

KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DALAM ISLAM : REFLEKSI DIRI SEBAGAI JALAN MENUJU KESALEHAN SPIRITUAL

Taufik Hidayat*

Sekolah Tinggi Agama Islam As-Sunnah, Deli Serdang

*Corresponding Email: th889965@gmail.com

Abstract

Intrapersonal communication refers to an internal communication process that occurs within individuals, encompassing cognitive, emotional, and moral dimensions. From an Islamic perspective, intrapersonal communication possesses a profound spiritual dimension, as it is intrinsically connected to the relationship between human beings and Allah. This article aims to explore the forms and functions of intrapersonal communication in Islam as a medium for self-reflection leading to spiritual piety. This study adopts a descriptive qualitative approach using a library research method. It focuses on three principal concepts that represent intrapersonal communication in Islamic teachings, namely muhasabah (self-evaluation), tafakkur (contemplative reflection), and muraqabah (conscious awareness of Allah's omnipresent supervision). These concepts function as internal mechanisms through which individuals assess their actions, purify their intentions, and reinforce their spiritual relationship with God. The results of the study reveal that Islamic intrapersonal communication contributes to the formation of individuals who are psychologically calm, morally responsible, and oriented toward the hereafter. Self-awareness grounded in faith-based values is shown to be effective in cultivating virtuous character among Muslims. Thus, intrapersonal communication in Islam extends beyond a purely psychological process and constitutes a transcendental pathway toward spiritual excellence.

Keywords: *Intrapersonal Communication, Self-Reflection, Contemplative Reflection, muraqabah, Spiritual Piety*

Abstrak

Komunikasi intrapersonal merupakan proses komunikasi yang berlangsung di dalam diri individu, yang melibatkan pikiran, emosi, dan kesadaran moral. Dalam perspektif Islam, komunikasi intrapersonal memiliki dimensi spiritual yang sangat kuat karena terkait langsung dengan hubungan manusia kepada Allah. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji bentuk dan fungsi komunikasi intrapersonal dalam Islam sebagai sarana refleksi diri menuju kesalehan spiritual. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dan Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan (*library research*), penelitian ini menyoroti tiga konsep utama yang mewakili komunikasi intrapersonal dalam ajaran Islam, yaitu *muhasabah* (introspeksi diri), *tafakkur* (perenungan), dan *muraqabah* (kesadaran akan pengawasan Allah). Ketiga konsep ini menjadi media bagi individu untuk menilai diri, memperbaiki niat, serta memperkuat ikatan spiritual dengan Tuhan. Hasil kajian menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal Islami dapat membentuk pribadi yang lebih tenang, bertanggung jawab, dan berorientasi akhirat. Kesadaran diri yang dibingkai oleh nilai-nilai keimanan terbukti efektif dalam membangun karakter muslim yang berakhlak mulia. Dengan demikian, komunikasi intrapersonal dalam Islam tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga merupakan jalan transendental menuju kesempurnaan spiritual.

Kata Kunci: *Komunikasi Intrapersonal, al-Muḥāsabah, Tafakkur, al-murāqabah, Kesalehan Spritual*

Article Info

Article History:

 : 10.51590/bashirah.v6i2.1136

Received: 06-10-2025, **Accepted:** 09-12-2025, **Publish:** 29-12-2025



This work is licensed under a

[Creative:ommons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Pendahuluan

Banyak orang berbicara tentang komunikasi dan mengaitkan kejadian baik dan buruk dengannya. Jika kita bertanya kepada seseorang tentang faktor melejitnya karier orang tertentu dalam waktu relatif cepat, hampir bisa dipastikan bahwa di antara jawabannya adalah karena orang tersebut memiliki kecakapan dalam berkomunikasi¹.

Kemudian, jika ada dua mahasiswa tidak bertegur sapa, setiap bertemu dengan temannya selalu mengalihkan wajahnya dan membelakangi temannya, pasti kita akan mengatakan bahwa hal itu terjadi karena kesalahan komunikasi. Kalau ada mahasiswa yang kuliah diluar negeri lalu tidak bisa menjalani perkuliahan dengan baik, pasti yang dijadikan kambing hitamnya adalah komunikasi, karena dosennya menggunakan bahasa yang tidak familiar dengan bahasa yang dia pelajari. Bahkan kadang – kadang, hubungan suami istri yang terbangun atas dasar cinta dan kasih sayang bertahun tahun, bisa hancur juga karena permasalahan komunikasi².

Komunikasi intrapersonal merupakan bentuk komunikasi paling mendasar yang berlangsung dalam diri manusia. Ia melibatkan proses berpikir, menimbang, menilai, hingga berdialog secara batin antara akal dan hati. Dalam ilmu komunikasi modern, komunikasi intrapersonal diakui sebagai pondasi dari seluruh proses komunikasi interpersonal dan sosial, karena di sinilah terbentuk persepsi diri, nilai, dan orientasi tindakan seseorang terhadap lingkungannya.³ Namun, dalam perspektif Islam, komunikasi intrapersonal memiliki makna yang lebih mendalam, yakni sebagai sarana untuk membangun kesadaran spiritual dan kedekatan dengan Allah *Ta'ala*.

Islam mendorong umatnya untuk senantiasa melakukan perenungan (*tafakkur*), introspeksi (*muhasabah*), dan kesadaran atas pengawasan Allah (*muraqabah*) sebagai bentuk dialog batin yang membimbing jiwa menuju kesalehan. Ketiga hal ini tidak hanya menjadi ajaran moral-spiritual, tetapi juga merupakan bagian dari komunikasi batiniah seorang muslim dalam menilai dirinya secara terus-menerus. QS. Al-Hasyr ayat 18 memerintahkan setiap mukmin untuk memperhatikan amal yang telah diperbuatnya, sebagai bentuk introspeksi diri yang bersifat transendental :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

"Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap

¹ Deddy Mulyana, *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2016), 67.

² Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008), 23–24.

³ Deddy Mulyana, *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), hlm. 73.

diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (*akhirat*)⁴.

Demikian pula QS. Ali Imran ayat 191 memuji orang-orang berakal yang tidak hanya mengingat Allah, tetapi juga merenungkan ciptaan-Nya sebagai bentuk tafakkur yang melahirkan pengakuan atas kebesaran Tuhan dan kehinaan diri.⁵

Komunikasi merupakan kebutuhan mendasar dalam kehidupan manusia, baik dalam konteks sosial, budaya, maupun spiritual. Dalam ilmu komunikasi modern, bentuk-bentuk komunikasi umumnya diklasifikasikan ke dalam beberapa jenis seperti komunikasi intrapersonal, interpersonal, kelompok, massa, dan vertikal. Setiap bentuk komunikasi tersebut memiliki karakteristik, fungsi, dan konteks penggunaannya masing-masing. Namun, dalam perspektif Islam, komunikasi tidak hanya dipahami sebagai proses penyampaian pesan antar individu, tetapi juga sebagai sarana ibadah, penyebaran nilai, dan aktualisasi diri dalam kerangka hubungan antara manusia dengan sesama serta dengan Allah *Ta'ala*.⁶

Dalam Alquran dan Hadis, komunikasi memiliki peran yang sangat penting. Alquran sendiri diturunkan sebagai bentuk komunikasi ilahi yang sempurna dari Allah kepada manusia melalui perantaraan Nabi Muhammad *Shalallahu alaihi wasallam*. Proses tersebut menunjukkan bahwa Islam telah mengakui dan mengarahkan praktik komunikasi secara holistik, mencakup komunikasi vertikal (*hablumminallah*) dan horizontal (*hablumminannas*). Selain itu, komunikasi dalam Islam selalu terikat dengan nilai-nilai akhlak, adab, dan tanggung jawab moral⁷.

Namun, pembahasan mengenai bentuk-bentuk komunikasi dalam kerangka Islam masih kurang mendapatkan perhatian dalam kajian ilmiah, terutama dalam membandingkannya dengan teori komunikasi modern. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan guna memahami bagaimana Islam memaknai dan memberi arahan terhadap bentuk-bentuk komunikasi seperti komunikasi intrapersonal (introspeksi diri atau *muhasabah*), interpersonal (interaksi dua arah dengan adab), kelompok (*syura* atau *musyawarah*), massa (dakwah publik), serta vertikal (hubungan spiritual dengan Allah)⁸.

⁴ QS. Al-Hasyr [59]: 18

⁵ QS. Ali Imran [3]: 191.

⁶ Farid Ahmad Okbah, *Komunikasi Islami: Konsep dan Praktik dalam Dakwah Nabi* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2019), 11.

⁷ Abu Hamid al-Ghazali, *Bidayat al-Hidayah*, trans. M. Abdul Ghoffar E.M. (Surabaya: Risalah Gusti, 2002), 76–78.

⁸ Anis Malik Thoah, "Komunikasi dan Islam: Upaya Integratif Ilmu dan Agama," *Tashwirul Afkar*, no. 20 (2006): 75–88.

Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan mengenai komunikasi intrapersonal dalam perspektif Islam telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, meskipun sebagian besar masih berfokus pada aspek psikologis, etika dakwah, atau perilaku religius secara umum. penelitian-penelitian yang relevan :

1. Hamdani dalam artikel “*Konsep Komunikasi Dakwah dalam Al-Qur’an*” menjelaskan bahwa komunikasi dakwah tidak semata-mata bersifat eksternal, tetapi juga mencakup komunikasi internal berupa *muhasabah* sebelum menyampaikan pesan dakwah.⁹ Namun, kajian ini bersifat parsial dan belum membahas komunikasi intrapersonal sebagai proses batiniah yang sistematis.
2. Nurhadi, dalam tesis “*Komunikasi Intrapersonal dan Pengaruhnya terhadap Perilaku Religius Mahasiswa*”, menemukan bahwa komunikasi batin yang berlandaskan nilai agama dapat meningkatkan perilaku religius seseorang.¹⁰ Walau demikian, penelitian ini lebih menekankan aspek psikologis dan belum menggali makna spiritual mendalam dari *tafakkur* dan *muraqabah*.
3. Siti Marwah dalam jurnal *PsikoReligi* meneliti self-talk positif dalam perspektif Islam dan menyimpulkan bahwa komunikasi diri Islami yang dipenuhi dzikir serta kesadaran akan pengawasan Allah (*muraqabah*) meningkatkan ketenangan jiwa.¹¹ Namun, penelitian ini tidak menghubungkan kegiatan intrapersonal tersebut dengan tujuan pembentukan kesalehan spiritual.
4. Abdullah Azzam dalam artikel “*Muhasabah sebagai Mekanisme Pengendalian Diri dalam Psikologi Islam*” menegaskan bahwa *muhasabah* merupakan aktivitas kognitif-spiritual yang mengintegrasikan kesadaran diri dan nilai-nilai ketuhanan.¹² Akan tetapi, penelitian ini tidak mengaitkannya dengan teori komunikasi modern.
5. Fitriani & Lubis melalui studi berjudul “*Tafakkur sebagai Metode Penyadaran Spiritual Mahasiswa*” menemukan bahwa praktik tafakkur mampu meningkatkan kesadaran religius mahasiswa.¹³ Namun, penelitian ini bersifat pedagogis dan tidak meninjaunya sebagai proses komunikasi intrapersonal.

⁹ Hamdani, “*Konsep Komunikasi Dakwah dalam Al-Qur’an*,” *Jurnal Dakwah*, Vol. 12 No. 2, 2019.

¹⁰ Nurhadi, *Komunikasi Intrapersonal dan Pengaruhnya terhadap Perilaku Religius Mahasiswa*, Tesis, UIN Sunan Kalijaga, 2018.

¹¹ Siti Marwah, “*Self-Talk Positif dan Ketenangan Jiwa dalam Perspektif Islam*,” *PsikoReligi*, Vol. 5 No. 1, 2020.

¹² Abdullah Azzam, “*Muhasabah sebagai Mekanisme Pengendalian Diri dalam Psikologi Islam*,” *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 4 No. 2, 2019.

¹³ Fitriani & Lubis, “*Tafakkur sebagai Metode Penyadaran Spiritual Mahasiswa*,” *Jurnal Pendidikan*

6. Rahmawati dalam Jurnal *Ilmu Dakwah* mengkaji *muraqabah* sebagai sarana pembinaan akhlak dai dan menunjukkan bahwa kesadaran akan pengawasan Allah berpengaruh signifikan terhadap kualitas dakwah seseorang.¹⁴ Penelitian ini relevan, tetapi belum memposisikan *muraqabah* sebagai komponen komunikasi batin.

Penelitian ini menawarkan kebaruan (novelty) dalam dua aspek utama :

1. Integrasi Konsep Islam Klasik dan Teori Komunikasi Modern
Penelitian ini tidak hanya mengkaji konsep intrapersonal dari sisi psikologis, tetapi juga menjembatani pemikiran ulama klasik (Al-Ghazali, Ibnu Qayyim) dengan teori komunikasi modern (Schramm, Mead).
2. Pendekatan Transendental dalam Komunikasi Intrapersonal
Fokus penelitian diarahkan pada *muhasabah*, *tafakkur*, dan *muraqabah* sebagai proses komunikasi batin yang menuntun manusia menuju kesalehan spiritual, bukan sekadar *health psychology* atau *religious behaviour*.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis konsep komunikasi intrapersonal dalam perspektif Islam secara mendalam. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini tidak bertujuan mengukur secara kuantitatif, melainkan untuk memahami makna, nilai, dan dimensi spiritual dari proses komunikasi batiniah dalam ajaran Islam.¹⁵

Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan (library research), yaitu metode pengumpulan data yang bersumber dari literatur-literatur ilmiah yang relevan, baik dari kitab klasik, buku-buku modern, artikel jurnal, maupun dokumen digital yang kredibel.¹⁶ Studi ini mengandalkan penelusuran pustaka yang berkaitan dengan konsep *muhasabah*, *tafakkur*, dan *muraqabah* sebagai bentuk komunikasi intrapersonal dalam tradisi Islam.

Untuk menjembatani perspektif Islam dengan kajian ilmu komunikasi modern, penelitian ini juga menggunakan literatur dari para ilmuwan komunikasi. Misalnya, Wilbur Schramm yang menekankan konsep *field of experience* sebagai landasan bagaimana seseorang memproses pesan dalam dirinya, sehingga relevan dengan komunikasi

Islam SINTA 3, Vol. 7 No. 1, 2021.

¹⁴ Rahmawati, "Muraqabah dan Pembinaan Akhlak Dai," *Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol. 14 No. 2, 2018.

¹⁵ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), hlm. 6

¹⁶ Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004), hlm. 3–4.

intrapersonal.¹⁷ Selain itu, George Herbert Mead dengan *teori Symbolic Interactionism*-nya menjelaskan bahwa self terbentuk melalui proses internalisasi simbol dan interaksi, yang memiliki kesesuaian dengan konsep tazkiyatun nafs dan refleksi batin dalam Islam.¹⁸

Pemilihan seluruh sumber dilakukan secara selektif, dengan mempertimbangkan tingkat relevansinya terhadap konsep komunikasi intrapersonal dalam Islam. Literatur dipilih karena memiliki keterkaitan langsung dengan tiga aspek utama komunikasi *batiniah* : *muhasabah* (evaluasi diri), *tafakkur* (perenungan dan kontemplasi), dan *muraqabah* (kesadaran akan pengawasan Allah). Sumber-sumber klasik digunakan karena menjelaskan secara komprehensif proses spiritual dan mekanisme batin seorang Muslim, sementara sumber-sumber kontemporer dipilih untuk memberikan kerangka teoretis modern yang mampu menghubungkan dinamika komunikasi internal dengan teori komunikasi masa kini. Dengan demikian, seluruh sumber yang digunakan mempunyai relevansi teologis dan teoretis yang kuat.¹⁹

Hasil dan Pembahasan

Sebelum memasuki pembahasan utama, penting ditegaskan bahwa hasil kajian literatur dan analisis tematik dalam penelitian ini menunjukkan adanya tiga tema besar yang secara konsisten muncul dalam konsep komunikasi intrapersonal Islami. Ketiga tema tersebut adalah: *Satu* : *muhasabah* sebagai mekanisme kontrol moral, *Dua* : *tafakkur* sebagai proses pemaknaan realitas, dan *tiga* : *muraqabah* sebagai bentuk pengawasan internal berbasis iman. Ketiganya tidak hanya dijelaskan dalam karya ulama klasik seperti Al-Ghazali dan Ibnu Qayyim, tetapi juga ditemukan dalam kajian komunikasi modern yang menekankan fungsi evaluasi diri, pemrosesan kognitif, dan kehadiran “penonton internal” (*internalized audience*).²⁰ Dengan demikian, tiga tema ini menjadi kerangka konseptual dalam membaca komunikasi intrapersonal bukan hanya sebagai proses psikologis, tetapi juga sebagai proses spiritual yang berorientasi pada pembentukan ketakwaan.

¹⁷ Wilbur Schramm, *The Process and Effects of Mass Communication* (Urbana: University of Illinois Press, 1954).

¹⁸ George Herbert Mead, *Mind, Self and Society* (Chicago: University of Chicago Press, 1934).

¹⁹ Syed Muhammad Naquib al-Attas, *Prolegomena to the Metaphysics of Islam* (Kuala Lumpur: ISTAC, 1995).

²⁰ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2005; Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Madarij al-Salikin*, Kairo: Dar al-Hadits, 2004; Owen Hargie, *Skilled Interpersonal Communication*, London: Routledge, 2011, Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2005; Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Madarij al-Salikin*, Kairo: Dar al-Hadits, 2004.

A. Makna Komunikasi Intrapersonal dalam Perspektif Islam.

Komunikasi intrapersonal dalam Islam tidak hanya dipahami sebagai proses berpikir internal, melainkan sebagai interaksi batiniah yang sarat dengan nilai-nilai spiritual. Dalam kerangka teologi Islam, komunikasi dengan diri sendiri memiliki fungsi transendental, yakni sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah *ta'ala* dan memperbaiki kualitas diri melalui kesadaran jiwa.²¹ Konsep ini senada dengan pandangan Jalaluddin Rakhmat yang menyebut komunikasi intrapersonal sebagai bentuk komunikasi terdalam dan paling jujur, karena terjadi dalam ruang batin yang tak terjangkau oleh orang lain.²² Dalam Islam, ruang ini adalah tempat terjadinya muhasabah, tafakkur, dan muraqabah, yang seluruhnya mengarahkan manusia untuk mengenali kelemahan, memperbaiki niat, serta menumbuhkan ketakwaan.

Al-Qur'an berulang kali menyeru manusia untuk berpikir, merenung, dan menilai dirinya. Seperti dalam QS. Al-Hasyr : 18 dan QS. Ali Imran : 191, yang mendorong refleksi atas perbuatan dan penciptaan. Jadi komunikasi intrapersonal menjadi bagian dari proses tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), yang merupakan salah satu tujuan utama kehidupan seorang mukmin.

Komunikasi intrapersonal adalah komunikasi yang berlangsung dalam diri seseorang. Dalam komunikasi bentuk ini, orang yang berperan sebagai komunikator sekaligus berperan sebagai komunikan. Dia berbicara kepada dirinya sendiri, berdialog dengan dirinya sendiri, dia bertanya kepada dirinya dan dijawab oleh dirinya sendiri.²³

Berdasarkan definisi diatas, maka komunikasi intrapersonal adalah proses komunikasi yang berlangsung dalam diri seseorang saat menerima informasi, mengolahnya, menyimpannya, dan menghasilkan kembali. Salah satu model komunikasi intrapersonal sebagaimana Allah berfirman, dalam surat al- Qhasiyah ayat 17 – 20:

أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَىٰ الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ وَإِلَى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ وَإِلَى الْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ وَإِلَى الْأَرْضِ كَيْفَ سُطِحَتْ

" Maka apakah mereka tidak memperhatikan unta bagaimana diciptakan?, dan langit bagaimana ia ditinggikan? Dan gunung-gunung bagaimana ia ditegakkan? Dan bumi

²¹ Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din*, Kairo: Dar al-Ma'arif, Kitab *Riyadhat an-Nafs*, hlm. 38–42.

²² Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009), hlm. 80.

²³ Onong Uchjana Effendi, *Ilmu, Teori, dan Filsafat Komunikasi*, (Bandung, PT Citra Aditya Bakti), 2003, h. 57, cet. 3.

bagaimana ia diungkapkan?²⁴.

Oleh karenanya, proses mengikat makna dalam Alquran disebut dengan *ta'aqqul*. Objek yang bisa diikat maknanya tersebar dibanyak tempat, diantaranya : ayat – ayat dalam kitab suci (contoh : QS. *al-Baqarah*: 44, 242, QS. *Ali Imran*: 118), peristiwa yang dilihat (*al-Baqarah*: 73), merenungkan hakikat kehidupan (*al-An'am* : 32; *al-A'raaf*: 169), mendengarkan wasiat (*al-An'am* : 151), membaca sejarah (*Yasiin* : 62), membaca fase kehidupan (*Ghafir*: 67). Objek – objek diata diringkas dengan dua istilah : *qauli* dan *kauni*. *Qauli* adalah objek yang tertuang dalam kitab suci , buku dan segala hal yang tertulis. Adapun *kauni* objek yang terpajang di alam terbuka.

Oleh karenanya tidak semua orang memiliki kemampuan yang sama dalam mengikat makna, bahkan banyak peristiwa yang berlalu tidak bisa dimaknai oleh orang tertentu. Allah berfirman :

وَكَايِن مِّن مِّنْ آيَةٍ فِي السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ يَمُرُّونَ عَلَيْهَا وَهُمْ عَنْهَا مُعْرِضُونَ

"Dan banyak sekali tanda-tanda (kekuasaan Allah) di langit dan di bumi yang mereka melaluinya, sedang mereka berpaling dari padanya."²⁵

Dalam kajian Ibnu Al – Qayyim, berkomunikasi intrapersonal dimulai dengan langkah *khawathir* dan *afkar*. *Khawathir* dan *afkar* adalah langkah mengumpulkan informasi yang didengar, dilihat, dan dipikirkan. Informasi yang terkumpul itu lalu diberi makna. Upaya pemberi makna terhadap informasi yang masuk disebut *tashawwur* atau *persepsi*. Dari *tashawwur* akan munculkan *iradah* (keinginan) untuk bertindak dan berbuat (*fi'l*). Perbuatan yang dilakukan secara berulang akan melahirkan karakter (*'adat*). Baik tidaknya suatu karakter tergantung dari input informasi yang masuk.²⁶

B. Tiga Pilar Komunikasi Intrapersonal Islami

1. *al-Muḥāsabah* (Introspeksi Diri)

al-Muḥāsabah adalah proses menilai dan mengoreksi diri berdasarkan ajaran Islam. Dalam proses ini, seseorang berdialog secara batin untuk mengevaluasi perbuatan, niat, dan arah

²⁴ QS. Al- Qhasiyah : 17-20.

²⁵ QS. Yusuf : 105.

²⁶ Muhammad bin Abu Bakar bin Ayyub bin Sa'ad, Syamsuddin ibnu al-Qayyim al- Jauziyah, *al-fawaid*, (Beirut : Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 1393-1973), h. 173, cet. 2.

hidupnya. Menurut Imam Al-Ghazali, muhasabah adalah salah satu bentuk amal hati yang utama, karena menjadi jalan untuk mengenali dosa dan bertaubat.²⁷ Allah *Ta'ala* berfirman :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾

“Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat)...”²⁸

Ayat ini mendorong kesadaran bahwa setiap tindakan akan dipertanggungjawabkan, sehingga penting bagi seorang muslim untuk senantiasa mengevaluasi dirinya sebelum datangnya hari pembalasan.

Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa *muhasabah* adalah mekanisme hati untuk menimbang amal sebelum datangnya hari perhitungan.²⁹ Ia menekankan bahwa muhasabah dilakukan melalui dialog batin yang jujur antara seseorang dengan dirinya sendiri.

Dalam psikologi dan komunikasi intrapersonal, *self-evaluation* didefinisikan sebagai proses menilai diri berdasarkan standar internal, nilai diri (*self-worth*), dan harapan sosial. Evaluasi diri ini kemudian memengaruhi *self-esteem* yaitu persepsi seseorang tentang nilai dirinya.³⁰ Kedua proses ini menentukan bagaimana seseorang berpikir tentang dirinya, mengambil keputusan moral, dan menampilkan perilaku komunikasi sehari-hari.

Dalam Islam, *muhasabah* memiliki kedalaman makna yang sejalan namun lebih komprehensif. Muhasabah bukan hanya evaluasi perilaku, tetapi *evaluasi spiritual* yang menimbang hati, niat, dan amal di hadapan Allah. Ibn Qayyim menjelaskan bahwa muhasabah adalah mengamati bisikan jiwa, menimbang amal, serta mengoreksi penyimpangan moral dengan mengingat hisab Allah di akhirat.³¹ Perbandingan ini menunjukkan bahwa *muhasabah* berfungsi sebagai “*spiritual self-evaluation*”, yaitu evaluasi diri yang tidak hanya memulihkan *self-esteem*, tetapi membangun harga diri berbasis iman, bukan hanya psikologis.

Dalam teori komunikasi intrapersonal, muhasabah memiliki relevansi dengan konsep *self-evaluation* dan *self-awareness*, di mana individu melakukan penilaian terhadap perilaku dan pikiran yang ia miliki.³² Bahkan Carl Rogers menyebut proses ini sebagai the internal dialogue, sebuah percakapan batin yang menentukan kualitas kepribadian seseorang.³³

²⁷ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, Jilid III (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2004), hlm. 21.

²⁸ QS. Al-Hasyr : 18

²⁹ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2005, hlm. 312.

³⁰ Adler, Rosenfeld & Proctor, *Understanding Human Communication*, Oxford University Press, 2018

³¹ Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *Madarij al-Salikin*, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.

³² Owen Hargie, *Skilled Interpersonal Communication*, London: Routledge, 2011, hlm. 55–60.

Dari analisis penelitian ini, *muhasabah* berfungsi sebagai kontrol moral internal yang membentuk arah perilaku seorang Muslim. Ia tidak hanya menilai tindakan masa lalu, tetapi juga mengkonstruksi niat dan keputusan masa depan, sehingga menjadi fondasi kesalahan spiritual.

2. *Tafakkur* (Perenungan Diri dan Alam)

Tafakkur dalam komunikasi intrapersonal merujuk pada perenungan mendalam terhadap ciptaan Allah, tujuan hidup, dan arah spiritual seseorang. Aktivitas ini membantu manusia menyadari posisinya sebagai makhluk yang lemah dan bergantung kepada Tuhan. Dalam alquran surat Ali Imran : 191 menggambarkan orang-orang yang berzikir sembari memikirkan penciptaan langit dan bumi, seraya berkata :

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿١٩١﴾

“Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan ini sia-sia. Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka.”³⁴

Menurut Ibnu Qayyim, *tafakkur* adalah kunci dari segala kebaikan, karena dengannya hati menjadi hidup dan mampu membedakan kebenaran dari kebatilan.³⁵ Ibnu Qayyim menyatakan bahwa satu jam *tafakkur* lebih baik daripada ibadah sunah tertentu, karena *tafakkur* menghidupkan hati dan membuka pintu hidayah.³⁶ *Tafakkur* mengarahkan manusia memahami tujuan dan makna dari kejadian-kejadian hidup.

Dalam ilmu komunikasi, *cognitive processing* adalah proses mental ketika seseorang menyerap informasi, mengolahnya, lalu menyimpulkan makna. Proses ini berperan dalam bagaimana seseorang membangun pemahaman, keyakinan, dan keputusan.³⁷

Teori *framing*, sebagaimana dijelaskan oleh Goffman, adalah proses mental ketika seseorang memilih sudut pandang tertentu untuk melihat realitas sehingga ia memberikan makna dan interpretasi tertentu atas sebuah fenomena.³⁸ Artinya, realitas dipahami melalui “bingkai” kognitif yang memengaruhi cara seseorang merasa, menilai, dan bertindak.

Dalam Islam, konsep *tafakkur* sangat dekat dengan kedua konsep tersebut. *Tafakkur* berarti merenungi ciptaan Allah, membaca tanda-tanda kekuasaan-Nya, memproses peristiwa

³³ Carl Rogers, *On Becoming a Person*, Boston: Houghton Mifflin, 1961.

³⁴ QS. Ali Imran : 191

³⁵ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Madarij al-Salikin*, Juz I (Beirut: Dar al-Fikr, 1996), hlm. 156.

³⁶ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Madarij al-Salikin*, Kairo: Dar al-Hadits, 2004, hlm. 108.

³⁷ Wood, Julia T., *Communication in Our Lives*, Boston: Cengage Learning, 2021

³⁸ Goffman, Erving, *Frame Analysis: An Essay on the Organization of Experience*, Harvard University Press, 1974.

hidup, serta menyimpulkan makna spiritual darinya. Al-Ghazali menyebut tafakkur sebagai aktivitas akal yang menghubungkan fakta menuju kebenaran dan hikmah Ilahi.³⁹

Dalam kajian komunikasi kognitif, tafakkur mirip dengan cognitive processing dan meaning-making, yaitu proses bagaimana otak memaknai realitas melalui pengamatan, penilaian, dan refleksi.⁴⁰ Fungsi ini juga sejalan dengan teori framing, yaitu cara individu menyusun makna dari pengalaman berdasarkan kerangka berpikir tertentu.⁴¹

Penelitian ini menemukan bahwa *tafakkur* berfungsi sebagai proses pemaknaan realitas yang menuntun manusia menyadari posisi eksistensialnya sebagai makhluk Allah. Ia menjadikan pikiran sebagai instrumen kesadaran spiritual, bukan sekadar proses kognitif psikologis.

3. *Muraqabah* (Kesadaran Akan Pengawasan Allah)

Muraqabah adalah kondisi batin yang menyadari bahwa Allah senantiasa melihat dan mengetahui isi hati setiap hamba-Nya. Dalam proses komunikasi intrapersonal, *muraqabah* berfungsi sebagai pengontrol internal yang mendorong seseorang berpikir dan bertindak dalam koridor syariat. Nabi Muhammad SAW bersabda dalam hadis tentang ihsan :

“Engkau menyembah Allah seakan-akan engkau melihat-Nya. Jika engkau tidak melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihatmu.” (HR. Muslim)

Muraqabah menjadikan komunikasi batin sebagai media pembentukan karakter mulia (akhlak karimah), karena seseorang akan lebih berhati-hati dalam mengelola pikiran, niat, dan emosinya.

Imam Ibn Rajab menjelaskan bahwa *muraqabah* adalah kondisi ketika hati merasa diawasi oleh Allah di setiap waktu.⁴² Ia menganggap *muraqabah* sebagai puncak keimanan, karena hati menjadi penjaga pertama sebelum anggota tubuh bergerak.

Dalam teori komunikasi sosial, terdapat konsep *internalized audience*, yakni persepsi bahwa seseorang selalu diamati oleh “penonton internal” yang terbentuk dari nilai, harapan, dan figur sosial penting (*significant others*).⁴³ Konsep ini banyak muncul dalam teori Mead dan Cooley, terutama dalam *looking-glass self*, di mana seseorang bertindak seolah-olah ada orang penting yang mengawasinya.

Dalam kajian Islam, konsep ini memiliki padanan yang lebih kuat dan lebih sakral yaitu *muraqabah*, yaitu kesadaran bahwa Allah selalu mengawasi setiap gerak hati dan amal

³⁹ Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, Kairo: Dar al-Ma'arif

⁴⁰ Stephen Littlejohn & Foss, *Theories of Human Communication*, Waveland Press, 2017.

⁴¹ Erving Goffman, *Frame Analysis*, Boston: Northeastern University Press, 1986.

⁴² Ibn Rajab al-Hanbali, *Jami' al-'Ulum wa al-Hikam*, Beirut: Muassasah ar-Risalah, 2001.

⁴³ Mead, George Herbert, *Mind, Self and Society*, University of Chicago Press, 1934.

manusia. Ibn Rajab al-Hanbali menyebut *muraqabah* sebagai inti dari *ihsan*, yakni “engkau menyembah Allah seakan-akan engkau melihat-Nya, dan jika tidak mampu maka ketahuilah bahwa Dia melihatmu”.⁴⁴

Dalam teori komunikasi sosial, terdapat konsep *internalized audience* atau “penonton internal”, yaitu perasaan bahwa individu selalu diamati oleh figur signifikan (*significant other*).⁴⁵ Dalam perspektif Islam, *significant other* tertinggi bukan manusia, melainkan Allah *Ta’ala* sesuai konsep *ihsan*. Konsep ini membuat komunikasi batin memiliki standar kejujuran dan kontrol diri yang lebih tinggi daripada teori psikologis sekuler.

Penelitian ini menemukan bahwa *muraqabah* bertindak sebagai pengawasan internal berbasis iman yang mengarahkan pikiran, tujuan, dan perilaku individu. Hal ini menjadikan komunikasi intrapersonal berperan sebagai motor pengendalian diri dan pembentukan akhlak.

PENUTUP.

Komunikasi intrapersonal dalam perspektif Islam bukanlah sekadar proses berpikir atau berdialog dengan diri sendiri secara psikologis, melainkan merupakan sarana refleksi diri yang memiliki dimensi spiritual yang sangat dalam. Melalui konsep-konsep Islami seperti *muhasabah* (introspeksi diri), *tafakkur* (perenungan terhadap diri dan ciptaan Allah), serta *muraqabah* (kesadaran akan pengawasan Allah), komunikasi intrapersonal menjadi jalan bagi seorang muslim untuk menilai amal, memperbaiki niat, dan memperkuat hubungannya dengan Sang Khalik.

Refleksi diri yang dilakukan secara terus-menerus mendorong seseorang untuk mencapai kesadaran spiritual yang utuh. Proses ini tidak hanya membentuk kepribadian yang bertanggung jawab secara moral, tetapi juga mendekatkan hati kepada Allah, yang merupakan inti dari kesalehan spiritual (*spiritual piety*). Dengan demikian, komunikasi intrapersonal dalam Islam berfungsi sebagai media pembinaan jiwa yang efektif, yang menuntun individu pada kehidupan yang lebih bermakna, beretika, dan bertakwa.

Untuk pengembangan penelitian selanjutnya, disarankan :

1. Pendalaman *Empiris* : Penelitian lanjutan dapat menggunakan pendekatan kualitatif-*empiris* dengan wawancara atau observasi terhadap praktik komunikasi Islami di lingkungan pesantren, komunitas dakwah, maupun institusi keagamaan.
2. Komparasi dengan Teori Barat : Perlu dilakukan studi komparatif antara bentuk-

⁴⁴ Ibn Rajab al-Hanbali, *Jami’ al-‘Ulum wa al-Hikam*, Beirut: Mu’assasah al-Risalah

⁴⁵ George Herbert Mead, *Mind, Self and Society*, Chicago: University of Chicago Press, 1934.

bentuk komunikasi Islam dengan teori komunikasi Barat untuk melihat perbedaan paradigma dan nilai yang terkandung di dalamnya.

3. Integrasi Media Digital : Mengingat berkembangnya media sosial, penelitian berikutnya dapat menelusuri bagaimana prinsip komunikasi Islami diterapkan dalam komunikasi digital, termasuk etika berdakwah di media.
4. Kajian Tematik Lebih Mendalam: Masing-masing bentuk komunikasi (seperti intrapersonal atau vertikal) bisa menjadi fokus kajian tersendiri agar lebih mendalam, khususnya dalam konteks pendidikan, dakwah, dan psikologi Islam.

PUSTAKA ACUAN

Abu Bakar Muhammad bin bin Ayyub bin Sa'ad, Syamsuddin ibnu al-Qayyim al- Jauziyah, *al-fawaid*, (Beirut : Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 1393-1973).

Al-Ghazali Abu Hamid, Bidayat al-Hidayah, trans. M. Abdul Ghoffar E.M., Surabaya: Risalah Gusti, 2002.

Al-Ghazali. Ihya' Ulumuddin. Jilid III. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 2004.

Al-Jauziyah, Ibnu al-Qayyim, *al-fawaid*. Beirut : Dar al-Kutub al-'Ilmiyah. 1393- 1973. cet. 2.

Al- Naisaburi, Muslim bn al-hajjaj Abu al-Hasan al-Qusyairi. *Shahih Muslim*. Beirut: Dar Ihya al-Turats al-'Arabi, t.th.

Al-Qaradawi, Yusuf. Tazkiyatun Nafs. Kairo: Maktabah Wahbah, 1980.

Azzam Abdullah, “*Muhasabah sebagai Mekanisme Pengendalian Diri dalam Psikologi Islam,*” *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 4 No. 2, 2019.

Creswell, John W. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. 3rd ed. Thousand Oaks: Sage Publications, 2013.

Effendi Onong Uchjana, *Ilmu, Teori, dan Filsafat Komunikasi*, Bandung, PT Citra Aditya Bakti. 2003, cet. 3.

Erving Goffman, , *Frame Analysis: An Essay on the Organization of Experience*, Harvard University Press, 1974.

Fadli, Ahmad, dan Karim, Syamsul. “*Komunikasi Vertikal dalam Meningkatkan Kesadaran Keagamaan melalui Media Digital.*” *Jurnal Ilmu Komunikasi Islam* Vol. 3, No. 1 (2021): 20–34.

George Mead, Herbert, *Mind, Self and Society*, University of Chicago Press, 1934.

Goffman, Erving *Frame Analysis*, Boston: Northeastern University Press, 1986.

- Hamdani, "Konsep Komunikasi Dakwah dalam Al-Qur'an", *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, Vol. 4 No. 2, 2020, hlm. 122.
- Hamdani. "Konsep Komunikasi Dakwah dalam Al-Qur'an." *Jurnal Dakwah dan Komunikasi* Vol. 4, No. 2 (2020): 101–112.
- Hargie Owen, *Skilled Interpersonal Communication*, London: Routledge, 2011
- Herbert George Mead, *Mind, Self and Society* (Chicago: University of Chicago Press, 1934).
- Ibnu Qayyim al-Jauziyyah. *Madarij al-Salikin*. Beirut: Dar al-Fikr, 1996.
- Jalaluddin Rakhmat. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009.
- Joseph A. De Vito, *The Interpersonal Communication Book*, New York : Addison Wesley Longman, 2001. cet. 9.
- Julia Wood, Julia T., *Communication in Our Lives*, Boston: Cengage Learning, 2021
- Littlejohn Stephen & Foss, *Theories of Human Communication*, Waveland Press, 2017.
- Lubis & Fitriani, "Tafakkur sebagai Metode Penyadaran Spiritual Mahasiswa," *Jurnal Pendidikan Islam SINTA 3*, Vol. 7 No. 1, 2021.
- Mestika Zed., *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017.
- Mulyana Deddy, *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2016.
- Muhammad Syed Naquib al-Attas, *Prolegomena to the Metaphysics of Islam* (Kuala Lumpur: ISTAC, 1995).
- Nurhadi, *Komunikasi Intrapersonal dan Pengaruhnya terhadap Perilaku Religius Mahasiswa*, Tesis, UIN Sunan Kalijaga, 2019, hlm. 45.
- Okbah Farid Ahmad, *Komunikasi Islami : Konsep dan Praktik dalam Dakwah Nabi* , Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2019.
- Rahmawati, "Muraqabah dan Pembinaan Akhlak Dai," *Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol. 14 No. 2, 2018.
- Rajab Ibn Rajab al-Hanbali, *Jami' al-'Ulum wa al-Hikam*, Beirut: Muassasah ar-Risalah, 2001.
- Rakhmat Jalaluddin, *Psikologi Komunikasi*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011.
- Rogers Carl, *On Becoming a Person*, Boston: Houghton Mifflin, 1961.
- Rosenfeld Adler, & Proctor, *Understanding Human Communication*, Oxford University Press, 2018

Schramm Wilbur, *The Process and Effects of Mass Communication* (Urbana: University of Illinois Press, 1954).

Siti Marwah, "Self-Talk Islami dan Ketenangan Jiwa Mahasiswa Muslim", *PsikoReligi: Jurnal Psikologi dan Keislaman*, Vol. 2 No. 1, 2021, hlm. 67.

Robert T Craig, "Communication Theory as a Field." *Communication Theory* 9, no. 2 ,1999.

Thoha Anis Malik, "Komunikasi dan Islam: Upaya Integratif Ilmu dan Agama," *Tashwirul Afkar*, no. 20 (2006.)