



The 1st International Conference on HOLISTIC Guidance and Counseling

Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Special Edition, October 2026, pp. 205-218

ISSN: 2548-4311 (Print), ISSN: 2503-3417 (Online)

DOI: <https://doi.org/10.19105/ec.holistic1.26003>

Framing Spiritual Coping Narratives in Digital Spaces: A Content Analysis of the Instagram Account @titik_pulih.id

Siti Mariyam^{1*}

¹ State Islamic University of Madura, Indonesia

*Corresponding author: email: sitimariyam@uinmadura.ac.id

Abstract

Article History

Received: August 16, 2026

Revised: August 25, 2026

Accepted: October 5, 2026

Keywords:

Digital communication;
framing analysis;
islamic communication;
communication
sociology;
spiritual coping.

Kata Kunci:

Analisis *framing*;
komunikasi digital;
komunikasi islam;
koping spiritual;
sosiologi komunikasi.

Social media's explosive expansion has created new channels for religious outreach, such as stories about spiritual coping as a stress-reduction tactic. Studies that specifically look at how social media defines spiritual coping techniques are still scarce, despite the fact that research on digital Islamic communication is still expanding. Using Robert N. Entman's framing analysis, this qualitative study looks at 15 posts from July 1–31, 2026, chosen through complete sampling, to examine how spiritual coping narratives are constructed on the Instagram account @titik_pulih.id. The research findings show that @titik_pulih.id frames emotional exhaustion, anxiety, loss, waiting, and loneliness as experiences that need to be recognized and understood (defining problems). Emotional stress is linked to the tension between expectations and the limitations of human control (diagnose causes), and is then interpreted through the values of patience, tawakal, sincerity, husnuzan toward Allah, and gratitude (make moral judgment). Recovery is guided through prayer, self-reflection, acceptance of Allah's decree, and tawakal after making every effort (treatment recommendation). Spiritual coping, as described in the narrative at @titik_pulih.id, centers on changing the way one understands and responds to emotional experiences through interpretations grounded in Islamic values. Religious values can serve as a spiritual resource for coping with emotional stress and developing a more adaptive perspective.

[Pesatnya perkembangan media sosial membuka ruang baru bagi syiar keagamaan, termasuk narasi tentang *spiritual coping* sebagai strategi mengelola tekanan emosional. Meskipun kajian komunikasi Islam digital terus bertumbuh, studi yang secara spesifik membedah bagaimana media sosial membingkai mekanisme *spiritual coping* masih relatif terbatas. Penelitian kualitatif ini bertujuan menganalisis konstruksi narasi *spiritual coping* pada akun Instagram @titik_pulih.id menggunakan analisis *framing* Robert N. Entman, dengan meneliti 15 unggahan sepanjang 1–31 Juli 2026 yang diambil melalui total sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa @titik_pulih.id membingkai kelelahan emosional, kecemasan, kehilangan, penantian, dan kesepian sebagai pengalaman yang perlu dikenali dan dipahami (*define problems*). Tekanan emosional dikaitkan dengan ketegangan antara harapan dan keterbatasan kendali manusia (*diagnose causes*), kemudian dimaknai melalui nilai sabar, tawakal, ikhlas, husnuzan kepada Allah, dan syukur (*make moral judgment*). Pemulihan diarahkan melalui doa, refleksi diri, penerimaan terhadap ketentuan Allah, serta tawakal setelah ikhtiar (*treatment recommendation*). *Spiritual coping* dalam narasi @titik_pulih.id berpusat pada perubahan cara memahami dan menyikapi pengalaman emosional melalui

pemaknaan berbasis nilai-nilai Islam. Nilai keagamaan dapat menjadi sumber daya spiritual dalam menghadapi tekanan emosional dan membangun cara pandang yang lebih adaptif.]

How to Cite: Mariyam, S. 2026. Framing Spiritual Coping Narratives in Digital Spaces: A Content Analysis of the Instagram Account @titik_pulih.id. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, Special Edition, October 2026, Vol 1, pp. 205-218. DOI: 10.19105/ec.holistic1.26003.



Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Madura, Indonesia
Copyright © 2026, is licensed under a CC-BY-SA.

Journal Homepage: <https://ejournal.uinmadura.ac.id/index.php/educons>

Pendahuluan

Perkembangan teknologi komunikasi digital telah membawa perubahan pada cara masyarakat berinteraksi, memperoleh informasi, serta memaknai berbagai pengalaman kehidupan. Media sosial menjadi salah satu ruang komunikasi yang berkembang pesat karena menghadirkan hubungan antara produksi pesan, pengalaman pengguna, dan pembentukan makna secara bersamaan. Masyarakat menggunakan media sosial bukan sekadar untuk berbagi informasi, tetapi juga untuk menyampaikan pengalaman personal, mencari dukungan emosional, dan membangun hubungan sosial melalui jaringan digital. Nasrullah (2015) menjelaskan bahwa media sosial merupakan ruang komunikasi yang memiliki karakter partisipatif karena pengguna memiliki peran dalam menciptakan, menyebarkan, dan memberikan makna terhadap pesan yang beredar. Perubahan pola komunikasi tersebut membuat berbagai persoalan kehidupan manusia masuk ke ruang digital, termasuk persoalan yang berkaitan dengan kesehatan mental, pencarian makna hidup, hingga kebutuhan akan *spiritual coping* dalam mengarungi tekanan hidup.

Di tengah derasnya arus informasi digital, isu kesehatan mental menjadi salah satu tema yang banyak mendapat perhatian karena bersentuhan langsung dengan beban psikologis masyarakat modern, mulai dari tuntutan produktivitas, perubahan sosial, konflik relasi interpersonal, hingga rasa kehilangan. Fenomena ini memicu lahirnya konten-konten yang menawarkan dukungan emosional, motivasi, serta refleksi spiritual sebagai mekanisme pertahanan diri (*spiritual coping*). Terpaan informasi kesehatan mental di Instagram berkontribusi dalam membentuk pemahaman serta sikap pengguna terhadap isu psikologis mereka (Widyasari et al., 2023). Penggunaan bahasa yang reflektif menjadi bagian penting dalam menyampaikan pesan-pesan pemulihan jiwa di media sosial (Moenandar et al., 2022).

Instagram menjadi salah satu ruang digital yang banyak digunakan dalam mengonstruksi narasi *spiritual coping* melalui perpaduan teks dan visual. Karakter platform yang mengintegrasikan gambar, ilustrasi, teks unggahan (*caption*), dan fitur interaktif, sehingga komunikator dapat merancang pesan yang menyentuh sisi humanis audiens. Namun, narasi yang beredar di media merupakan hasil proses pemilihan dan penekanan untuk merepresentasikan makna secara terencana. Media tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga membentuk cara audiens memahami suatu peristiwa melalui proses *framing* (Sobur, 2002). Bagaimana audiens memahami krisis emosional mereka sangat dipengaruhi oleh bagaimana realitas dibingkai dalam sebuah unggahan, sebuah proses komunikasi di mana aspek tertentu ditonjolkan untuk mengarahkan sudut pandang audiens (Entman, 1993).

Transformasi digital turut menggeser paradigma dakwah Islam. Dakwah yang dahulu berpusat pada interaksi tatap muka kini beradaptasi menjadi dakwah digital yang selaras dengan karakter media modern (Muhaemin, 2017). Sistem komunikasi dakwah di era digital berkembang melalui pemanfaatan berbagai platform media sosial seperti Instagram, TikTok, dan YouTube yang memiliki karakter komunikasi cepat, visual, dan interaktif (Taufikurrahman & Setyowati, 2024). Dakwah digital mulai menyentuh ruang-ruang personal audiens dengan mengangkat isu-isu yang dekat dengan keseharian, seperti kecemasan, rasa kesepian, dan pencarian makna diri. Kehadiran media digital juga turut mengubah cara masyarakat Muslim mengakses pengetahuan agama sekaligus membentuk pengalaman keberagamaan yang lebih personal, dialogis, dan kontekstual.

dibanding pola konvensional (Indriyani & Khadiq, 2023). Dalam konteks inilah, narasi dakwah berbasis *spiritual coping* menjadi jembatan krisis psikologis manusia dengan nilai-nilai keimanan.

Di antara berbagai akun keagamaan di media sosial, akun Instagram @titik_pulih.id adalah salah satu media dakwah digital yang secara konsisten mengusung narasi pemulihan jiwa berbasis keimanan (*spiritual coping*). Mengacu pada *religious coping theory*, *spiritual coping* dalam penelitian ini dipahami sebagai upaya seseorang dalam menggunakan keyakinan, nilai, dan praktik keagamaan untuk menemukan kembali makna, harapan, serta ketenangan melalui hubungan dengan Tuhan, terutama ketika menghadapi kehilangan, penderitaan, maupun ketidakpastian hidup (Pargament, 2011; Park, 2010). Pargament, Feuille, dan Burdzy (2011) mengembangkan pembahasan tersebut melalui konsep *Brief RCOPE* yang menjelaskan hubungan antara agama dan strategi menghadapi tekanan kehidupan. Akun Instagram @titik_pulih.id memanfaatkan ruang virtual untuk mendampingi audiens yang tengah mengalami krisis emosional, seperti keputusan, kegagalan, hingga luka batin, dengan menyajikan pesan-pesan yang tidak menggurui melainkan merangkul.

Penelitian mengenai dakwah digital dan *framing* media telah banyak dilakukan, terutama terkait strategi komunikasi, pemanfaatan media sosial, literasi digital, serta keterlibatan audiens dalam menerima pesan keagamaan (Indriyani & Khadiq, 2023; Rahmani, 2024; Subakti, 2022). Sementara itu, penelitian tentang kesehatan mental di media sosial umumnya berfokus pada penyebaran informasi psikologis, edukasi, atau respons pengguna terhadap konten kesehatan mental (Moenandar et al., 2022; Widyasari et al., 2023). Namun, studi yang secara spesifik membedah bagaimana narasi *spiritual coping* dikonstruksi sebagai strategi mengelola tekanan emosional audiens di media sosial masih terbilang minim. Dengan kata lain, perhatian penelitian masih lebih banyak diarahkan pada isi pesan atau dampaknya terhadap audiens, sedangkan proses konstruksi makna melalui *framing* belum menjadi fokus utama.

Guna mengisi ruang kosong akademis tersebut, penelitian ini berfokus pada bagaimana akun @titik_pulih.id membingkai krisis emosional audiens menjadi sebuah proses *spiritual coping* melalui analisis *framing* model Robert N. Entman. Model ini digunakan untuk menguraikan secara sistematis empat elemen utama konstruksi pesan, yakni bagaimana krisis emosional didefinisikan (*define problems*), bagaimana akar penyebabnya didiagnosis secara spiritual (*diagnose causes*), bagaimana nilai-nilai Islam diletakkan sebagai pijakan moral (*make moral judgment*), serta bagaimana mekanisme *spiritual coping* ditawarkan sebagai solusi konkret (*treatment recommendation*). Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk memahami strategi komunikasi dakwah digital yang humanis dan empatik, tetapi juga untuk melihat bagaimana media sosial menjadi arena penguatan mental berbasis spiritualitas bagi masyarakat modern.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis *framing* untuk mengkaji secara mendalam bagaimana narasi *spiritual coping* dikonstruksi pada akun Instagram @titik_pulih.id. Pendekatan ini dipilih karena fokus utama penelitian tertuju pada pemaknaan pesan serta proses konstruksi realitas di ruang komunikasi digital. Analisis *framing* digunakan untuk mengidentifikasi bagaimana media memilih, menonjolkan, dan menyusun realitas sehingga membentuk cara pandang audiens dalam memahami krisis emosional mereka (Creswell & Poth, 2018; Entman, 1993). Dalam studi komunikasi, model *framing* Robert N. Entman banyak digunakan untuk mengungkap konstruksi makna yang dibangun di balik teks media (Eriyanto, 2018).

Objek penelitian adalah akun Instagram @titik_pulih.id, yang dipilih secara *purposive* karena secara konsisten mempublikasikan konten pemulihan diri (*self-healing*), penanganan krisis mental, dan mekanisme berdamai dengan luka batin melalui pendekatan keagamaan. Hingga Agustus 2026, akun tersebut memiliki sekitar 119 ribu pengikut dan lebih dari 236 unggahan. Unit analisis berupa seluruh unggahan Instagram yang dipublikasikan selama rentang waktu 1–31 Juli 2026. Periode ini dipilih karena unggahan pada rentang waktu itu menunjukkan dominasi tema yang relevan dengan *spiritual coping*. Selama periode tersebut, diidentifikasi sebanyak 15 unggahan yang seluruhnya dijadikan sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi dengan

mengarsip setiap unggahan secara utuh, mencakup elemen gambar, teks (*caption*), dan unsur visual pendukung. Untuk menjaga kerapian dan transparansi analisis, setiap unggahan diberi kodeurut data mulai dari P01 hingga P15 (unggahantanggal 1-31 Juli 2026). Proses analisis dilakukan mengacu pada empat perangkat *framing* Robert N. Entman (1993) yang disesuaikan dengan fokus *spiritual coping*, sebagaimana dirinci dalam tabel berikut:

Tabel 1. Kerangka Analisis *Framing* Robert N. Entman

Perangkat Framing	Fokus Analisis dalam Penelitian
<i>Define Problems</i>	Mengidentifikasi bagaimana unggahan mendefinisikan krisis emosional dan penderitaan sebagai persoalan hidup yang memerlukan penanganan (<i>coping</i>).
<i>Diagnose Causes</i>	Mengidentifikasi bagaimana akar penyebab persoalan emosional dikonstruksi dalam hubungannya dengan kondisi spiritual dan relasi seseorang dengan Tuhan.
<i>Make Moral Judgment</i>	Menganalisis nilai-nilai keimanan dan prinsip Islam yang dijadikan landasan moral untuk memaknai serta menyikapi ujian hidup.
<i>Treatment Recommendation</i>	Mengidentifikasi solusi, bentuk mekanisme <i>spiritual coping</i> , atau langkah pemulihan jiwa yang ditawarkan dalam narasi unggahan.

Tahapan analisis diawali dengan pembacaan dan pengamatan mendalam secara berulang terhadap seluruh unggahan, dilanjutkan dengan pengodean data berbasis empat perangkat *framing* Entman. Hasil pengodean kemudian dibandingkan antarkonten untuk menemukan pola *framing* yang muncul secara konsisten, sehingga diperoleh pemahaman yang utuh mengenai cara akun @titik_pulih.id mengonstruksi mekanisme *spiritual coping*. Kredibilitas dan keabsahan penelitian dijaga melalui konsistensi penerapan kerangka analisis pada seluruh data, pembacaan berulang, serta konfrontasi secara terus-menerus antara data mentah, hasil pengodean, dan interpretasi teoritis.

Hasil

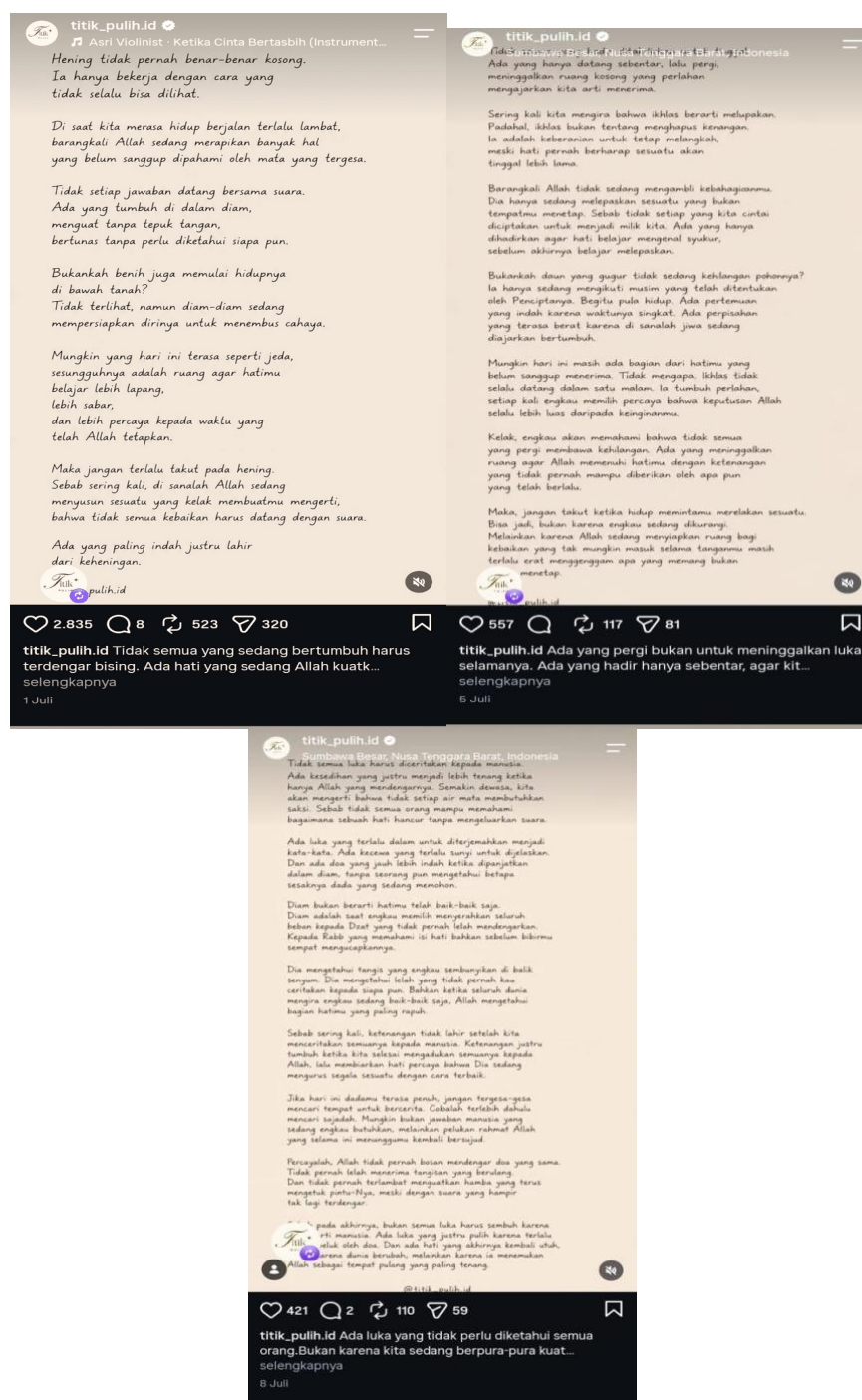
Ruang digital sering kali dipersepsikan sebagai panggung pencitraan atau riuhnya validasi sosial. Namun, dalam lanskap media sosial modern, akun Instagram @titik_pulih.id mengambil peran yang berbeda: menjadi sebuah “ruang aman” (*safe space*) bagi mereka yang sedang berhadapan dengan kerapuhan batin. Berdasarkan analisis terhadap 15 unggahan pada periode 1–31 Juli 2026 yang dipilih melalui teknik total sampling, terlihat bagaimana narasi pemulihan diri (*spiritual coping*) dikonstruksi secara konsisten dan sistematis.

Akun ini tidak menggunakan bahasa menggurui dan menghakimi, melainkan menggunakan bahasa yang memiliki ketertautan emosional yang sangat humanis. Hal ini terlihat pada unggahan tanggal 5 Juli 2026: “*Seringkali kita mengira bahwa ikhlas berarti melupakan. Padahal, ikhlas bukan tentang menghapus kenangan. Ia adalah keberanian untuk tetap melangkah, meski hati pernah berharap sesuatu akan tinggal lebih lama*”. Narasi hampir selalu dibuka dengan menggali luka-luka keseharian yang dekat dan nyata: rasa kehilangan, ketakutan akan masa depan, penantian panjang yang melelahkan, hingga kegelisahan yang membebani pikiran. Dengan menyapa kerentanan manusiawinya terlebih dahulu, @titik_pulih.id membangun jembatan empati yang kuat bersama audiensnya. Setelah rasa terhubung itu terbangun, narasi memandu pembaca menuju refleksi spiritual. Nilai-nilai Islam dihadirkan bukan sebagai dogmatisme yang kaku, melainkan sebagai kerangka pemaknaan baru atas rasa sakit yang dialami. Di bagian penutup, setiap unggahan menawarkan pola pemulihan (*spiritual coping*) yang berorientasi pada kedekatan hubungan antara hamba dengan Sang Pencipta melalui sikap sabar, tawakal, ikhlas, doa, dan husnuzan.

Poin krusial yang membuat narasi akun ini begitu tajam adalah penolakannya terhadap pola motivasi instan. @titik_pulih.id tidak berupaya menghapus persoalan hidup seolah-olah masalah

Framing Spiritual Coping Narratives in Digital Spaces: A Content Analysis of the Instagram Account @titik_pulih.id

tersebut tidak ada, melainkan mentransformasi cara pandang audiens terhadap masalah tersebut. Pemulihan diposisikan sebagai proses kedewasaan batin, sebuah perjalanan merangkul luka dan memaknainya kembali di bawah naungan kasih sayang Tuhan.



Gambar 1. Contoh Unggahan Akun Instagram @titik_pulih.id sebagai Objek Analisis

Gambar 1 merepresentasikan pola penyampaian pesan yang khas dari akun Instagram @titik_pulih.id. Narasi dibuka dengan merangkul pengalaman emosional yang erat dengan keseharian audiens, lalu secara bertahap menuntun mereka untuk memaknai luka tersebut melalui lensa spiritual (*spiritual coping*). Pola serupa juga konsisten ditemukan pada unggahan lain, sehingga sampel konten digunakan sebagai ilustrasi dari keseluruhan data yang dianalisis. Melalui

analisis model *framing* Robert N. Entman, terungkap bagaimana narasi pemulihan spiritual (*spiritual coping*) dikonstruksi secara utuh.

Define Problems (Pendefinisian Masalah)

Perangkat pertama dalam model *framing* Robert N. Entman adalah *define problems*, yaitu cara media memilih dan menyoroti bagian dari realitas untuk dijadikan isu inti yang menuntut perhatian (Eriyanto, 2018). Pada akun Instagram @titik_pulih.id, isu tidak dibangun dari sudut pandang konflik sosial, dinamika politik, atau peristiwa aktual, melainkan dari kedalaman pengalaman emosional yang personal namun universal. Seluruh unggahan mengawali narasinya dengan merangkul suasana batin yang intim dengan keseharian audiens sebelum menuntunnya menuju refleksi spiritual. Terdapat empat pola utama yang konsisten dihadirkan sebagai titik awal narasi, yaitu luka batin (*emotional wounds*), kehilangan (*loss*), penantian dan ketidakpastian (*waiting and uncertainty*), serta pertumbuhan spiritual (*spiritual growth*).

Tabel 2. Pola Define Problems pada Narasi Spiritual Coping di akun Instagram @titik_pulih.id

Pola Persoalan	Kode Data	Bentuk Persoalan
Luka emosional	P01, P06, P11, P12	Luka batin, trauma, rasa sakit yang tidak terlihat
Kehilangan	P03, P10, P15	Kehilangan orang, kedekatan, atau ruang emosional
Penantian dan ketidakpastian hidup	P08, P09, P14	Penantian jawaban doa dan ketidakpastian masa depan
Pendewasaan spiritual	P02, P04, P05, P07, P13	Proses bertumbuh, belajar bersyukur, dan memahami ujian

Akun @titik_pulih.id secara jeli menyapa pengalaman-pengalaman yang paling rapuh dalam hidup manusia. Luka batin, rasa kehilangan, kecemasan masa depan, hingga ruang-ruang penantian dijadikan sebagai “pintu masuk” untuk mengajak audiens menata kembali hubungan mereka dengan Allah. Pendekatan ini sejalan dengan konsep *define problems* (Entman, 1993), di mana media menyeleksi aspek realitas tertentu agar khalayak terdorong memahami masalah dari sudut pandang tersebut. Pilihan untuk memvalidasi perasaan emosional ini sekaligus membedakan @titik_pulih.id dari beberapa konten motivasi digital yang cenderung langsung menuntut hasil, pencapaian, atau ajakan cepat untuk segera bangkit.

Diagnose Causes (Mendiagnosis Penyebab Masalah)

Perangkat kedua dalam model *framing* Robert N. Entman adalah *diagnose causes*, yaitu bagaimana media mengonstruksi penyebab suatu persoalan. Jika pada tahap *define problems* akun @titik_pulih.id mengangkat pengalaman emosional sebagai persoalan utama, maka pada tahap *diagnose causes* akun ini mengarahkan pemaknaan audiens mengenai akar munculnya pengalaman tersebut (Entman, 1993). Analisis terhadap lima belas unggahan menunjukkan bahwa akun @titik_pulih.id membingkai penyebab persoalan melalui dimensi hubungan manusia dengan Allah. Meski setiap unggahan mengangkat konteks cerita yang beragam, namun ditemukan pola atribusi penyebab yang konsisten. Narasi tidak berhenti pada deskripsi rasa sedih, kehilangan, atau penantian, tetapi mengajak audiens melakukan refleksi terhadap orientasi hati, harapan, dan hubungan spiritual yang sedang dijalani. Dengan demikian, sumber penderitaan dikonstruksi sebagai persoalan makna dibandingkan sekadar persoalan situasi.

Tabel 3. Pola Diagnose Causes pada Narasi Spiritual Coping di akun Instagram @titik_pulih.id

Pola Penyebab	Kode Data	Indikasi Framing
Keterikatan yang berlebihan kepada manusia atau dunia	P03, P10, P15	Kebahagiaan diletakkan pada sesuatu yang bersifat sementara sehingga kehilangan menjadi sumber penderitaan.
Keinginan mengendalikan waktu Allah	P05, P08, P09	Keinginan doa segera dikabulkan atau luka segera dipulihkan sesuai keinginannya.

Pola Penyebab	Kode Data	Indikasi <i>Framing</i>
Kesulitan menerima ketentuan Allah	P01, P07, P14	Penderitaan muncul karena realitas tidak sesuai dengan harapan manusia.
Luka batin yang belum terselesaikan	P06, P11, P12	Pengalaman masa lalu masih memengaruhi cara berpikir dan merasakan kehidupan saat ini.
Fokus pada kekurangan dibanding nikmat Allah	P02, P04, P13	Orang lebih banyak memperhatikan apa yang belum dimiliki daripada proses pertumbuhan yang sedang berlangsung.

Dalam akun @titik_pulih.id penyebab persoalan (*diagnose causes*) tidak dijelaskan melalui hubungan sebab-akibat yang bersifat sosial. Kehilangan memang berawal dari sebuah peristiwa, demikian pula luka batin atau penantian, tetapi narasi tidak berhenti pada peristiwa itu sendiri. Perhatian pembaca diarahkan pada dinamika batiniah dan proses *spiritual coping* dalam diri seseorang. Penderitaan muncul ketika harapan bertumpu pada sesuatu yang bersifat sementara, ketika seseorang sulit menerima ketentuan Allah, atau ketika masa lalu terus menjadi ukuran dalam memandang kehidupan saat ini. Suatu peristiwa kehilangan, luka batin, atau penantian diakui sebagai fakta kehidupan, namun narasi akun secara konsisten mengarahkan perhatian pada bagaimana hati merespons pengalaman tersebut.

Make Moral Judgment (Membuat Penilaian Moral)

Perangkat ketiga dalam model *framing* Entman adalah *make moral judgment*, yaitu cara media memberikan penilaian terhadap persoalan yang telah didefinisikan dan dijelaskan penyebabnya (Eriyanto, 2018). Pada akun @titik_pulih.id, penilaian moral dikonstruksi secara empatik dan inklusif. Pengalaman emosional dibingkai sebagai bagian dari perjalanan hidup yang membuka ruang bagi pertumbuhan spiritual. Kesedihan, kehilangan, dan penantian diperlakukan sebagai pengalaman manusiawi yang memperoleh makna baru saat ditempatkan dalam perspektif keimanan. Unggahan pada akun @titik_pulih.id identik menghubungkan pengalaman emosional dengan nilai-nilai utama dalam ajaran Islam, seperti sabar, tawakal, ikhlas, husnuzan kepada Allah, dan syukur. Nilai-nilai tersebut dihadirkan sebagai kerangka interpretasi atas pengalaman hidup. Kesabaran digambarkan sebagai proses bertumbuh, tawakal sebagai sikap menyerahkan hasil setelah berikhtiar, sedangkan ikhlas sebagai bentuk penerimaan yang tulus terhadap ketetapan Allah. Cara penyampaian seperti ini menjadikan nilai moral hadir melalui pengalaman yang intim dengan kehidupan audiens sehingga lebih mudah diterima dan dihayati.

Tabel 4. Pola *Make Moral Judgment* pada Narasi *Spiritual Coping* di akun Instagram @titik_pulih.id

Nilai Moral	Kode Data	Bentuk <i>Framing</i>
Sabar	05, P08, P09, P13	Kesabaran merupakan proses pertumbuhan, bukan sekadar bertahan dalam penderitaan.
Tawakal	P08, P09, P14	Ketenangan diperoleh melalui penyerahan diri kepada Allah setelah berikhtiar.
Ikhlas	P03, P10, P15	Melepaskan sesuatu merupakan bagian dari keimanan dan penerimaan terhadap takdir Allah.
Husnuzan kepada Allah	P01, P07, P14	Allah tidak meninggalkan hamba-Nya; setiap ujian mengandung hikmah.
Syukur	P02, P04, P13	Peningkatan spiritual dimulai dari kemampuan menghargai nikmat yang telah dimiliki.

Penilaian moral (*make moral judgment*) sebagaimana tersaji pada tabel di atas diartikulasikan secara kontekstual melalui kisah dan pengalaman yang dekat dengan audiens. Ketika narasi membahas kehilangan, nilai yang ditekankan adalah ikhlas. Saat mengangkat dinamika penantian, pesan bergeser pada penguatan sabar dan tawakal. Pada pengalaman yang berkaitan dengan rasa kurang atau kekecewaan, narasi mengarahkan perhatian pada pentingnya syukur dan husnuzan kepada Allah. Narasi yang dibangun akun @titik_pulih.id menempatkan kedekatan dengan Allah sebagai sumber ketenangan batin sekaligus fondasi utama *spiritual coping*. Penilaian moral (*make moral judgment*) dibangun melalui pemilihan nilai-nilai Islam untuk menafsirkan realitas secara

mendalam. Penderitaan diposisikan sebagai ruang latihan untuk menumbuhkan kesabaran, memperkuat tawakal, melatih keikhlasan, serta membangun keyakinan bahwa setiap peristiwa berada dalam pemeliharaan dan pengetahuan Allah. Dengan demikian, syiar keagamaan terasa menyatu dengan realitas emosional yang sedang dihayati audiens.

Treatment Recommendation (Menawarkan Rekomendasi Pemulihan)

Perangkat terakhir dalam model *framing* Entman adalah *treatment recommendation*, yaitu cara media menawarkan penyelesaian atas persoalan yang telah didefinisikan, dijelaskan penyebabnya, dan diberi penilaian moral. Analisis terhadap lima belas unggahan menunjukkan bahwa solusi yang ditawarkan akun @titik_pulih.id berpusat pada relasi transendental dengan Allah. Doa, refleksi diri, dan saikap tawakal (berserah diri) pada Tuhan di-*framing* secara konsisten sebagai jalan untuk mengurangi penderitaan. Menariknya, solusi yang ditawarkan tidak berupa janji bahwa persoalan akan segera berakhir atau bahwa rasa sakit akan hilang sepenuhnya. Narasi lebih diarahkan pada reorientasi cara menyikapi pengalaman hidup melalui penguatan spiritual, kedekatan dengan Allah, sehingga seseorang tetap dapat menemukan kedamaian meskipun keadaan yang dihadapi belum berubah.

Tabel 5. Pola *Treatment Recommendation* pada Narasi *Spiritual Coping* di akun Instagram @titik_pulih.id

Bentuk Pemulihan	Kode Data	Bentuk <i>Framing</i>
Mendekat kepada Allah	P01, P06, P10	Hubungan spiritual menjadi sumber utama ketenangan batin.
Tawakal	P08, P09, P14	Menyerahkan hasil kepada Allah setelah melakukan ikhtiar terbaik.
Ikhlas menerima ketetapan Allah	P03, P15	Pemulihan dimulai ketika seseorang mampu menerima kehilangan sebagai bagian dari takdir.
Bersabar dalam proses	P05, P13	Pertumbuhan membutuhkan waktu sesuai kehendak Allah.
Refleksi dan syukur	P02, P04	Mengubah fokus dari kekurangan menuju nikmat yang telah diberikan Allah.

Hasil analisis terhadap seluruh unggahan memperlihatkan konsistensi pola narasi *spiritual coping*. Meskipun persoalan yang diangkat berbeda-beda, arah penyelesaiannya memiliki pola yang sama, yaitu menguatkan hubungan manusia dengan Allah. Tidak ditemukan narasi yang menjanjikan persoalan akan segera berakhir atau kehidupan akan berubah secara instan setelah seseorang menjalankan praktik-praktik spiritual tersebut. Sebaliknya, unggahan-unggahan yang dianalisis mengajak audiens membangun ketenangan batin agar mampu menjalani kenyataan yang sedang dihadapi.

Diskusi

Fenomena empiris yang terefleksi dalam temuan penelitian ini mengonfirmasi perubahan fungsi media sosial, dari sekadar saluran komunikasi massa menjadi arena intervensi psikospiritual berbasis publik. Narasi yang dikonstruksi oleh akun @titik_pulih.id tidak berada pada taraf retorika motivasional dangkal, melainkan menunjukkan struktur pendampingan emosional para pembacanya. Di tengah riuhnya platform digital yang kerap memicu kecemasan baru, kehadiran narasi ini justru memberi jeda yang menenangkan. Akun ini mengolah pengalaman pahit, seperti rasa kehilangan dan patah harapan menjadi bahan refleksi yang berakar pada nilai-nilai keimanan. Dengan mengintegrasikan analisis framing Robert N. Entman (1993) dan kerangka teoretis Bimbingan dan Konseling, bagian ini membedah dinamika pembentukan ketahanan batin (*resilience*) audiens melalui empat tahapan transformatif: validasi emosi (*define problems*), bagaimana masalah pertama kali disapa lewat validasi emosi; dekonstruksi atribusi masalah (*diagnose causes*), bagaimana penyebab penderitaan diurai agar tidak menyalahkan diri sendiri; rekonstruksi makna transendental (*make moral judgment*), bagaimana nilai keagamaan dijadikan pijakan untuk memeluk rasa sakit; serta formulasi kognitif untuk pemulihan mandiri (*treatment*

recommendation) bagaimana rekomendasi pemulihannya bekerja sebagai panduan bagi audiens untuk menata kembali kesehatan mental mereka secara mandiri.

Define Problems: Validasi Emosional dan Kesadaran Masalah (*Problem Awareness*)

Isu utama yang diangkat pada tahap pendefinisian masalah (*define problems*) pada akun @titik_pulih.id berpusat pada krisis emosional, seperti kelelahan mental, kecemasan, duka akibat kehilangan, dan rasa kesepian. Narasi yang disampaikan dikemas sebagai sarana penyadaran masalah (*problem awareness*) sekaligus pemberian validasi emosional awal bagi audiens. Dalam sesi konseling individual, konseli kerap hadir dalam kondisi disorientasi emosional. Mereka merasakan tekanan batin yang hebat, namun kesulitan mengartikulasikan sumber kesesakan tersebut secara tepat. Narasi pada akun @titik_pulih.id membimbing audiens untuk mengenali, mengidentifikasi, dan memberi nama pada emosi yang sedang dirasakan. Pengakuan atas rasa lelah dan cemas ini menjadi langkah krusial dalam konseling, karena pemulihan psikologis diawali dengan keberanian untuk mengakui keberadaan emosi itu sendiri tanpa penolakan. Sementara, pengelola akun dapat diposisikan sebagai *cyber-counselor* yang berupaya menciptakan ruang yang aman (*safe space*) bagi audiens untuk mengenali dan mengungkapkan pengalaman emosionalnya.

Sebelum mengarahkan seseorang pada tahap penyelesaian masalah, seorang konselor perlu menghadirkan penerimaan tanpa syarat. Akun @titik_pulih.id menerapkan fungsi ini secara publik melalui narasi yang empatik. Ketika media membingkai kerapuhan dan kesedihan sebagai pengalaman yang wajar dalam kehidupan manusia, terjadi penurunan pertahanan diri pada audiens. Audiens merasa didengar dan dipahami, sehingga resistensi emosional mereda. Penyadaran masalah yang dikemas dengan keterhubungan emosional ini pintu masuk dalam menyiapkan mental audiens untuk mengeksplorasi penyebab dan pemulihan spiritual berikutnya.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam, tahap ini dapat dipahami sebagai proses identifikasi dan pemahaman masalah (*problem identification*) sekaligus pembentukan hubungan konseling. Bimbingan dan Konseling Islami pada dasarnya merupakan proses pemberian bantuan kepada seseorang agar mampu memahami dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya berdasarkan nilai-nilai Islam (Sutoyo, 2013). Dalam proses konseling, empati juga menjadi aspek penting dalam membangun hubungan agar konseli merasa dipahami. Dengan mengartikulasikan luka-luka keseharian secara naratif, @titik_pulih.id dapat membantu audiens mengenali pengalaman dan kondisi emosionalnya (*self-awareness*) sebagai langkah awal menuju pemahaman serta pengelolaan masalah.

Di era digital, media menghadirkan ruang baru bagi penyebaran syiar keagamaan yang lebih humanistik, dialogis, dan membumi (Fakhrurroji & Muhaemin, 2017). Karakter ini mengakar kuat pada narasi @titik_pulih.id, yang mengawali komunikasi dari titik humanis pengalaman manusia, lalu menyambungkannya secara natural dengan nilai-nilai Islam. Narasi yang dibangun memberi ruang aman bagi audiens untuk mengartikulasikan rasa sakit, kehilangan, dan ketidakpastian terlebih dahulu sebelum diarahkan pada proses pemaknaan spiritual. Pengalaman emosional diposisikan sebagai fase alamiah kehidupan yang justru menjadi titik mula lahirnya kesadaran spiritual. Strategi komunikasi akun ini berfokus pada transformasi makna-melampaui rasa sakit. Narasi difokuskan pada pemulihan dari dalam diri serta penguatan sikap mental dalam merespons ujian. Seluruh perhatian audiens diarahkan pada bagaimana seseorang menyikapi situasi sulit dan mendekatkan diri di hadapan Allah.

Cara membingkai persoalan tersebut memiliki kedekatan dengan gagasan *meaning-making* yang dikemukakan Park (2010), bahwa ketika seseorang menghadapi peristiwa yang penuh tekanan atau traumatis, seseorang berupaya mengurangi kesenjangan antara makna yang diberikan terhadap pengalaman tersebut dengan sistem keyakinan yang dimilikinya. Melalui mekanisme *spiritual coping* ini, *define problems* pada akun @titik_pulih.id berhasil mengonstruksi pengalaman emosional sebagai awal dari proses pemulihan dan penyerahan diri secara spiritual. Luka, kehilangan, penantian, dan kegelisahan secara bertahap dihubungkan dengan nilai-nilai spiritual. *Framing* cara pandang terhadap persoalan ini menjadi fondasi bagi tiga perangkat *framing* berikutnya, yaitu penentuan penyebab persoalan, pembentukan penilaian moral, dan rekomendasi pemulihan spiritual.

Diagnose Causes: Restrukturisasi Kognitif dan Pergeseran Locus of Control

Pada tahap diagnosis penyebab (*diagnose causes*), akun @titik_pulih.id mengonstruksi sumber persoalan emosional melalui dua hal yang saling berkaitan, yaitu tuntutan untuk mengendalikan keadaan di luar kemampuan seseorang dan kecenderungan menempatkan sumber ketenangan pada pihak lain. Narasi mengenai penantian, kehilangan, kekecewaan, dan ketidakpastian merupakan tekanan emosional kerap muncul ketika harapan terhadap hasil, respons orang lain, atau arah kehidupan ditempatkan sebagai sesuatu yang dapat sepenuhnya dikendalikan. Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling, pola tersebut dapat dibaca melalui pendekatan kognitif, khususnya proses peninjauan kembali cara seseorang menafsirkan pengalaman serta pemahaman mengenai *locus of control*.

Keyakinan agama sejatinya merupakan sumber daya psikologis dan spiritual yang kuat untuk menata kembali pemahaman seseorang atas penderitaannya, yakni melalui proses penerimaan (*acceptance*), pencarian makna (*meaning-making*), dan penguatan kedekatan dengan Tuhan (Pargament, 2011; Pargament et al., 2004). Proses memahami persoalan seseorang secara menyeluruh mencakup pengalaman yang dihadapi, kondisi diri, serta orientasi kehidupan yang menyertainya. Sutoyo (2013) menempatkan pemahaman terhadap seseorang dan permasalahannya sebagai bagian penting dalam proses Bimbingan dan Konseling Islami. Konseling Islami diarahkan agar seseorang mampu menghadapi persoalan, sekaligus agar kehidupannya berkembang sesuai dengan nilai-nilai Islam. Dalam konteks @titik_pulih.id, akar persoalan yang ditampilkan berkaitan dengan cara seseorang menempatkan harapan, menghadapi kehilangan, menerima keterbatasan kendali, dan memandang hubungan dirinya dengan Allah. Berdasarkan pola tersebut, *diagnose causes* memperlihatkan bagaimana narasi akun mengarahkan audiens untuk memahami sumber persoalan melalui pola pemaknaan, kondisi batin, dan orientasi spiritual yang menyertainya.

Dalam pendekatan kognitif, cara seseorang memaknai suatu pengalaman turut membentuk respons emosional yang muncul. Model kognitif memandang proses berpikir dan interpretasi sebagai bagian penting dalam memahami munculnya respons psikologis (Dozois & Beck, 2011). Peristiwa yang sama dapat menimbulkan respons emosional yang berbeda bergantung pada pemaknaan yang diberikan. Narasi @titik_pulih.id mengajak audiens mengenali batas kendali manusia. Manusia diberi ruang untuk tetap harus berusaha, menentukan sikap, mengambil keputusan, dan menjalankan tanggung jawabnya. Sementara itu, hasil akhir, keputusan orang lain, waktu terjadinya suatu peristiwa, dan berbagai keadaan di luar kemampuan manusia ditempatkan sebagai sesuatu yang berada dalam kekuasaan Allah. Terdapat pembagian antara wilayah usaha dan wilayah hasil secara lebih proporsional pada akun @titik_pulih.id: manusia berperan pada wilayah ikhtiar, sedangkan hasil akhir diserahkan kepada Allah. Dalam konsep Krause (2005) dikenal dengan istilah *God-mediated control*, yaitu keyakinan bahwa Tuhan turut berperan dalam mengarahkan kehidupan seseorang ketika menghadapi keadaan yang berada di luar kendalinya.

Salah satu strategi yang digunakan adalah *reframing* atau *perspective taking*, yaitu melihat pengalaman dari sudut pandang yang lebih luas (Clark, 2013). Pola tersebut terlihat dalam narasi @titik_pulih.id yang mengajak audiens melihat pengalaman hidup dari sudut pandang yang lebih luas. Kehilangan, misalnya, diarahkan sebagai kesempatan untuk melihat kembali tempat seseorang menaruh harapan dan sumber kebahagiaannya. Begitu pula dengan penantian yang ditempatkan sebagai ruang untuk belajar menerima keterbatasan manusia dalam menentukan hasil.

Campbell dan Evolvi (2020) menunjukkan bahwa ruang digital telah menjadi bagian dari kehidupan keagamaan masyarakat, termasuk dalam proses mencari pemahaman dan makna atas pengalaman yang dihadapi. Pada akun @titik_pulih.id *mem-framing* orientasi makna yang spesifik melalui nilai-nilai Islam, terutama hubungan manusia dengan Allah, penerimaan terhadap ketentuan-Nya, dan upaya mendekatkan diri kepada-Nya. Cara penyajian tersebut menunjukkan adanya *reframing*, yaitu perubahan cara pandang dalam memaknai setiap krisis psikologis, dari rasa kehilangan dan ketidakberdayaan menuju pemahaman yang lebih menerima, reflektif, dan berorientasi spiritual.

Dengan demikian, *diagnose causes* pada akun @titik_pulih.id membongkar tekanan emosional sebagai konsekuensi dari ketegangan antara harapan dan keterbatasan kendali seseorang.

Kelelahan emosional muncul ketika seseorang berupaya memastikan sesuatu yang berada di luar kapasitas kendalinya. Narasi @titik_pulih.id kemudian mengarahkan audiens untuk memusatkan ikhtiar pada hal-hal yang dapat diupayakan dan menyerahkan hasil kepada Allah. Pergeseran dari orientasi “mengendalikan hasil” menuju “pengelolaan ikhtiar dan penerimaan” tersebut mempertemukan aspek kognitif dan spiritual dalam proses pemaknaan. Ajaran agama berfungsi sebagai kerangka interpretasi untuk memahami realitas dan menemukan makna dari pengalaman kehidupan (Nasrullah, 2015). Kerangka ini selanjutnya mengantarkan *make moral judgment*, ketika pengalaman tentang keterbatasan kendali dan ketidakpastian dimaknai melalui nilai sabar, tawakal, ikhlas, husnuzan kepada Allah, dan syukur.

Make Moral Judgment: Positive Spiritual Coping dan Konstruksi Makna

Media digital telah mengubah dinamika komunikasi dari model penyampaian pesan satu arah menjadi komunikasi yang lebih kontekstual, partisipatif, dan relevan dengan kebutuhan audiens. Akun @titik_pulih.id menghubungkan pengalaman emosional dengan nilai-nilai utama dalam ajaran Islam, seperti sabar, tawakal, ikhlas, husnuzan kepada Allah, dan syukur (*make moral judgment*) sebagai dasar bagi audiens dalam menilai dan memahami pengalaman yang sedang dihadapi. Nilai-nilai Islam disampaikan melalui narasi pendek dan dekat dengan keseharian, sehingga mudah menyentuh emosional audiens. Audiens terlebih dahulu merasa dipahami sebelum menerima ajakan untuk mendekat kepada Allah, dan tanpa mengesankan bahwa audiens sedang digurui. Pendekatan seperti ini dinilai lebih sesuai dengan karakter pengguna media sosial yang cenderung merespons pesan-pesan yang mengutamakan keterhubungan emosional, relevansi pengalaman, dan partisipasi audiens dibandingkan penyampaian dakwah yang bersifat satu arah (Hakim, 2025; Rahmawati et al., 2024).

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling, pola ini berkaitan dengan *positive religious coping*, yaitu penggunaan keyakinan dan nilai keagamaan untuk menghadapi tekanan serta memberikan makna terhadap pengalaman hidup (Pargament et al., 2001). Dalam konteks akun @titik_pulih.id, penderitaan yang semula dipersepsikan sebagai beban kognitif memperoleh kerangka pemaknaan baru melalui internalisasi nilai keagamaan. Nilai-nilai tersebut merestrukturisasi cara pandang audiens terhadap krisis yang dialami, sehingga penderitaan yang semula dirasa menghancurkan bergeser dipahami sebagai pencarian makna hidup. Konsep ikhlas dan tawakal memberikan batas yang tegas antara domain ikhtiar manusiawi dan wilayah kendali Allah. Sementara itu, sabar, husnuzan, dan syukur mengarahkan kognisi audiens untuk tetap berorientasi positif di tengah tekanan hidup. Ketika audiens menyadari batas kemampuan diri lalu menyandarkan hasil akhirnya pada Tuhan, ketenangan batin perlahan tercipta (Dolcos et al., 2021).

Make moral judgment pada akun @titik_pulih.id menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam digunakan untuk memberi makna terhadap pengalaman emosional sekaligus menjadi sumber daya spiritual dalam menghadapi tekanan kehidupan. Melalui pembingkaihan sabar, tawakal, ikhlas, husnuzan kepada Allah, dan syukur, pengalaman seperti kehilangan, penantian, dan kekecewaan diarahkan untuk dipahami sebagai bagian dari proses kehidupan yang dapat menjadi ruang refleksi dan penguatan keimanan. Nilai-nilai tersebut membantu audiens menempatkan pengalaman sulit dalam perspektif yang lebih luas, sekaligus menguatkan hubungan dengan Allah sebagai sumber ketenangan dan pegangan dalam menghadapi persoalan. Kerangka pemaknaan ini kemudian menjadi dasar bagi tahap *treatment recommendation*, ketika nilai-nilai spiritual tersebut diterjemahkan ke dalam langkah-langkah pemulihan yang ditawarkan kepada audiens.

Treatment Recommendation: Meaning Therapy dan Panduan Intervensi Mandiri (Self-Help)

Tahap terakhir, *treatment recommendation*, menawarkan solusi pemulihan. Solusi umumnya dikaitkan dengan tercapainya kondisi yang diharapkan, seperti pulih dari rasa sedih, memperoleh keberhasilan, atau keluar dari situasi sulit. Narasi pada @titik_pulih.id menyajikan fokus yang berbeda. Kondisi eksternal dibiarkan tetap menjadi bagian dari realitas hidup, sedangkan yang berubah adalah interpretasi dan sikap seseorang ketika berhadapan dengan realitas tersebut. Kehilangan tetap dipahami sebagai kehilangan, penantian tetap membutuhkan waktu, dan luka batin tetap diakui sebagai pengalaman yang menyakitkan. Pemulihan kemudian diarahkan melalui perubahan cara memandang dan menyikapi pengalaman tersebut dalam perspektif keimanan.

Pola solusi yang ditawarkan @titik_pulih.id berpusat pada transformasi pemaknaan, bukan semata-mata perubahan keadaan. Mark menyebut proses ini sebagai *meaning-making* (2010), yakni ketika pengalaman yang semula dipandang sebagai sumber penderitaan diberi makna baru agar selaras dengan keyakinan yang dimiliki. Dalam konteks @titik_pulih.id, pengalaman kehilangan, penantian, dan kekecewaan diarahkan untuk memperoleh makna baru melalui hubungan dengan Allah. Pemulihan dipahami sebagai proses menata kembali cara memahami pengalaman sehingga seseorang dapat menjalani realitas yang ada dengan sikap yang lebih menerima dan memiliki arah spiritual.

Ditinjau dari perspektif Bimbingan dan Konseling, bentuk rekomendasi pemulihan ini memiliki korelasi dengan konsep *meaning therapy* (Frankl, 2014; Wong, 2012). Pendekatan *meaning therapy* memandang bahwa pemulihan emosional yang sejati sering kali tidak berfokus pada upaya mengubah krisis eksternal, melainkan pada reorientasi sikap internal seseorang dalam menghadapi krisis tersebut. Narasi pada @titik_pulih.id menunjukkan konsistensi ini: realitas yang pahit, seperti duka, penantian, atau kekecewaan dibiarkan tetap ada sebagai bagian dari kenyataan hidup. Namun, yang ditransformasi adalah cara audiens memeluk dan merespons kenyataan tersebut melalui aktivitas psikospiritual seperti doa, refleksi diri, dan sikap tawakkal (berserah diri kepada Allah, setelah ikhtiar maksimal).

Praktik psikospiritual ini menjadi strategi regulasi emosi yang efektif untuk menuntun audiens mencapai ketenangan batin (Schipani, 2026). Dengan demikian, pola pembimbingan solusi pada media sosial ini menunjukkan potensi yang kuat sebagai bentuk panduan intervensi mandiri (*self-help intervention*). Di tengah keterbatasan akses masyarakat terhadap layanan konseling profesional, akun media sosial seperti @titik_pulih.id mengambil peran edukatif dalam mendampingi masyarakat publik mengurai kerumitan emosi mereka, menata kembali kesehatan mental, serta membangun ketahanan batin secara bertahap berbasis penerimaan diri dan nilai-nilai keimanan.

Berbagai *framing* rekomendasi pemulihan yang disampaikan akun @titik_pulih.id sekaligus membentuk strategi *spiritual coping* dalam menghadapi tekanan hidup, yakni dengan cara menerima keadaan yang berada di luar kendali manusia, serta keyakinan bahwa setiap pengalaman memiliki hikmah dalam ketetapan-Nya. Narasi @titik_pulih.id dalam mengartikulasikan *treatment recommendation* menggeser fokus pemulihan dari ranah material-fisikal ke ranah spiritual-eksistensial dengan menempatkan nilai-nilai keagamaan sebagai sarana adaptasi psikologis.

Dari perspektif analisis framing, *treatment recommendation* menjadi tahap yang mengkonkretkan seluruh konstruksi *spiritual coping* dalam narasi @titik_pulih.id. Pengalaman emosional yang dikenali pada tahap *define problems* kemudian dipahami melalui persoalan harapan dan keterbatasan kendali pada tahap *diagnose causes*. Pemahaman tersebut selanjutnya memperoleh kerangka moral melalui nilai sabar, tawakkal, ikhlas, husnuzan kepada Allah, dan syukur pada tahap *make moral judgment*. Pada tahap *treatment recommendation*, keseluruhan pemaknaan tersebut diterjemahkan ke dalam anjuran yang bersifat psikospiritual, seperti doa, refleksi diri, penerimaan terhadap ketetapan Allah, dan penyerahan hasil setelah ikhtiar. Pola ini menunjukkan bahwa pemulihan dalam narasi @titik_pulih.id lebih diarahkan pada perubahan cara memahami dan menyikapi pengalaman daripada mengubah keadaan eksternal. Dengan demikian, kelima belas unggahan yang dianalisis menemukan pola *framing* yang konsisten: pengalaman emosional dikenali, sumber tekanannya dipahami, diberi makna melalui nilai-nilai Islam, kemudian diarahkan pada sikap dan praktik spiritual yang mendukung proses pemulihan.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan menganalisis bagaimana akun Instagram @titik_pulih.id membimbing narasi pemulihan spiritual melalui empat perangkat *framing* Robert N. Entman. Temuan menunjukkan sebuah pola yang konsisten: pengalaman emosional dikenali melalui validasi perasaan, penyebabnya dipahami melalui ketegangan antara harapan dan keterbatasan kendali, kemudian dimaknai melalui nilai sabar, tawakkal, ikhlas, husnuzan kepada Allah, dan syukur. Pemaknaan tersebut selanjutnya diterjemahkan ke dalam rekomendasi berupa doa, refleksi diri,

penerimaan terhadap ketetapan Allah, dan tawakal setelah ikhtiar. *Spiritual coping* dalam narasi @titik_pulih.id berpusat pada perubahan cara memahami dan menyikapi pengalaman emosional. Pemulihan tidak semata-mata diarahkan pada perubahan keadaan, tetapi pada kemampuan menerima realitas, menemukan makna, dan memperkuat hubungan dengan Allah. Pola tersebut menunjukkan bahwa nilai keagamaan dapat menjadi sumber daya spiritual dalam menghadapi tekanan emosional dan membangun cara pandang yang lebih adaptif. Temuan tersebut juga dapat menjadi pertimbangan bagi konselor dalam memahami sumber daya spiritual konseli serta mengembangkan layanan bimbingan dengan gaya komunikasi yang empatik dan kontekstual, termasuk pengembangan layanan bimbingan berbasis digital. Penelitian ini terbatas pada analisis tekstual terhadap lima belas unggahan. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan audiens secara langsung untuk mengkaji bagaimana narasi *spiritual coping* dipahami, dihayati, dan digunakan dalam menghadapi pengalaman emosional sehari-hari.

Daftar Pustaka

- Campbell, H. A., & Evolvi, G. (2020). Contextualizing Current Digital Religion Research on Emerging Technologies. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(1), 5–17.
- Clark, D. A. (2013). Cognitive Restructuring. In *The Wiley Handbook of Cognitive Behavioral Therapy* (pp. 1–22). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781118528563.wbcbt02>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Dolcos, F., Hohl, K., Hu, Y., & Dolcos, S. (2021). Religiosity and Resilience: Cognitive Reappraisal and Coping Self-Efficacy Mediate the Link Between Religious Coping and Well-Being. *Journal of Religion and Health*, 60(4), 2892–2905. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01160-y>
- Dozois, D. J. A., & Beck, A. T. (2011). Cognitive Therapy. In *Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy* (pp. 26–56). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781118001851.ch2>
- Entman, R. M. (1993). Framing: Towards Clarification of a Fractured Paradigm. *McQuail's Reader in Mass Communication Theory*, 390, 397.
- Eriyanto. (2018). *Analisis Framing: Konstruksi, Ideologi, dan Politik Media*. LKiS.
- Fakhruroji, M., & Muhaemin, E. (2017). Sikap Akademisi Dakwah terhadap Internet sebagai Media Dakwah. *Jurnal Sosioteknologi*, 16(1), 86–93.
- Frankl, V. E. (2014). *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. Penguin.
- Hakim, L. (2025). Dakwah Interaktif di Media Sosial: Analisis Pola Komunikasi dan Respon Audiens di Platform TikTok dan Instagram Reels. *Al-Jamahiria: Jurnal Komunikasi Dan Dakwah Islam*, 3(2), 224–236.
- Indriyani, P. I., & Khadiq. (2023). Transformation of Islamic Religious Practices in the Digital Era: Opportunities and Challenges for Contemporary Da'Wah. *Jurnal Dakwah*, 24(2), 175–192.
- Krause, N. (2005). God-Mediated Control and Psychological Well-Being in Late Life. *Research on Aging*, 27(2), 136–164. <https://doi.org/10.1177/0164027504270475>
- Moenandar, V. E., Wibowo, K. A., & Fuady, I. (2022). Analisis Konten Kesehatan Mental pada Instagram Studio Djiwa. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(2), 583–591.
- Muhaemin, E. (2017). Dakwah Digital Akademisi Dakwah. *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*, 11(2), 341–356.
- Nasrullah, R. (2015). *Media Sosial Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi*. Simbiosis Rekatama Media.

- Pargament, K., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of a Short Measure of Religious Coping. *Religions*, 2(1), 51–76.
- Pargament, K. I. (2011). *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. Guilford press.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., Tarakeshwar, N., & Hahn, J. (2004). Religious Coping Methods as Predictors of Psychological, Physical and Spiritual Outcomes Among Medically ill Elderly Patients: A Two-year Longitudinal Study. *Journal of Health Psychology*, 9(6), 713–730.
- Pargament, K. I., Tarakeshwar, N., Ellison, C. G., & Wulff, K. M. (2001). Religious Coping Among the Religious: The Relationships Between Religious Coping and Well-Being in a National Sample of Presbyterian Clergy, Elders, and Members. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 40(3), 497–513. <https://doi.org/10.1111/0021-8294.00073>
- Park, C. L. (2010). Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and its Effects on Adjustment to Stressful Life Events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257.
- Rahmani, K. (2024). *Da'wah Messages on Instagram Social Media Account @qomikin: Pesan Dakwah Pada Akun Media Sosial Instagram @qomikin*. 2(1), 72–85.
- Rahmawati, Y., Hariyati, F., Abdullah, A. Z., & Nurmiarani, M. (2024). Gaya Komunikasi Dakwah Era Digital: Kajian Literatur. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(1), 266–279.
- Schipani, D. S. (2026). Spiritual Care / Counselling / Religious Coping. In *International Handbook of Practical Theology*. <https://doi.org/10.1515/9783110618150-042>
- Sobur, A. (2002). *Analisis Teks Media (Pengantar untuk Analisis Wacana, Analisis Semiotika dan Analisis Framing)*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Subakti, M. F. (2022). Literasi digital: Fondasi Dasar Dakwah dalam Media Sosial. *Jurnal Dakwah*, 23(1), 1–16.
- Sutoyo, A. (2013). *Bimbingan & Konseling Islami (Teori dan Praktik)*. Pustaka Pelajar.
- Taufikurrahman, T., & Setyowati, E. (2024). Sistem Komunikasi Dakwah di Era Digital melalui Instagram, TikTok, YouTube. *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 7(1), 103–116.
- Widyasari, F. M., Oktivera, E., & Wirawan, F. W. (2023). Pengaruh Terpaan Informasi Kesehatan Mental terhadap Sikap Followers di Media Sosial Instagram. *Jurnal Communio: Jurnal Jurusan Ilmu Komunikasi*, 12(2), 267–281.
- Wong, P. T. P. (2012). From Logotherapy to Meaning-centered Counseling and Therapy. In *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications* (2nd ed., pp. 619–647). Routledge.