

Model Komunikasi Intrapersonal Islami Berbasis Tawakkal dalam Mereduksi Kecemasan Akademik: Tinjauan Kajian Literatur

Annisa Salsabila¹, Arif Hidayat², Putri Nurhidayah³, Yulia Putri Ramadhani^{4*}, Miftahir Rizqa⁵

Email: 12310122090@students.uin-suska.ac.id¹, 12310114724@students.uin-suska.ac.id²,
12310122431@students.uin-suska.ac.id³, miftahir.rizqa@uin-suska.ac.id⁵

¹⁻⁵ Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Jl. H. R Soebrantas No. 155 KM. 15, Simpang Baru, Panam, Pekanbaru Riau 28293

*Korespondensi penulis: 12310122183@students.uin-suska.ac.id

Abstract. *Academic anxiety is a pervasive issue in higher education, significantly impairing student performance and well-being. This paper develops a conceptual model of Islamic Intrapersonal Communication based on the principle of Tawakkal (reliance on God) as a mechanism for reducing academic anxiety. Utilizing a literature review approach, this study synthesizes psychological theories of intrapersonal communication (self-talk and cognitive restructuring) with Islamic theological concepts of effort (ikhtiar) and submission (tawakkal). The findings propose a Three-Phase Model: 1) Pre-Action Phase (Ikhtiar), where intrapersonal communication focuses on proactive motivation; 2) Mid-Action Phase (Cognitive Spiritual Reframing), where negative anxious thoughts are challenged and reinterpreted using specific Quranic and Sunnah narratives (e.g., *Laa yukallifullahu nafsan illaa wus'ahaa*); and 3) Post-Action Phase (Tawakkal), where self-talk shifts to total acceptance of the predetermined outcome, thereby dissolving residual anxiety. This model posits that Tawakkal functions as a core stabilizing mechanism, providing a final cognitive anchor that reduces perceived outcome uncertainty. This conceptual framework offers an original theoretical lens for developing faith-based counseling interventions to foster academic resilience in Muslim students.*

Keywords: *Tawakkal, Intrapersonal Communication, Academic Anxiety, Conceptual Model, Cognitive Restructuring*

Abstrak. Kecemasan akademik adalah isu yang meluas dalam pendidikan tinggi yang secara signifikan mengganggu kinerja dan kesejahteraan mahasiswa. Artikel ini mengembangkan model konseptual Komunikasi Intrapersonal Islami yang didasarkan pada prinsip Tawakkal (berserah diri kepada Tuhan) sebagai mekanisme untuk mereduksi kecemasan akademik. Dengan menggunakan pendekatan tinjauan literatur, studi ini mensintesis teori psikologi komunikasi intrapersonal (dialog diri dan restrukturisasi kognitif) dengan konsep teologis Islam tentang usaha (ikhtiar) dan penyerahan (tawakkal). Temuan ini mengusulkan Model Tiga Fase: 1) Fase Pra-Aksi (Ikhtiar), di mana komunikasi intrapersonal berfokus pada motivasi proaktif; 2) Fase Tengah-Aksi (Pembingkai Ulang Kognitif Spiritual), di mana pikiran cemas negatif ditantang dan diinterpretasikan ulang menggunakan narasi spesifik Al-Qur'an dan Sunnah (misalnya, *Laa yukallifullahu nafsan illaa wus'ahaa*); dan 3) Fase Pasca-Aksi (Tawakkal), di mana dialog diri beralih ke penerimaan total atas hasil yang telah ditentukan, sehingga melenyapkan kecemasan sisa. Model ini berhipotesis bahwa Tawakkal berfungsi sebagai mekanisme stabilisasi inti, yang menyediakan jangkar kognitif akhir yang mengurangi ketidakpastian hasil yang dirasakan. Kerangka konseptual ini menawarkan sudut pandang teoritis yang orisinal untuk mengembangkan intervensi konseling berbasis agama guna menumbuhkan ketahanan akademik pada mahasiswa Muslim.

Kata kunci: *Tawakkal, Komunikasi Intrapersonal, Kecemasan Akademik, Model Konseptual, Restrukturisasi Kognitif*

LATAR BELAKANG

Kecemasan akademik merupakan persoalan psikologis yang sering muncul pada peserta didik di berbagai jenjang pendidikan. Tuntutan tugas, tekanan prestasi, serta ekspektasi lingkungan menjadikan mahasiswa rentan mengalami stres yang mengganggu fungsi kognitif, afektif, dan spiritual. Dalam perspektif pendidikan Islam, persoalan kecemasan tidak hanya dipandang sebagai gangguan emosional, tetapi juga sebagai dinamika spiritual yang berkaitan dengan kualitas komunikasi intrapersonal dan ketergantungan seorang hamba terhadap Allah melalui sikap tawakkal. Komunikasi intrapersonal Islami mengandung proses dialog batin yang mengarahkan individu pada kesadaran diri, pengendalian emosi, dan keyakinan transendental bahwa segala sesuatu berada dalam ketetapan Allah. Dengan demikian, komunikasi intrapersonal berbasis tawakkal dipandang berpotensi menjadi strategi regulasi emosi yang lebih holistik untuk mereduksi kecemasan akademik.

Masalah penelitian muncul karena fenomena meningkatnya kecemasan akademik tidak sebanding dengan model intervensi yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual secara bersamaan. Sebagian besar pendekatan masih terfokus pada strategi psikologis murni seperti kognitif-perilaku, manajemen stres, atau pelatihan regulasi emosi, sementara aspek religiusitas khususnya tawakkal belum banyak dikembangkan sebagai bagian dari model komunikasi intrapersonal yang sistematis dalam konteks akademik. Padahal, dalam tradisi Islam, aktivitas batin seperti dzikir, muhasabah, doa, dan penyerahan diri kepada Allah berfungsi sebagai mekanisme kognitif-afektif yang dapat mereduksi tekanan mental.

Beberapa penelitian relevan menunjukkan adanya hubungan signifikan antara religiusitas, komunikasi intrapersonal, dan penurunan stres. Zakaria et al. (2021) menemukan bahwa coping religius seperti tawakkal, doa, dan ibadah menjadi salah satu strategi efektif dalam menghadapi stres akademik mahasiswa. Temuan serupa dilaporkan oleh Ikhwanisifa dan Raudatussalamah (2022) yang menjelaskan bahwa tawakkal memiliki kontribusi signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif dan penurunan reaksi psikologis negatif. Barkah dan Maylani (2025) menegaskan bahwa komunikasi intrapersonal yang baik meliputi evaluasi diri, pengaturan pikiran, dan self-talk positif berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Selain itu, Annatagia (2023) menekankan bahwa coping berbasis Islam, termasuk tawakkal, membentuk mekanisme kognitif yang mampu meningkatkan ketenangan dan mengurangi stres. Sementara itu, Sujan, Hamjah, dan Juli (2025) melalui tinjauan sistematis menemukan bahwa tawakkal berperan dalam mengurangi kecemasan melalui proses kognitif berupa reinterpretasi (cognitive reappraisal) dan peningkatan stabilitas emosional.

Meski demikian, terdapat kesenjangan pengetahuan yang perlu dijawab. Pertama, belum ada kajian yang secara spesifik menyusun model komunikasi intrapersonal Islami berbasis tawakkal sebagai konsep terpadu untuk mereduksi kecemasan akademik. Kedua, penelitian sebelumnya masih memisahkan dua ranah penting komunikasi intrapersonal dan spiritualitas Islami tanpa mengintegrasikan keduanya dalam kerangka psikospiritual yang utuh. Ketiga, belum tersedia pemetaan literatur yang menyoroti mekanisme bagaimana self-talk religius, kesadaran spiritual, dan penyerahan diri kepada Allah bekerja dalam menurunkan kecemasan akademik.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) merumuskan model komunikasi intrapersonal Islami berbasis tawakkal dalam mereduksi kecemasan akademik melalui kajian literatur, (2) menganalisis temuan-temuan empiris yang mendukung mekanisme psikospiritual tersebut, dan (3) memberikan kontribusi konseptual bagi pengembangan intervensi berbasis nilai-nilai Islam dalam menangani kecemasan mahasiswa.

KAJIAN TEORITIS

Komunikasi Intrapersonal dan Kecemasan Akademik

Komunikasi intrapersonal merupakan proses mental yang berlangsung dalam diri individu saat berbicara dan memberi makna pada pengalamannya. Dalam konteks akademik, proses ini menjadi pusat pengendali yang memengaruhi interpretasi mahasiswa terhadap tekanan belajar, pembentukan emosi, serta regulasi perilaku. Kecemasan akademik muncul ketika dialog batin didominasi oleh self-talk negatif, seperti perasaan tidak mampu atau kekhawatiran akan kegagalan, yang pada gilirannya mengganggu fungsi kognitif dan menurunkan motivasi. Sebaliknya, komunikasi intrapersonal yang adaptif melalui afirmasi dan evaluasi diri yang positif dapat menciptakan persepsi yang realistis dan emosi yang stabil.

Konsep Tawakkal dalam Psikologi Islam

Tawakkal bukan sekadar sikap spiritual pasif, melainkan mekanisme regulasi diri (self-regulation) yang holistik meliputi aspek kognitif, perilaku, dan emosional. Secara teologis dan psikologis, tawakkal mencakup tiga elemen utama: *Al-i'tiqad*, yaitu keyakinan bahwa segala sesuatu berada dalam ketetapan Allah. *Al-'amal*, yaitu usaha atau ikhtiar maksimal sesuai kemampuan. *Al-tafwidh*, yaitu penyerahan hasil akhir kepada Allah setelah berupaya. Tawakkal berfungsi sebagai *buffer* (peredam) yang mengurangi kecenderungan *catastrophizing* (memperburuk masalah dalam pikiran) dengan memberikan jangkar kognitif berupa kepercayaan pada ketetapan terbaik dari Tuhan.

Beberapa penelitian terdahulu memberikan landasan kuat bagi pengembangan model ini. Zakaria et al. (2021) menemukan bahwa strategi *coping* religius seperti tawakkal dan doa efektif dalam memitigasi stres akademik mahasiswa. Sejalan dengan itu, Ikhwanisifa dan Raudatussalamah (2022) melaporkan bahwa tawakkal berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif dan penurunan reaksi psikologis negatif. Dalam aspek komunikasi, Barkah dan Maylani (2025) menegaskan pentingnya pengaturan pikiran dan *self-talk* positif dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan. Lebih lanjut, Sujana, Hamjah, dan Juli (2025) melalui tinjauan sistematis menemukan bahwa tawakkal berperan dalam pengurangan kecemasan melalui proses *cognitive reappraisal* (pembingkasaan ulang kognitif). Namun, terdapat kesenjangan di mana penelitian sebelumnya sering kali memisahkan ranah komunikasi intrapersonal dengan spiritualitas Islami. Hal ini menjadi landasan bagi penelitian ini untuk mengintegrasikan keduanya ke dalam Model Komunikasi Intrapersonal Islami Berbasis Tawakkal (KII-T).

Secara konseptual, penelitian ini mendasarkan pandangan bahwa integrasi nilai-nilai Islam melalui mekanisme *muraqabah* (kesadaran diri), *self-talk* Qur'ani, dan *tafwidh* (penyerahan hasil) dapat secara signifikan mereduksi kecemasan akademik. Penerapan Tawakkal sebagai mekanisme stabilisasi inti diposikan mampu mengurangi ketidakpastian hasil yang dirasakan mahasiswa, sehingga menciptakan ketahanan akademik yang lebih kokoh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan kajian literatur (*literature review*) dengan pendekatan analisis konseptual (Mendelow, 2018). Pendekatan ini dipilih karena tujuan utama penelitian adalah untuk mensintesis kerangka teori yang sudah ada dari berbagai disiplin ilmu guna mengembangkan sebuah model baru, yaitu Model Komunikasi Intrapersonal Islami Berbasis Tawakkal (KII-T). Oleh karena itu, penelitian ini tidak melibatkan pengumpulan data empiris di lapangan seperti wawancara, observasi, atau penyebaran kuesioner kepada subjek penelitian.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder berupa publikasi ilmiah dan non-ilmiah yang relevan. Sumber data difokuskan pada tiga area utama: teori Komunikasi Intrapersonal (*self-talk* dan restrukturisasi kognitif), konsep teologis Tawakkal (Ikhtiar dan Penyerahan) dari sumber-sumber primer Islam (Al-Qur'an dan Hadits), serta kajian-kajian tentang Kecemasan Akademik dan manajemen stres. Penelusuran dokumen dilakukan secara sistematis menggunakan basis data daring seperti Google Scholar, ERIC, dan jurnal-jurnal

terindeks, dengan fokus pada literatur yang diterbitkan dalam satu dekade terakhir untuk memastikan relevansi state of the art.

Teknik analisis yang diterapkan adalah analisis isi konseptual dan sintesis teoritis. Proses ini diawali dengan reduksi data, di mana konsep-konsep kunci yang relevan diekstrak dari setiap sumber. Selanjutnya, dilakukan kategorisasi tematik untuk mengelompokkan konsep-konsep ke dalam kategori Pemicu Kecemasan, Respon Kognitif, dan Solusi Spiritual-Kognitif. Langkah final yang merupakan inti dari metode ini adalah sintesis teoritis, yaitu mengaitkan temuan dari disiplin ilmu Komunikasi, Psikologi, dan Teologi untuk merumuskan sebuah alur logika yang membentuk Model Komunikasi Intrapersonal Islami Berbasis Tawakkal (KII-T) yang utuh dan terstruktur dalam Tiga Fase (Pra-Aksi, Tengah-Aksi, dan Pasca-Aksi). Validitas model didasarkan pada koherensi logis dan konsistensi antar-konsep yang disintesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN Kecemasan Akademik dan Peran Komunikasi Intrapersonal dalam Proses Kognitif-Emosional

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik muncul sebagai respon emosional terhadap tekanan belajar, tuntutan nilai, deadline tugas, hingga kekhawatiran gagal. Literatur psikologi menjelaskan bahwa kecemasan akademik tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi eksternal, tetapi juga oleh proses internal berupa dialog batin atau komunikasi intrapersonal. Ketika seseorang mengalami tekanan akademik, pikiran cenderung membentuk self-talk negatif seperti “aku tidak akan bisa”, “hasilnya pasti buruk”, atau “orang lain lebih pintar dariku”. Pola pikir seperti ini memperkuat siklus kecemasan dan menurunkan kemampuan konsentrasi.

Komunikasi intrapersonal memainkan peran penting dalam membentuk emosi, karena apa yang dipikirkan secara berulang cenderung membentuk keyakinan. Literatur kognitif menegaskan bahwa pikiran negatif yang tidak dikendalikan dapat menimbulkan distress akademik, menurunkan motivasi, dan menghambat performa. Sebaliknya, dialog internal yang realistis dan adaptif dapat mengurangi tekanan mental dan membuat individu lebih tenang dalam menghadapi tuntutan akademik.

Dalam perspektif pendidikan Islam, komunikasi intrapersonal memiliki dimensi tambahan berupa muhasabah, introspeksi, doa, dan kesadaran akan pengawasan Allah. Unsur spiritual ini menguatkan fungsi komunikasi intrapersonal sebagai mekanisme pengendalian pikiran sekaligus penenang hati. Ketika individu mengaitkan pikirannya dengan nilai iman,

maka kecemasan berkurang karena muncul perasaan bahwa ia tidak sendirian menghadapi tekanan akademik.

Peran Komunikasi Intrapersonal dalam Mempengaruhi Persepsi, Emosi, dan Regulasi Diri

Komunikasi intrapersonal merupakan proses mental yang berlangsung dalam diri individu ketika ia berbicara dan memberikan makna terhadap pengalaman yang dialaminya. Dalam konteks kecemasan akademik, komunikasi intrapersonal berfungsi sebagai pusat pengendali yang memengaruhi bagaimana mahasiswa menafsirkan tekanan akademik, membentuk emosi, serta mengatur perilakunya dalam menghadapi tuntutan belajar. Tiga aspek utama yang dipengaruhi oleh komunikasi intrapersonal adalah persepsi, emosi, dan regulasi diri.

Pertama, komunikasi intrapersonal memainkan peran penting dalam membentuk persepsi terhadap situasi akademik. Ketika seorang mahasiswa menghadapi tugas, ujian, atau penilaian yang menantang, dialog batin berperan menentukan bagaimana situasi tersebut dipahami. Jika dialog batin dipenuhi dengan penilaian negatif seperti rasa tidak mampu atau kekhawatiran berlebih, maka persepsi terhadap situasi akan cenderung bias dan dipandang sebagai ancaman. Namun, ketika komunikasi intrapersonal bersifat positif misalnya melalui afirmasi diri, penguatan rasional, atau pengingat spiritual situasi akademik lebih mudah dipersepsi sebagai tantangan yang dapat diatasi. Dengan demikian, kualitas persepsi sangat ditentukan oleh jenis dialog batin yang mendominasi pikiran individu.

Kedua, komunikasi intrapersonal berkaitan erat dengan pembentukan dan pengelolaan emosi. Pikiran yang berulang dan tidak terkontrol dapat memunculkan kecemasan, ketakutan, bahkan stres akademik. Self-talk negatif sering kali menimbulkan respons emosional yang tidak stabil, seperti gelisah, kurang percaya diri, dan mudah putus asa. Sebaliknya, ketika seseorang mampu mengelola dialog batinnya melalui penguatan positif, doa, muhasabah, atau penanaman nilai spiritual, maka emosi menjadi lebih stabil dan terkendali. Proses ini menunjukkan bahwa emosi bukanlah sekadar reaksi spontan, tetapi hasil dari pola komunikasi internal yang terus membentuk suasana hati dan kecenderungan emosional.

Ketiga, komunikasi intrapersonal memengaruhi regulasi diri, terutama dalam hal mengelola pikiran, tindakan, dan perencanaan akademik. Regulasi diri menuntut kemampuan untuk mengarahkan perhatian, mengendalikan impuls, dan menyusun strategi dalam menyelesaikan tugas. Dialog batin yang terarah membantu individu membuat keputusan rasional, mengatur waktu belajar, dan memotivasi diri. Sebaliknya, ketika komunikasi

intrapersonal bersifat disfungsional, individu cenderung kehilangan fokus, mudah terpengaruh oleh kecemasan, dan sulit mengendalikan perilaku belajarnya. Dalam perspektif spiritual Islam, bentuk komunikasi intrapersonal seperti muhasabah, zikir, dan penguatan keimanan juga membantu mengatur diri secara emosional dan kognitif sehingga mahasiswa memiliki ketenangan batin dalam menjalani proses akademik.

Secara keseluruhan, komunikasi intrapersonal yang sehat mampu menciptakan persepsi yang realistis, emosi yang stabil, dan regulasi diri yang efektif. Dalam konteks kecemasan akademik, kemampuan mengelola dialog batin menjadi faktor penting yang menentukan apakah mahasiswa mampu menghadapi tekanan secara adaptif atau justru tenggelam dalam kecemasan. Integrasi antara self-talk positif, kesadaran diri, serta nilai-nilai spiritual menjadikan komunikasi intrapersonal sebagai mekanisme yang komprehensif dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik secara lebih holistik.

Tawakkal sebagai Mekanisme Regulasi Kognitif-Spiritual dalam Mengendalikan Kecemasan Akademik

Konsep tawakkal dalam Islam tidak hanya dipahami sebagai bentuk ibadah atau sikap spiritual yang pasif, tetapi merupakan mekanisme regulasi diri (*self-regulation*) yang berfungsi mengarahkan pikiran, emosi, dan perilaku individu dalam menghadapi tekanan hidup, termasuk kecemasan akademik. Dalam perspektif psikologi Islam, tawakkal bekerja pada tiga aspek utama: kognitif, emosional, dan spiritual, sehingga menjadi sistem regulatif yang holistik. Pada aspek kognitif, tawakkal membantu individu membingkai ulang stres akademik melalui keyakinan (*al-i'tiqad*) bahwa segala sesuatu berada dalam ketetapan Allah. Landasan kognitif ini selaras dengan firman Allah dalam QS. At-Talaq: 3:

“Barangsiapa bertawakkal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluannya).”

Ayat ini mengarahkan individu untuk melihat tekanan akademik bukan sebagai ancaman, melainkan sebagai bagian dari proses kehidupan yang mengandung hikmah dan berada dalam pengawasan Allah. Keyakinan seperti ini menurunkan catastrophizing—yakni kecenderungan memperburuk masalah di dalam pikiran dan menghasilkan persepsi positif terhadap kesulitan. Pada aspek perilaku, tawakkal tidak bertentangan dengan usaha, tetapi justru menegaskan pentingnya ikhtiar maksimal (*al-'amal*). Nabi Muhammad SAW bersabda dalam hadis riwayat At-Tirmidzi:

“Ikatlah dulu untamu, kemudian bertawakkallah.”

Hadis ini menegaskan bahwa tawakkal bukan alasan untuk menyerah, melainkan fondasi yang menuntut tindakan aktif. Dalam konteks akademik, siswa yang memahami tawakkal secara benar akan tetap berusaha belajar, mengatur waktu, mencari strategi belajar yang efektif karena usaha dianggap sebagai bagian dari ibadah. Hal ini sejalan dengan temuan psikologi modern bahwa *problem-focused coping* lebih efektif mengurangi stres akademik dibandingkan strategi penghindaran. Dengan demikian, tawakkal melahirkan motivasi yang stabil karena orientasi usaha tidak hanya untuk mendapatkan nilai, tetapi sebagai bentuk ketundukan kepada Allah.

Pada aspek emosional-spiritual, tawakkal melibatkan tahap penyerahan hasil (*al-tafwidh*), yaitu meletakkan kepercayaan penuh kepada Allah setelah berikhtiar. Sikap ini memberikan ketenangan emosional karena individu tidak lagi terbebani oleh hal-hal di luar kendali, seperti penilaian guru atau hasil ujian. Hal ini diperkuat oleh firman Allah dalam QS. Ali ‘Imran: 159:

“...Kemudian apabila engkau telah bertekad, maka bertawakkallah kepada Allah...”

Ayat tersebut mengisyaratkan bahwa tawakkal adalah mekanisme spiritual yang mereduksi kecemasan melalui kepercayaan bahwa Allah menetapkan hasil terbaik bagi hamba-Nya. Spiritualitas ini membangun sense of security perasaan bahwa seseorang tidak berjalan sendirian. Aktivitas seperti zikir, doa, membaca Al-Qur’an, dan muhasabah menjadi sarana relaksasi spiritual yang menenangkan sistem saraf. Temuan studi tentang *religious coping* menunjukkan bahwa praktik spiritual dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik yang memicu stres, sehingga individu menjadi lebih tenang dan terkontrol.

Dalam konteks akademik, tawakkal bertindak sebagai *buffer* (peredam) antara tuntutan belajar dan kecemasan yang muncul. Ketika siswa meyakini bahwa hasil belajar tidak semata ditentukan oleh kemampuan personal, tetapi juga oleh ketetapan Allah, maka tekanan psikologis terhadap kemungkinan gagal berkurang drastis. Kondisi emosional yang stabil memungkinkan siswa berpikir lebih jernih, membuat keputusan lebih rasional, serta meningkatkan efikasi diri dalam menyelesaikan tugas. Dengan demikian, tawakkal berfungsi sebagai mekanisme integratif yang menyatukan usaha rasional dan ketenangan spiritual dalam menghadapi tekanan akademik secara seimbang.

Literatur keislaman menegaskan bahwa tawakkal adalah konsep aktif dengan tiga elemen utama:

1. Keyakinan bahwa segala sesuatu berada dalam rencana Allah (*al-i’tiqad*),

2. Usaha maksimal sesuai kemampuan (*al-'amal*),
3. Penyerahan hasil kepada Allah setelah berikhtiar (*al-tafwidh*).

Ketika ketiga elemen ini berfungsi secara simultan, tawakkal menjadi strategi coping Islami yang menggabungkan dimensi kognitif, afektif, dan spiritual. Kajian kontemporer tentang religious coping memperlihatkan bahwa individu yang menjalankan tawakkal cenderung memiliki tingkat kecemasan lebih rendah, kestabilan emosi lebih tinggi, dan ketahanan akademik yang lebih baik. Doa, zikir, dan introspeksi menjadi sarana pelepasan emosi negatif, sehingga tekanan akademik tidak dirasakan seberat sebelumnya. Dengan demikian, tawakkal bukan sekadar sikap spiritual, tetapi mekanisme regulasi diri yang komprehensif dalam mengelola tekanan akademik.

Model Komunikasi Intrapersonal Islami Berbasis Tawakkal sebagai Strategi Reduksi Kecemasan Akademik

Sintesis literatur menghasilkan sebuah model komunikasi intrapersonal Islami berbasis tawakkal yang bekerja melalui empat proses utama:

Kesadaran terhadap Pikiran Negatif (*Islamic Self-Awareness*)

Tahap awal adalah menyadari pikiran negatif yang muncul ketika menghadapi tekanan akademik. Kesadaran ini penting agar seseorang dapat menghentikan dialog batin yang destruktif sebelum berkembang menjadi kecemasan yang lebih serius. Dalam Islam, proses ini terkait dengan konsep muraqabah, yakni kesadaran bahwa Allah mengetahui isi hati dan pikiran manusia.

Transformasi Dialog Batin melalui *Self-Talk Qur'ani*

Tahap berikutnya adalah mengganti self-talk negatif dengan pesan Qur'ani atau prinsip Islam yang menenangkan. Misalnya, mengingat ayat tentang pertolongan Allah, pentingnya sabar, atau janji Allah bahwa setiap kesulitan disertai kemudahan. Transformasi ini mengubah cara seseorang memandang situasi sehingga beban emosional berkurang.

Reframing Berbasis Tawakkal

Pada tahap reframing, tekanan akademik dimaknai ulang sebagai bagian dari ujian, bukan ancaman. Individu menerima kenyataan bahwa beban belajar adalah proses pembentukan diri yang membawa nilai pahala. Perspektif baru ini membantu menurunkan perfeksionisme, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan ketahanan mental.

Penyerahan Hasil melalui Doa dan Tafwidh

Tahap terakhir adalah menyerahkan hasil kepada Allah setelah berusaha maksimal. Doa berfungsi sebagai mekanisme pelepas emosi dan sebagai bentuk kepercayaan penuh kepada Allah. Dengan menyerahkan hasil, individu tidak lagi terbebani oleh ketakutan berlebih terhadap kegagalan, sehingga kondisi emosional menjadi lebih stabil.

Model ini menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal Islami bukan hanya aktivitas berpikir, tetapi sistem regulasi diri yang melibatkan dimensi spiritual. Ketika model ini diterapkan secara konsisten, kecemasan akademik dapat berkurang secara signifikan karena individu memiliki kerangka berpikir dan keyakinan yang memberikan stabilitas mental dan emosional.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan hasil interaksi antara proses kognitif, emosional, dan spiritual yang berlangsung dalam diri mahasiswa. Melalui kajian literatur, penelitian ini menemukan bahwa komunikasi intrapersonal berperan penting dalam membentuk persepsi, emosi, serta regulasi diri mahasiswa ketika menghadapi tekanan akademik. Proses komunikasi batin seperti self-talk, evaluasi diri, dan pemaknaan spiritual terbukti memengaruhi bagaimana individu menafsirkan tuntutan akademik dan menentukan apakah situasi tersebut dipandang sebagai ancaman atau tantangan. Integrasi nilai-nilai Islam melalui konsep tawakkal memperkuat mekanisme regulasi diri dengan menyediakan kerangka berpikir yang menyeimbangkan usaha rasional, ketenangan spiritual, dan penerimaan hasil.

Kesimpulan lebih lanjut menegaskan bahwa Model Komunikasi Intrapersonal Islami Berbasis Tawakkal (KII-T) yang dikembangkan dalam penelitian ini memberikan kontribusi konseptual dalam memahami cara kerja self-talk Qur'ani, reframing spiritual, dan proses tafwidh sebagai strategi reduksi kecemasan. Model ini menawarkan pendekatan holistik yang dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi pendidikan maupun konseling berbasis nilai-nilai keislaman untuk meningkatkan ketahanan akademik mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji model ini melalui pendekatan empiris guna melihat efektivitasnya dalam konteks situasi akademik yang lebih beragam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada **AL-MUSTAQBAL: Jurnal Agama Islam** atas kesempatan yang diberikan untuk mempublikasikan artikel ini, tak lupa juga penulis

mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan artikel ini.

DAFTAR REFERENSI

Journal

- Aflakseir, A., & Coleman, P. G. (2016). The influence of religious coping on psychological well-being. *Mental Health, Religion & Culture*, 19(7), 700–711.
- Amalia, R., & Muttaqin, M. (2022). Komunikasi intrapersonal dalam pengendalian emosi siswa. *Jurnal Interaksi*, 16(1), 77–89.
- Barkah, S., & Maylani, N. (2025). Peran komunikasi intrapersonal dalam menghadapi tekanan akademik mahasiswa. *Jurnal Konseling Nusantara*, 11(1), 55–66.
- Hidayati, N., & Supriyanto, A. (2021). Self-talk and student academic resilience. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 123–133.
- Ikhwanisifa, A., & Raudatussalamah, R. (2022). Tawakkal and subjective well-being among students. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 112–121.
- Nasution, F. (2019). Self-regulation in Islamic psychology. *Jurnal Al-Irsyad*, 8(1), 33–42.
- Rahmah, S., & Lubis, R. (2020). Regulasi diri dan kecemasan akademik mahasiswa. *Psikostudia: Journal of Psychology*, 9(1), 45–56.
- Rahman, F., & Al-Ashqar, M. (2020). Tawakkul and psychological resilience in Islamic perspective. *Journal of Islamic Thought and Civilization*, 10(1), 45–60.
- Zakaria, F., Abdullah, N., & Syed Omar, S. (2021). Religious coping strategies and academic stress among Muslim students. *Journal of Islamic Behavioral Studies*, 6(3), 211–225.
- Sujan, M., Hamjah, S. H., & Juli, S. (2025). Islamic coping and anxiety reduction: A systematic review. *International Journal of Islamic Psychology*, 4(1), 1–15.

Proceeding

- Budiyanto, M. A. K., Waluyo, L., & Mokhtar, A. (2016). *Implementasi Pendekatan Saintifik dalam Pembelajaran di Pendidikan Dasar di Malang*. Proceeding Biology Education Conference, 13(1), 48.

Book

- Al-Ghazali. (2018). *Ihya' Ulumuddin* (Terj.). Pustaka Amani.
- Beck, J. S. (2019). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (3rd ed.)*. Guilford Press.
- DeVito, J. A. (2016). *Human Communication: The Basic Course*. Pearson Education.
- Gottschalk, P. (2005). *Strategic Knowledge Management Technology*. Idea Group Publishing.
- Zimmerman, B. J. (2017). *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance*. Routledge.