



GHÂNCARAN: JURNAL PENDIDIKAN BAHASA DAN SASTRA INDONESIA

<http://ejournal.iainmadura.ac.id/ghancaran>
E-ISSN: 2715-9132; P-ISSN: 2714-8955
DOI 10.19105/ghancaran.v7i2.22430



Bahasa sebagai Ruang Penyembuhan: Representasi Wacana Kesehatan Mental bagi Muslimah di Media Sosial Instagram

Ixsir Eliya*, Ulfah Mey Lida**, Rahmad Nuthihar***, & Veni Nurpadillah****

*Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu, Indonesia

**Universitas Islam Negeri Sunan Kudus, Indonesia

***Akademi Komunitas Negeri Aceh Barat, Indonesia

****UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, Indonesia

Alamat surel: ixsir@mail.uinfasbengkulu.ac.id; umeylida@uinsuku.ac.id;
rahmad.nuthihar@aknacehbarat.ac.id; veninurpadillah@uinssc.ac.id

Abstract

Keywords:

Critical
discourse
analysis;
Sara Mills;
Muslimah
healing;
Instagram.

This study examines the representation of emotional healing discourse among Muslim women on Instagram through the hashtags #MuslimahHealing and #kesehatanmentalmuslimah. The purpose of this research is to identify how language functions as a medium for reinterpreting emotional experiences and constructing a supportive healing space. The study employs a qualitative approach using Sara Mills' Critical Discourse Analysis, focusing on the positioning of subject, object, and reader. A total of 102 data points were analyzed, collected through observation, note-taking, and documentation techniques using an Instagram scraper, then processed into a word cloud with Voyage to identify dominant lexical patterns in the discourse. The findings indicate that the healing discourse emphasizes self-acceptance, faith-based resilience, and female social support. Language serves as a psychological tool to express, regulate, and soothe emotional conditions. The study concludes that Instagram operates as a symbolic space where Muslim women build emotional solidarity and supportive religious identity in coping with mental health challenges.

Abstrak

Kata Kunci:

Analisis wacana
kritis;
Sara Mills;
Muslimah healing;
Instagram.

Di tengah menguatnya wacana kesehatan mental di kalangan muslimah, praktik penyembuhan melalui tagar di *Instagram* belum banyak dikaji secara kritis dari segi cara bahasa digunakan untuk membangun ruang penyembuhan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan representasi wacana penyembuhan kesehatan mental bagi muslimah di media sosial *Instagram*. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan kerangka kerja Analisis Wacana Kritis model Sara Mills yang menitikberatkan pada pemosisian subjek, objek, dan pembaca dalam teks. Data yang dianalisis sebanyak 102 data dan dikumpulkan dengan teknik simak, catat, dan dokumentasi dengan memanfaatkan *Instagram* Scraper, kemudian diolah melalui *wordcloud* menggunakan *Voyage* untuk mengidentifikasi pola leksikal dominan dalam wacana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wacana penyembuhan yang terbentuk menonjolkan nilai penerimaan diri, penguatan spiritual, dan solidaritas sesama perempuan. Bahasa berperan sebagai media psikologis untuk mengenali, menenangkan, dan mengelola kondisi emosional secara reflektif. Simpulannya, *Instagram* bukan hanya ruang ekspresi personal, tetapi juga ruang simbolik tempat muslimah

PENDAHULUAN

Tren penggunaan media sosial menjadikan ruang digital sebagai media baru untuk merepresentasikan kesehatan mental melalui ungkapan perasaan, emosi, dan luka. Media sosial juga berdampak pada pengetahuan dan penanganan kesehatan mental, baik bagi penyedia layanan maupun individu yang mengalaminya (Kelly, dkk., 2021). Instagram menjadi salah satu *platform* yang paling banyak digunakan (Yolanda & Zuhriah, 2025) untuk berbagi pengalaman terkait kecemasan, kelelahan emosional, hingga proses untuk bangkit melalui narasi dalam bentuk takarir yang memotivasi dan menyembuhkan, doa, serta dukungan komunitas. Beragam unggahan dengan tagar seperti *#SelfCare*, *#selfimprovement*, *#HealYourSoul*, dan *#MentalHealthAwareness* menunjukkan bahwa bahasa digunakan untuk membangun dukungan emosional dan kampanye kesehatan mental (Purwana, dkk., 2024).

Penggunaan bahasa di media sosial merupakan praktik kebahasaan yang tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga merepresentasikan cara pengguna memaknai pengalaman diri dan orang lain untuk mengungkapkan luka, kecemasan, harapan, dan doa secara reflektif. Dalam konteks ini, bahasa bertransformasi sebagai bahasa penyembuhan yang berfungsi untuk memulihkan rasa sakit, meredakan beban emosional, serta membangun dukungan dari komunitas. Bahasa sebagai ruang penyembuhan diri dapat dilakukan melalui ekspresi lisan maupun tulisan (Faccio, dkk., 2019; Ruini & Mortara, 2022; Sexton & Pennebaker, 2009). Dalam bentuk tulisan, puisi menjadi medium yang sering digunakan (Carroll, 2005; Rizkina, dkk., 2025), sementara dalam tradisi tertentu fungsi penyembuhan diwujudkan melalui mantra atau hikayat (Krismanti, dkk., 2019; Sariani & Friantary, 2023). Perbedaannya terletak pada pelaku dan fungsi sosialnya, yaitu puisi bersifat intrapersonal dan diarahkan untuk menenangkan diri sedangkan mantra bersifat interpersonal karena diucapkan oleh pihak lain sebagai perantara (Noviariski, 2021; Sauthoff, 2022; Shahrabady, dkk., 2020).

Kajian sebelumnya mengenai bahasa sebagai penyembuhan umumnya juga hanya berfokus pada bahasa magis atau mantra. Bhaga, dkk. (2022) meneliti bahasa magis sebagai pengobatan alternatif Covid-19 dan menemukan empat komponen utama dalam mantra, yaitu salam pembuka, niat, kata magis, dan sugesti. Penelitian lain menunjukkan bahwa mantra pengobatan memiliki ragam bentuk seperti pantun, ungkapan, dan syair

(Lailiyah & Agan, 2022; Yulianto, 2020). Jenis bahasa penyembuhan juga tidak selalu menggunakan bahasa nasional. Bahasa daerah kerap menjadi media pemaknaan identitas dan keseimbangan hidup bagi masyarakat adat (Harding, dkk., 2025). Larangan dan kiasan dalam tradisi lokal memiliki fungsi protektif dan menjaga norma spiritual (Khalsiah, dkk., 2025). Yanto (2008) dan Al-Mahroos & Di Braccio (2024) menegaskan bahwa kesantunan berbahasa dan ruang verbal yang aman memengaruhi kenyamanan pasien. Pada masyarakat Madura, bahasa emosional berakar budaya berperan dalam proses memahami dan mengatur emosi (Fakhriyani, dkk., 2025). Berdasarkan hal tersebut, bahasa menciptakan rasa aman dan nyaman, serta memberi dukungan emosional dalam berbagai konteks penyembuhan.

Beberapa penelitian juga menyoroti hubungan antara kesehatan mental, keislaman, dan pengalaman muslimah. Fokus pada Muslimah diperlukan karena perempuan sering diasosiasikan lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan, serta karena mereka menghadapi stereotip, tekanan identitas, dan ekspektasi sosial yang tidak realistis (Douglass, dkk., 2022). Pada konteks khusus, Muslimah di Singapura memanfaatkan media sosial untuk menegosiasikan identitas dan melawan stereotip mengenai kesehatan mental dan Islam (Jamil, 2020). Kesehatan mental muslimah dalam konteks diaspora dipengaruhi oleh cara mereka menyesuaikan identitas keagamaan, menghadapi diskriminasi, dan menggunakan keyakinan untuk mengatasi berbagai tekanan. Dalam konteks pendidikan Islam, Pasaribu menekankan pentingnya ibadah dan lingkungan religius sebagai fondasi kesehatan mental remaja, sementara Rofiqoh menyoroti peran ajaran Al-Qur'an dan spiritualitas dalam membangun keseimbangan psikologis. Kajian-kajian ini menegaskan bahwa kesehatan mental muslimah berkaitan dengan dimensi agama dan gender sehingga penting untuk mengkaji praktik wacana penyembuhan di Instagram dengan muslimah sebagai subjek utamanya.

Beberapa penelitian lain juga fokus pada wacana kesehatan mental di Instagram sebagai fenomena linguistik dan kultural. Anake, dkk (2025) mengkaji wacana kesehatan mental melalui analisis transitivitas dalam *Systemic Functional Linguistics* (SFL) dengan temuannya *diagnosis*, *treatment*, dan *recovery*. Natrio (2025) menggabungkan teori Appraisal dan AWK untuk meneliti takarir di *Instagram* dalam mengonstruksi “diri yang sehat” melalui narasi penerimaan diri, keseimbangan emosi, dan wacana *healing*). Trisna (2025) mengkaji *healing* dan *self-love* sebagai ekspresi budaya populer digital di *Instagram*. Kajian-kajian tersebut menyoroti *Instagram* sebagai media artikulasi wacana kesehatan mental tetapi belum fokus pada wacana penyembuhan bagi muslimah.

Berdasarkan kajian penelitian terdahulu terdapat hubungan yang erat antara praktik wacana kesehatan mental, muslimah, dan *Instagram*. Namun, kaitan ketiganya, yakni wacana penyembuhan dalam representasi kesehatan mental bagi muslimah di *Instagram* yang dibaca melalui perspektif Analisis Wacana Kritis (AWK) masih menyisakan ruang kajian. Kekosongan ini menunjukkan perlunya penelitian yang secara khusus mengkaji bentuk, fungsi, dan dimensi bahasa penyembuhan pada konteks digital yang merepresentasikan pengalaman mental-emosional muslimah. Penelitian ini menempatkan diri untuk melengkapi dan memperkaya kajian sebelumnya dengan memfokuskan pada cara bahasa penyembuhan dipraktikkan, dimaknai, dan dinegosiasikan dalam representasi kesehatan mental Muslimah di *Instagram*.

Secara teoretis, penyembuhan melalui bahasa dapat hadir melalui narasi keseharian yang dibagikan melalui media digital. Penelitian ini juga berawal dari perspektif kritis yang menyatakan bahwa bahasa merupakan praktik sosial (Fairclough, 2015) sehingga wacana penyembuhan tidak hanya sebagai media penguatan diri tetapi juga dapat mereproduksi atau menantang norma tertentu agar muslimah dapat bertindak yang “seharusnya” dalam menghadapi luka dan krisis psikologis. Berdasarkan kerangka dari Mills (2007) terhadap pemosisian subjek, objek, dan pembaca dalam teks penelitian ini bertujuan untuk mengungkap cara muslimah diposisikan dan cara pembaca diajak untuk mengambil peran tertentu dalam wacana penyembuhan tersebut.

Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya karena mengkaji bentuk-bentuk wacana penyembuhan dalam unggahan *Instagram* dengan tagar tertentu; menganalisis peran muslimah sebagai subjek, objek, dan pembaca dalam wacana penyembuhan tersebut, termasuk relasi mereka dengan Tuhan, diri sendiri, dan komunitas; mengungkap implikasi ideologis dan emansipatoris dari pemosisian tersebut terhadap agensi, suara, dan literasi kesehatan mental muslimah di era digital berdasar pada empat dimensi, yaitu spiritual-religius, psikologis-emosional, sosial-komunitas, dan posisi penulis-pembaca. Ketiga fokus ini belum pernah dibahas dalam studi terdahulu, serta penting karena bahasa berfungsi sebagai media ekspresi diri dan praktik sosial. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mendeskripsi konstruksi makna, posisi, serta agensi muslimah dalam wacana penyembuhan dalam unggahan *Instagram* sebagai bagian dari praktik negosiasi kesehatan mental di ruang digital.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis Analisis Wacana Kritis (AWK) model Sara Mills. Pendekatan AWK Sara Mills menekankan analisis pada struktur pemosisian subjek-objek dan posisi pembaca dalam konstruksi wacana (Mills, 2007). Melalui model ini, bahasa dipahami bukan sekadar alat menyampaikan informasi tetapi juga sarana pembentukan perspektif dan relasi kuasa. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan pendekatan psikologi, khususnya konsep bahasa sebagai media penyembuhan, yaitu bahwa ekspresi linguistik dapat membantu mengelola dan meredakan tekanan emosional melalui proses refleksi dan narasi diri (Chung & Pennebaker, 2007).

Objek kajian berupa unggahan Instagram bertag *#MuslimahHealing*, *#kesehatanmentalmuslimah*, dan tagar sejenis yang mencerminkan tema penyembuhan, kesehatan mental, dan pemberdayaan perempuan muslim. Data dikaji pada teks takarir yang ditujukan pada praktik kebahasaan yang dikonstruksikan, bukan pada interaksi dalam kolom komentar maupun elemen visual atau audio visual. Data dikumpulkan pada 17 Oktober 2025 menggunakan aplikasi *Instagram Hashtag Scraper*. Data yang dikumpulkan sebanyak 102 data dengan kriteria 1) memuat salah satu tagar yang ditentukan, 2) diakses secara publik, 3) berisi teks yang relevan dengan topik penyembuhan dan kesehatan mental muslimah.

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik simak, catat, dan dokumentasi (Sudaryanto, 2015). Teknik simak dilakukan dengan mengamati unggahan tanpa memberikan komentar atau intervensi untuk menjaga kemurnian konteks wacana. Teknik catat diwujudkan melalui pemilahan takarir, komentar, dan elemen linguistik relevan ke dalam tabel data analisis. Sementara itu, dokumentasi dilakukan dengan menyimpan teks dan visual unggahan menggunakan *Instagram Scraper* sehingga data bersifat naturalistik. Dataset yang digunakan hanya memuat teks takarir tanpa informasi tanggal unggahan maupun identitas pribadi pemilik akun sehingga analisis difokuskan pada isi teks, bukan pada kronologi tahun publikasi. Sebelum dianalisis, seluruh takarir dibaca ulang, diklasifikasikan dari duplikasi dan elemen nonteks yang tidak relevan, kemudian didokumentasikan dalam lembar kerja khusus. Untuk membaca kecenderungan kata kunci dalam wacana, seluruh teks kemudian diolah menjadi wordcloud melalui *Voyant/Voyage Tools* sebagai alat analitik visual leksikal (Rockwell & Sinclair, 2016) sehingga pola dominasi diksi yang membentuk ruang penyembuhan dapat teridentifikasi.

Analisis data dilakukan melalui analisis wacana kritis Sara Mills dan metode padan. Pada model Sara Mills, analisis dilakukan melalui tahap: (1) penentuan subjek dan objek dalam wacana, (2) konstruksi tokoh dalam teks, dan (3) cara pembaca diarahkan untuk merespons makna (Mills, 2007). Sementara itu, metode padan digunakan untuk menghubungkan data linguistik dengan konteks sosial-psikologis sehingga bahasa tidak hanya dipahami secara struktural tetapi juga sebagai media pengelolaan emosi, pembentukan identitas, dan penyembuhan diri (Chung & Pennebaker, 2007). Dengan demikian, interpretasi akhir dilakukan untuk menegaskan bahwa bahasa dalam unggahan *Instagram* berfungsi sebagai ruang penyembuhan mental dan spiritual bagi muslimah.

Kevaliditas dan keterpercayaan data (*trustworthiness*) pada penelitian ini dilakukan dengan menerapkan 4 strategi utama yang dikemukakan oleh Nowell, dkk., (2017). Keempat strategi tersebut meliputi (1) *prolonged engagement* (keterlibatan memadai), (2) *triangulation* (pencocokan lintas teknik), (3) *audit trail* (jejak audit penelitian), dan (4) *peer debriefing* (pemeriksaan sejawat). *Prolonged engagement* dilakukan melalui pengamatan berulang terhadap unggahan *Instagram* sehingga makna wacana dapat dipahami secara konsisten dan bias peneliti dapat diminimalkan. *Triangulation* diterapkan dengan mencocokkan temuan dari teknik simak, catat, dokumentasi, dan analisis wordcloud sehingga pola linguistik tidak hanya bertumpu pada satu sumber atau prosedur. *Audit trail* dibangun melalui pendokumentasian lengkap seluruh proses, mulai dari pengumpulan data, penandaan elemen linguistik, hingga proses analisis, agar proses penelitian dapat ditelusuri secara sistematis. *Peer debriefing* dilakukan melalui diskusi berkala dengan rekan sejawat yang memiliki kompetensi metodologis untuk menguji kategori, interpretasi, dan konsistensi temuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Wacana penyembuhan yang beredar dalam unggahan *Instagram* dengan tagar *#MuslimahHealing*, *#kesehatanmentalmuslimah* menunjukkan bahwa praktik pemulihan diri bagi Muslimah tidak hanya berlangsung melalui narasi personal tetapi juga melalui pola-pola diskursif yang konsisten dan berulang. Unggahan tersebut membentuk lanskap pemaknaan yang khas bahwa penyembuhan direpresentasikan melalui empat dimensi utama, yaitu spiritual-religius yang menautkan proses pulih dengan hubungan vertikal kepada Tuhan; psikologis-emosional yang menggarisbawahi regulasi perasaan, afirmasi, dan rekonstruksi diri; sosial-komunitas yang menampilkan dukungan sesama muslimah

Secara kebahasaan, wacana penyembuhan tersebut menunjukkan bahwa bahasa tidak hanya berfungsi sebagai alat representasi pengalaman tetapi juga sebagai sarana pembentukan realitas sosial dan identitas kolektif Muslimah di ruang digital. Pilihan diksi religius, metafora emosional, serta pola repetisi naratif membangun kerangka makna yang menormalisasi praktik *healing* berbasis iman dan komunitas. Dampaknya bagi masa depan, bahasa berpotensi menjadi medium strategis dalam membentuk literasi kesehatan mental yang lebih kontekstual, inklusif, dan selaras dengan nilai budaya serta keagamaan masyarakat Indonesia. Selain itu, pola bahasa yang terus direproduksi di media sosial dapat memengaruhi cara generasi mendatang memahami konsep pemulihan diri, otoritas keilmuan, dan legitimasi pengalaman personal sehingga bahasa tidak hanya merekam perubahan sosial, tetapi juga mengarahkannya. Dalam jangka panjang, hal ini membuka peluang bagi pengembangan model komunikasi kesehatan mental yang lebih humanis, partisipatif, dan berbasis nilai lokal.

Gambar 1. Visualisasi Wacana Kesehatan Mental bagi Muslimah Indonesia di Media Sosial
Instagram

mengindikasikan bahwa diskursus ini banyak berpusat pada upaya kembali ke spiritualitas dan penyembuhan batin. Wacana ini juga mengangkat solusi praktis seperti "konseling", "kesehatan mental muslimah", dan pentingnya menjadi "kuat" dan "baik" dalam menjalani kehidupan. Selain itu, gambar tersebut juga menunjukkan pola yang mengintegrasikan antara dimensi spiritual-religius, psikologis-emosional, dan sosial-komunitas. Hal ini menunjukkan bahwa pola bahasa penyembuhan berorientasi pada hubungan antara manusia dengan Tuhan, manusia dengan dirinya sendiri, dan manusia dengan masyarakat atau lingkungan sekitar. Dari kosakata yang muncul, terdapat tiga dimensi utama bahasa yang digunakan sebagai upaya penyembuhan mental. Berikut paparannya.

| Dimensi | Kata yang Ditemukan | Makna |
|----------------------|---|---|
| Spiritual-Religius | Allah, iman, ikhlas, sabar, muslimah, Islam, ibadah, muslim, rasulullah, bismillah, ustaz, hijab, amanah, spiritual, hijrah, jannah, hamba, akhirat | Penyembuhan melalui penguatan iman dan hubungan vertikal dengan Tuhan. |
| Psikologis-Emosional | hati, tenang, lelah, kuat, luka, jiwa, hidup, mental, healing, selfhealing, lupa, kesehatan, emosi, burnout, tubuh, pikiran, kasih, takut, diam, cinta, love, menenangkan, overthinking | Penekanan pada pengendalian emosi dan afirmasi diri. |
| Sosial-Komunitas | ruang, komentar, konseling, share, belajar, ruang rindu, save, teman, dunia, butuh, kehidupan, kajian, kegiatan, sahabat, konselor, keluarga | Menunjukkan adanya dukungan sosial daring (<i>online empathy</i>) yang berfungsi sebagai komunitas penyembuh. |

Tabel 1. Tiga Dimensi Utama Bahasa yang Digunakan sebagai Upaya Penyembuhan Mental

Bahasa tidak sekadar alat untuk menyampaikan informasi tetapi juga bisa menjadi sarana untuk membantu merekonstruksi diri seseorang (Mahajan, dkk., 2024). Berdasarkan analisis yang dilakukan, penguatan diri dapat diformulasikan dengan bahasa religius, psikologis, dan sosial yang dikemas dengan wujud afirmasi. Penggunaan diksi ke-Tuhan-an seperti "iman", "hamba", "hijrah", menunjukkan bahwa afirmasi penyembuhan mental dapat dilakukan melalui proses spiritual. Selain itu, munculnya diksi psikologis seperti "*healing*", "*burnout*", dan "emosi" menciptakan bentuk "*Language as Power*" (LaP) yang unik, sebagaimana eksplorasi dalam penelitian (Al-Mahroos & Di Braccio, 2024). Integrasi ini juga mempertegas hasil penelitian Metell, dkk. (2022) bahwa modalitas penyembuhan yang menggunakan ekspresi adalah linguistik. Dalam konteks masa depan, bahasa berpotensi memainkan peran strategis sebagai instrumen pembentukan kesejahteraan mental, penguatan identitas, dan pengembangan literasi emosional masyarakat. Bahasa afirmatif yang terintegrasi dengan nilai religius, psikologis, dan sosial dapat menjadi fondasi dalam pendidikan karakter, layanan

konseling, serta komunikasi digital yang lebih beretika. Dengan demikian, bahasa tidak hanya merepresentasikan realitas sosial, tetapi juga berfungsi sebagai kekuatan transformatif yang mampu membentuk pola pikir, sikap, dan kualitas kehidupan manusia secara berkelanjutan.

Dimensi Spiritual-Religius: Penyembuhan melalui Penguatan Iman

Dimensi spiritual-religius merupakan proses penyembuhan yang menekankan pentingnya hubungan kedekatan dengan Tuhan sebagai sarana memulihkan kesehatan mental. Penguatan iman memungkinkan individu untuk memasrahkan kehidupannya pada Tuhan sehingga segala kecemasan dan luka batin perlahan terobati karena ketenangan tubuh dan pikiran. Dimensi ini tidak hanya fokus pada keimanan atau spiritual saja tetapi juga menunjukkan bahwa hubungan spiritual dengan Tuhan yang baik dapat meningkatkan kondisi mental yang sehat dan stabil. Perhatikan data berikut.

- (1) Kisah Nabi Yunus ngasih pelajaran: Tidak ada kesalahan yang terlalu besar untuk Allah ampuni, asal hati mau kembali Mengakui kesalahan dan kelemahan adalah awal dari perjalanan kembali pulang pada-Nya Dan rahmat Allah pun datang dalam bentuk tak terduga, bahkan ditengah ujian hebat
#MuslimahHealing #kesehatanmentalmuslimah #selfimprovement

Penggunaan diksi religius seperti Allah, ampuni, pulang pada-Nya, Rahmat Allah mengonstruksi penyembuhan mental sebagai bagian dari cara kembali pada Tuhan melalui proses spiritual. Bahasa yang digunakan afirmatif sekaligus menenangkan sehingga bagi siapa saja yang melakukan dosa atau kesalahan, maka Allah akan memberikan ampunan asal mau bertobat dengan hati tulus. Pembaca juga diajak untuk merenungi kesalahan yang dilakukan dan melakukan introspeksi diri sebagai bagian dari penyembuhan melalui pemulihan emosional dan motivasi spiritual. Pada unggahan yang lain, seperti dalam data berikut.

- (2) Apapun masalah yang kamu hadapi, jangan lupa berdoa. Karena berdoa adalah senjata utama seorang mukmin. *#muslimahselfhealing #kesehatanmental #kesehatanmentalmuslimah #sehatmental #emosi #manajemenemosi*

Penggunaan diksi berdoa tidak hanya merujuk pada upaya permohonan atau permintaan pada Tuhan. Namun, diksi tersebut juga merujuk pada strategi untuk menguatkan batin melalui tindakan spiritual agar selalu bergantung kepada Allah. Berdoa sebagai usaha konkret yang dilakukan untuk menghadapi berbagai masalah memberikan kesan kemudahan dalam ajaran Islam dalam menghadapi masalah yang dihadapi. Diksi berdoa juga dianggap sebagai senjata utama bagi orang yang beriman karena melalui tindakan konkret tersebut berdoa melambangkan kekuatan iman kepada Tuhan.

Penggunaan istilah dan metafora islami, seperti “sabar”, “ikhlas”, dan “tawakal” tidak lagi berfungsi sebagai instruksi keagamaan tetapi telah berubah menjadi motivasi psikologis yang bermakna spiritual. Temuan ini menegaskan bahwa bahasa tidak hanya mendeskripsikan tetapi juga berperan dan mendorong untuk melakukan. Penggunaan kata “ikhlas” dalam unggahan bukanlah deskripsi pasif, melainkan sebuah tindakan yang secara performatif memulai proses penerimaan dan penyembuhan psikologis (Rupp, 2022). Penggunaan metafora dalam ruang penyembuhan mampu mengemas ajakan menjadi lebih halus dan berterima bagi penyintas. Bahasa yang baik dalam komunikasi tentunya memberikan dampak positif terhadap maksud yang ingin disampaikan (Kurniawati & Hanafi, 2024).

Dimensi Psikologis-Emosional: Penyembuhan melalui Pengendalian Emosi dan Afirmasi Diri

Dimensi psikologis-emosional dalam upaya penyembuhan menekankan pentingnya manajemen emosi dan keyakinan positif untuk memulihkan kesehatan mental bagi muslimah di media sosial. Dimensi ini menguraikan hubungan antara kondisi mental yang sehat sebagai upaya penyembuhan diri melalui manajemen emosi yang baik dan afirmasi positif. Ditemukan beberapa takarir dalam Instagram yang merupakan bagian dari upaya penyembuhan mental bagi muslimah melalui dimensi psikologis-emosional. Berikut kutipannya.

- (3) INI “TABUNGAN” DARI LUKA MENTAL YANG KAU BIARKAN! Setiap stres yang kamu pendam, setiap luka yang kamu abaikan, tak pernah hilang begitu saja. Ia disimpan tubuh, menjadi sakit yang datang berulang. Migrain tanpa sebab, asam lambung yang tak kunjung reda. Semua itu adalah alarm agar kamu berhenti menyepelkan hati dan pikiranmu sendiri. Tubuh mengingat semua luka yang kamu pendam. Dan akhirnya, ia bicara lewat rasa sakit. Dengarkan tubuhmu, sembuhkan jiwamu.’

Berdasarkan data (3), terdapat klausa “TABUNGAN” DARI LUKA MENTAL YANG KAU BIARKAN” yang menggambarkan bahwa terdapat luka yang tersembunyi dan menumpuk tanpa diketahui oleh orang lain. Penggunaan metafora tersebut berfungsi untuk membuat pembaca menyadari bahwa luka atau sakitnya sudah terakumulasi. Berikutnya, pada klausa “Setiap stres yang kamu pendam, setiap luka yang kamu abaikan, tak pernah hilang begitu saja” menekankan penggunaan kata “kamu” agar pembaca merasa menjadi sasaran langsung dari wacana tersebut. Pengulangan struktur paralel juga memperkuat pesan bahwa terdapat luka dan stress yang dirasakan tidak bisa dilupakan atau dihilangkan begitu saja. Penggunaan kata “tubuh” menunjukkan hubungan antara fisik dan psikis yang erat sehingga membuat pembaca merasakan

bahwa ketika luka yang ia simpan akan berpengaruh pada kondisi fisik dan mentalnya. Selanjutnya, terdapat penutup yang menunjukkan usaha agar pembaca melakukan tindakan penyembuhan untuk dirinya sendiri. Penulis mengedukasi untuk mulai memikirkan dan mengobati diri sendiri baik fisik maupun mentalnya.

- (4) Kadang kita pikir *burnout* itu cuma soal kerja. Tapi ternyata... ia bisa muncul bahkan saat kita sedang berusaha jadi istri yang baik, ibu yang sabar, atau hamba yang taat. *Burnout* itu diam. Ia datang perlahan, lewat kelelahan yang kita abaikan, lewat doa-doa yang makin pendek, lewat tawa yang terdengar tapi terasa kosong. Kalau kamu sedang di titik itu — berhenti sejenak. Bukan untuk menyerah, tapi untuk kembali bernapas, kembali menenangkan hati. “Ya Allah, beri aku kekuatan untuk tetap lembut di tengah sibuknya dunia.” Tulis di komentar: “Aku ingin pulih dengan tenang.” Dan semoga setiap kelelahanmu, menjadi jalan lembut untuk kembali pada-Nya. #RuangKembali #IstirahatSejenak #DoaHarini #MuslimahHealing #TenangBersamaAllah #HatiYangTenang #KembaliPadaAllah #LelahBerbuahDoa #MuslimahBekerja #MuslimahMenulis #RuangDoa #SelfCareMuslimah #HatiYangLelah#JedaUntukHati #RuangTenang

Data (4) ditujukan pada pembaca perempuan yang sedang mengalami *burnout* atau kelelahan secara emosional. Perempuan yang memiliki peran ganda, baik sebagai pekerja, ibu, istri, hamba diajak untuk menyeimbangkan peran yang dilakukan dengan mengambil jeda sebagai upaya penyembuhan atau pemulihan. *Burnout* yang dianggap muncul hanya bagi pekerja saja, ternyata bisa terjadi pada seorang ibu, istri, atau hamba. Penulis menuliskan gejalanya seperti dalam kutipan “lewat kelelahan yang kita abaikan, lewat doa-doa yang makin pendek, lewat tawa yang terdengar tapi terasa kosong”. Kutipan tersebut menunjukkan tanda-tanda halus yang jarang disadari bahwa gejala tersebut merupakan penyakit yang tidak boleh diabaikan. Penulis juga memberikan metafora pemulihan melalui kutipan “berhenti sejenak. Bukan untuk menyerah, tapi untuk kembali bernapas, kembali menenangkan hati.” Edukasi tersebut memberikan penguatan bahwa sejenak berhenti dari segala aktivitas dan rutinitas sangat baik untuk ketenangan hati. Simbol penguatan dan aksi nyata juga muncul melalui perintah agar pembaca mengomentari postingannya dengan kalimat “Aku ingin pulih dengan tenang.”

Pemilihan metafora dan simbol pemulihan membuat teks tersebut lebih tepat sasaran secara emosional. Hal ini menjadi sebuah edukasi bagi pembaca bahwa konsep *burnout* yang abstrak dapat dipahami lebih mudah dengan bahasa yang sederhana sekaligus solusi praktis dalam wujud aksi nyata. Penulis mendorong pembaca agar beristirahat, melakukan jeda, refleksi atas rutinitas yang sedang dilakukan. Selain itu, bentuk pemulihan spiritual juga dimunculkan dalam wujud perintah untuk berdoa agar diberikan kekuatan dalam menghadapi sibuknya dunia.

Hasil analisis juga menemukan bahwa perempuan muslim dibingkai sebagai subjek aktif yang memiliki agensi atas dirinya. Dengan menceritakan kisahnya, perempuan tidak lagi diposisikan sebagai korban pasif dari pandangan sosial yang mungkin mengekang,

melainkan secara aktif menemukan makna baru dalam hidupnya (Mahajan, dkk., 2024). Ketika perempuan menggunakan bahasa untuk berbagi pengalaman, mereka sebenarnya sedang membentuk dan menentukan siapa diri mereka (Nuristani, dkk., 2024). Mereka tidak hanya menyembuhkan diri sendiri tetapi juga secara kolektif membangun identitas muslimah baru yang berdaya, yang memiliki hak penuh memaknai pengalaman psikologis spiritualnya. Hasil penelitian Nuristani, dkk. (2024) juga menjelaskan bahwa bahasa mampu menciptakan ruang aman yang suportif dan anti-stigma. Dengan memosisikan diri sebagai subjek aktif, perempuan muslim memberikan dukungan kepada penyintas lain yang mungkin mengalami hal serupa untuk lebih berdaya.

Dimensi Sosial-Komunitas: Penyembuhan melalui Dukungan Sosial

Dimensi sosial-komunitas dalam upaya proses penyembuhan menekankan peran orang lain atau lingkungannya untuk membantu mengurangi sakit, luka, stres, maupun beban emosional. Dukungan sosial yang dimaksud dapat berupa perhatian, empati, maupun interaksi sosial yang sehat antara keluarga, teman, atau masyarakat luas. Selain itu, interaksi sosial yang sehat juga memungkinkan pertukaran pengalaman, pembelajaran emosional, serta pemberdayaan individu melalui motivasi dan inspirasi dari orang lain. Berikut merupakan takarir Instagram yang menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan bagian penting dari upaya penyembuhan. Berikut paparannya.

- (5) Karena surga sangat luas jika hanya di isi orang kelompokmu saja, ajaklah yang lain menjadi baik. Semoga aku, kamu, dan kita menjadi teman yang baik dan saling mengajak pada kebaikan. #hijrahcinta #motivasiislami #muslimahhijrah #quotesislami #dakwahcinta #hijrahhealing #katabijak #motivasiislamiah #kontempelasi #nasihatislami #tausiahcinta #literasiislami #temanpatah #sahabatdakwah #catatancintamuslimah #hijrahsantun #hijrahsquad #parentingislami #sakinahbersamamu #puisisenja #celotehdakwah #sedekahcinta #muhasabahcinta #musikalisasipuisi #katahikmah #katamutiarakehidupan #ruangrindu

Penulis menggunakan metafora berupa “surga” untuk menunjukkan ruang kebaikan yang ideal. Pada kutipan “Karena surga sangat luas jika hanya di isi orang kelompokmu saja” menunjukkan bahwa segala hal yang berhubungan dengan kebaikan harus disebarluaskan sehingga tidak terbatas pada kelompok tertentu saja. Kutipan “Semoga aku, kamu, dan kita menjadi teman yang baik dan saling mengajak pada kebaikan” menunjukkan bahwa membantu dalam kebaikan dan berkolaborasi menciptakan lingkungan yang baik. Penulis juga menunjukkan aksi nyata untuk mengajak pembaca agar turut serta mengajak orang lain pada kebaikan sehingga menciptakan komunitas yang positif. Dukungan sosial membantu individu dalam mengatasi berbagai masalah serta meningkatkan hubungan yang harmonis. Dukungan sosial dari teman, sahabat,

saudara, dan keluarga memberikan rasa didengar, diterima, dan dipahami sehingga kecemasan dapat berkurang secara signifikan. Hal ini juga ditunjukkan pada data berikut.

(6) Untuk teman yg sedang patah, kamu berhak bahagia, semangatt.

Pada data (6), penulis menunjukkan keakraban melalui kata “teman”. Penulis memosisikan diri sebagai teman untuk dapat membangkitkan semangat dan motivasi pribadi. Penulis juga memberikan afirmasi positif “kamu berhak bahagia” yang menekankan hak individu untuk dapat bahagia. Dengan bahasa yang informal, singkat, dan personal, penulis memberikan dukungan sosial sebagai teman untuk membantu individu melakukan self-care sebagai upaya pemulihan atau penyembuhan kesehatan mental.

Pemakaian tagar yang berulang seperti “#kesehatanmentalmuslimah”, “#MuslimahHealing”, dan lainnya secara tidak langsung membangun sebuah komunitas daring berdasarkan unggahan yang dilakukan. Tagar-tagar ini berfungsi sebagai jangkar digital yang menghubungkan unggahan-unggahan individu lalu menarik mereka dalam satu ruang virtual yang sama (Nuthihar, dkk., 2024). Partisipasi dalam aktivitas serupa dapat memperkuat identitas, kesejahteraan, dan rasa memiliki (Brown, dkk., 2021). Dalam konteks ini, penggunaan bahasa yang spesifik melalui tagar menjadi budaya bersama yang mengikat dan menegaskan identitas kelompok penyembuhan tersebut. Komunitas yang terbentuk melalui bahasa bersama ini kemudian berfungsi sebagai “faktor pelindung” bagi kesehatan mental anggotanya (McIvor, dkk., 2009). Ruang yang ditandai oleh tagar ini menjadi lingkungan yang aman karena bahasa di dalamnya secara konsisten mengajak untuk “bertumbuh” (McLure, dkk., 2023).

Posisi Penulis-Pembaca

Berdasarkan pada hasil analisis leksikal, penggunaan kata ganti orang pertama jamak sangat mendominasi. Sebanyak 86 kali kemunculan diwakili oleh kata “kita”. Hal ini menunjukkan bahwa penulis menempatkan dirinya sebagai rekan reflektif, yaitu penulis dan pembaca sama-sama terlibat dalam wacana, bukan sebagai figur otoritatif. Hal ini seperti yang terlihat dalam kutipan berikut.

- (7) Kadang kita lupa, bahwa bersandar pada Allah bukan tanda lemah, tapi tanda kita sadar... kita hanyalah hamba.
- (8) Pernah ngerasa iman dan emosi naik turun drastis kayak roller coaster? Sehari semangat ibadah, besoknya futur dan malas-malasan. Sebenarnya, ada apa sih di dalam diri kita?
- (9) Sesederhana itu sebenarnya membuat orang² terdekat kita merasa berharga. Kapan terakhir kali kita mengucapkan 'terimakasih' ke mereka? #qermhealing #islamicmentalhealththerapy #kesedihan #ustadznadhif #kesehatanmentalmuslim #kecemasan #anxiety #quranichealing #spiritualhealing #dakwah #innerchild #lukapengasuhan #toxicpeople

Berdasarkan pada kutipan data (7), (8), (9) menampilkan posisi penulis dalam situasi emosional yang sama. Penulis mengajak pembaca untuk sama-sama merenung dan refleksi diri. Selain penggunaan kata ganti “kita”, terdapat penggunaan kata “kamu” yang muncul sebanyak 82 kali. Hal ini menunjukkan bahwa penulis juga menempatkan pembaca sebagai subjek yang diajak bicara langsung atau interpersonal sehingga penulis berperan sebagai pengarah tetapi tidak mendominasi. Dari sisi pembaca juga demikian, analisis menunjukkan bahwa mereka dikonstruksi sebagai pihak yang aktif dan terlibat dalam proses pembentukan makna. Hal ini seperti yang terlihat dalam kutipan berikut.

- (10) Kadang yang bikin capek bukan dunia... tapi diri sendiri. Yang terlalu sering bilang “nggak apa-apa,” padahal luka masih menganga. Menangis itu bukan lemah. Menyimpan semua sendiri, itu yang pelan-pelan bisa melumpuhkan. Allah nggak pernah nyuruh kamu jadi robot. Kalau kamu lagi lelah, menangis, goyah... Itu bukan dosa. Itu manusia. Jangan takut terlihat rapuh. Yang penting, kamu terus kembali kepada-Nya. Kamu boleh banget cerita sedikit di kolom komentar. Siapa tahu, ada yang sedang merasa hal yang sama...
- (11) Apapun masalah yang kamu hadapi, jangan lupa berdoa. Karena berdoa adalah senjata utama seorang mukmin.

Data (10) dan (11) menunjukkan bahwa penulis secara aktif dan konsisten menjalin hubungan secara personal dengan pembaca. Berbeda dengan “kita”, penggunaan “kamu” memberikan kesan lebih dekat antara penulis dan pembaca. Penulis menempatkan pembaca sebagai subjek yang dirangkul. Tidak ada lagi bentuk komunikasi yang bersifat doktrinisasi tetapi justru dialogis-humanistik. Pembaca juga diposisikan sebagai penerima nasihat (*advice receiver*) yang menjadi subjek empati dan perhatian moral. Nada tuturan lembut dan afirmatif memberi kesan kedekatan emosional, bukan superioritas penulis.

Sejalan dengan penggunaan kata “kamu” yang bersifat dialogis-humanis, penggunaan kata “aku” juga muncul sebanyak 59 kali sebagai wujud relasi makna. Relasi yang terbentuk bukan hierarki tetapi dialogis. Berikut kutipan datanya.

- (12) *Aku pernah berada di titik di mana doa terasa hampa.*
(13) *Aku belajar bahwa sabar bukan berarti diam, tapi memahami waktu Tuhan.*
(14) *Aku tahu rasanya kehilangan, tapi aku juga tahu rasanya dikuatkan.*

Penggunaan kata “aku” menempatkan penulis sebagai sosok yang mengalami proses refleksi. Kata “aku” ditempatkan untuk menceritakan perjalanan batin berdasarkan pada pengalaman pribadi sehingga memberikan kesan kedekatan dan kredibilitas yang baik. Kata “aku” juga menunjukkan bahwa penulis tidak sekadar berbicara teori tetapi juga sebagai seseorang yang sama-sama berproses. Dalam konteks ini, pembaca

diposisikan juga sebagai pembaca yang diajak merenung, bukan sekadar menyerap informasi. Mereka seolah membaca kisah penulis untuk membaca dirinya sendiri. Selain “kita”, “kamu”, dan “aku”, muncul juga kata ganti orang “kami”, “engkau”, “dirimu”, “dia”, dan “mereka” namun dengan frekuensi yang sangat rendah.

Variasi konstruksi posisi penulis dan pembaca yang sama-sama aktif meleburkan batas antara penyembuh dan penyintas. Hal ini merupakan bentuk nyata dari menciptakan bersama sebuah layanan penyembuhan (Meigs, dkk., 2025). Kekuatan untuk menyembuhkan tidak lagi terpusat pada satu ahli tetapi tersebar dan dimiliki bersama oleh komunitas (Metell, dkk., 2022). Empati diwujudkan dengan memberi ajakan untuk menulis komentar berupa “Aku ingin pulih engan tenang” di sela kisah pribadi yang sedang diceritakan. Proses ini mencerminkan inti dari pendekatan yang berpusat pada individu, yakni pengalaman hidup (dari penulis dan pembaca) dihargai sebagai sumber utama pengetahuan penyembuhan (McLure, dkk., 2023). Tindakan linguistik bersama ini membangun rasa kebersamaan, mengubah niat pribadi untuk pulih menjadi sebuah komitmen kolektif yang disaksikan oleh komunitas (Brown, dkk., 2021).

Berdasarkan paparan di atas, wacana upaya penyembuhan mental muslimah di media sosial, penulis (dalam hal ini pembuat konten) menempatkan dirinya sebagai model spiritual yang reflektif dan humanis, bukan sebagai subjek yang memosisikan diri sebagai pusat wacana atau mendominasi. Penulis juga tidak menampilkan dirinya sebagai sosok yang otoriter, tetapi sebagai sosok manusia yang berproses. Pembaca juga tidak dikendalikan oleh wacana, melainkan dilibatkan dalam produksi makna. Bahasa yang penuh afirmatif dan motivasional menunjukkan bahwa makna iman bukan sekadar instruksi, tetapi hasil reflektif antara penulis dan pembaca. Posisi seperti ini menunjukkan *inversion of dominance*: kuasa wacana tidak hadir melalui perintah atau klaim kebenaran, tetapi melalui kejujuran dan kedekatan emosional.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa wacana kesehatan mental pada kalangan muslimah Indonesia di media sosial terdapat beberapa temuan. Pertama, integrasi antara bahasa religius, psikologis, dan sosial yang bersifat afirmatif untuk menguatkan diri. Kedua, penggunaan istilah dan metafora Islami seperti sabar, ikhlas, dan tawakal yang memadukan makna spiritual dan motivasi psikologis. Ketiga, pembingkaihan perempuan muslim sebagai subjek aktif yang memiliki agensi atas narasi dirinya. Keempat, munculnya pola dukungan komunitas berbasis empati dan anti-stigma melalui interaksi daring. Kelima, ditemukannya variasi konstruksi posisi penulis dan pembaca yang ditampilkan sebagai subjek aktif, penuh empati, dan reflektif.

Berdasarkan kerangka Sara Mills, penelitian ini menunjukkan bahwa wacana kesehatan mental perempuan muslim di media sosial bukan sekadar refleksi pengalaman personal tetapi juga arena produksi makna yang dipengaruhi oleh ideologi gender, nilai-nilai agama, dan strategi komunikasi reflektif. Bahasa yang digunakan dapat berfungsi sebagai sarana pemberdayaan dan penyembuhan. Nilai-nilai agama yang terintegrasi dalam bahasa tidak berfungsi sebagai batasan melainkan sebagai faktor pelindung yang memperkuat rasa memiliki dan kesejahteraan.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa bahasa di media sosial *Instagram* melalui strategi diskursif yang spesifik telah berhasil dikonstruksikan menjadi “ruang penyembuhan” yang sah. Integrasi unik dari diksi spiritual, psikologi, dan sosial menjadi kunci. Ruang ini menunjukkan bahwa bahasa penyembuhan memiliki kekuatan, mampu merekonstruksi narasi diri, berfungsi sebagai tindakan penyembuhan itu sendiri, diekspresikan dalam pola linguistik yang empatik, dan didukung oleh dinamika kekuatan komunal untuk membangun identitas kolektif yang berdaya

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa wacana kesehatan mental di *Instagram* telah berhasil dikonstruksikan menjadi ruang penyembuhan yang fungsional bagi muslimah Indonesia. Bahasa di ruang ini bukan sekadar alat deskriptif melainkan sebuah tindakan aktif untuk merekonstruksi narasi diri, memvalidasi pengalaman, dan memberdayakan perempuan sebagai subjek aktif atas ceritanya. Wacana kesehatan mental muslimah di media sosial tidak hanya berfungsi sebagai ekspresi pengalaman personal tetapi juga sebagai mekanisme produksi makna yang membentuk identitas, relasi sosial, dan praktik penyembuhan berbasis bahasa. Temuan penelitian memperluas penerapan analisis wacana Sara Mills dalam konteks kesehatan mental dan komunitas muslimah Indonesia melalui identifikasi integrasi bahasa religius, psikologis, dan sosial yang bekerja secara sinergis dalam menciptakan ruang penyembuhan di media sosial.

Penelitian ini memperkenalkan pemahaman baru mengenai bahasa penyembuhan sebagai praktik linguistik yang performatif, yakni bahasa yang tidak hanya merepresentasikan kondisi psikologis tetapi juga memengaruhi pemulihan emosional, penguatan spiritual, dan pembentukan agensi perempuan muslim. Selain itu, penelitian ini mengungkap pola konstruksi posisi penulis dan pembaca yang bersifat dialogis humanistik sehingga melahirkan komunitas digital yang berfungsi sebagai faktor pelindung bagi kesehatan mental. Diharapkan hasil penelitian ini memberikan kontribusi

pada pengembangan teori wacana digital, studi kesehatan mental berbasis budaya, dan kajian linguistik feminis dalam konteks masyarakat muslim kontemporer.

Bahasa penyembuhan yang dikonstruksikan dalam ruang digital memiliki dampak jangka panjang bagi masa depan praktik kesehatan mental, khususnya dalam masyarakat religius dan berbudaya seperti Indonesia. Bahasa tidak hanya berfungsi sebagai medium komunikasi tetapi juga sebagai infrastruktur sosial-psikologis yang membentuk pemahaman diri, pengelolaan emosi, dan ketahanan mental kolektif, sekaligus menjadi fondasi literasi kesehatan mental yang inklusif, kontekstual, dan sensitif budaya. Seiring perkembangan teknologi digital, bahasa berpotensi menjadi basis intervensi kesehatan mental berbasis komunitas daring, memengaruhi pendekatan profesional psikologi dan konseling, kebijakan publik, serta pengembangan teori linguistik performatif yang memandang bahasa sebagai kekuatan sosial pembentuk realitas psikologis, relasi kuasa, dan praktik penyembuhan, sehingga berperan strategis sebagai agen perubahan sosial dalam membangun masyarakat yang sadar kesehatan mental, berdaya secara emosional dan spiritual, serta berkeadilan gender.

Implikasi dari temuan ini yaitu praktik penyembuhan mental perlu mengadopsi integrasi bahasa spiritual-psikologis dalam proses penyembuhan yang dilakukan. Selain itu, penciptaan ruang bersama juga dapat menjadi pertimbangan dalam mendampingi penyembuhan seperti penggunaan tagar di media sosial. Untuk penelitian lanjutan, dapat difokuskan pada dampak bahasa sebagai ruang penyembuhan. Studi lain juga bisa dilakukan secara kuantitatif untuk meneliti efektivitas bahasa sebagai ruang penyembuhan.

DAFTAR RUJUKAN

- Al-Mahroos, Z., & Di Braccio, M. (2024). Language as Power in the Therapy Room: A Study of Bilingual (Arabic–English) Therapists’ Experiences. *Counselling and Psychotherapy Research*, 24(1), 106–118.
- Anake, S. A., Chimunya, L., Evaristus, A., Kayode, O. A., & Ogbulogo, C. U. (2025). A Linguistic Investigation of Mental Health Discourse on Instagram: A Transitivity Approach. *Forum for Linguistic Studies*, 7(6), 737–750.
- Bhaga, B. J., Darmawan, & Hadian. (2022). Kekuatan Bahasa Magis dalam Praktek Pengobatan Alternatif Covid-19 : Sebuah Kearifan Lokal di Kabupaten Sikka. *Lingua Rima: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 11(3), 21–31.
- Brown, H., Isaac, T., Timler, K., Newman, E. V., Cranmer, A., & Cranmer, D. (2021). Amxsame’ Su Sa ‘Nawalakw (The Supernatural Spirit Wraps Around Us): Impacts of Kwakwaka’wakw Regalia Making on Identity, Wellness and Belonging in ‘Yalis, British Columbia. *AlterNative*, 17(4), 491–503.
- Carroll, R. (2005). Finding the Words To Say it: The Healing Power of Poetry. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 2(2), 161–172.

- Chung, C., & Pennebaker, J. (2007). The Psychological Functions of Function Words. In *Social communication* (343-359). Psychology Press.
- Douglass, C. H., Borthwick, A., Lim, M. S. C., Erbas, B., Eren, S., & Higgs, P. (2022). Social Media and Online Digital Technology Use among Muslim Young People and Parents: Qualitative Focus Group Study. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 5(2), 1-10.
- Faccio, E., Turco, F., & Iudici, A. (2019). Self-Writing As a Tool for Change: The Effectiveness of A Psychotherapy Using Diary. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 22(2), 256-264.
- Fairclough, N. (2015). *Language and Power* (3rd ed.). Routledge.
- Fakhriyani, D. V., Dwi Pratama, B., Sa'idah, I., & Assulthoni, F. (2025). Emotional Language in Madurese Culture: Implications for Culturally Responsive Counseling Practice. *GHANCARAN: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 87-100.
- Harding, L., DeCaire, R., Ellis, U., Delaurier-Lyle, K., Schillo, J., & Turin, M. (2025). Language Improves Health and Wellbeing In Indigenous Communities: A Scoping Review. *Language and Health*, 3(1), 1-16.
- Jamil, N. (2020). #depression: Singaporean Muslim Women Navigating Mental Health on Social Media. *International Journal of Communication*, 14(1), 669-696.
- Kelly, D. L., Spaderna, M., Hodzic, V., Coppersmith, G., Chen, S., & Resnik, P. (2021). Can Language Use in Social Media Help in The Treatment of Severe Mental Illness? *Current Research in Psychiatry*, 1(1), 1-4.
- Khalsiah, Yusuf, Y. Q., Sobarna, C., Sari, D. F., Indirayani, I., & Azkiya. (2025). Figurative Expressions in Acehnese Pregnancy Cultural Taboos as A Language of Protection. *Indonesian Journal of Applied Linguistics*, 15(1), 147-160.
- Krismanti, N., Lestary, A., & Jumainah, J. (2019). Healing Mantras of Banjarese and Their Portrayal of Socio-Cultural Values. *Journal of English Teaching, Applied Linguistics and Literatures (JETALL)*, 1(2), 78-86.
- Kurniawati, A., & Hanafi, M. (2024). "Mohon Izin, Mas, Mbak": Wujud Tuturan dan Kesantunan Berbahasa dalam Interaksi Residen. *Mahakarya: Student's Journal of Cultural Sciences*, 5(1), 1-10.
- Lailiyah, N., & Agan, S. (2022). Analisis Verbal dan Nonverbal pada Mantra Pengobatan Sebagai Media Penyembuhan di Masyarakat Kediri: Kajian Etnolinguistik. *Jurnal Tradisi Lisan Nusantara*, 2(2), 68-76.
- Mahajan, M., Hegde, S., & Sinha, S. (2024). Lost Self to Present Self: A Case Report of Narrative Therapy for a Woman with Acquired Brain Injury. *Consortium Psychiatricum*, 5(1), 34-43.
- Mawaddah Rofiqoh, L., Zulfa, I., & Nahid Ayad. (2025). Mental Health and Spirituality: Qur'anic Teaching and Approaches to Mental Health in the Modern Era. *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 4(1), 82-91.
- Mclvor, O., Napoleon, A., & Dickie, K. M. (2009). Language and Culture as Protective. *Journal of Aboriginal Health*, November, 6-25.
- McLure, J., Forrester-Bowling, T., Peeters, A., Berk, M., Moylan, S., & Carolin, R. (2023). Person-centred Growth-Oriented Language and Care: Fundamental to Successful Mental Health Reform. *Australasian Psychiatry*, 31(5), 598-600.
- Meigs, R., Bearse, A., Sheik Mohamed, A., Vicente, S., Alkhawaja, A., Aini, A., Hanifzai, W. A., Yusufzai, G., Mostafavi, S., Tadesse, R. T., Zubaidi, R., Wahdatyar, M., Dang, N., Deiranieh, A., Zeray, S., Popal, F., Nash, V., & Melendrez, B. (2025). The Power of Collective Design: Co-Creating Healing-Centered Mental Health Care for Refugee and Immigrant Families. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(7), 1-12.
- Metell, M., Miyake, H., Dell'Antonio, A., & Zisk, A. H. (2022). Whose Power, Whose Language? Exploring Issues of Power and Language in Music Therapy. *Voices: A*

- World Forum for Music Therapy*, 22(3), 1–6.
- Mills, S. (1997). *Discourse*. London: Routledge.
- Natrio, Yeyep & Yensasnidar. (2025). Constructing the ‘Healthy Self’ on Instagram: An Appraisal and Critical Discourse Analysis of Health Narratives in Social Media Captions. *Vivid: Journal of Language and Literature*, 14(1), 51-57
- Noviariski, Y. (2021). Peran Komunikasi Intrapersonal Sebagai Self Healing. *Nivedana : Jurnal Komunikasi & Bahasa*, 2(2), 17–23.
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic Analysis : Striving to Meet the Trustworthiness Criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16, 1-13.
- Nuristani, S., Dadman, E., & Stanikzai, S. M. (2024). Constructing Ethnolinguistic Identities: A Critical Examination of Language and Power Dynamics in Diasporic Communities. *Journal Corner of Education, Linguistics, and Literature*, 4(2), 225-234.
- Nuthihar, R., Ramli, R., Rusli, H., Eliya, I., & Menjamin, S. (2024). The Language Forms of Instagram Netizens’ Rejection Toward Rohingya Immigrants in Aceh Province. *Bahastra*, 44(1), 123-142.
- Pasaribu, Munawir. (2025). Mental Health Viewed from The Psychology of Adolescent Islamic Education. *Proceeding Insis 7*, 6(1), 3367-3375.
- Purwana, R., Mariana, Novianti, W., & Siregar, H. (2024). Peran Bahasa dalam Promosi Kesehatan Mental: Analisis Psikolinguistik pada Kampanye Digital. *Journal Analytica Islamica*, 13(2), 448-455.
- Rizkina, T., Damaianti, V., Bukhori Muslim, A., Sumiyadi, & Laeli, W. (2025). Investigating Poetry Writing Pedagogy: Integrating Expressive Therapeutic Literature to Foster Indonesian Students’ Self-Literacy. *Journal of Poetry Therapy*, 1-16.
- Rockwell, G., & Sinclair, S. (2016). Thinking-Through The History of Computer-Assisted Text Analysis. In *Doing Digital Humanities*. Routledge.
- Ruini, C., & Mortara, C. C. (2022). Writing Technique Across Psychotherapies-From Traditional Expressive Writing to New Positive Psychology Interventions: A Narrative Review. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 52(1), 23–34.
- Rupp, G. (2022). Sophistic Rhetoric and Narrative Psychology: Fielding the Differences. *Open Access Journal of Addiction and Psychology*, 5(3), 1-4.
- Sariani, E., & Friantary, H. (2023). The Use of Mantra Language in Traditional Healing Rituals of the Javanese Belumai II Community , Rejang Lebong Regency , Bengkulu Province. *Jurnal Pustaka Indonesia (JPI)*, 3(2), 122-130.
- Sauthoff, P. (2022). Language, Physicality, and Mantra. In P. Sauthoff (Ed.), *Illness and Immortality: Mantra, Mandala, and Meditation in the Netra Tantra*. Oxford University Press.
- Sexton, J. D., & Pennebaker, J. W. (2009). The Healing Powers of Expressive Writing. In S. B. Kaufman & J. C. Kaufman (Ed.), *The Psychology of Creative Writing* (264-274). Cambridge University Press.
- Shahrabady, S., Gholami, S., Afsharloo, S., Fakhreazizi, S., Izadi, M., & Hojjati, H. (2020). The Effect Of Poetry Reading on Self-Concept of Primary Adolescents. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 33(6), 457-461.
- Sudaryanto. (2015). *Metode dan Teknik Analisis Bahasa*. Sanata Dharma University Press.
- Wali, S.S., Muslim Women’s Mental Health and Religious Identity: Challenges and Coping Strategies in Diaspora Contexts. (2024). *Contemporary Journal of Social Science Review*, 2(04), 22-30.
- Yanto, Y. (2008). Kesantunan Berbahasa dalam Komunikasi Terapeutik Perawat di RSUD Dr. Wahidin Sudiro Husodo Mojokerto: Kajian Pragmatik. *Skriptorium*, 2(2),

135-145.

Yolanda, E. P., & Zuhriah. (2025). The Analysis of Instagram Users Among Students of SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan. *International Journal of Cultural and Social Science*, 6(2), 518-523.

Yulianto, A. (2020). Mantra Pengobatan dan Lamut Tatamba sebagai Media Penyembuhan dalam Masyarakat Banjar (Kalimantan Selatan). *Jurnal Lingko : Jurnal Kebahasaan dan Kesastraan*, 2(2), 126-141.