

Internalisasi Sakinah Al-Qur'an sebagai Kerangka Dakwah Terapeutik Reduksi Anxiety

Aisy Nabila Fada, Abdul Malik Ghozali dan Siti Badiah

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Email : aisynabilafd@gmail.com, abdul.malik@radenintan.ac.id dan
badiah@radenintan.ac.id

Abstract

Anxiety has become a widespread psychological problem in modern society; however, existing da'wah studies have paid limited attention to formulating religious messages as a structured therapeutic framework to address this issue. This study aims to internalize the concept of sakinah in the Qur'an into a therapeutic da'wah message framework for reducing anxiety in modern society. Employing a qualitative approach, the research applies a thematic Qur'anic interpretation (tafsir maudhu'i) combined with content analysis of six Qur'anic verses on sakinah, supported by illustrative audience perception data regarding the effectiveness of the proposed message framework. The findings reveal that sakinah encompasses four therapeutic dimensions: cognitive, affective, spiritual, and social. These dimensions are synthesized into a five-stage therapeutic da'wah communication model, namely Identification–Relationship Building–Dhikr–Reflection–Action (IRZTA). The illustrative data indicate that the greatest perceived reduction in anxiety occurs within the spiritual and affective dimensions. The novelty of this study lies in developing a systematic procedure for transforming thematic Qur'anic interpretation into a structured and applicable therapeutic da'wah communication model. This model offers practical implications for religious counseling and digital da'wah content while contributing to the integration of Qur'anic and Tafsir Studies with contemporary communication psychology.

Keywords: Sakinah; Therapeutic Da'wah; Anxiety.

Abstrak

Kecemasan menjadi gangguan psikologis yang meluas pada masyarakat modern, namun kajian dakwah selama ini belum banyak merumuskan pesan keagamaan sebagai kerangka terapeutik yang terstruktur untuk meresponsnya. Penelitian ini bertujuan menginternalisasi konsep sakinah dalam Al-Qur'an menjadi kerangka pesan dakwah terapeutik bagi reduksi anxiety masyarakat modern. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode tafsir tematik dipadukan analisis isi terhadap enam ayat sakinah, didukung data ilustratif persepsi audiens terhadap efektivitas pesan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sakinah memuat empat dimensi terapeutik, yaitu kognitif, afektif, spiritual, dan sosial, yang dirumuskan menjadi model pesan dakwah lima tahap: Identifikasi-Relasi-Zikr-Tafakkur-Aksi (IRZTA). Data ilustratif menunjukkan persepsi penurunan kecemasan tertinggi pada dimensi spiritual dan afektif. Kebaruan penelitian terletak pada perumusan prosedur konversi tafsir tematik menjadi model komunikasi dakwah terapeutik yang terstruktur dan aplikatif bagi praktik konseling religius maupun konten dakwah digital, sekaligus memperkaya integrasi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dengan psikologi komunikasi kontemporer.

Kata Kunci: Sakinah; Dakwah Terapeutik; Anxiety.

A. PENDAHULUAN

Masyarakat modern, khususnya di kawasan urban, menghadapi peningkatan signifikan gangguan kecemasan sebagai konsekuensi dari akselerasi digitalisasi, ketidakpastian ekonomi, dan beban perbandingan sosial yang dipicu media sosial.¹ Organisasi Kesehatan Dunia mencatat kecemasan dan depresi sebagai kontributor utama beban penyakit global, dan tren ini juga terjadi di Indonesia, di mana survei kesehatan mental nasional menunjukkan peningkatan prevalensi gejala kecemasan pada kelompok usia produktif pascapandemi. Kondisi ini melahirkan kebutuhan terhadap sumber daya psikologis yang berbasis nilai dan makna, termasuk sumber daya keagamaan yang relevan dengan konteks budaya masyarakat Muslim Indonesia.²

Al-Qur'an memuat konsep sakinah yang dihadirkan sebagai keadaan psikologis tenang, stabil, dan damai yang berasal dari kedekatan dengan Allah. Term ini muncul pada QS. Al-Baqarah [2]: 248, QS. At-Taubah [9]: 26 dan 40, QS. Ar-Ra'd [13]: 28, QS. Al-Fath [48]: 4, 18, dan 26, serta QS. Ar-Rum [30]: 21. M. Quraish Shihab memaknai sakinah sebagai ketenangan yang menghunjam ke dalam hati sehingga tidak tergoyahkan oleh faktor eksternal, sementara Ibnu Katsir mengaitkan turunnya sakinah dengan peristiwa Bai'at Ridwan, menunjukkan bahwa sakinah hadir justru pada situasi tekanan tinggi.³

Di sisi lain, kajian komunikasi dan penyiaran Islam selama ini dominan memposisikan pesan dakwah sebagai instrumen edukasi normatif-doktrinal yang berorientasi pada transmisi nilai dan pembentukan perilaku keagamaan. Prinsip qaulan layyina⁴ (perkataan lembut) yang termaktub dalam Al-Qur'an memberikan

¹ Santomauro, Damian F., et al. "Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories due to the COVID-19 pandemic." *The Lancet* 398, no. 10312 (2021): 1700–1712.

² World Health Organization. *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. Geneva: World Health Organization, 2022, <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

³ Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Vol. 1. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

⁴ Hefni, Harjani. "Makna dan Aktualisasi Dakwah Islam Rahmatan lil 'Alamin di Indonesia." *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies* 11, no.1 (2017): 1–20.

dasar bahwa pesan dakwah semestinya disesuaikan dengan kondisi psikologis audiens, namun pendekatan ini belum banyak diarahkan secara sistematis sebagai instrumen terapeutik yang dirancang untuk menjawab kondisi psikologis spesifik seperti kecemasan, dengan kerangka yang dapat diuji efektivitasnya maupun diadaptasi dalam praktik konseling religius dan konten dakwah digital kontemporer.⁵

Penelusuran terhadap literatur memperlihatkan tiga celah penelitian. Pertama, studi tafsir tematik tentang sakinah umumnya berhenti pada level eksegetis-teologis tanpa diturunkan menjadi kerangka komunikasi yang operasional. Kedua, studi dakwah dan komunikasi Islam tentang kesehatan mental cenderung deskriptif-normatif, menjelaskan bahwa agama menenangkan tanpa merinci mekanisme pesan, struktur, dan tahapan penyampaiannya secara terapeutik. Ketiga, kajian psikologi Islam tentang anxiety lebih banyak mengukur korelasi religiusitas-kecemasan secara umum, namun belum mengintegrasikan struktur semantik ayat-ayat sakinah ke dalam desain pesan dakwah yang terukur. Penelitian ini diposisikan untuk mengisi ketiga celah tersebut secara simultan.⁶

Urgensi penelitian ini didasari fakta bahwa masyarakat Indonesia masih menempatkan figur keagamaan sebagai rujukan utama dalam menghadapi tekanan hidup, sering sejajar atau lebih dipercaya dibandingkan tenaga profesional kesehatan mental, terutama pada kelompok masyarakat dengan akses layanan psikologi klinis yang terbatas. Pesan dakwah yang menyalahkan audiens atas kecemasannya tanpa validasi emosi terlebih dahulu berisiko menimbulkan rasa bersalah tambahan (spiritual guilt) yang memperberat anxiety⁷, bukan meredakannya. Berdasarkan latar belakang dan gap tersebut, penelitian ini bertujuan: (1) mengidentifikasi dan memetakan dimensi-dimensi terapeutik konsep

⁵ Ibnu Katsir. *Tafsir Ibnu Katsir*. Jakarta: Pustaka Imam Syafi'i.

⁶ Arifin, Andieni Putri Olivia, Abdul Malik Ghozali, Budimansyah, Dzaky Hafizh Muttaqien, and Shofiya Fikri Handayani. "The Socio-Political Dimension of Da'wah in the Qur'an: Thematic Analysis of the Relationship Between Da'wah and Power." *Studia Quranika* 10, no.2 (2026): 283–300.

⁷ Exline, Julie J., Joshua N. Hook, and Crystal L. Rose. "Religious and Spiritual Struggles." *Psychology of Religion and Spirituality* 6 (2014): 208–222.

sakinah dalam Al-Qur'an melalui tafsir tematik; (2) merumuskan kerangka pesan dakwah terapeutik berbasis dimensi sakinah tersebut; dan (3) menganalisis persepsi efektivitas kerangka pesan tersebut dalam mereduksi kecemasan pada masyarakat modern

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain gabungan tafsir tematik (maudhu'i) dan analisis isi (content analysis), diperkaya data ilustratif persepsi sebagai gambaran penerapan kerangka yang dihasilkan. Pendekatan tafsir tematik dipilih karena memungkinkan penelusuran seluruh ayat bertema sakinah secara menyeluruh, sebagaimana metode yang dikembangkan Al-Farmawi.⁸

Data primer terdiri dari ayat-ayat Al-Qur'an yang memuat term sakinah, dianalisis menggunakan rujukan Tafsir Al-Mishbah, Tafsir Ibnu Katsir, dan Tafsir Al-Munir sebagai pembanding. Data sekunder berupa artikel jurnal nasional dan internasional bidang komunikasi dakwah, psikologi Islam, dan kesehatan mental periode 2015-2025 yang diperoleh melalui penelusuran Google Scholar, Garuda, dan Scopus. Untuk mengilustrasikan penerapan kerangka pesan, penelitian ini menyertakan data simulatif berbasis skenario realistis terhadap 120 responden hipotetis berdomisili perkotaan (rentang usia 18-40 tahun), disusun berdasarkan pola temuan studi terdahulu mengenai preferensi konten religius. Data ini ditandai secara eksplisit sebagai ilustrasi metodologis, bukan hasil survei lapangan aktual.⁹

Analisis data dilakukan melalui tiga tahap: (1) analisis tafsir tematik untuk mengidentifikasi dimensi makna sakinah pada setiap ayat dan konteks turunnya; (2) analisis isi kualitatif untuk mengelompokkan dimensi makna ke dalam kategori terapeutik, menghasilkan model pesan dakwah; dan (3) analisis deskriptif terhadap data simulatif untuk mengilustrasikan pola penerimaan audiens, disajikan dalam tabel dan dibahas secara interpretatif.¹⁰

⁸ Yamani, Moh. Tulus. "Memahami Al-Qur'an dengan Metode Tafsir Maudhu'i." *J-PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2 (2015): 273–289. <https://doi.org/10.18860/jpai.v1i2.3352>

⁹ Elo, Satu, and Helvi Kyngäs. "The Qualitative Content Analysis Process." *Journal of Advanced Nursing* 62, no. 1 (2008): 107–115.

¹⁰ Bengtsson, Mariette. "How to Plan and Perform a Qualitative Study Using Content Analysis." *NursingPlus Open* 2 (2016): 8–14.

C. Hasil Penelitian

KAJIAN PUSTAKA

Secara etimologis, *sakinah* berasal dari akar kata *sakana* yang bermakna diam, tenang, atau tidak bergerak setelah sebelumnya bergerak atau bergetar. Shihab menjelaskan *sakinah* sebagai ketenangan yang menghunjam ke dalam hati, berbeda dengan sekadar tenang yang bersifat permukaan. Az-Zuhaili dalam Tafsir Al-Munir menegaskan bahwa *sakinah* pada QS. Al-Fath berkaitan dengan penguatan batin pasukan Muslim pada situasi genting, menunjukkan karakter *sakinah* sebagai ketenangan yang resilien terhadap tekanan eksternal, bukan ketenangan yang bergantung pada hilangnya ancaman. Pada konteks relasi suami-istri (QS. Ar-Rum [30]: 21), *sakinah* menunjukkan dimensi relasional-sosial, di mana ketenangan jiwa juga bersumber dari kedekatan dan kasih sayang antarmanusia yang dilandasi nilai ilahiah.¹¹

Kajian komunikasi dakwah konvensional merujuk pada model komunikasi persuasif yang berorientasi perubahan sikap dan perilaku keagamaan audiens. Dalam ranah psikologi komunikasi, komunikasi terapeutik didefinisikan sebagai proses komunikasi yang dirancang secara sadar untuk memberikan efek penyembuhan atau pengurangan distress psikologis pada penerima pesan, dicirikan oleh empat elemen: empati, validasi emosi, reframing kognitif, dan pemberdayaan tindakan. Pertemuan antara prinsip *qaulan layyina* dan elemen komunikasi terapeutik inilah yang menjadi landasan konseptual penelitian ini.¹²

Literatur psikologi kesehatan mental menunjukkan bahwa religiusitas dan spiritualitas berkorelasi dengan penurunan tingkat kecemasan melalui mekanisme coping religius. Zikir dan doa memberikan efek menenangkan yang sebanding secara fenomenologis dengan teknik relaksasi dalam psikoterapi modern, karena keduanya melibatkan regulasi pernapasan, repetisi verbal, dan pengalihan fokus

¹¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah* (Jakarta: Lentera Hati, 2002).

¹² Wahbah al-Zuhaili, *Al-Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Shari'ah wa al-Manhaj* (Damascus: Dar al-Fikr, 1991).

kognitif. Namun, studi-studi ini umumnya berhenti pada level korelasional tanpa merumuskan struktur pesan dakwah yang eksplisit.

Penelitian terdahulu tentang sakinah memfokuskan ketenangan sebagai hasil relasi suami-istri yang harmonis, belum menyentuh konteks kecemasan masyarakat modern secara umum di luar ranah domestik. Penelitian dakwah digital lebih banyak mengkaji efektivitas media dakwah tanpa mengaitkan konten pesan dengan variabel psikologis seperti anxiety. Penelitian ini memosisikan diri pada titik temu ketiga ranah tersebut: menjadikan hasil tafsir tematik sebagai basis perumusan struktur pesan dakwah yang spesifik dirancang untuk reduksi anxiety, sebuah kombinasi yang belum ditemukan secara eksplisit dalam literatur yang tersedia.

Berdasarkan telaah tersebut, terdapat tiga *research gap* utama. Pertama, belum terdapat penelitian yang mengoperasionalkan konsep *sakinah* hasil tafsir tematik menjadi kerangka komunikasi dakwah yang sistematis. Kedua, kajian dakwah terapeutik masih terbatas pada pendekatan normatif tanpa menawarkan tahapan komunikasi yang dapat diterapkan dalam praktik konseling maupun dakwah digital. Ketiga, integrasi antara Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, psikologi komunikasi, serta komunikasi dakwah masih relatif minim. Oleh karena itu, penelitian ini menempatkan konsep *sakinah* sebagai fondasi utama dalam membangun model Therapeutic Da'wah Communication Framework melalui lima tahapan Identification–Relationship Building–Dhikr–Reflection–Action (IRZTA) sebagai kontribusi konseptual baru bagi pengembangan komunikasi dakwah berbasis kesehatan mental.

HASIL

Pemetaan Dimensi Terapeutik Konsep Sakinah

Penelusuran tematik terhadap enam ayat utama yang memuat term sakinah menghasilkan empat dimensi terapeutik yang konsisten muncul lintas konteks turunnya ayat, sebagaimana dirangkum pada Tabel 1.

Tabel 1. Pemetaan Dimensi Terapeutik Konsep Sakinah dalam Al-Qur'an

Ayat	Dimensi	Makna Tafsir	Implikasi Terapeutik
QS. Al-Baqarah [2]: 248	Kognitif	Sakinah sebagai tanda yang menguatkan keyakinan terhadap pertolongan Allah	Reframing kognitif: mengganti persepsi ancaman dengan keyakinan akan pertolongan
QS. At-Taubah [9]: 26, 40	Afektif	Sakinah turun saat ketakutan memuncak dalam situasi perang	Validasi dan peredaan emosi pada situasi krisis akut
QS. Al-Fath [48]: 4, 18, 26	Spiritual	Sakinah sebagai anugerah yang diturunkan ke dalam hati melalui kedekatan dengan Allah	Kelekatan transendental melalui zikir/doa sebagai jangkar emosi
QS. Ar-Ra'd [13]: 28	Kognitif-Spiritual	Ketenangan hati terkait erat dengan zikrullah	Repetisi verbal (zikir) sebagai teknik regulasi kecemasan
QS. Ar-Rum [30]: 21	Sosial	Sakinah hadir melalui relasi kasih sayang suami-istri berlandaskan nilai ilahiah	Dukungan komunal/relasional sebagai sumber daya psikologis

Tabel 1 menunjukkan bahwa sakinah tidak hadir secara seragam, melainkan kontekstual: pada situasi krisis akut ia muncul sebagai peredaan emosi mendadak, sedangkan pada situasi tekanan berkepanjangan ia hadir sebagai kelekatan spiritual yang menetap. Temuan ini sejalan dengan pandangan Shihab bahwa sakinah bersifat gradatif, namun memperluas pemahaman tersebut dengan menunjukkan bahwa gradasi itu berkorelasi dengan jenis stresor yang dihadapi. Implikasinya bagi

dakwah terapeutik adalah bahwa pesan tidak dapat bersifat generik; pesan untuk kecemasan situasional akut semestinya menonjolkan dimensi afektif dan kognitif, sedangkan pesan untuk kecemasan kronis lebih tepat menonjolkan dimensi spiritual dan sosial.¹³

Model Pesan Dakwah Terapeutik Berbasis Sakinah

Berdasarkan pemetaan dimensi pada Tabel 1, penelitian ini merumuskan model pesan dakwah terapeutik lima tahap yang disebut model IRZTA (Identifikasi-Relasi-Zikr-Tafakkur-Aksi):

1. Identifikasi: Da'i atau konselor mengidentifikasi dan memvalidasi emosi kecemasan audiens tanpa menghakimi, merujuk pada pola QS. At-Taubah yang mengakui rasa takut sahabat sebagai sesuatu yang nyata.
2. Relasi: Menghubungkan kondisi audiens dengan jaringan dukungan sosial-komunal, merujuk pada dimensi sosial QS. Ar-Rum.
3. Zikr: Mengarahkan audiens pada praktik zikir/doa konkret sebagai teknik regulasi, merujuk pada QS. Ar-Ra'd.
4. Tafakkur: Mendorong refleksi kognitif untuk mereformulasi makna ancaman menjadi peluang pertumbuhan, merujuk pada dimensi kognitif QS. Al-Baqarah.
5. Aksi: Memberdayakan audiens dengan langkah konkret, merujuk pada dimensi spiritual-aktif QS. Al-Fath di mana sakinah diiringi kemenangan nyata (fath).

Model IRZTA berbeda dari model komunikasi dakwah konvensional yang umumnya bersifat satu arah dan berorientasi transmisi pesan. IRZTA dirancang berbasis sekuens psikologis penurunan kecemasan, sehingga lebih sesuai diterapkan dalam konteks konseling religius, ceramah tematik kesehatan mental, maupun konten dakwah digital.¹⁴

¹³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Vol.

12. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=613349>

¹⁴ Andieni Putri Olivia Arifin, Abdul Malik Ghozali, Budimansyah, Dzaky Hafizh Muttaqien, and Shofiya Fikri Handayani, "The Socio-Political Dimension of

Ilustrasi Persepsi Audiens terhadap Pesan Dakwah Terapeutik

Untuk mengilustrasikan penerimaan audiens, disusun data simulatif persepsi efektivitas masing-masing dimensi pesan, dengan skala 1 (tidak membantu) sampai 5 (sangat membantu), sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Ilustrasi Skor Rata-Rata Persepsi Efektivitas Dimensi Pesan terhadap Reduksi Anxiety (Data Simulasi, n=120)

Dimensi Pesan	Skor Rata-Rata	SD	Kategori
Spiritual (zikir/kelekatan ilahiah)	4.42	0.51	Sangat Membantu
Afektif (validasi emosi)	4.18	0.63	Membantu
Sosial (dukungan komunal)	3.95	0.71	Membantu
Kognitif (reframing makna)	3.78	0.69	Membantu

Data pada Tabel 2 mengilustrasikan bahwa dimensi spiritual memperoleh skor persepsi tertinggi (4.42), diikuti dimensi afektif (4.18), sosial (3.95), dan kognitif (3.78). Pola ini relevan secara konseptual karena praktik zikir bekerja melalui mekanisme regulasi diri yang segera dirasakan secara fisiologis, sehingga lebih cepat dipersepsikan efeknya dibandingkan dimensi kognitif yang membutuhkan proses reflektif lebih panjang. Pola ilustratif ini konsisten dengan temuan riset coping religius yang menunjukkan bahwa praktik ritual repetitif memberikan efek penenangan lebih instan dibandingkan restrukturisasi kognitif murni, sehingga menjadi justifikasi awal bahwa urutan IRZTA, yang menempatkan zikr sebelum tafakkur, selaras dengan preferensi audiens, bukan sekadar urutan teologis semata.

Da'wah in the Qur'an: Thematic Analysis of the Relationship Between Da'wah and Power," *Studia Quranika* 10, no. 2 (2026): 283–300.

Internalisasi Sakinah Al-Qur'an sebagai.... (Aisy Nabila dkk)

Perlu ditegaskan bahwa data ini bersifat simulatif dan berfungsi sebagai ilustrasi metodologis, bukan hasil pengukuran lapangan yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas instrumen.¹⁵

Pembahasan: Posisi Temuan terhadap Teori dan Penelitian Terdahulu

Temuan penelitian ini memperkuat sekaligus memperluas teori komunikasi terapeutik dengan menunjukkan bahwa elemen-elemennya memiliki padanan eksplisit dalam struktur naratif ayat-ayat sakinah, sehingga teori yang sebelumnya berkembang dalam konteks sekuler-klinis dapat diberi landasan teologis yang kokoh. Dibandingkan kajian terdahulu tentang sakinah dalam ranah keluarga, penelitian ini memperluas cakupan sakinah dari ranah domestik menuju ranah psikologi sosial yang lebih luas. Dibandingkan studi dakwah digital yang berfokus pada efektivitas media, penelitian ini memberi kontribusi pada level konten pesan, menjawab pertanyaan apa yang harus dikatakan dan dalam urutan apa.

Temuan ini juga memberi catatan kritis terhadap praktik dakwah kontemporer yang menjadikan ayat sakinah sekadar jargon motivasional tanpa penjelasan mekanisme. Praktik semacam ini, meski berlandaskan ayat yang sahih, berisiko menjadi spiritual bypassing yang dalam jangka panjang dapat memperkuat penyangkalan terhadap masalah psikologis yang sesungguhnya memerlukan penanganan lebih serius. Model IRZTA secara spesifik dirancang untuk mencegah kecenderungan tersebut dengan mewajibkan tahap identifikasi dan validasi emosi sebagai pintu masuk.¹⁶

Dalam konteks Indonesia, model IRZTA relevan diterapkan oleh lembaga dakwah, majelis taklim, maupun kreator konten dakwah digital yang menyasar generasi muda urban yang akrab dengan istilah mental health namun tetap religius. Sebagai ilustrasi, konten dakwah bertema kecemasan finansial dapat disusun

¹⁵ Kenneth I. Pargament, *Spiritually Integrated Psychotherapy* (New York: Guilford Press, 2011). <https://www.guilford.com/books/Spiritually-Integrated-Psychotherapy/Kenneth-Pargament/9781609189938>

¹⁶ Harold G. Koenig, *Religion and Mental Health*. <https://doi.org/10.1016/C2015-0-01818-6>

mengikuti tahapan IRZTA: dibuka dengan validasi bahwa kekhawatiran terhadap kebutuhan hidup adalah hal manusiawi, dilanjutkan dengan penegasan bahwa komunitas turut menanggung beban tersebut, mengajak praktik zikir sebagai jeda regulasi emosi, merefleksikan ulang makna kesulitan, dan ditutup anjuran langkah konkret seperti menyusun anggaran atau mencari bantuan profesional.¹⁷

Kebaruan penelitian ini terletak pada tiga aspek. Pertama, secara metodologis, penelitian ini merumuskan prosedur konversi eksplisit dari hasil tafsir tematik menjadi model komunikasi dakwah terstruktur (IRZTA). Kedua, secara konseptual, penelitian ini mengusulkan istilah dakwah terapeutik sebagai kategori dakwah yang secara sengaja dirancang untuk efek psikologis spesifik, melampaui kategori dakwah informatif maupun persuasif yang lazim dalam literatur dakwah. Ketiga, secara praktis, penelitian ini menyediakan kerangka kerja yang dapat langsung diadaptasi oleh praktisi maupun peneliti selanjutnya dalam berbagai format dakwah.¹⁸

D. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan tiga hal sesuai tujuan yang ditetapkan. Pertama, konsep sakinah dalam Al-Qur'an memuat empat dimensi terapeutik yang saling berkaitan, yaitu kognitif, afektif, spiritual, dan sosial, yang masing-masing berkorelasi dengan jenis stresor dan konteks turunnya ayat. Kedua, dimensi-dimensi tersebut dapat dirumuskan menjadi model pesan dakwah terapeutik lima tahap (IRZTA) yang menyusun pesan dakwah secara sekuensial mengikuti mekanisme psikologis penurunan kecemasan, berbeda dari model dakwah konvensional yang bersifat satu arah dan normatif. Ketiga, ilustrasi data simulatif menunjukkan bahwa dimensi spiritual dan afektif dipersepsikan paling membantu dalam reduksi

¹⁷ John Welwood, "Principles of Inner Work: Psychological and Spiritual," *Journal of Transpersonal Psychology* 36, no. 2 (2004). <https://www.atpweb.org/jtparchive>

¹⁸ Andieni Putri Olivia Arifin et al., "The Socio-Political Dimension of Da'wah in the Qur'an: Thematic Analysis of the Relationship Between Da'wah and Power," *Studia Quranika* 10, no. 2 (2026). <https://doi.org/10.21111/studiaquranika.v10i2.128>

Internalisasi Sakinah Al-Qur'an sebagai.... (Aisy Nabila dkk)

kecemasan, memberikan justifikasi awal bagi urutan tahapan IRZTA yang menempatkan zikir sebagai elemen kunci sebelum refleksi kognitif.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu diakui secara terbuka, yaitu data persepsi audiens yang digunakan masih bersifat simulatif dan belum diujicobakan pada kelompok audiens riil dengan instrumen kecemasan terstandar seperti GAD-7. Penelitian selanjutnya disarankan melakukan uji eksperimental semu terhadap efektivitas model IRZTA dengan instrumen kecemasan terstandar, memperluas kajian tematik dengan memasukkan term thuma'ninah dan ridha sebagai pelengkap dimensi sakinah, serta mengembangkan modul pelatihan bagi da'i dan konselor religius berbasis model IRZTA

DAFTAR PUSTAKA

- Achour, M., Benaouda, B., & Mohd Nor, M. R. (2016). An Islamic perspective on coping with life stressors. *Applied Research in Quality of Life*, 11(3), 663–685. <https://doi.org/10.1007/s11482-015-9389-8>
- Al-Farmawi, A. H. (2017). *Al-Bidayah fi al-Tafsir al-Maudhu'i* (3rd ed.). Dar al-Tawzi' wa al-Nashr al-Islamiyyah.
- Al-Zuhaili, W. (2016). *Tafsir Al-Munir: Aqidah, syariah, dan manhaj* (Jilid 13–14). Gema Insani.
- Arifin, A. P. O., Ghazali, A. M., Budimansyah, Muttaqien, D. H., & Handayani, S. F. (2026). The socio-political dimension of da'wah in the Qur'an: Thematic analysis of the relationship between da'wah and power. *Studia Quranika*, 10(2), 283–300. <https://doi.org/10.21111/studiaquranika.v10i2.128>
- Arnold, E. C., & Boggs, K. U. (2020). *Interpersonal relationships: Professional communication skills for nurses* (8th ed.). Elsevier.
- Hidayat, A., & Rahmawati, D. (2021). Komunikasi dakwah dan kesehatan mental: Tinjauan terhadap konten zikir di media sosial. *Jurnal Komunikasi Islam*, 11(2), 145–162.
- Ibnu Katsir, A. A. F. (2000). *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim* (Jilid 7). Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Mental Nasional Indonesia 2023*. Kementerian Kesehatan RI.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Koenig, H. G. (2015). Religion, spirituality, and health: A review and update. *Advances in Mind-Body Medicine*, 29(3), 19–26.
- Koenig, H. G. (2018). *Religion and mental health: Research and clinical applications*. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/C2015-0-01818-6>
- Mahmudah, S. (2020). Konsep sakinah dalam Al-Qur'an dan relevansinya terhadap ketahanan keluarga. *Jurnal Studi Al-Qur'an dan Hadis*, 5(1), 33–50.
- Mubarok, A. (2019). *Psikologi dakwah: Membangun cara berpikir dan merasa dalam berdakwah*. Pustaka Setia.
- Pargament, K. I. (2011). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of*

Internalisasi Sakinah Al-Qur'an sebagai.... (Aisy Nabila dkk)

Clinical Psychology, 56(4), 519–543. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(200004\)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200004)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1)

- Rahman, F., & Lestari, P. (2022). Model komunikasi persuasif dalam dakwah digital: Studi pada konten dakwah generasi Z. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 7(2), 211–228.
- Saleh, A. R. (2018). *Dakwah dan perubahan sosial: Pendekatan komunikasi dalam masyarakat kontemporer*. Kencana.
- Shihab, M. Q. (2017). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 1, 11, & 13). Lentera Hati.
- Subandi, M. A. (2019). Zikir dan ketenangan jiwa: Tinjauan psikologi Islam terhadap regulasi emosi. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1), 1–15.
- Sulami, S., & Nasution, R. (2021). *Qaulan layyina* sebagai prinsip komunikasi dakwah dalam Al-Qur'an. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 41(1), 59–74.
- Sulaiman, A., & Hasanah, U. (2023). Religious coping dan tingkat kecemasan mahasiswa pada masa transisi pascapandemi. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 8(1), 77–90.
- Welwood, J. (2004). Principles of inner work: Psychological and spiritual. *Journal of Transpersonal Psychology*, 36(2), 143–160.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Yusuf, M. (2020). Sakinah, mawaddah, warahmah: Telaah konseptual dalam Al-Qur'an dan implikasinya bagi keluarga modern. *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 4(2), 101–118