam.

Video ini termasuk dalam kategori edukasi dan pelurusan stigma, karena tidak hanya memberikan wawasan baru, tetapi juga membongkar anggapan keliru yang sudah melekat di sebagian masyarakat. Gaya bahasa yang digunakan Shaila santai namun tegas, dikombinasikan dengan visual dan tone suara yang lembut, sehingga pesan dakwah dapat diterima dengan lebih nyaman oleh para *followers*-nya, khususnya dari kalangan Gen Z yang sering menghadapi persoalan kesehatan mental namun merasa takut untuk membicarakannya dalam ruang keislaman.

2. Menolak Stigma: Gangguan Mental Bukan Tanda Lemah Iman

Dalam video kedua berjudul “*Debunk: Gangguan Mental Berarti Lemah Iman*”, Shaila membahas stigma yang sering melekat pada individu dengan gangguan mental dalam komunitas Muslim. Ia menyoroti bahwa banyak yang menganggap gangguan mental sebagai tanda lemahnya iman atau kurangnya ibadah, padahal pandangan ini tidak sepenuhnya benar dan dapat merugikan individu yang sedang berjuang dengan kesehatan mental mereka.

Shaila menjelaskan bahwa manusia terdiri dari empat unsur utama: ruh, akal, *nafsiyah*, dan jasad. Ia merujuk pada Surah Al-Isra ayat 85 yang menyatakan bahwa pengetahuan manusia tentang ruh sangat terbatas:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا

“Dan mereka bertanya kepadamu (Muhammad) tentang ruh. Katakanlah: ‘Ruh itu termasuk urusan Tuhanku, dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit.’”

Berdasarkan ayat tersebut, Shaila menekankan bahwa karena keterbatasan pengetahuan tentang ruh, manusia perlu berusaha memahami aspek lainnya seperti jasad dan *nafsiah*. Gangguan pada jasad, seperti kanker atau batuk, umumnya mendapatkan empati dan perhatian dari masyarakat. Namun, gangguan pada *nafsiah*, yang mencakup kondisi seperti kecemasan, depresi, atau gangguan perilaku, seringkali dianggap sebagai kelemahan iman atau kurangnya ibadah.

Shaila menegaskan bahwa gangguan mental dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk lingkungan keluarga, tekanan sosial, pekerjaan, dan faktor biologis. Oleh karena itu, menyederhanakan penyebab gangguan mental hanya pada aspek spiritual atau keimanan adalah pandangan yang sempit dan tidak adil.

3. Kontribusi Ilmuwan Muslim dalam Psikologi: Bukti Islam Peduli Kesehatan Mental

Dalam video berjudul “Ilmuwan Psikologi Muslim”, Shaila menyampaikan bahwa umat Islam sebenarnya telah lama menjadi pelopor dalam berbagai bidang ilmu, termasuk psikologi. Hal ini

menegaskan bahwa anggapan psikologi sebagai “ilmu Barat” atau “ilmu kafir” tidaklah tepat.

Shaila dalam video ini ingin menunjukkan bahwa psikologi bukanlah ilmu yang bertentangan dengan Islam. Justru Islam memiliki dasar yang kuat dalam memahami jiwa manusia secara menyeluruh, sebagaimana yang telah dirintis oleh para ilmuwan Muslim terdahulu.

Berdasarkan observasi terhadap akun TikTok Shaila Hanifa Zainab, ditemukan bahwa terdapat 58 video yang tergabung dalam daftar putar “*Insight*”. Daftar putar ini memuat berbagai konten reflektif yang membahas isu-isu sosial dan psikologis, serta dikaitkan dengan nilai-nilai keislaman. Tema-tema yang diangkat meliputi kesehatan mental, trauma masa agama, fenomena *childfree*, hingga aspek spiritualitas dalam menghadapi tekanan hidup.

Seluruh video dalam daftar putar *Insight* memiliki benang merah berupa upaya dakwah yang relevan dengan kehidupan Generasi Z, dengan pendekatan psikoedukatif dan penyadaran spiritual. Shaila memanfaatkan format video pendek untuk mengkomunikasikan gagasan-gagasan penting secara padat, ringan, namun tetap menyentuh sisi emosional dan religius audiensnya.

Konten dalam daftar putar ini menunjukkan dapat diklasifikasikan sebagai bagian dari dakwah digital yang bertujuan membangun kesadaran individu terhadap pentingnya merawat kondisi psikologis sebagai bagian dari pengamalan ajaran Islam. Konten yang

diunggah tidak hanya membahas aspek keagamaan secara normatif, tetapi juga menghadirkan pemahaman bahwa Islam memiliki perhatian terhadap kesejahteraan mental umatnya.

Dengan demikian, daftar putar Insight dapat dijadikan sebagai unit analisis utama dalam penelitian ini, karena merepresentasikan fokus dakwah digital Shaila yang mengintegrasikan agama, psikologi, dan nilai-nilai sosial kontemporer ke dalam satu kesatuan pesan yang ditujukan khususnya kepada Generasi Z.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan terhadap Shaila serta beberapa pengikutnya, ditemukan bahwa isu kesehatan mental merupakan aspek yang penting, khususnya bagi kalangan remaja. Melalui akun media sosialnya Instagram dan TikTok, Shaila memanfaatkan pendekatan yang khas dan relevan dengan gaya komunikasi generasi Z dalam menyampaikan edukasi mengenai kesehatan mental.

Shaila, yang dikenal melalui akun media sosialnya di Instagram dan TikTok, berlatar belakang pendidikan psikologi dan pengalaman hidup dalam lingkungan yang religius sejak kecil, Shaila berhasil mengintegrasikan nilai-nilai keislaman dalam setiap konten yang dibagikan. Hal ini memungkinkan penyampaian pesan kesehatan mental yang tidak hanya ilmiah, tetapi juga kontekstual dan selaras dengan nilai-nilai keagamaan yang dianut oleh mayoritas masyarakat Indonesia.

Menurut Shaila, dakwah yang efektif bagi generasi Z adalah dakwah yang sesuai dengan konteks dan kebutuhan mereka. Generasi Z adalah generasi digital, sehingga metode dakwah yang digunakan harus relevan dengan gaya hidup dan kebiasaan mereka, salah satunya melalui konten media sosial. Shaila mencontohkan tokoh seperti Habib Ja'far yang menggunakan pendekatan dakwah kreatif dan digital, yang dianggapnya mampu menjangkau generasi muda dengan cara yang relevan. Penyebaran nilai-nilai keagamaan juga akan lebih efektif jika disampaikan melalui media yang biasa digunakan oleh audiens, terutama generasi muda yang sudah sangat akrab dengan teknologi.

Dalam membagikan kontennya, Shaila tidak menerapkan strategi komunikasi yang kompleks, namun lebih memilih pendekatan informal dan santai. Shaila membuat kisi-kisi sederhana berdasarkan isu atau topik yang ingin disampaikan, lalu merekamnya dengan gaya komunikasi yang mudah dipahami oleh khalayak, khususnya generasi muda. Meskipun tidak berorientasi pada jumlah tayangan atau keterlibatan audiens secara langsung, konten yang Shaila unggah tetap mendapatkan tanggapan yang beragam. Menariknya, Shaila memilih untuk menanggapi berbagai komentar dan pertanyaan melalui fitur *story* Instagram agar dapat diakses oleh khalayak yang lebih luas, tanpa melibatkan komunikasi personal secara langsung.

Kegiatan psikoedukasi yang dilakukan Shaila juga tidak hanya terbatas pada media sosial. Di lingkungan pesantren tempat ia

mengabdikan, ia juga membuka kelas khusus yang disebut kelas Konseling yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental. Fokus utamanya adalah memberikan edukasi kepada para guru, dengan harapan para pendidik dapat menjadi garda terdepan dalam menjaga dan merespons kondisi psikologis para santri secara lebih bijak.

Melihat konteks dakwah di era digital, Shaila menilai bahwa penyampaian pesan-pesan keagamaan maupun sosial harus disesuaikan dengan karakteristik generasi saat ini. Bagi generasi Z yang lahir dan tumbuh dalam lingkungan digital, konten dakwah yang disampaikan melalui media sosial dirasa lebih relevan dan mudah dijangkau. Oleh karena itu, Shaila menjadikan kontennya sebagai bentuk dakwah yang kontekstual dan adaptif terhadap zaman, seraya menginspirasi munculnya narasi-narasi keagamaan yang inklusif terhadap isu-isu kesehatan mental. Dalam setiap video yang dibagikan, Shaila tidak hanya memberikan edukasi tentang psikologi, tetapi juga menawarkan solusi praktis yang dapat diterapkan oleh audiens untuk mengatasi masalah mental mereka.

Peneliti melakukan wawancara kepada empat orang pengikut akun media sosialnya guna mendapatkan sudut pandang dari sisi penerima pesan. Hal ini penting dilakukan untuk mengetahui apakah konten yang dibagikan berhasil diterima, dipahami, dan berdampak sesuai dengan tujuan awal yang diharapkan oleh pembuat konten.

Dalam era digital yang semakin kompleks, kesehatan mental menjadi topik yang hangat dan sangat relevan untuk dibahas, terutama di kalangan generasi Z. Generasi ini dikenal sebagai generasi yang tumbuh dan berkembang dalam tekanan sosial yang tinggi, baik dari sisi akademik, pekerjaan, maupun ekspektasi sosial yang kerap kali dibentuk melalui media sosial. Berbagai tantangan tersebut tidak jarang membuat generasi Z mengalami stres, kecemasan, hingga krisis identitas. Di tengah situasi tersebut, mereka membutuhkan ruang yang aman dan konten yang mampu memberikan ketenangan sekaligus pencerahan.

Shaila, sebagai seorang konten kreator dakwah yang aktif di media sosial Instagram dan TikTok, menghadirkan konten-konten dakwah yang tidak hanya menyentuh aspek spiritual, tetapi juga memadukannya dengan isu kesehatan mental. Gaya penyampaiannya yang santai, sederhana, dan relatable menjadikan pesan yang disampaikan mudah dipahami oleh kalangan muda, tanpa kesan menggurui. Kehadiran konten semacam ini menjadi alternatif positif di tengah maraknya konten hiburan yang kadang kurang mendidik.

Untuk mengetahui bagaimana pandangan para pengikut terhadap konten yang disampaikan Shaila, peneliti melakukan wawancara mendalam dengan empat pengikutnya. Berikut daftar objek yang peneliti Wawancarai:

Tabel 4.1 Nama Narasumber Wawancara

No	Nama	Usia	Alamat
1.	Yoga pratama	22	Tubaba
2.	Risna	23	Tangerang
3.	Eca Riyanti	27	Jakarta
4.	Ica	24	Bandung

Dalam era digital yang semakin kompleks, kesehatan mental menjadi topik yang hangat dan sangat relevan untuk dibahas, terutama di kalangan generasi Z. Generasi ini dikenal sebagai generasi yang tumbuh dan berkembang dalam tekanan sosial yang tinggi, baik dari sisi akademik, pekerjaan, maupun ekspektasi sosial yang kerap kali dibentuk melalui media sosial. Berbagai tantangan tersebut tidak jarang membuat generasi Z mengalami stres, kecemasan, hingga krisis identitas. Di tengah situasi tersebut, mereka membutuhkan ruang yang aman dan konten yang mampu memberikan ketenangan sekaligus pencerahan. Yoga salah satu *followers* Melalui tanggapannya menyampaikan bahwa konten Shaila sangat relevan dengan kondisi kesehatan mental generasi Z saat ini. Ia melihat bahwa banyak anak muda yang merasa tertekan, baik karena belum memiliki pekerjaan, beban studi, maupun tekanan lingkungan sosial. Menurutnya, konten yang memadukan dakwah dengan pesan-pesan dukungan emosional menjadi sangat penting untuk membantu mereka melewati tekanan tersebut.

Berbeda halnya dengan Risna, ia memberikan pandangannya secara terbuka. Baginya, konten dakwah yang disampaikan dengan gaya santai namun bermakna, seperti yang dilakukan oleh Shaila, sangatlah

relevan dengan kondisi yang sedang dihadapi Gen Z saat ini. Ia menuturkan bahwa tekanan hidup yang datang silih berganti sering kali membuat seseorang merasa lelah, namun tidak tahu harus bercerita kepada siapa. Ditambah lagi dengan ekspektasi media sosial yang menuntut seseorang untuk selalu tampak bahagia, menarik, dan sukses, membuat tekanan itu terasa semakin berat.

Dalam arus kehidupan yang semakin cepat dan penuh tekanan, Generasi Z tumbuh dalam lingkungan yang kompleks dituntut untuk berprestasi, tampil sempurna di media sosial, sekaligus harus mampu menjaga stabilitas emosi dalam menghadapi berbagai dinamika zaman. Di tengah tantangan tersebut, kesadaran akan pentingnya kesehatan mental pun mulai menjadi isu yang mengemuka, tidak hanya di kalangan akademisi dan tenaga profesional, tetapi juga di tengah masyarakat awam, termasuk anak-anak muda itu sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa Generasi Z tidak lagi menutup mata terhadap kondisi psikologis mereka, melainkan justru mulai mencari ruang yang aman untuk memahami, mengelola, dan menyembuhkan diri mereka dari tekanan hidup yang kian nyata. Dalam konteks ini, Eca Riyanti, seorang Generasi Z, memberikan tanggapan yang mencerminkan kebutuhan dan keresahan banyak anak muda. Generasi Z bukanlah generasi yang lemah atau abai terhadap nilai-nilai agama dan kesehatan mental. Sebaliknya, mereka adalah generasi yang terbuka, sadar, dan ingin memahami dirinya lebih dalam, asalkan diberikan ruang dan pendekatan yang tepat. Konten dakwah yang

menyentuh isu mental *health* menjadi sangat strategis dalam konteks ini, karena mampu menawarkan arah spiritual sekaligus dukungan psikologis dalam bentuk yang ringan namun bermakna. Maka tidak heran jika Eca menganggap bahwa konten seperti ini bukan hanya penting, tetapi juga mendesak untuk diperluas jangkauannya demi menjawab kebutuhan nyata anak muda masa kini.

Sedangkan Nabila juga menyoroti kekuatan konten Shaila dalam memberikan solusi. Tidak hanya mengangkat masalah, tetapi juga menawarkan cara pandang baru, penguatan spiritual, dan penyemangat hidup yang membuat penontonnya tidak merasa sendirian. Dalam kondisi di mana banyak remaja merasa takut untuk membuka diri, konten seperti ini hadir sebagai ruang aman sebuah tempat untuk merasa dipahami dan diterima, tanpa stigma dan tekanan sosial.

C. Analisis Peran Dakwah dan Kesehatan Mental dalam membangun Kesadaran Gen Z

Dakwah adalah suatu proses penyampaian ajaran Islam kepada individu atau masyarakat, baik secara lisan, tulisan, maupun perbuatan, dengan tujuan untuk membina, memperbaiki, dan membimbing umat manusia agar menjalani kehidupan sesuai dengan nilai-nilai Islam. Dakwah berperan dalam menanamkan nilai-nilai tauhid, akhlak mulia, dan kepribadian Islami yang menjadi pondasi karakter individu. Nilai-nilai ini menjadi pedoman dalam menghadapi tantangan hidup.

Dakwah tidak hanya menyampaikan syariat, tetapi berkaitan psikologis masyarakat. Dakwah yang dikemas dengan empati dan pemahaman psikologis dapat membantu individu mengatasi stres, kecemasan, dan krisis makna hidup.³ Pendekatan ini semakin relevan bagi generasi muda seperti Gen Z, yang menghadapi tekanan sosial dan emosional tinggi. Emosional seseorang bisa terjadi karena adanya tekanan dalam diri, tekanan tersebut bisa berupa trauma, masalah keluarga, masalah sosial atau lainnya. Orang dengan gangguan mental kerap sekali merasa takut dan hilang arah, bahkan sampai mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup, maka dari itu kesehatan mental sangat lah penting untuk keberlangsungan hidup manusia.

Kesehatan mental spiritual merupakan aspek yang sangat penting dalam menciptakan kehidupan manusia yang bahagia dan sejahtera, sebab kemampuan seseorang untuk berpikir, bertindak, mengevaluasi diri, dan mengambil keputusan dalam kehidupannya, sangat ditentukan oleh kesehatan mentalnya. Orang yang memiliki mental sehat akan merasakan ketenangan dan ketentraman dalam batinnya, sehingga akan merasakan kebahagiaan hidup yang didambakan oleh seluruh umat manusia.

Menurut Shaila, dakwah yang efektif bagi generasi Z adalah dakwah yang sesuai dengan konteks dan kebutuhan mereka. Generasi Z adalah generasi digital, sehingga metode dakwah yang digunakan harus relevan dengan gaya hidup dan kebiasaan mereka, salah satunya melalui konten media sosial. Shaila mencontohkan tokoh seperti Habib Ja'far yang menggunakan

³ Mubarak, H. 'Dakwah Sebagai Transformasi Sosial: Analisis Strategi Dakwah Kontekstual', *Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol. 39, No. 2, 2020.

pendekatan dakwah kreatif dan digital, yang dianggapnya mampu menjangkau generasi muda dengan cara yang relevan. Penyebaran nilai-nilai keagamaan juga akan lebih efektif jika disampaikan melalui media yang biasa digunakan oleh audiens, terutama generasi muda yang sudah sangat akrab dengan teknologi.

Strategi dakwah yang di gunakan shaila Dalam menyampaikan pesan dakwah melalui *platform* digital, khususnya TikTok, Shaila Hanifa Zainab mengadopsi gaya komunikasi yang khas dan kontekstual. Adapun pendekatan dakwah yang digunakan Shaila dapat dikategorikan sebagai pendekatan *humanistik* dan psikoedukatif. Ia memosisikan dirinya bukan sebagai pemberi nasihat secara normatif, tetapi sebagai pendamping spiritual yang memahami pergumulan batin audiens. Dengan memadukan nilai-nilai Islam dan prinsip-prinsip psikologi populer, Shaila menghadirkan pesan dakwah yang membumi, kontekstual, dan menjawab kebutuhan emosional serta spiritual pengikutnya.

Pendekatan komunikasi empatik yang ia bangun melalui gaya bicara yang lembut, ekspresi wajah yang tenang, serta pemilihan latar musik yang melankolis, menjadi bagian dari strategi simbolik yang menyentuh aspek afektif audiens. Hal ini sejalan dengan teori komunikasi persuasif, di mana pesan tidak hanya disampaikan secara logis, tetapi juga melibatkan aspek emosional dan psikologis penerima pesan.

Dengan menggunakan pendekatan ini, Shaila tidak hanya menyampaikan ajaran Islam, tetapi juga membuka ruang kontemplasi

(merenung), memperkuat kesadaran diri, dan menumbuhkan rasa penerimaan terhadap diri sendiri dalam bingkai keimanan. Inilah yang menjadi kekuatan utama dari gaya dakwah digital Shaila: memanusiaikan agama dan mengagamisasi kemanusiaan dalam satu kesatuan narasi.

Materi yang dibahas dalam kontennya pun sangat relevan dengan permasalahan yang umum dialami oleh Gen Z, seperti kecemasan, *overthinking*, kehilangan arah hidup, *self-healing*, serta pencarian makna hidup. Shaila mampu mengemas isu-isu tersebut dalam bingkai nilai-nilai Islam, sehingga dakwah yang disampaikan tidak hanya menyentuh aspek spiritual, tetapi juga aspek psikologis dan emosional audiensnya.

Penggunaan media sosial, khususnya TikTok, menjadi salah satu kekuatan utama dalam penyampaian dakwahnya. Sebagai platform yang populer di kalangan Gen Z, TikTok memungkinkan pesan-pesan Shaila tersebar luas dengan cepat. Selain itu, durasi video yang singkat namun padat membuat pesan yang disampaikan menjadi mudah dipahami dan tidak membosankan. Efektivitas penyampaian ini terlihat dari tingginya interaksi di kolom komentar dan banyaknya respon positif dari para pengikutnya, yang menyatakan bahwa mereka merasa terbantu, didengar, dan mendapat pencerahan setelah menonton konten yang dibagikan.

Lebih jauh, pendekatan dakwah yang dilakukan Shaila mencerminkan model dakwah yang adaptif terhadap perkembangan zaman dan kebutuhan psikologis audiens. Ia tidak hanya menyampaikan ajaran agama secara normatif, tetapi juga berusaha menyentuh sisi emosional dan eksistensial

audiensnya. Hal ini sangat penting dalam konteks dakwah kepada Gen Z yang dikenal sebagai generasi yang kritis, *ekspresif*, dan memiliki tantangan mental yang cukup kompleks.

Dalam menyampaikan kontennya di media sosial, Shaila menyebut bahwa ia tidak memiliki strategi khusus. Ia lebih mengedepankan pendekatan yang bersifat personal dan santai. Ia biasanya membuat kisi-kisi sederhana terkait topik yang ingin disampaikan, kemudian menyampaikannya dalam bentuk rekaman video dengan bahasa yang ringan dan mudah dipahami. Konsep ini ia sebut sebagai “*sharing* santai,” yang menurutnya lebih efektif dalam menjangkau audiens di media sosial. Oleh karena itu pesan yang disampaikan secara personal dan tidak kaku cenderung lebih diterima oleh generasi muda.

Dalam konten dakwah yang disampaikan oleh Shaila, terdapat integrasi antara nilai-nilai keislaman dan isu kesehatan mental yang relevan dengan kebutuhan spiritual dan psikologis generasi Z. Pendekatan ini mencerminkan nilai-nilai dakwah yang bersifat holistik, tidak hanya menekankan aspek ritual keagamaan, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan mental individu.

Salah satu nilai dakwah yang terkandung adalah penguatan spiritualitas sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan mental. Melalui kontennya, Shaila mengajak audiens untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui ibadah seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an, yang dapat memberikan ketenangan batin dan mengurangi kecemasan. Hal ini sejalan dengan

penelitian yang menunjukkan bahwa pendekatan psikoterapi Islam, yang berlandaskan pada Al-Qur'an dan Hadis, efektif dalam mengatasi masalah psikologis dan spiritual.⁴

Selain itu, konten Shaila juga menekankan pentingnya kesabaran (*ṣabr*) dan tawakal dalam menghadapi tekanan hidup, yang merupakan nilai-nilai utama dalam Islam. Dengan menginternalisasi nilai-nilai tersebut, individu dapat membangun ketahanan mental yang lebih baik. Penelitian menunjukkan bahwa praktik tasawuf, seperti dzikir dan muhasabah, memiliki dampak positif dalam mengurangi kecemasan dan depresi, serta meningkatkan ketenangan batin dan ketahanan mental.⁵

Shaila juga mengedukasi audiens tentang pentingnya mencari bantuan profesional ketika menghadapi masalah kesehatan mental, sambil tetap menjaga hubungan spiritual dengan Allah SWT. Pendekatan ini mencerminkan nilai dakwah yang adaptif dan kontekstual, sesuai dengan kebutuhan dan tantangan yang dihadapi oleh generasi muda saat ini.

Dengan demikian, konten dakwah Shaila yang menggabungkan nilai-nilai keislaman dan isu kesehatan mental tidak hanya memberikan pemahaman keagamaan yang mendalam, tetapi juga berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan mental individu, khususnya di kalangan generasi Z.

⁴ Diana Kurniati Kartika, Vivik Shofiah, Dan Khairunnas Rajab, 'Psikoterapi Islam Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental,' *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, Vol. 1, No. 2, 2021, Hlm. 45-56.

⁵ Imroatul Husna Dan Khodijah, 'Dimensi Spiritual Dalam Psikoterapi: Dampak Praktik Sufi Terhadap Kecemasan Dan Depresi,' *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, Vol. 4, No. 1, 2022, Hlm. 23-35.

a. Pesan Pesan yang Di Sampaikan Tentang kesehatan Mental

Dalam konten dakwah yang disampaikan oleh Shaila melalui *platform* TikTok, terlihat adanya integrasi antara nilai-nilai keislaman dan pemahaman psikologis yang ditujukan untuk menjawab keresahan generasi muda, khususnya terkait kesehatan mental. Pesan-pesan yang disampaikan Shaila tidak hanya memberikan motivasi, tetapi juga membangun kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan jiwa sebagai bagian dari ibadah kepada Allah SWT.

Salah satu pesan utama yang sering muncul dalam kontennya adalah ajakan untuk tidak merasa sendiri saat menghadapi masalah, serta pentingnya mengizinkan diri untuk merasa sedih, lelah, dan mencari pertolongan. Shaila menyampaikan bahwa mengalami gangguan emosional bukanlah tanda lemahnya iman, melainkan hal yang manusiawi dan membutuhkan penanganan. Pendekatan ini secara tidak langsung membantah stigma umum di masyarakat Muslim bahwa gangguan mental adalah akibat lemahnya keyakinan kepada Allah.⁶

Selain itu, Shaila juga mengangkat nilai-nilai seperti tawakal, sabar, dan husnuzan kepada Allah dalam menghadapi ujian hidup. Dalam beberapa videonya, ia mengutip ayat Al-Qur'an dan hadis Nabi SAW yang menguatkan audiens agar tetap bertahan, sembari mengingat bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya (Q.S. Al-Baqarah: 286). Pesan ini selaras dengan pandangan psikologi Islam, di

⁶ Ahmad Fauzi, 'Peran Konseling Islam Dalam Menangani Masalah Kesehatan Mental,' *Jurnal Konseling Islam*, Vol. 3, No. 1, 2021, Hlm. 50–60.

mana ketenangan hati (*tuma'nīnah*) dan ketahanan jiwa (*resiliensi*) dapat dibangun melalui pendekatan spiritual.⁷

Menariknya, Shaila juga tidak menafikan peran tenaga profesional dalam proses pemulihan mental. Dalam kontennya, ia beberapa kali menganjurkan agar audiens tidak ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater, seraya tetap menjaga hubungan spiritual dengan Allah. Hal ini mencerminkan pendekatan integratif, yaitu menggabungkan bantuan medis dan spiritual sebagai jalan menuju kesembuhan.⁸

Pesan-pesan yang disampaikan Shaila menjadi relevan dan penting untuk dikaji lebih lanjut karena ia mampu menghubungkan dua aspek penting dalam kehidupan Gen Z saat ini kebutuhan akan dukungan mental dan semangat spiritual. Dengan gaya penyampaian yang lembut, *relatable*, dan sesuai dengan karakteristik media sosial, konten-kontennya menjadi jembatan dakwah yang adaptif terhadap tantangan zaman.

b. Respon dan keterlibatan Audiens sebagai cerminan efektivitas dakwah

Respon dan keterlibatan audiens dalam konten dakwah Shaila di TikTok menjadi indikator penting dalam menilai efektivitas dakwah digital yang dilakukan. Dalam konteks media sosial, keberhasilan dakwah tidak hanya diukur dari seberapa banyak pesan yang disampaikan, tetapi juga dari seberapa besar keterlibatan (*engagement*) yang ditunjukkan oleh

⁷ Siti Maimunah, Psikologi Islam: *Pendekatan Integratif Antara Agama Dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Kencana, 2020, Hlm. 78–82.

⁸ Nurul Huda, *Sabar Dan Syukur Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019, Hlm. 45–55.

audiens, seperti komentar, *likes*, *shares*, dan bahkan pesan langsung (*direct message*).

Berdasarkan observasi terhadap tiga konten video yang dianalisis, terlihat bahwa mayoritas audiens memberikan respons positif terhadap pesan-pesan dakwah yang disampaikan. Banyak komentar yang mengungkapkan bahwa ini adalah ilmu baru yang diperoleh konten tersebut. Sebagai contoh, dalam salah satu videonya yang bertema kelelahan mental, seorang pengguna menulis: “@iyaaa: Masha Allah terima kasih kak untuk ilmunya” “@NurulHidayahStore: Masya Alloh kak, perbanyak konten kayak gini ya, jadi nambah ilmu banget buat aku”

Terkait dengan penerimaan audiens terhadap kontennya, Shaila menyampaikan bahwa ia tidak terlalu fokus pada apakah kontennya diterima atau tidak. Ia lebih menekankan bahwa apa yang ia lakukan murni untuk berbagi sudut pandang dan ilmu yang ia miliki. Meski demikian, ia menerima berbagai komentar, baik yang mendukung maupun yang tidak sejalan.

Ia mengaku tidak membalas pesan secara personal, melainkan memilih untuk menanggapi komentar yang dianggap penting melalui fitur Instagram *Story*. Dari situ, ia juga sering menjadikan diskusi dengan audiens sebagai bagian dari konten edukasi lanjutan, yang kemudian disimpan dalam *highlight* agar bisa diakses kembali oleh orang lain. Media sosial baginya adalah sarana berbagi, bukan untuk mencari popularitas.

Saat ini, Shaila menyampaikan bahwa ia tidak berfokus secara penuh pada konten TikTok. TikTok hanya ia gunakan sebagai akun sekunder (*second account*) untuk mengunggah konten berdurasi panjang, mengingat Instagram memiliki batas durasi maksimal hanya 3 menit. Maka dari itu, diskusi-diskusi yang bersifat mendalam lebih sering ia unggah melalui TikTok. Namun secara umum, ia tetap lebih aktif di Instagram dibandingkan tiktok, dan saat ini ia lebih memfokuskan diri untuk mengajar, menulis buku, dan mengisi berbagai kegiatan edukasi baik secara online maupun offline.

sebagai guru di pondok pesantren, Shaila menjelaskan bahwa penerimaan terhadap topik kesehatan mental cenderung positif. Bahkan, di pesantrennya terdapat program khusus seperti kelas konseling yang secara *eksplisit* membahas kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan pesantren mulai menyadari pentingnya isu tersebut. Menariknya, Shaila lebih banyak memberikan edukasi kepada guru-guru pesantren dibandingkan kepada santri secara langsung, dengan harapan para guru dapat menjadi perantara yang memahami pentingnya kesehatan mental dalam proses pendidikan.

c. Hubungan antara pesan dakwah dan respon gen z

Pesan dakwah yang disampaikan melalui media sosial, khususnya oleh kreator seperti Shaila di *platform* TikTok, menunjukkan pola komunikasi dakwah yang lebih relevan dan dekat dengan gaya hidup generasi Z. Generasi ini dikenal memiliki karakteristik digital *native*, lebih

responsif terhadap konten visual, singkat, emosional, dan bersifat personal. Oleh karena itu, keberhasilan dakwah kontemporer sangat bergantung pada kemampuan komunikator dakwah dalam menyampaikan pesan secara kontekstual dan empatik.

Shaila, menyampaikan pesan dakwah tentang kesehatan mental dengan bahasa yang sederhana, lembut, dan *relatable*. Ia tidak menyudutkan, tetapi justru memvalidasi perasaan audiens yang sedang mengalami tekanan batin. Hal ini mencerminkan pendekatan dakwah *bil hal* dan *bil hikmah*, yakni berdakwah dengan keteladanan dan kebijaksanaan yang sesuai dengan kondisi psikologis sasaran dakwah.⁹

Respons Gen Z terhadap dakwah semacam ini terlihat dari tingginya interaksi berupa komentar positif, penyebaran ulang konten, serta testimoni dari audiens yang merasa "ditenangkan" atau "tersentuh" oleh pesan yang disampaikan. Ini menunjukkan bahwa Gen Z merespons dakwah bukan hanya dari isi pesan yang normatif, tetapi juga dari cara penyampaian yang menyentuh aspek emosional dan personal mereka.¹⁰

Dalam konteks psikososial, dakwah yang menyentuh isu kesehatan mental juga dianggap mampu memenuhi kebutuhan aktualisasi diri dan pencarian makna hidup di kalangan Gen Z. Mereka tidak hanya mencari jawaban agama dalam bentuk dogma, tetapi juga membutuhkan narasi spiritual yang menjawab kegelisahan *eksistensial*. Dakwah seperti ini

⁹ Burhanuddin, *Komunikasi Dakwah Di Era Digital*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2020, Hlm. 122–124.

¹⁰ Mulyadi, 'Dakwah Digital Untuk Gen Z: Respons, Tantangan, Dan Strategi,' *Jurnal Komunikasi Islam*, Vol. 9, No. 2, 2021, Hlm. 110–120.

dianggap relevan karena berfungsi sebagai ruang aman (*safe space*) bagi mereka untuk memahami agama secara utuh dan manusiawi.¹¹

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konten dakwah yang disampaikan oleh Shaila melalui TikTok memainkan peran yang signifikan dalam membangun kesadaran generasi Z terhadap isu kesehatan mental. Peran ini tidak hanya terbatas pada penyampaian pesan religius, tetapi juga berfungsi sebagai sarana edukasi psikologis yang kontekstual dan empatik. Shaila menggunakan pendekatan dakwah yang menyentuh sisi emosional dan eksistensial audiens, sehingga tidak hanya mengajarkan nilai-nilai Islam secara normatif, tetapi juga memberikan pemahaman bahwa menjaga kesehatan mental adalah bagian dari bentuk ibadah dan kecintaan terhadap diri sendiri sebagaimana diajarkan dalam Islam.

Konten-konten Shaila secara konsisten mengangkat tema-tema yang relevan dengan kehidupan Gen Z, seperti overthinking, kehilangan arah, dan perasaan tidak berharga. Namun, ia mengemasnya dengan bahasa yang lembut dan spiritual, serta dibingkai dalam nilai-nilai seperti tawakal, sabar, dzikir, dan muhasabah. Hal ini membuka ruang baru bagi para audiens, khususnya generasi muda, untuk melihat Islam sebagai agama yang peduli terhadap kondisi batin dan kesehatan jiwa umatnya.

Bukti dari efektivitas ini terlihat dari tingginya keterlibatan audiens dalam bentuk komentar yang tidak hanya apresiatif, tetapi juga reflektif.

Salah satu komentar menyebutkan:

¹¹ Ainiyah, Nur. Psikologi Dakwah: *Menyentuh Aspek Psikis Dalam Penyampaian Agama*, Yogyakarta: Deepublish, 2019, Hlm. 89–95.

“Masyaallah kak, konten ini sangat bermanfaat untuk memberikan pemahaman lebih terhadap kita yang awam ini. Dari konten ini aku jadi tahu bahwa menjaga kesehatan mental juga bagian dari ibadah, dan ternyata dalam Islam pun kita diajarkan untuk mengenali, memahami, dan merawat kondisi jiwa kita...”.

Komentar ini menunjukkan bahwa dakwah yang dilakukan Shaila berhasil menumbuhkan kesadaran bahwa spiritualitas dan kesehatan mental bukanlah dua hal yang terpisah, melainkan saling melengkapi.

Selain itu, Shaila juga mendorong audiens untuk tidak ragu mencari bantuan profesional, tanpa merasa rendah secara keimanan. Ini membuktikan bahwa peran dakwahnya bersifat integratif—mendorong harmoni antara pendekatan medis dan religius. Dalam konteks ini, dakwah Shaila tidak hanya menyampaikan ajaran agama, tetapi juga menjadi media pencerahan (*tanwīr*) yang membentuk pola pikir baru di kalangan Gen Z tentang pentingnya menjaga kesehatan jiwa dalam bingkai iman.

Dengan demikian, konten dakwah Shaila berperan sebagai media edukatif, suportif, sekaligus transformasional, yang mampu menjembatani ajaran Islam dan kebutuhan psikologis generasi muda secara utuh dan kontekstual.

Dengan demikian, terdapat korelasi yang signifikan antara konteks dan gaya penyampaian pesan dakwah dengan respons positif dari Gen Z, khususnya jika dakwah menyentuh aspek yang dekat dengan realitas kehidupan mereka, seperti kesehatan mental, krisis identitas, dan kebutuhan untuk diterima.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti maka dapat di Tarik kesimpulan sebagai berikut:

Penelitian ini mengungkap bahwa konten dakwah yang disampaikan oleh Shaila Hanifa Zainab melalui media sosial, khususnya TikTok, memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran dan pengelolaan kesehatan mental di kalangan generasi Z. Konten-konten yang ia sajikan menunjukkan integrasi yang kuat antara nilai-nilai keislaman dan pendekatan psikologis, sehingga menjadikan dakwah yang tidak hanya sebagai sarana penyampaian ajaran agama, tetapi juga sebagai media penyembuhan dan pemberdayaan mental.

Gaya komunikasi Shaila yang santai, humanistik, dan tidak menggurui terbukti efektif dalam menjangkau dan memengaruhi audiens muda. Dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami serta mengangkat isu-isu yang dekat dengan keseharian Gen Z, pesan-pesan keislaman yang ia sampaikan menjadi lebih relevan. Respons positif dari para pengikutnya, baik dalam bentuk komentar maupun testimoni, memperlihatkan bahwa pendekatan dakwah seperti ini mampu membangun hubungan emosional yang kuat antara pendakwah dan audiensnya.

Selain menyampaikan pesan spiritual seperti pentingnya sabar, tawakal, dan zikir, Shaila juga memberikan edukasi tentang pentingnya

mencari bantuan profesional dalam mengatasi gangguan mental. Pendekatan ini menunjukkan bahwa dakwah tidak hanya berfungsi sebagai penyampai norma-norma agama, tetapi juga sebagai sarana yang adaptif terhadap kebutuhan psikososial masyarakat, khususnya generasi muda yang tengah menghadapi berbagai tekanan hidup.

Dalam konteks pendidikan dan komunitas pesantren, dakwah Shaila turut memberi kontribusi nyata. Ia aktif mengedukasi para guru agar lebih memahami pentingnya kesehatan mental peserta didik. Hal ini menegaskan bahwa peran dakwah tidak terbatas di ruang digital, tetapi juga merambah ke dunia nyata, memberikan dampak positif dalam sistem pendidikan Islam.

Melalui penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konten dakwah digital yang dikemas secara kontekstual, empatik, dan relevan dengan kebutuhan psikologis audiens, seperti yang dilakukan oleh Shaila, memiliki potensi besar dalam menumbuhkan kesadaran spiritual sekaligus kesejahteraan mental di kalangan generasi Z. Dakwah semacam ini menjadi bentuk komunikasi keagamaan yang responsif terhadap tantangan zaman dan mampu menjembatani nilai-nilai keislaman dengan dinamika kehidupan kontemporer.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai konten dakwah dalam membangun kesadaran Generasi Z terhadap kesehatan mental melalui akun TikTok Shaila, maka penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Generasi Z

Diharapkan agar Generasi Z dapat lebih selektif dan bijak dalam mengonsumsi konten dakwah di media sosial, khususnya di *platform* TikTok. Konten yang berkaitan dengan nilai-nilai Islam dan kesehatan mental hendaknya dijadikan sebagai bahan refleksi diri, serta sebagai motivasi untuk menjaga kesehatan mental sesuai dengan ajaran agama.

2. Bagi Da'i dan Konten Kreator Dakwah

Diharapkan para da'i atau kreator konten dakwah dapat terus mengembangkan pendekatan dakwah yang kreatif dan kontekstual, dengan tetap mempertimbangkan kebutuhan psikologis Generasi Z. Mengangkat isu kesehatan mental dalam perspektif Islam dapat menjadi jalan untuk menyampaikan dakwah yang lebih relevan dan menyentuh kehidupan sehari-hari generasi muda.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk memperluas kajian dengan melibatkan lebih banyak akun dakwah atau menggunakan metode yang berbeda, agar hasil penelitian semakin kaya dan mendalam. Selain itu, bisa juga dilakukan analisis terhadap dampak langsung dari konten dakwah terhadap perubahan perilaku atau kesadaran pengguna, khususnya dalam aspek kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Fauzi, 'Peran Konseling Islam Dalam Menangani Masalah Kesehatan Mental,' *Jurnal Konseling Islam*, Vol. 3, No. 1, 2021.
- Ainiyah, Nur. *Psikologi Dakwah: Menyentuh Aspek Psikis Dalam Penyampaian Agama*, Yogyakarta: Deepublish, 2019.
- Anim S and Permana R E, *Dakwah Kesehatan Mental Perspektif Pendidikan Agama Islam (Spacious Islamic Studies)*, 2023).
- Azhar, M. S. *Fungsi Dakwah Dalam Pembentukan Karakter Dan Penguatan Nilai-Nilai Islam Di Masyarakat*. *Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, (2018).
- Burhanuddin, *Komunikasi Dakwah Di Era Digital*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2020.
- Creswell, John W., *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. (SAGE Publications, 2018).
- "Diana Kurniati Kartika, Vivik Shofiah, Dan Khairunnas Rajab, 'Psikoterapi Islam Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental,' *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 2021.
- Fattah Yasin, *Dakwah Di Media Sosial (Al- Ma'arif)*, 2017.
- "Hardian N, *Dakwah Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits*. *Al-Hikmah (Jurnal Dakwah Dan Komunikasi)*, 2018).
- "Imroatul Husna Dan Khodijah, 'Dimensi Spiritual Dalam Psikoterapi: Dampak Praktik Sufi Terhadap Kecemasan Dan Depresi,' *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 2022.
- Kusumatuti A and Khoiron M A., Kusumastuti, A., & Khoiron, A. M. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP). (Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP)., 2019).
- Lasswell, H. D. (1948). *The Structure and Function of Communication in Society: The Communication of Ideas*.
- M.N, Hayat, and Riam A Z,. "Peran Komunikasi Dakwah Di Era Digital Upaya Maksimal Pembelajaran Agama Islam." *Jurnal Pendidikan Islam*, 2022.
- "Mubarok, H. 'Dakwah Sebagai Transformasi Sosial: Analisis Strategi Dakwah Kontekstual', *Jurnal Ilmu Dakwah*, 2020.
- "Mulyadi, 'Dakwah Digital Untuk Gen Z: Respons, Tantangan, Dan Strategi,' *Jurnal Komunikasi Islam*, 2021.
- Nufus H, *Hadis Hadis Tentang Tujuan Dakwah.*, 2020.
- Nurasikin A, *Tujuan Dakwah.*, 2020.

Nurul Huda, Sabar Dan Syukur Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019.

Profil Instagram @shailahanifa, Diakses Pada Maret 2025.

Profil TikTok @sapaila, Diakses Pada Maret 2025.

Rahardjo, M. (2010). Triangulasi Dalam Penelitian Kualitatif.

Rahardjo, M. (2010). Triangulasi Dalam Penulisan Kualitatif.

“Randayani Z Y.N. F., Safrinal, S., Latuconsina, J. and Purwanto R M, Randani, Y. N. F., Safrinal, S., Latuconsina, J. Z., & Purwanto, M. R. (2021). Strategi Pemanfaatan Aplikasi Tik Tok Sebagai Media Dakwah Untuk Kaum Milenial. *At-Thullab: Jurnal Mahasiswa Studi Islam*, 2021.

“Risnita Dedi Susanto and M. Syahran Jailani, Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penulisan Ilmiah, *Jurnal QOSIM, Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora* 1.

“Sari, D. P., & Lestari, R. A. (2020). Peran Lingkungan Sosial Dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*.

“Siti Maimunah, *Psikologi Islam: Pendekatan Integratif Antara Agama Dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Kencana, 2020.

Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D (Bandung: Alfabeta, 2014).

“Sulaiman, M. (2017). Dakwah Sebagai Misi Sosial Dan Pembaharuan Dalam Masyarakat: Perspektif Islam Dalam Menghadapi Tantangan Globalisasi. *Jurnal Dakwah Dan Sosial Budaya*.

“Thahir N F.A., Hajarni, F.A, Nasution, K., Harahap.T and Wulandari V, Kesehatan Mental Di Era Generasi Z Dalam Studi Kasus Smp Negeri 36 Medan (*Jurnal Media Akademik (JMA)*, 2023).

“Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in Psychological Well-Being Among American Adolescents After 2012 and Links to Screen Time During the Rise of Smartphone Technology. *Clinical Psychological Science*, 6(6).

“Waluyojati P M. and Swari I D, Peran Psikologi Tasawuf Mengenai Kesehatan Mental Dan Spiritualitas Generasi Z Pada Era Digital. *Mutiara, Jurnal Penulisan Dan Karya Ilmiah*, 2024, 2(4) 200.

“Wijayanti, P., & Wasisto, J. (2024). Evaluasi Pemanfaatan Instagram Perpustakaan Provinsi Jawa Tengah Sebagai Media Promosi Perpustakaan Provinsi Jawa Tengah. *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, Dan Informasi*.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Alat Pengumpul Data (APD)

ALAT PENGUMPULAN DATA (APD)

ANALISIS KONTEN DAKWAH DALAM MEMBANGUN KESADARAN GENERASI Z TERHADAP KESEHATAN MENTAL (STUDI KASUS AKUN TIKTOK SHAILA)

Dalam penelitian ini, alat pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara mendalam (in-depth interview). Wawancara dilakukan kepada dua pihak, yaitu pemilik akun TikTok Shaila sebagai kreator konten dakwah, dan beberapa audiens (viewers) yang merupakan generasi Z dan menjadi penerima pesan dari konten dakwah tersebut.

Wawancara bersifat semi-terstruktur, di mana peneliti menyiapkan pedoman pertanyaan namun tetap terbuka terhadap eksplorasi jawaban yang berkembang selama proses wawancara. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk menggali pemahaman, persepsi, dan dampak konten dakwah terhadap kesadaran audiens mengenai kesehatan mental.

Melalui wawancara dengan kreator, peneliti memperoleh data terkait maksud, strategi, dan nilai-nilai dakwah yang ingin disampaikan. Sementara melalui wawancara dengan audiens, peneliti mendapatkan data mengenai bagaimana konten tersebut diterima, dipahami, serta sejauh mana pengaruhnya terhadap pola pikir dan kesadaran audiens dalam menghadapi isu kesehatan mental.

A. Pedoman Observasi

Digunakan untuk mengamati konten dakwah yang diunggah oleh akun TikTok Shaila, termasuk cara penyampaian, tema yang diangkat, serta respon dari penonton di kolom komentar.

1. Observasi:
2. Mengamati video-video dakwah pada akun TikTok Shaila yang berkaitan dengan topik kesehatan mental.
3. Mencatat gaya komunikasi, ekspresi keagamaan, serta pendekatan personal yang digunakan oleh Kak Shaila.
4. Menganalisis interaksi antara konten dengan penonton melalui komentar.

B. Pedoman Dokumentasi

Digunakan untuk mengumpulkan data berupa dokumentasi konten dan tanggapan audiens yang berkaitan dengan dakwah dan kesehatan mental pada akun TikTok Shaila.

1. Dokumentasi:
2. Screenshoot video dakwah Kak Shaila yang membahas topik kesehatan mental.
3. Screenshoot komentar penonton yang menanggapi konten tersebut.
4. Dokumentasi profil akun TikTok Kak Shaila untuk mendukung identifikasi narasumber.

C. Pedoman Wawancara

Digunakan untuk mendapatkan data langsung dari narasumber (Kak Shaila) dan juga pengguna TikTok (followers/komen) yang terlibat dalam interaksi konten dakwah.

1. Wawancara:
2. Wawancara kepada Kak Shaila selaku pemilik akun dakwah untuk menggali niat, proses, dan pesan dakwah yang ingin disampaikan, khususnya soal kesehatan mental.
3. Wawancara ke beberapa pengguna TikTok (Gen Z) yang aktif memberi komentar atau mengikuti konten Kak Shaila, untuk melihat sejauh mana pengaruh konten terhadap kesadaran mereka akan pentingnya menjaga kesehatan mental dalam perspektif Islam.

D. Daftar pertanyaan

a. Daftar pertanyaan primer

1. Apa jenis konten Shaila yang paling sering kamu tonton?
2. Apakah kamu pernah menonton konten Shaila yang membahas tentang kesehatan mental?
3. Dari skala 1–5, seberapa sering kamu menonton konten Shaila tentang kesehatan mental?
4. Menurutmu, seberapa relevan konten Shaila dengan kondisi mentalmu saat ini?
5. Apakah konten Shaila pernah membuatmu merasa lebih tenang atau terbantu saat sedang merasa stres/cemas/sedih?
6. Apakah setelah menonton konten tersebut kamu jadi lebih paham tentang pentingnya menjaga kesehatan mental?

7. Apakah kamu pernah membagikan konten Shaila ke teman karena isinya tentang kesehatan mental?
 8. Bagaimana pendapatmu tentang cara Shaila menyampaikan pesan keislaman dalam topik kesehatan mental?
 9. Apakah kamu merasa pendekatan Shaila mudah dipahami dan relatable untuk anak muda?
 10. Apakah menurutmu konten seperti ini (gabungan dakwah dan kesehatan mental) perlu lebih banyak disebarluaskan?
 11. Apakah kamu merasa ada perubahan dalam cara kamu memperlakukan dirimu sendiri setelah menonton kontennya?
 12. Apakah kamu jadi lebih terbuka untuk bicara soal masalah mental ke orang terdekat setelah sering nonton konten Shaila?
 13. Apa konten Shaila yang paling berkesan buat kamu terkait kesehatan mental?
 14. Apa saranmu untuk Shaila dalam mengembangkan konten tentang kesehatan mental?
 15. Apakah kamu ingin Shaila membahas topik lain yang masih terkait dengan kesehatan mental?
- b. Daftar pertanyaan sekunder
1. Kenapa kamu mau membahas soal kesehatan mental, dan kenapa digabungin sama nilai keagamaan?
 2. Bagaimana cara menyampaikan pesan supaya orang bisa ngerti dan nerima dengan baik?
 3. bagaimana cara supaya kontenmu bisa sampai tepat sasaran ke target yang tepat?
 4. Kalau ada komentar di video, kamu ngeresponnya gimana?
 5. Ke depannya bakal lebih fokus terus di TikTok atau bagaimana?

Mengetahui,

Dosen Pembimbing



Dr. Evy Septiana Rachman, M.H
NIP. 198409212018012001

Metro, 02 April 2025

Peneliti



Siti Nurhasanah
NPM. 2104010017

Lampiran 2. Surat Izin Research



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
 Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.fuad.metrouniv.ac.id; e-mail: fuad.iain@metrouniv.ac.id

Nomor : B-0461/In.28/D.1/TL.00/06/2025
 Lampiran : -
 Perihal : **IZIN RESEARCH**

Kepada Yth.,
 SHAILA HANIFA ZAINAB AKUN
 TIKTOK
 di-
 Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Sehubungan dengan Surat Tugas Nomor: B-0460/In.28/D.1/TL.01/06/2025, tanggal 26 Juni 2025 atas nama saudara:

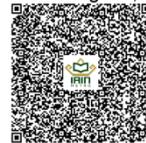
Nama : **SITI NURHASANAH**
 NPM : [2104010017](#)
 Semester : 8 (Delapan)
 Jurusan : Komunikasi dan Penyiaran Islam

Maka dengan ini kami sampaikan kepada SHAILA HANIFA ZAINAB AKUN TIKTOK bahwa Mahasiswa tersebut di atas akan mengadakan research/survey di AKUN TIKTOK, dalam rangka meyelesaikan Tugas Akhir/Skripsi mahasiswa yang bersangkutan dengan judul "ANALISIS KONTEN DAKWAH DALAM MEMBANGUN KESADARAN GENERASI Z TERHADAP KESEHATAN MENTAL (STUDI KASUS AKUN TIKTOK SHAILA)".

Kami mengharapkan fasilitas dan bantuan Bapak/Ibu untuk terselenggaranya tugas tersebut, atas fasilitas dan bantuannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Metro, 26 Juni 2025
 Wakil Dekan Akademik dan
 Kelembagaan,



Dr. H. Khoirurrijal S.Ag, MA
 NIP [19730321 200312 1 002](#)

Lampiran 3. Surat Tugas



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.fuad.metrouniv.ac.id; e-mail: fuad.iain@metrouniv.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor: BELUM DIPROSES MOHON TUNGGU 1X24 JAM DARI PERMOHONAN

BELUM DIPROSES MOHON TUNGGU 1X24 JAM DARI PERMOHONAN, menugaskan kepada saudara:

Nama : **SITI NURHASANAH**
NPM : [2104010017](#)
Semester : 8 (Delapan)
Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam

- Untuk :
1. Mengadakan observasi/survey di AKUN TIKTOK, guna mengumpulkan data (bahan-bahan) dalam rangka menyelesaikan penulisan Tugas Akhir/Skripsi mahasiswa yang bersangkutan dengan judul "ANALISIS KONTEN DAKWAH DALAM MEMBANGUN KESADARAN GENERASI Z TERHADAP KESEHATAN MENTAL (STUDI KASUS AKUN TIKTOK SHAILA)".
 2. Waktu yang diberikan mulai tanggal dikeluarkan Surat Tugas ini sampai dengan selesai.

Kepada Pejabat yang berwenang di daerah/instansi tersebut di atas dan masyarakat setempat mohon bantuannya untuk kelancaran mahasiswa yang bersangkutan, terima kasih.

Mengetahui,
Pejabat Setempat

Dikeluarkan di : Metro
Pada Tanggal :

BELUM DIPROSES MOHON
TUNGGU 1X24 JAM DARI
PERMOHONAN,



Dr. H. Khoirurrijal S.Ag, MA
NIP [19730321 200312 1 002](#)

Lampiran 4. Surat Basalan Research

SURAT PERSETUJUAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama: Shaila Hanifah Zainab

Pemilik akun TikTok: @sapaila

Kontak: kontakshaila@gmail.com

Dengan ini memberikan izin kepada:

Nama: Siti Nurhasanah

NIM: 2104010017

Program Studi: Komunikasi dan Penyiaran Islam

Universitas: Universitas Jurai Siwo Lampung

untuk menggunakan konten-konten pada akun TikTok saya (@sapaila) sebagai objek penelitian dalam skripsi yang berjudul:

**“ANALISIS KONTEN DAKWAH DALAM
MEMBANGUN KESADARAN GENERASI Z TERHADAP KESEHATAN MENTAL
(STUDI KASUS AKUN TIKTOK SHAILA)”**

Penelitian ini saya izinkan untuk kepentingan akademik saja, dengan catatan tidak disalahgunakan untuk hal lain di luar tujuan tersebut.

Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sebenar-benarnya agar dapat digunakan; sebagaimana mestinya.

Bandung, 30 Juni 2025

Hormat saya,


(Shaila Hanifah Zainab)

Lampiran 5. Surat Keterangan Pembimbing



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.fuad.metrouniv.ac.id; e-mail: fuad.iain@metrouniv.ac.id

Nomor : B-1031/In.28.4/D.1/PP.00.9/10/2024
Lampiran : -
Perihal : Penunjukan Pembimbing Skripsi

16 Oktober 2024

Yth.
Dr. Evy Septiana Rachman, MH
di -
Metro

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dalam rangka membantu mahasiswa dalam penyusunan Proposal dan Skripsi, maka Bapak/Ibu tersebut diatas, ditunjuk sebagai Pembimbing Skripsi mahasiswa :

Nama : Siti Nurhasanah
NPM : 2104010017
Fakultas : Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Jurusan : Komunikasi dan Penyiaran Islam
Judul : Peran Konten Dakwah dalam Meningkatkan Kesadaran dan Pengelolaan pada Kesehatan Mental di Kalangan Gen Z (Studi Kasus Pada Akun Tiktok Shaila)

Dengan ketentuan :

1 Pembimbing

Pembimbing membimbing mahasiswa sejak penyusunan Proposal sampai selesai Skripsi, mengoreksi out line, alat pengumpul data (APD)

Mahasiswa

Mahasiswa melakukan bimbingan dengan ketentuan sebagai berikut :

- a Pasca seminar Proposal mahasiswa wajib melakukan pendalaman BAB I, II dan III kepada pembimbing
 - b Mahasiswa mengajukan surat research setelah mendapat persetujuan (ACC) BAB I,II dan III dari Pembimbing I
 - c Pengajuan Ujian Skripsi (Munaqasyah) minimal 1 bulan setelah surat research dikeluarkan.
- 2 Waktu penyelesaian Skripsi maksimal 4 (empat) semester sejak SK Bimbingan/Surat Penunjukan Pembimbing dikeluarkan.
- 3 Diwajibkan mengikuti pedoman penulisan karya ilmiah yang dikeluarkan oleh Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro Tahun 2018.
- 4 Banyaknya halaman Skripsi antara 40 s/d 70 halaman dengan ketentuan :
- a Pendahuluan ± 2/6 bagian.
 - b Isi ± 3/6 bagian.
 - c Penutup ± 1/6 bagian.

Demikian suarat ini disampaikan untuk dimaklumi dan atas kesediaan Bapak/Ibu Dosen diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Wakil Dekan I
Bidang Akademik dan Kelembagaan

Khoirurrijal

Lampiran 6. Lembar Bimbingan



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
 Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
 Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.fuad.metrouniv.ac.id; e-mail: fuad.iaim@metrouniv.ac.id

FORMULIR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Siti Nurhasanah
 NPM : 2104010017

Fakultas/Jurusan : FUAD/KPI
 Semester/TA : VIII/2024/2025

No	Hari/ Tanggal	Bimbingan yang dibicarakan	Tanda Tangan
01.	Senin 21/2025 10a	Konsultasi APd (alat Pengumpulan data).	
02.	Rabu 23/2025 10a	ACC APD	
03.	Senin 16/2025 10a	1. Perbaiki subbab sesuai Kumuhan 2. Perbaiki hasil analisis 3. Perbaiki daftar subbab di Bab 4.	
4.	Senin 23/2025 10a	1. Perbaiki Elemen Penulisan dan Kesalahan Penulisan. 2. Perbaiki kalimat yang masih paku.	
5.	Selasa 24/2025 10a	Perbaiki penulisan.	

Dosen Pembimbing

Evy Septiana Rachman, M.H.
 NIP. 198409212018012001

Mahasiswa Ybs,

Siti Nurhasanah
 NPM. 2104010017



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.fuad.metrouniv.ac.id; e-mail: fuad.iaim@metrouniv.ac.id

FORMULIR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Siti Nurhasanah
NPM : 2104010017

Fakultas/Jurusan : FUAD/KPI
Semester/TA : VIII/2024/2025

No	Hari/ Tanggal	Bimbingan yang dibicarakan	Tanda Tangan
6.	26/2025. 6	ACC Munasosyah	

Dosen Pembimbing

Evy Septiana Rachman, M.H.
NIP. 198409212018012001

Mahasiswa Ybs,

Siti Nurhasanah
NPM. 2104010017

Lampiran 7. Surat Keterangan Bebas Pustaka IAIN Metro



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
 UNIT PERPUSTAKAAN**

NPP: 1807062F0000001
 Jalan Ki Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
 Telp (0725) 41507; Faks (0725) 47296; Website: digilib.metrouniv.ac.id; perpustakaan@metrouniv.ac.id

**SURAT KETERANGAN BEBAS PUSTAKA
 Nomor : P-638/In.28/S/U.1/OT.01/07/2025**

Yang bertandatangan di bawah ini, Kepala Perpustakaan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro Lampung menerangkan bahwa :

Nama : SITI NURHASANAH
 NPM : 2104010017
 Fakultas / Jurusan : Ushuluddin, Adab dan Dakwah / Komunikasi dan Penyiaran Islam

Adalah anggota Perpustakaan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro Lampung Tahun Akademik 2024/2025 dengan nomor anggota 2104010017.

Menurut data yang ada pada kami, nama tersebut di atas dinyatakan bebas administrasi Perpustakaan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro Lampung.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan seperlunya.

Metro, 01 Juli 2025
 Kepala Perpustakaan,

 Aan Gurtoni, S.I.Pust.
 NIP.19920428 201903 1 009

Lampiran 8. Surat Keterangan Turnitin



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
PROGRAM STUDI KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
 Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.fuad.metrouniv.ac.id; e-mail: fuadainmetro@gmail.com

SURAT KETERANGAN TURNITIN SKRIPSI

Nomor:0470 /In.28.4/J.1/PP.00.9/06/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Agam Anantama, M.I.Kom
 NIP : 199203202023211020
 Jabatan : Ketua Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam

Menerangkan bahwa

Nama : Siti Nurhasanah
 NPM : 2104010017
 Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam
 Judul Proposal Skripsi : ANALISIS KONTEN DAKWAH DALAM MEMBANGUN KESADARAN GENERASI Z TERHADAP KESEHATAN MENTAL (STUDI KASUS AKUN TIKTOK SHAILA)

Mahasiswa tersebut, telah melaksanakan uji plagiasi **Skripsi** melalui program Turnitin dengan tingkat kemiripan **16 %**

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Metro, 30 Juni 2025
 Ketua Program Studi KPI



Agam Anantama

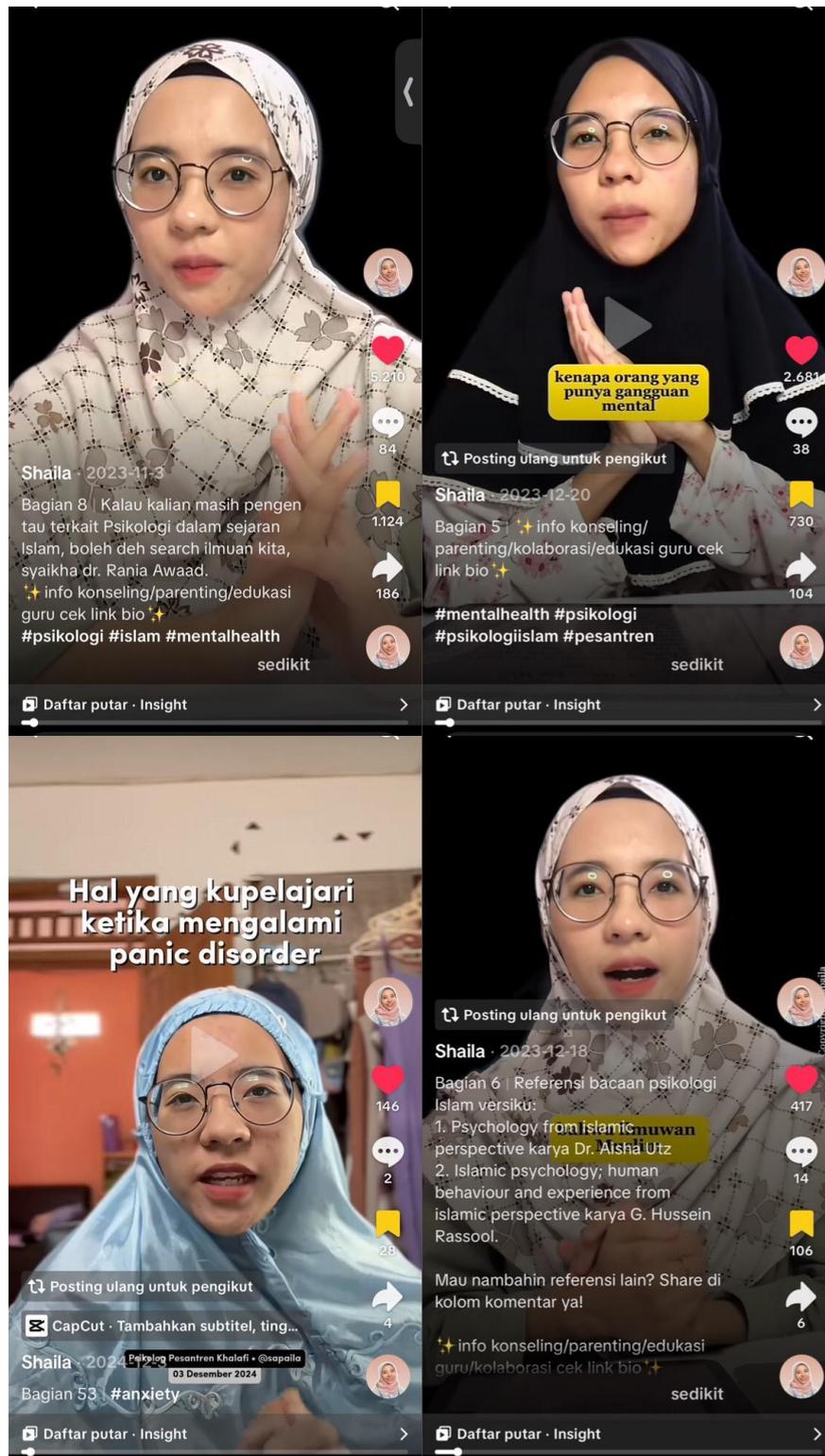
Tembusan :

1. Dekan FUAD IAIN Metro
2. Wakil Dekan I FUAD IAIN Metro
3. Kabag TU FUAD IAIN Metro
4. Arsip

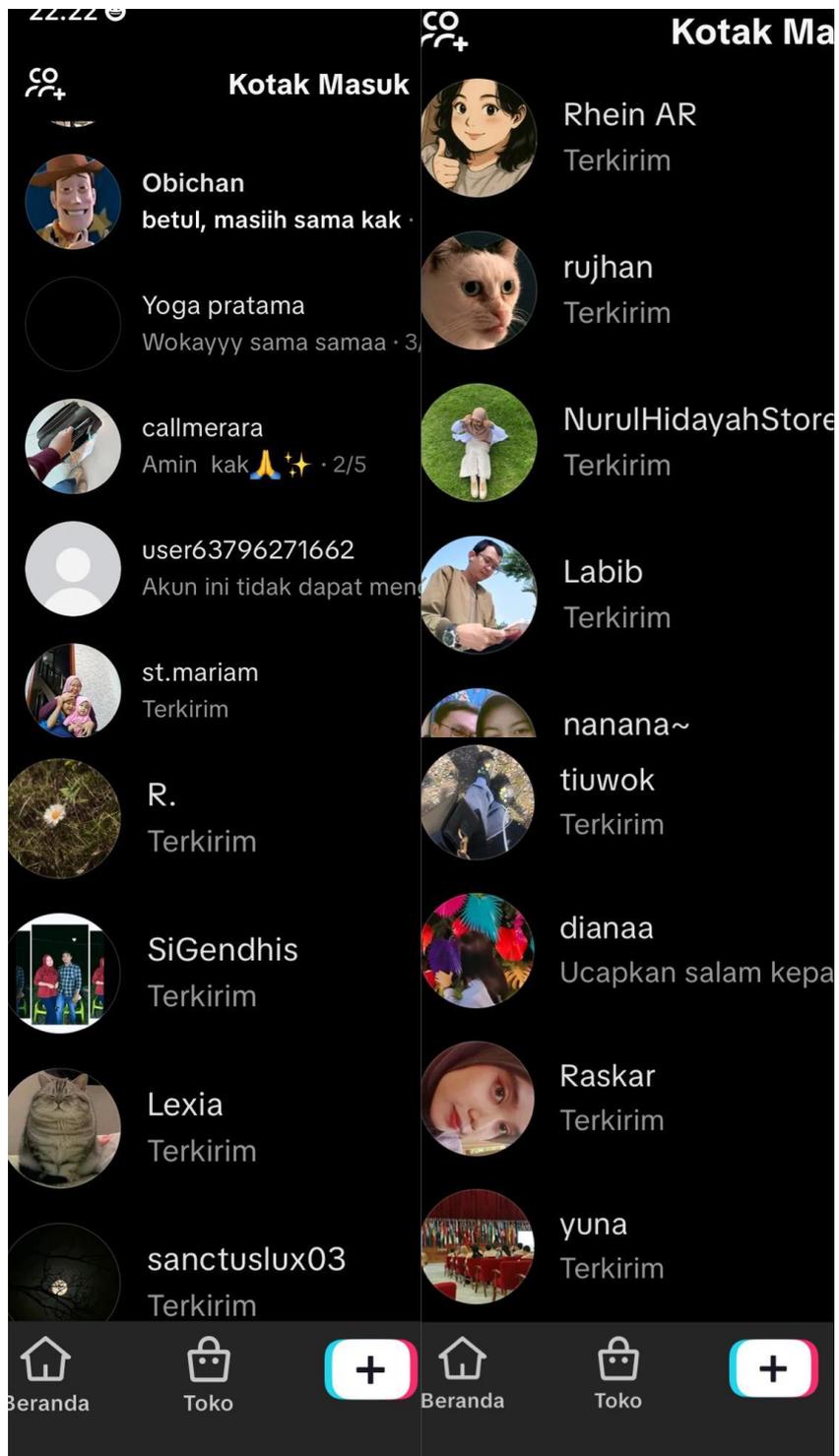
Lampiran 9. Dokumentasi Komentar Akun Tiktok Shaila



Lampiran 10. Video Dokumentasi Akun Tiktok Shaila



Lampiran 11. Dokumentasi Peneliti Mencari Narasumber



Lampiran 12. Foto Dokumentasi Wawancara



DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Siti Nurhasanah, lahir di Tangkit pada tanggal 21 Januari 2004. Penulis merupakan anak kedua dari pasangan Ruslan dan Sujiah.

Penulis memulai pendidikan dasar di SD Negeri 01 Merambung, kemudian melanjutkan ke jenjang pendidikan menengah pertama di SMP Negeri 02 Tanjung Raja, dan menyelesaikan pendidikan menengah atas di SMA Negeri 1 Tanjung Raja.

Setelah lulus dari pendidikan menengah, penulis melanjutkan studi di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro, Lampung, pada Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. Selama menjalani masa perkuliahan, penulis menunjukkan ketertarikan terhadap isu-isu sosial keagamaan, khususnya yang berkaitan dengan dakwah di era digital dan persoalan kesehatan mental di kalangan generasi muda.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada program studi yang penulis tempuh. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini banyak mendapatkan bimbingan, dorongan, dan bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis berharap karya tulis ini dapat memberikan manfaat, tidak hanya bagi kalangan akademisi, tetapi juga bagi masyarakat umum sebagai bahan refleksi dalam memahami pentingnya peran dakwah dalam membangun kesadaran terhadap kesehatan mental di era media sosial.