KONSEP TAWAKAL DALAM AL-QUR'AN DAN IMPLIKASINYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL

Skripsi:

Disusun untuk Memenuhi Tugas Akhir Guna Memperoleh Gelar sarjana Strata Satu (S-1) dalam Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Oleh:

MUFIDATUL HASAN

NIM: E73214032

PRODI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA
2018

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Mufidatul Hasan

NIM : E73214032

Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 16 Januari 2018

Saya yang menyatakan,

METERAI TEMPEL

22BBDAEF858638063

6000

ENAM RIBU RUPIAH

MUFIDATUL HASAN

NIM: E73214032

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh **Mufidatul Hasan** ini telah disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 16 Januari 2018

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Dr. Hj. Iffah, M.Ag	Dr. H. Abdul Djalal, M.Ag
NIP: 196907132000032001	NIP: 197009202009011003

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Mufidatul Hasan ini telah dipertahankan di depan Dosen Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 2018

Mengesahkan
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

Dekan

Dr. Muhid, M.Ag.
NIP: 196810021993031002

Tim Penguji:
Ketua,

Dr. Hj. Iffah, M.Ag.
NIP: 196907132000032001

Sekretaris,

Moh. Yardho, M.TH.I
NIP: 198506102015031006

Penguji I

Drs. H. M. Syarief, M.H
NIP: 195615610101986031005

Penguji II

Purwanto, M.HI
NIP: 197804172009011009

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : MUFIDATUL HASAN

NIM : E73214032

Fakultas/Jurusan : USHULUDDIN DAN FILSAFAT/ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR

E-mail address :mufidatulhasan@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☑ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

KONSEP TAWAKAL DALAM AL-QUR'AN DAN IMPLIKASINYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 06 Februari 2018

Penulis

Mufidatul Hasan

Abstrak

Mufidatul Hasan, E73214032, Konsep Tawakal dalam Al-Qur'an dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental.

Permasalahan yang dikaji di dalam penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan konsep tawakal yang diambil dari ayat-ayat al-Qur'an serta implikasinya terhadap kesehatan mental. Berawal dari tujuan tersebut, penelitian ini mengidentifikasi ayat-ayat tawakal dalam al-Qur'an, mengembangkan pemahaman peneliti sendiri terhadap makna tawakal serta mengelompokkan konsep tawakal berupa, unsur-unsur tawakal, karakter orang yang tawakal serta hasil atau buah dari tawakal. Selain itu, tujuan yang lain dari penelitian ini adalah menjelaskan implikasi tawakal dalam al-Qur'an dengan kesehatan mental. Tujuan yang kedua ini diidentifikasi dengan analisa mengenai pengaruh tawakal terhadap kesehatan mental.

Penelitian pada kajian ini menggunakan penelitian kepustakaan (*library research*) karena sasaran utama penelitian ini adalah buku-buku dan literature-literatur yang terkait. Penjelasan skripsi ini arahnya kepada penelitian ayat-ayat al-Qur'an tentang konsep tawakal beserta penafsiran dari beberapa mufassir dengan Metode Tematik sebagai metode penelitiannya. Selanjutnya konsep tawakal yang dianalisa dari ayat-ayat al-Qur'an tersebut diimplikasikan terhadap kesehatan mental.

Setelah dilakukan penelitian dari segi ayat-ayat yang membahas tentang tawakal, dapat disimpulkan bahwasannya tawakal adalah sepenuhnya menyerahkan atau menyandarkan semua urusan kepada satu-satunya objek tunggal yaitu Allah SWT penjamin mutlak, pencukup rezeki dan penguasa segala urusan kehidupan. Penyerahan yang dimaksud di sini tidak hanya sekedar pasrah saja, akan tetapi penyerahan yang harus didahului ikhtiar atau usaha terlebih dahulu. Bentuk implikasi dari tawakal terhadap kesehatan mental adalah 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. 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.

Kata kunci : Tawakal, Implikasi, Kesehatan Mental.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**

ABSTRAK ..... **ii**

LEMBAR PERSETUJUAN ..... **iii**

LEMBAR PENGESAHAN ..... **iv**

PERNYATAAN KEASLIAN ..... **v**

MOTTO ..... **vi**

PERSEMBAHAN ..... **vii**

KATA PENGANTAR ..... **viii**

DAFTAR ISI ..... **x**

PEDOMAN TRANSLITERASI ..... **xiii**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang 1

B. Identifikasi dan Pembatasan Masalah 8

C. Rumusan Masalah 8

D. Tujuan Penelitian 9

E. Kegunaan Penelitian 9

F. Penegasan Judul 9

G. Telaah Pustaka 10

H. Metodologi Penelitian 12

I. Sistematika Pembahasan 16

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II LANDASAN TEORI 18

A. Tawakal 18

1. Pengertian Tawakal 18

2. Macam-macam Tawakal 22

3. Tingkatan-tingkatan Tawakal 26

B. Kesehatan Mental 28

1. Pengertian Kesehatan Mental 28

2. Ciri-ciri Mental yang Sehat 32

3. Upaya Mencapai Mental yang Sehat 36

4. Term-term Tawakal dalam Al-Qur'an 40

BAB III TELAAH TENTANG KONSEP TAWAKAL DALAM AL-QUR'AN 46

A. Unsur-unsur Tawakal 47

1. Berserah Diri 47

2. Ikhtiar 49

3. Berserah Diri kepada Allah dalam Kondisi Apapun 63

B. Karakter Orang yang Bertawakal 66

1. Sabar 66

2. Pandai Menyikapi Masalah 69

C. Hasil dari Tawakal kepada Allah 73

BAB IV IMPLIKASI TAWAKAL DALAM AL-QUR'AN TERHADAP KESEHATAN MENTAL 80

Implikasi Tawakal terhadap Kesehatan Mental 80

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V PENUTUP 111

A. Kesimpulan 111

B. Saran 112

DAFTAR PUSTAKA 114

RIWAYAT HIDUP 118

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk Allah yang dikarunia akal dan hawa nafsu. Berpikir, berkata, meyakini dan mempercayai adalah suatu hal yang lazim dilakukan oleh setiap manusia. Dalam hal tersebut muncullah keinginan atau cita-cita dari diri manusia bahwasannya semua perbuatan, perkataan dan keyakinannya itu adalah suatu yang benar.[1]

Setiap manusia pasti akan berusaha sebisa mungkin untuk mencapai hal yang diinginkan, dan berharap usahanya tersebut berbuah baik atau tidak sia-sia. Akan tetapi setiap manusia mempunyai kemampuan yang berbeda-beda, sedangkan untuk mencapai keinginan atau cita-cita tersebut harus disertai oleh kemampuan diri, bakat, kemauan, semangat dari diri sendiri dan support dari orang lain. Tidak terlepas dari itu semua, penentu hasil akhir dari usaha manusia adalah takdir Allah SWT.

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

[1]Fahruddin Faiz, *Thinking Skill: Pengantar Menuju Berpikir Kritis* (Yogyakarta: SUKA Press UIN Sunan KaliJaga, 2012), 57.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terus menerus menghantuinya menyebabkan pikiran kacau dan tingkat emosionalnya pun tinggi. Pertama, depresi muncul dari keraguan sesesorang 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.[2]

Seseorang yang seperti itu belum bisa memposisikan pikirannya kepada hal yang positif. Sebenarnya tidak ada usaha yang tidak ternilai harganya, belum tentu kegagalan merupakan balasan buruk dari usaha, akan tetapi suatu kegagalan adalah proses untuk mencapai hasil yang lebih maksimal dari sebelumnya. Kegagalan juga dapat mempengaruhi usaha yang lebih untuk mencapai hal yang susah diraih. Sedangkan ketika usaha berbuah baik atau mencapai keberhasilan yang diinginkan, maka itu adalah suatu bentuk imbalan untuk kerja kerasnya. Akan tetapi keberhasilan tidak hanya dari usaha, do'a yang dipanjatkan juga mempunyai pengaruh besar terhadap keberhasilan suatu usaha.

Usaha yang dilakukan oleh manusia dalam Islam disebut ikhtiar. Proses ikhtiar yang dilakukan oleh setiap manusia berbeda-beda. Proses mencapai keinginan dipengaruhi oleh masing-masing individu, salah satu pengaruhnya

---

[2]Liputan 6.com, *Dosen ITB Meninggal Diduga Bunuh Diri, Psikolog: Akibat Depresi* , 16 Mei 2017, 20:22 WIB.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

adalah dari aspek religiusitas. Orang yang beriman kepada Allah dan percaya takdir Allah akan melakukan sikap yang benar setelah berikhtiar, yakni tawakal kepada Allah dan menyerahkan semuanya kepadaNya. Proses ikhtiar dengan tawakal merupakan sebuah ciri khas yang hanya dimiliki oleh seseorang yang mengimani Allah SWT di hatinya. Imam Ghazali menyebutkan bahwa tawakal adalah buah dari tauhid.[3]

Kata tawakal diambil dari bahasa Arab *at-tawakkul* dari akar kata *wakala* yang berarti menyerahkan atau mewakilkan.[4] Di dalam kamus besar bahasa Indonesia, tawakal berarti berserah kepada kehendak Allah SWT dengan segenap hati percaya kepada Allah SWT.[5]

Menurut Amin Syukur, tawakal adalah membebaskan hati dari ketergantungan kepada selain Allah SWT dan menyerahkan segala keputusan hanya kepadaNya.[6] 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. [7]

---

[3]Imam Ghazali, *Menghidupkan Kembali Pengetahuan Agama* (Jakarta: Pustaka Nasional, 1965), 137.
[4]Ibnu Mandzur, *Lisan Al-Arab* (Kaherah: Dar Al-Hadis, 2003), 734.
[5]Tim Editor Departemen Pendidikan dan kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1990), 908.
[6]Amin Syukur, *Tasawuf Bagi Orang Awam: Menjawab Problem Kehidupan* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), 97.
[7]Abu Hamid Muhammad Al-ghazali, *Muhtashar Ihya' Ulum al-Din* (Jakarta: Pustaka Amani, 1995), 290.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Hamka seorang ulama Indonesia menyatakan tawakal adalah menyerahkan keputusan segala perkara, ikhtiar dan usaha kepada Tuhan semesta alam.[8] 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 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.

Suatu kesalahan apabila orang menganggap tawakal hanya memasrahkan diri kepada Allah SWT tanpa diiringi dengan usaha yang maksimal. Ikhtiar harus tetap dilakukan, dan keputusan terakhir diserahkan kepada Allah SWT. Sebagaimana Firman Allah dalam QS. Ali ‘Imran ayat 159:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ ٱللَّهِ لِنتَ لَهُمْ ۖ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ ٱلْقَلْبِ لَٱنفَضُّوا۟ مِنْ حَوْلِكَ ۖ
فَٱعْفُ عَنْهُمْ وَٱسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِى ٱلْأَمْرِ ۖ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ
يُحِبُّ ٱلْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

> Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu Berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. karena itu ma'afkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, Maka

[8]Hamka, *Tasawuf Modern* (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1990), 232.
[9]M. Yunan Nasution, *Pegangan Hidup* (Jakarta: Publicita, 1978), 170.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

> bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya.

Manusia yang bertawakal kepada Allah SWT tidak akan berkeluh kesah dan gelisah, ia akan selalu berada dalam ketenangan, ketentraman dan kegembiraan. Apabila ikhtiar yang telah dilakukannya berhasil, maka ia akan bersyukur, sedangkan apabila ikhtiar yang dilakukannya berbuah buruk maka ia akan menerima dengan lapang dada dan yakin bahwa semuanya jalan yang terbaik dari Allah SWT. Orang yang tawakal akan sabar dan menyerahkan semua keputusan kepada Allah saat musibah menimpanya. Penyerahan diri dilakukan dengan sungguh-sungguh dan semata-mata karena Allah SWT.

Keyakinan utama yang mendasari tawakal adalah keyakinan sepenuhnya akan kekuasaan Allah, karena itulah tawakal merupakan bukti nyata dari tauhid. Di dalam batin seseorang yang bertawakal tertanam iman yang kuat bahwa segala sesuatu terletak di tangan Allah SWT dan berlaku atas ketentuanNya. Tidak seorang dapat berbuat dan menghasilkan sesuatu tanpa izin dan kehendak Allah SWT, baik berupa hal-hal yang memberikan manfaat atau mudharat, dan mengembirakan atau mengecewakan. Sekalipun seluruh makhluk berusaha untuk memberikan sesuatu yang bermanfaat kepadanya, tidak akan dapat melakukannya kecuali dengan izin Allah SWT. Demikian pula sebaliknya, sekalipun semua berkumpul untuk memudharatkannya, mereka tidak akan dapat melakukannya kecuali dengan izin Allah SWT.

Menurut para ulama kalam dan fikih, hikmah dan keutamaan tawakal antara lain membuat seseorang penuh percaya diri, memiliki keberanian dalam menghadapi setiap persoalan, memiliki ketentraman dan ketenangan jiwa, dekat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan Allah SWT dan menjadi kekasihNya, dipelihara, ditolong dan dilindungi Allah SWT, diberikan rezeki yang cukup serta selalu berbakti dan taat kepada Allah SWT.[10]

Lafadz tawakal banyak disebutkan di dalam al-Qur'an. Dalam *Al-Mu'jam Al-Mufahras li Alfāz Al-Qur'an Al-Karīm*, diuraikan bahwasannya terdapat 70 ayat dalam al-Qur'an yang mengandung lafadz tawakal dan sejenisnya. Akan tetapi dari 70 ayat yang mengandung lafadz tawakal dan sejenisnya hanya 11 ayat yang diambil, karena yang sesuai dengan pembahasan dalam skripsi ini adalah 11 ayat itu. Sebenarnya masih ada beberapa ayat, tetapi 11 ayat itu juga sudah mewakili yang lain.

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.

Dalam ilmu psikologis, yang termasuk ke dalam gangguan jiwa ringan antara lain cemas, depresi, psikosomatis dan kekerasan. Sedangkan yang termasuk

---

[10]Abdul Aziz Dahlan, *Ensiklopedi Hukum Islam*, Jilid 6 (Jakarta: PT Ichtiar Baru Van Hoeve, 1997), 1815.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ke dalam gangguan jiwa berat seperti skizofrenia, manik depresif dan psikotik lainnya. 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.[11]

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. Penelitian akan diuraikan dengan jelas dalam skripsi yang berjudul "Konsep Tawakal dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental".

[11]Dadang Hawari, *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi* (Jakarta: Gaya Baru, 2001), 49.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Identifikasi dan Pembatasan Masalah

Masalah pokok yang terdapat dalam kajian ini adalah Konsep Tawakal dalam al-Qur'an serta implikasinya terhadap kesehatan mental. Adapun masalah-masalah yang teridentifikasi adalah:

1. Pengertian tawakal
2. Unsur-unsur tawakal
3. Karakter orang yang tawakal
4. Pengertian kesehatan mental
5. Ciri-ciri mental yang sehat
6. Upaya mencapai mental yang sehat
7. Konsep tawakal dalam al-Qur'an dan implikasinya terhadap kesehatan mental

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, agar pembahasan menjadi jelas dan terarah, maka dianggap perlu untuk memberikan batasan masalah. Hal ini untuk memudahkan pembahasan dan pemahaman agar tidak meluas dan menyimpang jauh dari pokok permasalahan, maka penelitian ini difokuskan pada penafsiran ayat-ayat yang membahas tentang Tawakal perspektif mufassir serta implikasinya terhadap kesehatan mental.

C. Rumusan Masalah

Dari gambaran umum latar belakang di atas dapat dirumuskan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tawakal dalam al-Qur'an menurut mufassir?
2. Bagaimana implikasi tawakal dalam al-Qur'an terhadap kesehatan mental?

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan sebagai berikut:

1. Menjelaskan konsep tawakal dalam al-Qur'an menurut mufassir.
2. Menjelaskan implikasi tawakal dalam al-Qur'an dengan kesehatan mental.

E. Kegunaan Penelitian

Dalam penelitian ini ada dua signifikansi yang akan dicapai yaitu aspek keilmuan yang bersifat teoritis dan aspek praktis yang bersifat fungsional.

1. Secara Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat memperkaya pengetahuan seputar khazanah tafsir al-Qur'an dalam dunia akademik serta pengembangan penelitian sejenis.

2. Secara Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini dapat menambah wawasan serta mengingatkan kembali kepada masyarakat Islam dan Segenap pembaca tentang tafsir yang berkaitan dengan konsep tawakal dalam al-Qur'an dan implikasinya terhadap kesehatan mental.

F. Penegasan Judul

Supaya dapat diketahui secara mendetail, maka akan ditegaskan bagian kata dari judul tersebut:

Tawakal : Secara bahasa tawakal diambil dari bahasa Arab *at-tawakkul* yang berarti menyerahkan atau mewakilkan. Dalam kamus Idris

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

al-Marbawi menjelaskan kata tawakal dengan berserah diri kepada Tuhan setelah berikhtiar, percaya dengan sepenuh hati kepada Tuhan mengenai hasil dari ikhtiar.[12] Sedangkan secara istilah tawakal adalah menyerahkan diri kepada Allah SWT setelah berusaha keras dan berikhtiar serta bekerja sesuai dengan kemampuan dan mengikuti sunnah Allah yang Dia tetapkan.

Implikasi : Suatu konsekuensi atau akibat langsung dari hasil penemuan suatu penelitian ilmiah. Pengertian yang lainnya dari implikasi adalah suatu kesimpulan atau hasil akhir temuan atas suatu penelitian.

Kesehatan mental : kesehatan mental merupakan terbebaskannya mental dari gejala-gejala penyakit jiwa dan gangguan jiwa.

Jadi yang dimaksud judul tersebut adalah berserah diri kepada Allah yang disebutkan di dalam al-Qur'an dan dampaknya terhadap kesehatan mental manusia.

G. Telaah Pustaka

Telaah pustaka adalah seperangkat konstruk atau konsep, definisi dan proposisi yang berfungsi untuk melihat fenomena secara sistematik, melalui

[12]Muhammad Idris Abdul Rauf Al-Marbawi, *Kamus Idris Al-Marbawi Arab-Melayu* (Kuala Lumpur: Darul Nu'man, 1998), 397.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

spesifikasi hubungan antar variabel, sehingga dapat berguna untuk menjelaskan dan meramalkan fenomena.[13]

Telaah pustaka dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui keorisinilan penelitian yang akan dilakukan. Dalam penelitian ini, setelah dilakukan telaah pustaka penulis menemukan beberapa karya yang membahas masalah serupa dengan penelitian ini, akan tetapi berbeda dalam hal subyek maupun pengimplikasian. Dalam beberapa literatur yang penulis telusuri terdapat beberapa skripsi yang membahas tentang konsep tawakal. Diantaranya sebagai berikut:

1. "Konsep Tawakal menurut al-Ghazali". Karya Yuliatin, mahasiswa Jurusan Tafsir Hadis, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, tahun 2006. Skripsi tersebut menjelaskan konsep tawakal menurut al-Ghazali, penulis mencantumkan beberapa ayat untuk menguraikan pendapat al-Ghozali mengenai tawakal.
2. "Tawakal dalam Al-Qur'an". Karya Wiwit Hanis Nur Laili, mahasiswa Jurusan Tafsir Hadis, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, tahun 2007. Pembahasan di dalam skripsi ini adalah makna tawakal di dalam al-Qur'an, penulis mengambil beberapa ayat yang terkait dengan tawakal kemudian menguraikannya dengan menggunakan kitab-kitab tafsir pendukung.
3. "Konsep Tawakal Dalam Al-Qur'an (Kajian Komparatif Antara Tafsir Asy-Sya'rawi dan Tafsir Al-Azhar). Karya Muhammad Fathi Yakan Bin Zakaria,

[13]V. Wiratna Sujarweni, *Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014), 57.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mahasiswa Jurusan Tafsir Hadis, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, tahun 2013. Pembahasan dalam skripsi ini adalah membandingkan pemikiran Asy-Sya'rawi dan Buya Hamka mengenai konsep Tawakal di dalam al-Qur'an.

Pada dasarnya dari beberapa penelitian yang disebutkan diatas, tidak ada kesamaan dengan penelitian yang akan dikaji. Ada sedikit kesamaan dari ketiga penelitian diatas yaitu sama-sama mengkaji tawakal dalam al-Qur'an, akan tetapi penelitian kali ini tawakal yang tidak bersumber dari satu pemikiran mufassir ataupun membandingkan pemikiran mufassir. Penelitian yang akan dilakukan adalah menelaah konsep tawakal dalam al-Qur'an menurut berbagai mufassir, dan mengimplikasikan terhadap kesehatan mental.

H. Metodologi Penelitian

Setiap kegiatan yang bersifat ilmiah, memerlukan adanya suatu metode yang sesuai dengan masalah yang dikaji, karena metode merupakan cara bertindak agar kegiatan penelitian bisa dilaksanakan secara rasional dan terarah, demi mencapai hasil yang maksimal.[14] Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini, di antaranya adalah:

1. Jenis Penilitian

   Jenis penelitian ini adalah *library research* (penelitian kepustakaan) karena sasaran utama penelitian ini adalah buku-buku dan literatur-literatur yang terkait. Maka dari itu jenis penelitian ini adalah *library research* (penelitian

[14]Anton Bakker, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Kanisius, 1992), 10.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kepustakaan), teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah metode dokumentasi, dengan memperoleh data dari benda-benda tertulis seperti buku, majalah, dokumen, peraturan, notulen rapat, catatan harian dan sebagainya.[15]

2. Metode Penelitian

Setelah data terkumpul secara lengkap dari berbagai sumber referensi, akan dibahas dengan menggunakan metode sebagai berikut:

Metode deskriptif yaitu suatu penulisan yang menggambarkan keadaan yang sebenarnya tentang objek yang diteliti, menurut keadaan yang sebenarnya pada saat penelitian langsung.

Menurut Sugiyono, metode desktiptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganilisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas.[16]

Sedangkan menurut Moh. Nazir, metode deskriptif adalah suatu metode dalam meneliti status kelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang.[17]

Jadi dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian deskriptif adalah suatu penelitian yang menggunakan satu variabel tanpa menggunakan variabel lain sebagai objek pembanding.

---

[15]Fadjrul Hakam Chozin, *Cara Mudah Menulis Karya Ilmiah* (Ttp: Alpha, 1997), 66.
[16]Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: ALFABETA CV, 2009), 21.
[17]Moh. Nazir, *Metode Penelitian* (Bogor : Ghalia Indonesia, 2005), 4.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Selain menggunakan metode deskriptif, untuk menafsirkan ayat-ayat tentang tawakal menggunakan metode maudhu'i. Maudhu'i menurut bahasa adalah meletakkan, menjadikan atau membuat-buat. Sedangkan menurut istilah adalah suatu metode yang berusaha mencari ayat al-Qur'an tentang suatu masalah tertentu dengan jalan menghimpun seluruh ayat-ayat yang dimaksud, kemudian menganalisanya melalui pengetahuan yang relevan dengan masalah yang dibahas, kemudian melahirkan konsep yang utuh dari al-Qur'an tentang masalah tersebut.[18]

Langkah-langkah untuk menerapkan tafsir maudhu'i adalah sebagai berikut:

a. Menetapkan tema yang akan dibahas.
b. Menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan tema tertentu.
c. Menyusun runtutan ayat-ayat sesuai masa turunnya disertai dengan sebab turunnya ayat.
d. Memahami korelasi antara surat yang lain.
e. Menyusun atau menyempurnakan pembahasan judul atau topik kemudian dibagi ke dalam beberapa bagian yang berhubungan.
f. Mempelajari ayat-ayat secara keseluruhan dengan jalan menghimpun ayat-ayat yang mempunyai pengertian yang sama.[19]

---

[18]Abd al-Hayy al-Farmawi, *Metode Tafsir Maudhu'iy* (Jakarta: PT. Grafindo Persada, 1994), 37.
[19]M. Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur'an* (Bandung: Mizan, 1995), 114-115.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Sumber Data

Sumber data adalah subjek dari mana asal data penelitian itu diperoleh. Apabila peneliti misalnya menggunakan kuesioner atau wawancara dalam pengumpulan datanya, maka sumber data disebut responden, yaitu orang yang merespon atau menjawab pertanyaan, baik tertulis maupun lisan.[20]

Dalam penelitian ini menggunakan dua sumber data, yakni sumber data primer dan sumber data sekunder. Perinciannya sebagai berikut:

a. Sumber Data Primer

Sumber utama penelitian ini adalah Al-Qur'an dan kitab-kitab tafsir, di antaranya adalah:

1) *Tafsir Al-Misbah Karya* M. Quraish Shihab
2) *Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Zuhaili*
3) *Tafsir aAl-Azhar Karya Prof. Dr. Hamka*
4) *Psikoterapi Islami* Karya Zakiah Daradjat

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah buku-buku kepustakaan yang erat kaitannya dengan judul skripsi ini, antara lain:

1) *At Tawakal Alallah Ta'ala: Hakikat, sudut pandang aqidah, urgensi, buah, macam-macam, sebab-sebab yang terkait dan fonomena lemahnya tawakal* karya Abdullah bin Umar Ad Dumaiji.
2) *Tasawuf Bagi Orang Awam* karya Amin Syukur.
3) *Muhtashar Ihya' Ulum al-Din* karya Abu Hamid Muhammad Al-ghazali.

[20]Sujarweni, *Metodologi Penelitian* …, 73.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) *Islam dan Kesehatan Mental* karya Zakiah Daradjat.

5) *Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama* karya Syamsul Yusuf.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data diartikan sebagai upaya data yang sudah tersedia kemudian diolah dengan statistik dan dapat digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian. Dengan demikian, teknik analisis data dapat diartikan sebagai cara melaksanakan analisis terhadap data, dengan tujuan mengolah data tersebut untuk menjawab rumusan masalah.[21]

Data yang diperoleh merupakan bahan mentah yang harus diolah dan disusun agar lebih mudah dalam memperoleh makna dan interprestasinya, karena itu penulis menggunakan teknik metode *Content Analysis*. Metode *Content Analysis* yaitu menganalisis materi yang dibahas dalam penelitian. *Content Analysis* merupakan analisis ilmiah tentang isi pesan suatu komunikasi.[22]

I. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini akan disusun dalam beberapa bab dan sub bab sesuai dengan keperluan kajian yang akan dilakukan. Bab pertama menjelaskan latar belakang masalah, identifikasi dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, penelitian terdahulu, metode penelitian serta sistematika pembahasan,

[21] *Ibid.*, 103.
[22] Noeng Muhadjir, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Rake Sarasin, 1996), 49.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sehingga posisi penelitian ini dalam wacana keilmuan tafsir al-Qur'an akan diketahui secara jelas.

Bab dua, menjelaskan pandangan umum tentang tawakal dan kesehatan mental. Kemudian, membahas term-term tawakal yang terdapat dalam al-Qur'an.

Bab tiga, tafsir ayat-ayat tentang konsep tawakal disertakan dengan asbabun nuzul ayat, munasabah ayat dan analisa mengenai penafsiran-penafsirannya.

Bab empat, mengkorelasikan konsep tawakal dalam al-Qur'an dengan problematika mental masyarakat.

Bab lima, akan dijabarkan kesimpulan terhadap penelitian ini. Kesimpulan ini menjadi titik pijak saran ke depan menyangkut penelitian Konsep Tawakal Dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tawakal

1. Pengertian Tawakal

Tawakal dan yang seakar dengannya disebut dalam al-Qur'an sebanyak 70 kali dalam 31 surah, di antaranya surah Ali Imran ayat 159 dan 173, an-Nisa ayat 81, Hud ayat 123, al-Furqan ayat 58, an-Naml ayat 79 dan lain sebagainya.[1]

Secara etimologis, kata tawakal diambil dari bahasa Arab *at-tawakkul* dari akar kata *wakala* yang berarti menyerahkan atau mewakilkan.[2] Di dalam kamus besar bahasa Indonesia, tawakal berarti berserah kepada kehendak Allah SWT dengan segenap hati percaya kepada Allah SWT.[3]

Kata-kata "wakīl" shighah atau bentuk kata sama dengan faīl sama artinya dengan shighah maf'ūl (berfungsi sebagai obyek pelengkap penderita), artinya adalah pihak yang melakukan perintah orang yang berwakil kepadanya. Al-Azhari berkata, "wakil dinamakan wakil adalah karena orang yang berwakil kepada diriya telah mengandalkan dirinya untuk melaksanakan perintahnya. Maka, ia adalah orang yang diberi hak sebagai wakil untuk melaksanakan perintah.[4]

---

[1]Muhammad Fuād Abdul Bāqy, *Al-Mu'jam Al-Mufahras li Alfāz Al-Qur'an Al-Karīm* (Beirut: Dar al-Fikr, 1980), 762.
[2]Ibnu Mandzur, *Lisan Al-Arab*,… 734.
[3]Tim Editor Departemen Pendidikan dan kebudayaan, *Kamus Besar*,… 908.
[4]Abdullah bin Umar Ad-Dumaiji, *At-Tawakal Alallah Ta'ala* (Jakarta: PT Darul Falah, 2006), 2.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sebagian orang menafsirkan wakil adalah "penjamin". Ar-Raghib berkata, "wakil itu lebih umum, karena setiap penjamin adalah wakil dan tidaklakh setiap wakil itu penjamin. Sedangkan kata-kata *al-taukīl* adalah ketika anda bersandar kepada orang selain anda dan anda menjadikan orang itu sebagai pengganti anda. Kata-kata *al-tawakkul* (boleh memberi tanda fathah atau kasrah untuk huruf wawu) sama shighahnya dengan wazan *al-tafa'ulu* adalah ketika anda menunjukkan kelemahan yang ada pada diri anda, lalu anda bersandar kepada yang selain diri anda.[5]

Ar-Raghib berkata, *al-tawakkul* terdiri dari dua aspek, *al-tawakaltu li fulan* artinya aku telah kuasakan kepadanya dan *wakkaltuhu fa tawakala lī wa tawakaltu alaihi* artinya aku bersandar kepadanya.[6] Dengan demikian yang dimaksud dengan *wakalah* adalah dua hal: pertama, mewakilkan dan menyerahkan. Sedangkan yang kedua, *al-tawakkul* yaitu bertindak dengan cara sebagai wakil orang yang menjadikan dirinya sebagai wakilnya.[7]

Secara terminologis berbagai definisi tawakal dikemukakan oleh ulama'. Definisi tersebut antara lain:

1. Imam al-Ghazali mendefinisikan bahwa tawakal adalah menyandarkan diri kepada Allah tatkala menghadapi suatu kepentingan, bersandar kepadaNya

---

[5] *Ibid.*, 3.
[6] Ar-Raghib Al-Ashfani, *Al-Mufradat fii Gharib Al-Qur'an* (Beirut: Dār Al-Ma'rifah, tt), 532.
[7] Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Madarij as-Salikin Baina Manazil Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in* (Kairo: Maktabah as-Salafiyah, 1972), 126.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam kesukaran, teguh hati tatkala ditimpa bencana disertai jiwa dan hati yang tenang.[8]

2. Ibnu Qoyyim al-Jauzi mengatakan bahwa tawakal merupakan amalan dan ubudiyah (penghambaan) hati dengan menyandarkan segala sesuatu hanya kepada Allah, tsiqah terhadapNya, berlindung hanya kepadaNya dan ridha atas sesuatu yang menimpa dirinya, berdasarkan keyakinan bahwa Allah akan memberikannya segala kecukupan bagi dirinya dengan tetap melaksanakan faktor-faktor yang mengarahkannya pada Sesutu yang dicarinya serta usaha keras untuk dapat memperolehnya.[9]
3. Yusuf al-Qardhawi juga menjelaskan bahwa tawakal adalah memohon pertolongan, sedangkan penyerahan diri secara totalitas adalah satu bentuk ibadah.[10]
4. Hamzah Ya'qub mengatakan bahwa tawakal adalah mempercayakan diri kepada Allah dalam melaksanakan suatu rencana, bersandar kepada kekuatanNya dalam melaksakan suatu pekerjaan, berserah diri kepadaNya pada waktu menghadapi kesukaran.[11]
5. Al-Kalabadzi dalam bukunya mengetengahkan berbagai definisi tentang tawakal, seperti:

   Sirri al-Saqti berkata "Tawakal adalah pelepasan dari kekuasaan dan kekuatan." Ibnu Masruq berkata "Tawakal adalah kepasrahan kepada ketetapan takdir." Sahl berkata "Kepercayaan berarti merasa tenang di

---

[8]Imam al-Ghazali Abi Hamid Muhammad bin Muhammad, *Ihya' Ulumuddin* (Beirut: Dar al-Ma'rifah, TT), 240.
[9]Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Madarij as-Salikin* … 126.
[10]Yusuf al-Qardhawi, *Tawakal Jalan Menuju Keberhasilan dan Kebahagiaan Hakiki* (Jakarta: Al-Mawardi Prima, 2004), 5.
[11]M. Ishom Elsaha dan Saiful Hadi, *Sketsa al-Qur'an* (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), 738.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hadapan Tuhan." Abu Abdillah al-Quraisyi berkata "Kepercazyaan berarti meninggalkan setiap tempat berlindung kecuali Tuhan." Al-Junaid berkata "Hakikat tawakal adalah bahwa seseorang harus menjadi milik Tuhan dengan cara yang tidak pernah dialami sebelumnya, dan bahwa Tuhan harus menjadi miliknya dengan cara yang tidak pernah dialamiNya sebelumnya."[12]

Dari berbagai macam definisi di atas, dapat disimpulkan bahwasannya tawakal merupakan manifestasi keyakinan di dalam hati yang memberi motivasi kepada manusia dengan kuat untuk menggantungkan harapan kepada Allah SWT dan menjadi ukuran tingginya iman seseorang kepada Allah SWT. Di samping Islam mendidik umatnya untuk berusaha, Islam juga mendidik umatnya untuk bergantung dan berharap kepada Allah. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Ali'Imran ayat 122:

إِذْ هَمَّت طَّآئِفَتَانِ مِنكُمْ أَن تَفْشَلَا وَٱللَّهُ وَلِيُّهُمَا ۗ وَعَلَى ٱللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ ٱلْمُؤْمِنُونَ ﴿١٢٢﴾

Ketika dua golongan dari padamu ingin (mundur) karena takut, Padahal Allah adalah penolong bagi kedua golongan itu. karena itu hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakal.

Dengan perintah tawakal, al-Qur'an bukannya menganjurkan agar seseorang tidak berusaha atau mengabaikan hukum-hukum sebab dan akibat. Akan tetapi Al-Qur'an hanya menginginkan supaya umatnya hidup dalam realita yang menunjukkan bahwa tanpa usaha tak mungkin tercapai harapan, dan tidak ada gunanya berlarut dalam kesedihan jika realita tidak dapat dirubah lagi.

[12]Al-Kalabadzi, *Ajaran Kaum Sufi* (Bandung: Mizan, 1990), 125.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Macam-macam Tawakal

Dilihat dari pengertian etimologis, yang mana pengertian tawakal adalah menyerahkan atau mewakilkan, tawakal dapat dibagi menjadi dua macam, yakni tawakal kepada Allah SWT dan tawakal kepada selain Allah.

a. Tawakal kepada Allah SWT

Sesuai dengan objeknya tawakal kepada Allah terbagi menjadi empat macam, di antaranya adalah:

Pertama, tawakal kepada Allah SWT dalam keadaan diri yang istiqamah serta dituntun dengan petunjuk Allah, serta bertauhid kepada Allah secara murni, dan konsisten terhadap agama Allah baik secara lahir maupun batin tanpa berusaha untuk memberikan pengaruh kepada orang-orang lain. Dalam artian sikap tawakal hanya bertujuan memperbaiki dirinya sendiri tanpa melihat kepada orang lain.

Kedua, tawakal kepada Allah SWT dalam istiqamah sebagaimana di atas, dengan tambahan tawakal kepada Allah SWT dalam upaya penegakan agama Allah di muka bumi, menanggulangi kehancuran, melawan bid'ah, berjihad menghadapi orang-orang kafir dan munafik, perhatian kepada maslahat kaum Muslimin, amar ma'ruf nahi mungkar, memberikan pengaruh kepada orang lain sehingga mereka hanya menyembah Allah saja. Hal yang demikian ini adalah tawakal yang ada pada diri para nabi dan tawakal para

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pewarisnya, yaitu para ulama yang akan datang setelah mereka. Ini adalah tawakal yang paling agung dan paling bermanfaat,[13]

Al-Allamah Ibnu Sa'di Rahimahullah berkata, "Ketahuilah bahwa tawakal para Rasul SAW adalah tawakal yang paling tinggi tingkatan dan derajatnya. Yaitu tawakal kepada Allah dalam menegakkan dan membela agamaNya, memberikan petunjuk kepada hambaNya dan menghilangkan belitan kesesatan dari mereka. Inilah tawakal yang paling sempurna.[14]

Ketiga, tawakal kepada Allah dalam rangka seorang hamba ingin mendapatkan berbagai hajat dan bagian duniawi atau dalam rangka menghindari berbagai hal yang tidak diharapkan dan berbagai musibah duniawi. Sebagaimana orang yang bertawakal untuk mendapatkan rezeki, kesehatan, istri, anak, suatu kemenangan atas musuhnya atau lainnya. Dengan demikian, ia akan mendapatkan terbatas pada apa yang ia bertawakal deminya di dunia dan tidak akan mendapatkan apa-apa berkenaan dengan itu di akhirat. Kecuali, jika ia berniat meminta bantuan dengan hal itu untuk taat kepada Allah *Azza wa Jalla*.

Keempat, tawakal kepada Allah dalam rangka mendapatkan sesuatu yang haram hukumnya atau menolak apa-apa yang diperintahkan.[15] Ada pula orang yang bertawakal kepada Allah dalam rangka mendapatkan dosa dan kekejian "sesungguhnya orang-orang yang memiliki tuntutan sedemikian itu pada umumnya tidak akan mendapatkannya melainkan dengan meminta

---

[13]Abdullah bin Umar Ad-Dumaiji, *At-Tawakal Alallah Ta'ala* … 187.
[14]Abdurrahman An-Nashir As-Sa'di, *Taisir Al-Karim Al-Rahman fii Tafsiri Kalam Al-Manan*, (Jeddah: Dār Al-Madani, 1408 H), 11.
[15]Abdullah bin Umar Ad-Dumaiji, *At-Tawakal Alallah Ta'ala* … 188

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pertolongan kepada Allah dengan tawakal mereka kepadaNya. Bahkan terkadang tawakal mereka lebih kokoh dari pada tawakal kebanyakan ahli ketaatan. Oleh sebab itu, mereka mendapati dirinya berada dalam kebinasaan dan kehancuran dengan tetap saja bersandar kepada Allah agar Dia menyelamatkan dan menyampaikan kepada keberhasilan dan menggapai berbagai tuntutan.[16]

b. Tawakal kepada Selain Allah

Tawakal kepada selain Allah terbagi menjadi dua macam, yaitu:

1) Tawakal syirik, ini juga terbagi menjadi dua:

a) Tawakal kepada selain Allah SWT dalam hal-hal yang tidak mampu dilakukan kecuali oleh Allah SWT.

Sebagaimana orang-orang yang bertawakal kepada orang-orang yang telah mati dan para thaghut dalam rangka menyampaikan harapan tuntutannya berupa pemeliharaan, penjagaan, rezeki dan syafa'at. Perbuatan seperti itu merupakan kesyirikan besar. Semua perkara yang semacam itu dan sejenisnya yang dapat mengatasi hanya Allah SWT semata, tidak ada yang mampu mengatasi selainNya.[17]

Tawakal yang seperti di atas tersebut dinamakan tawakal rahasia, karena tawakal yang begitu tidak pernah ada melainkan pada orang yang berkeyakinan bahwa mayit itu memiliki hak untuk bersikap secara rahasia kepada alam semesta ini, serta tidak ada bedanya antara seoarang Nabi, wali, thaghut atau musuh Allah SWT.

[16]Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Madarij as-Salikin* … 113-114.
[17]Abdullah bin Umar Ad-Dumaiji, *At-Tawakal Alallah Ta'ala* … 191.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b) Tawakal kepada selain Allah berkenaan dengan perkara-perkara yang dimampui dan akan berhasil sesuai dugaannya.

Hal yang demikian seperti tawakal berkenaan dengan sebab-sebab yang real dan biasa, dan perbuatan semacam itu merupakan syirik kecil. Sebagaimana seseorang yang bertawakal kepada seorang amir atau sultan dalam hal-hal yang dijadikan oleh Allah ditangannya sebagai rezeki atau penolakan suatu yang menyakitkan dan semacam itu. Ini adalah syirik tersembunyi. Oleh sebab itu dikatakan, "menoleh kepada sebab-sebab adalah syirik dalam tauhid disebabkan kekuatan keterikatan dan bersandarnya hati kepadanya.[18]

Perkara yang demikian itu karena hati tidak akan bertawakal melainkan kepada siapa yang ia berharap kepadanya. Barang siapa yang menaruh pengahrapan pada kekuatan, amal, ilmu, kondisi, kawan, kerabat, guru, raja atau hartanya dengan tidak memperhatikan Allah lagi. Maka pada sikap yang demikian itu terdapat suatu macam tawakal kepada sebab tersebut. Siapa saja yang menaruh pengharapan kepada makhluk atau tawakal kepadanya, menyebabkan kegagalan terhadap perkiraannya karena yang demikian itu adalah kesyirikan.[19] Sebagaimana Firman Allah SWT dalam QS. Al-Hajj ayat 31.

حُنَفَآءَ لِلَّهِ غَيۡرَ مُشۡرِكِينَ بِهِۦۚ وَمَن يُشۡرِكۡ بِٱللَّهِ فَكَأَنَّمَا خَرَّ مِنَ ٱلسَّمَآءِ فَتَخۡطَفُهُ ٱلطَّيۡرُ أَوۡ تَهۡوِي بِهِ ٱلرِّيحُ فِي مَكَانٖ سَحِيقٖ ٣١

[18] *Ibid.*, 192.
[19] Yusuf al-Qardhawi, *Tawakal Jalan Menuju* … 30.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

> Dengan ikhlas kepada Allah, tidak mempersekutukan sesuatu dengan Dia. Barangsiapa mempersekutukan sesuatu dengan Allah, Maka adalah ia seolah-olah jatuh dari langit lalu disambar oleh burung, atau diterbangkan angin ke tempat yang jauh.

2) Mewakilkan yang dibolehkan. Yaitu ia menyerahkan suatu urusan kepada seseorang yang mampu dikerjakannya, dengan demikian orang yang menyerahkan urusan itu (bertawakal) dapat tercapai beberapa keinginannya. Mewakilkan di sini berarti menyerahkan untuk dijaga, seperti ungkapan, "aku mewakilkan kepada Fulan", berarti aku menyerahkan urusan itu kepada Fulan untuk dijaga dengan baik. Mewakilkan menurut syari'at seseorang menyerahkan urusannya kepada orang lain untuk menggantikan kedudukannya secara mutlak atau pun terikat. Mewakilkan dengan maksud seperti ini diperbolehkan menurut al-Qur'an, hadis dan Ijma'.[20]

3. Tingkatan-tingkatan Tawakal

Tawakal memiliki tingkatan-tingkatan menurut kadar keimanan, tekad dan cinta orang yang bertawakal tersebut, di antaranya adalah:

Pertama, mengenal Rabb berupa sifat-sifatNya, kekuasaanNya, kekayaanNya, kemandirianNya, berakhirnya segala perkara kepada ilmuNya dan kemunculannya karena masyi'ah (kehendak) dan kodratnya. Mengenal Allah ini merupakan tangga pertama yang padanya seorang hamba meletakkan telapak kakinya dalam bertawakal.

---

[20]Abdullah bin Umar Ad-Dumaiji, *At-Tawakal Alallah Ta'ala* … 195.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kedua, menetapkan sebab dan akibat. Ketiga, mengokohkan hati pada pijakan "tauhid tawakal" (mengesakan Allah dalam bertawakal). Keempat, bersandarnya hati dan ketergantungannya serta ketentramannya kepada Allah. Tanda seseorang telah mencapai tingkatan ini ialah bahwa ia tidak peduli dengan datang atau perginya kehidupan duniawi. Hatinya tidak bergetar atau berdebar saat meninggalkan apa yang dicintainya dan menghadapi apa yang dibencinya dari kehidupan duniawi. Karena ketergantungannya kepada Allah telah membentengi dirinya dari rasa takut dan berharap pada kehidupan duniawi.[21]

Kelima, baik sangka kepada Allah SWT. Sejauh mana kadar sangka baiknya dan pengharapannya kepada Allah, maka sejauh itu pula kadar ketawakalan kepadaNya. Keenam, menyerahkan hati kepadaNya, membawa seluruh pengaduan kepadaNya, dan tidak menentangnya. Apabila seorang hamba bertawakal dengan tawakal tersebu, maka tawakal itu akan mewariskan kepadanya suatu pengetahuan bahwa dia tidak memiliki kemampuan sebelum melakukan usaha, dan ia akan kembali dalam keadaan tidak aman dari makar Allah.

Ketujuh, melimpahkan wewenang (perkara) kepada Allah (tafwidh). Ini adalah ruh dan hakikat tawakal, yaitu melimpahkan seluruh urusannya kepaada Allah dengan kesadaran, bukan dalam keadaan terpaksa. Orang yang melimpahkan urusannya kepada Allah, tidak lain karena ia berkeinginan agar Allah memutuskan apa yang terbaik baginya dalam kehidupannya maupun

[21]Abu Thalib al-Makki, Abu Hamid al-Ghazali, dkk., *Belajar Berjiwa Besar, Tuntas Memahami Cara Hidup Sabar, Syukur dan Tawakal* (Depok: Pijar Nalar Indonesia, 2017), 213.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sesudah mati kelak. Apabila yang diputuskan untuknya berbeda dengan apa yang disangkanya sebagai yang terbaik, maka ia tetap ridha kepadaNya karena ia tahu bahwa ia lebih baik baginya, meskipun segi kemaslahatannya tidak tampak di hadapannya.[22]

B. Kesehatan Mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

Sehat (Health) secara umum dapat dipahami sebagai kesejahteraan secara penuh (keadaan yang sempurna) baik secara fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau keadaan lemah. Sedangkan di Indonesia, UU kesehatan No. 23/ 1992 menyatakan bahwa sehat adalah suatu keadaan sehat secara fisik, mental dan sosial dimana memungkinkan setiap manusia untuk hidup produktif baik secara sosial maupun ekonomis. World Health Organization (WHO, 2001), menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang didasari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stress kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan di komunitasnya.[23]

Islam menetapkan tujuan pokok kehadirannya untuk memelihara agama, jiwa, akal, jasmani, harta dan keturutan. Setidaknya tiga dari yang disebut di atas berkaitan dengan kesehatan. Wajar jika ditemukan bahwa

---

[22] *Ibid.*, 214.
[23] Kartika Sari Dewi, *Kesehatan Mental* (Semarang: UPT UNDIP Press, 2012), 10-11.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Islam sangat kaya dengan tuntunan kesehatan.[24] Akan tetapi para ahli belum ada kesepakatan terhadap batasan atau definisi kesehatan mental. Lebih jauh lagi mengakibatkan terjadinya perbedaan implementasi dalam mencapai dan mengusahakan mental yang sehat. Perbedaan itu wajar dan tidak perlu merisaukan, karena sisi lain adanya perbedaan itu justru memperkaya khazanah keilmuan dan memperluas pandangan orang mengenai apa dan bagaimana kesehatan mental.[25] Sejalan dengan uraian di atas, maka dibawah ini dikemukakan berbagai definisi kesehatan mental menurut ahli psikologis.

Menurut seorang ahli kesehatan Merriam Webster, kesehatan mental merupakan suatu keadaan emosional dan psikologis yang baik, dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi, berfungsi dalam komunitasnya dan memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Inti dari kesehatan mental sendiri adalah lebih pada keberadaan dan pemeliharaan mental yang sehat. Akan tetapi, dalam praktiknya sering kali ditemui bahwa tidak sedikit praktisi di bidang kesehatan mental lebih banyak menekankan perhatiannya pada gangguan mental dari pada mengupayakan usaha-usaha mempertahankan kesehatan mental itu sendiri.[26]

Kondisi mental yang sehat pada setiap individu tidaklah dapat disama ratakan. Kondisi inilah yang semakin membuat urgensi pembahasan kesehatan mental yang mengarah pada bagaimana memberdayakan individu,

---

[24]M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Persoalan Umat* (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2003), 181.
[25]Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam* (Yogyakarta: UII Press, 1992), 13.
[26]Sari, *Kesehatan Mental* …, 3.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keluarga, maupun komunitas untuk mampu menemukan, menjaga dan mengoptimalkan kondisi sehat mentalnya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari.

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 jiwa, serta 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.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungki, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dari orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jwa.[27] Definisi ini menekankan pada pengembangan dan pemanfaatan segala daya dan pembawaan yang dibawa sejak lahir, sehingga 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 akhirat.[28] Definisi 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.

Dalam bukunya yang lain Zakiah Darajadt mengemukakan:

> Kesehatan mental adalah terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-kegoncangan biasa, adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin.[29]

Dari beberapa pengertian di atas dapat diambil suatu batasan bahwa orang yang sehat mentalnya adalah orang yang terhindar dari gangguan dan

---

[27]Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1983), 11-12.
[28]*Ibid.*, 13.
[29]Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1983), 9.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penyakit jiwa, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-kegoncangan yang biasa, adanya keserasian fungsi jiwa, dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan berbahagia serta dapat menggunakan potensi-potensi yang ada semaksimal mungkin.[30]

Batasan pengertian tersebut belum termasuk di dalamnya unsur agama, sehingga Zakiah Daradjat menambahkan, harus berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup bermakna, bahagia di dunia dan akhirat.[31]

Kesehatan mental seseorang berhubungan dengan kemampuan menyesuaikan diri dengan keadaan yang dihadapi. Setiap manusia mempunyai keinginan-keinginan tertentu, dan di antara mereka ada yang berhasil memperolehnya tanpa harus bekerja keras. Ada pula yang memperolehnya setelah berjuang dengan sungguh-sungguh, dan ada yang tidak berhasil menggapainya meskipun telah berusaha semaksimal mungkin dan bersabar untuk menggapainya.

2. Ciri-ciri Mental yang Sehat

Menurut Marie Jahoda bahwa orang yang sehat mentalnya memiliki ciri-ciri utama sebagai berikut:

a. Sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri dalam arti dapat mengenal diri sendiri dengan baik.

b. Pertumbuhan, perkembangan dan perwujudan diri yang baik.

---

[30]Sururin, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), 143.
[31]*Ibid.*, 144.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan dan tahan terhadap tekanan-tekanan yang terjadi.
d. Otonomi diri yang terdiri dari unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam atau kelakuan-kelakuan bebas.
e. Persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan, serta memiliki empati dan kepekaan sosial.
f. Kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya secara baik.[32]

Menurut Killander ciri-ciri individu yang memiliki mental sehat adalah:

a. Kematangan emosional. Terdapat tiga dasar emosi, yaitu cinta, takut dan marah. Kita mencintai hal yang membuat kita senang, takut kalau ada hal yang mengancam rasa aman kita, dan marah kalau ada yang mengganggu atau menghambat jalan dan usaha untuk mencapai apa yang kita inginkan. Ketiga dasar emosi ini diturunkan dan bersifat universal.
b. Kemampuan menerima realitas. Adanya perbedaan antara dorongan, keinginan dan ambisi di satu pihak, serta peluang dan kemampuan di pihak lainnya adalah hal yang biasa terjadi. Orang yang mempunyai kemampuan untuk menerima realitas adalah orang yang mampu memecahkan masalah dengan segera dan menerima tanggung jawab. Bahkan kalau memungkinkan, ia mampu mengendalikan lingkungan, tidak sukar untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, terbuka untuk pengalaman dan gagasan baru, membuat tujuan-tujuan yang realistis serta

[32]A.F. Jaelani , *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) & Kesehatan Mental* (Jakarta: Amzah, 2000), 76.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

melakukan yang terbaik sampai merasa puas atas hasil usahanya tersebut.[33]

c. Hidup bersama dan bekerja sama dengan orang lain. Hal ini menyangkut dirinya sebagai makhluk sosial, yang tidak sekedar mau dan bersedia serta mampu bekerja sama untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi dari pada dikerjakan sendiri. Melainkan juga karena tidak dapat bertahan hidup sendiri.

d. Memiliki filsafat atau pandangan hidup. Maksud dari memiliki filsafat hidup adalah memiliki pegangan hidup yang senantiasa membimbingnya untuk berada di jalan yang benar, terutama saat menghadapi atau berada dalam situasi yang mengganggu atau membebani. Filsafat hidup mempunyai dua muatan utama, yaitu makna hidup dan nilai hidup. Jadi orang yang sehat mental senantiasa dibimbing oleh makna dan nilai hidup yang menjadi pegangannya. Ia tidak akan terbawa begitu saja oleh arus situasi yang berkembang di lingkungannya maupun perasaan dan suasana hatinya sendiri yang bersifat sesaat.[34]

Menurut Syamsu Yusuf, karakteristik mental yang sehat yaitu:

a. Terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa.

b. Dapat menyesuaikan diri.

c. Memanfaatkan potensi semaksimal mungkin.

---

[33]Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer* (Malang: UIN Malang Press, 2009), 288.
[34]*Ibid.*, 289.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain.[35]

Terdapat empat yang dijadikan tolak ukur kesehatan jiwa, di antaranya adalah:

a. Bebas dari gangguan dan penyakit-penyakit kejiwaan.
b. Mampu secara luwes menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan.
c. Mengembangkan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, sikap, sifat dan lain sebagainya) yang baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan.
d. Beriman dan bertakwa kepada Tuhan, dan berupaya menerapkan tuntunan agama dalam kehidupan sehari-hari.[36]

Dari tolak ukur di atas dapat digambarkan bahwa orang-orang yang sehat mentalnya adalah orang yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa serta berusaha secara sadar merealisasikan nilai-nilai agama, sehingga kehidupannya itu dijalaninya sesuai dengan tuntunan agamanya. Ia pun secara sadar berupaya untuk mengembangkan berbagai potensi dirinya. Sejalan dengan itu, ia pun berupaya untuk menghambat dan mengurangi kualitas-kualitas negative dirinya, karena sadar bahwa hal itu dapat menjadi sumber berbagai gangguan dan penyakit kejiwaan.[37]

---

[35]Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama* (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), 20.
[36]Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), 58.
[37]Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam* …, 286.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam bergaul, ia mempunyai sifat yang luwes, dalam artian mampu menyesuaikan diri dengan situasi lingkungan tanpa kehilangan identitas dirinya serta berusaha secara aktif agar berfungsi dan bermanfaat bagi dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya. Ada benarnya juga bila orang dengan kesehatan mental yang baik digambarkan sebagai seseorang yang sehat jasmani ruhani, otaknya penuh dengan ilmu-ilmu yang bermanfaat, ruhaninya sarat dengan iman dan takwa kepada Tuhan, dengan karakter yang dilandasi oleh nilai-nilai agama dan sosial budaya yang luhur. Pada dirinya seakan-akan telah tertanam dengan suburnya moralitas dan rasa adil da makmur yang memberi manfaat dan melimpah ruah kepada sekelilingnya.[38]

3. Upaya Mencapai Mental yang Sehat

Upaya mencapai mental yang sehat sama halnya dengan prinsip-prinsip kesehatan mental. Maksud dari prinsip-prinsip kesehatan mental adalah dasar yang harus ditegakkan orang dalam dirinya untuk mendapatkan kesehatan mental yang baik serta terhindar dari gangguan kejiwaan. Upaya mencapai mental yang sehat di antaranya adalah:[39]

1. Gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri.

   Upaya ini biasa diistilahkan dengan *self image*. Hal ini dapat dicapai dengan penerimaan diri, keyakinan diri dan kepercayaan pada diri sendiri. *Self image* yang juga disebut dengan citra diri merupakan salah satu unsur penting dalam pengembangan pribadi. Citra diri positif akan mewarnai pola

[38] *Ibid.*, 287.
[39] Sururin, *Ilmu Jiwa Agama* …, 145.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hidup, sikap, cara berpikir dan corak penghayatan serta ragam perbuatan yang positif pula.

2. Keterpaduan antara integrasi diri.

   Maksud dari keterpaduan adalah adanya keseimbangan antara kekuatan-kekuatan jiwa dalam diri, kesatuan pandangan falsafah dalam hidup dan kesanggupan mengatasi stres. Dalam bahasa lain, orang yang memiliki kesatuan pandangan hidup adalah orang yang memperoleh makna dan tujuan dalam hidupnya. Sedangkan orang yang mampu mengatasi stres berarti orang yang sanggup memenuhi kebutuhannya, dan apabila memenuhi hambatan ia dapat mengadakan suatu inovasi dalam memenuhi kebutuhannya.

3. Perwujudan diri (aktualisasi diri)

   Merupakan proses pematangan diri. Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang mampu mengaktualisasikan diri atau mampu mewujudkan potensi yang dimilikinya serta memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dengan cara yang baik dan memuaskan.

4. Berkemampuan menerima orang lain, melakukan aktivitas sosial dan menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggal. Kecakapan dalam hidupnya merupakan dasar bagi kesehatan mental yang baik. Untuk mendapatkan penyesuaian diri yang sukses dalam kehidupan, minimal orang harus memiliki pengetahuan dan keterampilan, mempunyai hubungan yang erat dengan orang yang mempunyai otoritas dan mempunyai hubungan yang erat dengan teman-teman.

5. Berminat dalam tugas dan pekerjaan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Orang yang menyukai terhadap pekerjaan walaupun berat maka akan cepat selesai dari pada pekerjaan yang ringan tetapi tidak diminatinya.[40]

6. Agama, cita-cita dan falsafah hidup. Untuk pembinaan dan pengembangan kesehatan mental orang membutuhkan agama, seperangkat cita-cita yang konsisten dan pandangan hidup yang kokoh.
7. Pengawasan diri

   Mengadakan pengawasan terhadap hawa nafsu atau dorongan dan keinginan serta kebutuhan oleh akal pikiran merupakan hal pokok dari kehidupan orang dewasa yang bermental sehat dan berkepribadian normal, karena dengan pengawasan tersebut orang mampu membimbing segala tingkah lakunya.
8. Rasa benar dan tanggung jawab

   Rasa benar dan tanggung jawa penting bagi tingkah laku, karena setiap individu ingin bebas dari rasa dosa, salah dan kecewa. Rasa benar, tanggung jawab dan sukses adalah keinginan setiap orang yang sehat mentalnya. Rasa benar yang ada dalam diri selalu mengajak orang kepada kebaikan, tanggung jawab dan rasa sukses, serta membebaskannya dari rasa dosa, salah dan kecewa.[41]

Dalam persepektif Islam, ada beberapa cara untuk mencegah munculnya penyakit kejiwaan dan sekaligus menyembuhkannya melalui konsep-konsep dalam Islam. Adapun upaya tersebut adalah:

---

[40] *Ibid.*, 147.
[41] *Ibid.*, 148.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

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, aturaran-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.[42]
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. Sebagaimana Firman Allah dalam QS. al-Baqarah ayat 152:

فَٱذۡكُرُونِيٓ أَذۡكُرۡكُمۡ وَٱشۡكُرُواْ لِي وَلَا تَكۡفُرُونِ ١٥٢

Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.

[42]Moh. Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 43-44.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Melaksanakan rukun Islam, rukun iman dan berbuat ikhsan. Terdapat pengaruh positif dari pelaksanaan rukun iman, rukun Islam dan berbuat ikhsan.[43]
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.[44]

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

C. Term-term Tawakal dalam Al-Qur'an

Tawakal dan yang seakar dengannya disebut dalam al-Qur'an sebanyak 70 kali dalam 31 surah, di antaranya surah Ali Imran ayat 159 dan 173, an-Nisa ayat 81, Hud ayat 123, al-Furqan ayat 58, an-Naml ayat 79 dan lain sebagainya.[45]

Berikut rincian kata tawakal dan yang seakar dengannya dalam al-Qur'an:

Lafadz	Surat dan Ayat	Makna atau Arti
وَكَّلْنَا	Al-An'am ayat 89	Menyerahkan

[43]Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental* …, 55.
[44]Moh. Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi* …, 45.
[45]Muhammad Fuād Abdul Bāqy, *Al-Mu'jam Al-Mufahras li Alfāz Al-Qur'an Al-Karīm* (Beirut: Dar al-Fikr, 1980), 762.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

وُكِّلَ	Al-Sajadah ayat 11	Diserahi
تَوَكَّلْتُ	Al-Taubah ayat 129	Aku bertawakal
تَوَكَّلْتُ	Yunus ayat 71	Aku bertawakal
تَوَكَّلْتُ	Hud ayat 56	Aku bertawakal
تَوَكَّلْتُ	Hud ayat 88	Aku bertawakal
تَوَكَّلْتُ	Yusuf ayat 67	Aku bertawakal
تَوَكَّلْتُ	Al-Ra'du ayat 30	Aku bertawakal
تَوَكَّلْتُ	Al-Syura ayat 10	Aku bertawakal
تَوَكَّلْنَا	Al-A'raf ayat 89	Kami bertawakal
تَوَكَّلْنَا	Yunus ayat 85	Kami bertawakal
تَوَكَّلْنَا	Al-Mumtahanah ayat 4	Kami bertawakal
تَوَكَّلْنَا	Al-Mulk ayat 29	Kami bertawakal
نَتَوَكَّلَ	Ibrahim ayat 12	Kami bertawakal
يَتَوَكَّلِ	Ali Imran ayat122	Bertawakal

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

يَتَوَكَّلِ	Ali Imran ayat 160	Bertawakal
يَتَوَكَّلِ	Al-Maidah ayat 11	Bertawakal
يَتَوَكَّلِ	Al-Anfal ayat 49	Bertawakal
يَتَوَكَّلِ	Al-Taubah ayat 51	Bertawakal
يَتَوَكَّلِ	Yusuf ayat 67	Bertawakal
يَتَوَكَّلِ	Ibrahim ayat 11	Bertawakal
يَتَوَكَّلِ	Ibrahim ayat 12	Bertawakal
يَتَوَكَّلِ	Al-Zumar ayat 38	Bertawakal
يَتَوَكَّلِ	Al-Mujadalah ayat 10	Bertawakal
يَتَوَكَّلِ	Al-Taghabun ayat 13	Bertawakal
يَتَوَكَّلِ	Al-Talaq ayat 3	Bertawakal
يَتَوَكَّلُوْنَ	Al-Anfal ayat 2	Bertawakal
يَتَوَكَّلُوْنَ	Al-Nahl ayat 42	Bertawakal
يَتَوَكَّلُوْنَ	Al-Nahl ayat 99	Bertawakal

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

يَتَوَكَّلُوْنَ	Al-Ankabut ayat 59	Bertawakal
يَتَوَكَّلُوْنَ	Al-Syura ayat 36	Bertawakal
تَوَكَّلْ	Ali Imran ayat 159	Bertawakallah
تَوَكَّلْ	Al-Nisa' ayat 81	Bertawakallah
تَوَكَّلْ	Al-Anfal ayat 61	Bertawakallah
تَوَكَّلْ	Hud ayat 123	Tawakal
تَوَكَّلْ	Al-Furqan ayat 58	Tawakal
تَوَكَّلْ	Al-Syu'ara' ayat 217	Tawakal
تَوَكَّلْ	Al-Naml ayat 79	Tawakal
تَوَكَّلْ	Al-Ahzab ayat 3	Tawakal
تَوَكَّلْ	Al-Ahzab ayat 48	Tawakal
تَوَكَّلُوْا	Al-Maidah ayat 23	Bertawakallah
تَوَكَّلُوْا	Yunus ayat 84	Bertawakallah
وَكِيْلٌ	Ali Imran ayat 173	Pelindung

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

وَكِيْلٌ	Al-An'am ayat 66	Penanggung jawab
وَكِيْلٌ	Al-An'am ayat 102	Pemelihara
وَكِيْلٌ	Al-Anam ayat 107	Pemelihara
وَكِيْلٌ	Yunu ayat 108	Pemelihara
وَكِيْلٌ	Hud ayat 12	Pemelihara
وَكِيْلٌ	Yusuf ayat 66	Saksi
وَكِيْلٌ	Al-Qashas ayat 28	Saksi
وَكِيْلٌ	Al-Zumar ayat 41	Bertanggung jawab
وَكِيْلٌ	Al-Zumar ayat 62	Pemelihara
وَكِيْلٌ	Al-Syura ayat 6	Diserahi
وَكِيْلًا	Al-Nisa' ayat 81	Pelindung
وَكِيْلًا	Al-Nisa' ayat 109	Pelindung
وَكِيْلًا	Al-Nisa' ayat 132	Pemelihara
وَكِيْلًا	Al-Nisa' ayat 171	Pelindung

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

وَكِيْلًا	Al-Isra' ayat 2	Pelindung
وَكِيْلًا	Al-Isra' ayat 54	Penjaga
وَكِيْلًا	Al-Isra' ayat 65	Penjaga
وَكِيْلًا	Al-Isra' ayat 68	Pelindung
وَكِيْلًا	Al-Isra' ayat 86	Pembela
وَكِيْلًا	Al-Furqan ayat 43	Pelindung
وَكِيْلًا	Al-Ahzab ayat 3	Pemelihara
وَكِيْلًا	Al-Ahzab ayat 48	Pelindung
وَكِيْلًا	Al-Muzammil ayat 9	Pelindung
الْمُتَوَكِّلُوْنَ	Yusuf ayat 67	Orang-orang yang tawakal
الْمُتَوَكِّلُوْنَ	Ibrahim ayat 12	Orang-orang yang tawakal
الْمُتَوَكِّلُوْنَ	Al-Zumar ayat 38	Orang-orang yang tawakal
الْمُتَوَكِّلِيْنَ	Ali Imran ayat 159	Orang-orang yang tawakal

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

TELAAH TENTANG KONSEP TAWAKAL DALAM AL-QUR'AN

Pada bab II telah dijelaskan bahwasaanya lafadz tawakal banyak disebutkan di dalam al-Qur'an. Dalam *Al-Mu'jam Al-Mufahras li Alfāz Al-Qur'an Al-Karīm*, diuraikan bahwasannya terdapat 70 ayat dalam al-Qur'an yang mengandung lafadz tawakal dan sejenisnya. Akan tetapi tidak semua ayat bermakna tawakal, ada yang bermakna pemelihara, penjaga, orang yang diserahi dan lain sebagainya. Ayat-ayat mengenai tawakal akan diulas secara mendetail di bab ini, dengan menggunakan penafsiran-penafsiran para ahli tafsir yang masyhur. Akan tetapi dari 70 ayat yang mengandung lafadz tawakal dan sejenisnya hanya 11 ayat yang diambil, karena yang sesuai dengan pembahasan dalam skripsi ini adalah 11 ayat itu. Sebenarnya masih ada beberapa ayat, tetapi 11 ayat itu juga sudah mewakili yang lain.

Dalam hal ini dijelaskan bahwasannya konsep tawakal adalah:

A. Unsur-unsur tawakal, yang terdiri dari:
   1. Berserah diri
   2. Berikhtiar
   3. Berserah diri kepada Allah dalam kondisi apapun

B. Karakter orang yang tawakal, di antaranya adalah:
   1. Sabar

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Pandai menyikapi masalah, artinya menghadapi masalah yang terjadi, tidak lari ke belakang karena takut dan ragu dengan kemampuan dirinya dan tidak pesimis.

C. Hasil dari tawakal kepada Allah salah satunya adalah mereka (para mutawakkil) nantinya kekal dalam tempat-tempat yang tinggi di surga dan sungai-sungai mengalir di bawahnya

A. Unsur-unsur Tawakal

1. Berserah diri

Tawakal adalah menyerahkan urusan kepada yang berkuasa menanganinya, dengan kepercayaan utuh. Penyerahan diri seorang hamba bisa diwujudkan dengan menyandarkan semua urusan kepada Allah SWT dan tunduk di bawah ketetapan dan pengaturanNya. Karena itu, ada yang memaknai tawakal dengan menafikan diri dan memfokuskan hati untuk beribadah. Inilah makna Allah sebagai wakil hamba. Maksud dari penyerahan urusan Allah kepada hamba adalah perintah untuk menunaikan kewajiban dan berbuat baik. Sedangkan arti penyerahan urusan hamba kepadaNya adalah kepasrahan untuk diatur sambil fokus beribadah.

Sebagaimana Firman Allah SWT dalam QS. Hud ayat 123

وَلِلَّهِ غَيْبُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَإِلَيْهِ يُرْجَعُ ٱلْأَمْرُ كُلُّهُۥ فَٱعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ ۚ وَمَا رَبُّكَ بِغَٰفِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ ﴿١٢٣﴾

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dan kepunyaan Allah-lah apa yang ghaib di langit dan di bumi dan kepada-Nya-lah dikembalikan urusan-urusan semuanya, Maka sembahlah Dia, dan bertawakallah kepada-Nya. dan sekali-kali Tuhanmu tidak lalai dari apa yang kamu kerjakan.

a. Penafsiran ayat

Memang kamu semua belum mengetahui apa sanksi Allah yang diperintahkan untuk dinantikan itu, karena manusia tidak mengetahui yang ghaib, tetapi Allah mengetahuinya. Allah menyaksikan perbuatan kita semua yang gaib dan yang nyata karena kepunyaan Allah semua yang nyata dan kepunyaan Allah pula semua apa yang gaib bagi makhluk di langit dan di bumi dan kepadaNyalah sendiri saja dikembalikan urusan semuanya kini dan akan datang, termasuk urusanmu, wahai Muhammad, dan musuh-musuhmu. Maka karena itu sembahlah Dia, dan bertawakallah yakni berserah diri kepadaNya setelah berusaha sekuat kemampuanmu. Dan sekali-kali Tuhanmu yang selama ini selalu membimbing dan berbuat baik kepadamu tidak lalai dari apa yang senantiasa kamu, wahai seluruh makhluk kerjakan.[1]

FirmanNya *Fa'budhu wa tawakal 'alaihi* / maka sembahlah Dia, dan bertawakallah kepadaNya mengandung perintah menaati Allah dengan jalan melaksanakan perintah-perintahNya sesuai kemampuan dan menjauhi larangan-laranganNya. Itu agar yang bersangkutan memperoleh bantuan Ilahi dalam melakukan kegiatan baru setelah setiap ibadah yang dilakukan.

[1]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Vol 6, 382.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

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]

2. Berikhtiar

Ikhtiar atau usaha merupakan langkah awal sebelum tawakal. Untuk mencapai suatu hal yang diinginkan membutuhkan usaha semaksimal mungkin. Setelah berusaha dengan sungguh-sungguh, kemudian hasil usaha tersebut diserahkan sepenuhnya kepada Allah SWT karena Dialah dzat yang Maha mengatur semua urusan. Tawakal yang mutlak adalah tidak ada keraguan sama

[2]Hamka, *Tafsir Al-Azhar* (Jakarta: PT Pustaka Panjimas, 1984), Juz 12, 157.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sekali terhadap takdir Allah, dalam artian percaya sepenuhnya dengan takdir yang akan diberikan Allah SWT.

Di antara yang menunjukkan bahwa tawakal kepada Allah tidaklah berarti meninggalkan usaha adalah apa yang diriwayatkan oleh Imam Ibnu Hibban dan Imam al-Hakim dari Ja'far bin Amr bin Umayyah dari ayahnya ra., ia berkata:

قَالَ رَجُلٌ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَ سَلَّم : أُرْسِلُ نَاقَتِيْ وَ أَتَوَكَّلُ قَالَ: اِعْقِلَهَا وَ تَوَكَّلْ

Seseorang berkata kepada Nabi SAW, "Aku lepaskan untaku dan (lalu) aku bertawakal". Nabi SAW bersabda, "Ikatlah kemudia bertawakallah".

Dalam al-Qur'an juga terdapat penjelasan mengenai ikhtiar yang disertai tawakal. Sebagaimana dijelaskan di beberapa ayat dalam al-Qur'an.

a. QS. Asy-Syu'ara' ayat 214-217

وَأَنذِرْ عَشِيرَتَكَ ٱلْأَقْرَبِينَ ﴿٢١٤﴾ وَٱخْفِضْ جَنَاحَكَ لِمَنِ ٱتَّبَعَكَ مِنَ ٱلْمُؤْمِنِينَ ﴿٢١٥﴾ فَإِنْ عَصَوْكَ فَقُلْ إِنِّى بَرِىٓءٌ مِّمَّا تَعْمَلُونَ ﴿٢١٦﴾ وَتَوَكَّلْ عَلَى ٱلْعَزِيزِ ٱلرَّحِيمِ ﴿٢١٧﴾

Dan berilah peringatan kepada kerabat-kerabatmu yang terdekat (214) dan rendahkanlah dirimu terhadap orang-orang yang mengikutimu, Yaitu orang-orang yang beriman. (215) jika mereka mendurhakaimu Maka Katakanlah: "Sesungguhnya aku tidak bertanggung jawab terhadap apa yang kamu kerjakan". (216) dan bertawakallah kepada (Allah) yang Maha Perkasa lagi Maha Penyayang. (217)

1) **Sabab al-Nuzul**

Ibnu Jarir al-Thabari meriwayatkan dari Ibnu Juraih, ia berkata: ketika ayat 214 turun, Rasul SAW memulai dakwahnya kepada keluarga

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dekat dan kerabatnya, kemudian dia menyusahkannya kepada umat Islam, maka Allah SWT menurunkan ayat 215.[3]

2) **Penafsiran Ayat**

Hindarilah segala hal yang dapat mengundan murka Allah, *dan berilah peringatan kepada kerabat-kerabatmu yang terdekat* tanpa pilih kasih, *dan rendahkanlah dirimu* yakni berlaku lemah lembut dan rendah hatilah *terhadap orang-orang yang* bersungguh-sungguh *mengikutimu*, *yaitu orang-orang mukmin* baik kerabatmu maupun bukan.[4]

Bagi Ibn 'Asyūr ayat ini tertuju kepada Nabi Muhammad SAW, ia adalah uraian khusus setelah ayat sebelumnya merupakan uraian umum menyagkut siapa saja.

Kata عشيرة berarti *anggota suku yang terdekat*. Ia terambil dari kata عاشر ('asyara) yang berarti *saling bergaul* karena anggota suku yang terdekat atau keluarga adalah orang-orang yang sehari-hari sering bergaul.

Kata الاقربين yang menyifati kata *'asyirah*, merupakan penekanan sekaligus guna mengambil hati mereka sebagai orang-orang dekat dari mereka yang terdekat.

Kata جناح pada mulanya berarti *sayap*. Penggalan ayat ini mengilustrasikan sikap dan perilaku seseorang seperti halnya seekor burung yang merendahkan sayapnya pada saat ia hendak mendekat dan bercumbu kepada betinanya, atau melindungi anak-anaknya. Sayapnya terus

[3]Wahbah Zuhaily, *Tafsir Al-Munir* (Damaskus: Dar al-Fikr, 1690), Juz 10, 259.
[4]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Vol 10, 150.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dikembangkan dengan merendah dan merangkul, serta tidak beranjak meninggalkan tempat dalam keadaan demikian sampai berlalunya bahaya. Dari sini ungkapan itu dipahami dalam arti kerendahan hati, hubungan harmonis dan perlindungan serta ketabahan dan kesabaran bersama kaum beriman, khususnya pada saat-saat sulit dan krisis.[5]

Dalam tafsir Al-Azhar, Hamka menafsirkan ayat 214 dan 215 dengan merujuk beberapa riwayah tentang dakwahnya Rasulullah terhadap kerabat terdekatnya. "*Maka beri peringatanlah kaum kerabat engkau yang terdekat*," (ayat 214). Sesudah Rasulullah SAW diberi peringatan supaya beliau jangan menyeru Tuhan yang lain beserta Allah, disuruhlah beliau supaya menyampaikan peringatan terutama kepada kaum keluarganya yang terdekat. "*Dan rendahkanlah sayap engkau.*" (pangkal ayat 215). Rendahkanlah sayap artinya gauli mereka, campuri mereka, jangan menjauhi mereka, jangan meninggi dari mereka. "*kepada orang-orang yang mengikuti engkau dari orang-orang yang beriman*", (ujung ayat 215).

Perintah Tuhan ini pun dijalankan sepenuhnya oleh Rasulullah SAW. Beliau gauli mereka, beliau cari mereka jika belum bertemu. Beliau masuk ke pasar dan bergaul dengan mereka. Sehingga orang yang beriman kepada beliau itu bukanlah disebut "murid" atau "pengikut", melainkan disebut "sahabat" untuk seorang dan "ash-hab" atau "shahab" untuk banyak. Dan panggilan mereka kepada beliau pun sederhana saja: "Ya Rasul Allah".[6]

---

[5] *Ibid.*, 151.
[6] Hamka, *Tafsir Al-Azhar* (Jakarta: PT Pustaka Panjimas, 1984), Juz 19, 160.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Penafsiran ayat 216 dan 217 menurut Quraish Shihab. Kelurga dekat yang terdekat sekalipun, tidak boleh mengorbankan seorang yang beriman mengorbankan keimanannya demi karena keluarga. Memang akan ada di antara mereka yang tidak setuju dengan ajakanmu wahai Nabi Muhammad SAW, tetapi hendaklah engkau tegar menghadapi mereka dan berpegang teguh pada petunjuk Allah, karena itu *jika mereka mendurhakaimu* atau enggan mempercayai dan mengikuti tuntunan Allah yang engkau sampaikan, *maka* ubahlah sikapmu kepada mereka yang selama ini belum tegas dan *katakanlah: "Sesungguhnya aku berlepas diri* dan tidak akan merestui apa lagi mengikuti dan bertanggung jawab *menyangkut yang apa* yakni kedurhakaan yang terus menerus *kamu kerjakan*."

Dan bertawakallah yakni berserah dirilah setelah upaya maksimal *kepada* Allah *yang Maha Perkasa* yang kuasa mengalahkan siapa yang bermaksud buruk terhadapmu *lagi Maha Penyayang* kepadamu dan semua pengikutmu. Sementara ulama' berpendapat bahwa yang dimaksud dengan *jika mereka mendurhakaimu* adalah mereka yang mengikuti dan beriman itu. Yakni bila mereka itu melanggar ketentuan hukum syari'at yaitu rincian agama, bukan prinsip keimanan, maka katakanlah kepada mereka bahwa engkau berlepas diri dari mereka.[7]

Sedangkan Hamka menafsirkan ayat 216 dan 217 sebagai berikut. "*Dan jika mereka mendurhakai engkau*." (pangkal ayat 216). Mendurhakai adalah karena mereka tidak menjalankan apa yang engkau perintahkan, tidak

[7]Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh* ..., 153.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memenuhi apa yang engkau kehendaki. "*Katakanlah: Aku sesungguhnya berlepas diri dari apa yang kamu kerjakan*", (ujung ayat 216). Berlepas diri artinya tidak bertanggung jawab, atau tidak tahu menahu sebab Rasulullah sudah sejak semula telah memberi peingatan bahwa barang siapa yang berbuat jahat, berbuat maksiat pasti akan dihukum oleh Tuhan.[8]

Ancaman yang khusus ini tidaklah berarti bahwa tidak kena mengena kepada yang umum, bahwa dia adalah mengenai tiap satu dari yang umum. Bahwa ancaman ini mulanya memang khusus. Peringatan kepada keluarga terdekat Nabi dan orang-orang beriman yang disuruh merendahkan sayap kepada mereka. Maka kalau keluarga terdekat Nabi berbuat maksiat, disuruhlah Nabi memperingatkan bahwa beliau berlepas dari kesalahan itu.

Setelah ahli tafsir mengatakan bahwa yang mengenai buat umum, artinya kalau penduduk Quraisy itu masih maksiat kepada engkau, masih mendurhaka dan menentang kepada ajaran engkau dan belum juga mau percaya, maka berlepas dirilah engkau dari mereka. Engkau tidak bersalah lagi, sebab dakwah telah engkau sampaikan.[9]

"*Dan bertawakallah kepada yang Maha Perkasa, Maha Kasih sayang*", (ayat 217). Artinya bahwa dalam engkau menghadapi tugas berat itu, memberi peringatan kepada umat manusia yang dimulai dari keluarga terdekat sendiri, kemudian merendahkan sayap kepada orang-orang yang telah mengatakan beriman, yang kadang-kadang masih saja ditentang dan didurhakai, sampai juga dari kalangan keluarga terdekat sendiri, seperti yang

[8]Hamka, *Tafsir Al-Azhar* ..., 162.
[9]*Ibid.*, 163.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dilakukan Abu Lahab, hendaklah dalam menghadapi semuanya engkau selalu bertawakal kepada Allah.

Ingatlah bahwa Allah Maha Perkasa. Bagaimanapun keras hati kaummu itu dalam menentang engkau, namun kehendak Allah tidaklah akan dapat mereka tentang. Sekeras-keras mereka tidaklah akan mengubah ketentuan Allah. Allah itu Maha Perkasa, hanya kehendakNya juga yang berlaku. Dan Allah juga bersifat Rahim, berarti penyayang, kasih sayang. Karena kasih sayangNya, engkau akan tetap dilindungiNya, dan orang-orang yang telah menyatakan iman pun akan tetap diberiNya perlindungan. Jerih payahmu menyampaikan dakwah itu tidaklah akan dibiarkan Allah hilang dengan percuma saja.[10]

Penafsiran Wahbah Zuhaily tentang ayat-ayat ini adalah

وَأَنذِرْ عَشِيرَتَكَ ٱلْأَقْرَبِينَ ﴿٢١٤﴾

Maksudnya adalah aku takut siksaan Allah SWT dalam mendekati kerabat, sedangkan siksaNya kepada orang yang musyrik sama saja. Ini adalah bagian penting rasul di dalam memperingatkan manusia secara keseluruhan dari siksa Allah SWT, sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Al-An'am ayat 92, Al-Syura ayat 8, Al-Furqan ayat 1.

Pemberian kabar gembira biasanya akan datang bersama peringatan, sebagaimana disebutkan di dalam banyak ayat, di antaranya Maryam ayat 97, Al-Ahzab ayat 45-46.

[10] *Ibid* ..., 164.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Diriwayatkan dari imam Muslim, dari Nabi SAW: "demi Dzat yang diriku ada pada tanganNya, salah satu umat ini tidak mendengarkanku, yaitu umat Yahudi dan Nasrani. Kemudian dia tidak mengimaniku kecuali dia akan masuk neraka. Kemudian Allah SWT memerintahkannya untuk bersikap ramah kepada orang-orang mukmin", Dia berfirman:[11]

وَٱخۡفِضۡ جَنَاحَكَ لِمَنِ ٱتَّبَعَكَ مِنَ ٱلۡمُؤۡمِنِينَ ﴿٢١٥﴾

Artinya apakah dia tidak menjauhimu? Ramahlah kepada para pengikutmu yang beriman kepadamu dan membenarkanmu. Hal itu lebih baik di hati mereka.

فَإِنۡ عَصَوۡكَ فَقُلۡ إِنِّي بَرِيٓءٞ مِّمَّا تَعۡمَلُونَ ﴿٢١٦﴾

Artinya maka jika salah satu orang dari kerabatmu dan selain mereka yang engkau peringati durhaka kepadamu, maka katakanlah: sesungguhnya aku bebas dari amal kalian yang akan kalian terima balasannya di hari kiamat.

وَتَوَكَّلۡ عَلَى ٱلۡعَزِيزِ ٱلرَّحِيمِ ﴿٢١٧﴾

Artinya pasrahkanlah segala urusanmu kepada Allah SWT yang Maha Kuat, Maha Tinggi, Maha mengalahkan, Maha berkuasa untuk menyiksa musuh-musuhNya, yang Maha pengasih kepada para kekasihNya, yang melihatmu ketika melaksanakan shalat dengan manusia, dan melihat keadaanmu yang berubah-rubah, dari berdiri ke duduk, ruku' ke sujud, di

[11]Zuhaily, *Tafsir Al-Munir* …, 260.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

antara orang-orang yang shalat. Allah SWT mengungkapkan mereka dengan kata al-sajidin,karena pada keadaan sujud itulah seorang hamba berada pada keadaan paling dekat dengan Tuhannya.

Maksudnya adalah bahwa Allah SWT adalah yang menguatkanmu, yang menjagamu, yang menolongmu, yang membenarkan dan memuliakan ucapanmu, dan yang mendorong dengan keras di dalam segala keadaanmu yang di antaranya di dalam shalat, yaitu berdiri, ruku', dan sujud, sebagaimana firmanNya[12]:

وَٱصۡبِرۡ لِحُكۡمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعۡيُنِنَاۖ وَسَبِّحۡ بِحَمۡدِ رَبِّكَ حِينَ تَقُومُ ﴿٤٨﴾

3) **Munasabah Ayat**

Pada ayat sebelumnya yakni ayat 213 Nabi Muhammad SAW diperintahkan menghindari kemusyrikan, kemudian pada ayat 214 dan 215 beliau diperintahkan untuk memberi peringatan kepada umat manusia yang dimulai dari keluarga terdekat sendiri, kemudian merendahkan sayap kepada orang-orang yang telah mengatakan beriman, yang kadang-kadang masih saja ditentang dan didurhakai.

Setelah Nabi Muhammad berupaya sedemikian rupa, bagi kaumnya yang masih melanggar bukan lagi tanggung jawab Nabi Muhammad SAW. Kemudian pada ayat 217 Nabi Muhammad diperintahkan untuk bertawakal kepada Allah, artinya menyerahkan semua ikhtiar yang telah dilakukannya itu kepada Allah semata.

[12] *Ibid.*, 261.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. QS. Ali Imran ayat 159

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ ٱللَّهِ لِنتَ لَهُمْ ۖ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ ٱلْقَلْبِ لَٱنفَضُّوا۟ مِنْ حَوْلِكَ ۖ فَٱعْفُ عَنْهُمْ وَٱسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِى ٱلْأَمْرِ ۖ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu Berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. karena itu ma'afkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, Maka bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya.

1) **Sabab Nuzul**

Sebab turunnya ayat ini kepada Nabi Muhammad SAW adalah sebagaimana yang diriwayatkan oleh Ibnu Abbas ra. Ibnu Abbas ra. menjelaskan bahwasannya setelah terjadi perang badar, Rasulullah mengadakan musyawarah dengan Abu Bakar ra. dan Umar bin Khattab ra. untuk meminta pendapat mereka tentang para tawanan perang. Abu bakar ra. berpendapat, mereka sebaiknya dikembalikan kepada keluarganya dan keluarganya membayar tebusan. Sedangkan Umar ra. berpendapat mereka sebaiknya dibunuh, yang diperintah membunuh adalah keluarganya. Rasulullah kesulitan dalam memutuskan, kemudian turunlah ayat ini sebagai dukungan atas pendapat Abu bakar ra.[13]

[13]Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya* (Jakarta: Kementrian Agama RI, 2009), 72.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) **Penafsiran ayat**

Hamka menjelaskan tentang QS. Ali Imran ayat 159 ini, dalam ayat ini bertemulah pujian yang tinggi dari Allah terhadap RasulNya, karena sikapnya yang lemah lembut, tidak lekas marah kepada umatNya yang tengah dituntun dan didiknya iman mereka lebih sempurna. Sudah demikian kesalahan beberapa orang yang meninggalkan tuganya, karena laba akan harta itu, namun Rasulullah tidaklah terus marah-marah saja. Melainkan dengan jiwa besar mereka dipimpin.[14]

Dalam ayat ini Allah menegaskan, sebagai pujian kepada Rasul, bahwasannya sikap yang lemah lembut itu ialah karena ke dalam dirinya telah dimasukkan oleh Allah rahmatNya. Rasa rahmat, belas kasihan, cinta kasih itu telah ditanamkan Allah ke dalam diri beliau, sehingga rahmat itu pulalah yang mempengaruhi sikap beliau dalam memimpin.

Meskipun dalam keadaan genting, seperti terjadinya pelanggaran yang dilakukan oleh sebagian kaum muslimin dalam perang uhud sehingga menyebabkan kaum muslimin menderita. Tetapi Rasulullah tetap bersikap lemah lembut dan tidak marah terhadap pelanggar itu, bahkan memaafkannya, dan memohonkan ampun dari Allah untuk mereka. Andaikata Nabi Muhammad SAW bersikap keras, berhati kasar tentulah mereka akan menjauhkan diri dari beliau.

Di samping itu Nabi Muhammad selalu bermusyawarah dengan mereka dalam segala hal, apalagi dalam urusan peperangan. Oleh karena

[14]Hamka, *Tafsir Al-Azhar* (Jakarta: PT Pustaka Panjimas, 1984), Juz 3, 129.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

itu kaum muslimin patuh melaksanakan putusan-putusan musyawarah itu karena keputusan itu merupakan keputusan mereka sendiri bersama Nabi. Mereka tetap berjuang dan berjihad di jalan Allah dengan tekad yang bulat tanpa menghiraukan bahaya dan kesulitan yang mereka hadapi. Mereka bertawakal sepenuhnya kepada Allah, karena tidak ada yang dapat membela kaum muslimin selain Allah SWT.[15]

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.[16]

Jika demikian, maka disebabkan rahmat yang amat besar dari Allah, sebagaimana dipahami dari bentuk infinitif (nakirah) dari kata rahmat, bukan oleh satu sebab yang lain sebagaimana dipahami dari huruf

---

[15]Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya* ..., 67.
[16]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Vol 2, 52.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ما (mā) yang digunakan di sini dalam konteks penetapan rahmatNya, disebabkan karena rahmat Allah itu engkau berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya engkau berlaku keras, buruk perangai, kasar kata lagi berhati kasar tidak peka terhadap keadaan orang lain, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu, disebabkan oleh antipati terhadapmu. Karena perangimu tidak seperti itu, maka maafkanlah kesalahan-kesalahan mereka yang kali ini mereka lakukan dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu, yakni dalam urusan peperangan dan urusan dunia, bukan urusan syari'at atau agama.

Kemudian apabila engkau telah melakukan hal-hal di atas dan telah membulatkan tekad, melaksanakan hasil musyawarah kamu, maka laksanakanlah sambil bertawakal kepada Allah, sesungguhnya Allah menyukai oang-orang yang bertawakal kepadaNya, dengan demikian Dia akan membantu dan membimbing mereka ke arah apa yang mereka harapkan.[17]

Penafsiran ayat ini menurut Wahbah Zuhaily dalam tafsirnya al-Munir adalah Allah memerintahkan kepada Nabi setelah beliau berbicara di depan orang-orang mukmin. Allah menurunkan ayat untuk menguatkan Rasulullah dan juga orang mukmin, karena lembutnya hati Rasulullah menghadapi umat-umatnya yang mengikuti perintahnya dan juga tidak melakukan apa yang dilarang Rasulullah. Maka dengan rahmatnya Allah SWT, Allah menjadikan Rasulullah orang yang sangat lembut dan sangat

[17] *Ibid.*, 53.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bersahabat dalam bergaul. Semua sifat lembut Rasulullah yang Allah berikan untuknya menjadi petunjuk dan menjadi sebuah penyegar di saat kaum mukminin ceroboh pada waktu perang uhud.[18]

Semua ini menjadi pertanda bahwasannya Rasulullah sangat tinggi kepemimpinannya dan sangat bijaksana dalam memimpin serta akhlak kenabiannya sangat jelas. Orang munafiq ucapannya kasar dan wataknya juga keras, apabila Rasulullah bersikap sedemikian rupa maka kaum muslimin tidak mau lagi bergabung dengan Rasulullah dan akan meninggalkannya. Tetapi Allah membuat orang mukmin berkumpul dan bergabung bersamamu serta membuat hatimu lembut menghadapi mereka.

Dalam karangannya Abu Dawud dari Abu Hurairah ra. berkata: Orang-orang yang diajak musyawarah itu adalah orang-orang yang terpercaya. Ketika kamu mempunyai niat yang kuat, maka pasrahkanlah kepada Allah. Apabila kamu bermusyawarah pada mereka dalam suatu urusan dan kamu punya niat yang kuat pada urusan tersebut, maka bertawakallah kepada Allah. Allah sungguh sangat mencintai orang yang berpasrah kepadaNya, yang mempercayakan segalanya kepada Allah. Maka Allah akan membantu dan menunjukkan mereka pada jalan yang terbaik untuk mereka.

Maksud dari tawakal itu bukan mewakilkan usaha, akan tetapi usaha tetap dari kita tetapi hasil pasrah terhadap Allah. Tawakal adalah

[18]Wahbah Zuhaily, *Tafsir Al-Munir* (Damaskus: Dar al-Fikr, 1690), Juz 2, 469.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bersandar kepada Allah yang terbaik dan bukti bahwa kita percaya kepada Allah. Tawakal juga sebagai bentuk pemasrahan segala hasil konklusi atas segala usaha. Setelah mengambil langkah-langkah usaha, ikhtiar dan sebab-sebab yang telah dilakukan, akibatnya Allah yang menentukan.

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.[19]

3. Berserah Diri kepada Allah dalam Kondisi Apapun

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. Sebagaimana dalam QS. At-Ṭalāq ayat 3.

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُۥٓ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ بَٰلِغُ أَمْرِهِۦ ۚ قَدْ جَعَلَ ٱللَّهُ لِكُلِّ شَىْءٍ قَدْرًا ﴿٣﴾

[19] *Ibid.*, 471.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dan memberinya rezki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. dan Barangsiapa yang bertawakal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah Mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu.

a. Sabab al-nuzul

Adapun asbabun nuzul ayat ketiga surat At-Thalaaq ini diriwayatkan Al-Hakim yang bersumber dan As-Suddi bahwa Auf bin Malik al-Asyja'i menghadap kepada Rasullulah dan berkata: "anakku ditawan musuh, dan ibunya sangat gelisah. Apa yang tuan perintahkan kepada ku?", Rasulullah bersabda: "Aku perintahkan agar engkau dan istrimu memperbanyak mengucapkan "La haula wala quwata illa billah". Berkatalah istrinya: "Alangkah baiknya apa yang diperintahkan oleh Rasul kepadamu". Kedua suami istri itu membanyakkan bacaan itu.[20]

Riwayat lain menyebutkan bahwa ayat 3 ini turun berkenaan dengan suku Asyja yang fakir, cekatan, dan banyak anak. Ia menghadap kepada Rasullulah SAW meminta bantuannya (tentang anak yang ditawan musuh dan tentang penderitaaan hidupnya). Rasul bersabda: "Bertawakallah kepada Allah dan sabarlah. Tidak lama kemudian datanglah anaknya (yang ditawan itu) sambil membawa seekor kambing (hasil rampasan dari musuh) hal ini dilaporkan kepada nabi Muhammad. Kemudian Rasulullah bersabda: "Makanlah (kambing itu)."

[20]Shaleh, *Asbabun Nuzul* (Bandung: Diponegoro, 1982), 82.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Penafsiran ayat

FirmanNya

وَمَن يَتَّقِ ٱللَّهَ يَجۡعَل لَّهُۥ مَخۡرَجٗا وَيَرۡزُقۡهُ مِنۡ حَيۡثُ لَا يَحۡتَسِبُۚ وَمَن يَتَوَكَّلۡ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسۡبُهُۥٓ

Kiranya tidak disalah pahami dengan berkata: "Banyak orang yang bertakwa serta bertawakal yang kehidupan materialnya terbatas". Yang perlu diingat adalah bahwa ayat di atas tidak menyatakan "akan menjadikannya kaya raya". Di sisi lain rezeki tidak hanya dalam bentuk materi. Kepuasan hati adalah kekayaan yang tidak pernah habis. Ada juga rezekiNya yang bersifat pasif. Rezeki tidak selalu bersifat material tetapi juga bersifat spiritual.

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 Mājah, Ibnu Hibbān dan al-Hakīm melalui Tsaubān ra.).[21]

Menurut Wahbah Zuhaily dalam tafsirnya al-Munir, menafsirkan ayat ini sebagaimana berikut. Dan barang siapa pecaya kepada Allah dan percaya bahwasannya Dia bertanggung jawab akan urusannya. Allah menjanjikan rezeki yang cukup kepada orang yang bertawakal. Karena Allah adalah

[21]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Vol 14, 297.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penentu atas segala sesuatu, kaya dalam segala hal. Sesungguhnya Allah mencapaikan apa yang Dia kehendaki, tanpa membutuhkan maksud, serta tidak mencacati kebutuhan (memberikan yang dibutuhkan).

Allah telah menciptakan segala sesuatu sesuai takdirNya, maka telah diciptakan kesucian akan keburukan ciptaan yang berakhir padaNya, kemakmuran ciptaan yang berakhir padaNya. Dan jika telah ada rezeki dan sejenisnya dari segala sesuatu, tak lain hanyalah karena takdir Allah SWT atasnya. Dan tidak ada ketetapan kecuali atas ketetapan ilmuNya. Dan bukanlah bagi orang yang berakal kecuali keselamatan atas takdirNya, sebagaimana FirmanNya:

ٱللَّهُ يَعۡلَمُ مَا تَحۡمِلُ كُلُّ أُنثَىٰ وَمَا تَغِيضُ ٱلۡأَرۡحَامُ وَمَا تَزۡدَادُۖ وَكُلُّ شَيۡءٍ عِندَهُۥ بِمِقۡدَارٍ ٨

Dan dalil ini untuk kewajiban bertawakal kepada Allah dan bertanggung jawab atas urusan kepadaNya, dengan penjelasan alasan dan hikmah.[22]

B. Karakter Orang yang Bertawakal

Al-Qur'an menyebutkan karakter orang yang bertawakal hanya kepada Allah, yaitu:

1. Sabar, petunjuk yang implisit tertera pada QS. Ibrahim ayat 12.

[22]Wahbah Zuhaily, *Tafsir Al-Munir* (Damaskus: Dar al-Fikr, 1690), Juz 14, 657.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

وَمَا لَنَآ أَلَّا نَتَوَكَّلَ عَلَى ٱللَّهِ وَقَدْ هَدَىٰنَا سُبُلَنَا ۚ وَلَنَصْبِرَنَّ عَلَىٰ مَآ ءَاذَيْتُمُونَا ۚ وَعَلَى ٱللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ ٱلْمُتَوَكِّلُونَ ﴿١٢﴾

Mengapa Kami tidak akan bertawakal kepada Allah Padahal Dia telah menunjukkan jalan kepada Kami, dan Kami sungguh-sungguh akan bersabar terhadap gangguan-gangguan yang kamu lakukan kepada kami. dan hanya kepada Allah saja orang-orang yang bertawakal itu, berserah diri".

a. **Penafsiran ayat**

Hamka dalam tafsir al-Azhar menafsirkan ayat ini dengan singkat dan jelas. "Bagaimana kami tidak akan berserah diri kepada Allah padahal Dia telah memberi kami petunjuk menempuh cahaya yang terang, dan kami merasa sedih melihat kamu masih dalam kegelapan. "Dan sungguh kami akan sabar atas gangguan kamu kepada kami." Apapun sikap kamu kepada kami karena kegelapan faham kamu, tidaklah akan kami ambil keberatan, dan kami akan menyampaikannya terus, sampai kamupun merasai pula nikmat Iman itu, sampai kamu mendapat ampunan dari Allah. Alangkah berbahagia kami kalau terjadi demikian: "Dan kepada Allah bertawakal orang-orang yang bertawakal". (ujung ayat 12).[23]

Ayat-ayat inilah satu petunjuk bagi kita umat Muhammad, betapa sulitnya pekerjaan Rasul-rasul dan bertambah fahamlah kita bahwasannya mengajak umat yang dalam kehidupan gelap lantaran jahil, tidaklah pekerjaan yang mudah. Tetapi Rasul-rasul itu telah bekerja dengan tulus ikhlas, semata-mata melancarkan apa yang diperintahkan oleh Tuhan. Mereka bertawakal dan keputusan terakhir tetaplah di tangan Tuhan.

[23]Hamka, *Tafsir Al-Azhar* (Jakarta: PT Pustaka Panjimas, 1984), Juz 13, 128.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sedangkan penafsiran menurut Wahbah Zuhaily adalah mereka menegaskan sandaran atau kepercayaan mereka kepada Allah. Dan mereka berkata (dan apa yang tidak kita lakukan melainkan bertawakal) atau bagaimana jika tidak bertawakal (percaya) kepada Allah telah menuntun kita menuju jalan yang penuh pengetahuan. Dan menunjukkan kita pada jalan keselamatan. Dan apa yang melarang kita untuk bertawakal (percaya) atasNya yang telah menuntun dan menjelaskan kepada orang-orang atas jalanNya.[24]

Menurut Quraisy Shihab penggalan ayat (وقد هدانا سبلنا) *wa qad hadānā subulanā / padahal Dia telah menunjuki kami jalan-jalan kami*, membuktikan sekali lagi kewajaran berserah diri kepada Allah SWT. Para Rasul itu seakan-akan berkata: "Allah telah menganugerahi kami petunjukNya yang mengantar kami menuju kebahagiaan, sehingga jika demikian kami tidak akan ragu sedikitpun untuk menyerahkan urusan-urusan kami yang lain kepadaNya, karena telah terbukti bagi kami betapa besar anugerahNya dan betapa wajar Dia diandalkan."[25]

Ucapan para Rasul (وعلى الله فليتوكل المؤمنون) *wa 'alā Allah falyatawakali al-mu'minūn / dan hanya kepada Allah sajalah orang-orang mukmin bertawakal*, mengandung makna penyerahan segala urusan kepada Allah SWT., karena demikianlah sifat orang-orang mukmin apalagi para pembimbing mereka yang para Rasul. Jika demikian maka penyerahan

[24]Wahbah Zuhaily, *Tafsir Al-Munir* (Damaskus: Dar al-Fikr, 1690), Juz 7, 238.
[25]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Vol 7, 34.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

persoalan mukjizat kepada Allah, bukanlah sesuatu yang aneh atau wajar dipertanyakan.

FirmanNya (وعلى الله فليتوكل المتوكلون) *wa 'alā Allah falyatawakali al-mutawakkilūn / dan hanya kepada Allah sajalah orang-orang bertawakal berserah diri*, merupakan ucapan yang tertuju kepada semua pihak baik yang percaya kepada Tuhan yang Maha Esa, maupun tidak. Yakni bila ada di antara manusia non muslim yang bermaksud berserah diri dan mengandalkan sesuatu, mengingatkan semua manusia memiliki keterbatasan dan sering kali pasrah, maka satu-satunya yang wajar diandalkan untuk diserahkan kepadaNya segala urusan hanya Allah SWT. Karena hanya Dia yang Maha Kuasa lagi Maha Mengetahui. Karena itu pula tidaklah wajar seorang mukmin dikecam jika dia bertawakal hanya kepada Allah semata-mata.[26]

2. Pandai menyikapi masalah, artinya menghadapi masalah yang terjadi, tidak lari ke belakang karena takut dan ragu dengan kemampuan dirinya dan tidak pesimis, tertera pada QS. Al-Maidah ayat 23.

قَالَ رَجُلَانِ مِنَ ٱلَّذِينَ يَخَافُونَ أَنْعَمَ ٱللَّهُ عَلَيْهِمَا ٱدْخُلُوا۟ عَلَيْهِمُ ٱلْبَابَ فَإِذَا دَخَلْتُمُوهُ فَإِنَّكُمْ غَٰلِبُونَ ۚ وَعَلَى ٱللَّهِ فَتَوَكَّلُوٓا۟ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ ﴿٢٣﴾

Berkatalah dua orang diantara orang-orang yang takut (kepada Allah) yang Allah telah memberi nikmat atas keduanya: "Serbulah mereka dengan melalui pintu gerbang (kota) itu, Maka bila kamu memasukinya niscaya kamu akan menang. dan hanya kepada Allah hendaknya kamu bertawakal, jika kamu benar-benar orang yang beriman".

[26] *Ibid.*, 35.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. **Penafsiran ayat**

Mendengar keengganan sebagian besar kaum Nabi Musa as., sebagaimana diuraikan oleh ayat yang lalu, maka berkatalah dua orang di antara orang-orang yang takut, yakni kepada Allah atau yang juga takut menghadapi para pembangkang yang perkasa itu, yang Allah telah memberi nikmat atas keduanya antara lain dengan sirnanya ketakutan keduanya saat menyadari bantuan dan janji Allah, sehingga dengan penuh yakin dan semangat mereka berkata: "Sebulah mereka melalui pintu gerbang kota itu, maka bila kamu menyerbunya, mereka tidak akan berdaya dan dengan demikian niscaya kamu pasti akan menang, karena Allah telah menjanjikan kemenangan itu, maka dari itu berserah dirilah kepada Allah dan hanya kepada Allah hendaknya kamu bertawakal, jika kamu benar-benar orang yang beriman, yang telah merasuk dalam jiwa kalian keimanan yang mantap.[27]

Dalam beberapa literatur dikemukakan bahwa dua orang yang dimaksud adalah Yusya' 'Ibn Nūn dan Kālib Ibn Yūqnā, dua dari dua belas naqib yang disebut pada ayat 12 surah ini. Ada juga yang memahami dua orang tersebut dari kelompok para pembangkang yang perkasa. seakan-akan ayat di atas menyatakan: Berkata dua orang dari orang-orang yang ditakuti kaum Nabi Musa itu, yakni dua orang yang mendapat anugerah Allah bahwa, wahai umat Nabi Musa, yang kamu takuti sebenarnya penakut, memang badan mereka besar, tetapi bila kamu

[27]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Vol 3, 66.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menyerang memasuki kota, mereka akan lari dan kamu pasti menang. Pendapat ini disinggungkan oleh pakar tafsir az-Zamakhsyari dan dikuatkan oleh bacaan *yukhāfūna* / *yang ditakuti*.

Penafsiran Wahbah Zuhaily di dalam tafsirnya al-Munir adalah berkatalah dua orang laki-laki dari al-Naqoba yang mereka takut kepada Allah SWT. Telah Allah berikan kenikmatan tau kepahaman kepada mereka berdua, dengan hidayah, iman dan ketaatan serta taufik yang diridhoi Allah, dan kepercayaan dengan bantuan Allah SWT dan ketangguhan atas pertolongan Allah SWT.

Kedua laki-laki saleh tersebut dari kaum Musa. Yusya' Ibnu Nūn dan Kālib Ibnu Yufnan, mereka berkata: "mereka memasuki pintu kota, dan jika kalian telah melakukannya itu karena Allah telah membantu kalian dan tanganmu dengan pasukannya, dan jadilah kamu bagian dari kebanyakan orang tersebut.

Dan jika kalian bertakwa kepada Allah SWT serta mengikuti perintahNya dan patuh terhadap RasulNya, maka Allah akan menolong kalian dari musuh yang berada ditanganmu. Kamu memasuki negeri yang telah Allah tuliskan kepadamu. Tawakallah kepada Allah karena tawakal adalah sifat orang-orang beriman (mukmin).[28]

"Berkatalah dua orang laki-laki diantara orang-orang yang takut (kepada Allah) yang Allah telah memberi nikmat atas keduanya." (pangkal ayat 23).

[28]Wahbah Zuhaily, *Tafsir Al-Munir* (Damaskus: Dar al-Fikr, 1690), Juz 3, 497.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Mereka takut tetapi mereka bukan takut kepada musuh yang badannya besar-besar itu. Musa as. telah menjatuhkan perintah berperang. Kalau perintah ini tidak dijalankan, kedua orang ini amat takut kalau siksa Tuhan kelak akan datang. Kedua orang ini berani pergi memerangi Bani Enak atau Amalik itu. Mereka tidak merasa diri sebagai belalang berhadapan dengan musuh itu, walaupun badan musuh itu besar-besar, sebab Allah ada dipihak kita. Sebab itu maka ditegaskan Tuhan dalam ayat ini, bahwa kedua orang itu telah diberi nikmat oleh Tuhan, yaitu nikmat keteguhan iman, kedua orang itu disebut dalam kitab-kitab tafsir, bernama Yusya' 'Ibn Nūn dan Kālib Ibn Yūqna. Sesuai dengan nama-nama yang disebut di dalam kitab "bilangan" pasal 13 dan 14 itu. Mereka berdua berkeyakinan asal kita berani menyerbu memasuki pintu kotanya, kita pasti menang. Niscaya akan ada yang mati dalam pertempuran, tetapi karena kerasnya penyebuan kita, mereka akan kalang kabut. Dengan demikian barulah negeri itu dapat dikuasai.[29]

Kata mereka berdua "Serbulah mereka dengan melalui pintu gerbang (kota) itu, Maka bila kamu memasukinya niscaya kamu akan menang. dan hanya kepada Allah hendaknya kamu bertawakal, jika kamu benar-benar orang yang beriman".

Demikianlah tingginya semangat kedua pahlawan Bani Israil itu. Karena berkeyakinan, kalau kita beriman betul-betul dan bersemangat baja lagi berani, gagah perkasa dengan bertawakal kepada Tuhan, pastilah

[29]Hamka, *Tafsir Al-Azhar* (Jakarta: PT Pustaka Panjimas, 1984), Juz 6, 265.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kemenangan tercapai. Jangan takut melihat banyak bilangan musuh atau besar-besar badannya, akan wajah mereka yang mengerikan dan kelihatan kejam. Baru akan ketahuan nanti kelemahan mereka apabila pertempuran telah dimulai. Mereka pasti kalah sebab mereka tidak beriman kepada Allah, dan mereka tidak mengenal apa yang bernama tawakal.[30]

C. Hasil dari tawakal kepada Allah

Dalam QS. Al-Ankabut ayat 58-59, Allah memberi balasan berupa mereka kekal dalam tempat-tempat yang tinggi di surga dan sungai-sungai mengalir di bawahnya.

وَٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ لَنُبَوِّئَنَّهُم مِّنَ ٱلْجَنَّةِ غُرَفًا تَجْرِى مِن تَحْتِهَا ٱلْأَنْهَٰرُ
خَٰلِدِينَ فِيهَا ۚ نِعْمَ أَجْرُ ٱلْعَٰمِلِينَ ﴿٥٨﴾ ٱلَّذِينَ صَبَرُواْ وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٥٩﴾

Dan orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal-amal yang saleh, Sesungguhnya akan Kami tempatkan mereka pada tempat-tempat yang Tinggi di dalam syurga, yang mengalir sungai-sungai di bawahnya, mereka kekal di dalamnya. Itulah Sebaik-baik pembalasan bagi orang-orang yang beramal, (58) (yaitu) yang bersabar dan bertawakal kepada Tuhannya. (59)

a. Penafsiran Ayat

Allah berfirman "Orang-orang yang beriman tetapi belum mantap iman dan amal salehnya, mereka akan memperoleh ganjaran yang tidak sempurna, dan orang-orang yang beriman dan percaya kepada Allah dan RasulNya dan membuktikan kemantapan imannya dengan mengerjakan aneka amal-amal yang saleh secara tulus dan ikhlas sesungguhnya akan kami

[30] *Ibid.*, 266.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tempatkan mereka pada tempat-tempat yang sangat indah lagi nyaman di surga, yaitu di dalam rumah-rumah dan istana-istana yang tinggi, yang mengalir sungai-sungai di bawah bangunan dan pepohonannya. Mereka kekal di dalamnya serta merasa sangat puas dengan perolehannya, sehingga enggan pindah atau mencari tempat yang lain. Itulah sebaik-baik ganjaran yang dianugerahkan Allah dari kemurahanNya kepada para pengamal amal-amal saleh.

Mereka yang telah bersabar menunaikan tuntunan agama dan tabah menghadapi segala macam fitnah, bencana dan ujian seperti berpisah dengan kampong halaman, sanak keluarga dan harta benda serta mereka yang terhadap Tuhan pemelihara dan pembimbing mereka, mereka selalu bertawakal, yakni berserah diri kepadaNya dalam segala urusan setelah berupaya sekuat kemampuan mereka.[31]

Kata يتوكّلون mereka berserah diri, bukannya penyerahan diri tanpa didahului oleh usaha semaksimal mungkin. Tawakal adalah kesadaran akan kelemahan diri di hadapan Allah dan habisnya upaya, disertai kesadaran bahwa Allah adalah penyebab yang menentukan keberhasilan dan kegagalan manusia. Dengan demikian, upaya dan tawakal adalah gabungan sebab dan penyebab.[32]

Penafsiran menurut Hamka adalah "Dan orang-orang yang beriman dan mereka beramal yang saleh-saleh" (pangkal ayat 58). Di antara iman

[31]Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh* ..., 529.
[32]*Ibid.*, 530.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan amal yang saleh-saleh, tidak pernah dipisahkan. Karena amal yang saleh-saleh atau perbutan-perbuatan yang berguna, tidaklah akan timbul kalau bukan karena dorongan Iman kepada Allah dan iman bahwa hidup di dunia ini akan disambung dengan hidup akhirat.

"Sesunguhnya akan kami tempatkan mereka itu di dalam surga, di pesanggerahan yang mulia". Di dalam ayat ini tersebut *ghufaran* yang berarti kamar-kamar atau bilik-bilik yang indah dan mulia, yang supaya kena maksudnya penafsir menterjemahkannya dengan pesanggerahan atau tempat istirahat. "yang mengalir di bawahnya sungai-sungai". Bilamana bertemu di dalam al-Qur'an sifat tentang surga, selalu kita diberitahu tentang air sungai yang mengalir di bawahnya atau di dekatnya. Karena air mengalir jernih di dalam suatu taman yang indah, adalah suatu perlengkapan yang menambah sejuknya suatu tempat, yang tempatnya kekurangan air menjadi suatu yang amat penting.[33]

"Orang-orang yang bersabar". (pangkal ayat 59). Diperingatkan dengan ayat ini bahwa untuk mencapai martabat yang demikian tinggi, kekal di dalam surga, mendapat tempat atau pesanggerahan yang istimewa, ialah supaya dalam menegakkan iman itu hendaklah sabar. Sebab iman pasti akan mendapat ujian dan cobaan, yang kadang-kadang menghendaki pengorbanan, berkuah darah dan air mata, sebagai yang telah diderita oleh semua Nabi dan semua Rasul. Dan di samping menderita itu hendaklah pula bertawakal. "Dan kepada Tuhan mereka, bertawakallah mereka". (ujung ayat 59).

[33]Hamka, *Tafsir Al-Azhar* (Jakarta: PT Pustaka Panjimas, 1984), Juz 21, 20.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Maksud tawakal itu adalah sederhana saja, yakni kerjakan segala usaha dengan sungguh-sungguh, jangan lalai dan jangan lengah, hadapkan perhatian, jaga di mana kekurangannya dan sekali-kali jangan lupa kepada Tuhan. Karena dengan selalu ingat kepada Tuhan, kita pun tidak akan lupa kepada diri, dan kalau apa yang kita kerjakan berhasil, kita insaf bahwa berhasilnya itu lain tidak hanyalah semata-mata karena pertolongan Tuhan, lain tidak. Kalau Allah tidak mengizinkan tidak sebuah jua pun yang akan menjadi.[34]

Penafsiran menurut Wahbah Zuhaily dalam kitab tafsirnya al-Munir adalah sebagai berikut.

وَٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ لَنُبَوِّئَنَّهُم مِّنَ ٱلْجَنَّةِ غُرَفًا تَجْرِى مِن تَحْتِهَا ٱلْأَنْهَٰرُ خَٰلِدِينَ فِيهَا ۚ نِعْمَ أَجْرُ ٱلْعَٰمِلِينَ ﴿٥٨﴾

Artinya dan orang-orang yang membenarkan (percaya) dengan adanya Allah dan Rasul-Nya, lalu mereka melakukan amal shaleh dengan menjalankan perintah-perintah Allah dan menjauhi larangan-laranganNya. Maka pasti kami (Allah) sungguh menempatkan mereka di tempat-tempat yang tinggi di Surga. Padahal mengalir sungai-sungai dari bawah kebun-kebun surga. Di sungai-sungai itu berbeda-beda sumber yang mengalir dari air, khamr, madu, dan susu. Mereka tinggal di surga selama-lamanya. Mereka tidak menyimpang di surga. Karena sebagai balasan atas perbuatan-perbuatan mereka. Sebaik-baiknya balasan, dan sebaik-baiknya tempat-

[34] *Ibid.*, 21.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tempat ini adalah pahala atas perbuatan-perbuatan orang-orang yang beriman.[35]

Hal ini berbeda dengan balasan yang didapat oleh orang-orang kafir. Sebagaimana yang telah disebutkan sebelumnya (وإن جهنم لمحيطة على الكافرين) bahwasanya api neraka bagi orang-orang kafir. Sedangkan kebun-kebun surga dimiliki orang-orang yang beriman, sebagai balasan perbuatan mereka. Termasuk dari sifat-sifat orang-orang yang beramal (shaleh) adalah sabar dan tawakal. Sebagaimana firman Allah:

ٱلَّذِينَ صَبَرُواْ وَعَلَىٰ رَبِّهِمۡ يَتَوَكَّلُونَ ٥٩

Artinya sesungguhnya mereka orang-orang yang beriman adalah orang-orang yang sabar menjalankan kewajiban-kewajiban agama mereka (rukun Islam). Seperti melaksanakan shalat, puasa, hijrah ke jalan Allah, melawan musuh-musuh (Allah), berpisah dengan keluarga yang berpaling pada Allah, menanggung cobaan dari orang-orang musyrik. Serta mereka yang bertawakal (berserah diri) pada Tuhan mereka dan meyerahkan urusan-urusan yang menimpa diri mereka pada Allah sepenuhnya. Baik itu dalam urusan agama mereka, ataupun urusan dunia. Sehingga mereka dapat menjalankan apa yang telah diwajibkan pada mereka. Kemudian meninggalkan urusan yang menjadi hak prioritas Allah (takdir). Seperti pertolongan, kesuksesan, rizki, pangkat, dan lain-lain.[36]

---

[35]Wahbah Zuhaily, *Tafsir Al-Munir* (Damaskus: Dar al-Fikr, 1690), Juz 11, 27.
[36]*Ibid.*, 28.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Penyebutan dua sifat (sabar dan tawakal) di sini, adalah disesuaikan dengan maqam (tingkatan). Karena sesungguhnya hijrah, jihad, meninggalkan negeri, dan berpisah dengan saudara diperlukan kesabaran atas menanggung cobaan. Serta senantiasa beribadah pada Allah dan tawakal padaNya.

Kemudian Allah menyebutkan sesuatu yang menjadi ketentuan atas bertawakal. Yaitu berparadigma bahwasanya Allah lah yang mencukupi rizki makhluq-makhluqNya. Allah berfirman:

وَكَأَيِّن مِّن دَآبَّةٍ لَّا تَحۡمِلُ رِزۡقَهَا ٱللَّهُ يَرۡزُقُهَا وَإِيَّاكُمۡۚ وَهُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلۡعَلِيمُ ٦٠

Dan berapa banyak binatang yang tidak (dapat) membawa (mengurus) rezkinya sendiri. Allah-lah yang memberi rezki kepadanya dan kepadamu dan Dia Maha mendengar lagi Maha mengetahui.

b. Munasabah Ayat

Berserah diri kepada Allah pada ayat 59 disebutkan setelah menyebut para penghuni surga itu sebagai pengamal-pengamal aneka kesalehan dan setelah menyebut juga kesabaran dan ketabahan mereka. Ini mengisyaratakan bahwa amal saleh, kesabaran dan ketabahan harus mendahului penyerahan diri kepadaNya. Ini berarti harus ada upaya maksimal manusia, meraih dan menggunakan segala sebab atau sarana pencapaian tujuan, baru kemudian berserah diri kepada Allah.

Selain itu terjadi keterkaitan juga antara ayat 58 dan 59 yakni, pada ayat 58 dijelaskan bahwasannya Allah menempatkan orang-orang yang beramal saleh di surganya. Selain orang yang beramal saleh, orang yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sabar dan tawakal akan ditempatkan pula di surganya, sebagaimana FirmanNya dalam ayat 59.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

IMPLIKASI TAWAKAL DALAM AL-QUR'AN TERHADAP KESEHATAN MENTAL

Implikasi Tawakal terhadap Kesehatan Mental

Secara umum tawakal adalah menyerahkan seluruh perkara kepada Allah SWT, bersandar pada kekuasaanNya dalam mengatur siklus alam semesta, mendahulukan perbuatanNya ketimbang perbuatan kita, dan mengutamakan kehendakNya di atas keinginan kita. Sedangkan dari kesehatan mental secara umum dapat dipahami bahwa orang yang sehat mentalnya adalah terwujudnya keharmonisan dalam fungsi jiwa serta tercapainya kemampuan untuk menghadapi permasalahan sehari-hari, sehingga merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam dirinya. Seseorang dikatakan memiliki mental yang sehat, apabila ia terhindar dari gejala penyakit jiwa dan memanfaatkan potensi yang dimilikinya untuk menyelaraskan fungsi jiwa dalam dirinya.

Dari gambaran umum dari 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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diri sendiri, yang selanjutnya menunjukkan bahwa kesehatan mentalnya cukup baik.[1]

Dalam ilmu psikologis, yang termasuk ke dalam gangguan jiwa ringan antara lain cemas, depresi, psikosomatis dan kekerasan. Sedangkan yang termasuk ke dalam gangguan jiwa berat seperti skizofrenia, manik depresif dan psikotik lainnya. 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.[2]

Orang yang tidak mau atau tidak mampu menerima dirinya sebagaimana adanya, maka ia akan merasa tertekan, gelisah, cemas, dan lebih jauh mungkin akan terserang gangguan kejiwaan. Sedangkan sebagai hamba Allah SWT, manusia tidak terlepas dari segala ujian yang menimpa padanya, baik musibah yang berhubungan dengan diri sendiri maupun musibah dan bencana yang menimpa pada sekelompok manusia maupun bangsa. Terhadap segala kesulitan

---

[1]Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islami* (Jakarta: PT Bulan Bintang, 2002), 131.
[2]Dadang Hawari, *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi* (Jakarta: Gaya Baru, 2001), 49.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan kesempitan yang bertubi-tubi dan terus menerus maka hanya sabar dan tawakal yang memancarkan sinar yang memelihara seorang muslim dari kejatuhan dan kebinasaan. Memberikan hidayah yang menjaga diri dari putus asa, karena dalam al-Qur'an manusia menempati kedudukan istimewa dalam alam semesta ini.[3]

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.[4]

Pada umumnya para pakar psikologi berpendapat bahwa gejala was-was merupakan salah satu macam dari penyakit kompulsi (*Compulsions*), yang sifat penyakit tersebut memaksa orang yang terkena untuk melakukan atau memikirkan sesuatu dan ia tidak dapat memahaminya, mengapa harus dilakukan atau dipirkan.

Manusia di dunia tidak lepas dari kemungkinan, mungkin suatu yang terjadi pada dirinya atau keluarganya, mungkin sesuai dengan keinginannya dan

---

[3]Hasan Langgulung, *Manusia dan Pendidikan Suatu Analisa Psikologi Filsafat dan Pendidikan* (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1989), 57.
[4]Daradjat, *Psikoterapi Islami* …, 46.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mungkin juga yang terjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya. Maka dari itu, adanya tawakal itu sangat penting karena apabila suatu hal yang diinginkan tercapai maka akan bersyukur kepada Allah dan apabila hasil dari usahanya tidak sesuai dengan keinginannya ia tetap tabah dan sabar dalam menghadapi, sehingga bisa memperoleh keberuntungan dalam hidupnya.

Antara seseorang dengan yang lainnya dalam menghadapi cobaan hidup tentu berbeda-beda, ada yang dalam menghadapi cobaan yang menimpa pada diri dan keluarganya mereka senantiasa menyesal, putus asa, tidak bersabar diri dan tidak berserah diri kepada Allah SWT. Di samping itu ada pula dalam menghadapi cobaan dalam hidupnya mereka penuh dengan kesabaran dan tawakal kepada Allah SWT dengan hati yang ikhlas.

Sebagai contoh kita ambil seorang yang merasa dirinya kurang cantik atau kurang tampan, boleh jadi karena kulitnya hitam, hidungnya pesek, badannya terlalu gemuk atau kurus dan sebagainya, yang menyebabkan merasa diri kurang (kurang percaya diri) dan selanjutnya ia mudah tersinggung, bahkan mungkin merasa tidak dihargai orang.

Dalam keadaan demikian, orang tersebut boleh jadi akan mencari-cari kelemahan dan kekurangan orang lain, agar ia dapat merasa sedikit lega, karena bukan dirinya saja yang menderita kekurangan. Dan ia selalu mencari orang yang dapat atau mampu mengobati kekurangan dirinya dan tidak jarang ia tertipu oleh orang yang pandai membujuk dan mengaku mampu menolongnya. Orang tersebut dapat dikatakan tidak mampu menerima dirinya sebagaimana adanya, atau tidak mau menyerah kepada Allah (tidak tawakal).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kasus lain misalnya orang yang mengalami kegagalan dalam usahanya mencari nafkah, mencari pekerjaan, menuntut ilmu pengetahuan, bahkan mungkin mencari jodoh dan sebagainya. Usaha berat telah dilakukannya dalam masa yang cukup lama, di samping do'a, sholat, puasa dan berbagai ibadah lainnya. Namun usahanya tidak ada yang berhasil. Akhirnya ia kecewa.

Demikian pula dengan orang yang tidak berhasil mencapai sakinah dalam berkeluarga, bahkan ada yang merasa bahwa usahanya memperbaiki hubungan keluarga, tidak berhasil, bahkan mungkin yang terjadi sebaliknya, di mana hubungan suami-istri semakin renggang dan menjurus kepada sebaliknya, seolah-olah yang ada itu hanyalah perselisihan, pertengkaran bahkan permusuhan.

Ada pula manusia yang berburuk sangka kepada Allah SWT dalam hal rezeki. Mereka kurang puas terhadap rezeki yang diberikan Allah SWT kepadanya. Apabila manusia beriman tidak waspada terhadap hasutan dan godaan setan, yang selalu mengipas-ngipas dan mendesaknya untuk menyelidiki, menyangka bahwa pihak lain telah menipu dan mendahuluinya. Maka setan benar-benar mendorong manusia untuk melakukan perbuatan yang dilarang oleh agama.

Apabila manusia sadar bahwa dorongan setan telah menjadikan dirinya lupa kepada Allah SWT, lalu ia segera memperkuat imannya kepada Allah SWT serta memohon kepadaNya bahwa rezeki itu dari Allah SWT. Firman Allah SWT dalam QS. Hud ayat 6.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

وَمَا مِن دَآبَّةٍ فِي ٱلْأَرْضِ إِلَّا عَلَى ٱللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا ۚ كُلٌّ فِي كِتَٰبٍ مُّبِينٍ ﴿٦﴾

Dan tidak ada suatu binatang melata pun di bumi melainkan Allah-lah yang memberi rezkinya, dan Dia mengetahui tempat berdiam binatang itu dan tempat penyimpanannya. semuanya tertulis dalam kitab yang nyata (Lauh Mahfuzh).

Dengan keyakinan yang mantap bahwa rezeki itu adalah urusan Allah tidak satupun yang dilupakanNya dan dirinya termasuk makhluk Allah yang diberiNya karunia, maka dia menerima rezeki yang ditentukan Allah SWT. Dengan demikian ia telah menutup pintu masuk bagi setan ke dalam hatinya.[5]

Banyak mereka yang tidak mau menyerahkan kepada Allah dan tawakal, bahkan tawakal disangkanya sebagai tempat pelarian saja. Psikoterapis Islami, hendaknya dalam pertemuan konsultasi dapat membawa orang yang bermasalah dan menderita tersebut, kepada ajaran islam dan berserah diri kepada Allah (tawakal).

Beberapa ayat tersebut ini dapat digunakan untuk membantu mereka yang menderita agar menemukan jalan keluarnya, yaitu:

Surat Al-Isra' (17):78-81:

أَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ لِدُلُوكِ ٱلشَّمْسِ إِلَىٰ غَسَقِ ٱلَّيْلِ وَقُرْءَانَ ٱلْفَجْرِ ۖ إِنَّ قُرْءَانَ ٱلْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا ﴿٧٨﴾ وَمِنَ ٱلَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِۦ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰٓ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا ﴿٧٩﴾ وَقُل رَّبِّ أَدْخِلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ وَأَخْرِجْنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ

[5] *Ibid.*, 50.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

وَٱجۡعَل لِّي مِن لَّدُنكَ سُلۡطَٰنٗا نَّصِيرٗا ﴿٨٠﴾ وَقُلۡ جَآءَ ٱلۡحَقُّ وَزَهَقَ ٱلۡبَٰطِلُۚ إِنَّ ٱلۡبَٰطِلَ كَانَ زَهُوقٗا ﴿٨١﴾

Dirikanlah shalat dari sesudah matahari tergelincir sampai gelap malam dan (dirikanlah pula shalat) subuh. Sesungguhnya shalat subuh itu disaksikan (oleh malaikat). (78) Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; Mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang Terpuji. (79) Dan Katakanlah: "Ya Tuhan-ku, masukkanlah aku secara masuk yang benar dan keluarkanlah (pula) aku secara keluar yang benar dan berikanlah kepadaku dari sisi Engkau kekuasaan yang menolong. (80) Dan Katakanlah: "Yang benar telah datang dan yang batil telah lenyap". Sesungguhnya yang batil itu adalah sesuatu yang pasti lenyap. (81)

Dari keempat ayat tersebut, dapat diambil beberapa petunjuk bagi manusia dalam menghadapi kehidupan sehari-hari dengan bertawakal sepenuhnya kepada Allah SWT.

1. Pentingnya sholat wajib 5 kali sehari semalam, pada waktu yang telah ditentukan sehingga hubungan dengan Allah SWT. tidak pernah putus.
2. Keistimewaan nilai sholat tahajjud pada malam hari, yang dapat meningkatkan kualitas manusia.
3. Memohon kepada Allah agar selalu menemukan jalan keluar yang benar, serta kekuatan penolong.
4. Rasakan dan nikmati datangnya kebenaran serta lenyapnya kebatilan.
5. Demikian itulah hasil dan buah dari tawakal kepada Allah. Allah menambahkan bahwa curahan rezeki akan datang kepada orang yang tawakal dari arah yang tidak disangka-sangka.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُۥٓ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ بَٰلِغُ أَمْرِهِۦ ۚ قَدْ جَعَلَ ٱللَّهُ لِكُلِّ شَىْءٍ قَدْرًا ﴿٣﴾

Dan memberinya rezki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. dan Barangsiapa yang bertawakal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah Mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu.

Langkah awal yang dilakukan orang yang tawakal adalah mengenal Rabb berupa sifat-sifatNya, kekuasaanNya, kekayaanNya, kemandirianNya, berakhirnya segala perkara kepada ilmuNya dan kemunculannya karena masyi'ah (kehendak) dan kodratNya. Mengenal Allah ini merupakan tangga pertama yang padanya seorang hamba meletakkan telapak kakinya dalam bertawakal. Dengan hal itu lebih mengokohkan keimanan manusia. Setelah mengenal Tuhannya, harus ada kemantapan hati dalam masalah tauhid, tawakal seseorang tidak baik kecuali jika tauhidnya benar. Bahkan hakikat tawakal adalah tauhid di dalam hati.

Setelah dianalisa, peranan tauhid sangat penting dalam memelihara dan menanggulangi gangguan dan penyakit mental seseorang. Selain tauhid atau mengesakan Allah, rukun iman yang berjumlah enam pun dapat membantu menciptakan mental yang sehat. Apabila seseorang menjalankan dan meyakini serta menghayati rukun iman yang berjumlah enam sangat mustahil jiwanya terganggu. Justru sebaliknya, orang yang beriman bisa dipastikan memiliki jiwa yang sehat.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Terdapat hubungan antara tawakal dengan iman, sesuai dengan al-Qur'an dan hadist. Tidak ditemukan bukti bahwa orang yang imannya teguh serta menjalankan segala perintah Allah SWT terkena penyakit mental. Dengan meyakin rukun iman yang pertama akan menimbulkan sikap tawakal kepada Allah SWT. Kalau seseorang itu benar-benar beriman dalam arti sesungguhnya, menghayati dan mengamalkan apa yang diimaninya itu, pastilah ia tidak akan berbuat yang melanggar hukum, moral dan etika kehidupan serta tidak merugikan orang lain. Keimanan dan tawakal kepada Allah SWT ini jika dihayati dan diamalkan besar manfaatnya bagi kesehatan mental seseorang. Orang yang beriman dan tawakal kepada Allah SWT 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.[6]

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 dalam QS. Yunus ayat 62-63:

أَلَآ إِنَّ أَوۡلِيَآءَ ٱللَّهِ لَا خَوۡفٌ عَلَيۡهِمۡ وَلَا هُمۡ يَحۡزَنُونَ ﴿٦٢﴾ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَكَانُواْ يَتَّقُونَ ﴿٦٣﴾

[6]Muhammad Chirzin, *Konsep dan Hikmah Akidah Islam* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), 45.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

> Ingatlah, Sesungguhnya wali-wali Allah itu, tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati. (yaitu) orang-orang yang beriman dan mereka selalu bertakwa.

Dalam tafsirnya Quraish Shihab dijelaskan bahwasannya takut dirasakan oleh mereka yang menduga akan menghadapi bahaya atau sesuatu yang negatif yang akan menimpanya, sedang kesedihan muncul karena luput atau hilangnya sesuatu yang menyenangkan atau datangnya sesuatu yang dinilai buruk. Mereka yang menyadari bahwa segala sesuatu milik Allah, bahkan dirinya sendiri adalah milikNya, menyadari pula bahwa tiada yang terjadi kecuali atas perkenanNya. Selanjutnya dia sadar dan percaya bahwa segala yang bersumber dari Allah SWT pasti berakibat baik. Kesadaran itulah yang menjadikan hatinya tidak disentuh oleh rasa takut yang mencekam maupun kesedihan yang berlarut. Dengan demikian, tiada rasa takutdan sedih itu merupakan salah satu sifat utama wali-wali Allah SWT sejak dalam kehidupan dunia ini, bukan hanya nanti di akhirat sebagaimana dipahami oleh sementara ulama'.[7]

Perlu dicatat bahwa ketiadaan rasa takut dan sedih itu tidak menjadikan para wali Allah itu mempersamakan antara bencana dan manfaat, atau kebaikan dan keburukan, tetapi mereka menyadari bahwa setiap bencana adalah ujian yang mengantar mereka lebih dekat kepada Allah SWT. Dan ini menjadikan keresahan hati mereka akibat bencana itu menjadi tidak berarti.

Ayat tersebut menunjukkan seorang mukmin tidak pernah takut dalam arti sesungguhnya, kecuali kepada Allah SWT. Pandangan, hatinya,

---

[7]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Vol 6, 114.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kesadarannya selalu terikat kepada Allah SWT. Sebagai contoh terdapat ilustrasi tentang ketenangan Nabi Ibrahim a.s. 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 SWT. Maka Allah menunjukkan kekuasaanNya, api itu menjadi dingin dan tidak membakar Nabi Ibrahim a.s.[8]

Contoh lain, ketabahan dan kemantapan hati ibu Musa a.s. Ia begitu tenang menghanyutkan buah hatinya di atas sungai atas petunjuk Allah SWT. ia yakin kepada janjiNya untuk mengembalikan Musa kepadanya. Kalau bukan karena nikmat Allah SWT dan anugerahNya, tentu untuk selanjutnya beliau akan hidup dalam kesempitan, kehilangan pribadi dan mungkin gila.

Kedua, iman kepada malaikat. Orang yang sehat jiwanya adalah orang yang pikiran, perasaan serta tingkah lakunya baik, tidak melanggar hukum, norma, moral dan etika kehidupan serta tidak merugikan orang lain. Apa yang dilakukannya selalu berpedoman pada amar ma'ruf nahi mungkar, berlomba-lomba dalam kebajikan dan amal saleh, karena ia tau benar dan yakin bahwa apa yang dilakukannya itu semua dicatat oleh malaikat. Oleh Karena itu ia selalu berhati-hati dalam bertindak.[9]

Orang mukmin percaya sepenuhnya adanya malaikat di alam ruh. Mereka selalu menyertai manusia dan mencatat amal-amalnya, termasuk segala kebaikan

---

[8]Afis Abdullah, *Nabi-nabi dalam Al-Qur'an* (Semarang: Toha Putra, 1983), 160.
[9]Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), 133.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan keburukan seseorang. Mereka bertindak dengan benar dan jujur, tidak kenal suap atau sogokan. Oleh karena itu, menurut analisa bahwasannya keimanan ini membangkitkan semangat mukmin untuk selalu berbuat baik di segala tempat dan waktu. Ia juga mendorong mukmin untuk menghampirkan diri kepada Allah SWT dan malaikatNya, menyucikan hati dan membersihkan diri dari sifat-sifat yang tidak disukai Allah dan RasulNya. Apabila mukmin sudah menghampirkan diri kepada Allah SWT dan malaikatNya, maka semua urusan mukmin berupa apapun akan diserahkan kepada Allah SWT dan akan dicatat oleh malaikatNya. Penyerahan dengan ikhlas dapat menumbuhkan hati dan jiwa tenang, tanpa terbebani suatu hal apapun.

Orang mukmin mengetahui bahwasannya mengingkari eksistensi malaikat merupakan suatu kekafiran, dan siksa Allah atas kekafiran tidak mungkin ditebus dengan apapun. Allah SWT berfirman dalam QS. Ali Imran ayat 91:

إِنَّ ٱلَّذِينَ كَفَرُواْ وَمَاتُواْ وَهُمۡ كُفَّارٞ فَلَن يُقۡبَلَ مِنۡ أَحَدِهِم مِّلۡءُ ٱلۡأَرۡضِ ذَهَبٗا وَلَوِ ٱفۡتَدَىٰ بِهِۦٓۗ أُوْلَٰٓئِكَ لَهُمۡ عَذَابٌ أَلِيمٞ وَمَا لَهُم مِّن نَّٰصِرِينَ ٩١

Sesungguhnya orang-orang yang kafir dan mati sedang mereka tetap dalam kekafirannya, Maka tidaklah akan diterima dari seseorang diantara mereka emas sepenuh bumi, walaupun Dia menebus diri dengan emas (yang sebanyak) itu. bagi mereka Itulah siksa yang pedih dan sekali-kali mereka tidak memperoleh penolong.

.

Ketiga, iman terhadap kitab-kitab Allah SWT. Al-Qur'an sebagaimana dikatakan Manna' Khalil al-Qattan adalah mukjizat Islam yang kekal dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mukjizatnya selalu diperkuat oleh kemajuan ilmu pengetahuan. Ia diturunkan Allah kepada Rasulullah Muhammad SAW untuk mengeluarkan manusia dari suasana yang gelap menuju yang terang, serta membimbing mereka ke jalan yang lurus.[10]

Hal ini sejalan pula dengan pernyataan Subhi Shaleh, al-Qur'an adalah kalam Ilahi yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW dan tertulis di dalam mushaf berdasarkan sumber-sumber mutawatir yang bersifat pasti kebenarannya, dan yang dibaca umat Islam dalam rangka ibadah.[11]

Semua isi al-Qur'an merupakan syari'at, pilar dan azas agama Islam, serta dapat memberikan pengertian yang komprehensif untuk menjelaskan suatu argumentasi dalam menetapkan suatu produk hukum, sehingga sulit disanggah kebenarannya oleh siapapun.[12]

Iman yang telah mantap di hati akan menumbuhkan sikap-sikap positif terhadap al-Qur'an. Pertama, menumbuhkan rasa cinta sejati. Kedua, menumbuhkan gairah untuk membacanya, karena membaca al-Qur'an adalah ibadah. Ketiga, memberi inspirasi untuk mengambil pelajaran sebanyak-banyaknya darinya. Ia terpanggil untuk memahami isinya dengan kesiapan mental untuk menjalankan dan mengikuti aturan-aturannya serta menyampaikan kebenaran-kebenaran itu kepada orang lain. Ia bertambah-tambah imannya

---

[10]Manna' Khalil Al-Qattan, *Mabahis fi Ulum Al-Qur'an*, Terj. *Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an* (Jakarta: Litera Antar Nusa, 2001), 1.
[11]Subhi As-Saleh, *Mabahis fi Ulum Al-Qur'an*, Terj. "Membahas Ilmu-ilmu Al-Qur'an" (Jakarta: Pustaka Firdausi, 2004), 10.
[12]Wahbah Az-Zuhaili, *Al-Qur'an dan Paradigma Peradaban* (Yogyakarta: Dinamika, 1996), 16.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mendengar bacaan ayat-ayatnya. Hatinya menjadi lembut, tenang dan penuh kedamaian.

Banyak cendikiawan Barat dan Timur masuk Islam lantaran menyaksikan keagungan al-Qur'an. Cendikiawan Barat melihat bahwa al-Qur'an merupakan kitab suci yang memiliki prinsip-prinsip moral dan berbagai cabang ilmu pengetahuan.

Jika seorang non muslim mempelajari al-Qur'an secara jujur, ia akan menemukan Islam sebagai jalan hidupnya. Betapapun luas dan dalamnya pengetahuan kaum orientalis tentang al-Qur'an, mereka tidak akan mendapat keuntungan hakiki, yakni hidayah iman, jika tetap menutup pintu hatinya. Dengan demikian al-Qur'an yang berisi berbagai petunjuk dalam meniti kehidupan yang penuh misteri ini akan menjadi penerang hati manusia dan dapat memelihara mental manusia dari segala kegoncangan hidup.

Apabila seseorang telah beriman kepada al-Qur'an, pasti akan menjalankan perintah-perintah yang disampaikan di dalamnya. Termasuk perintah bertawakal kepada Allah SWT. Jika sudah melakukan tawakal, seseorang itu pasti akan merasakan beberapa kenikmatan, seperti nikmat tenang, rileks, pikiran yang terarah dan nantinya juga akan mendapatkan buah dari hasil tawakal tersebut ketika di akhirat kelak.

Keempat, Iman kepada para Nabi. Allah SWT mengutus para Nabi adalah untuk memperbaiki akhlak perilaku manusia. Nabi Muhammad SAW adalah Nabi penutup atau terakhir yang merupakan suri tauladan bagi umat manusia,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yaitu bagi mereka yang mengharapkan rahmat Allah serta keselamatan di dunia dan di akhirat kelak.[13]

Salah satu ajaran Nabi Muhammad SAW adalah pengendalian diri, bahkan pernah dikatakan bahwa sesungguhnya peperangan terbesar di muka bumi ini adalah peperangan melawan hawa nafsu dirinya sendiri. Hal ini sesuai dengan salah satu asas kesehatan jiwa, yaitu bahwa orang yang sehat jiwanya adalah orang yang mampu mengendalikan diri terhadap segala rangsangan, baik yang timbul dari lingkungannya maupun yang datang dari dirinya sendiri.

Agama Islam yang dibawa Nabi Muhammad SAW adalah bukan sekedar agama yang ritual sifatnya, tetapi merupakan agama yang memberikan tuntunan bagi tatanan kehidupan berkeluarga, bermasyarakat, dan berbangsa serta bernegara.

Dengan mengetahui jejak rasul-rasul Allah, maka mantaplah keyakinan akan kesempurnaan Islam yang dibawa Nabi Muhammad SAW dan makin teguh berpegang pada ajaran Tuhan yang Maha Sempurna. Selanjutnya berusaha meneladani jejaknya secara optimal lewat pendalaman sunnah-sunnah, baik berupa ucapan, sikap, tingkah laku, maupun putusan-putusan terhadap langkah-langkah para sahabatnya.[14] Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Ahzab ayat 21:

لَّقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ ٱللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُواْ ٱللَّهَ وَٱلْيَوْمَ ٱلْآخِرَ وَذَكَرَ ٱللَّهَ كَثِيرًا ﴿٢١﴾

[13]Sayid Sabiq, *Akidah Islam* (Bandung: Diponegoro, 2001), 276.
[14]Abdul Qadir Djaelani, *Asas dan Tujuan Hidup Manusia Menurut Ajaran Islam* (Surabaya: Bina Ilmu, 1996), 134.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

> Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan Dia banyak menyebut Allah.

Kelima, iman kepada hari akhir. Suatu kenyataan yang tidak dapat dipungkiri bahwa pengadilan manusia di dunia jauh dari rasa adil. Pelaksanaan hukum di dunia yang seharusnya tidak pandang bulu ternyata dalam prakteknya masih saja pandang bulu. Lagi pula masih banyak mereka yang berbuat kejahatan selama di dunia lolos dari pengadilan manusia. Tetapi kelak di akhirat pada hari kiamat tidak ada seorang pun dapat lolos dari pengadilan Allah SWT.[15]

Hari akhir mutlak, kehancuran total meliputi seluruh isi alam. Segala yang ada mempunyai ujung atau batasnya, sebagaimana perputaran masa, dari zaman purbakala hingga masa penghabisan, saat kerusakan dan kehancuran. Gambaran hari akhir begitu dahsyat. Segala sesuatu telah ditata sedemikian rupa, tahap-tahap penghancuran langit dan bumi, penciptaan bumi dan langit yang baru sebagai ajang persidangan semesta hingga masing-masing orang menghuni tempat yang layak berdasarkan keputusan mahkamah Maha Agung ini membuat manusia mengerti dan bertambah yakin bahwa bagi masing-masing orang sekedar apa yang pernah ia usahakan dalam hidupnya. Bagi orang yang beriman tidak perlu merasa stress apabila diperlakukan tidak adil oleh sesama manusia selama hidup di dunia. Bukankah Allah SWT Maha Adil, Pengasih dan Penyayang.

Apabila manusia beriman kepada hari akhir maka manusia akan berusaha semaksimal mungkin membenahi diri menjadi lebih baik, karena hari akhir datangnya tidak diketahui oleh siapapun. Tujuan berusaha menjadi insan yang

---

[15]Humaidi Tatapangarsa, *Kuliah Aqidah Lengkap* (Surabaya: Bina Ilmu, 1990), 196.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lebih baik adalah untuk mendapatkan kemudahan dan syafaat dari Allah SWT kelak di hari akhir, karena pertimbangannya semua terletak pada amal ibadah setiap manusia. Setelah berusaha menjadi insan yang lebih baik dengan meningkatkan ibadah kepada Allah SWT dan menjalankan semua perintahNya, kemudian menyerahkan perbuatannya tersebut kepada Allah SWT, tanpa ada perasangka amal tersebut akan diterima atau tidak oleh Allah SWT. Dengan seperti itu, hati seorang mukmin pasti akan menerima dengan lapang dada apapun penilaian Allah tentangnya. Sikap lapang dada tersebut dapat menciptakan batin yang tenang, sehingga tidak mengganggu jiwa atau kesehatan mental seseorang.

Keenam, iman kepada takdir. Iman atau percaya pada takdir penting artinya bagi kesehatan jiwa. Dengan iman pada takdir ini orang tidak akan mengalami *schizophrenia*. *Schizophrenia* adalah gangguan mental yang mempengaruhi seseorang untuk berpikir, merasakan dan berperilaku dengan baik. Manusia boleh berusaha tetapi Allah SWT yang menentukan. Dalam hidup ini terkadang sebuah harapan dan cita-cita jauh dari kenyataan, tak jarang kenyataan pahit mengiringi kehidupan manusia tak ubahnya pergantian siang dan malam.

Namun demikian orang yang beriman kepada takdir jiwanya akan tetap sehat manakala ditimpa sebuah cobaan atau ujian hidup. Ia percaya bahwa segala sesuatu terjadi atas izin Allah SWT. Ia pun percaya bahwa tak seorang pun dapat menghalangi apa yang telah ditentukan Tuhan. Ia berhenti di situ saja berpikir tentang takdir, karena takdir itu tidak mungkin dijangkau akal pikiran manusia. Manusia hanya bisa melihat kenyataan atau kepastian dari sesuatu yang telah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terjadi. Di situ manusia baru bisa mengetahui takdir baik dan buruk atas seseorang, dan baik buruknya takdir Tuhan itu berdasarkan sunnahNya.

Tak seorang pun dapat menghalangi apa yang telah ditentukan Tuhan, namun sebelum ketentuan Tuhan itu menjadi kepastian, manusia berhak menentukan sesuatu untuk dirinya. Berdasar atas hak, kebebasan dan kesempatan untuk menentukan itu, manusia harus konsekuen dengan keputusannya. Justru karena itu manusia mukmin tidak sembarangan mengambil keputusan, karena setiap keputusan berakibat kepada dirinya. Keadaan demikian tidak membuat seorang mukmin apatis, bahkan sebaliknya. Timbullah semangat dan gairah untuk bekerja dan berusaha menggapai kebaikan-kebaikan.

Iman kepada takdir memberikan pelajaran bahwa sesuatu berjalan sesuai dengan kebijaksanaan yang telah digariskan oleh dzat yang Maha Tinggi. Oleh karena itu, jika ia ditimpa sesuatu yang negatif, tidak menyesal. Sebaliknya, jika mendapat sesuatu yang menguntungkan, ia tidak bergembira sampai lupa daratan. Demikianlah yang dikehendaki Tuhan dalam kitab suciNya. Allah SWT berfirman dalam QS. al-Hadīd ayat 22-23.

مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِى ٱلْأَرْضِ وَلَا فِىٓ أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِى كِتَٰبٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَآ ۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى ٱللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾ لِّكَيْلَا تَأْسَوْا۟ عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا۟ بِمَآ ءَاتَىٰكُمْ ۗ وَٱللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

Tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauhul Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah. (kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. dan Allah tidak menyukai Setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri.

Ayat di atas menjelaskan bahwasannya tiada suatu bencana pun yang menimpa kamu atau siapa pun di bumi seperti kekeringan, longsor, gempa, banjir, paceklik dan tidak pula pada diri kamu sendiri, seperti penyakit, kemiskinan, kematian dan lain-lain melainkan telah tercatat dalam kitab yakni Lauḥ Maḥfūzh dan atau ilmu Allah yang meliputi segala sesuatu sebelum kami menciptakannya yakni sebelum terjadinya musibah itu.[16]

Sesungguhnya yang demikian itu yakni pengetahuan dan pencatatan itu bagi Allah adalah sangat mudah karena ilmuNya mencakup segala sesuatu dan kuasaNya tidak terhalangi oleh apapun. Kami menyampaikan hakikat itu kepada kamu semua supaya kamu jangan berduka cita secara berlebihan dan melampaui kewajaran sehingga berputus asa terhadapa apa yakni hal-hal yang kamu sukai yang luput dari kamu, dan supaya kamu juga jangan terlalu gembira sehingga bersikap sombong dan lupa daratan terhadap apa yang diberikanNya kepada kamu. Karena sesungguhnya Allah tidak menyukai setia orang yang berputus asa akibat kegagalan dan Allah tidak menyukai juga setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri dengan sukses yang diperolehnya.[17]

Penafsiran ayat di atas dapat disimpulkan bahwasannya setiap manusia harus berlapang dada atas semua kehendakNya. Tawakal kepada Allah SWT, karena dengan tawakal kepadaNya, akan menciptakan rasa ikhlas dan ridho di dalam hati atas semua takdirNya. Apabila takdir itu berbuah baik sesuai yang

---

[16]Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh* …, 43.
[17]*Ibid.*,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diinginkan, maka tak lupa untuk bersyukur kepada Allah SWT. Akan tetapi apabila takdir itu tidak sesuai dengan yang diinginkan, maka diterima dengan lapang dada dan tidak berlarut-lart dalam kesedihan, karena menurut mutawakkil kehendak Allah SWT adalah sebaik-baik kehendak.

Dari uraian di atas menunjukkan bahwa orang yang beriman kepada rukun iman yang berjumlah enam itu dan tawakal dengan benar dan dengan sangat yakin serta penghayatan yang dalam maka bukan tidak mungkin bahkan merupakan kepastian bahwa mentalnya senantiasa sehat. Atas dasar itulah terdapat hubungan antara tawakal dengan iman utamanya tauhid.

Tawakal adalah bersandar kepada Allah SWT dalam segala hal Allah lah sebagai penyebab segala sesuatu. Artinya, bertawakal itu adalah bahwa seorang hamba melepaskan diri dari daya dan kekuatan dan bertumpu kepada pemilik daya dan kekuatan tersebut. Allah SWT seraya mengetahui bahwa menjalani hukum sebab akibat tidak menafikan tawakal. Tawakal dapat menimbulkan ketenangan jiwa, kestabilan dan ketentraman bagi orang mukmin. Keadaan yang demikian tidak dapat dirasakan secara benar kecuali oleh orang-orang yang bertawakal kepada Allah SWT. Orang mukmin merasakan bahwa kendala alam tidak lepas dari genggaman Allah SWT. Allah SWT menganugerahkan ketentraman dalam jumlah yang besar ke dalam hatinya. Ini menggambarkan bahwa penyerahan seorang muslim kepada Tuhan semestinya dilakukan setelah ia berupaya melaksanakan kewajibannya.[18]

---

[18]Amin An-Najar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern* (Bandung: Mizan, 2004), 77.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sesungguhnya tawakal dapat mengukuhkan akidah. Akidah yang kukuh ini dapat membawa seorang hamba mampu menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT. Secara sempurna dan merasa tentram dengan kekuasaanNya. Jiwa hamba yang benar-benar tawakal tidak akan mengalami guncangan sedikit pun, baik besar maupun kecil. Jiwa sang hamba tidak akan merasa susah dan bingung dengan suatu kemudaratan yang menimpanya dan tidak akan merasa pongah dengan kebahagiaan. Jiwa yang tawakal tidak akan khawatir dengan urusan rezeki yang ada di tangan Allah SWT dan begitu dengan kehidupan sebab kedua-duanya ada dalam genggaman Allah SWT. Begitu juga jiwa yang tawakal tidak akan khawatir dengan kesehatan. Allah SWT telah mewajibkan tawakal dan memfardhukan kepada makhluk.[19]

Tawakal bukan suatu perkara yang mudah diraih seperti membalikkan telapak tangan, namun perlu suatu perjuangan atau ikhtiar maksimal. Al-Muhasibi memberi sebuah jawaban tentang tawakal dalam kaitannya dengan mencari rezeki, ia mengatakan: "Apakah kita memahami dari semua itu bahwa setiap perbuatan manusia yang berupaya untuk mendapatkan rezeki yang telah dibagikan dan diurus oleh Allah SWT dalam Islam dianggap sebagai kekurangan dan dosa dalam tawakal? Al-Muhasibi menjawab pertanyaan ini, "Yang wajib dilakukan manusia dalam tawakal yang difardhukan kepada mereka adalah membenarkan Allah SWT terhadap apa yang diberitakanNya mengenai bagian dari jaminan rezeki kepada mereka dan datangnya rezeki tersebut pada waktunya dengan cara menumbuhkan rasa percaya kepadaNya dalam hati mereka dan

[19] *Ibid.*, 82.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menafikan keraguan dan ketidak pastian. Dengan demikian keyakinan akan kebeningan dan hakikat pengetahuan bahwa Allah SWT adalah Maha Pencinta yang memberi rezeki, yang menghidupkan, mematikan, dan Maha memberi, yang menolak dan Maha mandiri akan benar-benar kukuh.[20]

Maqam tawakal selalu diikuti dengan maqam ridha. Rasa manis keadaan tidak akan dapat dicicipi kecuali oleh pentaubat yang wara', sabar dan telah tawakal secara benar kepada Allah SWT. Maka ia akan ridha terhadap qadha' dan qadarNya. Dalam keadaan yang demikian, pentaubat ini termasuk orang yang diridhai oleh Allah SWT dan ridha kepadaNya.[21]

Keterangan tersebut menunjukkan bahwa cara tawakal dapat ditempuh antara lain:

a. Ridha terhadap apa yang diberikan Allah SWT di dunia ini.
b. Bertaubat sebagai bentuk penyucian diri.
c. Iman terhadap qadha' dan qadar.

Dari penjelasan di atas mengenai tawakal yang berimplikasi terhadap kesehatan mental, dapat dianalisa bahwasannya kesehatan mental memang dapat diperoleh dari *sakinah* (kemapanan), *al-thuma'ninah* (ketenangan) dan *al-rāhah* (rileks). Kata "sakinah" dalam kajian semantik bahasa Arab berasal dari kata *sakana* yang berarti *makan* (tempat), *maskin* yang berarti *manzil* atau *bayt* (tempat tinggal atau rumah), *sukn* yang berarti *ahl aw 'iyāl al dar* (penduduk

[20] *Ibid.*, 83.
[21] *Ibid.*, 85.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

desa atau negara).[22] Dari pengertian semantik ini, kata "sakinah" memiliki arti kemapanan disebabkan memiliki tempat tinggal atau wilayah yang menetap dan tidak berpindah-pindah.

Terminologi "sakinah" juga memiliki arti *al-wada'ah, al-waraqah, al-thuma'ninah* yang berarti kenangan. *Al-rahmah* yang berarti kasih sayang. Atau dalam bahasa Inggris berarti *calmness* (ketenangan), *quietness* (keamanan), *peacefulness* (perdamaian) dan *serenity* (ketentraman).

Az-Zuhaily dalam tafsirnya memberi arti "sakinah" dengan ketetapan atau ketenangan (*al-tsabāt* dan *al-thuma'ninah*) jiwa dari segala kecemasan (*al-qalaq* /*anxiety*) dan kesulitan atau kesempitan batin (*al-Idtirār*). Sakinah juga memiliki arti meninggalkan permusuhan atau peperangan, rasa aman (*al-aman*), hilangnya ketakutan (*al-khauf*) dan kesedihan dari jiwa. Ibnu Qayyim memberi arti sakinah dengan ketenangan yang dihujamkan olej Allah SWT pada jiwa orang-orang mukmin yang takut, resah, gelisah, agar keimanan dan keyakinannya bertambah.

Pengertian "ketenangan" di dalam istilah sakinah tidak berarti statis atau tidak bergerak, sebab dalam sakinah terdapat aktivitas yang disertai dengan perasaan tenang, seperti orang yang melakukan kerja dengan disertai rasa ketenangan. Apabila istilah sakinah memiliki arti statis dan tidak bergerak berarti jiwa manusia tidak akan berkembang, yang hal itu menyalahi hukum-hukum perkembangan.[23] Firman Allah SWT dalam QS. al-Fath ayat 4.

---

[22]Abdul Mujib, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2002), 136.
[23]*Ibid.*, 137.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

هُوَ ٱلَّذِىٓ أَنزَلَ ٱلسَّكِينَةَ فِى قُلُوبِ ٱلْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوٓا۟ إِيمَـٰنًا مَّعَ إِيمَـٰنِهِمْ ۗ وَلِلَّهِ جُنُودُ ٱلسَّمَـٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۚ وَكَانَ ٱللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴿٤﴾

Dia-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana.

Ayat di atas bagaikan menjelaskan bahwa diturunkannya sakinah kepada kaum mukminin merupakan salah satu faktor utama dari diraihnya kemenangan. Sakinah itu adalah ketenangan di hati mereka sehingga tidak terjadi kebingungan di antara kaum beriman, tidak juga perselisihan di antara mereka dan dengan demikian, mereka bersatu padu tidak terombang ambing oleh setan dan isu-isu negatif yang disebarluaskan oleh kaum musyrikin dan munafiqin. Hal tersebut merupakan salah satu faktor penting guna meraih kemenangan.[24]

Kata thuma'ninah hampir memiliki makna yang sama dengan sakinah, yaitu ketetapan kalbu pada ssesuatu tanpa disertai kekacauan. Menurut sabda Nabi "kebaikan itu adalah sesuatu yang menenangkan didalam hati". Dan dalam perkataan sahabat "kejujuran itu menenangkan, sedangkan dusta itu meragukan". Firman Allah SWT dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28.

ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

[24]Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh* …, 512.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Ibnu Qayyim mencatat dua perbedaan pendapat mengenai kedudukan sakinah dan thuma'ninah. Pendapat pertama dinyatakan bahwa thuma'ninah merupakan akibat dari sakinah, bahkan thuma'ninah merupakan puncak sakinah. Pendapat yang lain dinyatakan bahwa sakinah merupakan akibat thuma'ninah. Mensikapi dua perbedaan ini, Ibnu Qayyim menyatakan bahwa thuma'ninah lebih umum daripada sakinah, sebab thuma'ninah mencakup ketenangan dari ilmu, keyakinan, keimanan, sedang sakinah hanya mencakup ketenangan dari rasa takut.[25]

Sedangkan rileks merupakan akibat dari sakinah dan tuma'nina, yaitu keadaan batin yang santai, tenang, dan tanpa adanya tekanan emosi yang kuat, meskipun mengerjakan pekerjaan yang amat berat. Relaksasi batin seseorang tercermin sebagaimana ketika ia dilahirkan, yang tumbuh dalam keadaan bersih dan suci dari segala dosa, kotoran, dan penyakit. Bila ia menangis maka dengan segera dapat tersenyum dan tertawa terbahak-bahak. Bila ia membenci seseorang maka tiada dendam, tetapi segera melupakan dan kembali timbul keakraban. Bila ia mengalami goncangan jiwa seperti karena tidak diperdulikan ibunya atau dimarahi ibunya, ia segera lupa dan dapat tidur pulas, tanpa menggantungkan diri dengan minuman-minuman keras dan obat tidur. Bila ia ingin hidup ceria dan bahagia, maka cukup dengan permainan yang sarananya cukup sederhana, tanpa memerlukan zat adiktif seperti narkoba.

Kondisi rileks memiliki korelasi yang signifikan dengan kesucian batin. Jika batin bersih laksana cermin, maka setitik noda yang menempel didalamnya,

---

[25] Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Madarij as-Salikin Baina Manazil Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in* (Kairo: Maktabah as-Salafiyah, 1972), 512-518.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

segera diketahui dan mudah untuk dihapus. Sementara batin yang penuh kotoran maka ia membentuk biang-biang dan karat-karat dosa yang berasal dari akumolasi persenyawaan elemen-elemen jahat. Seseorang yang memiliki jiwa yang kotor dan penuh dosa karena maksiat, maka elemen-elemen ynag jahat mudah bersenyawa dan memebentuk komposisi tubuh yang gampang terkena goncangan, keresahan, dan kebimbangan. Dosa adalah apa yang dapat meresahkan dan menggoncangkan jiwa sedang pahala adalah apa yang dapat memuaskan dan membahagiakan jiwa.[26]

Terdapat beberapa cara psikoterapi Islami mandiri salah satu caranya adalah tawakal kepada Allah, artinya apabila seorang telah berketetapan hati tentang sesuatu, maka selanjutnya jangan takut atau ragu-ragu lagi, serahkanlah segala sesuatu kepada Allah.

Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering mendengar orang berkata "Tawakal sajalah." Dengan ungkapan tersebut seolah-olah orang menyerah saja kepada Allah, tanpa usaha. Padahal tawakal itu adalah menyerahkan urusan yang dihadapi itu kepada Allah dengan sepenuh hati, tidak ragu-ragu, setelah usaha yang dilakukan dan segala pertimbangan sudah dibuat dan pendapat sudah bulat, maka lakukanlah dan serahkanlah selanjutnya kepada Allah.[27]

---

[26]Mujib, *Nuansa-nuansa Psikologi* …, 139.
[27]Daradjat, *Psikoterapi Islami* …, 152.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Firman Allah SWT. Surat Ali ‘Imran (3): 159:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ ٱللَّهِ لِنتَ لَهُمْ ۖ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ ٱلْقَلْبِ لَٱنفَضُّوا۟ مِنْ حَوْلِكَ ۖ فَٱعْفُ عَنْهُمْ وَٱسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِى ٱلْأَمْرِ ۖ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu Berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. karena itu ma'afkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, Maka bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya.

Dalam ayat ini terdapat suatu bimbingan Allah terhadap Nabi Muhammad SAW dalam menghadapi umatnya. Bimbingan akhlak yang oleh Allah telah diakui bahwa cara beliau lemah lembut dalam menghadapi mereka. Memohon ampun kepada Allah atas kesalahan dan kekeliruan mereka dan bermusyawarah dengan mereka (bukan memerintah) dalam masalah tertentu.

Setelah suasana mereka dapat dianggap memadai, lalu hati sudah mantap, laksanakanlah niat itu dan serahkanlah kepada Allah tanpa keragu-raguan, Allah akan membantu, karena ia menyukai orang yang tawakal kepada-Nya.

Ada kalanya seorang pemimpin atau yang merasa dirinya kuasa, lalu memerintahkan supaya bawahannya, anak atau istrinya atau orang-orang yang membantunya patuh dan melaksanakan apa yang diperintahkannya, boleh jadi ditegaskannya lagi dengan kata-kata, misalnya: “Tunggu apa lagi, jangan ragu-ragu, tanggung jawab serahkan kepada saya,” dan sebagainya. Maka sikap

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pemimpin atau atasan yang seperti itu kurang baik, terkesan sombong, keras dan memaksa, akibatnya jika terjadi kesalahan, maka dia yang harus mempertanggung jawabkan kesalahan tersebut.

Jika perintah pimpinan itu bertentangan dengan ajaran agama, maka yang menyuruhnya berdosa dan yang melakukan perbuatan itu juga berdosa, misalnya menyuruh orang membunuh, mencuri, merampok, membakar, menganiaya, dan sebagainya, yang memerintahkan dan melaksanakan perintah itu, sama-sama berdosa.

Tawakal itu adalah perbuatan hati, pikiran dan keseluruhan jiwa dan raganya. Karena itu proses untuk dapat tawakal kepada Allah itu membutuhkan iman yang kokoh kepada Allah, mengerti ajaran agama, serta melaksanakannya dalam kehidupan sehari-hari.[28]

Firman Allah SWT. Surat Al-Furqan (25): 58:

وَتَوَكَّلْ عَلَى ٱلْحَيِّ ٱلَّذِى لَا يَمُوتُ وَسَبِّحْ بِحَمْدِهِۦ ۚ وَكَفَىٰ بِهِۦ بِذُنُوبِ عِبَادِهِۦ خَبِيرًا

> Dan bertawakallah kepada Allah yang hidup (kekal) yang tidak mati, dan bertasbihlah dengan memuji-Nya. dan cukuplah Dia Maha mengetahui dosa-dosa hamba-hamba-Nya.

Psikoterapi Islam mandiri dengan tawakal itu memang tidak mudah, bagi orang yang imannya kurang kuat, serta pemahamannya terhadap ajaran agama kurang. Boleh jadi orang yang belum selesai perkembangan kecerdasannya dan kepribadiannya, juga tidak mampu mencapai tawakal yang sesungguhnya kepada

[28] *Ibid.*, 153.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Allah. Dalam proses Psikoterapi Islami yang dilaksanakan dengan bantuan psikoterapis yang berwenang dan terlatih, insya Allah berhasil menolongnya.[29]

Kondisi mental sangat menentukan dalam kehidupan. Hanya orang yang sehat mentalnya yang dapat merasakan kebahagiaan, mampu dan sanggup menghadapi berbagai kesukaran serta berani menjawab tantangan hidup. Para ahli mengemukakan bahwa yang paling baik dan paling membawa kepada kebahagiaan adalah hanya keserasian (keharmonisan) antara pikiran, perasaan dan perbuatan.[30] Apabila kesehatan mental terganggu akan tampaklah gejalanya dalam segala aspek kehidupan, misalnya perasaan, pikiran, kelakuan dan kesehatan jasmani.[31] Mental yang tidak sehat dapat mengakibatkan jasmani yang sakit dan rapuh.

Dengan mental yang sehat diharapkan terdapat keseimbangan jiwa manusia dapat berkreasi dan mampu menjalankan peran dang fungsinya dengan baik, ia mampu menjalani berbagai kesulitan hidup dengan berani dan percaya diri mencapai tujuan yang hakiki.

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

---

[29] *Ibid.*, 154.
[30] Zakiah Daradjat, *Kesehatan Jiwa dalam Islam* (Jakarta: PT. Pertja, 1998), 13.
[31] Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama Pembinaan Mental* (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), 91.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

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.

Jadi tawakal merupakan media yang paling ampuh dalam mengobati berbagai penyakit kejiwaan, tawakal merupakan proses pengosongan jiwa dan pemenuhan dengan sifat-sifat baik. Tawakal merupakan proses pengosongan jiwa dari sifat-sifat cemas, khawatir serta berperasangka buruk. Selain itu, tawakal juga mengajarkan cara bersyukur dan tidak menyesali semua yang telah terjadi. Tawakal jauh dari penyakit dan godaan jiwa, sehingga dengan demikian seseorang yang sabar akan memperoleh ketenangan jiwa yang diharapkan setiap insan.[32]

Rasulullah SAW telah mengimplementasikan segala macam tawakal dalam kehidupan beliau sehari-hari, dimana tawakal beliau jadikan perisai yang ampuh dalam menghadapi berbagai macam tantangan dan hambatan terutama dalam menjalankan misi dakwahnya. Selama tiga belas tahun berdakwah di kota

[32]Amin An-Najar, *Ilmu dalam Tasawuf*, Terj. Hasan Abrori (Jakarta: Pustaka Azzam, 2001), 242.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Makkah banyak sekali tantangan dari kaum kafir Quraisy yang tidak mau menerima misi dakwahnya yang disampaikan.

Berbagai tantangan dan hambatan yang diperhadapkan kepadanya, misalnya dihina, disakiti perasaannya, didzalimi, baik dengan perbuatan maupun dengan perkataan dan lain sebagainya. Namun tidak akan menyurutkan semangat perjuangannya. Jika seandainya beliau tidak memiliki sifat penyabar, maka kemungkinan besar misi yang dijalankan tidak mencapai kesuksesan yang gemilang. Setelah Nabi SAW berusaha berdakwah mengenai agamanya kepada semua orang, Nabi SAW selalu bertawakal atau memasrahkan semua hasil ikhtiarnya itu kepada Allah SWT semata.

Seperti contoh ketika Nabi Muhammad SAW diperintahkan menghindari kemusyrikan, kemudian beliau diperintahkan untuk memberi peringatan kepada umat manusia yang dimulai dari keluarga terdekat sendiri, kemudian merendahkan sayap kepada orang-orang yang telah mengatakan beriman, yang kadang-kadang masih saja ditentang dan didurhakai.

Setelah Nabi Muhammad SAW berupaya sedemikian rupa, bagi kaumnya yang masih melanggar bukan lagi tanggung jawab Nabi Muhammad SAW. Kemudian Nabi Muhammad SAW diperintahkan untuk bertawakal kepada Allah SWT, artinya menyerahkan semua ikhtiar yang telah dilakukannya itu kepada Allah SWT semata.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian terhadap kajian ayat-ayat al-Qur'an mengenai tawakal, dapat disimpulkan bahwasannya makna dari tawakal adalah sepenuhnya menyerahkan atau menyandarkan semua urusan kepada satu-satunya objek tunggal yaitu Allah SWT penjamin mutlak, pencukup rezeki dan penguasa segala urusan kehidupan. Penyerahan yang dimaksud di sini tidak hanya sekedar pasrah saja, akan tetapi penyerahan yang harus didahului ikhtiar atau usaha terlebih dahulu, tanpa ragu usaha tersebut akan berhasil atau gagal.

Menurut hasil analisa dari berbagai ayat-ayat tawakal, dapat ditemukan beberapa konsep tawakal, di antaranya adalah:

1. Unsur-unsur tawakal, yang meliputi berserah diri, berikhtiar dan berserah diri dalam kondisi apapun.
2. Karakter orang yang tawakal, yang meliputi sabar dan pandai menyikapi masalah, artinya menghadapi masalah yang terjadi, tidak lari ke belakang karena takut dan ragu dengan kemampuan dirinya dan tidak pesimis.
3. Hasil dari tawakal kepada Allah salah satunya adalah mereka (mutawakkil) nantinya kekal dalam tempat-tempat yang tinggi di surga yang sangat indah disertai dengan sungai-sungai yang mengalir di bawahnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

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.

B. Saran

Sebagai implikasi dari penelitian ini adalah upaya meningkatkan spiritualitas Islam melalui tradisi keilmuan sehingga membentuk kepribadian yang seimbang antara nilai keilmuan agama dan pengetahuan umum. Kajian ini tentunya sangat jauh dari kategori sempurna, mengingat cakupan ayat al-Qur'an yang begitu luas. Hal ini menuntut peneliti selanjutnya untuk mengoptimalkan pembahasan ini dengan wacana selanjutnya sehingga semangat dan kemajuan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keilmuan akan semakin berkembang, sehingga keberadaan akan saling melengkapi.

Pembahasan yang mungkin perlu diteliti oleh peneliti selanjutnya adalah bagaimana bentuk penyerahan diri penganut kepercayaan lain kepada Tuhannya, karena ditinjau dari segi etimologis arti tawakal adalah penyerahan diri. Sedangkan ada dua bentuk penyerahan diri, yang pertama penyerahan diri kepada Allah SWT dan kedua penyerahan diri kepada selain Allah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, Afis. *Nabi-nabi dalam Al-Qur'an.* Semarang: Toha Putra, 1983.

Al-Ashfani, Ar-Raghib. *Al-Mufradat fii Gharib Al-Qur'an.* Beirut: Dār Al-Ma'rifah, TT.

Bāqy, Muhammad Fuād Abdul. *Al-Mu'jam Al-Mufahras li Alfāz Al-Qur'an Al-Karīm.* Beirut: Dar al-Fikr, 1980.

Bakker, Anton. *Metode Penelitian.* Yogyakarta: Kanisius, 1992.

Bastaman, Hanna Djumhana. *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997.

Chirzin, Muhammad. *Konsep dan Hikmah Akidah Islam.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004.

Chozin, Fadjrul Hakam. *Cara Mudah Menulis Karya Ilmiah.* Ttp: Alpha, 1997.

Dahlan, Abdul Aziz. *Ensiklopedi Hukum Islam*, Jilid 6. Jakarta: PT Ichtiar Baru Van Hoeve, 1997.

Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Jiwa dalam Islam.* Jakarta: PT. Pertja, 1998.

Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental.* Jakarta: Gunung Agung, 1983.

Daradjat, Zakiah. *Pendidikan Agama Pembinaan Mental.* Jakarta: Bulan Bintang, 1982.

Daradjat, Zakiah. *Psikoterapi Islami.* Jakarta: PT Bulan Bintang, 2002.

Daradjat, Zakiah. *Islam dan Kesehatan Mental.* Jakarta: Gunung Agung, 1983.

Dewi, Kartika Sari. *Kesehatan Mental.* Semarang: UPT UNDIP Press, 2012.

Djaelani, Abdul Qadir. *Asas dan Tujuan Hidup Manusia Menurut Ajaran Islam.* Surabaya: Bina Ilmu, 1996.

Ad-Dumaiji, Abdullah bin Umar. *At-Tawakal Alallah Ta'ala.* Jakarta: PT Darul Falah, 2006.

Faiz, Fahruddin. *Thinking Skill: Pengantar Menuju Berpikir Kritis.* Yogyakarta: SUKA Press UIN Sunan KaliJaga, 2012.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

al-Farmawi, Abd al-Hayy. *Metode Tafsir Maudhu'iy*. Jakarta: PT. Grafindo Persada, 1994.

Ghazali, Imam. *Menghidupkan Kembali Pengetahuan Agama.* Jakarta: Pustaka Nasional, 1965.

Al-ghazali, Abu Hamid Muhammad. *Muhtashar Ihya' Ulum al-Din.* Jakarta: Pustaka Amani, 1995.

Hadi, M. Ishom Elsaha dan Saiful. *Sketsa al-Qur'an.* Jakarta: Rineka Cipta, 2005.

Hamka, *Tafsir Al-Azhar.* Jakarta: PT Pustaka Panjimas, 1984.

Hamka, *Tasawuf Modern*. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1990.

Hawari, Dadang. *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Gaya Baru, 2001.

Imam al-Ghazali Abi Hamid Muhammad bin Muhammad, *Ihya' Ulumuddin* (Beirut: Dar al-Ma'rifah, TT.

Jaelani ,A.F. *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) & Kesehatan Mental*. Jakarta: Amzah, 2000.

al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. *Madarij as-Salikin Baina Manazil Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in.* Kairo: Maktabah as-Salafiyah, 1972.

Al-Kalabadzi, *Ajaran Kaum Sufi.* Bandung: Mizan, 1990.

Langgulung, Hasan. *Manusia dan Pendidikan Suatu Analisa Psikologi Filsafat dan Pendidikan*. Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1989.

Liputan 6.com. *Dosen ITB Meninggal Diduga Bunuh Diri, Psikolog: Akibat Depresi* , 16 Mei 2017, 20:22 WIB.

al-Makki, Abu Thalib dan Abu Hamid al-Ghazali, dkk., *Belajar Berjiwa Besar, Tuntas Memahami Cara Hidup Sabar, Syukur dan Tawakal*. Depok: Pijar Nalar Indonesia, 2017.

Mandzur, Ibnu. *Lisan Al-Arab*. Kaherah: Dar Al-Hadis, 2003.

Al-Marbawi, Muhammad Idris Abdul Rauf. *Kamus Idris Al-Marbawi Arab-Melayu*. Kuala Lumpur: Darul Nu'man, 1998.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Muhadjir, Noeng. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Rake Sarasin, 1996.

Mujib, Abdul. *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2002.

Musnamar, Thohari. *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: UII Press, 1992.

An-Najar, Amin. *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern.* Bandung: Mizan, 2004.

An-Najar, *Ilmu dalam Tasawuf*, Terj. Hasan Abrori. Jakarta: Pustaka Azzam, 2001.

Nasution, M. Yunan. *Pegangan Hidup.* Jakarta: Publicita, 1978.

Nazir, Moh. *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia, 2005.

al-Qardhawi, Yusuf. *Tawakal Jalan Menuju Keberhasilan dan Kebahagiaan Hakiki*. Jakarta: Al-Mawardi Prima, TT.

Al-Qattan, Manna' Khalil. *Mabahis fi Ulum Al-Qur'an*, Terj. *Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an*. Jakarta: Litera Antar Nusa, 2001.

Rahayu, Iin Tri. *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*. Malang: UIN Malang Press, 2009.

As-Sa'di, Abdurrahman An-Nashir. *Taisir Al-Karim Al-Rahman fii Tafsiri Kalam Al-Manan*. Jeddah: Dār Al-Madani, 1408 H.

Sabiq, Sayid. *Akidah Islam*. Bandung: Diponegoro, 2001.

As-Saleh, Subhi. *Mabahis fi Ulum Al-Qur'an*, Terj. "Membahas Ilmu-ilmu Al-Qur'an". Jakarta: Pustaka Firdausi, 2004.

Shabir, Muslich. *Kisah Nabi-nabi dan Masalah Kenabian*. Semarang: Cahaya Indah, 1994.

Shaleh, *Asbabun Nuzul*. Bandung: Diponegoro, 1982.

Shihab, M. Quraish. *Membumikan al-Qur'an*. Bandung: Mizan, 1995.

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Shihab, M. Quraish. *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Persoalan Umat*. Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2003.

Sholeh, Moh. dan Imam Musbikin. *Agama Sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung: ALFABETA CV, 2009.

Sujarweni, Wiratna. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014.

Sururin, *Ilmu Jiwa Agama.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004.

Syukur, Amin. *Tasawuf Bagi Orang Awam: Menjawab Problem Kehidupan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006.

Tatapangarsa, Humaidi. *Kuliah Aqidah Lengkap*. Surabaya: Bina Ilmu, 1990.

Tim Editor Departemen Pendidikan dan kebudayaan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1990.

Yusuf, Syamsu. *Mental Hygiene Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004.

Zuhaily, Wahbah. *Al-Qur'an dan Paradigma Peradaban*. Yogyakarta: Dinamika, 1996.

Zuhaily, Wahbah. *Tafsir Al-Munir*. Damaskus: Dar al-Fikr, 1690.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id