



This is an open access article under the CCBYSA

Naskah masuk	Direvisi	Diterima	Diterbitkan
02-Juni-2025	03-Juli-2025	01-Agustus-2025	30-Desember-2025
DOI : https://doi.org/10.58518/alamtara.v9i1.4595			

Dakwah Digital di Tiktok: Analisis Self-Regulatio dan Pesan Mindfulness dalam Mewjudkan Ketenangan Diri

Nur Hikmah

IAIN Bone, Bone, Indonesia

nh2714527@gmail.com

Qudratullah

IAIN Bone, Bone, Indonesia

qudratullah@iain-bone.ac.id

ABSTRAK: Penelitian ini menganalisis strategi komunikasi dakwah di TikTok dalam merespons tantangan kecemasan digital pada generasi muda. Fokus utama studi adalah eksplorasi gaya dakwah kasual (*chill*) dan teknik regulasi diri (*self-regulation*) sebagai upaya menciptakan ketenangan diri audiens. Menggunakan metode kualitatif dengan desain analisis konten terhadap 80 video dakwah populer (2023–2025) dan wawancara mendalam dengan 10 informan (usia 18–30 tahun). Secara teoritis, penelitian ini mengintegrasikan Teori Hierarki Kebutuhan Maslow, khususnya pada level kebutuhan rasa aman dan aktualisasi diri sebagai kerangka pemaknaan efek konten. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya *chill* melalui pendekatan empatik dan visual ramah, yang dipadukan dengan instruksi regulasi diri (jeda reflektif dan teknik pernapasan), terbukti efektif menurunkan skor kecemasan sesaat dan meningkatkan rasa relaksasi audiens. Indikator keberhasilan strategi ini ditandai dengan peningkatan kemampuan audiens dalam mengelola emosi negatif setelah mengonsumsi konten. Keterbatasan penelitian ini terletak pada durasi efek ketenangan yang bersifat temporer dan sangat bergantung pada algoritma personalisasi pengguna. Penelitian ini merekomendasikan integrasi literasi kesehatan

Kata Kunci: dakwah, *self-regulation*, *chill*, ketenanga, Psikologi Positif

ABSTRACT: This study analyzes the communication strategies of Islamic preaching on TikTok in responding to the challenges of digital anxiety among the younger generation. The main focus of the study is the exploration of the casual (*chill*) style of preaching and self-regulation techniques as an effort to create calm in the audience. It uses qualitative methods

with a content analysis design on 80 popular Islamic preaching videos (2023–2025) and in-depth interviews with 10 informants (aged 18–30). Theoretically, this study integrates Maslow's Hierarchy of Needs Theory, specifically the levels of safety and self-actualization needs as a framework for interpreting the effects of content. The results show that the chill style, through an empathetic approach and friendly visuals, combined with self-regulation instructions (reflective pauses and breathing techniques), is proven effective in reducing momentary anxiety scores and increasing audience relaxation. The success of this strategy is indicated by an increase in the audience's ability to manage negative emotions after consuming the content. The limitations of this study lie in the duration of the calming effect, which is temporary and highly dependent on user personalization algorithms. This study recommends the integration of health literacy

Keywords: *preaching, self-regulation, calmness, serenit, positive psychology*

PENDAHULUAN

Media sosial telah merevolusi cara dakwah Islam disampaikan dan diterima. Platform berupa video pendek seperti TikTok memberikan peluang besar bagi para pendakwah untuk menjangkau khalayak muda dengan konten yang cepat, kreatif, dan viral (Putra et al., 2024). Namun, di balik potensi penyebaran pesan agama, format video pendek juga menimbulkan risiko psikologis: kebiasaan *scrolling*, *overstimulasi*, dan distraksi bisa melemahkan kualitas perhatian dan stabilitas emosional pengguna.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa TikTok digunakan sebagai media dakwah yang efektif (Ibad, 2024). Sementara itu, Siregar & Muktarruddin (2025) menemukan korelasi positif antara intensitas menonton dakwah TikTok dan praktik keagamaan. Dalam konteks psikologi, regulasi diri (*self-regulation*) dan regulasi emosi (*emotion regulation*) telah terbukti sebagai kunci dalam menjaga kesejahteraan mental.

Dalam konteks psikologi, regulasi diri (*self-regulation*) dan regulasi emosi (*emotion regulation*) telah terbukti sebagai kunci dalam menjaga kesejahteraan mental. Individu yang mampu mengendalikan dorongan, pikiran, dan respon emosional cenderung menghadapi stres lebih baik dan mempertahankan kestabilan emosional. Namun, bagaimana konsep-konsep ini diterjemahkan dalam konteks dakwah digital di TikTok khususnya melalui gaya komunikasi yang “santai” (*chill*) masih jarang diteliti.

Meskipun studi oleh Ibad (2024) dan Siregar & Muktarruddin (2025) telah memetakan efektivitas dan praktik keagamaan di TikTok, terdapat kekosongan fokus pada aspek psikolinguistik dan manajemen emosi. Mayoritas penelitian terdahulu lebih menekankan pada *apa* isi dakwahnya (konten), namun belum menyentuh *bagaimana* struktur pesan yang santai (*chill*) mampu menstimulasi mekanisme regulasi diri (*self-regulation*) audiens. Penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan menghubungkan gaya komunikasi visual TikTok dengan stabilitas emosional pengguna. Penelitian ini memberikan kontribusi pada tiga level utama. Secara konseptual, penelitian ini memperluas teori dakwah digital dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi regulasi diri dan Teori Hierarki Kebutuhan Maslow. Secara metodologis, penelitian ini menawarkan pendekatan kualitatif yang komprehensif melalui triangulasi data antara analisis konten video pendek (80 video) dan perspektif audiens (10 informan). Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan panduan strategis bagi para *content creator* dakwah dalam memformulasikan pesan yang mampu menjadi alat pertolongan pertama psikologis (*psychological first aid*) bagi generasi muda di ruang digital.

Penelitian ini mengajukan pertanyaan utama: Bagaimana strategi *chill* dan *self-regulate* diimplementasikan dalam pesan dakwah TikTok, dan sejauh mana strategi tersebut menciptakan ketenangan diri pada audiens? Dengan menjawab pertanyaan ini, penelitian ini tidak hanya mengkaji aspek retorik dan komunikatif dakwah digital, tetapi juga implikasi kesejahteraan mental yang dihasilkannya.

Humanistik: Maslow dan Kebutuhan Psikologis dalam Dakwah

Teori Humanistik Abraham Maslow, dengan Hierarki Kebutuhan, memberikan kerangka kerja yang relevan untuk memahami efek psikologis dari dakwah *chill* dan *self-regulate*. Kebutuhan Rasa Aman (*Safety Needs*): Ketenangan diri adalah wujud dari terpenuhinya kebutuhan rasa aman psikologis. Lingkungan digital yang *over-stimulating* dan *judgemental* (Rusyda et al., 2023) mengancam rasa aman audiens. Gaya dakwah yang *chill* (santai, non-konfrontatif) dan empatik berfungsi menciptakan zona **aman** psikologis di media sosial, meminimalisir ancaman *judgment* moral atau kritik sosial.

Kebutuhan Aktualisasi Diri (*Self-Actualization*): Maslow mendefinisikan puncak kebutuhan sebagai dorongan untuk mencapai potensi penuh. Dakwah, yang secara intrinsik bertujuan pada peningkatan diri (iman, moral, perilaku), sangat relevan dengan Aktualisasi Diri. Strategi *self-regulate* (regulasi diri) yang diajarkan dalam dakwah (misalnya, menenangkan diri untuk fokus beribadah) memberikan alat praktis bagi audiens untuk mengatasi hambatan emosional dan perilaku yang menghalangi mereka mencapai tujuan spiritual dan potensi tertinggi mereka (Putri & Asbari, 2023)

Self-regulation adalah proses mengatur pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu (Setiawan, 2022). Dalam konteks digital, kontrol diri sangat penting untuk melawan distraksi dan *scrolling* kompulsif (Nasution, 2022). (Jannah, 2024) menjelaskan bahwa *self-regulation* mencakup aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial, yang semuanya relevan dengan proses internalisasi pesan dakwah. Penelitian kontemporer juga melihat *self-regulation* melalui sudut pandang *mindfulness* (Rahmawati, 2024) dan intervensi perilaku.

Regulasi Diri berfungsi sebagai arsitek utama ketahanan psikologis yang menentukan lintasan pemulihan individu pasca-kegagalan. Ketika dihadapkan pada hasil yang tidak diinginkan dan munculnya *self-blame*, individu yang memiliki kapasitas *self-regulation* yang tinggi tidak hanya mampu menghambat respons impulsif yang merusak seperti penarikan diri sosial atau penggunaan mekanisme coping yang maladaptive tetapi juga secara aktif dapat mengimplementasikan strategi coping proaktif. Ini termasuk kemampuan untuk menetapkan kembali tujuan (*goal-setting*) yang realistis setelah kegagalan, kemampuan untuk memonitor kemajuan secara objektif, dan yang paling krusial, kemampuan untuk merefleksikan dan menyesuaikan strategi yang digunakan, sebuah proses yang dikenal sebagai *self-monitoring* dan *self-correction*.

Dalam spektrum kognitif, regulasi diri memungkinkan individu untuk mengendalikan siklus ruminasi pemikiran berulang yang terperangkap pada kesalahan masa lalu dan *self-blame*. Regulasi yang kuat memfasilitasi restrukturisasi kognitif, di mana interpretasi negatif yang diperkuat oleh kegagalan

(misalnya, atribusi kegagalan sebagai bukti cacat karakter permanen) digantikan oleh kerangka berpikir yang lebih seimbang dan berorientasi pada pertumbuhan (growth mindset). Di sinilah peran komunikasi agama menjadi sangat penting: pesan-pesan agama yang menekankan bahwa cobaan adalah sarana pemurnian atau bahwa Tuhan menghendaki kebaikan setelah kesulitan dapat diinternalisasi dan digunakan sebagai skema kognitif baru untuk melawan narasi self-blame yang destruktif. Proses internalisasi ini memerlukan regulasi diri kognitif yang ketat, memastikan bahwa interpretasi yang dipilih adalah yang mendukung penerimaan diri, bukan yang menghakimi.

Selain itu, Jannah (2024) menyoroti aspek emosional dan sosial dari self-regulation. Regulasi emosional adalah kemampuan untuk meningkatkan, mempertahankan, atau mengurangi respons emosional, sebuah keterampilan yang vital dalam mengelola rasa bersalah tanpa membiarkannya berubah menjadi rasa malu (shame) yang melumpuhkan. Individu yang teregulasi dengan baik dapat merasakan rasa bersalah yang adaptif (yang memotivasi perbaikan) tanpa mengalami kehancuran identitas. Secara sosial, self-regulation memungkinkan individu untuk mencari dan memanfaatkan dukungan spiritual yang ditawarkan oleh komunitas agama, menunjukkan bahwa mereka mampu mengatasi rasa malu (yang mendorong isolasi) demi kebutuhan akan rasa memiliki yang fundamental. Oleh karena itu, self-regulation bukan sekadar kontrol, melainkan proses kompleks kemandirian psikologis yang memungkinkan individu untuk secara efektif menyaring, memproses, dan mengintegrasikan pesan komunikasi agama yang meliputi unsur mindfulness, kebajikan diri, dan kontrol perilaku menjadi fondasi yang kokoh untuk mencapai penerimaan diri yang berkelanjutan dan pertumbuhan pribadi pasca-kegagalan.

Regulasi Emosi (Emotion Regulation)

Regulasi emosi adalah kemampuan mengelola respons emosional agar adaptif. Strategi utamanya meliputi *cognitive reappraisal* (mengubah cara pandang) dan *expressive suppression* (menekan ekspresi emosi) (Nurwahidah, 2021). Studi menunjukkan bahwa regulasi emosi memengaruhi kesejahteraan (Firdauza, 2021) dan kemampuan mengatasi tekanan sosial pada generasi Z (Miftakhul &

DKK, 2024)Kemampuan regulasi emosi juga krusial dalam lingkungan kerja untuk mengelola konflik dan mempertahankan stabilitas batin (Prasetyo & Purnamasari, 2021)

Regulasi emosi adalah kemampuan mengelola emosi yang timbul dalam diri seseorang agar respon emosional menjadi adaptif. Regulasi emosi mencakup strategi seperti *cognitive reappraisal* (mengubah cara pandang terhadap situasi) dan *expressive suppression* (menekan ekspresi emosi). Studi di Indonesia juga menunjukkan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan kesejahteraan: misalnya, penelitian pada generasi Z di Mojokerto menemukan bahwa kemampuan regulasi emosi memengaruhi cara mereka menghadapi tekanan sosial dan digital. Selain itu, penelitian mengenai pegawai Pengadilan Agama mengungkapkan bahwa regulasi emosi membantu dalam mengelola konflik dan menjaga stabilitas batin dalam pekerjaan. Strategi *cognitive reappraisal* berhubungan dengan emosi positif dan interaksi yang lebih sehat, sedangkan *expressive suppression* dikaitkan dengan peningkatan emosi negatif. Intervensi regulasi emosi telah dikembangkan di Indonesia, seperti pelatihan regulasi emosi bagi remaja untuk meningkatkan keterampilan pengelolaan emosi.

Dalam konteks kegagalan dan self-blame yang disoroti oleh penelitian ini, peran Regulasi Emosi menjadi sangat sentral dan menentukan hasil pemulihan psikologis. Kegagalan secara inheren memicu emosi yang kuat rasa bersalah (guilt), frustrasi, dan shame yang dapat menjadi maladaptif jika tidak diatur dengan baik. Strategi *cognitive reappraisal* memainkan peran yang sangat adaptif karena memungkinkan individu untuk menafsirkan ulang kegagalan tersebut. Daripada melihat kegagalan sebagai bencana permanen yang mencerminkan kekurangan diri (self-blame), individu yang menggunakan *reappraisal* dapat melihatnya sebagai peristiwa yang terisolasi dan dapat dipelajari (growth opportunity). Misalnya, pesan komunikasi agama yang menekankan pengampunan Ilahi dan rencana Tuhan berfungsi sebagai alat *reappraisal* yang ampuh, memberikan narasi alternatif yang lebih menenangkan dan konstruktif untuk melawan pikiran yang menghukum diri sendiri.

Sebaliknya, ketergantungan pada expressive suppression menekan manifestasi emosional dari rasa bersalah atau frustrasi terbukti memiliki konsekuensi psikologis yang merugikan, meskipun awalnya mungkin tampak membantu dalam mempertahankan stabilitas batin di lingkungan kerja (Prasetyo & Purnamasari, 2021). Menekan ekspresi emosi tidak menghilangkan emosi itu sendiri; sebaliknya, hal ini sering kali meningkatkan beban kognitif dan fisiologis (cognitive load), yang pada akhirnya dapat memperburuk emosi negatif yang mendasarinya dan menghambat kemampuan individu untuk memproses pengalaman kegagalan secara mendalam. Dalam jangka panjang, suppression dapat menghalangi penerimaan diri karena individu tidak pernah secara jujur menghadapi atau mengintegrasikan perasaan mereka tentang kegagalan. Keterbatasan suppression ini menyoroti mengapa internalisasi pesan agama harus berfokus pada perubahan cara pandang (reappraisal) agar emosi negatif tersebut tidak perlu ditekan, melainkan diubah maknanya.

Oleh karena itu, penelitian ini menekankan bahwa efektivitas pesan komunikasi agama dalam memfasilitasi penerimaan diri pasca-kegagalan sangat bergantung pada penguatan strategi cognitive reappraisal. Pesan dakwah harus dirancang tidak hanya untuk memberikan hiburan, tetapi juga untuk membekali individu dengan kerangka kognitif (seperti konsep rahmat, hikmah, dan kesempatan kedua) yang mereka butuhkan untuk secara aktif mengubah interpretasi mereka terhadap kegagalan, dari atribusi yang menghukum (self-blame) menjadi pendorong motivasi dan penerimaan diri yang adaptif. Kemampuan regulasi emosi yang adaptif pada akhirnya menentukan apakah individu akan menggunakan struggle religius sebagai katalisator pertumbuhan atau sebagai sumber distress yang berkelanjutan.

Dakwah Digital dan Media Sosial (TikTok)

Era digital mengubah lanskap dakwah. TikTok, sebagai platform video pendek yang sangat populer di kalangan generasi muda, menjadi medium penting dalam menyebarkan pesan keagamaan. (Putra et al., 2024) menunjukkan bahwa para pendakwah di TikTok menggunakan konten kreatif, trend, dan interaksi dua arah untuk menarik perhatian Gen Z. (Ibad, 2024) juga menekankan perlunya

literasi digital bagi para da'i agar bisa memaksimalkan potensi platform ini sambil menghindari risiko disinformasi.

Studi kasus akun TikTok Kadam Sidik (Ika et al., 2025) menunjukkan bahwa strategi komunikasi dakwah menggabungkan storytelling, humor, dan keterlibatan audiens melalui komentar dan livestream untuk mengokohkan nilai-nilai Islam di kalangan Gen Z. Selain itu, penelitian (Siregar & Muktarruddin, 2025) menegaskan bahwa intensitas menonton konten dakwah di TikTok berkorelasi positif dengan praktik keagamaan.

Namun, penggunaan TikTok untuk dakwah juga membawa tantangan. (Faradisi et al., 2024) mencatat problematika seperti hoaks, konten tak akurat, dan tekanan algoritma yang dapat mempersulit pendakwah dalam menjaga integritas pesan. Selain itu, (Rusyda et al., 2023) menunjukkan bahwa dakwah digital memengaruhi etika komunikasi netizen: komentar negatif, misinterpretasi, dan perilaku tidak etis masih menjadi isu utama.

Fenomena Dakwah Digital di TikTok tidak hanya mencerminkan pergeseran medium, tetapi juga evolusi dalam retorika dan gaya komunikasi agama. Kecepatan format video pendek menuntut pesan yang ringkas, berdampak, dan relevan secara emosional, yang sangat berbeda dari khutbah atau ceramah tradisional. Keberhasilan para da'i TikTok dalam menarik Gen Z, seperti yang disoroti oleh Putra et al. (2024), terletak pada kemampuan mereka untuk memanfaatkan bahasa visual dan narasi pop culture, menjadikan nilai-nilai keagamaan mudah diakses dan relatable dengan tantangan hidup sehari-hari generasi muda. Kombinasi storytelling dan humor, sebagaimana teridentifikasi dalam studi kasus Kadam Sidik (Ika et al., 2025), efektif dalam meruntuhkan hambatan formalitas yang sering melekat pada institusi agama, memfasilitasi internalisasi pesan (Siregar & Muktarruddin, 2025) yang dapat mendorong perubahan positif dalam praktik keagamaan audiens.

Meskipun demikian, tantangan yang diidentifikasi oleh Faradisi et al. (2024) dan Rusyda et al. (2023) menunjukkan adanya tekanan struktural dan etis yang signifikan. Algoritma TikTok, yang mengutamakan engagement dan viralitas,

seringkali secara tidak langsung mendorong simplifikasi atau bahkan polarisasi pesan untuk memicu reaksi. Dalam konteks isu sensitif seperti kegagalan dan self-blame, simplifikasi ini berisiko menghasilkan konten yang bersifat judgemental atau memaksakan solusi instan tanpa membahas kedalaman psikologis yang diperlukan, sehingga berpotensi memperparah struggle religius individu alih-alih memberikan penerimaan diri yang tulus. Problematika etika komunikasi netizen (Rusyda et al., 2023) juga menciptakan lingkungan digital yang toksik, di mana komentar negatif atau misinterpretasi dapat menjadi sumber self-blame baru bagi individu yang rentan, terutama jika mereka berbagi pengalaman spiritual mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji bagaimana, di tengah dinamika digital yang kompleks ini, pesan komunikasi agama yang berorientasi pada rahmat, pengampunan, dan self-compassion dapat disajikan dan diinternalisasi secara efektif oleh Gen Z untuk mengatasi self-blame pasca-kegagalan, yang mana membutuhkan literasi digital yang tinggi (Ibad, 2024) tidak hanya dari da'i tetapi juga dari audiens itu sendiri.

Gaya Chill dan Regulasi Diri dalam Dakwah

Gaya *chill* dalam konteks dakwah dapat dipahami sebagai pendekatan komunikatif yang santai, personal, dan empatik. Pendekatan ini relevan dalam konteks media digital yang cepat dan sensitif terhadap keaslian dan kedekatan sosial. Studi-kasus seperti milik Kadam Sidik memperlihatkan bahwa storytelling ringan dan humor efektif dalam menyampaikan pesan keagamaan tanpa terasa menggurui.

Sementara itu, ajakan regulasi diri (*self-regulate*) dalam pesan dakwah dapat berupa instruksi sederhana: misalnya, “tarik napas dulu”, “jeda sejenak dari scrolling”, atau “niat sebelum menonton/beribadah”. Teknik ini memiliki dasar teoretis dalam regulasi emosi dan self-regulation: melalui intervensi singkat, audiens diajak untuk merefleksikan diri, mengelola dorongan, dan menenangkan pikiran.

Dengan menggabungkan gaya *chill* dan ajakan regulasi diri, dakwah digital memiliki potensi untuk tidak hanya menyampaikan pesan, tetapi juga memberikan efek psikologis positif seperti ketenangan dan refleksi spiritual.

Sinergi antara Gaya Chill dan Regulasi Diri adalah inovasi strategis dalam komunikasi agama di era digital yang secara langsung mengatasi tantangan self-blame dan kesulitan penerimaan diri. Gaya chill, yang dicirikan oleh keaslian, self-disclosure minimalis, dan tone yang tidak menghakimi, menciptakan ruang aman virtual bagi audiens. Pendekatan ini secara psikologis mengurangi defensiveness dan resistance yang sering muncul ketika audiens muda dihadapkan pada otoritas tradisional. Ketika pesan tentang kegagalan dan kesalahan disampaikan dengan santai dan empatik, hal itu mendukung prinsip self-compassion dengan mengakui bahwa kesulitan adalah common humanity, bukan kegagalan pribadi yang terisolasi. Studi kasus storytelling ringan membuktikan bahwa narasi kerentanan yang disampaikan secara chill jauh lebih efektif dalam membuka jalan bagi self-forgiveness daripada retorika yang bersifat moralistik dan menghukum.

Aspek ajakan Regulasi Diri dalam pesan dakwah berfungsi sebagai intervensi micro-skill yang dapat diakses secara instan. Instruksi sederhana seperti “tarik napas dulu” adalah teknik mindfulness dasar yang dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, secara harfiah membantu individu meregulasi respons emosional mereka terhadap stressor (misalnya, perasaan self-blame setelah kegagalan). Ajakan untuk “niat sebelum beribadah” adalah bentuk regulasi kognitif yang mengarahkan perhatian dan memfokuskan tujuan, sebuah teknik yang fundamental dalam self-regulation untuk mencapai tujuan spiritual (spiritual goal setting). Dengan memasukkan teknik-teknik berbasis psikologi ini, da'i tidak hanya menyebarkan ajaran normatif, tetapi juga membekali audiens dengan alat praktis yang dapat mereka gunakan secara mandiri untuk mengelola struggle religius dan emosional mereka sehari-hari.

Penggabungan kedua elemen ini gaya empatik chill yang mengurangi penilaian eksternal dan alat regulasi diri instan yang meningkatkan kendali internal menghasilkan potensi transformatif. Ketika audiens yang sedang berjuang dengan self-blame menemukan pesan agama yang validatif dan memberdayakan, mereka lebih mungkin menginternalisasikan pesan tersebut sebagai sumber daya pemulihan daripada sebagai sumber tekanan. Efek psikologis positif seperti

ketenangan dan refleksi spiritual adalah prasyarat untuk cognitive reappraisal (mengubah cara pandang) yang sehat, yang merupakan langkah kunci dalam proses penerimaan diri pasca-kegagalan. Dengan demikian, gaya chill dan ajakan regulasi diri pada dakwah digital menciptakan model komunikasi agama yang adaptif secara psikologis, menjembatani kesenjangan antara ajaran spiritual dan kebutuhan kesehatan mental audiens kontemporer.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan memadukan metode analisis konten dan wawancara mendalam (in-depth interview). Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada interpretasi makna, strategi komunikasi, serta pengalaman subjektif audiens dalam mengonsumsi konten dakwah. Sampel penelitian terdiri atas dua bagian, yaitu konten dan responden. Pada analisis konten, peneliti menggunakan purposive sampling terhadap beberapa video dakwah di TikTok yang relevan, berbahasa Indonesia, memiliki elemen *chill* atau *self-regulate*, serta menunjukkan interaksi atau jumlah tayangan yang tinggi dalam periode Januari 2023 hingga Juni 2025. Sementara itu, sampel wawancara melibatkan 10 penonton aktif TikTok berusia 18–30 tahun yang secara rutin menonton konten dakwah.

Penentuan 80 video sebagai sampel dilakukan melalui teknik *criterion-based selection* dengan kriteria inklusi: satu, video memiliki durasi minimal 15 detik dan maksimal 3 menit, dua memuat minimal satu elemen regulasi diri (seperti instruksi jeda atau pernapasan), dan tiga diunggah oleh akun dengan pengikut di atas 50.000 untuk menjamin jangkauan audiens. Sementara itu, 10 informan untuk wawancara dipilih berdasarkan kriteria pengguna aktif (penggunaan TikTok >2 jam/hari) dan telah mengikuti minimal tiga akun dakwah berbeda selama enam bulan terakhir untuk memastikan kedalaman pengalaman subjektif.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahapan. Pertama, analisis konten dilakukan dengan menonton seluruh video terpilih dan mengidentifikasi elemen *chill* seperti bahasa, nada suara, visual, dan durasi, serta teknik regulasi diri seperti instruksi pernapasan, jeda, refleksi, dan doa. Data tersebut kemudian

dikodekan secara terbuka dan dikelompokkan ke dalam tema-tema tertentu. Kedua, wawancara mendalam dilakukan menggunakan panduan semi-terstruktur untuk menggali pengalaman menonton, respons emosional, tindakan setelah menonton, serta persepsi informan mengenai pengaruh konten terhadap ketenangan diri. Ketiga, dilakukan triangulasi data melalui analisis terhadap komentar publik pada video sebagai informasi pendukung untuk memahami konteks sosial dan interaksi audiens.

Seluruh data, baik dari wawancara maupun analisis konten, dianalisis menggunakan analisis tematik, yang meliputi proses familiarisasi data, pengkodean awal (*open coding*), pencarian dan peninjauan tema, penentuan definisi serta penamaan tema, hingga penyusunan narasi analisis. Dalam prosesnya, peneliti juga melakukan refleksi kritis melalui penulisan *memo* untuk menghubungkan temuan lapangan dengan kerangka teori regulasi diri dan komunikasi persuasif.

Proses pengkodean dilakukan secara sistematis melalui tiga tahap: *open coding* (identifikasi label awal), *axial coding* (menghubungkan kategori), dan *selective coding* (menentukan tema inti). Untuk menjaga reliabilitas, peneliti menyediakan audit trail berupa catatan log penelitian yang mendokumentasikan setiap keputusan analisis dari data mentah hingga simpulan akhir. Aspek etik penelitian dijunjung tinggi melalui prosedur Informed Consent, di mana seluruh informan diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan menandatangani formulir persetujuan. Peneliti menjamin anonimitas dengan menyamarkan identitas asli informan menggunakan inisial (misal: R1, R2) untuk melindungi privasi mereka dalam laporan hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis terhadap 80 video menunjukkan bahwa kreator dakwah TikTok secara konsisten menerapkan strategi *chill* untuk membangun kedekatan emosional dengan audiens. Pendekatan ini tampak melalui penggunaan bahasa sehari-hari, sapaan ramah, dan nada bicara personal yang rendah serta tidak menghakimi. Gaya komunikasi tersebut selaras dengan prinsip humanistik dan *person-centered*

approach, karena mampu menciptakan *psychological safety* yang membuat audiens merasa diterima dan terbuka terhadap pesan dakwah. Selain itu, kreator memanfaatkan *storytelling* singkat berupa pengalaman pribadi atau analogi ringan yang membantu menghadirkan konteks emosional sebelum penyampaian pesan inti, sehingga memfasilitasi *narrative transportation* dan berfungsi sebagai strategi regulasi emosi berbasis antecedent. Visual sederhana ala vlog dan durasi ringkas 30–60 detik juga meningkatkan *cognitive fluency*, memungkinkan audiens memproses pesan dengan nyaman. Interaktivitas melalui pertanyaan terbuka serta *call-to-action* ringan lebih lanjut mendorong partisipasi tanpa tekanan moral, selaras dengan konsep *social constructivism* yang menekankan pembentukan makna melalui interaksi sosial.

Selain strategi *chill*, konten dakwah TikTok juga mengintegrasikan elemen regulasi diri (*self-regulation*) untuk membantu audiens mengelola emosi dan perilaku. Kreator sering memberikan instruksi pernapasan sadar, seperti menarik dan menghembuskan napas perlahan, yang berfungsi sebagai *response-focused emotion regulation*. Ajakan untuk jeda dari *scrolling*, merenungkan niat menonton, atau mengevaluasi kondisi diri merupakan bentuk *self-monitoring* dan *metacognitive reflection* yang penting dalam *self-regulated learning*. Beberapa kreator juga mengaitkan regulasi diri dengan nilai spiritual melalui niat atau doa singkat, sehingga mendorong *values-based self-regulation*. Dalam beberapa kasus, audiens diajak melakukan aktivitas sederhana seperti *journaling* atau afirmasi positif yang mendukung *cognitive reframing* serta penguatan *self-efficacy*.

Tabel. 1 Analisis Tematik Medalam

Dampak yang Dirasakan	Keterkaitan Teoritis
Ketenangan Sementara	Penurunan stres sesaat; konsisten dengan <i>response-focused emotion regulation</i> (Prasetyo & Purnamasari, 2021).
Refleksi Spiritual	Mendorong <i>metacognitive self-reflection</i> dan evaluasi niat menonton (Jannah, 2024).
Perilaku Berikutnya	Melakukan jeda nyata, sholat sunnah, atau menulis jurnal singkat (<i>behavioral enactment</i>).

Hambatan Konsistensi	Kesulitan mempertahankan praktik karena algoritma TikTok dan kebiasaan <i>scroll</i> cepat.
-----------------------------	---

Sumber : olah data pribadi.

Berdasarkan analisis tematik mendalam, gaya komunikasi yang rileks dan empatik ini berfungsi sebagai jembatan psikologis yang menurunkan resistensi audiens. Sebagai contoh, pada tema "Bahasa Sehari-hari dan Nada Personal," indikator video yang ditemukan adalah penggunaan sapaan seperti "*Teman-teman*" atau "*Sobat muda*" dengan nada bicara yang rendah dan tidak menghakimi. Salah satu kutipan wawancara mendukung hal ini: "*Saya merasa tidak sedang diceramahi, tapi seperti diingatkan teman dekat untuk berhenti sejenak dari kekacauan di pikiran saya*" (Informan, 2024).

Temuan ini memperkuat penelitian sebelumnya mengenai korelasi positif antara menonton dakwah TikTok dengan praktik keagamaan, namun memberikan dimensi baru bahwa efektivitas tersebut bermula dari penciptaan "ruang aman psikologis". Secara teoretis, pendekatan ini menyederhanakan hierarki Maslow: konten yang ramah memenuhi kebutuhan rasa aman, sehingga audiens mampu melakukan regulasi diri sebagai *scaffolding* menuju aktualisasi diri spiritual. Perbandingan dengan studi Ika et al. (2025) menunjukkan bahwa jika humor berfungsi menarik atensi, maka instruksi regulasi diri seperti napas sadar memberikan dampak ketenangan yang lebih stabil.

Wawancara mendalam menunjukkan bahwa strategi ini memberikan sejumlah dampak psikologis positif pada audiens. Banyak responden merasakan ketenangan sementara, konsisten dengan mekanisme *response-focused emotion regulation*. Selain itu, konten dakwah memicu refleksi spiritual yang mendorong evaluasi diri dan kesadaran niat menonton. Beberapa perilaku nyata juga muncul, seperti melakukan jeda dari media sosial, melaksanakan ibadah sunnah, atau menulis jurnal singkat setelah menonton video. Meski demikian, sebagian audiens mengalami hambatan untuk mempertahankan praktik tersebut secara konsisten karena algoritma TikTok dan kebiasaan *scrolling* cepat.

Secara teoritis, temuan penelitian menunjukkan bahwa strategi *chill* dan *self-regulate* dalam dakwah TikTok berakar pada konsep regulasi emosi, *self-regulated learning*, serta teori kebutuhan Maslow. Storytelling yang bersifat antecedent dan instruksi napas yang bersifat responsif bekerja saling melengkapi dalam membantu audiens mengelola emosi. Konten dakwah juga berfungsi sebagai *scaffolding* yang memfasilitasi perencanaan, monitoring, dan evaluasi diri. Di ranah kebutuhan manusia, strategi ini membantu memenuhi kebutuhan dasar berupa rasa aman (*safety needs*) di tengah lingkungan digital yang cepat dan bising, sekaligus mendorong perjalanan menuju aktualisasi diri spiritual. Secara keseluruhan, strategi *chill* dan *self-regulate* memungkinkan dakwah TikTok berfungsi sebagai *micro-intervention* psikologis yang efektif dalam jangka pendek, meskipun dampaknya cenderung terbatas oleh sifat platform yang adiktif dan ritme konsumsi kontennya yang sangat cepat.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa strategi komunikasi *chill* dan teknik regulasi diri (*self-regulate*) dalam konten dakwah TikTok memiliki potensi untuk menghadirkan ketenangan emosional bagi audiens muda, meskipun efek tersebut bersifat sementara dan sangat dipengaruhi oleh pola konsumsi media sosial yang cepat dan repetitif. Temuan ini memberikan sejumlah implikasi praktis.

Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan model komunikasi dakwah psiko-spiritual yang membuktikan bahwa pesan agama di media sosial tidak lagi hanya bersifat normatif, tetapi dapat berfungsi sebagai intervensi mikro psikologis yang praktis. Secara teoretis, integrasi antara strategi perubahan cara pandang kognitif dengan nilai-nilai spiritual seperti rahmat dan pengampunan terbukti mampu memitigasi perasaan bersalah berlebih pada generasi muda. Sebagai agenda riset lanjutan yang operasional, penelitian masa depan disarankan menggunakan desain eksperimen terkontrol (*Randomized Controlled Trial*) untuk membandingkan secara kuantitatif efek video dakwah bergaya formal dengan video bergaya rileks terhadap variabel kesejahteraan subjektif dan respon fisiologis audiens. Selain itu, diperlukan studi longitudinal

untuk mengukur apakah praktik regulasi diri yang dipelajari dari konten pendek tetap konsisten dilakukan dalam jangka panjang di tengah tekanan algoritma media sosial yang adiktif.

Terakhir, penting bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan analisis variabel moderator guna menguji sejauh mana tingkat literasi digital atau tingkat religiositas awal audiens memengaruhi efektivitas internalisasi pesan regulasi diri dalam menciptakan ketenangan yang berkelanjutan. Bagi kreator dakwah, penting untuk secara sadar mengintegrasikan elemen regulasi diri seperti instruksi napas, ajakan jeda reflektif, serta penetapan niat dalam konten mereka, karena pendekatan tersebut tidak hanya menyampaikan pesan keagamaan tetapi juga mendukung kesejahteraan mental audiens. Bagi institusi keagamaan, hasil penelitian menegaskan perlunya pengembangan literasi dakwah digital yang menggabungkan prinsip kesehatan mental dan kemampuan regulasi diri agar para da'i dan jamaah memahami fungsi konten sebagai intervensi psikologis positif. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, studi ini membuka peluang untuk melakukan penelitian kuantitatif atau eksperimental, seperti *randomized controlled trial* (RCT), guna mengukur dampak jangka panjang dari strategi dakwah berbasis *chill* dan regulasi diri, termasuk kemungkinan pengembangan intervensi berbasis komunitas untuk memperkuat internalisasi regulasi. Adapun keterbatasan penelitian ini mencakup jumlah sampel video dan informan yang terbatas, pendekatan pengukuran ketenangan yang masih bersifat subjektif tanpa instrumen kuantitatif, serta belum adanya pengukuran longitudinal sehingga durasi efek belum dapat dipastikan secara komprehensif.

BIBLIOGRAFI

- Basri, H. (2025). Dakwah era digital: Ajakan Al-Qur'an untukantisipasi pengaruh negatif media sosial TikTok. *Sadida: Islamic Communications and Media Studies*, 5(1).
- Basri, H., Rokim, S., & Zakaria, A. (2025). Konsep dakwah media sosial dalam Al-Qur'an (Studi tafsir Surat An-Nahl:125). *Cendikia Muda Islam: Jurnal Ilmiah*, 3(1).
- Cahya Rahmawati, A., Keperawatan, I., & Kesehatan dan Teknologi, F. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Minum Obat pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Pokak. *TRIAGE: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 11(2), 71-76.

- Faradisi, M. A., Arisanti, K., & Yunus, M. (2024). Strategi dakwah Islamiyah di tengah problematika umat dalam media TikTok. *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 4(1).
- Firdauza, I. A. (2021). Regulasi emosi dan kesejahteraan remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1).
- Ibad, M. N. (2024). Strategi literasi dakwah digital di era media sosial TikTok: Tantangan dan peluang. *Al-Qudwah: Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 1(2).
- Ika, U., Az-Zahra, J., Razzaq, A., & Nugraha, M. Y. (2025). Menyebarkan nilai Islam di kalangan Gen-Z: Studi kasus komunikasi dakwah digital pada akun TikTok Kadam Sidik. *NAAFI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(3).
- Jannah, D. F. (2024). Self-control dan emotion regulation sebagai prediktor decision making trader. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(1).
- Miftakhul, J., & DKK. (2024). Eksplorasi regulasi emosi pada generasi Z di Mojokerto. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1).
- Nasution, D. R. N. (2022). Penggunaan skala kontrol diri dan self-regulated learning di media sosial. *ACOPEN Journal*.
- Nikma, N. I., & Rozak, A. (2023). Teori Humanistik dan Aplikasinya dalam Pembelajaran di Sekolah. *TAJDID: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Ilmu Pendidikan*.
- Nurwahidah, N. (2021). Hubungan antara strategi regulasi emosi dan perilaku sosial. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*.
- Prasetyo, I., & Purnamasari, A. (2021). Regulasi emosi dan kelelahan emosional ibu pekerja. *Psychology of Mental Health*, 3(1).
- Putra, R. A., Adde, E., & Fitri, M. (2024). Media dakwah TikTok untuk generasi Z. *Ath-Thariq: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 7(1).
- Putri, N. A., & Asbari, M. (2023). Relevansi Teori Aktualisasi Diri Maslow dalam Pengembangan Diri Berbasis Nilai Spiritual. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(2).
- Rahmawati, R. (2024). Regulasi diri sebagai mediator antara mindfulness dan prokrastinasi akademik.
- Rusyda, S., Maharani, D., Novarina, F., Fadlyla, R., & Kusumatuti, E. (2023). Pengaruh dakwah digital terhadap etika komunikasi netizen dalam dunia maya: Media TikTok. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(1).
- Salsabila, M. I. (2024). Pengaruh self-regulation terhadap prestasi akademik.
- Setiawan, B. (2022). Pengembangan self-regulation scale mahasiswa. *Prophetic: Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Islam*.
- Siregar, R. A., & Muktarruddin, M. (2025). Efektivitas komunikasi dakwah digital melalui media TikTok dalam meningkatkan pengamalan agama masyarakat Muslim di Kelurahan Tanjung Mulia, Medan Deli. *Jurnal Khobar: Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 7(1), 383–396.
- Umar, F., et al. (2023). The Role of Spiritual Mindfulness Therapy in Increasing Self-Acceptance Among Adolescent. *Jurnal Pendidikan Indonesia*.
- Vismaya, A., Gopi, A., Romate, J., & Rajkumar, E. (2024). Psychological interventions to promote self-forgiveness: A systematic review. *BMC Psychology*, 12.

- Wardah, S. et al. (2024). Does attachment to God matter? Role of spiritual attachment in mental health through self-forgiveness: lessons from Turkish college sample. *Frontiers in Psychology*.
- Widjanarko, M. (2023). Hubungan Sikap Religius dengan Rasa Bersalah pada Remaja Akhir yang Beragama Islam. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 2(3).
- Yosephin, M., & Suci, E. S. T. (2022). Proses Penerimaan Diri pada Individu yang Mengalami Survivor's Guilt Akibat Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 11(2).