

Analisis Konten Dakwah Ustaz Hanan Attaki di YouTube: Studi Persepsi Mahasiswa Gen Z

Analysis of Ustaz Hanan Attaki's Da'wah Content on YouTube: A Gen Z Perception Study

¹Nining Hastuti, ²Ahmad Sultra Rustan, ³Aldilal, ⁴Rahmawati, ⁵Yusyirah Halid

^{1,2,3,4,5}Institut Agama Islam Negeri Kendari, Kendari, Indonesia

E-mail: 1Nnnghas261@gmail.com, 2Sultra1964@iainkendari.ac.id, 3Aldilal@iainkendari.ac.id,

4Rahmawati@iainkendari.ac.id, 5Yusyirah@iainkendari.ac.id

085386863089

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui persepsi mahasiswa Gen Z FUAD IAIN Kendari terhadap konten dakwah Ustaz Hanan Attaki di YouTube tentang terapi mental dan pengelolaan stres, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhinya. Latar belakang penelitian ini adalah fenomena mahasiswa Gen Z yang sering mengalami tekanan akademik, overthinking, dan perasaan hampa yang berdampak pada kesehatan mental. Kondisi tersebut mendorong sebagian mahasiswa mencari ketenangan melalui dakwah digital. Salah satu yang diminati adalah konten Ustaz Hanan Attaki karena menyampaikan nilai-nilai agama secara santai, relevan, dan menyentuh, serta membahas persoalan kehidupan sehari-hari termasuk terapi mental dan obat stres. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi kepada mahasiswa Gen Z FUAD IAIN Kendari yang aktif menonton konten tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konten dakwah Hanan Attaki berdampak positif dalam mengurangi stres, menenangkan hati, dan memotivasi diri. Mahasiswa merasakan empat pendekatan utama: Mode Chill Syukur, Soul Time with Allah, Level Up Diri, dan Refresh Soul. Persepsi mereka dipengaruhi oleh latar belakang keagamaan, pengalaman pribadi, dan lingkungan sosial.

Kata kunci: Persepsi, Gen Z, Dakwah, Digital, youtube

Abstract

This study aims to examine the perceptions of Gen Z students from FUAD IAIN Kendari toward Ustaz Hanan Attaki's da'wah content on YouTube regarding mental therapy and stress management, as well as to identify the influencing factors. The research is motivated by the phenomenon of Gen Z students frequently facing academic pressure, overthinking, and feelings of emptiness that affect their mental health. These conditions encourage some students to seek peace through digital da'wah. One of the most popular figures is Ustaz Hanan Attaki, whose content is considered distinctive for conveying Islamic values in a relaxed, relevant, and heartfelt manner while addressing everyday issues, including mental therapy and stress relief. This study employs a descriptive qualitative method, using observation, interviews, and documentation techniques involving Gen Z students of FUAD IAIN Kendari who actively watch his content. The findings reveal that Hanan Attaki's da'wah content has a positive impact on reducing stress, calming the heart, and increasing self-motivation. Students identified four main approaches: Mode Chill Syukur, Soul Time with Allah, Level Up Diri, and Refresh Soul. Their perceptions are influenced by religious background, personal experiences, and social environment.

Keywords: Perception, Gen Z, Da'wah, Digital, Youtube



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN (INTRODUCTION)

Perkembangan teknologi komunikasi pada era digital telah membawa perubahan signifikan (Susanto, 2024) (Aldilal et al., 2023) dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam cara penyampaian dakwah Islam. Transformasi dakwah dari metode konvensional menuju dakwah digital menjadi suatu keniscayaan (Sikumbang et al., 2024) di tengah kemajuan teknologi informasi (Majid et al., 2025). Melalui internet dan media sosial, pesan-pesan keislaman kini dapat disampaikan secara luas, melintasi batas geografis dan waktu (Parhan et al., 2022). Platform seperti YouTube, Instagram, dan TikTok menjadi sarana utama dalam penyebaran dakwah (Bari et al., 2025) karena sifatnya yang interaktif, fleksibel, dan mudah diakses oleh masyarakat, terutama kalangan generasi muda (Abdusshomad, 2024).

Salah satu segmen yang menjadi fokus utama dakwah digital adalah Generasi Z (Effendy et al., 2024), yakni generasi yang lahir antara tahun 1995 hingga 2010. Generasi ini tumbuh dan berkembang di tengah kemajuan teknologi digital sehingga memiliki karakteristik yang khas (Prima Roza, 2020): cakap dalam penggunaan teknologi, terbiasa dengan multitasking, serta memiliki keterikatan tinggi dengan media sosial (Ginting et al., 2024). Di sisi lain, generasi ini juga menghadapi tantangan baru berupa tekanan akademik, sosial, maupun psikologis yang dapat berpengaruh pada kondisi mental mereka. Salah satu fenomena yang marak dialami oleh sebagian mahasiswa Gen Z adalah sandwich generation, yaitu situasi di mana individu harus menanggung kebutuhan diri sendiri sekaligus membantu orang tua, meski belum menikah. Tekanan ekonomi dan sosial tersebut dapat menimbulkan stres, kecemasan, bahkan gangguan kesehatan mental (Novra Elvina et al., 2023)

Dalam konteks tersebut, dakwah digital yang membahas topik kesehatan mental menjadi sangat relevan sebagai alternatif penanganan non-medis (Kemal Akbar Suryoadji et al., 2024) terhadap tekanan psikologis yang dialami oleh generasi muda. Salah satu tokoh yang dikenal luas dalam dakwah digital adalah Ustadz Hanan Attaki, yang melalui kanal YouTube-nyamenghadirkan gaya dakwah yang santai, komunikatif, dan dekat dengan kehidupan sehari-hari anak muda. Ceramah-ceramahnya tidak hanya berisi ajaran moral dan nilai-nilai keislaman, tetapi juga menyinggung isu-isu kontemporer seperti pengendalian stres, penguatan iman, serta pencarian makna hidup di tengah modernitas (Salam, 2020). Pendekatan yang ringan namun substansial tersebut menjadikan dakwah sebagai media spiritual sekaligus terapi mental yang dapat memberikan ketenangan batin bagi pendengarnya.

Sejumlah penelitian terdahulu telah menyoroti hubungan antara dakwah digital dan persepsi generasi muda terhadap isu kesehatan mental. Faris Saputra Dewa (2025) mengkaji persepsi mahasiswa Ilmu Komunikasi terhadap isu kesehatan mental dari perspektif edukatif-sekuler, sedangkan Noufal Alif Farhannaya (2024) membahas edukasi mental melalui kanal YouTube Satu Persen yang berfokus pada pendekatan psikologis non-religius. Meskipun memiliki kontribusi penting, kedua penelitian tersebut belum menyoroti



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

bagaimana dakwah Islam berperan sebagai terapi spiritual dan media penguatan mental di kalangan generasi muda.

Berdasarkan kajian tersebut, tampak adanya kesenjangan (research gap) dalam penelitian sebelumnya terkait bagaimana generasi Z, yang dikenal sebagai digital natives, memaknai dakwah keislaman yang bersentuhan langsung dengan isu kesehatan mental di tengah arus modernisasi dan transformasi digital. Sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada aspek penyampaian pesan dakwah atau efektivitas media dakwah digital, sementara kajian yang secara spesifik mengaitkan persepsi audiens muda terhadap konten dakwah yang membahas kesehatan mental dan pengelolaan stres masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut dengan memfokuskan perhatian pada persepsi mahasiswa Gen Z terhadap isi konten dakwah Ustaz Hanan Attaki di YouTube, khususnya yang membahas terapi mental dan obat stres.

Penelitian ini berangkat dari pertanyaan utama: Bagaimana persepsi mahasiswa Gen Z Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah (FUAD) IAIN Kendari terhadap isi konten dakwah Ustaz Hanan Attaki di YouTube tentang terapi mental dan obat stres? Pertanyaan ini menjadi landasan dalam memahami bagaimana generasi yang tumbuh di era digital memaknai pesan-pesan keislaman yang dikemas secara modern dan dekat dengan keseharian mereka.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis secara mendalam bagaimana persepsi mahasiswa Gen Z FUAD IAIN Kendari terhadap konten dakwah Ustaz Hanan Attaki di YouTube yang membahas terapi mental dan obat stres. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan menelusuri bagaimana bentuk penerimaan, pemaknaan, dan dampak psikologis yang muncul dari konsumsi konten dakwah tersebut terhadap kondisi mental dan spiritual mahasiswa.

Untuk menganalisis fenomena ini, penelitian menggunakan tiga teori utama yang saling melengkapi. Pertama, Teori Persepsi oleh Richard Gregory, yang menjelaskan bahwa proses persepsi tidak hanya bergantung pada stimulus yang diterima oleh indera, tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman, pengetahuan, dan ekspektasi individu. Melalui teori ini, peneliti dapat memahami bagaimana mahasiswa menafsirkan pesan verbal dan visual dari dakwah digital sesuai dengan konteks pengalaman mereka sebagai bagian dari generasi Z.

Kedua, Teori Jarum Suntik (Hipodermik) yang dikemukakan oleh Harold Lasswell, menekankan bahwa pesan media memiliki kekuatan yang langsung dan kuat dalam memengaruhi pikiran serta perilaku khalayak. Teori ini relevan untuk menjelaskan sejauh mana pesan-pesan yang disampaikan Ustaz Hanan Attaki melalui platform YouTube dapat memberikan pengaruh langsung terhadap cara berpikir, perasaan, dan perilaku mahasiswa Gen Z, terutama dalam konteks pengelolaan stres dan pencarian ketenangan batin.

Ketiga, Teori Efek Media oleh Denis McQuail digunakan untuk melihat bagaimana media, khususnya media digital seperti YouTube, dapat memunculkan perubahan sikap, emosi, dan perilaku audiens secara bertahap. Melalui perspektif ini, penelitian mencoba



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

memahami sejauh mana konten dakwah digital dapat memberikan efek terapeutik dan membentuk kesadaran spiritual di kalangan mahasiswa.

Ketiga teori ini, jika dikombinasikan, memberikan kerangka konseptual yang komprehensif dalam menjelaskan proses terbentuknya persepsi mahasiswa terhadap konten dakwah digital. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi baru bagi pengembangan kajian dakwah kontemporer, terutama dalam memahami peran dakwah digital sebagai sarana pembentukan kesadaran spiritual sekaligus terapi mental bagi generasi Z di era modern. Kebaruan (novelty) dari penelitian ini terletak pada upaya memadukan kajian komunikasi dakwah dengan isu kesehatan mental generasi muda di era digital, yang selama ini masih jarang dieksplorasi secara mendalam dalam ranah akademik.

Penelitian ini tidak hanya menyoroti bagaimana pesan-pesan dakwah disampaikan melalui platform digital seperti YouTube, tetapi juga mengkaji secara komprehensif bagaimana pesan tersebut diterima, dipahami, dan diinternalisasi oleh mahasiswa Gen Z yang sedang menghadapi tantangan psikologis dan sosial khas generasi mereka. Melalui analisis mendalam terhadap konten dakwah Ustaz Hanan Attaki, penelitian ini menemukan empat aspek utama hasil interpretasi mahasiswa, yaitu Mode Chill Syukur, Soul with Allah, Level Up Diri, dan Refresh Soul. Keempat aspek ini mencerminkan bentuk adaptasi dakwah Islam yang kreatif dan kontekstual terhadap dinamika kehidupan modern, di mana nilai-nilai spiritual dikemas secara ringan, relevan, dan menyentuh sisi emosional audiens muda. Dengan demikian, dakwah Islam tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyebaran ajaran agama, tetapi juga menjadi media terapi spiritual yang efektif untuk membantu menjaga keseimbangan mental, emosional, dan spiritual generasi Z di tengah derasnya arus digitalisasi dan tekanan kehidupan modern.

METODE (METHODS)

1. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan **pendekatan kualitatif** dengan metode **deskriptif**. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang mendalam dan komprehensif mengenai persepsi mahasiswa Generasi Z Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah (FUAD) IAIN Kendari terhadap isi konten dakwah Ustaz Hanan Attaki di YouTube yang bertema terapi mental dan obat stres. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menggali makna, pengalaman, serta interpretasi personal mahasiswa terhadap pesan dakwah yang dikemas dalam bentuk media digital.

2. Populasi dan Sampel (Sasaran Penelitian)

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Generasi Z FUAD IAIN Kendari angkatan 2021 yang berjumlah **131 orang**. Mengingat tujuan penelitian adalah memahami secara mendalam persepsi mahasiswa yang relevan dengan topik, maka penentuan informan dilakukan dengan teknik **purposive sampling**, yaitu pemilihan partisipan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu. Adapun kriteria yang digunakan meliputi: (1) mahasiswa yang



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](#).

pernah menonton konten dakwah Ustaz Hanan Attaki di YouTube, (2) mahasiswa yang mudah dijangkau serta bersedia menjadi informan penelitian, dan (3) mahasiswa yang mampu memberikan informasi yang jelas, mendalam, dan relevan dengan fokus penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh **delapan (8) informan utama** yang dianggap representatif dalam menggambarkan persepsi mahasiswa Gen Z terhadap konten dakwah digital.

3. Teknik Pengumpulan Data dan Pengembangan Instrumen

Proses pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu **observasi**, **wawancara semi-terstruktur**, dan **dokumentasi**.

1. **Observasi** dilakukan dengan menonton serta mencatat isi video dakwah Ustaz Hanan Attaki di YouTube yang relevan dengan tema terapi mental dan obat stres.
2. **Wawancara semi-terstruktur** digunakan untuk menggali informasi mendalam dari para informan. Pedoman wawancara disusun berdasarkan fokus penelitian agar proses penggalian data berlangsung terarah namun tetap fleksibel sesuai dinamika percakapan.
3. **Dokumentasi** mencakup pengumpulan data pendukung berupa tangkapan layar video, transkrip dakwah, serta sumber literatur seperti jurnal dan artikel ilmiah yang berkaitan dengan dakwah digital dan kesehatan mental.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah **peneliti sendiri (human instrument)**, karena peneliti berperan langsung dalam mengumpulkan, menafsirkan, dan menganalisis data. Untuk menunjang keabsahan data, peneliti menggunakan pedoman wawancara sebagai alat bantu utama dalam proses pengumpulan informasi.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan model **Miles dan Huberman** (dalam Sugiyono, 2017) yang meliputi tiga tahapan utama, yaitu:

1. **Reduksi data**, yakni proses pemilihan, penyederhanaan, dan pemuatan perhatian pada data yang dianggap penting dan relevan dengan fokus penelitian.
2. **Penyajian data**, yaitu tahap penyusunan dan penyajian data dalam bentuk narasi deskriptif yang sistematis untuk memudahkan peneliti memahami pola dan hubungan antar temuan.
3. **Penarikan kesimpulan dan verifikasi**, yakni proses merumuskan hasil penelitian berdasarkan pola, tema, dan makna yang muncul dari data lapangan, sekaligus memverifikasi keabsahan temuan agar sesuai dengan konteks empiris.

Melalui tahapan analisis tersebut, penelitian ini diharapkan mampu menggambarkan secara mendalam bagaimana mahasiswa Gen Z FUAD IAIN Kendari memaknai dakwah digital Ustaz Hanan Attaki sebagai media terapi mental dan pengelolaan stres dalam kehidupan mereka sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN (RESULTS AND DISCUSSION)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Hasil penelitian ini secara keseluruhan menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa Generasi Z Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah (FUAD) IAIN Kendari terhadap isi konten dakwah Ustadz Hanan Attaki di YouTube yang membahas terapi mental dan obat stres bersifat positif, membangun, dan relevan dengan kondisi psikologis mereka. Berdasarkan hasil wawancara mendalam dan observasi terhadap perilaku menonton mahasiswa, ditemukan bahwa konten dakwah yang disampaikan melalui gaya bahasa santai, ringan, dan penuh kedekatan emosional mampu memberikan efek psikologis yang signifikan berupa ketenangan batin, motivasi untuk menghadapi tantangan hidup, serta peningkatan semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Mahasiswa cenderung mengakses konten tersebut pada saat mereka merasa stres, lelah, atau mengalami kekosongan batin, dan setelah menyimak pesan-pesan dakwah, mereka merasakan ketenangan hati, kedamaian emosional, serta semangat baru untuk memperbaiki diri dan menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa dakwah Ustadz Hanan Attaki tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian ajaran agama, tetapi juga berperan sebagai sarana terapi mental yang relevan bagi mahasiswa masa kini, khususnya dalam menghadapi dinamika kehidupan modern yang penuh tekanan.

Lebih lanjut, hasil penelitian mengungkap adanya empat pendekatan utama yang dirasakan mahasiswa dalam menginternalisasi pesan dakwah Ustadz Hanan Attaki, yaitu Mode Chill Syukur, Soul Time with Allah, Level Up Diri, dan Refresh Soul. Keempat pendekatan ini menjadi indikator konkret bagaimana mahasiswa memaknai dan merasakan dampak dari konten dakwah tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Mode Chill Syukur berfungsi membantu mahasiswa menghadapi tekanan hidup dengan pikiran lebih tenang melalui praktik rasa syukur dan istighfar, sehingga beban batin terasa lebih ringan. Soul Time with Allah menumbuhkan kesadaran spiritual yang mendalam dan keyakinan bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi ujian hidup, sehingga menghadirkan ketenangan emosional dan rasa aman psikologis. Sementara itu, Level Up Diri berperan sebagai dorongan motivasional untuk memperbaiki diri, meningkatkan kapasitas personal, dan mengembangkan potensi diri secara optimal. Sedangkan Refresh Soul memberikan efek penyegaran emosional dan mental yang nyata, sehingga mahasiswa merasakan semangat baru untuk menjalani rutinitas dan aktivitas akademik maupun sosial mereka.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa penerimaan pesan dakwah dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain latar belakang keagamaan, pengalaman pribadi, dan lingkungan sosial. Mahasiswa dengan fondasi keagamaan yang kuat lebih mampu memahami nilai-nilai spiritual yang disampaikan, sedangkan mahasiswa yang sedang menghadapi tekanan hidup lebih mudah mengaitkan pesan dakwah dengan pengalaman pribadi mereka. Lingkungan sosial, termasuk pengaruh teman, keluarga, atau komunitas yang juga mengapresiasi konten dakwah Ustadz Hanan Attaki, turut memperkuat persepsi positif mahasiswa terhadap pesan yang disampaikan. Selain itu, penggunaan bahasa yang santai, kekinian, dan relatable bagi generasi muda menjadi faktor penting yang membuat



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](#).

pesan dakwah lebih mudah diterima, menyentuh sisi emosional, dan terasa dekat dengan kehidupan sehari-hari mereka.

Secara teoritis, temuan ini dapat dijelaskan melalui beberapa kerangka konseptual yang relevan. Berdasarkan Teori Persepsi yang dikemukakan oleh Gregory (1970), persepsi merupakan hasil dari proses kognitif aktif yang melibatkan interpretasi terhadap rangsangan berdasarkan pengalaman, pengetahuan, dan konteks individu. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa tidak hanya memahami pesan dakwah secara literal, tetapi juga menafsirkan makna konten sesuai dengan pengalaman, kondisi psikologis, dan kebutuhan emosional mereka. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa terhadap pesan dakwah sangat dipengaruhi oleh latar belakang pribadi, pengalaman spiritual, dan kondisi psikologis masing-masing individu.

Selanjutnya, temuan penelitian ini sejalan dengan Teori Hipodermik (Jarum Suntik) yang dikemukakan oleh Harold Lasswell (1920), yang menekankan bahwa media memiliki pengaruh langsung dan kuat terhadap audiens. Dakwah Ustadz Hanan yang disampaikan melalui YouTube dengan gaya bahasa santai, empatik, dan relevan bagi generasi muda terbukti memberikan pengaruh emosional secara cepat kepada mahasiswa. Mereka merasakan efek terapeutik berupa ketenangan batin, pengurangan tingkat stres, serta peningkatan motivasi dan semangat hidup. Dengan demikian, dakwah digital tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyebaran nilai-nilai keagamaan, tetapi juga sebagai media penyembuhan psikologis yang efektif bagi audiens muda.

Selain itu, temuan ini juga konsisten dengan Teori Efek Media yang dikemukakan oleh McQuail (1987), yang menjelaskan bahwa pengaruh media tidak bersifat seragam, melainkan bervariasi sesuai dengan karakteristik penerima pesan. Beberapa mahasiswa merasakan perubahan emosional secara langsung setelah menonton konten dakwah, sementara yang lain membutuhkan waktu refleksi dan internalisasi sebelum merasakan efek yang signifikan. Variasi respons ini menunjukkan bahwa pengaruh dakwah digital bersifat dinamis dan sangat bergantung pada kesiapan psikologis, pengalaman individu, serta konteks sosial mahasiswa.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa konten dakwah Ustadz Hanan Attaki memiliki kontribusi nyata terhadap kesejahteraan mental dan spiritual mahasiswa Generasi Z. Keempat pendekatan yang ditemukan, yaitu Mode Chill Syukur, Soul Time with Allah, Level Up Diri, dan Refresh Soul, merepresentasikan penerapan dakwah yang kontekstual dan relevan dengan kebutuhan generasi muda masa kini. Dakwah Ustadz Hanan berhasil mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam dengan pendekatan psikologis yang menenangkan, sehingga berfungsi sebagai terapi mental yang efektif, sekaligus meningkatkan kualitas spiritual mahasiswa. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa dakwah di era digital tidak hanya berfungsi menyampaikan pesan keagamaan, tetapi juga mampu menjadi sarana penyembuhan batin, penguatan psikologis, dan peningkatan kualitas



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](#).

spiritual masyarakat modern, khususnya di kalangan generasi muda yang menghadapi tekanan kehidupan akademik, sosial, dan emosional secara bersamaan.

SIMPULAN (CONCLUSION)

Persepsi mahasiswa Generasi Z FUAD Angkatan 2021 IAIN Kendari terhadap konten dakwah Ustadz Hanan Attaki di YouTube yang membahas terapi mental dan obat stres memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental serta kemampuan pengelolaan stres mahasiswa. Konten dakwah ini terbukti efektif melalui empat pendekatan utama, yaitu Mode Chill Syukur, Soul Time with Allah, Level Up Diri, dan Refresh Soul, yang mampu menumbuhkan ketenangan batin, motivasi, serta kemampuan adaptif mahasiswa dalam menghadapi tekanan hidup. Kekuatan konten terletak pada gaya penyampaian santai, humoris, dan relevan dengan karakteristik Gen Z, sehingga pesan dakwah lebih mudah diterima dan menghasilkan efek psikologis positif.

Namun, penelitian ini juga menemukan variabilitas pemahaman audiens, yang dapat memengaruhi efektivitas penyampaian pesan dakwah, menandakan perlunya strategi komunikasi yang lebih adaptif terhadap perbedaan latar belakang dan pengalaman mahasiswa. Kebaruan penelitian ini terletak pada identifikasi fungsi dakwah digital sebagai media terapi mental yang kontekstual dan adaptif bagi kebutuhan generasi muda. Temuan ini tidak hanya memperkaya ilmu komunikasi dan studi dakwah digital, tetapi juga dapat menjadi referensi penting untuk pengembangan strategi dakwah di era digital serta evaluasi bagi penelitian sejenis di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA (REFERENCES)

- Abdusshomad, A. (2024). EFEKТИВИТАС ДАКВАХ УСТАЗ ИНФЛЮЕНСЕР ДИ МЕДИА СОСИЈАЛ ДАЛАМ МЕНІНГКАТКАН РЕЛІГІУСИТАС ГЕНЕРАСІ Й ДИ ІНДОНЕЗІЯ. In *Journal Islamic Studies E-ISSN* (Vol. 15, Issue 5). <https://jurnal.uic.ac.id/index.php/muqaddimah/>
- Ahmad Mustafid, Nuraida, N., & Walian, A. (2023). Kontribusi Dakwah Ustadz Hanan Attaki terhadap Anak Muda di Media Sosial Instagram. *Social Science and Contemporary Issues Journal*, 1(1), 140–152. <https://doi.org/10.5938/sscij.v1i1.157>
- Aldilal, A. A., Kanande, L. O. M., Halid, Y., & Aminudin, A. (2023). Media Baru dan Paham Radikalisme Pada Kalangan Remaja Di Kota Kendari Sulawesi Tenggara. *The Journal of Society and Media*, 7(1), 1–18. <https://doi.org/10.26740/jsm.v7n1.p1-18>
- Bari, A., Wazis, K., & Jannah, S. R. (2025). Pemanfaatan YouTube sebagai Media Dakwah Islam. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 19(2), 828. <https://doi.org/10.35931/aq.v19i2.4180>
- Effendy, E., Ramadhani, G., & Tanti, T. (2024). Efektivitas Dakwah dalam Media Digital untuk Generasi Z. *Journal of Communication and Islamic Broadcasting*, 4, 880. <https://doi.org/10.47467/dawatuna.v4i3.5480>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Efendi, E., Raefaldhi, M., & Al Farisi, M. S. (2023). Penggunaan Media Sosial sebagai Sarana Berdakwah. *Da'watuna: Journal of Communication and Islamic Broadcasting*, 4(1), 12–20. <https://doi.org/10.47467/dawatuna.v4i1.3218>

Elvina, S. N., Fitri, W., Fadillah, S. N., & Syam, S. H. (2023). Pendekatan Mauidzah Hasanah sebagai Metode Dakwah kepada Generasi Sandwich: Analisis Konten YouTube Ustadz Hanan Attaki #LibatinAllah. *Al-Imam: Jurnal Manajemen Dakwah*, 6(2), 38–48. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alimam>

Ginting, N., Jenita Anjani Br Sembiring, Indah Simamora, Seri Nita Br Ginting Suka, Limarti Sipakkar, & Perdana Perkalis Ginting. (2024). Sosialisasi Generasi Muda Bijak dalam Menggunakan Media Sosial di Kelas X SMA Katolik 2 Kabanjahe. *INCOME: Indonesian Journal of Community Service and Engagement*, 3(1), 31–37. <https://doi.org/10.56855/income.v3i1.941>

Harahap, S. R. (2022). Eksistensi Nilai-Nilai Dakwah di Kalangan Generasi Z. *Jurnal MD: Jurnal Manajemen Dakwah*, 8(1), 79–99.

Juni, N., Suryasuciramdhana, A., & Zulfia, H. (2024). YouTube sebagai Media Dakwah: Analisis Isi Pesan Dakwah Ustadz Hanan Attaki dalam Tema “Mengatasi Sifat yang Sering Berkeluh Kesah”. *Jurnal Hukum Al Fuadiy (Hukum Keluarga Islam)*, 6(1), 21–29.

Kemal Akbar Suryoadji, Najma Ali, Reynardi Larope Sutanto, Christopher Christian, Elza Nur Warsa Putra, Muhammad Faruqi, Kevin Tadeus, Ilham Qurrota A'yun, Dhanis Adrianto Setyawan, & Rizki Fauzi Suskhan. (2024). *KESEHATAN MENTAL DI ERA DIGITAL TINJAUAN NARATIF DAMPAK MEDIA SOSIAL DAN TEKNOLOGI DIGITAL PADA KESEHATAN MENTAL DA*.

Mamis, S. (2020). Teknologi Informasi dan Komunikasi sebagai Media Baru dalam Komponen Pembelajaran. *Al-Munzir*, 13(2), 253. <https://doi.org/10.31332/am.v13i2.2049>

Majid, A., Sobirin, & Fitri, A. A. (2025). IMPLEMENTASI PENGELOLAAN DAKWAH DIGITAL MELALUI YOUTUBE DI KALANGAN MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM AL-ZAYTUN INDONESIA. *Journal of Islamic Studies*, 2(4), 385–393. <https://doi.org/10.61341/jis.v2i4.095>

Novra Elvina, S., Fitri, W., Nur Fadillah, S., & Hajra Syam, S. (2023). *Pendekatan Mau'idzah Hasanah sebagai Metode Dakwah kepada Generasi Sandwich: Analisis Konten Youtube Ustadz Hanan Attaki #LibatinAllah*. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alimam/index>

Parhan, M., Siska Rachmawati, D., & Rachmadiani, A. (2022). Tantangan Mendidik Generasi Muslim Milenial Di Era Revolusi Industri 4.0 Untuk Menciptakan Lingkungan Pendidikan Islam Modern. *Jurnal Pendidikan Islam*, 7(2), 169–192. <https://doi.org/10.29240/belajea.v7i2.4202>

Purnamasari, M., & Thoriq, A. M. (2021). Peran Media dalam Pengembangan Dakwah Islam. *Muttaqien: Indonesian Journal of Multidisciplinary Islamic Studies*, 2(2), 87–99. <https://doi.org/10.52593/mtq.02.2.01>

Prima Roza. (2020). *Digital citizenship menyiapkan generasi milenial menjadi warga negara demokratis di abad digital*.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Rani, S. (2023). Transformasi Komunikasi Dakwah dalam Era Digital: Peluang dan Tantangan dalam Pendidikan Islam Kontemporer. *Al-Mikraj: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 4(1), 207–216.
<https://doi.org/10.37680/almikraj.v4i1.3513>

Salam, A. M. K. (2020). Dakwah melalui YouTube: Analisis Pesan Dakwah Ustadz Hanan Attaki. *Jurnal Washiyah*.

Sikumbang, A. T., Dalimunthe, M. A., Kholil, S., & Nasution, N. F. (2024). Digital Da'wah Indonesia Ulema in the Discourse of Theology. *Pharos Journal of Theology*, 105(1), 1–14.
<https://doi.org/10.46222/pharosjot.1051>

Susanto, M. A. (2024). Jurnal Al-Muharrrik: Jurnal Pendidikan Agama Islam Islam dan Teknologi: Tantangan Etika dan Adaptasi dalam Era Digital. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(2), 95–102.

Yuda Sastra Janata, Fauzi, F., & Sunata, I. (2022). Komunikasi Dakwah di Era Digital. *Journal of Da'wah*, 1(1), 42–53.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).