

JURNAL PENDIDIKAN DAN PEMIKIRAN

Halaman Jurnal: <http://jurnal-stainurulfalahairmolek.ac.id/index.php/ojs>

Halaman UTAMA Jurnal : <http://jurnal-stainurulfalahairmolek.ac.id/index.php/ojs>

ANALISIS TAWAKAL DALAM AL-QURAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL

Ria Zubaidah, Abdul Ghofur

^a Ilmu Tarbiyah dan Keguruan / Pendidikan Agama Islam, ria173935@gmail.com, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Abstract

This journal seeks to present the implications of tawakal for mental health. This research is a type of library research Library Research. The data analysis method that researchers use is the mau'dhui method. The research results show various phenomena regarding mental health that are still widely discussed. In daily life, of course there will be various problems that arise. As a result of the emergence of various problems faced, everyone can experience mental illness. When experiencing various kinds of anxiety, anxiety or worry about business results, the main key is trust. Being confident and believing that God's destiny is the best thing makes the mind calm. However, if you still have doubts about God's destiny, it will cause anxiety and worry which will have a negative impact on mental health. rom various previous studies conducted by researchers, the distinguishing factor in this journal's research is that it provides a more fundamental explanation of tawakkul (reliance on God) in relation to mental health. This analysis is examined through the lens of Quranic verses, specifically Q.S. Ali-Imran:122, Ali-Imran:173, Q.S. Hud:123, and At-Talaq:3

Keywords: Tawakal, Mental Health.

Abstrak

Jurnal ini berupaya untuk menyajikan tawakal implikasinya terhadap kesehatan mental. Penelitian ini merupakan jenis penelitian studi kepustakaan Library Research. Adapun metode analisis data yang peneliti gunakan yaitu metode mau'dhui. Hasil penelitian menunjukkan berbagai fenomena terhadap kesehatan mental yang masih ramai diperbincangkan. Dalam menjalani kehidupan sehari-hari, tentu akan ada berbagai masalah yang timbul. Dampak munculnya berbagai problematika yang dihadapi, Semua orang bisa mengalami ketidaksehatan mental. Dalam mengalami berbagai macam kegelisahan, kecemasan atau kekhawatiran terhadap hasil usaha kunci utamanya adalah tawakal. Yakin dan percaya bahwa takdir Allah adalah suatu hal yang terbaik membuat batin tenang. Akan tetapi apabila masih ragu dengan takdir Allah, maka akan menimbulkan kecemasan dan kekhawatiran yang berdampak buruk pada kesehatan mental. Dari berbagai penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti sebelumnya yang menjadi pembeda dengan penelitian pada jurnal ini, yakni jurnal ini menjelaskan tentang hal yang lebih mendasar mengenai analisis tawakal terhadap kesehatan mental yang di tinjau dari ayat Al-Quran Q.S.Ali-Imran:122, Ali-Imran:173, Q.S.Hud:123, dan At-Talaq:3.

Kata Kunci: Tawakal, Kesehatan Mental.

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk Allah yang dikarunia akal dan hawa nafsu. Berpikir, berkata, menyakini dan mempercayai adalah suatu hal yang lazim dilakukan oleh setiap manusia. Dalam hal tersebut muncullah keinginan atau cita-cita dari manusia bahwasannya semua perbuatan, perkataan dan keyakinan itu adalah suatu yang benar.

Masalah yang sering kali terjadi di lingkungan masyarakat adalah gangguan mental pada diri seseorang yang membahayakan nyawanya sendiri, hal tersebut disebabkan akibat depresi. Berawal dari rasa cemas atau gelisah sudah memunculkan gejala-gejala depresi pada diri seseorang, karena yang ada dalam pikirannya adalah suatu hal yang buruk mengenai usahanya. Rasa khawatir yang terus menerus menghantuinya menyebabkan pikiran kacau dan tingkat emosionalnya pun tinggi. Pertama, depresi muncul dari keraguan seseorang dengan usahanya. Usaha yang dilakukannya secara susah payah dikhawatirkan tidak sesuai dengan keinginannya, atau berdampak negatif kepada dirinya dan pekerjaannya. Hal itu dapat berpengaruh ketika seseorang tersebut mengalami kegagalan dalam usahanya, ia akan berputus asa dan menyalahkan dirinya sendiri. Kemudian yang kedua, depresi terlihat lebih parah ketika seseorang tersebut benar-benar mengalami kegagalan dalam usahanya, hingga akhirnya memutuskan untuk bunuh diri karena ia merasa semua usahanya terbuang sia-sia dan tidak akan ada harapan lagi untuk ke depannya.

Tawakal merupakan manifesting keyakinan di dalam hati yang memberi motivasi kepada manusia dengan kuat untuk menggantungkan harapan kepada Allah SWT dan menjadi ukuran tinggi iman seseorang kepada Allah SWT.

Orang yang tawakal akan mampu menerima dengan sabar segala macam cobaan dan musibah. Berbagai musibah dan malapetaka yang melanda Indonesia telah dirasakan masyarakat. Bagi orang yang tawakal maka ia rela menerima kenyataan pahit, sementara yang menolak dan atau tidak tawakal, ia gelisah dan protes dengan nasibnya yang kurang baik.

Saat ini berbagai macam isu mengenai kesehatan mental masih ramai diperbincangkan. Kesehatan mental sendiri merupakan dua kata yang diterjemahkan dari istilah Mental Hygiene, yakni disiplin ilmu yang meneliti kesehatan jiwa yang fokus utamanya manusia karena menjadi objek materi dan masalah-masalah atau berbagai persoalan yang dihadapi menjadi objek formalnya. Kesehatan mental suatu individu dapat diisyaratkan, seperti orang tersebut memiliki kemampuan untuk memelihara juga membentuk hubungan baik dengan orang lain, ikut berperan dalam lingkungan sosial sesuai dengan budayanya serta untuk mengatur, mengenali, mengakui, dan mengkomunikasikan pikiran dan tindakan positif serta untuk mengatur emosi.

Kesehatan mental ini tidak ada dengan sendirinya. Dalam menjalani kehidupan sehari-hari, tentu saja akan ada berbagai masalah yang timbul. Sehingga masalah-masalah ini pun lama-kelamaan akan menjadi beban pikiran seseorang. Beban itu akan terkumpul lalu menjadi menggunung, inilah yang akan menjadi masalah bagi mental ataupun jiwa seseorang yang mengalaminya. Sejalan dengan majunya zaman, semakin berkembangnya juga problematika hidup yang dirasakan manusia. Problematika kehidupan muncul pada setiap kegiatan sehari-hari serta masuk pada semua aspek dan sendi kehidupan manusia. Manusia banyak yang mengalami depresi, gelisah, stres, cemas, berburuk sangka, tekanan mental hingga banyaknya gangguan kejiwaan seperti agresif berlebihan sampai bunuh diri yaitu implikasi dari derasnya problematika hidup.

Definisi kesehatan mental ini memperlihatkan bahwa kesehatan mental merupakan satu variabel penting penentu kesehatan manusia. Kesehatan mental dianggap mendasari kualitas hidup, sebagai sumber daya utama kehidupan sehari-hari, dan berkontribusi pada keberfungsian individu, keluarga, komunitas, dan sosial. WHO sendiri selalu berupaya untuk mempromosikan kesehatan mental setiap tahun.

Apabila diamati, tawakal mempunyai pengaruh pada kesehatan mental. Orang yang khawatir atau gelisah dengan ikhtiarnya pasti akan menjadi beban pikiran. Nantinya akan muncul keraguan dari usahanya, sehingga sering kali dihantui oleh rasa cemas, gelisah dan pikiran-pikiran negatif. Rasa cemas disertai dengan pikiran negatif berdampak buruk kepada kesehatan mental, hal yang seperti itu dapat menimbulkan depresi pada diri seseorang. Berbeda dengan orang yang tawakal, kegelisahan atau

kekhawatiran itu hilang karena yakin bahwasannya Allah menyiapkan rencana yang baik, yang muncul dari pikiran orang yang tawakal adalah husnudzon kepada Allah, tanpa memikirkan hal-hal yang negatif.

Menurut Hawari, tanda dan gejala gangguan jiwa ringan (cemas) adalah sebagai berikut:

1. Perasaan khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri dan mudah tersinggung.
2. Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut.
3. Takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang.
4. Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan.
5. Gangguan konsentrasi dan daya ingat.
6. Keluhan-keluhan somatic, seperti rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging (tinitus), berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan dan sakit kepala. (Dadang Hawari : 2001)

Dilihat dari uraian di atas, sangat jelas bahwasannya berserah diri kepada Allah dan percaya akan takdir yang baik dari Allah berpengaruh terhadap kesehatan mental. Maka dari itu di sini akan meneliti tawakal dalam al-Qur'an dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental.

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tawakal

Secara etimologis, kata tawakal diambil dari bahasa arab atitawakkul dari akar kata wakala yang berarti menyerahkan atau mewakilkan. Di dalam kamus besar bahasa indonesia, tawakal berarti berserah kepada Allah SWT dengan segenap hati.

Menurut amin syukur, tawakal adalah membebaskan hati dari ketergantungan kepada selain Allah dan menyerahkan segala keputusan hanya kepadanya. (Amin sykur : 2006). Tawakal merupakan salah satu ibadah hati yang paling utama dan salah satu dari berbagai akhlak iman yang agung. Sebagaimana yang dikatakan Ghazali tawakal berarti penyerahan diri kepada Tuhan yang Maha Pelindung karena segala sesuatu tidak keluar dari ilmu dan kekuasaanNya, sedangkan selain Allah tidak dapat memberi manfaat.

Menurut M. Quraish Shihab: Tawakal bukan berarti penyerahan mutlak kepada Allah, tetapi penyerahan tersebut harus didahului dengan usaha manusiawi. Seorang sahabat Nabi menemui beliau di masjid tanpa terlebih dahulu mengikat untanya. Ketika Nabi SAW., menanyakan hal tersebut, dia menjawab, "Aku telah bertawakal kepada Allah." Nabi SAW., meluruskan kekeliruannya tentang arti tawakal tersebut dengan bersabda, "Ikatlah terlebih dahulu (untamu), setelah itu bertawakallah." Selanjutnya menurut M. Quraish Shihab: Seorang Muslim dituntut untuk berusaha, tetapi pada saat yang sama, dia dituntut pula untuk berserah diri kepada Allah. Dia dituntut melaksanakan kewajibannya, kemudian menanti hasilnya sebagaimana kehendak dan ketetapan Allah. Manusia harus berusaha dalam batas-batas yang dibenarkan, disertai dengan ambisi yang meluap-luap untuk meraih sesuatu. Akan tetapi, ketika gagal meraihnya, jangan meronta atau berputus asa serta melupakan anugerah Tuhan yang selama ini telah diterima. Pendapat M. Quraish Shihab di atas menunjukkan bahwa tawakal adalah pasrah diri kepada kehendak Allah dan percaya sepenuh hati kepada Allah. Tawakal dalam pengertian tersebut meliputi paling tidak dua unsur yaitu berserah diri pada Allah Swt dan ikhtiar, inilah tawakal yang menjadi suatu keharusan. Realita fenomena di masyarakat terjadi suatu kesenjangan antara teori yang mengharuskan ikhtiar maksimal dengan pasrah diri sepenuhnya tanpa usaha. Dengan kata lain kenyataan menunjukkan bahwa persepsi yang berkembang di sebagian masyarakat yaitu tawakal merupakan bentuk pasrah diri pada Allah SWT namun tanpa ikhtiar. Persepsi yang keliru ini mengakibatkan umat

Islam berada dalam kemunduran dan tidak mampu bersaing dengan dinamika zaman. Kenyataan ini dapat dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya ada pula anggapan bahwa jika manusia ingin maju harus membuang jauh-jauh keyakinan adanya tawakal.

Hamka seorang ulama Indonesia menyatakan tawakal adalah menyerahkan keputusan segala perkara, ikhtiar dan usaha kepada Tuhan semesta alam. Dari berbagai macam definisi tawakal menurut para ulama dapat disimpulkan bahwasannya tawakal adalah penyerahan segala perkara, ikhtiar yang dilakukan kepada Allah SWT serta berserah diri sepenuhnya kepadaNya untuk mendapatkan kemaslahatan dan menolak kemudharatan.

Menurut Imam al-Ghazali bertawakallah secara pasti dengan mengkaitkan hati dan perasaan kepada-Nya Yang Maha Esa, dan janganlah hati menoleh kepada yang lain dengan cara apapun melainkan hanya menghubungkan kepada Allagh SWT, kepada daya upaya-Nya dan kekuatanNya. Karena sesungguhnya tidak ada kekuatan lain yang dapat terwujud kecuali dengan pertolongan Allah.

Menurut ajaran Islam, tawakal itu adalah landasan atau tumpuhan terakhir dalam suatu usaha atau perjuangan. Berserah diri kepada Allah setelah menjalankan ikhtiar.⁹ Itulah sebabnya meskipun tawakal diartikan sebagai penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah SWT, namun tidak berarti orang yang bertawakal harus meninggalkan semua usaha dan ikhtiar.

B. Kesehatan Mental

Istilah “kesehatan mental” diambil dari konsep mental hygiene. Kata mental diambil dari bahasa Yunani, pengertiannya sama dengan psyche dalam bahasa Latin yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan. Jadi istilah mental hygiene dimaknakan sebagai kesehatan mental atau jiwa yang dinamis bukan statis karena menunjukkan adanya usaha peningkatan.

Islam menetapkan tujuan pokok kehadirannya untuk memelihara agama, jiwa, akal, jasmani, harta, dan keturunan. Setidaknya tiga dari yang disebut di atas berkaitan dengan kesehatan. Tidak heran jika ditemukan bahwa Islam amat kaya dengan tuntunan kesehatan.

Pemikiran al-Farabi tentang kesehatan mental berkaitan dengan daya fantasi. jika daya fantasi pada seseorang sangat kuat, tidak disibukan dengan hal-hal inderawi yang masuk kedalamnya melalui indera, tidak sedang melayani daya rasional, maka ia bisa mengkhayalkan segala hal yang diberikan akal aktif melalui peniruannya terhadap hal-hal yang bersifat inderawi dan terlihat. Kemudian ia membuat sketsa untuk objek inderawi itu di dalam daya penginderaan. Kesehatan jiwa atau kesehatan mental datang dari akal aktif manusia, jika akal aktif dalam kondisi sehat, maka kondisi kesehatan mentalnya akan sehat. Jika akal aktifnya sakit, maka kondisi kesehatan mentalnya akan sakit.

Zakiah Daradjat mengemukakan lima buah rumusan kesehatan mental yang lazim dianut para ahli, di antaranya adalah:

- a. Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala gangguan jiwa dan dari gejala-gejala penyakit jiwa. Definisi ini banyak dianut di kalangan psikiatri (kedokteran jiwa) yang memandang manusia dari sudut sehat atau sakitnya.
- b. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan tempatnya hidup. Definisi ini tampaknya lebih luas dan lebih umum dibandingkan dengan definisi yang pertama, karena dihubungkan dengan kehidupan sosial secara menyeluruh. Kemampuan menyesuaikan diri diharapkan akan menimbulkan ketentraman dan kebahagiaan hidup.

- c. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh- sungguh antara fungsi-fungsi jiwawerta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problema-problema yang biasa terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik). Definisi ini menunjukkan bahwa fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan harus saling menunjang dan bekerja sama sehingga menciptakan keharmonisan hidup, yang menjauhkan orang dari sifat ragu- ragu dan bimbang, serta terhindar dari rasa gelisah dan konflik batin.
- d. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkisehingga membawa kepada kebahagiaan diri dari orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jwa. Definisi ini menekankan pada pengembangan dan pemanfaatan segala daya dan pembawaan yang dibawa sejak lahirsehingga benar-benar membawa manfaat dan kebaikan bagi orang lain dan dirinya sendiri.
- e. Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya. Berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhiratDefinisi ini memasukkan unsur agama yang sangat penting dan harus diupayakan penerapannya dalam kehidupan. Sejalan dengan penerapan prinsip-prinsip kesehatan mental dan pengembangan hubungan baik dengan sesama manusia

Kesehatan mental mencakup kemampuan individu untuk menjaga hubungan baik dengan orang lain, berperan dalam lingkungan sosial sesuai budayanya, serta mengatur pikiran, tindakan, dan emosi dengan positif (Yasipin, 2020).

Prof. Dr. Zakiah Daradjat (1985) 3 , mendefinisikan kesehatan mental dengan beberapa pengertian:

1. Terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala gejala penyakit jiwa (psychose).
2. Kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup.
3. Pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain; serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa.
4. Terwujudnya keharmonisan yang sungguh sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.

Seseorang dianggap sehat, tidak hanya secara fisik tetapi juga dari perspektif kesehatan mental. Mental adalah salah satu unsur yang membentuk jiwa. Sangat penting untuk selalu menjaga kesehatan mental karena fisik yang kuat tidak ada artinya tanpa pola pikir yang sehat, Dilandasi kepercayaan dan ketaqwaan antara individu dengan dirinya sendiri dan lingkungannya.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian pustaka (library research), yakni penelitian yang obyek kajiannya menggunakan data pustaka berupa buku-buku sebagai sumber datanya, Studi pustaka atau kepustakaan dapat diartikan menjadi serangkaian kegiatan yang berkenaan menggunakan metode pengumpulan data pustaka, membaca serta mencatat serta mengolah bahan penelitian.

Berdasarkan metode kepustakaan, maka pengumpulan data pada penelitian dilakukan dengan mempelajari dan atau mengeksplorasi beberapa buku, jurnal, kitab, serta dokumen-dokumen pendukung lainnya serta sumber-sumber data dan atau info yang dianggap relevan dalam penelitian ini

Metode penelitian yang digunakan adalah metode maudhu'i. Metode maudhu'i (tematik) adalah cara menafsirkan al-Qur'an didasarkan pada tema tertentu. Metode maudhu'i dalam tafsir didasarkan atas asumsi ayat-ayat al-Qur'an satu sama lainnya saling menafsirkan dan tafsir yang digunakan tafsir Qur'an bi al-Qur'an. Langkah-langkah dalam metode maudhu'i ini adalah:

1. Menetapkan masalah yang akan dibahas (topik).
2. Menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah tersebut
3. Menyusun runtutan ayat sesuai dengan masa turunnya, disertai pengetahuan asbab an-nuzul-nya.
4. Memahami korelasi ayat-ayat tersebut dalam masing-masing suratnya.
5. Menyusun pembahasan dalam kerangka yang sempurna
6. Mempelajari ayat-ayat tersebut secara keseluruhan dengan jalan menghimpun ayat-ayatnya yang mempunyai pengertian yang sama atau mengkompromikan antara yang umum (umum) dan yang khas (khusus), mutlaq dan muqayyad (terikat), atau yang pada akhirnya bertentangan, sehingga semuanya bertemu dalam satu muara, tanpa perbedaan.

Dalam persepektif Islam, ada beberapa cara untuk mencegah munculnya penyakit kejiwaan dan sekaligus menyembuhkan melalui konsep-konsep islam, adapun upaya tersebut adalah:

1. Menciptakan kehidupan islami dan perilaku religious. Upaya ini dapat ditempuh dengan cara mengisi kegiatan sehari-hari dengan hal-hal yang bermanfaat dan sesuai dengan nilai-nilai aqidah, syari'ah, akhlak, aturan-aturan Negara, norma-norma masyarakat serta menjauhkan diri dari hal-hal yang dilarang oleh agama.
2. Mengintensifkan dan meningkatkan kualitas ibadah, sholat, do'a dan permohonan ampun kepada Allah akan mengembalikan ketenangan dan ketentraman jiwa bagi orang yang melakukannya. Semakin dekat orang kepada Allah dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tentramlah jiwanya dan semakin mampu menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup. Demikian pula sebaliknya, semakin jauh orang itu dari agama akan semakin susah baginya mencari ketentraman batin.
3. Meningkatkan kualitas dan kuantitas dzikir. Al-Qur'an berulang kali menyebut bahwa orang yang banyak berdzikir (menyebut nama Allah), hatinya akan tenang dan damai.
4. □ Melaksanakan rukun Islam, rukun iman dan berbuat ikhsan. Terdapat pengaruh positif dari pelaksanaan rukun iman, rukun Islam dan berbuat ikhsan.
5. Menjauhi sifat-sifat tercela. Secara langsung maupun tidak langsung sifat-sifat tercela dapat menimbulkan gangguan jiwa, seperti bakhil, aniaya, dengki, ujub, nifaq dan ghadhab.
6. Mengembangkan sifat-sifat terpuji, yang mana sifat terpuji dapat mencegah timbulnya gangguan kejiwaan atau penyakit rohaniah, seperti sabar, pemaaf, tenang, tawakal, jujur, rendah hati dan sifat-sifat terpuji lainnya.

Dengan langkah-langkah di atas, diharapkan mampu melahirkan sifat-sifat terpuji dan menghindari sifat-sifat tercela, sehingga kondisi kesehatan jiwa benar-benar terwujud.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Tawakal

Dalam diri manusia ada dua prinsip yang harus dilaksanakan, yaitu: ikhtiar dan tawakal. Pertama manusia harus ikhtiar, arti ikhtiar adalah berupaya dan berbuat, tidak diam, juga tidak fatalistis. Keyakinannya cukup kuat dan stabil. Sebesar dan semaksimal ikhtiar, sebesar itulah hasil. Tentu berikhtiar dalam jalan yang diridoinya, bukan jalan yang tidak dibenarkan, apalagi banyak menabrak rambu dan ketentuan. Sejatinya hasil tergantung pada ikhtiar. Jika ikhtiar sekadarnya, maka sekadar pula hasilnya. Tapi jika ikhtiar dilakukan dengan sungguh-sungguh, hasilnya akan lebih optimal.

Setelah prinsip yang pertama sudah dilaksanakan, maka melangkah pada prinsip yang kedua, yaitu tawakal. Tawakal yang sesungguhnya adalah tawakal yang disertai ikhtiar (usaha). Sudah menjadi sunnatullah bahwa setiap hal itu memiliki sebab dan akibat. Tidak benar jika ada orang mengaku tawakal kemudian berpangku tangan dan meninggalkan sebab atau ikhtiar. Pada hakikatnya orang seperti ini bukan orang yang bertawakal, tetapi seorang pemalas. Allah memerintahkan bertawakal, dan memerintahkan untuk mengambil sebab. Dari keterangan di atas kita tahu bahwa dua prinsip tersebut harus dipegang oleh manusia.

Dasar dari tawakal adalah tauhid. Oleh karena itu tawakal termasuk ibadah yang paling agung, karena darinya lahir amal-amal sholeh, dan menunjukkan benarnya keikhlasan dan mu'amalahnya dengan Allah SWT. Lebih lanjut Abdurrahman dalam kitabnya fath al-majid ketika menjelaskan makna ayat 84 dalam surat Yunus bahwa kuatnya tawakal juga menunjukkan kuatnya iman, demikian sebaliknya. Allah SWT menggabungkan antara tawakal dengan ibadah, tawakal dengan iman, tawakal dengan taqwa, tawakal dengan Islam, dan tawakal dengan hidayah. Dengan demikian, tawakal menjadi dasar bagi tingkatan iman dan ihsan, dan bagi segala amal dalam Islam. Dalam amal kedudukannya sebagai badan terhadap kepala

Berdasarkan informasi yang penulis dapatkan di dalam kitab Mu'jam al-Mufahras Li al-Fadz al-Qur'an al-Karim, kalimah 'tawakkal' dari akar kata 'wakala' terhitung di dalam al-Qur'an sebanyak 84 kali dalam 22 surah. Yaitu Surah Ali 'Imran 5 kali, Surah an-Nisa' 4 kali, Surah al-Maidah 2 kali, Surah al-An'am 3 kali, Surah al-A'raf 1 kali, Surah al-Anfal 3 kali, Surah at-Taubah 2 kali, Surah Yunus 4 kali, Surah Yusuf 4 kali, Surah Hud 3 kali, Surah ar-Ra'du 1 kali, Surah Ibrahim 4 kali, Surah an-Nahl 1 kali, Surah al-Furqan 2 kali, Surah as-Syu'ara 1 kali, Surah an-Naml 4 kali, Surah al-Qasas 1 kali, Surah al-Ankabut 1 kali, Surah as-Sajadah 1 kali, Surah al-Ahzab 2 kali, Surah az-Zumar 4 kali, Surah as-Syura 3 kali, Surah al-Mujadalah 1 kali, Surah al-Mumtahanah 1 kali, Surah at-Taghabun 1 kali, Surah al-Mulk 1 kali dan Surah at-Thalaq 1 kali.

Ada beberapa ungkapan dalam al-Qur'an diambil dari kata dasar wakala yaitu:

- Wakil disebut 24 kali, dalam surat Ali Imran: 173, al-An'am: 69; Yunus: 10, Hud: 12; Yusuf: 62; al-Qasas: 28; az-Zumar: 41 dan 62; asy-Syura: 6; an-Nisa: 81, 109, 132 dan 171; al-Isra: 2, 54, 65, 68 dan 86; al-Furqan: 13; al-Ahzab: 3 dan 48; al-Muzammil: 9.
- Wakkala sebanyak 13 kali, dalam surat al-An'am: 89; as-Sajdah: 11, at-Taubah: 129; Yunus: 71; Hud: 56 dan 88; Yusuf: 67; ar-Ra'd: 30; asy-Syura: 10
- Tawakkaltu dengan mutakallim wahdah (pembicara seorang) disebut sebanyak 7 kali, yaitu pada surat at-Taubah: 129; Yunus: 71; Hud: 56, 88; Yusuf: 67; ar-Ra'd: 30; Asy-Syura: 10.
- Tawakkalna disebut sebanyak 4 kali yaitu pada surat al-A'raf: 89; Yunus: 85; al-Mumtahanah: 4; al-Mulk: 29.
- Natawakkal sebanyak 1 kali dalam surat Ibrahim: 12;

- f. Yatawakkal sebanyak 12 kali yaitu surat ali Imran: 122, 260; al-Maidah: 11; al-Anfal: 49; at-Taubah: 51; Yusuf: 67; Ibrahim: 11 dan 12; az-Zumar: 48; al-Mujadilah: 10; at-tagabun: 13; at-Talaq: 3.
- g. Yatawakkalun (fi'il mudhari gaib, jamak) sebanyak 5 ayat, yaitu surat al_anfal: 8; an-nahl: 42 dan 99; al-Ankabut: 59; asy-Syura: 36.
- h. Tawakkal dan Tawakkalu (fi'il amr) disebut sebanyak 10 kali, dalam surat ali Imran: 159; an_nisa: 81; al-Anfal: 61; Hud: 123; al-Furqan: 58; asy-Syura: 217; an_Naml: 79; al-Ahzab: 3; al-Maidah: 23; Yunus: 84
- i. Mutawakkilun dan mutawakkilin disebut 4 kali dalam surat yusuf: 67; Ibrahim: 12; az-Zumar: 38 dan Ali Imran: 84.

B. Konsep Tawakkal dalam Q.S Ali-Imran (3): ayat 122

إِذْ هَمَّتْ طَائِفَتَيْنِ مِنْكُمْ أَنْ تَفْشَلَا وَاللَّهُ وَلِيُّهُمَا ۖ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

“(Ingatlah) ketika dua golongan dari pihak kamu¹¹⁴ ingin (mundur) karena takut, padahal Allah adalah penolong mereka. Oleh karena itu, hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakkal”

Uraian ayat ini masih berkisar pada peristiwa yang terjadi sebelum berkecamuknya perang. Hanya saja dalam ayat ini, mitra bicara ditujukan kepada seluruh kaum muslimin, berbeda dengan ayat yang lalu, yang hanya ditujukan kepada Nabi Muhammad saw. Ini, karena penekanan dalam ayat ini, lebih banyak menunjukkan aktivitas dan niat yang menyertai sebagian pasukan kaum muslimin yang akan terlibat dalam peperangan tersebut. Ketika itu ada dua golongan dari pasukan kamu yaitu Bani Salamah yang merupakan segolongan dari suku Khazraj, dan Bani Haritsah dari suku Aus yang terbetik dalam pikirannya untuk menggagalkan niatnya berperang, karena takut mati setelah mengetahui bahwa sepertiga pasukan yang dipimpin oleh petinggi orang munafik, Abdullah Ibn Ubay telah meninggalkan medan perang, padahal Allah adalah penolong kedua golongan itu, karena keduanya terdiri dari orang-orang yang beriman, dan apa yang terbetik dalam pikiran mereka itu sangat manusiawi sehingga Allah mentolerirnya. Allah akan menolong siapa saja yang beriman, karena itu hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakkal, tidak kepada selain-Nya, tidak juga keajaiban perlengkapan dan personil, apalagi kalau personil itu terdiri dari orang-orang munafik.

Asbabunnuzul ayat tersebut berkenaan dengan peristiwa perang uhud dimana ketika itu ada dua golongan yaitu bani Salamah dari suku Khazraj dan bani Haritsah dari suku Aus yang terbetik dalam pikirannya untuk menggagalkan niatnya berperang karena takut mati setelah mengetahui bahwa sepertiga pasukan yang dipimpin oleh petinggi orang munafik Abdullah bin Ubay telah meninggalkan perang.

Penggalan terakhir ayat ini menurut al-Biqai lebih baik dipahami mengandung pesan sebagai berikut: Allah adalah penolong kedua golongan itu, karena mereka beriman dan berserah diri kepada-Nya, dan bukannya kehendak mundur itu bersumber dari tekad mereka. Bahkan mereka menjadikan Allah sebagai penolong dan berserah diri kepada-Nya, guna mengukuhkan kamu dan menghidarkan kelemahan atasmu, karena itu hendaklah semua kaum mukminin percaya dan berserah diri kepada-Nya agar mereka semua memperoleh pertolongan-Nya.

Perintah tawakkal sering disandingkan dengan kalimat takwa, menunjukkan bahwa seseorang belum dapat dikatakan bertakwa apabila ia belum bertawakkal kepada Allah SWT.

Perintah tawakkal menunjukkan pentingnya sikap tawakkal bagi orang-orang mukmin. Saat sudah melakukan ikhtiar maka jangan lakukan setengah-setengah,

masalah hasil pasrahkan hanya kepada Allah, apabila hasil yang didapat sesuai dengan keinginan, maka bersyukur kepada Allah, dan jika hasil yang dicapai tidak sesuai dengan keinginan maka bersabarlah, karena Allah memberikan yang terbaik menurut Allah kepada hamba-Nya

C. Allah Sebaik-baik pelindung/wakil dalam Q.S Ali-Imran (3): ayat 173

الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

“(yaitu) mereka yang (ketika ada) orang-orang mengatakan kepadanya, “Sesungguhnya orang-orang (Quraisy) telah mengumpulkan (pasukan) untuk (menyerang) kamu. Oleh karena itu, takutlah kepada mereka,” ternyata (ucapan) itu menambah (kuat) iman mereka dan mereka menjawab, “Cukuplah Allah (menjadi penolong) bagi kami dan Dia sebaik-baik pelindung.”

Allah adalah sebaik-baik al-wakil. Kata (الوكيل) al-wakil terambil dari akar kata (وكل) wakaal yang pada dasarnya bermakna pengandalan pihak lain tentang urusan yang seharusnya ditangani oleh satu pihak.

Kalau kita berbicara tentang wakil atau dengan kata siapa yang diwakilkan atau diandalkan peranannya dalam satu urusan, maka perwakilan tersebut boleh jadi menyangkut hal-hal tertentu dan boleh jadi juga dalam segala hal. ‘Dia (Allah) atas segala sesuatu menjadi wakil’ (QS. al-An‘am [6]: 102). Selanjutnya yang diwakilkan menangani satu persoalan boleh jadi wajar untuk diandalkan karena adanya sifat-sifat dan kemampuan, yang dimilikinya sehingga hati yang mengandalkannya menjadi tenang, dan boleh jadi juga yang diandalkan itu tidak sepenuhnya memiliki kemampuan bahkan dia sendiri pada dasarnya masih memerlukan kemampuan dari pihak lain agar dapat diandalkan. Allah adalah W akil yang paling dapat diandalkan karena Dia Maha Kuasa atas segala sesuatu.

Yang diwakilkan boleh jadi berhasil memenuhi semua harapan yang mewakilkannya, sehingga dia merasa cukup dengan yang diwakilnya itu, dan boleh jadi juga tidak ada jaminan keberhasilan, bahkan tidak berhasil seluruhnya, maka ketika itu yang mewakilkan mendambakan wakil lain. Allah Maha Kuasa memenuhi semua harapan yang mewakilkan-Nya, karena itu Dia menegaskan bahwa: “Cukuplah Allah sebagai W akil” (QS. an-Nisa’ [4]: 81).

Bila seseorang mewakilkan orang lain (untuk suatu persoalan) maka dia telah menjadikannya sebagai dirinya sendiri dalam persoalan tersebut, sehingga yang diwakilkan (wakil) melaksanakan apa yang dikehendaki oleh yang menyerahkan kepadanya perwakilan.

Menjadikan Allah sebagai Wakil, dengan makna yang digambarkan di atas berarti menyerahkan segala persoalan kepada-Nya. Dialah yang berkehendak dan bertindak sesuai dengan “kehendak” manusia yang menyerahkan perwakilan itu kepada-Nya.

Menjadikan Allah sebagai Wakil, berarti menyerahkan segala segala persoalan kepadanya. Dialah yang berkehendak dan bertindak sesuai dengan “kehendak” manusia yang menyerahkan perwakilan itu kepadanya.

Dalam hal ini menjadikan Allah SWT sebagai wakil, manusia masih tetap dituntun untuk melakukan sesuatu yang berada dalam batas kemampuannya . kata tawakkal yang juga berakar kata sama dengan wakil bukannya berarti penyerahan secara mutlak kepada Allah, tetapi penyerahan tersebut harus didahului dengan usaha manusiawi .

Menjadikan Allah sebagai wakil berarti seseorang harus menyakini bahwa Allah yang mewujudkan segala sesuatu yang terjadi di alam raya ini. juga

mengharuskan yang mengangkatnya sebagai wakil agar menjadikan kehendak dan tindakannya sejalan dengan kehendak dan ketentuan Allah SWT. karena, dengan menjadikannya wakil manusia tadi terlebih dahulu telah sadar bahwa pilihan Allah adalah pilihan yang terbaik.

Adapun ayat Qur'an yang akan dibahas peneliti berkaitan dengan unsur-unsur tawakal terhadap kesehatan mental yaitu :

1. Berserah diri dalam Q.S Hud ayat 123

وَاللَّهُ غَيْبُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِلَيْهِ يُرْجَعُ الْأَمْرُ كُلُّهُ فَاعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ وَمَا رَبُّكَ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ □

“Milik Allahlah (pengetahuan tentang) yang gaib (di) langit dan (di) bumi. Kepada-Nyalah segala urusan dikembalikan. Maka, sembahlah Dia dan bertawakallah kepada-Nya. Tuhanmu tidak akan lengah terhadap apa yang kamu kerjakan.”

Penafsiran Hamka tentang ayat ini adalah semuanya penuh dengan kegaiban, dengan rahasia. Lebih banyak yang tidak diketahui dari yang diketahui. Hatta diri kita sendiri pun gaib bagi kita. Berlapis bumi dan langit, berjuta bintang dan yang lainnya pun gaib. "Dan kepadaNyalah pulang urusan semuanya". Dia yang tau semua dan Dia yang menentukan. Sesudah hidup kitapun aka mati, nanti pun akan dihisab di akhirat. Jasa atau dosa, pahala atau bahala, pulang urusan semuanya kepadaNya. Oleh sebab itu maka sembahlah Dia dan bertawakallah kepadaNya, karena rahasia langit dan bumi dan rahasia diri kita sendiri pun Dia yang menguasai, Dia yang memegang kuncinya, kemana kita menghadap lagi kalau bukan kepadaNya. Siapa lagi yang akan kita sembah kalau bukan Dia. Kemana kita bertawakal menyerah diri, kalau tidak ke Dia, dengan menghambakan diri dan bertawakal, kita mengisi jiwa dengan kekuatan yang baru, buat meneruskan langkah ini. "Dan tidaklah Tuhan engkau. lengah dari pada apapun yang kamu kerjakan" (pangkal ayat 123).

2. Hadis Nabi tentang Tawakal

“Barang siapa yang menyerahkan dirinya kepada Allah, maka Allah akan mencukupkan kebutuhannya.”(HR. Ahmad)

Hadis ini dapat dikaitkan dengan konsep coping mechanism dalam psikologi, di mana tawakkul atau berserah diri kepada Allah menjadi mekanisme yang efektif dalam mengatasi stres, kecemasan, dan ketidakpastian. Dalam psikologi, coping mechanism mencakup cara-cara seseorang menangani tekanan atau masalah, dan tawakkul termasuk bentuk adaptive coping yang meningkatkan ketenangan batin dan rasa aman.

Dan adapun hadis lainnya, yakni “Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin; sesungguhnya semua urusannya adalah baik baginya, dan itu tidak dimiliki kecuali oleh orang beriman. Jika dia mendapatkan kesenangan, dia bersyukur, maka itu adalah kebaikan baginya; dan jika dia ditimpa kesusahan, dia bersabar, maka itu pun kebaikan baginya.”(HR. Muslim).

Dalam perspektif psikologi, hadis ini berkaitan dengan konsep resilience dan positive psychology, yang menyarankan bahwa sikap bersyukur dan sabar dalam menghadapi tantangan dapat meningkatkan kesehatan mental. Sikap ini memungkinkan seseorang untuk merasa lebih optimis dan mampu menghadapi tekanan hidup, yang akhirnya mendukung kesejahteraan psikologis.

3. Berikhtiar

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ۚ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ۚ فَاعْفُ عَنْهُمْ
وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ۚ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

“Maka, berkat rahmat Allah engkau (Nabi Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Seandainya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka akan menjauh dari sekitarmu. Oleh karena itu, maafkanlah mereka, mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam segala urusan (penting). Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertawakal.”

M. Quraish Shihab di dalam tafsirnya al-Misbah menyatakan bahwa ayat ini diberikan Allah kepada Nabi Muhammad untuk menuntun dan membimbingnya, sambil menyebutkan sikap lemah lembut Nabi kepada kaum muslimin, khususnya mereka yang telah melakukan pelanggaran dan kesalahan dalam perang uhud itu. Sebenarnya cukup banyak hal dalam peristiwa perang uhud yang dapat mengandung emosi manusia untuk marah, namun demikian cukup banyak pula bukti yang menunjukkan kelemahan-kelemahan Nabi SAW, Beliau bermusyawarah dengan mereka sebelum memutuskan perang, beliau menerima usulan mayoritas mereka, meskipun beliau kurang berkenan, beliau tidak memaki dan mempersalahkan para pemanah yang meninggalkan markas mereka tetapi hanya menegurnya dengan halus dan lain-lain. Ar-Razi berkata, ayat ini menunjukkan yang dimaksud tawakal itu bukan berarti manusia itu disuruh untuk tidak berusaha, seperti yang dikatakan sebagian orang bodoh, belum usaha sudah pasrah. Jika memang seperti itu, maka perintah untuk musyawarah tidak mungkin ada. Tetapi yang dimaksud di sini adalah agar manusia tetap menjaga asbab atau usahanya tetap ada, kerja nyata dan hasilnya Allah. Selain itu tawakal berpengaruh terhadap hatinya, supaya hatinya tidak goyah untuk meninggalkan usaha itu, tawakal juga mengajarkan agar tetap mengambil hikmah dari setiap kejadian.

4. Berserah Diri kepada Allah dalam Kondisi Apapun Q.S At-Talaq ayat 3

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۚ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ
لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

“dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga. Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu.”

Dalam kondisi apapun dianjurkan untuk tetap bertawakal kepada Allah, karena yang megatur semua urusan di dunia adalah Allah semata. Maka apabila memasrahkan semua urusan kepada Allah SWT, niscaya akan dicukupkan keperluan olehNya. Kalau ayat di atas menjanjikan rezeki dan kecukupan bagi yang bertakwa serta bertawakal, maka melalui Rasulullah SAW mengancam siapa yang durhaka dengan kesempitan rezeki. Beliau bersabda “Tidak ada yang menampik takdir kecuali do’a, tidak ada yang menambah umur kecuali kebajikan yang luas, dan sesungguhnya seseorang dihindarkan dari rezeki akibat dosa yang

dilakukannya”. (HR. Ibnu Majah, Ibnu Hibban dan al-Hakim melalui Tsauban ra.).

D. Implikasi Tawakal terhadap Kesehatan Mental

Dari gambaran umum tawakal dan kesehatan mental di atas, dapat dipahami bahwasannya tawakal berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Tawakal artinya berserah diri kepada Allah. Tawakal merupakan salah satu cara untuk meraih ketentraman batin. Apabila pengertian tawakal ditinjau dari segi psikologi, dapat dikatakan bahwa sikap tawakal itu mengandung makna penerimaan sepenuhnya terhadap kenyataan diri dan hasil usahanya sebagaimana adanya, atau dengan perkataan lain mau dan mampu menyesuaikan diri dengan diri sendiri, yang selanjutnya menunjukkan bahwa kesehatan mentalnya cukup baik. (Zakiah Daradjat: 2002).

Keimanan dan tawakal kepada Allah SWT ini jika dihayati dan diamalkan besar manfaatnya bagi kesehatan mental seseorang. Orang yang beriman dan tawakal kepada Allah akan membuahkan hal-hal sebagai berikut:

1. Membebaskan diri dari penguasaan orang lain.
2. Membesarkan hati dan menumbuhkan keberanian.
3. Menenangkan hati dan menentramkan jiwa.

Manusia kadang takut dan cemas karena berbagai sebab. Orang beriman dan tawakal tidak kesal atau berkeluh kesah menghadapi apa yang sedang dialami dan tidak takut atau cemas menanti masa-masa datang. Ia menutup segala pintu ketakutan. Allah SWT berfirman:

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ

“Ketahuilah bahwa sesungguhnya (bagi) para wali Allah itu tidak ada rasa takut yang menimpa mereka dan mereka pun tidak bersedih.

(Mereka adalah) orang-orang yang beriman dan selalu bertakwa.”

Ayat tersebut menunjukkan seorang mukmin tidak pernah takut dalam arti sesungguhnya, kecuali kepada Allah. Pandangan, hatinya, kesadarannya selalu terikat pada Allah. Sebagai contoh tentang ketenangan Nabi Ibrahim as., setelah menghancurkan sesembahan orang-orang musyrik, dia ditakut-takuti akan kena bencana dari berhala itu. Nabi Ibrahim tidak gentar atau takut, bahkan hukuman bakar yang dijatuhkan ia hadapi dengan tenang, karena yakin akan pertolongan Allah. Maka Allah menunjukkan kekuasaannya. Api itu menjadi dingin dan tidak membakar Ibrahim as. (al-Anbiya’ 21: 67-71).

Orang yang tidak tawakal sering kali mengalami kecemasan, kekhawatiran serta ketidak puasan dengan hasil usahanya. Rasa was-was yang selalui menghantuinya. Was-was merupakan suatu penyakit hati atau gangguan kejiwaan yang amat mengganggu ketentraman batin. Penyakit tersebut semacam gangguan perasaan atau pikiran, di mana orang dikuasai oleh pikiran, perasaan atau pendapat tertentu dan tidak dapat melepaskan diri dari perasaan atau pikiran tersebut, karena ia merasa yakin akan hal tersebut, akan tetapi ia tidak membuktikannya. Penyakit itu semakin lama semakin meningkat atau berkembang.

Tawakal menciptakan ketenangan di dalam jiwa seseorang, maka dari itu tawakal cukup besar pengaruhnya terhadap kesehatan mental. Dalam ilmu psikologis, yang termasuk ke dalam gangguan jiwa ringan antara lain cemas, depresi, psikosomatis dan kekerasan. Ketidak mampuan seseorang dalam menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya, maka akan merasa tertekan, gelisah, cemas. Hal semacam itu dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental.

Orang yang tawakal akan melakukan usaha sebisa mungkin, setelah usaha dirasanya cukup maka akan menyerahkan semuanya kepada Allah SWT, dan tidak akan gelisah atau khawatir dengan usahanya karena yakin bahwasannya Allah menyiapkan rencana yang baik dan akan menerima semua takdir yang Allah berikan. Ketenangan batin yang dimiliki oleh orang yang tawakal berdampak positif terhadap kesehatan mental, karena untuk mengendalikan diri dari kecemasan, kekhawatiran, keraguan ataupun tekanan-tekanan batin membutuhkan kesehatan mental yang cukup, hal ini juga akan berakibat pada kondisi kejiwaan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Menghadapi hidup ini, setiap manusia tentunya ingin tetap sehat baik lahir maupun batin, sebagai solusi mengatasinya adalah selalu tawakal kepada Allah, supaya tetap sabar dan tegar dalam situasi dan kondisi yang baik dan buruk dengan tetap dilandasi iman dan takwa pada Allah SWT. Apapun bentuknya, baik itu berupa nikmat atau musibah hendaknya diterima sebagai karunia Allah SWT yang wajib disyukuri sesuai dengan ketentuan syari'at agama Islam.

Di sinilah implementasi atau pelaksanaan tawakal dengan kesehatan mental. Tanpa memiliki iman yang kuat dan selalu menghiasi diri dengan sifat tawakal setiap manusia akan terkena gangguan-gangguan kejiwaan dan penyakit-penyakit mental akibat dari rasa cemas, khawatir, ragu atau gelisah terus menerus akan hasil dari usahanya. Selain itu, ketidak mampuan menyesuaikan diri serta tidak dapat mengendalikan diri dalam menghadapi masalah juga menyebabkan kesehatan mental terganggu.

Adapun kami sangat menerima dengan ikhlas dan lapang dada saran dan masukan dari teman-teman semua agar artikel jurnal ini lebih baik lagi kedepannya.

Ucapan Terima Kasih

Saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada orang tua saya yakni bapak Sudirman dan Ibu Rosita yang selalu memberikan suport kepada saya dalam penulisan artikel jurnal ini dan tidak lupa pula kepada Dosen pembimbing saya yakni Bapak Dr. Abdul Ghofur yang telah membimbing saya membuat artikel ini hingga selesai, .

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Abdullah, Afis, Nabi-Nabi dalam al-Qur'an, CV Toha Putra, Semarang.
- [2] Achmad. Tawakal dalam Perspektif Islam Jurnal Pendidikan dan Pranata Islam Volume 10 Nomor 2 Tahun 2019.
- [3] Daradjat, Zakiah. Kesehatan Jiwa dalam Islam. Jakarta: PT. Pertja
- [4] Hamka, Tafsir Al-Azhar. Jakarta: Gema Insani 2015.
- [5] Hisni, Isma, Niken dan Nur Peran Agama Islam Dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa Al Fikri: Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam Volume 5 No 2 2022 <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/fikri/index>
- [6] Mu'jam al-Mufahros li al-Fazh al-Qur'an al-Karim
- [7] Oktavia, Zulmuqim dan Radhitul Konsep Tawakkal Dalam Q.S Ali-Imran (Tafsir Maudhu'i) Serta Implikasinya Dalam Pendidikan Islam Jurnal Cerdas Mahasiswa 2021.
- [8] Rahmania, Farra Anisa Peran Ikhlas Sebagai Salah Satu Faktor Pendukung Kesehatan Mental Jurnal Psikologis Islam Volume 9 Nomor 1 tahun 2022
- [9] Shihab, M. Quraish, Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Persoalan Umat, PT. Mizan Pustaka anggota IKAPI, Bandung, 2003.
- [10] Shihab, M. Quraish. Tafsir Al- Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Volume 2. Jakarta: Lentera Hati. 2002

- [11] Syukur, Amin. *Tasawuf Bagi Orang Awam: Menjawab Problem Kehidupan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006.
- [12] Tiara, Ashifa dan Rovi Perawatan Kesehatan Mental Menggunakan Metode Iman Islam Dan Ihsan *Jurnal sosiologis: kajian sosiologis klasik, modern dan kontemporer* Volume 1 Nomor 1 2023.
- [13] Yudha, ahmad dan Athila Kesehatan Mental dalam Islam *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran (JURRIKE)* Volume 2 Nomor 2 2023. <https://doi.org/10.55606/jurrike.v2i2.2026>
- [14] Yasipin, Y., Rianti, S. A., & Hidayat, N. Peran agama dalam membentuk kesehatan mental remaja. *Manthiq*, Volume 5 Nomor 1, 2020.
- [15] Zaini Hasan dan Nofry Andi, *Ilmu Tafsir*, Yogyakarta: Lingkar Media Yogyakarta, 2015
- [16] Ghoni, Abdul. *Konsep Tawakkal dan Relevansinya dengan Tujuan Pendidikan Islam*. Volume 3 Nomor 1 2016.