

**KONSEP TAWAKKAL SEBAGAI STRATEGI KOPING KECEMASAN  
MENURUT IMAM AL-GHAZALI DALAM KITAB *IHYA' ULUMIDDIN***



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S-1)  
Dalam Ilmu Ushuluddin Dan Humaniora  
Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

**KHAKIMATUL ATIKAH**

NIM: 1704046031

**TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDIN DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG**

**2024**

## DEKLARASI KEASLIAN

### DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Khakimatul Atikah

NIM : 1704046031

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Jurusa : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Konsep Tawakal dalam Meng*coping* Kecemasan persepektif Imam Al-Ghazali (Studi Pustaka Kitab Ihya Ulumudin)

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yag sudah ditulis merupakan hasil asli dari saya sendiri dengan penuh tanggung jawab dan belum ditemukan karya sebelumnya yang sama seperti ini. Kutipan dalam penunjang karya ini telah saya cantumkan di dalam skripsi.

Semarang, 20 Juni 2024



**KHAKIMATUL ATIKAH**

**NIM. 1704046031**

## NOTA PEMBIMBING



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**  
Jalan Prof. Dr. H. Hamka Semarang 50185 Telepon: (024) 7601294  
Website: www.usnuluddin.walisongo.ac.id, Email: fuhum@walisongo.ac.id

---

Nomor :  
Lamp :  
Hal : Acc Bimbingan Skripsi dan Nilai Bimbingan Skripsi

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora  
UIN Walisongo Semarang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Setelah melalui proses bimbingan dan perbaikan, bersama ini kami kirimkan naskah skripsi :

Nama : Khakimatul Atikah  
NIM : 1704046031  
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi  
Judul Skripsi : Konsep Tawakal Dalam *Coping* Kecemasan Persepektif Imam Al-Ghazali (Studi Pustaka Kitab Ihya Ulumudin)  
Nilai : 3,8

Selanjutnya kami mohon dengan hormat agar skripsi tersebut bisa dimunaqasyahkan. Demikian yang dapat kami sampaikan. Atas perhatiannya diucapkan terimakasih sebesar-besarnya.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Semarang 15 Juni 2024  
Dosen Pembimbing

Dr. H. Abdul Muhaya, M.A.  
NIP.196210181991011001

## PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
Jalan Prof. Dr. H. Hamka Semarang 50185 Telepon: (024) 7601294  
Website: www.usnuluddin.walisongo.ac.id, Email: fuhum@walisongo.ac.id

### PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : **KONSEP TAWAKKAL SEBAGAI STRATEGI KOPING KECEMASAN  
MENURUT IMAM AL-GHAZALI DALAM KITAB IHYA'ULUMIDDIN**

Nama : Khakimatul Atikah

NIM : 1704046031

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosyah* oleh Dewan Penguji Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo pada tanggal: 25 Juni 2024 dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Semarang, 01 Juli 2024



Ketua Sidang / Penguji I

Dr. Sulaiman, M.Ag.

NIP. 197306272003121003

Penguji III

Dr. H. Muh. In'amuzahiddin, M.Ag.

NIP. 197710202003121002

Sekretaris Sidang / Penguji II

Royanulloh, M.Psi.T.

NIP. 19881219218011001

Penguji IV

Fitriyati, S.Psi., M.Si.

NIP. 196907252005012002

Pembimbing

Dr. H. Abdul Muhaya, M.A.

NIP. 196210181991011001

## MOTTO

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا

"Dan barang siapa yang bertakwa kepada Allah niscaya Allah menjadikan baginya kemudahan dalam urusannya". (QS. Ath-Thalaq: 4)

## TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Penulisan Transliterasi pada Huruf Arab dan juga Latin pada penelitian ini berpatokan pada (SKB) Menteri Agama serta Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan R.I. Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor: 0543b/U/1987. Konsonan

Berikut yaitu catatan huruf arab yang ditransliterasi pada huruf latin :

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak Dilambangkan	Tidak Dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	Š	Es (ada titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ĥa	Ĥ	Ha (ada titik di atas)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Ž	Zet (ada titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Šad	Š	Es (ada titik di bawah)
ض	Ḍad	Ḍ	De (ada titik di bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (ada titik di bawah)
ظ	Ža	Ž	Zet (ada titik di bawah)
ع	Ain	–	apostrof terbalik
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef

ق	Qof	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	Ea
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha (ada titik di atas)
ء	Hamzah	ـ'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Huruf hamzah (ء) jika berada pada awalan kata, maka dilafalkan menurut vocal aslinya. Tetapi jika huruf hamzah adanya ditengah ataupun akhir kata maka pelafalannya ditulis menggunakan sandi (').

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT. Yang telah melimpahkan segala rahmat serta kasih sayang yang berlimpah kepada hamba-hambanya. Karena berkat pertolongan-Nya peneliti mampu menyelesaikan skripsi dengan rasa bahagia serta kerja keras. Tidak lupa shalawat serta salam yang selalu terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik atas bantuan serta sumbangsih dari berbagai pihak baik dalam lingkup akademik maupun non akademik. Maka dari itu sudah selayaknya saya sebagai peneliti mengucapkan banyak terimakasih terhadap pihak-pihak tersebut dengan tulus serta hormat:

1. Allah SWT. Yang sudah mewariskan banyak sekali kasih sayang kepada hamba-Nya.
2. Bapak Prof. Dr. Nizar, M.Ag selaku Rektor UIN Walisongo Semarang yang telah memfasilitasi seluruh kegiatan dalam menempuh studi S.1 di tingkat universitas sehingga terealisasi dengan baik.
3. Bapak Dr. H. Moch. Sya'roni, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas UIN Walisongo Semarang.
4. Ibu Sri Rejeki, S. Sos. I., M.Si selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, selaku ketua dan sekretaris Jurusan Tasawuf Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan izin dalam penulisan skripsi ini
5. Bapak Dr. H. Abdul Muhaya, M.A selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing saya. Dimana asuhan dan bimbingan dari beliau sangat bermanfaat dan berarti untuk penulis dari awal masuknya perkuliahan hingga kelulusan.

6. Seluruh dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan banyak ilmu baik dalam hal akademik maupun non akademik bagi penulis.
7. Terkhusus untuk kedua orang tua saya yang tercinta yaitu bapak Sunaryo dan Ibu Suyasmi yang telah memberikan dukungan serta pengorbanan yang sangat besar kepada saya. Berkat kasih sayang dan doa tulusnya, saya mampu menyelesaikan skripsi ini. Permohonan maaf dari penulis karna belum mampu memberikan yang terbaik untuk kalian. Semoga Allah SWT. Membalas kebaikan kalian serta dipermudah urusannya baik urusan dunia maupun urusan akhirat.
8. Untuk kakak tercinta yaitu Hanif Nur Hakim , serta kakak ipar saya yaitu Muamila mila, yang juga telah banyak memberi dukungan serta cinta yang berlimpah dan tiada habisnya.
9. Untuk teman-teman TP Angkatan 2017 terutama TP a yang telah memberikan warna selama saya menjalani masa perkuliahan, serta dukungan-dukungan teman-teman yang mau saya repotkan dari awal masuk kuliah sampai sekarang.
10. Untuk teman-teman dekat saya, Aghnia Firdausi, Nofitasari, Siti Mu'arifah, Ririn Setyawati, Nabilah Intakhuliana Mutia Indri Stianingrum, Ega Hesti Safika, Anisa yang telah memberikan dukungan kepada saya serta memberikan saya banyak pengalaman dan cerita yang akan indah rasanya untuk diceritakan kembali kelak.
11. Untuk semua pihak yang telah memberi dukungan dan membantu terselesaikannya skripsi ini.
12. Untuk semua individu yang pernah saya temui, yang membantu saya untuk berproses dan bertumbuh, yang memberikan saya kebahagiaan, pengalaman maupun pengajaran.

Teristimewa untuk saya sendiri, yang telah bisa menyudahi penelitian ini dengan berbagai rintangan dan hambatan, semoga untuk perjalanan hidup selanjutnya dikuatkan lagi kakinya, dilapangkan lagi hatinya, serta mampu menebar kebaikan untuk sekelilingnya, tidak lupa juga dipermudah urusan dunia dan akhiratnya, Aamiin.

Semarang, 13 juni 2024

Penulis

Khakimatul Atikah

1704046031

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN NOTA PEMBIMBING .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN TRANSLITERASI.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I .....</b>	<b>1</b>
A. Latar belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan dan manfaat Penelitian.....	4
D. Tinjauan pustaka .....	4
E. Metode Penelitian.....	7
1. Jenis penelitian .....	8
2. Sumber data.....	8
3. Teknik Pengumpulan Data .....	9
4. Teknik Analisis Data .....	9
F. Sistematika Penulisan.....	9
<b>BAB II .....</b>	<b>11</b>
A. Tawakkal .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Pengertian Tawakkal.....	11
2. Macam-Macam Tawakkal.....	17
3. Tingkatan-Tingkatan Tawakkal.....	19
4. Buah Tawakkal.....	21
5. Aspek-Aspek Tawakkal .....	27

B. <i>KOPING</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Definisi <i>Koping</i> .....	28
2. Bentuk-Bentuk Strategi <i>Koping</i> . .....	29
C. Kecemasan.....	31
1. Definisi Kecemasan .....	31
2. Tingkatan Kecemasan.....	33
3. Jenis-Jenis Dan Aspek Kecemasan.....	34
D. Kecemasan Dalam Kacamata Tasawuf .....	35
<b>BAB III</b> .....	<b>41</b>
A. Profil Imam AL-Ghazali.....	41
B. Hubungan Tauhid dan Tawakkal Menurut Imam Al-Ghazali .....	50
<b>BAB IV</b> .....	<b>53</b>
A. Konsep Tawakkal Menurut Imam Al-Ghazali .....	53
B. Tawakkal Sebagai Strategi <i>Koping</i> Kecemasan.....	59
<b>BAB V</b> .....	<b>67</b>
A. Kesimpulan .....	67
B. Saran.....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>69</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>75</b>

## ABSTRAK

**KHAKIMATUL ATIKAH, 1704046031, Dr. H. Abdul Muhaya, M. A. Skripsi ini berjudul “KONSEP TAWAKKAL SEBAGAI STRATEGI *KOPING* KECEMASAN MENURUT IMAM AL-GHAZALI DALAM KITAB *IHYA’ ULUMIDDIN*”**

Kehidupan seseorang tidak pernah luput sedikitpun dari permasalahan hidup dan bisa menyebabkan kecemasan. Namun cemas yang berlebihan apalagi yang sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya. Didalam pandangan Islam terdapat istilah tawakkal dimana tawakkal tersebut dapat membantu mengatasi ketakutan dan kecemasan yang muncul dalam hidup. Tawakkal kepada Allah dapat mendukung dalam mengatasi ketakutan dan kecemasan yang timbul dalam kehidupan manusia. Atas fenomena tersebut guna mencari jawaban tentang bagaimana konsep tawakkal menurut Imam Al-ghazali dapat menjadi strategi *Koping* pada kecemasan. Penelitian ini bersifat literatur, termasuk pada jenis penelitian pustaka (*library research*). Sumber data dari penelitian ini yakni berasal dari kitab *Ihya Ulumiddin* karya Imam Al-ghazali khususnya dalam bab yang membahas tauhid dan tawakal. Berdasarkan hasil penelitian bahwa konsep Tawakkal menurut Imam al-Ghazali ada dua yaitu: Tawakkal dapat teratur dengan ilmu yang menjadi dasar pokok dan pintu-pintu tawakkal adalah iman yang paling utama adalah tauhid. Strategi *koping* dalam mengatasi kecemasan menurut Imam Al-ghazali dalam kitab *Ihya’ Ulumiddin* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan pengetahuan atau dengan cara meningkatkan ilmu pengetahuan tentang Allah dan Tingkah laku, Hal itu dibagi menjadi tiga yakni: tindakan yang didasarkan pada keyakinan yang pasti (*maqtu'*) atau perkiraan yang kuat (*madnun*) cenderung lebih menenangkan dan mengurangi kecemasan dibandingkan dengan tindakan yang didasarkan pada angan-angan atau dugaan lemah (*za'mu*).

**Kata Kunci:** *Tawakkal*, kecemasan, Al-Ghazali

## BAB I

### A. Latar belakang

Di zaman yang semakin maju ini manusia seringkali menghadapi berbagai kecemasan. Kehidupan seseorang tidak pernah luput sedikitpun dari permasalahan hidup, namun setiap manusia mempunyai respon yang berbeda tergantung besarnya permasalahan individu, salah satu dampak apabila seseorang menghadapi suatu masalah yakni merasa cemas. Bukan dilihat dari besarnya suatu masalah baru manusia mengalami cemas akan tetapi setiap peristiwa walaupun sepele kadang menimbulkan kecemasan. Misalnya masalah pendidikan, percintaan, ketakutan akan karier yang gagal, ketakutan akan kehilangan jabatan, ketakutan akan ekonomi, dan masih banyak lagi. Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb, kecemasan merupakan reaksi alami pada beberapa kondisi yang berpotensi membahayakan dan dialami oleh orang-orang yang sedang mengalami pertumbuhan, perubahan, mengalami sesuatu yang baru atau asing, dan mencoba mencari tahu siapa mereka dan apa arti hidup ini.<sup>1</sup> Oleh karenanya, siapa pun dapat mengalami kegelisahan ini. Namun, kekhawatiran yang berlebihan, terutama jika berkembang menjadi masalah, membuat seseorang kesulitan untuk menjalani kehidupan sehari-harinya. Banyak sekali fenomena kecemasan yang terjadi, hal itu berdampak buruk tetapi ada yang berdampak kecil hingga besar. Salah satu fenomena yang terjadi adalah kasus yang dialami pasangan suami istri, sang suami terlilit utang ratusan juta dan membuat TBD(51) stres berat hingga berujung kasus pembunuhan dan mutilasi pada istrinya, Y(42), Jumat(3/5/2024), di dusun Sindang Jaya, Desa Cisantrol, Kecamatan Rancah, Ciamis, Jawa barat.<sup>2</sup> Fenomena selanjutnya yaitu

---

<sup>1</sup> Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta:Erlangga, 2003), Hlm. 162

<sup>2</sup> Machradin Wahyudi Ritonga, "Mutilasi ciamis hingga bunuh diri jakarta, Kecemasan yang memicu kematian". Kompas, 9 Mei, 2024, <https://www.kompas.id/baca/nusantara/2024/05/09/mutilasi-ciamis-hingga-bunuh-diri-jakarta-kecemasan-yang-memicu-kematian>

seorang anggota kepolisian ditemukan tewas di di dalam mobil Toyota Alphard yang terparkir di Jalan Mampang Prapatan IV, Jakarta Selatan, Kamis (25/4/2024) sore. Ia merupakan seorang anggota Satlantas Polresta Manado.<sup>3</sup>

Dengan begitu kita sebagai manusia pun harus pintar mencari cara dalam mengatasi kecemasan tersebut. Didalam pandangan Islam terdapat istilah tawakkal dimana tawakkal tersebut bisa membantu mengatasi kekhawatiran dan kecemasan yang muncul seiring dengan kehidupan. Mengatasi rasa takut dan khawatir yang muncul dalam kehidupan sehari-hari dapat difasilitasi dengan menaruh kepercayaan kepada Allah. Tawakkal, sebagaimana diajarkan oleh para ulama Islam, benteng terakhir atau bantuan dalam suatu proyek atau konflik. Hanya setelah mengerahkan diri akan berserah diri kepada Allah.<sup>4</sup> Pilihan akhir diserahkan kepada Allah SWT, meskipun upaya harus dilakukan tanpa batas waktu. Orang lain yang percaya kepada Tuhan siap menghadapi kenyataan hidup yang keras, sedangkan orang yang tidak percaya Tuhan mengalami kecemasan dan meratapi keadaan mereka yang tidak beruntung.<sup>5</sup>

Tawakkal dalam Islam dapat diartikan sebuah kepercayaan sepenuhnya jika segala di dunia ini telah direncanakan oleh Allah, dan hanya kepada-Nyalah kita berserah diri. Sebagaimana dinyatakan dalam Q.S. As-Syura:10 :

وَمَا اخْتَلَفْتُمْ فِيهِ مِنْ شَيْءٍ فَحُكْمُهُ إِلَى اللَّهِ ذَلِكُمُ اللَّهُ رَبِّي عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ ا

---

<sup>3</sup> Nabilla Ramadhian, Irfan Maullana, “Saat tekanan batin berujung pada kecemasan yang dapat membuat anggota polisi bunuh diri”. Kompas, 30 april, 2024, <https://megapolitan.kompas.com/read/2024/04/30/20084851/saat-tekanan-batin-berujung-pada-kecemasan-yang-dapat-membuat-anggota>.

<sup>4</sup> M. Yunan Nasution, *Pegangan Hidup*, (Jakarta: Publika, 1978), hlm. 170.

<sup>5</sup> TM. Ash Shiddieqy, *al-Islam*. I, (Semarang: Pustaka Rizka Putra, 2001), hlm. 535.

Artinya: Apa pun yang kalian tidak setuju, Allah yang memiliki keputusan akhir. Tuhanku Allah (Yang memiliki sifat-sifat seperti itu). Aku percaya kepada-Nya saja, dan aku akan kembali kepada-Nya saja.<sup>6</sup>

Sebagai salah satu bentuk ibadah hati, tawakkal mengajarkan umat Islam untuk mengedepankan kepercayaan dan keyakinan penuh terhadap ketentuan Allah setelah melakukan usaha maksimal. Al-Ghazali, seorang ulama besar dalam Islam, memberikan penjelasan mendalam mengenai tawakkal dalam karyanya yang terkenal, "Ihya Ulumiddin". Menurut Al-Ghazali, tawakkal tidak hanya sekedar berserah diri, tetapi juga mencakup keyakinan kehendak dan izin Allah adalah sumber segala sesuatu. Fondasi kepercayaan yang kuat dibangun saat mengatasi segala jenis kekhawatiran, karena dengan tawakkal, seseorang merasa aman dan yakin bahwa apapun hasilnya, itulah yang terbaik yang Allah berikan.

Contoh umum yang lain kecemasan adalah pada mahasiswa tingkat akhir, yang mengalami kecemasan yang secara tak terduga mengarah pada lebih banyak masalah. Mahasiswa menghadapi banyak kesulitan saat menyusun tesis, termasuk masalah yang berhubungan dengan tekanan dan masalah yang timbul dari lingkungan pribadi dan eksternal mereka. Selain itu masih banyak contoh masalah lainnya yang akan berkaitan dengan timbulnya kecemasan.

Dari latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengamati *tawakkal* sebagai strategi *koping* kecemasan dengan judul "*Tawakkal Sebagai Strategi Koping Kecemasan Menurut Imam Al-Ghazali dalam Kitab Ihya' Ulumiddin*". Alasan memilih judul ini ialah karena banyak kasus-kasus kriminal seperti pembunuhan dan bunuh diri yang disebabkan oleh kecemasan. Sedangkan kenapa memilih konsep tawakkal menurut Imam Al-Ghazali dalam kitab *ihya ulumiddin* karena konsep tawakkal meskipun bersifat akan tetapi masih bisa digunakan dengan permasalahan-permasalahan yang ada pada zaman ini, sehingga dapat mengatasi masalah seperti yang akan diteliti. Kemudian Imam Al-Ghazali ialah

---

<sup>6</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), hal. 704.

salah satu tokoh Islam yang memiliki banyak karya dan karyanya dianut oleh banyak kalangan umat Islam sehingga patut dijadikan rujukan.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam riset ini, yakni:

1. Bagaimana konsep tawakkal persepektif Imam Al-Ghazali dalam kitab *ihya ulumiddin*?
2. Bagaimana Tawakkal menjadi Strategi *koping* kecemasan menurut Imam Al-ghazali dalam kitab *Ihya' Ulumiddin*.

## **C. Tujuan dan manfaat Penelitian**

Riset ini bertujuan:

1. Untuk mendeskripsikan konsep tawakkal persepektif Imam Al-Ghazali dalam kitab *ihya ulumiddin*
3. Untuk mendeskripsikan Tawakkal sebagai Strategi *Koping* kecemasan menurut Imam Al-ghazali dalam kitab *Ihya' Ulumiddin*.

Diharapkan riset ini akan bermanfaat:

1. Manfaat Teoretis

Memperluas pemahaman tentang tawakkal dan tawakkal untuk mengatasi kecemasan menurut Al-Ghazali.

2. Manfaat Praktis

Memberikan panduan praktis untuk mengatasi kecemasan melalui konsep tawakkal. Membantu konselor dalam menggunakan pendekatan tawakkal untuk menangani kecemasan.

## **D. Tinjauan pustaka**

Peneliti akan menyantumkan temuan riset sebelumnya yang relevan dengan riset ini guna memastikan validitas dan menghindari duplikasi penelitian, sebagai berikut:

1. Pertama, jurnal oleh Mayrina Eka Prasetyo Budi dari IAIN Ponorogo tahun 2021 " Pendekatan Spiritual Sebagai Strategi *KOPING* Ibu Menghadapi Kecemasan Di Masa Pandemi Covid-

19".<sup>7</sup> Riset ini, bersifat kualitatif deskriptif, melibatkan 24 ibu di Kabupaten Ponorogo. Data diperoleh melalui Google form dan wawancara online, kemudian dianalisis menggunakan triangulasi sumber data. Hasilnya menunjukkan bahwa ibu-ibu mengalami kecemasan sejak awal pandemi, khususnya dalam hal keluar rumah dan bersosialisasi dengan orang lain. Praktik spiritual seperti dzikir, doa, berpikir positif, membaca Al-Qur'an, dan berserah diri kepada Allah SWT dapat membantu mengendalikan kecemasan ini. Sebagian besar responden sangat yakin Allah akan melindungi mereka dan pandemi akan berakhir, dan mereka mengikuti tindakan pencegahan kesehatan dengan saksama untuk menghentikan penyebaran virus. Kesimpulannya, para ibu dapat mengelola kekhawatiran mereka dan menemukan ketenangan pikiran selama pandemi dengan menerapkan pendekatan spiritual.

2. *Kedua*, skripsi berjudul “*Hubungan Tawakkal Dengan Kecemasan Pada Jama'ah Pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah Semarang*” (2015) oleh Haidarotul Milla.<sup>8</sup> Tujuan riset ini guna mengetahui hubungan antara tawakkal dan kecemasan di jemaat Kelompok Belajar Al-Iman di Stasiun Jerakah, Semarang. Penelitian ini menggunakan metodologi lapangan dan bersifat kuantitatif. Menurut hasil statistik, tingkat tawakkal yang sangat tinggi terdapat pada 85% dari 20 pasien. Lebih jauh, 100% peserta, atau semuanya, masuk dalam kategori kecemasan rendah, yang menunjukkan jemaat tidak memiliki sedikit pun kekhawatiran.
3. *Ketiga*, jurnal oleh Syisillia, Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, UIN Sunan Gunung Djati Bandung dengan judul “Implementasi Tawakkal sebagai Strategi *KOPING* Stress

---

<sup>7</sup> Budi, M. E. P. (2021, September). Pendekatan Spiritual sebagai Strategi Coping Ibu Menghadapi Kecemasan di Masa Pandemi Covid-19. In *Proceeding of Conference on Strengthening Islamic Studies in the Digital Era* (Vol. 1, No. 1, pp. 545-563).

<sup>8</sup> Milla, H. (2015). Hubungan Tawakkal Dengan Kecemasan Pada Jama'ah Pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah Semarang. Skripsi: UIN Walisongo Semarang.

pada Mahasiswa Rantau: Studi Kasus Mahasiswa PBSB Angkatan 2017” (2023) oleh Syisillia Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.<sup>9</sup> Riset ini mengevaluasi apakah tawakkal dapat dijadikan strategi *KOPING* stres pada mahasiswa perantau PBSB 2017 melalui wawancara. Temuan riset menunjukkan peran penting tawakkal dalam membantu siswa menghadapi tantangan hidup jauh dari rumah karena tawakkal mendorong ketenangan daripada kecemasan, tidak overthinking, serta menjaga kesehatan mental dan fisik. Dampak positif dari tawakkal ini antara lain meningkatkan semangat, membantu menetapkan tujuan hidup, dan memungkinkan seseorang untuk menyelesaikan masalah dengan baik.

4. *Keempat*, jurnal oleh Bobi Januar Iskandar, Muhammad Noupal, dan Kiki Cahaya Setiawan, Fakultas Psikologi, UIN Raden Fatah Palembang “Sikap Tawakkal Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas Xii Madrasah Aliyah Di Kota Palembang” (2018).<sup>10</sup> Dari temuan dan analisis, di antara siswa kelas XII di salah satu MAN di Palembang, terdapat korelasi terbalik yang signifikan antara sikap tawakkal siswa dan kegugupan mereka saat mengikuti ujian nasional. Hal ini menunjukkan tingkat kecemasan siswa menurun seiring dengan meningkatnya sikap tawakkal dan meningkat seiring dengan menurunnya sikap tawakkal, masing-masing, saat menghadapi ujian nasional.
5. *Kelima*, thesis yang berjudul “*implementasi tawakkal dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir program studi tasawuf dan psikoterapi UIN K.H Abdurrahman Wahid*” (2024)

---

<sup>9</sup> Syisillia, S. (2023, May). Implementasi Tawakkal sebagai Strategi Coping Stress pada Mahasiswa Rantau: Studi Kasus Mahasiswa PBSB Angkatan 2017. In *Gunung Djati Conference Series* (Vol. 23, pp. 914-933).

<sup>10</sup> Iskandar, B. J., Noupal, M., & Setiawan, K. C. (2018). Sikap tawakkal dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII Madrasah Aliyah di Kota Palembang. *Psikis: Jurnal psikologi islami*, 4(1), 17-26.

oleh galuh kasubakti UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.<sup>11</sup> Hasil riset menunjukkan kecemasan pada mahasiswa muncul sebagai perasaan khawatir berlebihan dan keraguan dalam bertindak, yang menguras energi dan sesuai dengan gejala kecemasan. Kecemasan ini disebabkan oleh pola pikir yang tidak logis dan kejadian buruk di masa lalu yang menimbulkan trauma. Kurangnya informasi dan lingkungan yang tidak sesuai dengan harapan juga menimbulkan keraguan dalam bertindak. Dampak kecemasan meliputi stres, perasaan tidak tenang, dan masalah fisik seperti sakit kepala dan migrain. Implementasi tawakkal dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan kecemasan, karena dengan bersandar kepada Tuhan, semua berjalan lebih lancar dari yang diperkirakan.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji peran tawakkal dalam mengatasi kecemasan pada berbagai subjek, seperti ibu-ibu selama pandemi, jamaah pengajian, mahasiswa rantau, siswa menghadapi ujian nasional, dan mahasiswa tingkat akhir, literatur masih kekurangan pembahasan yang komprehensif tentang penafsiran Imam Al-Ghazali tentang gagasan tawakkal dan penerapannya dalam mengatasi kecemasan. Dengan berkonsentrasi pada pemeriksaan menyeluruh tentang gagasan tawakkal dalam karya Imam Al-Ghazali *Ihya Ulumiddin* dan penggunaannya dalam manajemen kecemasan, riset ini berusaha untuk menutup celah ini, yang belum banyak dieksplorasi dalam penelitian-penelitian sebelumnya.

## **E. Metode Penelitian**

Metode tidak diragukan lagi diperlukan dalam sebuah penelitian untuk melakukan penelitian dengan tepat, sistematis, dan ideal untuk mendapatkan hasil.

---

<sup>11</sup> Kasubakti, G. (2024). *Implementasi tawakkal dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir program studi tasawuf dan psikoterapi UIN KH Abdurrahman Wahid* (Doctoral dissertation, UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan).

## 1. Jenis penelitian

Salah satu tokoh, Jane Richie dalam Lexy J. Moleong, menyatakan penelitian kualitatif yakni upaya untuk menggambarkan lingkungan sosial dan sudut pandangnya dari sudut pandang ide, tindakan, persepsi, dan subjek yang mempelajari manusia. Penelitian penulis bersifat kualitatif dan tidak melibatkan pengolahan data numerik.<sup>12</sup>

Riset semacam ini dilakukan di perpustakaan. Penelitian semacam ini tidak memerlukan kerja lapangan, riset ini memakai sumber daya perpustakaan untuk mengumpulkan data penelitian yang secara eksklusif berkaitan dengan bahan koleksi perpustakaan.<sup>13</sup> Maka bisa diartikan penulis hanya akan mendapatkan dan mengolah data hanya dari sumber-sumber perpustakaan.

Peneliti memakai metodologi induktif. Teknik meneliti secara saksama dokumen yang sudah ada untuk memperoleh gambaran besar dikenal sebagai pendekatan induktif.<sup>14</sup>

## 2. Sumber data

Sumber data dalam riset ini, yakni:<sup>15</sup>

### a. Sumber data primer

Riset ini memakai sumber primer kitab *Ihya Ullumudin* (khususnya dalam bab yang membahas Tauhid dan tawakkal) karya Imam Al-Ghazali.

### b. Sumber data sekunder

Data sekunder dalam riset ini jurnal, skripsi, buku, dan literatur lain.

---

<sup>12</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), h. 6

<sup>13</sup> Mestika Zed, *Metode Penelitian Perpustakaan*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004), hlm. 2

<sup>14</sup> Sidiq, "Pendekatan Penelitian: Contoh dan Kejelasannya", *sosiologis.com*, diakses dari [le.com/amp/sosiologis.com/pendekatan-penelitian/amp](http://le.com/amp/sosiologis.com/pendekatan-penelitian/amp), pada tanggal 28 mei 2024 pukul 01.35

<sup>15</sup> Suharsimi menyatakan Sumber data dalam penelitian merujuk pada subjek yang menjadi tempat pengambilan data, yang dilengkapi dengan informasi jelas mengenai metode pengambilan dan pengolahan data tersebut. Lihat dalam Suharsimi Arikunto, *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), 173.

Dokumen atau data pustaka digunakan dalam riset ini untuk pengumpulan data. Riset ini bertujuan guna mengumpulkan data secara menyeluruh dan dapat memastikan prosedur yang diambil untuk kemajuan signifikan dalam penelitian ilmiah.

### **3. Teknik Pengumpulan Data**

Membaca tinjauan studi dan makalah sebelumnya dari jurnal ilmiah yang membahas literasi membaca terkait ialah bagian dari proses pengumpulan data untuk proyek ini. Tahap pengumpulan data pertama menguraikan data mentah, kemudian mereduksi data mentah berdasar batasan pembahasan penelitian yang relevan yang dianggap signifikan untuk memperoleh hanya kategori data yang dibutuhkan sebagai penekanan penelitian. Untuk membantu pemahaman bersama, data dihubungkan satu sama lain setelah dikelompokkan.<sup>16</sup>

### **4. Teknik Analisis Data**

Tahap inventarisasi melibatkan pencatatan atau pendaftaran bahan-bahan dalam penelitian, yang merupakan cara penerapan prosedur analisis data. Sumber utama yakni kitab Ihya Ulumuddin. Berikutnya tahap kategorisasi, yang melibatkan pengelompokan standar-standar tertentu yang ditemukan dalam buku Ihya Ulumuddin yang diteliti. Langkah berikutnya tahap interpretatif, yang melibatkan penggalian makna atau informasi yang banyak disajikan dalam teks yang diteliti. Dengan demikian, tujuannya guna menyediakan temuan penelitian yang dapat diperiksa secara menyeluruh, kritis, dan sesuai dengan tujuan penelitian.<sup>17</sup>

### **F. Sistematika Penulisan**

Peneliti telah membuat kerangka kerja penelitian untuk mengatasi masalah yang diangkat, sehingga menjadi lebih metodis dan terarah.

---

<sup>16</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019), h. 350

<sup>17</sup> Anton Beker dan Ahmad Choris Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Yogyakarta: Kanisius, 1990), h. 63.

Tujuannya adalah agar semua permasalahan teratasi dan tujuan penelitian tercapai. Terdapat lima bab dalam skripsi ini.

Bab pertama, berisi pendahuluan yang memberikan gambaran umum dan jelas tentang pola pikir peneliti. Latar belakang yang menjelaskan alasan di balik judul dan esensi topik, tujuan penelitian, manfaat teoritis dan praktis, metodologi penelitian, sumber dan jenis data, prosedur pengumpulan data, dan sistematika penulisan.

Bab kedua, berisi informasi teori yang dipakai peneliti. Secara khusus, penjelasan tentang makna Tawakkal, pengertian tawakkal menurut Al-Ghazali, Macam-macam Tawakkal, Tingkatan tawakkal, buah tawakkal, aspek-aspek tawakkal, pengertian *koping*, bentuk-bentuk strategi *koping*, pengertian kecemasan, tingkatan kecemasan, jenis-jenis dan aspek kecemasan, kecemasan dalam kacamata tasawuf

Bab ketiga, berisi Profil Al-Ghazali, hubungan tauhid dan tawakkal, serta amalan orang bertauhid.

Bab keempat, berisi kajian temuan penelitian, khususnya gagasan tawakkal dalam manajemen kecemasan dari sudut pandang al-Ghazali dalam kitab *Ihya Ulumuddin*. Landasan teori pada bab kedua dan temuan-temuan penelitian pada bab ketiga menjadi landasan analisis.

Bab kelima, berisi kesimpulan dari rincian yang disajikan dalam empat bab sebelumnya. Lebih jauh, bab ini memberi saran berdasar temuan penelitian oleh peneliti.

## BAB II

### A. TAWAKKAL

#### 1. Pengertian Tawakkal

Tawakkal, sebagai salah satu konsep penting dalam ajaran Islam, memiliki berbagai definisi yang telah dikemukakan oleh ulama dari berbagai zaman. Frasa ini sering dipahami berarti memiliki iman yang utuh kepada Allah dan berserah diri kepada-Nya setelah mengerahkan segenap kekuatan. Tawakkal tidak hanya mencakup dimensi spiritual, tetapi juga merupakan manifestasi dari keimanan yang mendalam dan kokoh. Definisi tersebut adalah:

a. Imam Ahmad

“Tawakkal ialah amalan hati, bukan hanya pernyataan lisan, tetapi juga praktik yang melibatkan tubuh, komponen ilmu, atau wacana pikiran.”<sup>18</sup>

b. Imam al-Ghazali dalam kitab *Ihya' Ulumud Din*

“Ketahuilah tawakkal adalah bagian dari iman,” demikianlah penjelasan tauhid yang merupakan hakikat tawakkal. Tanpa pengetahuan, keadaan, dan perbuatan, tidak ada aspek agama yang dapat berdiri sendiri. Mirip dengan ini, sikap tawakkal terdiri dari tiga elemen: pengetahuan yang berfungsi sebagai ide dasar, tindakan yang menjadi ciri hasil, dan kondisi yang mencerminkan keinginan untuk tawakkal. Tawakkal adalah praktik bergantung sepenuhnya kepada Allah ketika menghadapi tantangan, bersikap tenang dalam menghadapi musibah, dan memiliki hati dan jiwa yang tenang.”<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> Yusuf Al-Qardhawi, *Ikhlas dan Tawakkal ilmu Suluk Menurut Al-Qur'an dan As-Sunnah*, (Jakarta: Istanbul, 2018), hal. 224

<sup>19</sup> *Ibid*, hal. 230

c. Dr. Yusuf al-Qardhawi

“Dari semua akhlak keimanan, tawakkal yakni aspek yang paling mulia dan paling afdhal dalam beribadah kepada hati. Tawakkal berarti memohon pertolongan, sedangkan berserah diri sepenuhnya merupakan salah satu cara kita memuliakan Allah.<sup>20</sup>

d. Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dalam kitabnya Madrij as-Salikin

“Tawakkal ialah suatu sikap tawakkal dan pengabdian hati, dimana seseorang hanya bertawakkal kepada Allah, merasa cukup dengan apapun yang terjadi padanya, dan meyakini Allah akan mencukupinya dengan segala kecukupan, asalkan ia bersungguh-sungguh dan berikhtiar sekuat tenaga untuk mencapainya”.<sup>21</sup>

Surat Al Anfal:61:

وَإِنْ جَنَحُوا لِلسَّلْمِ فَاجْتَنِحْ لَهَا وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

Artinya: “Dan jika mereka condong kepada perdamaian, maka ikutilah mereka dan percayakanlah dirimu kepada Allah”.<sup>22</sup>

Bertawakkal kepada Allah bukan berarti menyerah dalam berusaha, tetapi lebih kepada meyakini bahwa Karena Allah SWT adalah pencipta segala sesuatu, maka tujuan dan perbuatan seseorang haruslah sesuai dengan petunjuk-Nya. Seorang muslim tidak hanya harus berusaha, tetapi juga harus berserah diri kepada Allah SWT, melaksanakan kewajibannya, dan menanti hasilnya sesuai dengan kehendak dan ketentuan Allah SWT.<sup>23</sup>

---

<sup>20</sup> *Ibid*, hal. 205

<sup>21</sup> *ibid*, hal. 224

<sup>22</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), hal 254.

<sup>23</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 488

Seorang muslim dituntut untuk mempertimbangkan segala faktor sebelum melangkah. Akan tetapi, Allah SWT, Tuhan yang ia percaya dan berserah diri, akan datang menghadap jika pikiran atau perkiraannya tidak tepat. Jika hal itu terjadi, individu tersebut tidak akan diliputi kesedihan atau keputusasaan karena ia akan yakin bahwa Allah telah mengambil keputusan terbaik untuknya dengan bertindak dengan sangat terampil.

Tawakkal ialah penyerahan seluruh urusan, usaha, dan upaya yang dilakukan kepada Allah SWT untuk mendapatkan pahala, sebagaimana dapat telah dijelaskan dalam beberapa definisi di atas.

Disimpulkan cara bertawakkal menurut al-Qur'an adalah dengan terlebih dahulu melakukan usaha semaksimal mungkin, kemudian menyerahkan hasilnya kepada Allah. Jika hasilnya baik, itu mencerminkan usaha dan kerja keras yang dilakukan. Namun, jika hasilnya tidak memuaskan, bisa jadi usaha yang dilakukan kurang maksimal atau ketentuan Allah memang demikian. Terlepas dari hasilnya, setiap kejadian pasti ada hikmahnya.

Dalam perspektif tasawuf, tawakkal dipahami sebagai titik terakhir yang ditempuh setelah melakukan ikhtiar atau usaha maksimal. Ini berarti menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT setelah manusia tidak sanggup menyelesaikannya, Allah SWT telah menetapkan pahala bagi setiap kebaikan, dan Dia memberikan pahala bagi orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya. Seseorang akan dicintai dan dihormati oleh Allah SWT jika ia telah menyerahkan segala urusannya kepada-Nya. Orang yang bertawakkal dianggap mencintai Allah, dan cinta ini memungkinkan Allah untuk mencintai, melindungi, serta memenuhi kebutuhan hamba-Nya yang tawakkal tersebut.

Di era ini, manusia telah menunjukkan kemampuan akal yang luar biasa dengan menciptakan teknologi canggih yang dipakai dalam kehidupan sehari-hari, seperti saat menyiapkan nasi dan mencuci pakaian. Namun, hal ini juga membawa dampak pada perubahan

persepsi manusia terhadap hubungan dengan Tuhan. Sebelumnya, Tuhan dianggap sebagai pusat keputusan, namun kini manusia cenderung menganut paham antroposentrisme di mana manusia dianggap sebagai pusat segalanya. Ada kalanya orang percaya mereka dapat membuat keputusan sendiri dan tidak lagi memerlukan bimbingan ilahi.<sup>24</sup> Meskipun demikian, kehebatan akal manusia ini tidak selalu menghasilkan kesuksesan batiniah. Frustrasi, stres, kesedihan, dan sejumlah masalah kesehatan mental lainnya adalah hal yang umum terjadi. Salah satu unsur yang memengaruhi keadaan ini adalah ketidakseimbangan antara akal, hati, dan perasaan. Mereka terlalu fokus pada kemampuan internal mereka sendiri sehingga melupakan kekuatan yang lebih besar di luar diri mereka, khususnya Tuhan, yang memiliki kekuatan dan wewenang yang sangat besar.

Seperti yang dapat dilihat dari pernyataan sebelumnya, penulis mempersoalkan orang-orang ini karena mereka dianggap berada di luar jangkauan tawakkal. Mereka berpikir tanpa memperhitungkan kehendak Allah, kesuksesan hanya dapat dicapai melalui usaha mereka sendiri. Seorang Muslim yang taat harus terus-menerus berusaha untuk meningkatkan dan memperkuat tauhid dan iman. Semua jalan keimanan tersedia, menurut Imam Al-Ghazali, kecuali ilmu, keadaan, dan amal saleh.

Dari ketiga unsur tersebut, Iman yang hakiki kepada Allah itu mungkin. Amal adalah hasilnya, sedangkan ilmu adalah landasan utamanya, dan keadaan dalam konteks ini mengacu pada konsep tawakkal. Tawakkal sering disebut sebagai iman dalam kamus karena mencerminkan membenaran hati (tashdiq). Pemahaman tentang iman kepada Allah cukup bernuansa, dan mengamalkannya bukanlah hal yang mudah. Jika seseorang mencari alasan mengapa tawakkal dalam

---

<sup>24</sup> Kuntowijoyo, *Paradigma Islam Interpretasi Untuk Aksi* (Bandung: Mizan, 1991), h. 160.

hidup dikhawatirkan dapat membawa kepada perbuatan syirik atau mengaitkan kekuatan dengan selain Allah, hal itu bisa menyebabkan orang tersebut tidak dianggap sebagai seorang monoteis.<sup>25</sup>

Penjelasan di atas semakin memperjelas mengapa kita harus meyakini Allah SWT saja yang berkuasa atas manusia dan tidak ada orang lain, bahkan diri kita sendiri, yang memiliki kekuatan semacam ini. Bagi orang Kristen, hal ini penting untuk mencegah tindakan-tindakan ketidaktaatan, bahkan yang kecil sekalipun. Manusia memiliki dorongan yang kuat untuk memperoleh apa pun di dunia ini setiap saat, ambisi untuk memperoleh kekayaan atau sesuatu yang lain. Tentu saja, kita dapat bekerja untuk mencapai tujuan itu. Misalnya, kita tidak bisa hanya menunggu makanan diantarkan kepada kita ketika kita menginginkannya. Sudah barang tentu kita harus berusaha memenuhi kebutuhan hidup dengan bekerja untuk memperoleh uang untuk makan.

Hadis Rasulullah saw. menggambarkan seorang pria yang menunggangi seekor unta dan mendekatinya, bertanya apakah ia boleh melepaskan untanya dan bertawakkal. Rasulullah saw. menyarankan untuk mengikat unta tersebut terlebih dahulu sebelum bertawakkal.<sup>26</sup> Muhammad Fethullah Gulen mengatakan tawakkal kepada Allah harus didasari oleh usaha atau ikhtiar. Setelah melakukan ikhtiar, kita kemudian menunggu takdir yang Allah berikan. Setelah ikhtiar dan tawakkal, Gulen menyarankan untuk melanjutkan dengan dua langkah tambahan: "Taslim" yang berarti berserah diri sepenuhnya, dan "Tafwidh" mengacu pada penyerahan semua urusan kepada Allah dan bergantung kepada-Nya.<sup>27</sup> Banyak dari kita takut tidak makan atau kegagalan dalam mencapai tujuan seperti menjadi pegawai. Sebagai

---

<sup>25</sup> Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin (Takut & Harap, Faqir & Zuhud, Tauhid & Tawakkal)*, Jilid 10 trans. Purwanto (Bandung: MARJA, 2011), h.199.

<sup>26</sup> Musnad as-syihab, *Qayyid ha wa tawakkal*, edisi 633, 1/368

<sup>27</sup> Muhammad Fethullah Gulen, *Tasawuf Untuk Kita Semua: Menapaki Bukit-Bukit Zamrud Kalbu Melalui Istilah-Istilah dalam Praktik Sufisme*, trans. Fuad Syaifudin Nur (Jakarta: Republika, 2014), h. 136.

seorang muslim, hal ini menunjukkan kurangnya pemahaman akan konsep tawakkal.

Menurut legenda, para akademisi mengatakan, "Usaha Anda di akhirat akan sia-sia jika Anda membiarkan keasyikan Anda mencari nafkah mengalihkan Anda dari tanggung jawab wajib Anda." Tidak ada yang lebih dari apa yang telah direncanakan Allah untuk Anda yang akan datang kepada Anda. "Jika makanan datang kepada seorang hamba tanpa diminta, maka itu adalah bukti Allah memerintahkan rezeki untuk mencarinya," kata Yahya bin Muadz.<sup>28</sup> Ulama ini mengklaim Harm bin Hayyan bertanya kepada Uwais al-Qarni, "Di negara mana Anda menyarankan saya untuk tinggal?" saat itu. Selanjutnya, Uwais menyarankan Harm bin Hayyan untuk pindah ke wilayah Syam, yang saat ini adalah Suriah. Bagaimana saya akan mencari nafkah di sana, Harm bertanya sekali lagi? Di antara sahabat Nabi ada Sufi Uwais al-Qarni, yang menjawab, "Celakalah hamba yang hatinya goyah dan tidak dapat menerima petunjuk".

Diyakini Allah memberikan rezeki kepada mereka yang bertawakkal kepada-Nya, bahkan Allah akan menyuruh rezeki untuk mencari hamba tersebut. Hal ini memberikan ketenangan dan kebahagiaan bagi orang yang bertawakkal, karena mereka yakin Allah SWT akan menjamin rezeki mereka. Berdasarkan hadis yang diriwayatkan oleh Nabi Muhammad SAW, jika seseorang benar-benar bergantung kepada Allah, maka Allah akan mencukupi kebutuhannya, sebagaimana yang Dia lakukan kepada burung yang meninggalkan perutnya dalam keadaan kosong dan kembali dengan perut yang kenyang. Firman Allah dalam Al-Qur'an menegaskan Dia Maha Kuasa dan Maha Mengetahui bagi orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya. (Al-Anfal: 49)

---

<sup>28</sup> Imam Al-Ghazali, *"Ihya Ulumuddin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama,"* in 3, trans. Purwanto (Bandung: Penerbit Marja, 2016),h. 207.

## 2. Macam-macam Tawakkal

Orang yang memiliki pola pikir amanah membagi konsep amanah menjadi dua:

- a. Tawakkal kepada Allah merupakan keadaan istiqamah yang dipandu oleh petunjuk Allah, tanpa bergantung pada upaya membujuk orang lain, dengan sikap tauhid yang teguh dan murni terhadap agama, baik secara lahir maupun batin. Ini berarti beriman kepada Allah untuk memerangi orang-orang kafir dan munafik serta memperhatikan kesejahteraan umat Islam dengan menegakkan kebajikan dan menjauhi kemaksiatan. Sebagai sikap tawakkal yang paling mulia dan bermanfaat, sikap ini tercermin dalam tawakkal para Nabi dan kaum intelektual setelah mereka.

Tawakkal yang paling umum dan penting ialah sikap tawakkal yang mendukung agama Allah dengan menggunakan pengaruh eksternal untuk memajukannya atau melindunginya dari bahaya. Ini adalah tawakkal para Nabi. Oleh karena itu, tiga sikap tawakkal yang paling penting adalah kewajiban terhadap kebenaran, terhadap makhluk hidup lainnya, dan terhadap diri sendiri.

Orang-orang yang memiliki tujuan seperti itu, karena percaya kepada Allah untuk melakukan perbuatan keji dan jahat, biasanya tidak akan mampu melakukannya tanpa meminta pertolongan kepada Allah. Namun, mereka tetap membiarkan diri mereka jatuh ke dalam kehancuran dan malapetaka karena mereka percaya Tuhan akan menyelamatkan mereka dan mengabulkan keinginan mereka.

- b. Beriman kepada selain Allah Abdullah Umar ad-Dumaiji membedakan 2 macam iman kepada selain Allah:
  - 1). Syirik tawakkal, atau berserah diri kepada selain Allah dalam situasi yang hanya Allah SWT yang dapat bertindak. Memohon bantuan mereka dalam bentuk kemenangan, perlindungan, rezeki, dan syafaat, seperti orang-orang yang selain menyembah Allah, dan orang-orang yang telah meninggal dunia dan

berserah diri kepada Tuhan, dan sebagainya. Karena hanya Allah SWT yang mampu melakukan tujuan ini dan semua yang berhubungan dengannya, ini adalah dosa terburuk.

Sebagian orang percaya pada apa yang dapat mereka lakukan berdasarkan penilaian mereka sendiri, daripada kepada Allah. Seseorang mungkin, misalnya, menaruh kepercayaannya pada seorang raja atau pemimpin karena mereka pikir mereka dapat memutuskan apa yang baik atau mencegah kejahatan dalam situasi yang sebanding. Ini adalah jenis ketidaktaatan terselubung karena hati seharusnya hanya percaya kepada Allah. Tanpa melihat kepada Allah, mereka yang bergantung pada kekayaan, kekuasaan, pendidikan, teman, instruktur, raja, atau figur otoritas lainnya akan gagal mencapai tujuan mereka. Ini dianggap sebagai perilaku syirik.

- 2). Boleh saja menaruh kepercayaan kepada selain Allah, yakni menyerahkan sesuatu kepada orang yang kompeten agar orang yang diberi kepercayaan itu dapat mewujudkan sebagian cita-citanya. Syiah mengutarakan wali ialah seseorang yang menyerahkan kewenangan penuh atau sah atas urusan mereka kepada orang lain.

Menurut Al-Qur'an, Sunnah, dan Ijma Ulama, adalah sah untuk mewakili masalah-masalah seperti itu. Kisah Nabi Yakub, yang memerintahkan keturunannya untuk mencari Nabi Yusuf sebagai pengganti, adalah salah satu contoh yang ditemukan dalam Al-Qur'an. Nabi juga memberikan tugas kepada para sahabatnya dalam sejumlah masalah. Namun, hal ini tidak mengurangi keimanannya kepada Allah sebaliknya, ia bergantung kepada Allah untuk membuat masalah-masalah yang ditugaskan kepada para sahabatnya menjadi mudah diatasi. Makhluk tidak dapat memenuhi semua kebutuhannya sendiri

atau mewakilkan hajatnya kepada orang lain tanpa kehendak dan ketetapan Allah SWT.<sup>29</sup>

Dari penjelasan di atas disimpulkan Sebagai makhluk sosial, manusia saling bergantung satu sama lain untuk hidup, maka tidak salah jika kita memberikan tugas kepada orang lain. Dalam konteks ini, pendelegasian mengacu pada pemberian tugas kepada seseorang yang kompeten untuk diselesaikan, sehingga memungkinkan delegasi agama untuk memenuhi sebagian tujuannya. Dalam konteks ini, pendelegasian juga dapat mengacu pada pemberian sesuatu untuk dijaga, seperti dalam frasa "Saya delegasikan kepada Fulan, artinya: Saya serahkan masalah tersebut kepada Fulan untuk dijaga dengan baik".

### **3. Tingkatan-Tingkatan Tawakkal**

Tawakkal ditentukan oleh tingkat keyakinan, tekad, dan nilai-nilai yang dianut seseorang. Dalam ulasannya tentang buku Manazilus Sa'irin, Ibnu Qayyim mengungkapkan hakikat tawakkal itu beraneka ragam dan hanya dapat dicapai dengan bersikap menyeluruh. Setiap tingkatan menunjukkan pada salah satu dari aspek-aspek ini:

- a. Mengetahui sifat-sifatNya, yang meliputi kekuatan, pertahanan, kemandirian, pengembalian segala sesuatu kepada kesadaran-Nya, dan sebagainya. Tahap awal yang dijadikan sebagai pijakan bagi hamba dalam perkara tawakkal adalah pengetahuan tentang hal ini
- b. Ketekunan hati dalam mengakui keesaan Tuhan, ini merupakan aspek dasar tawakkal. Kepercayaan seseorang akan rusak selama ada sedikit saja tanda-tanda kemunafikan di sana. Tawakkal seseorang benar sejauh tauhidnya murni. Realisasi tawakkal yang sempurna hanya dapat terjadi melalui penolakan terhadap usaha-usaha hati.

---

<sup>29</sup> Asy'Ari Ikhwan, Skripsi: "*Konsep Tawakkal Menurut M.Quraish Shihab Dan Relevansinya Dengan Kecerdasan Spiritual*, (Semarang: UIN Walisongo, 2015), hal. 16-18

- c. Tenangkan hati dan bersandarlah kepada Allah, sehingga bisikan-bisikan sebab tidak lagi membuatmu khawatir.
- d. Berpikir positif kepada Allah. Sehingga akan percaya kepada Tuhan, sejauh memiliki rasa hormat yang tinggi kepada-Nya dan menaruh harapan Anda kepada-Nya.
- e. Menyerahkan hati kepada Allah: Sebagian orang berpendapat menyerahkan hati kepada Allah sebagaimana menyerahkan mayat kepada tukang memandikan.
- f. Tafwidh, atau penyerahan diri, ialah hakikat tawakkal, atau ruhnya. Ini berarti menyerahkan segalanya kepada Allah, tanpa preferensi atau tuntutan, permusuhan, atau paksaan apa pun.
- g. Buah tawakkal, yang disebut ridha. Ketika seseorang menafsirkan tawakkal dengan izin, mereka telah benar menunjukkan ketaatan.<sup>30</sup>

M. Quraish Shihab menyebutkan ada 3 tahapan dari kalangan sufi:

- 1). Seperti menyerahkan bayi yang baru lahir kepada pengacara (pembela).
- 2). Menyerahkan bayi yang baru lahir kepada ibunya.
- 3). Menyerahkan mayat kepada orang yang memandikannya.

Masih ada kemungkinan yang pertama akan mudah menarik delegasi. Meskipun yang kedua berpotensi, sulit untuk diterima, hanya akan sulit. Sebaliknya, yang ketiga diperbolehkan, tetapi validitasnya hanya berlangsung sebentar untuk mendorong mereka yang mengandalkannya agar berusaha semaksimal mungkin untuk menjalani hidup sesuai dengan petunjuk Allah.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> Yusuf Al-Qardhawi, *Ikhlas dan Tawakkal ilmu Suluk Menurut Al-Qur'an dan As-Sunnah*, (Jakarta: Istanbul, 2018), hal. 230-234

<sup>31</sup> M. Qurasih Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi Hidup Bersama Al-Qur'an*, (Bandung: Mizan, 2007)

#### 4. Buah Tawakkal

Tawakkal hanya dimiliki oleh orang-orang yang beriman, dan hasilnya sangat bermanfaat bagi kehidupan mereka. Beberapa hasil dari tawakkal yakni:

##### a. Terwujudnya Iman

Allah Ta'ala sering kali mengontraskan tawakkal dengan orang yang beriman. Ini menyiratkan tawakkal sesuatu yang hanya dimiliki oleh orang-orang yang beriman sangatlah penting. Tawakkal adalah bentuk ibadah hati yang mengarahkan para pelakunya menuju jalan keberkahan di dunia dan akhirat, terwujudnya keimanan seorang hamba merupakan salah satu buah tawakkal yang paling utama, yang didasari oleh keimanan dan tawakkal.<sup>32</sup>

Penting untuk dipahami keimanan dan tawakkal merupakan 2 hal yang saling bertentangan, maka yang lainnya tidak akan ada. Tawakkal digambarkan sebagai "gabungan keimanan" oleh Ibnu 'Abas. Sa'id bin Jubir juga mengatakan bahwa "tawakkal merupakan separuh keimanan" dalam kaitannya dengan hal ini.<sup>33</sup> Ayat 23 Q.S. Al-Maidah.

قَالَ رَجُلَانِ مِنَ الَّذِينَ يَخَافُونَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمَا ادْخُلُوا عَلَيْهِمُ الْبَابَ فَإِذَا دَخَلْتُمُوهُ فَآتِكُمْ مِنْهُ غَيْرُونَ ۗ  
وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Dan jika kamu orang yang benar-benar beriman, maka hanya kepada Allah sajalah hendaknya kamu berserah diri.”<sup>34</sup>

Semua orang yang beriman, sebagaimana disebutkan dalam ayat di atas, berserah diri kepada Allah SWT. Seseorang akan dilindungi oleh Allah SWT jika ia bertawakkal kepada-Nya. "Menjalankan segala sesuatu yang telah ditetapkan oleh Allah SWT, dan menyediakan segala keperluan yang dapat membuat orang-orang

---

<sup>32</sup> Ibnu Qudamah, *Minhajul Qashidin; Jalan orang-orang Yang Mendapat Petunjuk*, (terj. Kathur Suhardi), (Jakarta: pustaka Kautsar, 1997), h. 427.

<sup>33</sup> Abdullah bin Umar ad-Dumaiji, *Hidup Tenram dengan Tawakkal...*, h. 4.

<sup>34</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), hal 150.

yang beriman memperoleh kemenangan, baik berupa bantuan materiil maupun moril." ialah salah satu kewajiban orang yang bertawakkal kepada Allah.<sup>35</sup>

Surat Al-Maidah:23 dalam Al-Qur'an menyebutkan dua utusan dari kaum Nabi Musa, Yosua bin Nun dan Kaleb bin Yefun, menunjukkan sikap tawakkal kepada Allah. Mereka akan berhasil dan dapat mengusir penjajah yang kuat dari daerah itu dengan bantuan Allah SWT, mereka menasihati para pengikutnya untuk langsung menuju Baitul Makdis. Mereka yakin bahwa janji Allah akan pasti terwujud dan mereka akan mendapatkan keridhaan-Nya.<sup>36</sup>

Dari kedua tafsir surat Al-Maidah:23, jelaslah orang yang beriman harus menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah SWT. Agar memperoleh kesuksesan dalam hidup, karena hal tersebut merupakan jaminan yang tidak terbantahkan dari Allah Ta'ala Ketika hambaNya menyerahkan segalanya kepada-Nya, maka Dia akan menolong mereka.

b. Merasa Cukup dalam Kehidupan

Menurut Ibnu Qayyim, rezeki Allah SWT bergantung pada ketakwaan seseorang kepada-Nya. Bagi mereka yang bertawakkal kepada Allah SWT, Dia akan memberi makanan, bagi mereka yang takut kepada-Nya, keamanan, dan bagi mereka yang meminta, perlindungan. Maka, Allah SWT akan membela, menjaga, dan melindungi setiap orang yang bertawakkal kepada-Nya untuk berlindung, meminta pertolongan, dan meminta kepercayaan. Inilah balasan yang paling utama: Allah SWT akan memberi pahala kepada mereka yang bertawakkal kepada-Nya, sebagaimana yang telah dijanjikan-Nya. Q.S. Ath-Thalaaq:3:

---

<sup>35</sup> Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shidieqy, *Tafsir Al-Qur'an Majid An-Nuur*, (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2000), h.1679.

<sup>36</sup> Kementerian Agama, *Al-Qur'an dan Tafsirnya, Jilid 11*, (Jakarta: Lentera Abadi, 2010), h. 382.

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

Artinya: “Jika seseorang bertawakkal kepada Allah, maka Allah akan memberi rezeki yang cukup”.<sup>37</sup>

Ayat tersebut menjelaskan siapapun yang menyerahkan semua urusannya kepada Allah, maka Dia akan cukupkan untuk mengatasi semua tantangan dalam kehidupan ini maupun kehidupan selanjutnya. Ini menyiratkan seseorang harus mengikuti petunjuk yang diberikan oleh Allah, yang dapat mencakup melakukan sunnah-Nya sebanyak mungkin selama hidup di dunia. Selanjutnya, ia perlu menyerahkan semua yang tidak diketahuinya atau tidak dapat dipelajarinya kepada Allah SWT.<sup>38</sup>

"Wahai anakku, aku sungguh ingin mengajarkanmu beberapa kalimat," kata Ibnu Abbas, "Ingatlah kepada Allah SWT, niscaya Allah SWT akan mengingatmu." Jangan ragu untuk meminta kepada Allah. Selain itu, berdoalah kepada Allah SWT untuk meminta pertolongan ketika kamu membutuhkannya. Ketahuilah bahwa sekalipun orang-orang itu setuju untuk membantumu, mereka hanya akan memberimu apa yang telah direncanakan Allah. Selain itu, mereka tidak akan menyakitimu jika mereka menginginkannya, kecuali dari apa yang telah ditetapkan Allah SWT untukmu”.

Niscaya, sesuai dengan kehendak Allah SWT, Allah Ta'ala akan memberlakukan hukum-hukum-Nya pada semua makhluk hidup. Allah juga telah membuat ketentuan untuk segala sesuatu dan waktu. Maka, wahai orang-orang yang beriman, janganlah berkecil hati jika kamu tidak mencapai tujuan atau keinginanmu karena segala sesuatu bergantung pada keadaan dan waktu yang khusus. Q.S. (Ar-Ra'd, 13:8):

---

<sup>37</sup> Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), hal 823.

<sup>38</sup> Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi*, (Semarang: Karya Toha Putra Semarang, 1993), h. 229.

لَمْ مَا تَحْمِلُ كُلُّ أُنْثَىٰ وَمَا تَغِيضُ الْأَرْحَامَ وَمَا تَزْدَادُ كُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِمِقْدَارٍ

artinya “Dan segala sesuatu ada ukurannya di sisi-Nya”.<sup>39</sup>

- c. Awal Mula Kekuatan Hati, Keberanian, Keteguhan Hati, dan Daya Lawan.

Tawakkal kepada Allah SWT memberikan keberanian yang luar biasa dalam menghadapi musuh, meskipun dengan perlengkapan dan kekuatan yang lebih sedikit. Para mujahidin seringkali menunjukkan keberanian yang mengagumkan dalam menghadapi musuh, menimbulkan rasa takut meskipun jumlah dan persenjataan mereka lebih sedikit.<sup>40</sup> Q.S. An-Nisa’:81:

وَيَقُولُونَ طَاعَةٌ فَإِذَا بَرَزُوا مِنْ عِنْدِكَ بَيَّتَ طَائِفَةٌ مِّنْهُمْ غَيْرَ الَّذِي تَقُولُ وَاللَّهُ يَكْتُبُ مَا يُبَيِّنُونَ فَأَعْرَضَ عَنْهُمْ وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ وَكِيلًا

Artinya: “Dan mereka menjawab, "(Kewajiban kami hanyalah taat," yang merupakan kemunafikan. Akan tetapi, setelah mereka meninggalkanmu, wahai Muhammad, sebagian dari mereka berencana untuk mengingkari apa yang telah mereka katakan di malam hari. Rencana yang mereka buat pada malam itu telah didokumentasikan oleh Allah, maka jauhilah mereka dan percayalah kepada-Nya. Dengan demikian, Allah memberikan perlindungan yang cukup.”<sup>41</sup>

Ayat tersebut menjelaskan orang-orang munafik mengatakan "kami taat" kepada Rasulullah ketika bersama-sama dengannya, namun ketika mereka berpisah, sebagian dari mereka berbisik-bisik dengan cara yang berbeda dari yang mereka katakan terang-terangan. Mereka bersikap munafik, mengaku taat dengan mulut tetapi hati mereka tidak lurus. Pada malam hari, mereka berkumpul untuk merencanakan dalih-

<sup>39</sup> Kementerian Agama RI, Al-Qur’an dan Terjemahnya (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, 2019), hal 346.

<sup>40</sup> Ansory Al-Mansor, *Cara Mendekatkan Diri Kepada Allah SWT, Taqarub Ilallah*(Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001), h. 120.

<sup>41</sup> Kementerian Agama RI, Al-Qur’an dan Terjemahnya (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, 2019),hal 122.

dalih yang berbeda dari yang mereka ucapkan di siang hari. Allah SWT mencatat semua perbincangan mereka yang tidak jujur ini.

"Karena itu, jauhilah mereka," firman Allah. Hindarilah memberikan mereka perhatian yang berlebihan sehingga perbuatan mereka membuatmu sakit. Dan percayalah kepada Allah. Karena pertolongan Allah tidak bergantung pada ada atau tidaknya orang tersebut. "Dan cukuplah pembelaan Allah." Karena Allah SWT tetap menjamin bahwa Dia akan melindungimu.<sup>42</sup>

d. Asal Mula Kesabaran dan Ketangguhan

Jika tawakkal merupakan sumber kesabaran, maka kesabaran tidak diragukan lagi merupakan faktor terpenting dalam mencapai segala kesempurnaan. Alhasil, makhluk yang paling sabar pun adalah makhluk yang paling agung kedudukannya atau kedudukan amanahnya.<sup>43</sup> Bersama tawakkal dan kesabaran akan melahirkan imamah, atau kepemimpinan agama.<sup>44</sup> Q.S. As-Sajdah:24;

وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أُمَّةً يَهْتَدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا وَكَانُوا بِآيَاتِنَا يُوقِنُونَ

Artinya: “Dan tatkala mereka bersabar dan yakin dengan ayat-ayat Kami, Kami jadikan di antara mereka pemimpin-pemimpin yang akan memimpin dengan perintah Kami.”<sup>45</sup>

Al-Quran di atas menyatakan jika mereka bersabar, mereka dapat menduduki jabatan yang tinggi dan menjadi imam bagi kaumnya, yaitu Bani Israel. Dalam hal ini, siapa pun yang bercita-cita memimpin kaumnya dapat diberi petunjuk. Artinya, jika mereka kurang sabar dan langsung menyerah, tidak akan tercapai sesuatu yang mulia. Sebab, menjadi pemimpin bukanlah hal yang mudah. Meski begitu, banyak

---

<sup>42</sup> Haji Abdulmalik Abdulkarim Amrullah, *Tafsir Al Azhar, Juz.V*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), h. 173.

<sup>43</sup> Damanhuri Basyir, *Strategi Pembentukan Manusia Berkarakter*, (Banda Aceh: Lembaga Naskah Aceh, 2013), h. 41.

<sup>44</sup> Khozin Abu Faqih, *Calon Penghuni Surga*, (Bandung: Sygma Publishing, 2008), h.327.

<sup>45</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), hal 601.

tantangan dan rintangan yang harus dilalui. Imam Ali bin Abu Thalib pernah berkata, "Kesabaran adalah kepala keimanan" dalam situasi ini, sebagaimana kepala manusia adalah sumber utama keberadaan manusia. Tubuh tidak akan ada gunanya jika kepalanya hilang.<sup>46</sup>

Dilihat dari sisi argumen yang lain, ayat di atas yakni peringatan bagi kaum minoritas Muslim di Mekkah saat itu agar bersikap seolah-olah sebagian dari kaum yang membentuk Bani Israil telah dibinasakan. Sebagaimana yang diharapkan dari orang berjenis kelamin seperti itu. Dengan demikian, sebagai pemimpin mereka, mereka ragu-ragu dalam mengambil keputusan. Ayat ini juga menguraikan cara meraih kekuasaan dan kepemimpinan, yaitu dengan kewaspadaan dan keyakinan. Akan tetapi, setelah terjadi perdebatan tentang pengkhianatan dan ketidaksetiaan di antara Bani Israil, tuntutan mereka pun disampaikan kepada Allah SWT.<sup>47</sup>

e. Menahan Diri dari Penguasaan Syaitan

Allah SWT menjelaskan orang yang mengakui keimanannya dan bertawakkal kepada-Nya, maka mereka akan kebal terhadap pengaruh setan. Sebab, orang-orang yang beriman kepada Allah SWT akan memiliki pertahanan yang cukup terhadap tipu daya setan. Tokoh utamanya, setan yang dikutuk, dianggap cukup kuat dalam segala aspek kehidupan, termasuk agama.<sup>48</sup> Sehingga menurut Allah Ta'ala, setan tidak memiliki kekuatan sama sekali. Dalam konteks ini, kekuatan mengacu pada dua sudut pandang

1) Mengenai pengendalian diri, masih terdapat perbedaan pendapat.

Salah satu pendapat menyatakan Allah SWT telah mengalihkan kekuasaan setan dari orang-orang yang bersandar kepada-Nya, sehingga setan tidak memiliki pengaruh apa pun terhadap mereka.

---

<sup>46</sup> Haji Abdul Malik Abdulkarim, *Tafsir Al Azhar, Juz.21*, (Jakarta: Pusataka Panjimas, 1879), h. 181.

<sup>47</sup> Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an; Di Bawah Naungan Al-Qur'an* (terj. As'ad Yasin, dkk), Jilid.9, (Jakarta: Gema Insani Press, 2004), h. 205.

<sup>48</sup> Haddad, Ba Alawi Syeik Al-Imam Abdullah, *Penyejuk Hati Penawar Jiwa*, (Jakarta: Pustaka Setia, 1999), h. 201.

Selain itu, setan tidak berdaya memaksa orang yang beriman kepada-Nya untuk melakukan pelanggaran yang mengerikan. Sebab, orang-orang yang beriman telah berdoa kepada Allah SWT untuk memohon perlindungan.

- 2) Kekuatan yang berdasarkan dalil, yang berarti "setan tidak memiliki dalil atas dosa-dosa yang ditimpakan kepada orang-orang yang bersandar kepada-Nya."<sup>49</sup> Dengan kata lain, Allah SWT akan selalu membela orang yang bersandar kepada-Nya, setan tidak akan mampu membujuk orang yang bersandar kepada-Nya untuk melakukan tindakan yang dapat menjerumuskan mereka ke dalam dosa.

## 5. Aspek-Aspek Tawakkal

Ibnu Qayyim menyatakan unsur tawakkal:

- a. Mengakui nama dan sifat Allah

Ketika seorang hamba dalam posisi tawakkal, maka inilah tingkatan pijakan awal yang menjadi tumpuannya.

- b. Menegakkan (meyakini adanya sebab dan akibat)

Meyakini dirinya harus berusaha menunjukkan bahwa tawakkalnya bermasalah.

- c. Kedalaman tawakkal tauhid dengan melepaskan ketergantungan kepada sebab.

Jika seseorang tidak bertauhid, maka tawakkalnya dianggap keliru. Inti tawakkal sebenarnya adalah tauhid hati; tawakkal itu keliru selama hati masih ada kaitannya dengan syirik.

- d. Bertawakkal kepada Allah dan merasa tenang di sisi-Nya.

Bertawakkal kepada Allah dan merasa tenang karena tawakkal kepada-Nya akan menghindarkan diri dari rasa gelisah karena godaan dan memastikan diri tidak merasa gelisah karena tawakkal kepada-Nya.

---

<sup>49</sup> Haddad, Ba Alawi Syeik Al-Imam Abdullah..., h. 203.

- e. Menyerahkan hati kepada Allah sebagaimana layaknya mayat menyerahkan diri kepada orang yang memandikannya.

## **B. *Koping***

Sebelum memahami konsep *Koping* dengan lebih mendalam, penting untuk mengakui keragaman cara individu menghadapi stres dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Setiap orang memakai serangkaian mekanisme penanggulangan yang bervariasi berdasarkan pengalaman hidup, pandangan dunia, dan sumber daya mereka. Meskipun demikian, pemahaman tentang prinsip-prinsip *Koping* dan bagaimana cara efektif mengelolanya secara positif dapat menjadi kunci dalam menghadapi situasi-situasi sulit dengan lebih tenang dan efisien.

### **1. Definisi *Koping***

Tindakan untuk menguasai situasi yang dianggap sebagai tantangan, bahaya, atau ancaman dikenal sebagai *Koping*. Perilaku yang terlihat dan terselubung yang digunakan oleh orang-orang untuk mengurangi atau menghilangkan sepenuhnya tekanan psikologis dalam situasi yang penuh tekanan disebut *Koping*. Dengan kata lain, *Koping* adalah respons seseorang terhadap tekanan atau stres.<sup>50</sup> Siswanto mengklaim *Koping* lebih berfokus pada apa yang dilakukan seseorang untuk mengatasi situasi yang menuntut atau penuh emosi.<sup>51</sup> Menurut Lazarus, *Koping* ialah penyesuaian kognitif dan upaya perilaku yang berkelanjutan yang dilakukan untuk mengendalikan tekanan internal atau eksternal seseorang yang dianggap membebani atau melampaui kapasitasnya.<sup>52</sup>

Ada 3 komponen utama dalam proses penanganan: penilaian dan observasi, yang berpusat pada pikiran dan perilaku sejati seseorang.

---

<sup>50</sup> Yani, A. S. 1997. *Analisis konsep koping: Suatu pengantar*. Jurnal Keperawatan Indonesia: Jakarta

<sup>51</sup> Siswanto, *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*, ( Yogyakarta: Andi, 2007), 60

<sup>52</sup> Richard S. Lazarus dan Susan Folkman *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), 144.

Kedua, pikiran dan perilaku aktual seseorang merupakan evaluasi dalam situasi tertentu. Strategi penanganan selalu difokuskan pada situasi tertentu. Ketiga, perubahan dalam strategi penanganan mencakup ide dan perilaku.<sup>53</sup>

Orang akan mengambil tindakan untuk melawan dampak buruk ini daripada membiarkannya terus berlanjut. Respons individu disebut sebagai teknik mengatasi masalah. Latar belakang budaya, pengalaman memecahkan masalah, keadaan lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial, dan faktor-faktor lainnya semuanya memiliki dampak yang signifikan terhadap teknik mengatasi masalah dan kapasitas individu untuk mengatasi kesulitan. Dari beberapa definisi mengatasi masalah di atas, dapat dikatakan mengatasi masalah ialah:

- a. respon bertindak dan berpikir ketika sedang stres
- b. memakai sumber daya yang tersedia bagi individu atau lingkungan sekitar
- c. melaksanakan implementasi secara sadar oleh individu
- d. mengurangi atau mengatur respons perilaku dan mental terhadap stres. Cara lain untuk menggambarkan perilaku mengatasi masalah ialah sebagai transaksi yang dilakukan orang untuk mengatasi ekspektasi, baik internal maupun eksternal, yang membebani mereka dan mengganggu kemampuan mereka untuk bertahan hidup.

## 2. Bentuk-Bentuk Strategi *Koping*.

Menurut Lazarus dan Folkam, penanganan memiliki dua tujuan utama: penyelesaian masalah dan keseimbangan emosional.<sup>54</sup>

Mekanisme penanganannya yakni:

- a. Strategi *Koping* yang berfokus pada masalahnya (*Problem Focused Koping/PFC*)

---

<sup>53</sup> Ibid,142.

<sup>54</sup> Siti Maryam, “Strategi *Coping* Teori dan Sumberdayanya”, Jurnal Konseling Andi Matappa, Vol 1. No. 2, Agustus 2017, 103-104.

Mekanisme penanganan yang ditujukan untuk menyelesaikan masalah disebut sebagai pendekatan penanganan yang berfokus pada masalah. Jika orang percaya bahwa mereka masih memiliki kendali atas masalah yang mereka hadapi, mereka cenderung akan memanfaatkan tindakan ini.

3 komponen yang menyusun metode penanggulangan berfokus pada masalah yakni:

- 1). Pemecahan masalah yang terencana: orang mencoba menilai keadaan untuk menemukan solusi, dan kemudian mereka mengambil tindakan khusus dalam upaya mengubah keadaan untuk mengatasi masalah yang dihadapi.
  - 2). Penanganan konfrontatif ditandai dengan tindakan agresif dan upaya guna mengubah situasi yang membuat stres, serta mengambil risiko dan menunjukkan kemarahan yang hebat.
  - 3). Mencari dukungan sosial mengacu pada upaya meminta bantuan orang lain atau pihak luar, baik melalui berbagi pengetahuan, bantuan praktis, atau dukungan sosial.
- b. Strategi *Koping* yang berfokus pada emosi (*Emotional Focused Koping/EFC*)

Di sisi lain, teknik kognitif mencakup, bagaimana orang memandang peristiwa yang menegangkan. Dari metode kognitif, orang mendefinisikan ulang situasi yang menegangkan, misal dengan menarik persamaan dengan orang lain yang mengalami keadaan yang lebih sulit atau dengan menemukan aspek positif dari masalah yang dihadapi. Namun, jika orang percaya bahwa mereka tidak berdaya untuk mengubah keadaan yang menegangkan dan harus menerimanya, mereka cenderung memilih pendekatan kognitif. Strategi penanganan yang berfokus pada emosi (EFC) mencakup hal-hal berikut:

- 1). Penilaian ulang yang positif, atau menawarkan evaluasi yang positif: menanggapi dengan membangun makna positif yang berupaya memajukan pengembangan diri dan terlibat dengan isu-isu keagamaan.
- 2). Mengambil tanggung jawab (dengan fokus pada akuntabilitas): merespons dengan menjadi lebih sadar akan peran seseorang dalam masalah yang dihadapi dan berupaya menyerahkan segala sesuatunya sebagaimana mestinya.
- 3). Pengendalian diri (self-controlling): merespon dengan cara mengatur emosi dan perilaku diri sendiri.
- 4). Distancing (menjaga jarak): menghindari keterlibatan dalam masalah yang sedang dihadapi dengan menjauhi akarnya.
- 5). Escape Avoidance, menjauhkan diri dari masalah yang sedang dihadapi.

## C. KECEMASAN

### 1. Definisi Kecemasan

Menurut KBBI, kecemasan diartikan "tidak tenang dalam hati" (karena takut atau khawatir) atau "hati yang sangat gelisah" (takut, cemas). Lebih jauh, kecemasan dipandang sebagai ekspresi kecemasan yang tidak masuk akal.<sup>55</sup> Menurut kamus psikologi, kecemasan adalah keadaan emosional yang terus-menerus dan rumit yang ditandai dengan rasa terperangkap dan takut, terutama pada berbagai penyakit neurologis dan mental.<sup>56</sup>

Kecemasan ialah penyakit mental yang ditandai dengan kecemasan dan ketakutan terhadap kejadian yang mungkin terjadi, baik

---

<sup>55</sup> WJS. Poerdarminto, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1976)h. 1036

<sup>56</sup> James Drever, " *Psychology Dictionary*", diterjemahkan oleh Nanci Simanjuntak dengan judul: *Kamus Psikologi*, (Jakarta: Bina Aksara, 1998), h. 19.

yang meresahkan maupun yang berhubungan dengan situasi tertentu.<sup>57</sup> Tanda-tanda fisik kecemasan meliputi ketegangan dalam tubuh dan kekhawatiran tentang masa depan. Kecemasan yakni kondisi emosional.<sup>58</sup>

Menurut para psikolog, kecemasan adalah perasaan negatif yang kita semua alami dalam berbagai tingkatan dan ditandai dengan kata-kata seperti khawatir, prihatin, dan takut. Sering kali, kecemasan bersifat umum, samar, dan tidak memiliki bentuk tertentu.<sup>59</sup>

Dalam hal ini, seseorang bukan takut akan obyek atau situasi tertentu. Akan tetapi ia mempunyai ketidaktenangan atau ketakutan yang umum, dan tak mengerti apa sebenarnya yang ditakuti itu.

Menurut kedua definisi, rasa takut dicirikan oleh kegelisahan dan keinginan untuk melarikan diri dari suatu hal atau keadaan tertentu. Ini ialah ketergantungan umum yang dapat dihubungkan dengan berbagai hal atau kejadian rutin.<sup>60</sup>

Secara umum, kecemasan bukanlah mekanisme yang berguna jika hanya membuat seseorang menjadi tangguh, meskipun terkadang dapat membantu orang untuk berjuang dan berhasil dalam memecahkan masalah mereka. Dalam hal ini, kecemasan telah disesuaikan secara positif. Meskipun kecemasan merupakan reaksi alami terhadap bahaya, kecemasan dapat menjadi tidak normal jika berlebihan atau tampak tidak berdasar. Kecemasan adalah reaksi yang wajar terhadap suatu ancaman.

Kecemasan pada sifat dan kecemasan pada keadaan ialah dua jenis kecemasan, menurut Lazarus. Kecemasan pada sifat, atau

---

<sup>57</sup> Musfir bin Said Az-Zaharani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), h. 512.

<sup>58</sup> . Mark Duran dan David H Barlow, *Psikologi Abnormal* , (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), h. 158.

<sup>59</sup> Dewa Ketut Sukardi dan Desak Made Sumiat, *Kamus Istilah Bimbingan dan Penyuluhan*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1993), h. 22

<sup>60</sup> *Ibid*, hal:27.

kecemasan, merupakan kecenderungan seseorang untuk menganggap berbagai situasi menakutkan padahal sebenarnya tidak. Berbeda dengan orang lain, kecemasan dalam kategori ini terutama disebabkan oleh kepribadian individu tersebut. Kecemasan sebagai suatu keadaan merujuk pada kondisi dan keadaan emosional sementara pada seseorang yang ditandai oleh sensasi ketegangan dan kekhawatiran subjektif yang dirasakan secara sadar serta peningkatan sistem saraf otonom sebagai reaksi terhadap keadaan lingkungan tertentu.<sup>61</sup>

## 2. Tingkatan kecemasan

Peplau menyebutkan 4 tingkat kecemasan, yakni:

### a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ini ialah hasil dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan bisa memacu pertumbuhan dan inovasi dalam pembelajaran. Peningkatan persepsi dan perhatian, kewaspadaan, kesadaran terhadap rangsangan internal dan eksternal, kemampuan mengatasi dengan baik, dan pembelajaran yang terjadi merupakan beberapa tanda dan gejala. Perubahan fisiologis terwujud sebagai hipersensitivitas terhadap suara, insomnia, kegelisahan, tanda-tanda vital normal, dan pupil.

### b. Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk fokus pada hal penting dan mengabaikan yang lain, sehingga individu tersebut mengalami perhatian selektif, tetapi dapat melakukan sesuatu yang lebih terfokus. Respons fisiologis: sering sesak napas, peningkatan denyut nadi dan tekanan darah, mulut kering, gelisah, sembelit. Sementara respons kognitif ialah penyempitan bidang persepsi, rangsangan eksternal tidak dapat diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatian.

### c. Kecemasan Berat

---

<sup>61</sup> Triantoro Safira dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, h. 53-54.

Kecemasan berat punya efek mendalam pada seseorang; mereka sering terpaku pada satu hal dan tidak dapat memikirkan hal lain. Setiap tindakan dimaksudkan untuk meredakan ketegangan. Kecemasan yang parah ditandai dengan persepsi yang sangat buruk, kesulitan fokus pada detail, rentang perhatian yang sangat pendek, kesulitan berkonsentrasi atau memecahkan masalah, dan kesulitan belajar. Sakit kepala, mual, muntah, gemetar, sulit tidur, jantung berdebar, takikardia, hiperventilasi, sering buang air kecil atau buang air besar, dan diare semuanya dialami pada tingkat ini. Orang tersebut merasa takut secara emosional dan memusatkan seluruh perhatiannya pada dirinya sendiri.

d. Panik

Kecemasan tingkat panik dikaitkan dengan teror, ketakutan, dan syok. Orang yang menderita panik tidak dapat bertindak, bahkan dengan arahan, karena kehilangan kendali. Aktivitas motorik yang meningkat, keterampilan sosial yang melemah, persepsi yang menyimpang, dan hilangnya akal sehat merupakan dampak dari panik. Kekhawatiran ini tidak normal dalam kehidupan, dan jika berlangsung lama, dapat mengakibatkan kelelahan parah atau bahkan kematian. Tidak dapat berkonsentrasi pada suatu kejadian merupakan salah satu tanda dan gejala panik.<sup>62</sup>

### 3. Jenis-Jenis dan Aspek Kecemasan

Menurut terjemahan Suryabrata, Freud mengusulkan 3 kategori kecemasan:

- a. ketakutan akan ancaman di dunia luar, kekhawatiran yang realistis, atau teror.
- b. Kecemasan yang tidak terkendali, neurotik, dan mendorong orang untuk bertindak dengan cara yang salah. Ada pembenaran yang

---

<sup>62</sup> Hanifah Muyasaroh dkk, "*Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19*", (Cilacap: LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT (LP2M) UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI (UNUGHA)), hal 3-4.

benar untuk kekhawatiran ini karena anak muda yang bertindak impulsif dihukum oleh orang dewasa dalam kehidupan mereka, yang melambangkan dunia.

- c. Kekhawatiran moral bahwa hati nurani seseorang akan membuat mereka merasa buruk jika mereka melakukan atau bahkan mempertimbangkan untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan standar moral dikenal sebagai kecemasan moral.<sup>63</sup>

Gail W. Stuart mengategorikan kecemasan sebagai reaksi afektif, kognitif, dan perilaku, seperti:

- a. Gejala perilaku: gemetar, gelisah, bicara cepat, stres fisik, menarik diri dari interaksi sosial, dan penghindaran.
- b. Kognitif: kesulitan memperhatikan, kebingungan, pelupa, kewaspadaan berlebihan, kecemasan akan terluka atau meninggal, dan mimpi buruk
- c. Emosional: mudah teralihkan, mudah tersinggung, tegang, khawatir, takut, khawatir, cemas, dan malu.<sup>64</sup>

#### **D. Kecemasan dalam kacamata Tasawuf**

Dalam Sufi, rasa takut disebut Khauf. Khauf ialah pengalaman spiritual Thalibin dan kedudukan kaum mistikus. Selama itu bersifat sementara dan memiliki kemampuan untuk menghilang atau muncul kembali, maka itu dianggap sesuatu. Jika itu pasti, maka itu disebut maqam.<sup>65</sup>

Istilah Arab khauf yang berarti menunjukkan keheranan dan ketakutan, tersusun dari tiga huruf: kha', waw, dan fa'. KBBI mengartikan kata khauf sebagai kata benda yang menunjukkan kecemasan atau

---

<sup>63</sup> Suryabrata Surmadi, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002), h. 139

<sup>64</sup> Gail W. Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa. Alih Bahasa P. Kapoh & Egi Komara*, (Jakarta: Eg, 2006), 149

<sup>65</sup> Al-Ghazali, *Mutiara Ihya Ulumuddin: Ringkasan Yang Ditulis Sendiri Oleh Sang Hujjatul Islam, Terj. Irwan Kurniawan*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2008), hlm.337

ketakutan. Kata sifat "khawatir" adalah ketakutan, kecemasan, atau kekhawatiran terhadap sesuatu yang belum pasti.<sup>66</sup>

Khauf adalah istilah yang dipakai untuk menggambarkan emosi yang menakutkan, berbahaya, atau meresahkan. Dengan kata lain, khauf ialah frasa yang digunakan untuk menggambarkan keadaan cemas atau takut terhadap sesuatu yang tidak pasti di masa mendatang tetapi dianggap berbahaya atau tidak menyenangkan.

Khauf dalam istilah teknis yakni sikap batin yang takut kepada Allah karna ketakwaan seorang hamba yang belum sempurna. Qusyairiyah mengatakan, takut memiliki konotasi masa depan karena orang akan takut melakukan apa yang tidak ingin dilakukan dan meninggalkan apa yang seharusnya dilakukan. Kecuali jika ada sesuatu yang berdampak baik di kemudian hari, maka hal itu tidak begitu penting. Itu tidak ada hubungannya dengan makna takut jika itu terwujud saat ini. Sementara itu, takut kepada Allah adalah takut akan hukuman-Nya di dunia dan akhirat.<sup>67</sup>

Menurut Al-Falluji, khauf adalah jenis kekhawatiran yang muncul ketika seseorang meyakini sesuatu yang dibencinya akan terjadi padanya. Menurut kitab Al-Misbah karya Muhammad Quraishy Shihab, khauf ialah guncangan hati karena adanya kecurigaan akan adanya bahaya, yang sejalan dengan pendapat tersebut di atas. Kata "khauf" menggambarkan perasaan akan datangnya bahaya yang membuat seseorang ingin mencari cara untuk menghindarinya atau mengatasinya.<sup>68</sup>

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, takut kepada Allah SWT itu wajib. Sebab, hamba yang takut kepada Allah akan senantiasa beribadah kepada-Nya dengan penuh rasa hormat dan ketaatan. Barangsiapa yang

---

<sup>66</sup> Mei Dwi Jayanti, *Pengaruh Khauf Terhadap Perilaku Menyontek Mahasiswa Tasawuf Dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Uin Walisongo Semarang*, (Semarang: Skripsi UIN Walisongo Semarang, 2015), hlm.11

<sup>67</sup> Abul Qasim Abdul Karim Hawazin Al Qusyairi An Naisaburi, *Risalah Qusyairiyah Sumber Kajian Ilmu Tasawuf, Terj. Ma'ruf Zariq Dan Ali Abdul Hamid Balthajy*, (Jakarta: Pustaka Amani, 2002) hlm.167

<sup>68</sup> 4Dolizal Putra, *Khauf Khasyyah dan taqwa dalam tafsir al-misbah karya muhammad quraish shihab,...* hlm.2

tidak takut kepada-Nya, maka ia berdosa dan berdosa. Para pelaku korupsi sudah tidak punya rasa malu lagi dan makin tamak serta merajalela karena tidak takut kepada Allah.<sup>69</sup>

Menurut al-Burhan al-Khauf, ketakutan dikenal sebagai "az-Zarkasy" muncul ketika seseorang merasa lemah, bahkan ketika objek ketakutannya adalah sesuatu yang kecil. Al-Khauf merupakan kecemasan umum yang muncul secara spontan pada setiap spesies, menurut Nashrudin Baidan dalam karyanya "Wawasan Baru tentang Ilmu Tafsir".<sup>70</sup>

Menurut pembacaan al-Misbah oleh Quraisy Shihab, khasyyah, atau ketakutan terhadap individu unik yang memiliki ilmu tentang Allah, seperti nabi dan ulama, merupakan tingkatan teror yang lebih tinggi, sedangkan khauf merupakan tingkatan teror yang paling rendah<sup>71</sup>

Menurut berbagai penafsiran tentang khauf, disimpulkan khauf adalah emosi universal Muslim berupa rasa takut, cemas, atau khawatir tentang sesuatu yang dapat menimbulkan ancaman atau membawa bahaya di masa mendatang. Sebaliknya, khasyyah mengacu pada tingkat teror yang lebih besar daripada khauf. Rasa takut seorang mukmin kepada Allah sangat penting bagi keberadaan mereka. Oleh karenanya, rasa takut mendorongnya untuk takut kepada Allah dan mengejar keridhaan-Nya, mematuhi perintah-Nya, meninggalkan larangan-Nya, dan memenuhi perintah-Nya. Salah satu landasan kepercayaan kepada Allah adalah rasa takut kepada-Nya, yang juga berfungsi sebagai dasar penting bagi pengembangan karakter seorang mukmin<sup>72</sup>

---

<sup>69</sup> Membangun Sikap Khauf dan Raja', *Disampaikan dalam Pengajian Rutin Ahad Malam, "Baitul Hikmah", dengan Tema: Tazkiyatun Nafs*, Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kota Yogyakarta, 17 November 2013

<sup>70</sup> Sufyan Ilyas, *Media Belajar dan Berbagi untuk Kalangan Sendiri (Lafadz Al-Khauf Dan Lafadz Al-Khasyyah Dalam al-Qur'an)*, <http://sufyanilyas.wordpress.com>, diakses pada: 6 mei 2024

<sup>71</sup> Dolizal Putra, *Khauf Khasyyah dan Taqwa Dalam Tafsir Al-Misbah Karya Muhammad Quraish Shihab*,...hlm.120

<sup>72</sup> Mei Dwi Jayanti, *Pengaruh Khauf Terhadap Perilaku Menyontek Mahasiswa Tasawuf Dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Uin Walisongo Semarang*,...hlm.20

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ ۖ أُولَٰئِكَ هُمْ خَيْرُ الْبَرِيَّةِ  
جَزَاءً وَهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّاتٌ عَدْنٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا ۖ رَضِيَ اللَّهُ  
عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ۗ ذَٰلِكَ لِمَنْ خَشِيَ رَبَّهُ

“*Sesungguhnya sebaik-baik makhluk adalah mereka yang beriman dan beramal saleh. Taman Eden yang sungainya mengalir adalah balasan mereka atas pengabdian mereka kepada Tuhannya; mereka akan kekal di sana. Mereka dan Allah sama-sama bahagia. Bagi mereka yang takut kepada Tuhannya, itulah balasan mereka*” (Q.S Al-Bayyinah:7-8)<sup>73</sup>

إِنَّا أَنْزَلْنَا التَّوْرَةَ فِيهَا هُدًى وَنُورٌ يَحْكُمُ بِهَا النَّبِيُّونَ الَّذِينَ أَسْلَمُوا لِلَّذِينَ هَادُوا  
وَالرَّبَّانِيُّونَ وَالْأَحْبَارُ بِمَا اسْتُخْفِطُوا مِنْ كِتَابِ اللَّهِ وَكَانُوا عَلَيْهِ شُهَدَاءَ ۚ فَلَا تَخْشَوُا النَّاسَ  
وَإِحْسُونِ ۚ وَلَا تَتَسَوَّرُوا بِالْأَيْتِي تَمَنَّا قَلِيلًا ۗ وَمَنْ لَمْ يَحْكَمْ بِمَا أَنْزَلَ اللَّهُ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْكَافِرُونَ

“*Karena itu, takutlah kepadaKu, bukan kepada manusia. Janganlah kamu menukar syairKu dengan upah yang sedikit. Orang kafir adalah orang yang tidak mendasarkan keputusan mereka pada apa yang telah diturunkan Allah.*” (Q.S Al-Maidah:44)<sup>74</sup>

## 1. Macam-macam Khauf

Al-Ghazali meyakini memiliki rasa takut merupakan sifat yang positif dan memiliki rasa takut yang berlebihan bukanlah hal yang baik. Al-Ghazali menegaskan kekeliruan anggapan ini. Karena "cambuk Allah" itulah yang sebenarnya mengilhami seorang hamba untuk beribadah agar semakin dekat dengan Allah, maka rasa takut tidak akan sempurna tanpanya.<sup>75</sup>

Namun, Al-Tusi mengklaim ada 3 jenis khauf, yaitu:<sup>76</sup>

### a. Khauf Ajillah.

Pemilik Khauf Ajillah ialah para bangsawan atau kalangan atas yang sangat religius. Disebutkan firman Allah:

---

<sup>73</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), hal 904.

<sup>74</sup> Ibid.,hal 160.

<sup>75</sup> IIM. Ihsan Dacholfany, *al-Khauf dan Al-Raja' menurut Al-Ghazali*, STAIN jurnal Siwo Metro Lampung, As-Salam | Vol V, No. 1, Th 2014

<sup>76</sup> S.Puspitasari, *Khauf, Raja', dan Kecemasan*, (Semarang: Skripsi UIN Walisongo, 2011),hlm.12

إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَآءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا اللَّهَ إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

*“Jika kamu orang beriman yang tulus, hendaknya kamu lebih bertakwa kepada-Ku daripada mereka, karena mereka tidak lebih dari setan yang menganiaya kamu dan sekutu-sekutunya, kaum musyrik Quraisy.”*<sup>77</sup>

b. Khauf Ausat.

"Ausat" berarti "tengah", maka "khauf ausat" mengacu pada rasa takut akan putusannya hubungan mereka dengan Allah dan mencemari kemurnian ma'rifat, di mana mereka takut akan murka dan pembalasan Allah.

c. Khauf Ammah.

Orang biasa memiliki Khauf Ammah, dan karena mereka menyadari betapa kuatnya orang yang mereka puja, ketakutan mereka tercermin dalam kekhawatiran dan keterkejutan di hati mereka.

Sedangkan Khauf digolongkan menjadi 3 kategori menurut Al-Ghazali dalam karyanya *Ihya' Ulumuddin*, yaitu:<sup>78</sup>

- a. Khauf al-awam, ketakutan masyarakat awam akan hukuman dan penundaan pahala.
- b. Khauf al-khashah, ketakutan terhadap individu tertentu yang disesatkan karena keterlambatan Allah memberikan peringatan kepada mereka.
- c. Khauf khashah al-khashah, kecemasan orang-orang yang, khususnya, takut bahwa kekasaran mereka akan digunakan untuk melawan mereka.

---

<sup>77</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), hal.98

<sup>78</sup> Rosihon Anwar dan Shalihin Mukhtar, *Ilmu Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2004), hlm.75

## 2. Tingkatan Khauf

Khauf digolongkan Al-Ghazali menjadi 3 tingkatan:<sup>79</sup>

### a. Khauf yang Singkat.

Khauf Pendek mirip dengan teror sementara yang biasanya disebabkan oleh sebab tertentu. Ketika penyebabnya hilang, rasa takut juga hilang, dan rasa lupa muncul kembali. Jadi, ini ketakutan sementara yang tidak memberikan manfaat apa pun.

### b. Khauf yang Berlebihan

Ketakutan yang terlalu kuat atau melampaui batas wajar disebut sebagai rasa takut yang berlebihan, dan dapat berujung pada keputusasaan dan keputusasaan. Khauf seperti ini menghalangi perbuatan positif. Jadi, rasa takut memiliki tujuan yang sama dengan pemukulan dan mendorong perilaku positif.

### c. Khauf Sedang

Karena termasuk antara khauf pendek dan berlebihan, Al-Ghazali memandang kadar ini sebagai khauf yang baik. Individu dengan khauf ini terus melakukan hal-hal baik dan merasa khauf sepanjang waktu.

---

<sup>79</sup> Esty Laras, *Pengaruh Khauf Dengan Perilaku Agresif Siswa MA NU Demak*,..hlm.14

## **BAB III**

### **A. Profil Imam AL-Ghazali**

Pemimpin sufi terkenal abad ke-5, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, disebut juga Imam Al-Ghazali, lahir pada tahun 450 H / 1058 M di Jadi, salah satu kota di Khurasan, Persia. Ayah Al-Ghazali seorang pedagang dan pemintal wol miskin yang hanya mengandalkan kerja kerasnya sendiri untuk mendapatkan rezeki. Salah satu pemimpin sufi paling terkenal pada abad kelima adalah Imam Al-Ghazali. Cara berpikirnya yang khas terlihat dari banyak tulisannya yang menyajikan konsep-konsep inovatif yang masih relevan hingga saat ini. Nama lengkap Imam Al-Ghazali adalah Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, dan beliau dilahirkan di Persia pada tahun 450H/1058 M.

Ayah Al-Ghazali seorang pedagang wol dan pemintal. Dia seorang pekerja keras tanpa banyak kekayaan, tapi dia juga cukup jujur dan menolak mengonsumsi apa pun yang tidak diperoleh melalui kerja keras. Ada sedikit anekdot mengenai ayah Al-Ghazali, namun menurut beberapa di antaranya, di waktu senggang, ia sering mengunjungi pemuka agama yang berwenang di bidang hukum untuk meminta nasihat. Ketaatannya yang besar terhadap ilmu pengetahuan dan agama bahkan meluas hingga membesarkan kedua anaknya, Imam Al-Ghazali dan saudaranya Ahmad, yang masih kecil ketika ia meninggal, oleh salah satu sahabat sufi dekatnya. Ayah Al-Ghazali mendorong mereka untuk mendidik diri mereka sendiri karena dia tidak ingin anaknya merasakan hal yang sama seperti yang dia rasakan karena tidak belajar di masa lalu.

Ketika Imam Al-Ghazali masih muda, ia belajar pada Said di bawah bimbingan Ahwad bin Muhammad ar-Ridzikani, kemudian pada Abi Nashr al Ismaili Jurjani, sebelum kembali ke Such. Dikisahkan, saat pulang ke rumah, Imam Al-Ghazali didatangi sekelompok perampok yang merampas tasnya berisi kitab-kitab filsafat dan ilmu-ilmu lain yang dipelajarinya dari Jurjani. Namun, 37 penjahat tersebut kemudian mengembalikan tas tersebut

kepada Imam Al-Ghazali karena kebbaikannya. Ghazali memohon agar mereka meninggalkan kopernya sendirian.<sup>80</sup> Pada masa itu, Naisabur terkenal dengan kemajuan ilmu pengetahuannya, dan Al-Ghazali juga belajar di sana. Di sini, ia dibimbing oleh teolog Ashari terkemuka dan instruktur di Perguruan Tinggi Nizamiyah di Naisabur, Imam al-Haramain Abu al-Ma'ali al-Juwaini, di bidang hukum, kalam, logika, dan disiplin ilmu agama lainnya.

Imam Al-Ghazali dianggap sebagai ulama muda berbakat yang memperoleh ilmu di berbagai bidang keilmuan dengan cepat. Ia bahkan menerbitkan *Mankhul i 'Ilmi al-Ushul*, karya paling awal di bidang yurisprudensi. *Bahrn Mughriq* dijuluki "laut yang dalam dan tenggelam" oleh gurunya Al Juwaini karena kecemerlangannya dan kemampuannya dalam berpikir melalui setiap masalah yang muncul. Karena kecemerlangan dan catatan ilmiahnya.<sup>81</sup> Imam Al-Ghazali kemudian diangkat menjadi dosen di Universitas Nizamiyah pada usia 25 tahun. Ia pindah ke Mu'askar dan menjalin hubungan baik dengan Perdana Menteri Sultan Bani Seljuq setelah meninggalnya mentornya Al Juwaini pada tahun 478 H. Tak lama kemudian, Perguruan Tinggi Nizamiyah Bagdad mengangkat Imam Al-Ghazali sebagai guru besar<sup>82</sup>.

Selain tugas akademisnya, Imam Al-Ghazali memiliki minat yang besar pada jurnalisme. Beliau banyak menghasilkan karya dalam berbagai bidang keilmuan dan dianugerahi berbagai gelar kehormatan, seperti "Pembela Islam" (*Hujjatul Islam*), "Profesor Para Sufi" (*Syaikhul Shuffiyyin*), dan masih banyak lagi. Usia 34 tahun, Imam Al-Ghazali diangkat menjadi Rektor atau Pimpinan Perguruan Tinggi Nizamiyah

---

<sup>80</sup> Iqbal, Abu Muhammad, *Pemikiran Pendidikan Islam: Gagasan-Gagasan Besar Para Ilmuwan Muslim*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), h.89

<sup>81</sup> Nizar, Samsul, *Filsafat Pendidikan Islam: Pendekatan Historis, Teoritis dan Praktis*. (Jakarta: Ciputat Pers.2002), h. 87

<sup>82</sup> Zar, Sirajudin, *Filsafat Islam : Filosof dan Filsafatnya*, (Jakarta : PT Raja Grfindo Persada, 2014), h. 160-161

Bagdad karena catatan ilmiahnya yang luar biasa dan prestasinya yang luar biasa. Nama Al-Ghazali semakin terkenal di kota Bagdad.

Imam Al-Ghazali memiliki 2 era berbeda dalam hidupnya sepanjang sejarah Islam. Yang pertama melibatkan keinginan kuatnya untuk belajar dari berbagai sumber dan instruktur. Rasa hausnya yang luar biasa untuk belajar membuatnya mendapatkan reputasi sebagai ulama terkenal di Bagdad. Ibnu Rusyd terinspirasi menulis *Keruntuhan Keruntuhan* (*Tahafut Tahafutul Falasifah*), sebuah kitab yang membantah teori Al-Ghazali, melalui salah satu karya terbesarnya, *Keruntuhan Para Filsuf* (*Tahafutul Falasifah*). Pemikirannya mengenai permasalahan di bidang pendidikan terdapat dalam karya luar biasa lainnya, *Fatihatul Ulum* (*Pengantar Ilmu*), yang pada saat itu digunakan untuk meningkatkan ilmu pendidikan di Eropa. Teori-teori Imam Al-Ghazali tentang ilmu pendidikan sebanding dan bisa diterapkan saat ini.

Imam Al-Ghazali mengalami masa transisi dalam hidupnya pada masa ini. Ia memiliki keraguan atau skeptisisme terhadap segala hal, bahkan informasi yang dia pelajari dan peran yang dia pegang saat ini. Kelompok belajarnya semakin berkembang karena popularitasnya yang meningkat, ia juga terlibat dalam perdebatan dengan para filosof dan Bathiniyah Isma'iliyah di kota ini.

Bukunya yang berjudul *alMunqiz min al-Dalal* (*Penyelamat dari Kesalahan*), di mana ia mencari kebenaran yang menurutnya benar, memberikan rincian tambahan mengenai hal ini. Ia membandingkan kebenaran dengan angka sepuluh, yang lebih besar dari tiga. Dia mengatakan tidak akan mempertanyakan fakta sepuluh lebih besar dari 3.<sup>83</sup> itulan bagaimana tongkat bisa berubah menjadi ular dan hal ini dapat dibuktikan.

Ia mengalami krisis spiritual yang mengguncang tubuh dan jiwanya, yang disebut skeptisisme dalam budaya Barat, yaitu keraguan terhadap

---

<sup>83</sup> Matukhin, *Filsafat Islam*, (Yogyakarta : Teras, 2012), h. 132-133

semua bentuk pengetahuan. Keraguannya ini mengganggu kesehatan fisiknya, hingga para profesional medis menghentikan usaha pengobatan. Setelah enam bulan, Beliau mengambil keputusan pergi ke Masjid Jami' Damaskus untuk bermeditasi. Dia tinggal sendiri selama 2 tahun, berkonsentrasi pada pengabdian dan tasawuf. Ia menuntaskan ibadah haji ke Makkah dan Madinah pada tahun 490 H, selain berziarah ke makam Nabi Muhammad SAW, setelah sebelumnya salat di makam Nabi Ibrahim AS.

Beliau pergi ke Damaskus dan mengajar di salah satu masjid di sana setelah menunaikan ibadah haji. Dari sana, dia melakukan perjalanan ke Mesir dan menetap di Aleksandria dalam jangka waktu yang cukup lama. Ibnu Khalikan mengaku ia dibujuk untuk kembali ke Naisabur dan melanjutkan pengajaran di Perguruan Tinggi Nizamiyah, namun dia segera meninggalkan Naisabur untuk kembali ke Such dan melanjutkan tulisannya. Disana beliau juga mengajar madrasah dan khanaqah.

Khususnya di kalangan Abbasiyah dan Seljuk, Imam Al-Ghazali dihormati di dunia Islam karena ingatan dan kecerdasannya yang luar biasa. Ia menguasai berbagai disiplin ilmu karena kecintaannya pada pengetahuan. Meski hidup dalam kemewahan dan memegang jabatan penting di Bagdad, ia melakukan perjalanan panjang dan mengalami krisis spiritual dalam pencarian kebenaran ilmiah. Sebelum perjalanannya, ia telah membaca karya-karya sufi terkenal seperti Bayazid Busthami dan al-Junaid Sabili, dan tulisannya membawa kehormatan bagi para ulama di Eropa<sup>84</sup>.

Salah satu terbitannya, *al-Munqidz min al-Dlalal*, memuat kisah yang sangat menarik tentang perjalanannya mencari kebenaran. Saat pertama kali mempelajari Kalam, dia tidak puas dengan hasilnya. Dia selanjutnya mengalihkan perhatiannya pada filsafat, namun tampaknya dia tidak mendapatkan apa yang dia cari di sana bahkan, ia melihat bukti adanya skeptisisme. Dia kemudian mempelajari ajaran spiritual, yang kemudian dia

---

<sup>84</sup> Nasution, Ahmad Bangun, dan Rayani Hanum Siregar. *Ahlak Tasawuf: Pengenalan, Pemahaman, dan Pengaplikasiannya (Disertai Tokoh-tokoh Sui)*. (Jakarta: PT RajaGraindo Persada.2013). h.164-165

temukan mengandung kebohongan. Akhirnya, ia belajar tentang tasawuf, dan menemukan apa yang ia cari.

Meskipun para pemuka sufi punya pandangan yang sangat berbeda mengenai tasawuf, namun sumbernya hanya satu yaitu Al-Haq (Allah SWT) dan banyak aspek ini memperluas jangkauan konsep yang ditawarkan. Konsep wahdat al wujud karya Ibnu Arabi, Hulul karya al Halaj, dan mahabbah karya Rubiah al Adawiyah hanyalah beberapa contoh saja. Al-Ghazali ialah salah satu tokoh sufi yang membentuk filsafat tasawuf.

Tasawuf telah mengalami banyak tahapan dan kondisi yang masing-masing hanya terdapat beberapa unsur saja, namun hal tersebut tidak menyurutkan inti tasawuf sehingga menjadikan tasawuf hanya sebagai tempat berlindung bagi Imam Al-Ghazali dalam mencari kebenaran. Prinsip fundamental tasawuf yakni moralitas berbasis Islam. Banyak ayat dalam Al-Qur'an yang mempromosikan sifat-sifat terpuji seperti cinta, kemauan, kesabaran, kesederhanaan dalam hidup, ketundukan pada Allah SWT, dan sifat-sifat lain yang diperlukan setiap Muslim untuk memiliki iman yang sempurna.

Baik pujian maupun kritik diarahkan pada buku terbesarnya, yang memuat inti gagasan kajian tasawuf Al-Ghazali. Abu Bakar ath-Tharthusi dan Ibn al-Jauzi menawarkan hadis dla'if (lemah), yang dipandang sebagai kritik terhadap gagasan Al-Ghazali karena kurangnya orisinalitas<sup>85</sup>, Zaki Mubarak menulis Al-Akhlaq 'inda al-Ghazali dalam disertasinya<sup>86</sup>. Imam Al-Ghazali membagi kitab ini menjadi empat bagian, Rubu'al-'Ibadah, Rubu' al-'Tradisi, Rubu' al-Muhlikat, dan Rubu' al-Munjiyat, di samping kritik dari pihak lain<sup>87</sup>. Menurut Carra De Vaux, buku ini merupakan cikal bakal pemikiran Al-Ghazali tentang tasawuf, khususnya pada bagian ketiga dan keempat yang dikhususkan pada topik tasawuf. Bagian ketiga

---

<sup>85</sup> Muhammad Rasyad Salim, *Muqaranah bain al -Ghazali wa Ibn Taimiyyah*, (Kuwait: Dar al-Qolam, 1975), hal. 7 - 8

<sup>86</sup> Zaki Mubarak, *Al -Akhlaq, 'inda al -Ghazali*, (Kairo: Dar al-Kitab al-Arabi, t.t.), hal. 8

<sup>87</sup> Zaki Mubarak, *Al -Akhlaq 'inda al -Ghazali*, (Kairo: Dar al-Kitab al-Arabi, t.t.), hal. 89

membahas tentang akhlak yang sebaiknya dihindari, sedangkan bagian keempat membahas tentang akhlak yang patut dijunjung tinggi.

Ia mencatat di salah satu bukunya, al-Munqidz, sejumlah penulis terkenal juga telah mengartikulasikan konsep-konsep sufi dalam tulisannya. Para penulis tersebut antara lain al-Haris al-Muhasibi dalam beberapa karyanya, Talib al-Makki dalam kitab Qut al-Qulub, dan beberapa ajaran al-Munqidz. Terlebih lagi, Ash Syibli, al-Junaid, dan tokoh-tokoh lainnya mampu membantu Al-Ghazali dalam memahami tasawuf yang tidak dapat dicapai oleh orang lain hanya melalui pendidikan saja. Al-Ghazali adalah seorang pelajar tasawuf dan juga menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari dan melalui sentimen.

Al-Ghazali tidak panjang lebar dalam karyanya Ihya' mengenai fase-fase spiritual (maqamat) apa yang harus dijalani seorang sufi agar bisa lebih dekat dengan Allah SWT. Tidak seperti para sufi lainnya, ia mengambil sikap berbeda terhadap tasawuf, dengan menyatakan tingkat kedudukan seorang sufi tidak dapat ditentukan oleh satu indikator saja. Pertobatan, menurut Al-Ghazali, ialah tahapan yang paling penting karena mengakui dosa masih ada dalam diri manusia. Muhammad Ghallab menegaskan Al-Ghazali menyebutkan ciri-ciri, situasi, dan keutamaan para sufi daripada menyusun ajaran tasawufnya secara metodis. Hal ini sesuai dengan pemahaman umum para sufi bahwa tasawuf merupakan amalgam dari al-fana'fi kepada Allah, kesabaran, taubat, rasa syukur, rasa takut, dan pengharapan. Meskipun tidak bersifat ilmiah atau puitis, tanggapan ini memberikan gambaran tentang jalan sufi yang perlu dijalani.

Kembali ke poin pertama, maqamah yang dialami para sufi tidak menandakan tinggi atau rendahnya derajat yang dicapai seorang sufi, kata Imam Al-Ghazali. Pembahasan Al-Ghazali tentang at-Tauhid sebelum pembahasannya tentang at-tawakkul dan mata pelajaran lainnya mendukung klaim ini. Setelah mengklasifikasikan tauhid ke dalam empat fase, Al-Ghazali sampai pada kesimpulan bahwa ia telah meliputi al-fana'fi at-Tauhid dalam pembahasannya tentang at-Tauhid. Pertama, at-tauhid,

yang bertentangan dengan hatinya yang tidak bertanggung jawab dan ragu-ragu, serta terkesan mengingkari keberadaan Tuhan selain Allah. Di sinilah mereka dicap sebagai orang munafik.

Kedua, monoteisme dianut oleh masyarakat awam yang punya pembenaran internal atas keyakinannya yang didukung oleh kesadaran mereka akan Tuhan dan amalan mereka.

Ketiga, at-tauhid, yang dilanjutkan sepanjang jalan al-Kashyf. Pada titik ini, segala sesuatu yang dilihat seseorang dianggap hanya berasal dari Allah SWT, tidak ada sumber lain yang dapat diterima. Muqarrabin telah sampai pada tahap ini.

Keempat, dilihat oleh shiddiqin adalah tingkatan dimana seseorang hanya mempersepsikan Tuhan sebagai wujudnya saja. Fase ini kita sebut dengan tauhid al-fana'fi. Merujuk pada tahap keempat ini, Al-Ghazali berkata<sup>88</sup> :

“Sufi tidak dapat melihat dirinya sendiri karena dia tidak melihat apa pun selain Allah. Dia akan hancur dalam tauhidnya dan menjadi fana jika dia asyik dengan hal itu dan tidak mampu mengenali dirinya sendiri. Hal ini menandakan bahwa sufi mendapat fana dari memandang makhluk dan dirinya sendiri...”

Kecil kemungkinannya manusia mampu mencapai tingkat keempat ini karena Karena terlalu banyak materi di dunia ini yang tidak bisa dilihat oleh mata manusia, dan karena jutaan objek ada di dunia sebagai satu kesatuan yang tidak dapat diduga, mustahil kita bisa bertemu dengan Tuhan dan tidak melihat apa pun selain Tuhan. Menanggapi hal tersebut, Al-Ghazali menyatakan bahwa tingkat keempat melambangkan puncak ilmu mukasyqfah dan berisi rahasia-rahasia yang tidak boleh diungkapkan dalam bentuk tertulis. Buku ini tidak secara lengkap dan menyeluruh membahas tauhid tingkat keempat ini karena, sebagaimana dikatakan oleh kaum 'arifin,

---

<sup>88</sup> Al-Ghazali IV, t.t. : 240

mengungkapkan rahasia ketuhanan kepada banyak orang adalah haram dan kekufuran.

Al-Ghazali menyatakan ada berbagai tahapan yang harus dilalui seseorang untuk menjadi seorang sufi, yang pertama adalah taubat. Dalam hal ini taubat terdiri dari 3 hal yaitu perilaku, sikap, dan pengetahuan. Penyesalan harus dilakukan dengan tetap mengingat bahwa dosa ada dalam umat manusia dan melakukan perbuatan asusila dapat berakibat buruk. Tujuan ilmu adalah untuk menanamkan rasa penyesalan dan kerinduan karena telah berbuat salah.

Kedua, kesabaran. Menurut Imam Al-Ghazali, jiwa manusia memiliki tiga kekuatan: kemampuan akal, kemampuan jiwa untuk memotivasi manusia agar bertindak bermoral, dan kemampuan jiwa untuk memotivasi manusia agar melakukan perbuatan maksiat. Seseorang dikatakan sabar apabila ia berada dalam cengkeraman kekuatan batin yang menggodanya untuk melakukan perbuatan jahat, namun ia mampu menolaknya dengan bantuan kekuatan jiwanya.

Ketika, kemiskinan. Meskipun makanan diperlukan bagi calon sufi, makanan tersebut harus diperiksa dengan cermat untuk menentukan apakah makanan tersebut halal, haram, atau status kehalalannya meragukan. Tujuan dari keterampilan ini untuk mengajarkan diri sendiri untuk menghindari atau setidaknya mengevaluasi hal-hal yang diperlukan dengan hati-hati.

Keempat zuhud, calon sufi harus mampu melepaskan kepuasan duniawi dan hanya berharap pada kebahagiaan ukhrawi yang merupakan syarat keempat atau asketisme. Hal ini dimaksudkan untuk memastikan bahwa calon sufi selalu melindungi diri dari benda-benda penghiburan yang bersifat fana, atau barang-barang duniawi.

Kelima tawakkal, pasrah kepada Tuhan, hal ini bisa muncul dari kesadaran manusia bahwa Tuhan berdaulat atas segala yang ada di alam semesta ini. Bila Allah menghendaki, tak ada yang bisa dilakukan manusia selain ikhlas menerima apa yang difirmankan-Nya. Seorang sufi yang

berserah diri kepada Allah SWT mengalami rasa ketiadaan, mengalah seperti mayat adalah puncak kepercayaan.

Keenam, marifat, ilmu tentang misteri Tuhan dan hukum-hukum yang mengatur seluruh ciptaan-Nya. Ma'rifat dapat membawa seorang sufi kepada mahabbah, atau memuja Tuhan, dan ilmunya lebih baik dari pada akal.

Menurut Imam Al-Ghazali, seseorang yang memilih mengikuti jalan sufi harus terus menerus menjalani kehidupan menyendiri, tidak makan, dan tidak tidur di malam hari agar dapat melebarkan hatinya dan memungkinkannya melihat Tuhan. Menjalani kehidupan yang terus-menerus terlepas dari hiruk pikuk dunia adalah latihan mengosongkan hati, karena menjadi seorang sufi tidak lebih dari mengatasi rintangan di dunia ini.

Di bidang penulisan, Imam Al-Ghazali merupakan ulama produktif yang aktif menyampaikan gagasannya melalui karya-karya luar biasa. Jumlah tulisan Imam Al-Ghazali belum dapat ditentukan secara pasti oleh para sejarawan hingga saat ini. Ahmad Daudy mengklaim Abdurrahman al-Badawi melakukan kajian terkini terhadap kuantitas karya yang ditulis Imam Al-Ghazali. Berdasarkan temuan penelitian, jumlah karya yang dikaitkan dengan Imam Al-Ghazali dapat dibagi menjadi tiga kategori: 72 karya teridentifikasi positif ditulis oleh Imam Al-Ghazali, 22 karya teridentifikasi positif ditulis oleh Imam Al-Ghazali, Ghazali, dan karya-karya lainnya secara positif diidentifikasi tidak ditulis oleh Imam Al-Ghazali. Imam Al-Ghazali menulis 31 tulisan yang mencakup berbagai topik, antara lain filsafat, tasawuf, mantiq, ilmu Kalam, dan tafsir Al-Qur'an. Menurut Badawi, Imam Al-Ghazali menulis 47 tulisan, yakni:

1. Ihya Ulum ad-Din (diskusi ilmu-ilmu agama).
2. Tahafut Al-Falasifah (penjelasan keagamaan mengenai keyakinan para filosof).
3. Al-Iqtishad i Al-'Itiqad, atau inti keahlian ahli kalam.

4. Al-Munqidz min adh-Dhalal, yaitu menjelaskan hakikat ilmu dan tujuannya.
5. Rahasia yang terdapat dalam Al-Qur'an atau Jawahir al-Qur'an.
6. Mizan al-'Amal (tentang filsafat agama).
7. Arti Nama-nama Allah dibahas dalam Al-Maqashid al-Asna i Ma'ani Asma'illah al-Husna.
8. Perbedaan antara Islam dan Zindiq dikenal dengan sebutan Faishal at-Tafriq Baina al-Islam wa al-Zindiqah.
9. Al-Qisthas al-Mustaqim (metode penyelesaian perselisihan)

## **B. Hubungan Tauhid dan Tawakkal Menurut Imam Al-Ghazali**

Karena gagasan tauhid (kemurahan Tuhan) tertanam dalam jiwa dan diperlukan agar tawakkal ada, maka kedua konsep ini terkait erat. Tawakkal sebagai barometer derajat keimanan sejati seseorang kepada Allah dan mendorong orang lain untuk menaruh harapannya kepada Allah SWT. Islam mengimbau pemeluknya untuk terus berusaha memusatkan segala tujuan pada Allah SWT. Yang mampu menunjukkan proses ikhtiar dan pasrah hanyalah orang yang benar-benar beriman kepada Allah SWT. Menurut Imam Ghazali, tawakkal ialah akibat dari tauhid.<sup>89</sup> Tawakkal pada dasarnya didasarkan pada rasa percaya sepenuhnya kepada kekuasaan dan keagungan Allah SWT. Bukti nyata monoteisme adalah Tawakkal. Orang yang berlandaskan amanah punya keyakinan yang mendalam bahwa semua berjalan sesuai dengan petunjuk Allah SWT dan berada di bawah pengawasan-Nya. Tanpa izin dan kehendak Allah SWT, tiada sesuatu pun yang dapat dilakukan atau diciptakan, baik itu baik atau buruk, membangkitkan semangat atau menyedihkan<sup>90</sup>

---

<sup>89</sup> Ismail Yakub, Imam Ghazali, *Menghidupkan Kembali Pengetahuan Agama* (Jakarta: Perpustakaan Nasional, 1965).

<sup>90</sup> Dede Setiawan dan Silmi Mufaridah, *Tawakkal dalam Al-Qur'an Serta Implikasinya dalam Menghadapi Pandemi Covid-19, Jurnal Studi Al-Qur'an Membangun Tradisi Berfikir Qur'ani* (Vol. 17, No. 1, Tahun. 2021), h.2.

Menurut al-Jauzi, Tawakkal ialah menyerahkan segala sesuatunya kepada Allah setelah berusaha semaksimal mungkin sesuai dengan ilmu dan keterampilannya sesuai dengan takdir yang telah ditetapkan Allah. Penjelasan tersebut juga disampaikan oleh Tim Penulis Pengembangan Kelembagaan Islam DEPAG.<sup>91</sup> Al-Ghazali memperjelas hal ini dengan menyatakan orang-orang yang berlandaskan keimanan juga mempunyai kewajiban untuk berpegang pada sunnah Allah melalui gagasannya tentang tamâm al-tawakkul<sup>92</sup> Yang penulis maksudkan dengan tawakkal yakni pola pikir pasrah yaitu mengakui dan berserah diri sepenuhnya kepada Allah SWT setelah berusaha sesuai dengan pemahaman dan kemampuan diri (tauhid). Definisi ini mirip dengan versi Jabâriyah aktif. Ketika sikap tauhid sudah tertanam kuat dalam jiwa, maka sikap pasrah tersebut akan muncul. Individu yang belum bisa berdamai.<sup>93</sup> Dalam konteks ini, penyatuan mengacu pada pemahaman bahwa hanya ada satu Tuhan yang berhak disembah, dan segala sesuatu ada untuk dan atas nama-Nya.<sup>94</sup> Penganut monoteisme yang kuat tidak peduli apa pendapat orang lain tentang mereka apakah mereka dipuji atau dicemooh karena yang terpenting bagi mereka adalah menerima keberkahan dari Tuhannya.<sup>95</sup> Hubungan tauhid dan tawakkal cukup erat. Semangat yang terukir tauhid cenderung memunculkan sikap pasrah dengan mudahnya. Gagasan “Keesaan Tuhan” harus diakui jiwa agar tercapai tawakkal, yaitu berserah diri kepada Allah SWT

Secara sederhana tawakkal adalah bentuk perwujudan dari ketauhidan seseorang, namun tawakkal sering kali disalah artikan karena kamu menyerahkan diri pada Allah SWT tanpa berusaha. Hal seperti ini merupakan contoh tauhid bagi orang yang lalai. Sesungguhnya perbuatan

---

<sup>91</sup> Tim Penulis Pembinaan Kelembagaan Agama Islam DEPAG, 1998: 48-49

<sup>92</sup> Al Ghazali, *ihya ulum al din*. Beirut: dar al ma'rifah, t.t: iv. H.255

<sup>93</sup> Qardhawi, *Merasakan Kehadiran Tuhan*, Yogyakarta: Mitra Pustaka. 2002: 109

<sup>94</sup> Ghazali, Muhammad Luthfi, *Menuju Hati yang Khusyu': Menyatukan Qodo' dan Qodar dalam Satu Amal*, Semarang: Abshor Hidmah dan Ibadah. 2006, 198; Zahri, t.t.: 82

<sup>95</sup> Hawwa, Sa'id, *Tazkiyatun Nafs; Intisari Ihya' Ulumuddin, alih bahasa Abdul Amin, dkk.*, Jakarta: Pena Pundi Aksara. 2006: 403-407

tawakkal itu bisa kelihatan dari gerak-gerak hamba usaha dan ilmunya yakni seorang hamba yang melakukan sesuatu apabila mendapatkan kemanfaatan, menjaga apa yang bermanfaat dan sebaliknya seorang hamba yang bertawakkal akan menjauhi apapun yang mendekati kemelaratan seperti menolak pencuri, menolak binatang buas, maka yang disebut dengan gerak-gerak seorang hamba atau bisa dikatakan motifasi seseorang melakukan sesuatu ada empat yakni menarik kemanfaatan, memelihara kemanfaatn, menolak kemelaratan, dan memotong kemelaratan.

Dalam poin-poin tersebut masing-masing dibagi menjadi tiga derajat yaitu:

1. pertama ialah sesuatu yang sudah diputuskan oleh Allah SWT, seperti makanan yang diletakkan didepanmu dan engkau merasa lapar dan kamu tidak mengulurkan tanganmu maka engkau bukan termasuk golongan orang yang bertawakkal.
2. Derajat kedua yakni sebab-sebab tidak yakin maksudnya adalah kemungkinan keberhasilan sesuatu yang diinginkan itu jauh dari keberhasilan seperti seseorang yang meninggalkan kota dan rombongan didalam desa yang tidak pernah ia lalui tanpa membawa bekal.
3. Derajat ketiga yaitu sesuatu yang dimana tidak memperdulikan asal dari sesuatu tersebut jadi mau halal ataupun haram ia tidak peduli, seperti mengambil barang syubhat itu sudah keluar dari sifat tawakkal.<sup>96</sup>

---

<sup>96</sup> Al imam Al-Ghazali, *Ihya'Ulum ad-din, Dar alFikr*, (jakarta, 2013), jilid 9, hlm. 140-142.

## BAB IV

### A. Konsep Tawakkal Menurut Imam Al-Ghazali

Penulis tidak menerjemahkan langsung dari kitab *ihya ulumiddin* dalam mendeskripsikan konsep Al-Ghazali, namun memakai terjemahan dari salah satu tokoh yakni Moh.Zuhri. Namun halaman buku aslinya masih memiliki semua catatan kaki yakni kitab *ihya ulumiddin*. Meskipun demikian, karena susunan bahasa didalam terjemahan kitab yang agak susah dipahami maka penulis menyusun kembali sehingga mirip dengan kitab aslinya.

Al-Ghazali menegaskan, meskipun tawakkal ialah salah satu komponen pintu agama, namun tanpa ilmu, syarat, dan amalan maka tidak akan ada satupun pintu keimanan yang tertata dengan baik. Dalam hal ini, landasan utama tawakkal adalah ilmu. Kepercayaan menghasilkan buah, pengetahuan dan kemurahan hati. Keadaan tersebut diposisikan di atas basis pengetahuan. Karena keimanan ada pada tashdiq (pembenaran), setiap pada tashdiq ada pada hati, dan segala sesuatu hanya ada pada ilmu, maka tawakkal adalah keimanan pada substansi kebahasaan.<sup>97</sup>

Imam Ghazali mengatakan, keimanan adalah cahaya ilmu yang kuat di hati, namun keimanan bisa datang dari berbagai sumber. Sebenarnya, tauhid intinya dapat ditemukan dalam pepatah “*laa ilaaha illa allahu wahdahu laa shariika lahu*” ialah awal mula pintu keimanan.

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ

Artinya: “*Tiada Tuhan selain Allah sendiri, begitu pula tidak ada satupun sekutu bagiNya*”

Tidak akan sulit bagi orang untuk menghayati pepatah “lahul mulku” (hanya Allah SWT) jika keimanan dan kekuatan batin dipadukan. Ucapan menunjukkan keimanan disertai amal dan hikmah ketika seseorang mengucapkan, “lahul hamdu” (segala puji bagi Allah).

---

<sup>97</sup> Abu Hamid Muhammad Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum ad-Din*, Dar al-Fikr, Beirut, 1989, Jilid IV, hlm. 240.

Imam Ghazali menyatakan, sempurna keimanan seseorang jika ia menginternalisasikan ajaran tersebut dan menerapkannya dalam tindakan sehari-hari. Iman seperti ini bisa menjadi landasan kepercayaan. Gagasan yang dipermasalahkan adalah bahwa kata-kata ini benar-benar menembus hatinya, memperkuat semua keyakinannya yang lain. Tauhid adalah ilmu mukasyafah itu sendiri, namun sebagian dari ilmu ini terikat pada perbuatan dan perbuatan yang tergantung pada waktu oleh faktor luar. Satu-satunya cara agar ilmu muamalat bisa mencapai kesempurnaan adalah dengan amal shaleh, yang merupakan akibat dari keadaan. (Meskipun hal-hal baik mungkin datang dari situasi ini).<sup>98</sup>

Tauhid terdiri dari banyak unsur, isi, isinya isi, kulit, dan kulitnya kulit. dan semuanya mempunyai empat lapisan. Contoh ini diberikan karena mengingat pala memiliki dua kulit dan dua isian, hal ini dapat membantu menjelaskan kulit luar pala. Isiannya mengandung minyak, itu yang sudah banyak diketahui. Jadi, fakta bahwa orang berbicara dengan lantang adalah langkah pertama menuju tauhid:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

Artinya: "*Tidak ada Tuhan kecuali Allah.*"

Tauhid adalah tauhidnya orang-orang munafik jika hatinya tidak mengingat Allah atau mengingkarinya. Oleh karena itu, dapat dipahami sebagai keimanan yang munafik, atau tingkatan pertama yang hanya terdiri dari kata-kata saja.

Tingkatan kedua adalah keyakinan orang-orang awam yakni apabila hatinya mempercayai bahwa maksud pepatah itu sama dengan apa yang diyakini oleh umat Islam yang umumnya.

Tingkat ketiga yang dikenal dengan kedudukan orang yang dekat dengan Tuhan ditempati oleh individu yang bersaksi melalui kasyaf. Meski ia

---

<sup>98</sup> *Ibid*,

sendiri yang menyaksikan banyak alasan di balik berbagai kejadian, namun ia meyakini hanya Allah SWT sajalah sumber segala kekuasaan, sehingga menjadikannya orang terdekat (al muqarrabin).

Tingkat keempat, selain Yang Mahatinggi, dia tidak melihat apa yang ada di semua tingkatan. Itulah akidah shiddiqin (orang shaleh). Para ulama tasawuf menyebutnya “tenggelam dalam tauhid”. Ini adalah tingkatan yang tinggi dan tinggi, barangsiapa melupakan dirinya sendiri dan makhluk lain, maka ia akan mengalami kemerosotan karena perasaannya hilang terhadap keduanya. Dia hanya memandang Tuhan Yang Maha Esa, dia tidak melihat apa-apa lagi. Selain itu, dia tidak terlihat. Pastilah ia hilang dalam tauhidnya karena tidak memeriksa diri karena terlalu asyik dengan hal itu. Dimana dia menghilang baik dari persepsinya sendiri maupun persepsi entitas lain.<sup>99</sup>

Individu yang secara eksklusif mengutarakan tauhid verbal adalah mereka yang berada pada tingkatan pertama. Individu dengan sifat itu melindungi mereka di dunia dari pedang dan tombak.

Individu yang bertauhid, yaitu meyakinkan orang lain tentang pentingnya perkataannya dengan hatinya adalah orang yang berada pada tingkatan kedua. Namun, hubungan yang ia jalin dengan hatinya merupakan ikatan yang tidak bersifat materi dan tidak luas sehingga membuat hatinya membisu menghadapi kebohongan. Sebaliknya, ikatan tersebut tidak terpengaruh oleh perbuatan maksiat dan melindungi pemiliknya dari penderitaan di akhirat ketika meninggal dunia. Tujuan dari ikatan ini adalah untuk melonggarkan dan melemahkan apa yang disebut dengan “Bidat”. Adanya usaha yang dimaksudkan bagi manusia adalah menolak usaha-usaha yang mengendurkan dan melemahkannya, dengan kata lain menguatkan hati dan menguatkan ikatan ini, dan menyebutnya sebagai “kalam”. Sedangkan mutakallim adalah orang yang mengetahui atau memahami kalam. Muftadi adalah kebalikan dari mutakallim. (individu yang terlibat dalam praktik inovatif). Niatnya adalah untuk menolak upaya muftadi yang melemahkan

---

<sup>99</sup> *Ibid*,

hubungan ini di benak masyarakat umum. Dalam artian ia menggunakan ilmu kata untuk menjaga hati masyarakat tentang pengucapan tauhid, mutakallim kadang disebut dengan muwahhid, atau "orang yang bertauhid kepada Tuhan". untuk mencegah dia melonggarkan ikatannya.

Orang yang berada pada tingkat ketiga adalah orang yang bertauhid, artinya ketika kebenaran diperlihatkan kepadanya sebagaimana mestinya, dia tidak melihat apa pun kecuali Allah SWT. Hatinya terbebani untuk meyakini makna kata-kata kebenaran, padahal kebenaran telah disampaikan kepadanya sebagaimana mestinya. Ia hanya melihat Yang Esa sebagai Tuhan yang benar-benar bertindak. Karena masyarakat dan ahli mutakallimin beroperasi pada level tersebut. Sebab keyakinan penulis sama dengan keyakinan masyarakat umum. Bahkan dalam produksi dekorasi kalam, yang demikian dapat menolak teknik orang yang bertobat untuk melepaskan ikatan ini.

Yang ketiga adalah tauhid, artinya ketika kebenaran tersedia baginya sebagaimana mestinya, maka dia tidak bersaksi kecuali hanya kepada Tuhan Yang Maha Esa. Ia hanya melihat Yang Esa sebagai Tuhan yang benar-benar bertindak. Hatinya terbebani untuk meyakini makna kata-kata kebenaran, padahal kebenaran telah disampaikan kepadanya sebagaimana mestinya. Karena masyarakat dan ahli mutakallimin beroperasi pada level tersebut. Sebab keyakinan penulis sama dengan keyakinan masyarakat umum. Bahkan dalam dekorasi pena, yang demikian dapat menolak teknik orang yang bertobat untuk melepaskan ikatan ini.

Yang keempat adalah monotheis, yaitu seseorang yang hanya menghadirkan Tuhan Yang Maha Esa sebagai objek kesaksiannya. Oleh karena itu, ia tidak menganggap segala sesuatunya memiliki banyak segi. Namun, Ia adalah Satu dalam pengertian itu.<sup>100</sup>

Peran tawakkal terdiri dari perbuatan, urusan, dan ilmu. Perihal, dalam hal ini perumpamaan Tawakkal dan Pentagik adalah tentang perkara. Sesungguhnya amal shaleh adalah buah hikmah, dan ilmu adalah akarnya.

---

<sup>100</sup> *Ibid*, hlm.241.

Banyak orang yang langsung menjelaskan batasan tawakkal. Perbandingannya tidak sama. Sebagaimana kebiasaan di kalangan ahli tasawuf, setiap orang membicarakan pendirian dan keterbatasannya.<sup>101</sup>

“Seseorang mempercayakan urusannya kepada Fulan, yang berarti Fulan melekat pada orang yang mempercayakan tanggung jawabnya kepadanya,” kata Imam al-Ghazali menjelaskan asal kata “tawakkal”. dari kata "wakalah". “Perwakilan” adalah individu yang bertugas menangani masalah ini. Apabila ia merasa tenteram dan beriman kepadanya, maka orang yang menyerahkannya kepadanya disebut dengan “Orang yang mewakilinya dan muwakkil”. Hal ini serupa dengan memendam rasa sayang terhadap delegasi Anda sendiri. Sekarang, mari kita ilustrasikan hal ini kepada perwakilan yang bersikap bermusuhan.<sup>102</sup>

Imam al-Ghazali mengatakan harus menaruh kepercayaan penuh pada Allah dengan melekatkan emosi dan hati Anda kepada Yang Maha Kuasa. Hindarillah mengarahkan hati kepada orang lain dan sebaliknya memfokuskannya pada Allah SWT, usaha-Nya, dan kekuasaan-Nya. Sebab pada kenyataannya, tidak ada kekuatan lain yang dapat berkembang tanpa bantuan Allah.<sup>103</sup>

Imam al-Ghazali menegaskan, lemahnya hati dan iman seseorang apabila ia tidak mampu merasakan keterhubungan hatinya dengan Allah SWT sehingga mendapati dirinya sebagai hamba. Terkadang hati dan amanah seseorang lemah karena masih diliputi rasa takut, ketakutan ini bisa berupa kelaparan, kemiskinan, atau bahkan kehilangan rasa hormat dari seseorang karena menjadi miskin. Kenyataannya, karena sikapnya yang pasrah, hati terkadang mengejutkan kita dengan secara tak terduga mengisi kita dengan keraguan dan ketakutan.<sup>104</sup>

Orang sering kali merasa khawatir, terutama saat tidur di malam hari. Sangat sedikit orang yang bisa tidur sepanjang malam tanpa rasa takut. Ia takut

---

<sup>101</sup> *Ibid*, hlm. 257.

<sup>102</sup> *Ibid*,

<sup>103</sup> *Ibid*, hlm. 258.

<sup>104</sup> *Ibid*, hlm. 259.

kekayaannya akan menurun dan kekuasaannya akan berkurang. Teror semacam ini kadang-kadang dapat memberikan seseorang kemauan untuk mempertahankan apa yang telah mereka miliki, namun lebih sering daripada tidak, rasa takut yang ekstrim membuat seseorang tidak mempercayai siapa pun, yang dapat menyebabkan berbagai penyakit mulai dari penyakit medis hingga spiritual. Meski pintunya terkunci dan dijaga, dia takut bermalam di rumah, baik sendirian maupun bersama keluarganya. Oleh karenanya tawakkal tidak mungkin tercapai tanpa memiliki hati yang kuat dan keyakinan yang teguh segala sesuatunya tunduk pada kehendak dan arahan Yang Maha Kuasa.

Menurut Imam al-Ghazali, berikut 3 derajat kondisi yang disebut “Tawakkal” jika maknanya telah dipahami oleh seseorang:<sup>105</sup>

1. Derajat pertama, ketika Allah berada di pihak yang benar dan Anda mempercayakan tanggung jawab dan bantuan kepada-Nya, sama halnya ketika Allah mempercayakan sesuatu kepada agen yang sangat dapat diandalkan.
2. Jika diibaratkan hubungan seseorang dengan Allah Ta'ala seperti hubungan anak dan ibunya, maka derajat kedua lebih kuat dibandingkan derajat pertama. Mengingat anak kecil itu hanya mengenal ibunya. Dia tidak punya siapa-siapa untuk dijadikan sandaran kecuali ibunya, dan ibunya adalah satu-satunya orang yang dia pegang.

Seorang anak kecil pasti akan menempel di ujung kain ibunya dan menolak melepaskannya jika dia melihatnya. Saat ibunya tidak ada, hal pertama yang akan ia ucapkan dengan lidahnya adalah “Wahai ibu” jika ia terkena sesuatu yang sangat menyakitkan atau mempesona. Ibunya adalah orang pertama yang langsung terlintas dalam pikirannya. Sebab, kenyataannya dia bergantung pada ibunya. Ia sangat menganggap ibunya mempunyai tugas, berkecukupan, dan penyayang.

Barang siapa mempercayakan urusannya kepada Allah Ta'ala Azza wa Jalla dan tetap menatap-Nya, menggenggam erat-Nya, maka

---

<sup>105</sup> *Ibid,*

niscaya Allah Ta'ala akan melahirkannya, seperti halnya seorang ibu mempunyai anak. Orang tersebut adalah orang beriman yang tulus.

Dengan demikian, Sahal mengisyaratkan tawakkal ketika ditanya, “Apakah tawakkal tingkat paling rendah?”

moderat?” “Meninggalkan ikhtiar (bisnis)” begitulah tanggapan Sahal. Itu adalah sikap yang sangat canggih. ditanyai pada tingkat tawakkul maksimal. Maka Sahal menjawab, “Tidak ada seorang pun yang mengetahuinya kecuali seseorang telah mencapai tengah tawakkal,” tanpa menyebutkannya.

3. Derajat ketiga yang paling agung ketika ia berada di sisi Allah Ta'ala, bergerak dan tenteram bagaikan mayat di tangan orang yang sedang mandi. Alih-alih menjauhkan diri dari Allah Ta'ala, ia malah menganggap dirinya sebagai mayat yang digerakkan oleh Al Qudrah Al Azalayah, seperti halnya mayat yang digerakkan oleh tangan orang yang mandi. Ia sangat yakin yang memandikan jenazah adalah orang yang memakai kekuatan, kemauan, gerak, kebijaksanaan, dan sifat-sifat lainnya.<sup>106</sup>

## **B. Tawakkal sebagai Strategi *Koping* Kecemasan**

Strategi *koping* kecemasan melalui tawakkal menurut Imam Al-ghazali pastinya ada beberapa cara atau metode, hal tersebut dilakukan semata-mata agar setiap manusia dapat bertawakkal kepada Allah setiap mengalami stres atau permasalahan yang dialami. Adapun caranya bisa dilakukan dengan dua cara yakni dengan pengetahuan dan tingkah laku:

### **1. Pengetahuan (*Knowledge*)**

Tauhid dan tawakkal merupakan 2 hal yang tidak bisa dipisahkan, tawakkal merupakan bentuk aksi dari tauhid(keimanan) seseorang , namun seseorang bisa dikatakan bertawakkal apabila ia telah

---

<sup>106</sup> *Ibid*,

berada pada tingkat ketiga pada tauhid. Dalam mengatasi kecemasan maka seseorang harus berada pada tingkat ketiga agar perasaan cemas sendiri itu berkurang atau bisa hilang, karena orang yang bertawakkal tidak akan merasakan kecemasan karena hatinya tenang. Pengetahuan tentang tauhid dan tawakkal merupakan pondasi penting dalam mengelola kecemasan. Dalam konteks ini, pemahaman tentang tauhid, atau keesaan Allah, dan tawakkal, atau kepercayaan sepenuhnya kepada-Nya, menjadi kunci untuk mengatasi kecemasan. Sebagaimana tercantum dalam kitab Imam Al-Ghazali *Ihya Ulumiddin*, tingkat kecemasan seseorang cenderung sejalan dengan tingkat pemahaman dan keimanan pada tauhid. Semakin dalam seseorang memahami dan meyakini keesaan Allah, semakin rendah pula tingkat kecemasannya. Dengan demikian, strategi untuk mengatasi kecemasan melibatkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang Allah.

Peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang Allah tidak hanya melibatkan aspek-aspek teologis tentang sifat dan keberadaan Allah, tetapi juga mencakup pengalaman spiritual dan refleksi diri yang mendalam. Melalui proses ini, seseorang dapat memperdalam hubungannya dengan Sang Pencipta dan memperkuat keyakinannya bahwa segala sesuatu berada dalam kendali-Nya. Ketika seseorang mampu merasakan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupannya, kecemasan cenderung berkurang secara alami. Dalam pandangan ini, tawakkal bukanlah sekadar sikap pasrah tanpa tindakan, tetapi merupakan ekspresi dari kepercayaan yang kokoh kepada Allah yang didasari oleh pengetahuan dan pengalaman yang mendalam.

Selain itu, peningkatan juga dapat membantu seseorang untuk memperoleh ketenangan batin dan kestabilan emosional dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan menyadari segala sesuatu terjadi sesuai dengan rencana dan ketentuan Allah, seseorang dapat merasa lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi cobaan dan kesulitan.

Bahkan dalam situasi yang penuh ketidakpastian, pemahaman yang kuat tentang tauhid dan tawakkal dapat menjadi sumber kekuatan dan ketenangan yang tak tergoyahkan.

Bentuk meningkatkan pendekatan diri kepada Allah bisa dilakukan dengan beberapa cara seperti berusaha semaksimal mungkin, berdzikir, berdo'a dan shalat atau melakukan segala hal yang mendekatkan diri kepada Allah lalu memasrahkan segala urusan kepada Allah sangatlah efektif. Bertawakkal itu membuat rasa cemas yang dialami menjadi ringan meskipun masalah harus tetap diselesaikan oleh diri sendiri tetapi tidak merasa khawatir karena Allah akan selalu bersama dan memberikan yang terbaik diantara yang terbaik. Sebagai contoh perihal ekonomi, ketika seseorang kehabisan uang tidak akan khawatir jika selalu berdekatan dengan Allah, selalu saja ada hal yang tidak terduga datang memberikan solusi.

Bertawakkal kepada Allah tidak hanya pada saat susah tetapi juga pada saat kita merasa bahagia. Hal yang membuat bahagia juga bisa menjerumuskan seseorang hamba pada hal yang salah dan dosa. Secara gamblang tawakkal memang diperuntukkan untuk hal-hal yang di luar ranah kita, yang tidak bisa digapai oleh kekuatan akal atau hal-hal mendatang yang tidak kita ketahui hasilnya. Maka dari itu seorang hamba harus tetap bertawakkal kepada Allah dalam keadaan apapun, bahagia maupun dalam keadaan susah tetapi tetap berusaha semaksimal mungkin dalam mencapai sesuatu yang baik untuk kita dan juga baik di mata Allah.

Tawakkal efektif membuat diri kita menjadi lebih tenang dan tidak khawatir dalam menjalankan setiap permasalahan yang dialami. Tawakkal dapat membuat seseorang menjadi tenang dan memiliki tujuan hidup yang jelas, semangat serta meringankan kecemasan yang dialami. Seseorang yang menerapkan tawakkal memiliki kecemasan

yang terbilang rendah dibanding orang yang tidak bertawakkal kepada Allah.

Hal positif yang ditimbulkan ketika bertawakkal kepada Allah dapat dijadikan *koping* kecemasan. Adanya pengaruh besar yang diberikan oleh tawakkal kepada manusia dalam menghadapi permasalahan yang membuat cemas, sehingga hal-hal positif tersebut dapat meningkatkan kemampuan *koping* manusia dalam menghadapi kecemasan.

Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa, apabila seseorang berada dalam tingkat tawakkal yang tinggi, maka orang tersebut memmanifestasikan aspek-aspek tawakkal dalam diri dengan baik. Dari manifestasi kesadaran bertawakkal tersebut, dapat membentuk sikap berfikir positif atau khusnudzan terhadap segala hal yang sudah ditentukan oleh Allah SWT, ini sangat baik untuk dikembangkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan berfikir positif atau khusnudzan kepada keputusan Allah SWT, maka tidak akan merasa khawatir, gelisah maupun cemas dalam menjalani kehidupan sehari-hari, yang ada hidup menjadi semakin tenang. Ketengan hati itulah merupakan kunci kebahagiaan hidup.

Dengan demikian, strategi *koping* kecemasan yang efektif bukan hanya melibatkan teknik-teknik praktis, tetapi juga melibatkan pengembangan spiritualitas dan peningkatan pengetahuan tentang hubungan dengan Sang Pencipta. Melalui proses ini, seseorang dapat mengalami transformasi batin yang mendalam dan menemukan ketenangan yang abadi dalam keimanan yang kokoh kepada Allah.

## **2. Tingkah Laku (*Behavior*)**

Disamping itu langkah kedua adalah dengan tingkah laku yaitu dengan membiasakan perilaku perilaku yang mencerminkan keyakinan atau kema'rifatan yg tinggi tersebut oleh karena itu seorang yang

tawakkal harus mengetahui ketentuan ketentuan Tuhan pencipta alam semesta (hubungan sebab akibat). Tindakan ini terbagi menjadi tiga kategori: maqtu', madnun, dan za'mu:

**a. *Maqtu'* (Sesuatu yang pasti)**

- 1) Definisi: Maqtu' berarti sesuatu yang pasti atau sudah dipastikan. Dalam konteks tindakan, maqtu' merujuk pada tindakan yang dilakukan dengan keyakinan yang sangat kuat bahwa tindakan tersebut akan membawa manfaat yang diinginkan. Keyakinan ini didasarkan pada bukti yang jelas atau pengalaman yang solid.
- 2) Contoh dalam Kehidupan Sehari-hari:
  - Seorang mahasiswa yang belajar keras untuk ujian dengan keyakinan bahwa usaha belajarnya akan menghasilkan nilai yang baik.
  - Seorang petani yang menanam benih dan merawat tanaman dengan keyakinan pasti bahwa sasil panen yang baik dihasilkan dari perawatan yang baik.
- 3) Pengaruh terhadap Kecemasan: Karena tindakan ini didasarkan pada keyakinan yang kuat dan bukti nyata, tingkat kecemasan cenderung lebih rendah. Seseorang merasa lebih tenang dan yakin dengan hasil yang akan dicapai.

**b. *Madnun* (Sesuatu yang diperkirakan)**

- 1) Definisi: Madnun berarti sesuatu yang diperkirakan atau diduga kuat. Tindakan yang dilakukan berdasarkan madnun didorong oleh perkiraan atau harapan yang cukup kuat, meskipun tidak sekuat maqtu'. Ada unsur ketidakpastian, tetapi tindakan ini masih didasarkan pada analisis atau informasi yang masuk akal. Dalam hal ini seorang yang ber tawakkal harus membiasakan diri lebih baiknya melakukan atau membiasakan perilaku tersebut.
- 2) Contoh dalam Kehidupan Sehari-hari:

- Seorang investor yang menginvestasikan uangnya di pasar saham berdasarkan analisis pasar dan tren ekonomi, dengan harapan bahwa investasi tersebut akan menguntungkan. Maka sebagai orang yang bertawakkal lebih baik melakukan hal tersebut daripada tidak melakukan. Sehingga ketika sudah melakukan dan misalnya saja hal tersebut ternyata rugi maka kepercayaannya terhadap Allah tidak akan dapat menghilangkan tingkat kecemasannya. karena dia sudah melakukan upaya tersebut.
  - Seorang pedagang yang menjual produk tertentu dengan perkiraan bahwa produk tersebut akan laku di pasaran berdasarkan penelitian pasar sebelumnya.
- 3) Pengaruh terhadap Kecemasan: Meskipun ada tingkat keyakinan yang cukup kuat, masih ada unsur ketidakpastian yang dapat menimbulkan kecemasan. Namun, karena tindakan ini didasarkan pada analisis yang masuk akal, tingkat kecemasannya masih lebih rendah dibandingkan dengan tindakan yang didasarkan pada *za'mu*.

**c. *Za'mu* (Angan-angan)**

- 1) Definisi: *Za'mu* berarti sesuatu yang diduga atau dianggap. Tindakan yang dilakukan berdasarkan *za'mu* didorong oleh angan-angan atau harapan yang lemah. Keyakinan ini tidak didasarkan pada bukti yang kuat atau analisis yang solid, melainkan lebih bersifat spekulatif. Seseorang yang bertawakkal harus meninggalkan *za'mu* karena jika dia hanya berspekulasi dan hanya mengandalkan Allah sebagai zat yg maha kuasa.
- 2) Contoh dalam Kehidupan Sehari-hari:

- Seseorang yang membeli tiket lotere dengan harapan memenangkan hadiah besar, meskipun peluang menang sangat kecil.
  - Seseorang yang mengikuti trend investasi yang belum terbukti dengan harapan mendapatkan keuntungan besar tanpa melakukan analisis yang mendalam.
- 3) Pengaruh terhadap Kecemasan: Karena tindakan ini didasarkan pada harapan yang lemah dan spekulatif, tingkat kecemasan cenderung lebih tinggi. Ketidakpastian yang tinggi menyebabkan seseorang merasa lebih cemas dan kurang yakin dengan hasil yang akan dicapai.<sup>107</sup>

Imam al-Ghazali berpendapat keimanan dan tauhid terkait erat dengan amanah dan didukung oleh hadits serta Al-Qur'an. Dia menyatakan bahwa tidak ada bukti orang yang mengikuti aturan Allah dan teguh dalam iman mengalami penyakit jiwa. Keimanan kepada Allah dibangun dengan memegang teguh rukun iman pertama, untuk mencegah seseorang melakukan tindakan yang melanggar hukum, etika, atau merugikan orang lain. Kesehatan jasmani dan rohani akan sangat baik jika keyakinan ini diinternalisasikan dan diamalkan. Realisasi berikut akan datang kepada orang-orang yang bertawakkal kepada Allah:

1. Bebaskan diri dari pengaruh luar
2. Memperkuat hati dan mengembangkan keberanian
3. Menenangkan jiwa dan hati.<sup>108</sup>

Orang kadang mengalami kecemasan dan ketakutan karena berbagai alasan. Individu dengan keyakinan dan kepercayaan tidak akan kesal atau mengeluh tentang situasi yang mereka alami, serta tidak merasa

---

<sup>107</sup> Al imam Al-Ghazali, *Ihya'Ulum ad-din*, (jakarta,2013), jilid 9,hlm.140-142.

<sup>108</sup> Muhammad Chirzin, *Konsep dan Hikmah Aqidah Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar,2004),hlm.45

takut atau gugup terhadap masa depan. Mereka menutup semua pintu yang dapat menyebabkan teror. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman, "Sesungguhnya orang-orang yang dikasihi Allah tidak mempunyai kekhawatiran dan kesedihan; mereka adalah orang-orang yang beriman dan selalu bertakwa." <sup>109</sup>

---

<sup>109</sup> Soenaryo, *al-Quran dan Terjemahannya*, (Semarang: Toha Putra, 1978), hlm. 316

## BAB V

### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang penulis lakukan tentang konsep *Tawakkal* menurut imam Al-ghazali dalam kitab *ihya' ulumiddin* sebagai Strategi *Koping* maka dapat di jelaskan kesimpulan sebagai berikut:

1. Konsep tawakkal Imam al-Ghazali ada dua yaitu: Tawakkal dapat teratur dengan ilmu yang menjadi dasar pokok dan pintu-pintu tawakkal adalah iman yang paling utama adalah tauhid. Maka, dalam perspektif Imam Al-ghazali bahwa orang yang tawakkal itu harus memiliki ilmunya dan manusia jika ingin selamat dan hendak beribadah, maka lebih dahulu harus mencari ilmu, karena ilmu itu pokok ibadah. Ilmu dan ibadah merupakan bagian yang penting dalam mendekatkan diri kepada Allah SWT. Tanpa ilmu maka ibadah bisa menjadi keliru, sebaliknya ilmu tanpa ibadah akan menjadi sia-sia. Karena keduanya harus dijalankan dan dipahami secara baik. Namun demikian ilmu sangat penting untuk menerangi cara ibadah yang benar dan diridhai Tuhan.
2. Strategi *koping* dalam mengatasi kecemasan menurut Imam Al-ghazali dalam kitab *Ihya' Ulumiddin* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan pengetahuan atau dengan cara meningkatkan ilmu pengetahuan tentang Allah ini bisa dilakukan dengan cara seperti berdzikir, sholat, berdoa tentu saja dibarengi dengan usaha yang telah dilakukan semaksimal mungkin. Sedangkan secara tingkah laku agar kita bisa terhindar dari kecemasan dalam melakukan sesuatu alangkah baiknya kita harus memperhatikan hukum sebab akibat apa yang kita lakukan. Hal itu dibagi menjadi tiga yakni: tindakan yang didasarkan pada keyakinan yang pasti (*maqtu'*) atau perkiraan yang kuat (*madnun*) cenderung lebih menenangkan dan mengurangi kecemasan dibandingkan dengan tindakan yang didasarkan pada angan-angan atau dugaan lemah (*za'mu*). Dengan demikian, mengkombinasikan

pemahaman tauhid yang mendalam dengan tindakan yang bijaksana dan berbasis bukti dapat membantu seseorang mengatasi kecemasan secara lebih efektif.

## **B. Saran**

Dari hasil riset dan analisis tentang Konsep Tawakkal Dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Al-Ghazali, beberapa saran dapat diajukan untuk pengembangan lebih lanjut.

*Pertama*, penyelidikan yang lebih mendalam diperlukan untuk mengkaji berbagai aspek gagasan tawakkal dalam menaklukkan kecemasan. Dengan demikian, akan terbuka ruang untuk memahami secara lebih komprehensif bagaimana konsep ini dapat diterapkan dalam berbagai konteks kehidupan dan bagaimana dampaknya terhadap kesejahteraan mental individu. Selain itu, pembahasan mengenai hubungan antara tawakkal dan kecemasan masih memiliki potensi untuk dieksplorasi lebih lanjut, termasuk faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas tawakkal sebagai strategi *koping*.

*Kedua*, penting untuk terus mengembangkan dan mengevaluasi program-program intervensi yang mengintegrasikan konsep tawakkal dalam pengelolaan kecemasan. Hal ini dapat dilakukan melalui kolaborasi antara praktisi psikologi, ahli agama, dan komunitas masyarakat. Selain itu, edukasi kesehatan mental yang mencakup konsep tawakkal juga perlu terus ditingkatkan guna meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya perawatan kesehatan mental. Dengan demikian, upaya bersama dalam menggali lebih dalam konsep tawakkal sebagai strategi *koping* kecemasan dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi kesejahteraan mental individu dan masyarakat secara keseluruhan.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. S. Yani. (1997). *Analisis konsep koping: Suatu pengantar*. Jurnal Keperawatan Indonesia.
- Abdullah, Haddad Ba Alawi Syeik Al-Imam. (1999). *Penyejuk Hati Penawar Jiwa*, Terj. Ahmad zainuddin, dkk. Jakarta: Pustaka Setia.
- Al Qusyairi An Naisaburi, Abul Qasim Abdul Karim Hawazin. (2002). *Risalah Qusyairiyah Sumber Kajian Ilmu Tasawuf*, Terj. Ma'ruf Zariq Dan Ali Abdul Hamid Balthajy, Jakarta: Pustaka Amani.
- Al-Ghazali, Imam. (2011). *Ihya Ulumuddin (Takut & Harap, Faqir & Zuhud, Tauhid & Tawakkal)*, Jilid 10 . Terj. Purwanto, Bandung: Marja.
- Al-Ghazali. (2008). *Mutiara Ihya Ulumuddin: Ringkasan Yang Ditulis Sendiri Oleh Sang Hujjatul Islam*, Terj. Irwan Kurniawan, Bandung: Mizan Pustaka.
- Al-Mansor, Ansory. (2001). *Cara Mendekatkan Diri Kepada Allah SWT*, Taqarub Ilallah, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Al-Maragi, Ahmad Mustafa. (1993). *Tafsir Al-Maragi*, Terj. K. Anshori Umar Sitanggal, Bahrin Abu Bakar ,dkk. Semarang: Karya Toha Putra Semarang.
- Al-Qardhawi, Yusuf. (2018). *Ikhlas dan Tawakkal ilmu Suluk Menurut Al-Qur'an dan As-Sunnah*, Terj. Ahmad Ihsanudin. Jakarta: Istanbul.
- Amrullah, Haji Abdulmalik Abdulkarim. (1983). *Tafsir Al Azhar, Juz.V*, Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Anwar, Rosihon dan Shalihin Mukhtar. (2004). *Ilmu Tasawuf*, Bandung: Pustaka Setia.
- Ash Shiddieqy, TM. (2001). *al-Islam*. I, Semarang: Pustaka Rizka Putra.
- Ash-Shidieqy, Teungku Muhammad Hasbi. (2000). *Tafsir Al-Qur'an Majid An-Nuur*, Semarang: Pustaka Rizki Putra.
- Az-Zaharani, Musfir bin Said. (2005). *Konseling Terapi*, Jakarta: Gema Insani.
- B. J, Iskandar, Noupal, M., & Setiawan, K. C. (2018). "Sikap tawakkal dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII Madrasah Aliyah di Kota Palembang". *Psikis: Jurnal psikologi islami*.

Basyir, Damanhuri. (2013). *Strategi Pembentukan Manusia Berkarakter*, Banda Aceh: Lembaga Naskah Aceh.

Beker, Anton dan Ahmad Choris Zubair. (1990). *Metodologi Penelitian Filsafat*, Yogyakarta: Kanisius.

Chirzin, Muhammad. (2004). *Konsep dan Hikmah Aqidah Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Dacholfany, Ihsan. (2014). *al-Khauf dan Al-Raja' menurut Al-Ghazali*, Lampung: STAIN jurnal Siwo Metro .

Disampaikan dalam Pengajian Rutin Ahad Malam, "Baitul Hikmah". (2013). *Membangun Sikap Khauf dan Raja', dengan Tema: Tazkiyatun Nafs*, Yogyakarta:Pimpinan Daerah Muhammadiyah .  
<https://muallimin.sch.id/2016/10/23/membangun-sikap-khauf-dan-raja/>

Drever, James. (1988). "*Psychology Dictionary*", diterjemahkan oleh Nanci Simanjuntak dengan judul: *Kamus Psikologi*, Jakarta: Bina Aksara

Duran, Mark dan David H Barlow. (2006). *Psikologi Abnormal* , Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Faqih, Khozin Abu. (2008). *Calon Penghuni Surga*, Bandung: Sygma Publishing.

G, Kasubakti. (2024). Implementasi tawakkal dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir program studi tasawuf dan psikoterapi UIN KH Abdurrahman Wahid. (Thesis, UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan).

Ghozali, Muhammad Luthfi. (2006). *Menuju Hati yang Khusyu': Menyatukan Qodo' dan Qodar dalam Satu Amal*, Semarang: Abshor Hidmah dan Ibadah.

Gulen, Muhammad Fethullah. (2014). *Tasawuf Untuk Kita Semua: Menapaki Bukit-Bukit Zamrud Kalbu Melalui Istilah-Istilah dalam Praktik Sufisme*, Jakarta: Republika.

H, Milla. (2015). Hubungan Tawakkal Dengan Kecemasan Pada Jama'ah Pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah Semarang. (Skripsi: UIN Walisongo Semarang).

Hanifah, M., Yusuf Hasan, B., Nanda Noor, F., Tatang Agus, P., & Muhammad, R. (2020). Kajian jenis kecemasan masyarakat cilacap dalam menghadapi pandemi covid 19. <https://repository.unugha.ac.id/858/>

Ikhwan, Asy'Ari. 2015. "*Konsep Tawakkal Menurut M.Quraish Shihab Dan Relevansinya Dengan Kecerdasan Spiritual*, (Skripsi: UIN Walisongo Semarang)

Ilyas, Sufyan. (2016). *Media Belajar dan Berbagi untuk Kalangan Sendiri (Lafadz Al-Khauf Dan Lafadz Al-Khassyah Dalam al-Qur'an)*. <https://sufyanilyas.wordpress.com/2016/02/28/lafadz-khauf-dan-lafadz-al-khasyyah-dalam-al-quran/>

Iqbal, Abu Muhammad. (2015). *Pemikiran Pendidikan Islam: Gagasan-Gagasan Besar Para Ilmuwan Muslim*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Jayanti, Mei Dwi. (2015). *Pengaruh Khauf Terhadap Perilaku Menyontek Mahasiswa Tasawuf Dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Uin Walisongo Semarang*, (Skripsi: UIN Walisongo Semarang.)

Kementerian Agama RI, 2019. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.

Kementerian Agama, R. I. (2019). *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI.

Kuntowijoyo. (1991). *Paradigma Islam Interpretasi Untuk Aksi*, Bandung: Mizan.

Laras, E. (2015). *Hubungan antara khauf dengan perilaku agresif siswa MA NU Demak*. Skripsi (Semarang: Ushuluddin Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.)

Lazrus, Richard S. dan Susan Folkman. (1984). *Stress, Apraisal, and Koping*, New York: Springer Publishing Company.

M. E. P, Budi. (2021). "Pendekatan Spiritual sebagai Strategi *Koping* Ibu Menghadapi Kecemasan di Masa Pandemi Covid-19" *In Proceeding of Conference on Strengthening Islamic Studies in the Digital Era*. Vol. 1, No. 1

Maryam, siti. (2017). "Strategi *Koping* Teori dan Sumberdayanya", *Jurnal Konseling Andi Matappa*. Vol 1 No.2

Matukhin. (2012). *Filsafat Islam*, Yogyakarta : Teras.

Milla, Haidarotul. (2015). "*Hubungan Tawakkal Dengan Kecemasan Pada Jama'ah Pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah Semarang*," (Skripsi: UIN Walisongo Semarang.)

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

Mubarak, Zaki. *Al -Akhlaq, 'inda al -Ghazali*, Kairo: Dar al-Kitab al-Arabi.

Nasution, Ahmad Bangun, dan Rayani Hanum Siregar. (2013). *Akhlaq Tasawuf: Pengenalan, Pemahaman, dan Pengaplikasiannya (Disertai Tokoh-tokoh Sui)*, Jakarta: PT RajaGraindo Persada

Nasution, M. Yunan. (1978). *Pegangan Hidup*, Jakarta: Publika.

Poerdarminto, WJS. (1976). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka.

Puspitasari, S. (2011). *Khauf, Raja', dan Kecemasan*, (Skripsi: UIN Walisongo Semarang.)

Putra, D. (2017). *Khauf, Khasyyah dan Taqwa dalam Tafsir Al-Misbah karya Muhammad Quraish Shihab* (Skripsi:UIN Sunan Kalijaga).

Qardhawi. (2002). *Merasakan Kehadiran Tuhan*, Terj. Jazirotul Islamiyah. Yogyakarta: Mitra Pustaka.

Qudanah, Ibnu. (1997). *Minhajul Qashidin; Jalan orang-orang Yang Mendapat Petunjuk*, Terj. Kathur Suhardi, Jakarta: pustaka Kautsar.

Quthb, Sayyid. (2004). *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an; Di Bawah Naungan Al-Qur'an*, Terj. As'ad Yasin, dkk, Jilid.9, Jakarta: Gema Insani Press.

S, Syisillia. (2023). Implementasi Tawakkal sebagai Strategi *Koping Stress* pada Mahasiswa Rantau: Studi Kasus Mahasiswa PBSB Angkatan 2017. In *Gunung Djati Conference Series*, Vol. 23.

S. Nevid, Jeffrey, Spencer A. Rathus, Beverly Greene. (2003). *Psikologi Abnormal*, Jakarta: Erlangga.

Safira, Triantoro dan Nofrans Eka Saputra. (2009). *Manajemen Emosi*, Jakarta: Bumi Aksara.

Sa'id, Hawwa. (2006). *Tazkiyatun Nafs; Intisari Ihya' Ulumuddin*, Terj. Abdul Amin, dkk. Jakarta: Pena Pundi Aksara.

Samsul, Nizar. (2002). *Filsafat Pendidikan Islam: Pendekatan Historis, Teoritis dan Praktis*, Jakarta: Ciputat Pers.

Setiawan, Dede dan Silmi Mufarihah. (2021). Tawakkal dalam Al-Qur'an Serta Implikasinya dalam Menghadapi Pandemi Covid-19, *Jurnal Studi Al-Qur'an Membangun Tradisi Berfikir Qur'ani*. Vol. 17, No.1.

Shihab, M. Quraish. (2002). *Tafsir Al-Misbah* (pesan, kesan dan keserasian Al-Qura'an), Jakarta: Lentera Hati.

Shihab, M. Qurasih. (2007). *Secercah Cahaya Ilahi Hidup Bersama Al-Qur'an*, Bandung: Mizan.

Sidiq, "Pendekatan Penelitian: Contoh dan Kejelasannya", sosiologis.com, diakses dari <https://le.com/amp/sosiologis.com/pendekatan-penelitian/amp>, pada tanggal 28 mei 2024 pukul 01.35

Sirajudin, Zar. (2014). *Filsafat Islam : Filosof dan Filsafatnya*, Jakarta : PT Raja Grafindo Persada

Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*, Yogyakarta: Andi.

- Soenaryo. (1978). *al-Quran dan Terjemahannya*, Semarang: Toha Putra.
- Stuart, Gail W. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa. Alih Bahasa P. Kapoh & Egi Komara*, Jakarta: Egc.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut dan Desak Made Sumiat. (1993). *Kamus Istilah Bimbingan dan Penyuluhan*, Surabaya: Usaha Nasional
- Surmadi, Suryabrata. (2002). *Psikologi Kepribadian*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Tim Penulis Pembinaan Kelembagaan Agama Islam DEPAG. (1998).
- Wahyudi Ritonga, Machradin. “*Mutilasi ciamis hingga bunuh diri jakarta, Kecemasan yang memicu kematian*”. Kompas, 9 Mei, 2024, <https://www.kompas.id/baca/nusantara/2024/05/09/mutilasi-ciamis-hingga-bunuh-diri-jakarta-kecemasan-yang-memicu-kematian>
- Yakub, Ismail. Imam Ghazali. (1965). *Menghidupkan Kembali Pengetahuan Agama*, Terj. Ibnu ibrahim Ba’adillah. Jakarta: Perpustakaan Nasional
- Zed , Mestika. (2004). *Metode Penelitian Kepustakaan*, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

### **A. IDENTITAS DIRI**

Nama : Khakimatul Atikah  
Tempat/Tanggal Lahir : Rembang, 16 oktober 1999  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Nama Ayah : Sunaryo  
Nama ibu : Suyasmi  
Alamat : Desa Gonggang Kecamatan Sarang Kabupaten  
Rembang Rt: 06 Rw: 02

### **B. RIWAYAT PENDIDIKAN**

SD : SDN Sumbermulyo  
SMP : SMP N 1 Sarang  
SMA : MAN LASEM.