

TAWAKKAL DAN DAMPAKNYA TERHADAP PSIKOLOGI MANUSIA

(Kajian Tafsir Tematik)

Disusun guna memenuhi tugas dan syarat-syarat memperoleh gelar
Sarjana Ilmu Al-quran Tafsir pada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang



Oleh:

Ramadina Sabila Firdausi

1904026041

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN
TAWAKKAL DAN DAMPAKNYA TERHADAP PSIKOLOGI MANUSIA
(Kajian Tafsir Tematik)

Disusun guna memenuhi tugas dan syarat-syarat memperoleh gelar
Sarjana Ilmu Al-quran Tafsir pada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang



Oleh:

Ramadina Sabila Firdausi

1904026041

Semarang, 30 Oktober 2023

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Hj. Sri Purwaningsih, M.Ag
NIP. 197005241998032002

Agus Imam Kharomen, M.Ag
NIP. 198906272019081001

DEKLARASI KEASLIAN

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ramadina Sabila Firdausi

NIM : 1904026041

Jurusan : Ilmu Alqur'an dan Tafsir

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Skripsi : Tawakkal dan Dampaknya terhadap Psikologi Manusia (Kajian Tafsir Tematik)

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, peneliti menyatakan bahwa skripsi ini tidak berisi materi yang pernah ditulis oleh orang lain maupun diterbitkan. Demikian juga skripsi ini tidak berisi satupun pikiran-pikiran orang lain, kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan sebagai bahan rujukan.

Semarang, 30 Oktober 2023
Pembuat Pernyataan,



Ramadina Sabila Firdausi
NIM: 1904026041

PENGESAHAN SKRIPSI

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi di bawah ini :

Nama : Ramadina Sabila Firdausi

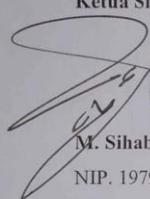
NIM : 1904026041

Judul : *Tawakkal dan Dampaknya terhadap Psikologi Manusia (Kajian Tafsir Tematik)*

Telah di munaqasyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang pada tanggal 14 Desember 2023 dan telah diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

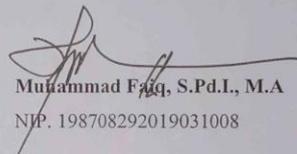
Semarang, 19 Januari 2024

Ketua Sidang



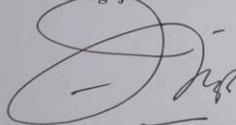
M. Sihabudin, M.Ag
NIP. 197912242016011901

Sekretaris Sidang



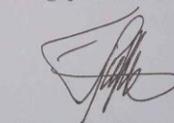
Muhammad Fiqq, S.Pd.I., M.A
NIP. 198708292019031008

Penguji Umum I



Muhtarom, M.Ag
NIP. 196906021997031002

Penguji Umum II



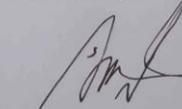
Muhammad Makmun, M.Hum
NIP. 198907132019031015

Pembimbing I



Dr. Hj. Sri Purwaningsih, M.Ag
NIP. 197005241998032002

Pembimbing II



Agus Imam Kharomen, M.Ag
NIP. 198906272019081001

NOTA PEMBIMBING

NOTA PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo
Di Semarang

Assalamu'alaikum Wr Wb

Setelah membaca, melakukan koreksi dan memberikan saran serta perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan skripsi saudara:

Nama : Ramadina Sabila Firdausi

NIM : 1904026041

Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Judul Skripsi : Tawakkal dan Dampaknya terhadap Psikologi Manusia (Kajian Tafsir Tematik)

Dengan ini telah kami setujui dan mohon segera disajikan. Demikian atas perhatiannya dihaturkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Semarang, 15 November 2023

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Hi. Sri Purwaningsih, M.Ag
NIP. 197005241998032002



Agus Imam Kharomen, M.Ag
NIP. 198906272019081001

MOTTO

“Perjalanan yang jauh membutuhkan bekal yang cukup, untuk itu alangkah baiknya untuk selalu mempersiapkannya, dengan bekal yang cukup maka perjalanan yang dilalui menjadi nyaman dan tentram. Begitupula dunia, hendaknya mencari bekal yang cukup, sehingga dapat memperoleh kehidupan yang bahagia di akhirat kelak.”

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Berdasarkan pada Surat Keputusan Bersama Kemenag RI dan Kemendikbud RI Nomor 158/1987 dan 0543b/U/1987, tanggal 22 Januari tahun 1988. Transliterasi bertujuan sebagai peralihan huruf dari satu abjad bahasa ke abjad bahasa yang lain, adapula dalam hal ini dipusatkan pada penyalinan huruf Arab dengan huruf latin dan yang berkaitan dengannya.

A. Konsonan

Tanda suara konsonan dalam bahasa Arab, terpokok pada sistematika kepenulisan Arab diisyaratkan dengan huruf, adapun yang digunakan pada transliterasi pada hal ini sebagian berlambangkan huruf, ada yang berupa tanda, dan adakalanya juga dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Dibawah ini merupakan daftar huruf Arab disertai transliterasinya dengan menggunakan huruf latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
أ	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak Dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	Š	Es (dengan titik di atas huruf S)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	Ḥ	Ha (dengan titik di bawah huruf H)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Ž	Zet (dengan titik di atas huruf Z)
ر	Ra	R	Er

ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan YeŞ
ص	Şad	Ş	Es (dengan titik di bawah huruf S)
ض	Đad	Đ	De (dengann titik di bawah huruf D)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (dengan titik di bawah huruf T)
ظ	Za	Z	Zet (dengan titik di bawah huruf Z)
ع	‘Ain	‘	Tanda koma terbalik (diatas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Vokal

Huruf vokal bahasa Arab sesungguhnya memiliki kesamaan dengan huruf vokal bahasa Indonesia, yaitu terdiri dari vocal tunggal (*monoftong*) serta vocal rangkap (*diftong*).

1. Vocal Tunggal (*monoftong*)

Vokal tunggal dalam bahasa Arab dilambangkan dengan tanda atau harakat, adapun transliterasinya adalah sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
َ	Fathah	A	A
ِ	Kasrah	I	I
ُ	Dammah	U	U

2. Vocal Rangkap (*diftong*)

Vokal rangkap dalam bahasa Arab mempunyai lambang gabungan antara huruf dengan harakat, adapun transliterasinya adalah sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
َ + يْ	Fathah da Ya Sukun	Ai	A dan I
َ + وْ	Fathah dan Wawu Sukun	Au	A dan U
CONTOH			
بَيْنَ		Baina	
قَوْل		Qaul	

3. Vocal panjang (*Maddah*)

Vocal panjang bahasa Arab mempunyai lambang, yaitu berupa antara harakat dengan huruf, adapun transliterasinya yaitu sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
َ + ا	Fathah dan Alif	Ā	A dengan garis diatas
َ + ي	Fathah dan Alif Maqṣūr	Ā	A dengan garis diatas

ي + =	Kasrah dan Ya Mati	Ī	I dengan garis diatas
و + =	Ḍamah dan Wawu Mati	Ū	U dengan garis diatas
CONTOH			
جاهلية		Jāhiliyyah	
يسعى		Yas'ā	
كريم		Karīm	
فروض		Furūd	

4. Ta' Marbuṭah

Transliterasi Ta' Marbutah bertempat pada dua tempat:

a). Ta' Marbutah Hidup

Ta' Marbutah dikatakan hidup, lantaran berharakat fathah, kasrah atau dammah, adapun transliterasinya adalah berupa /t/.

CONTOH	
زكاة الفطر	Zakātul-fitri
روضة الأطفال	Raudatul-atfāl

b). Ta Marbuṭah Mati

Ta' Marbutah yang dimatikan karena berharakat sukun, dengan transliterasi yang berupa /h/. Apabila kata terakhir yang terdapat ta' marbutah disertai dengan kata yang menggunakan kata sandang "al " serta bacaan pada dua kata tersebut terpisah, maka ta' marbutah tersebut tergolong pada transliterasi berupa /h/.

Adapun ketentuan tersebut tidak berlaku pada kata-kata Arab yang telah melebur ke dalam bahasa Indonesia, seperti halnya

shalat, zakat, dan lain sebagainya, kecuali apabila dikehendaki terhadap lafal aslinya.

CONTOH	
هبة	Hibah
جزية	Jizyah
كرامه الأولياء	Karāmah-aulyā'

5. Syaddah

Syaddah atau yang biasa disebut juga dengan tasydid. Pada transliterasi ini tanda syaddah ber lambangkan huruf.

CONTOH	
رَبَّنَا	Rabbanā
نَزَّلَ	Nazzala
الْحَجِّ	Al-hajj

6. Kata Sandang

Kata sandang pada sistem kepenulisan Arab dilambangkan dengan menggunakan ال, akan tetapi pada transliterasi ini terbagi menjadi dua sebagaimana berikut:

a). Kata sandang yang disertai dengan huruf Syamsiah

Transliterasi yang disertai dengan huruf Syamsiah memiliki transliterasi sebagai bunyi, misalnya huruf/i/ yang diganti dengan huruf sepadan, maka secara otomatis akan mengikuti kata sandang yang ada.

b). Kata sandang yang disertai dengan huruf Qamariah

Kata sandang yang disertai dengan huruf Qamariah memiliki

transliterasi sebagaimana aturan yang telah digariskan, sesuai dengan bunyinya.

CONTOH	
الرَّجُل	Ar-rajulu
السَّيِّدَة	As-sayyidatu
الشَّمْس	Asy-syamsu
القَلَم	Al-qalamu

7. Hamzah

Hamzah di transliterasikan dengan *apostrof*, akan tetapi hal tersebut hanya berlaku pada hamzah yang bertempat di tengah dan di akhir kata, adapun hamzah yang menempati awal kata dilambangkan dengan menggunakan alif.

CONTOH	
النَّوْء	An-nau'u
شَيْء	Syai'un

8. Penulisan Kata

Setiap kata baik fi'il, isim, ataupun huruf ditulis secara terpisah. Hanya saja pada kata tertentu dalam kepenulisan Arab, sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena terdapat huruf atau harakat yang dihilangkan, sehingga pada transliterasi ini penulisan kata dirangkai sebagaimana frasa lainnya yang mengikutinya;

CONTOH

وَإِنَّ اللَّهَ لَهُ خَيْرَ الرَّازِقِينَ	Wa Innallaāha lahuwa khairurrāziqīn
إِبْرَاهِيمَ الْخَلِيلِ	Ibrāhīmul khalīl

9. Huruf Kapital

Sejatinya pada sistem kepenulisan Arab huruf kapital tidak lumrah digunakan, namun berbeda halnya dengan transliterasi, yang mana tetap diberlakukan sebagaimana EYD yang ditentukan.

CONTOH	
إِنَّ أَوَّلَ بَيْتٍ	Inna awwala baitin
وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ	Wallāhu bikulli sya'in 'alīm

10. Tajwid

Transliterasi ini sebenarnya saling berkaitan dengan ilmu tajwid, sebab peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (versi Internasional) ini membutuhkan tajwid sebagai bahan acuan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji bagi Allah SWT Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Skripsi yang berjudul Konsep Tawakkal dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik Pendekatan Psikologi), disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak sekali mendapatkan bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak, sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Nizar, M.Ag selaku Plt. Rektor UIN Walisongo Semarang, yang bertanggung jawab penuh terhadap berlangsungnya proses belajar mengajar di lingkungan UIN Walisongo Semarang.
2. Prof. Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, yang bertanggung jawab dalam internal fakultas dan telah merestui pembahasan skripsi ini.
3. Dr. H. Bapak Mundhir, M.Ag selaku ketua jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang senantiasa memudahkan urusan mahasiswanya.
4. Ibu Dr. H. Sri Purwaningsih, M.Ag selaku wali dosen sekaligus pembimbing 1 dan Bapak Agus Imam Kharomen, M.Ag, selaku pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan yang sesuai terhadap penyusunan skripsi ini.
5. Segenap dosen pengajar di lingkungan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan bekal berbagai ilmu pengetahuan, sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Kedua orang tua penulis, Bapak Muchlis Darmawan dan Ibu Lis Qomariah Nur, serta Adik Jihan Tsania Adeniar, terima kasih atas segala doa yang selalu dipanjatkan, dukungan yang tak henti-hentinya, perhatian, nasihat, beserta dukungan moril maupun materil selama menuntut ilmu di UIN Walisongo Semarang.
7. Teman-teman Madrasah Aliyah yang telah memberikan dukungan serta semangat, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan, Siti Shabriyanti Amaliah dan Rahmayani Mu'minatun Qawiyyah.

8. Teman-teman SD yang telah memberikan banyak motivasi serta dukungan selama pengerjaan skripsi, Dita Mayang Sari, Annisa Ghanis Riako, dan Listyaningrum.
9. Teman-teman jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir angkatan 2019 yang telah memberikan dorongan dan motivasi.
10. Teman-teman IMM angkatan 2019 yang telah memberikan dukungan serta semangat.
11. Semua orang-orang yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa, penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti sebenarnya, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan para pembaca pada umumnya.

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
F. Kajian Pustaka.....	7
G. Metode Penelitian.....	10
H. Sistematika Pembahasan.....	12
BAB II GAMBARAN UMUM TAWAKKAL DAN MEMAHAMI DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI	
A. Gambaran Umum Tawakkal	
1. Pengertian Tawakkal.....	13
2. Hubungan Usaha dengan Tawakkal.....	15
3. Tingkatan Tawakkal.....	19
4. Hikmah Tawakkal.....	20
B. Memahami Ayat-Ayat Tawakkal dengan Pendekatan Psikologi.....	21
BAB III KONSEP TAWAKKAL DALAM AL-QUR'AN	
A. Perintah Tawakkal.....	31
B. Manfaat Tawakkal.....	36
C. Ciri-ciri Tawakkal.....	39
BAB IV ANALISA TAWAKKAL & DAMPAKNYA TERHADAP PERILAKU MANUSIA	
A. Penafsiran Ayat Tawakkal.....	44
B. Dampak Tawakkal terhadap Perilaku Manusia menurut Al-Qur'an dan Psikologi.....	55

1. Menurut Al-Qur'an	55
2. Menurut Psikologi.....	57
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	67
B. Saran	68

ABSTRAK

Penelitian ini membahas mengenai tawakkal dalam Al-Qur'an dan dampaknya terhadap psikologi manusia dengan kajian tafsir tematik. Dilihat dari pengertian tawakkal yang berbeda-beda, namun masih memiliki makna yang sama, serta masih berada dalam tuntunan Al-Qur'an, akan tetapi belum dibahas secara menyeluruh. Selain itu, dalam bertawakkal pasti terjadi pekerjaan mental dalam tubuh, kemudian cara merespon hasil dari sikap tawakkal, sehingga mampu menjadi pribadi muslim yang sesungguhnya. Rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini, adalah mengenai konsep tawakkal dalam Al-Qur'an serta dampak tawakkal terhadap psikologi manusia. Bertujuan untuk mengetahui konsep tawakkal dalam Al-Qur'an serta dampak tawakkal terhadap psikologi manusia.

Jenis penelitian *library research*, dengan maksud supaya dapat mengkaji penafsiran ayat-ayat tawakkal berdasarkan perspektif psikologi. Sedangkan terdapat dua jenis sumber data yang digunakan, yaitu sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer yang penulis gunakan adalah kitab tafsir. Sedangkan sumber data sekunder yang digunakan adalah jurnal, buku literatur yang membahas tentang tafsir, serta karya tambahan lainnya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, adalah metode kualitatif. Sehingga penafsiran mufassir mengenai ayat tawakkal tidak diukur memakai alat ukur berupa angka, akan tetapi melalui uraian yang bersifat deskriptif.

Hasil penelitian penulis adalah ditemukannya konsep tawakkal dalam Al-Qur'an menurut mufassir yaitu mencakup, tawakkal adalah mengembalikan seluruh urusan kepada Allah disertai dengan usaha guna mencapai tujuan, tawakkal merupakan puncak keimanan seseorang. Dampak tawakkal menurut Al-Qur'an adalah dapat menumbuhkan sikap selalu menerima keadaan secara apa adanya, sabar, ikhlas, syukur, dijauhkan dari rasa takut serta diberikan rezeki dari arah yang tak disangka-sangka. Sedangkan dampak tawakkal menurut psikologi adalah dapat menumbuhkan sifat *self acceptance, gratitude, patience, dan letting go*. Manfaat mengkaji dampak tawakkal menurut Al-Qur'an dan psikologi adalah dapat mengetahui urgensi tawakkal serta cara kerja mental dalam bertawakkal dan setelah bertawakkal. Pendekatan psikologi yang dapat digunakan dalam membahas tawakkal, yaitu struktural, fungsional, dan psikoanalisis.

Kata Kunci : *Tawakkal, dampak, psikologi*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Al-Qur'an secara bahasa, memiliki arti "bacaan" atau sama saja dengan "yang dibaca". Sedangkan secara umum, Al-Qur'an memiliki arti kitab yang di dalamnya berisi kumpulan kalam yang berasal dari Allah, dimana merupakan mukjizat yang diberikan kepada Nabi Muhammad SAW melalui perantara malaikat Jibril, kemudian ditulis dalam bentuk mushaf, keasliannya terjaga, serta apabila membacanya maka akan bernilai ibadah. Al-Qur'an pula merupakan pedoman hidup bagi umat manusia, baik di dunia maupun di akhirat.¹ Dapat dikatakan pula, bahwa Al-Qur'an merupakan sumber dari segala sumber, sehingga tiada satupun perkara yang terlewatkan, sebab seluruhnya telah diatur di dalamnya, baik *hablum minallah* (hubungan manusia dengan Allah, *habluminannas* (hubungan antar sesama manusia), ilmu akidah, ilmu alam, ilmu agama, ilmu sosial, dan berbagai ilmu pengetahuan lainnya.²

Seperti yang telah dikatakan sebelumnya, bahwa Al-Qur'an menjadi petunjuk hidup bagi seluruh umat muslim di dunia. Di dalamnya terdapat ajaran yang berasal dari Allah SWT yang bersifat wajib untuk diikuti. Sehingga, apabila mempelajari isi kandungannya, maka akan diperoleh kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat. Sebaliknya, bagi orang yang tidak mau mengikuti ajarannya, maka akan tersesat dan terjebak ke dalam jurang kebingungan.

Dalam memahami Al-Qur'an tentunya bermacam-macam. Ada yang memahami secara redaksi dan pemilihan katanya saja, tetapi ada pula yang memahami kandungan Al-Qur'an baik secara tersirat maupun tersurat. Sedangkan sebuah redaksi hanya dapat dipahami oleh pemilik redaksi tersebut. Hal inilah yang menimbulkan munculnya berbagai macam penafsiran.³

¹ M. Jaedi, "Pentingnya Memahami Al-Qur'an dan Ilmu Pengetahuan", Jurnal Risalah, Vol. 5 No. 1 (Februari 2019), hlm. 63.

² Sayid Quthub, "Sumber-Sumber Ilmu Pengetahuan dalam Al-Qur'an dan Hadis", Jurnal Humaniora, Vol. 2 No. 2, (Oktober, 2011), hlm. 1342.

³ Moh. Fathi Yakan bin Zakaria, Skripsi: "Konsep Tawakkal dalam Al-Qur'an (Kajian Komparatif Antara Tafsir Asy-Sya'rawi dan Al-Azhar)" (Riau: UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2013), hlm. 1-2.

Terdapat banyak kosa kata di dalam Al-Qur'an. Salah satu kosa kata dalam Al-Qur'an yang banyak disebutkan, yaitu tawakal. Kata ini telah disebut di dalam Al-Qur'an sebanyak 59 kali, pada 47 ayat, dan 25 surat.⁴ Penyebutan kata tersebut sangat beragam, yang mana telah mencakup seluruh aspek kehidupan. Dikarenakan pengulangan kata tawakkal cukup banyak di dalam Al-Qur'an, hal ini menjadikan mufassir menafsirkan dengan berbagai macam penafsiran dengan melihat bentuk kosa kata maupun munasabah yang ada pada ayat tersebut.

Tawakkal secara bahasa berasal dari kata *tawakul* yang merupakan akar kata dari *wakala* yang artinya pasrah diri kepadanya.⁵ Sedangkan secara istilah, tawakkal adalah keyakinan di dalam hati yang mampu memberikan dorongan manusia untuk senantiasa menggantungkan harapan kepada Allah, serta menjadi patokan tingginya keimanan seseorang kepada Allah SWT.⁶ Sedangkan pengertian tawakkal menurut seorang ulama bernama Al-Ghazali, beliau mengatakan bahwa tawakal merupakan berserah diri kepada Allah, baik ketika dihadapkan pada kepentingan maupun kesukaran, serta memiliki hati yang teguh dan tenang di kala ditimpa sebuah bencana.⁷

Selain itu, tawakkal menurut ulama bernama Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, tawakkal adalah separuh agama, sedangkan separuh lainnya adalah ibadah (taubat). Menurutnya, agama terdiri atas permohonan juga pertolongan yang disertai dengan ibadah. Sehingga, tawakkal adalah pertolongan, sedangkan ibadah adalah suatu bagian dari ibadah.⁸ Sedangkan menurut ulama lainnya, bernama Syeikh Ahmad Faridh, tawakkal menurutnya yaitu benar serta lurus nya hati dalam pasrah, kemudian berpegang teguh pada keyakinan Allah SWT pada saat mencari kemaslahatan, serta menolak madharat yang berkaitan dengan

⁴ Muhammad Fuad Abd Al-Baqi', *Mu'jam al-Mufahros li Alfad al-Qur'an*, (Dar al-Fikr:1994), hlm. 929-930.

⁵ Kamus Al-Munawwir Bahasa Arab - Indonesia.

⁶ Nurmiati, dkk, "*Nilai Tawakal dalam Al-Qur'an*", Palita: Journal of Social Religion Research, Vol. 6 No. 1, (April, 2021), hlm. 82.

⁷ Moh. Fathi Yakan bin Zakaria, Skripsi: "*Konsep Tawakkal dalam Al-Qur'an (Kajian Komparatif Antara Tafsir Asy-Sya'rawi dan Al-Azhar)*" (Riau: UIN Sultan Syarif Kasim, 2013), hlm. 3-4.

⁸ Ratnani Lathifah, *Terapi Hati (Agar Hati Sehat Tak Mudah Berkarat)*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2019), hlm. 132.

urusan dunia maupun akhirat.⁹

Tawakkal merupakan sebuah sikap yakin dan pasrah terhadap ketetapan yang telah ditetapkan oleh Allah SWT. Tawakkal menjadi ukuran tinggi rendahnya keimanan seseorang. Sehingga, apabila ia memiliki urusan, kemudian bertawakkal atas hasil apa nantinya yang akan diperoleh, maka telah terdapat keimanan di dalam hatinya. Tawakkal tumbuh karena didasari oleh keimanan yang kuat dan keyakinan atas takdir Allah SWT, sebaik-baik perencana.

Sebagaimana dalam firman Allah SWT,

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

Artinya: Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayatnya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal.¹⁰

Perintah bertawakkal memang tercantum di dalam Al-Qur'an. Akan tetapi kebanyakan orang memahami bahwa, tawakkal dilakukan tanpa disertai dengan usaha. Padahal seharusnya sebaliknya, yaitu tawakkal perlu dibarengi dengan adanya ikhtiar. Lalu bersyukur, apabila hasil yang diperoleh sesuai dengan apa yang dikehendaki dan diusahakan. Sebaliknya, apabila hasil tidak sesuai dengan yang diharapkan, maka hendaklah tetap bersyukur dan tidak larut di dalam kesedihan serta mempercayai bahwa, pilihan Allah yang terbaik.

Ketika bertawakkal berarti telah meyakini sepenuhnya akan keagungan Allah SWT. Di dalam hatinya terdapat keimanan yang tertanam dengan kuat, ia meyakini bahwa tiada seorangpun yang bisa berkehendak mengatur jalan hidupnya selain Allah. Sebab, ia menjadikan Allah sebagai satu-satunya tempat untuk bergantung. Baginya segala hal tidak dapat terjadi, kecuali atas izin Allah, baik yang menyenangkan maupun menyedihkan. Meskipun melalui perantara manusia, akan tetapi tetap melalui Allah, sehingga hanya Allah-lah yang mampu

⁹ Supriyanto, *Tawakal Bukan Pasrah*, (Jakarta: Qultum Media, 2010), hlm. 10.

¹⁰ Al-Qur'an, Surah Al-Anfal, 8:2.

berkendak kepadanya.

Dalam memahami kata tawakkal kebanyakan manusia, hanya memahami secara lisan. Sehingga, tidak mengerti apa maksud yang terkandung di dalamnya serta bagaimana keadaan jiwa maupun cara kerja mental pada saat bertawakkal dan dampak apa saja yang muncul setelah bertawakkal menurut psikologi. Oleh karena itu, penulis berencana untuk meneliti konsep dari tawakkal dalam Al-Qur'an, yang nantinya akan merujuk pada pendekatan psikologi.

Berikut adalah salah satu penafsiran seorang mufassir bernama Buya Hamka. Tawakkal menurut Buya Hamka adalah puncak tertinggi dari iman. Apabila iman telah matang, maka tawakkal akan timbul dengan sendirinya. Sehingga pengakuan keimanan seseorang belum berarti, jika belum berada pada puncak tawakkal. Apabila seorang mukmin telah bertawakkal, maka telah terlimpah sifat Aziz milik Allah, sehingga ia pula menjadi gagah. Ia pula tidak takut dalam menghadapi maut. Maka, terlimpahlah pengetahuan dari Allah kepadanya, sehingga ia mendapat banyak ilham dari Allah, guna mencapai kemenangan.¹¹

Sebagaimana yang tertera dalam firman Allah SWT,

وَلِلَّهِ غَيْبُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِلَيْهِ يُرْجَعُ الْأَمْرُ كُلُّهُ فَاعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ
وَمَا رَبُّكَ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ

Artinya : Dan kepunyaan Allah-lah apa yang ghaib di langit dan di bumi dan kepada-Nya-lah dikembalikan urusan-urusan semuanya, maka sembahlah Dia, dan bertawakkallah kepada-Nya. Dan sekali-kali Tuhanmu tidak lalai dari apa yang kamu kerjakan.¹²

Sikap tawakkal tentunya tidak lepas dari ilmu psikologi, bagaimana cara kerja mental yang ada, serta bagaimana respon yang terjadi dalam menghadapi kenyataan setelah bertawakkal atau dampak yang ditimbulkan setelah bertawakkal. Ilmu psikologi sendiri memiliki arti yaitu, ilmu yang mempelajari keadaan jiwa manusia. Dikarenakan menyangkut kejiwaan, maka sudah sepatutnya Islam turut serta berperan dalam ilmu ini, demi tercapainya kemaslahatan bagi umat manusia. Begitu banyak yang perlu dibahas dalam

¹¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz 10, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD), hlm. 2781.

¹² Al-Qur'an, Surah Hud, 11:123.

psikologi mengenai keberagaman sikap manusia, seperti misalnya pandangan yang berasal dari khazanah Islam sebagai bentuk pengembangan dalam psikologi Islam. Di antara contohnya adalah ruh, qalbi, nafs, sabar serta syukur.¹³

Dalam psikologi barat, tawakkal disebut dengan *surrender to God* yang artinya menyerah pada Tuhan. Clement dan Ermakova, menerangkan bahwa *surrender to God* adalah komitmen yang terjadi dalam diri individu dalam mengikuti segala kehendak Tuhan. Oleh karenanya individu, akan semakin taat beragama yang berkaitan dengan praktek dalam beribadah maupun berusaha dan hasilnya dalam kehidupan akan mengalami sedikit tekanan.¹⁴ Sedangkan menurut Wong-Mc Donald dan Gorsuch (2000), *surrender to God* adalah menyerahkan seluruh keinginan dalam diri pribadi kepada aturan Tuhan, atau sama saja dengan mendahulukan aturan Tuhan dari keinginan pribadi. Hal ini berarti seorang individu menjalankan aturan Tuhan dan berpasrah pada ketentuan dari Tuhan terhadap apa yang menimpa pada dirinya.¹⁵

Selain itu terdapat pula, *self acceptance* dimana memiliki makna penerimaan diri. Menurut Beeger dengan mengembangkan pendapat Sheerer, *self acceptance* adalah seseorang yang yakin akan kemampuannya serta bertingkah laku sesuai standar milik dirinya sendiri, sehingga ia mampu bertanggung jawab serta menerima segala konsekuensi yang dimilikinya. Orang yang menerima dirinya adalah seseorang yang tidak menyangkal keterbatasan serta perasaan dalam dirinya, menganggap dirinya sederajat dengan orang lain.¹⁶ Ini merupakan dampak dari tawakkal itu sendiri yaitu dapat menumbuhkan sifat *self acceptance*, yang berarti menerima hasil setelah bertawakkal tanpa menyangkal keadaan yang dialaminya.

Setelah mencoba menelaah hubungan antara tawakal dan psikologi, maka

¹³ Safrina, *Psikologi Islam*, Jurnal: Islam Futura, Vol. VII No. 2, (2008), hlm. 86.

¹⁴ Ardhina Sulhah Putri, dkk, *Tawakal: Aspek Penting dalam Mendidik Anak di Era Digital*, hlm. 285.

¹⁵ Ardhina Sulhah Putri, dkk, *Hubungan Tawakal Dan Resiliensi Pada Santri Remaja Penghafal Al Quran Di Yogyakarta*, Jurnal Psikologi Islam, Vol. 4 No. 1, (2017), hlm. 79.

¹⁶ Rodhatul Afida, Skripsi: "*Identifikasi self acceptance pada masa dewasa awal pada pengunggah media social*" (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2020), hlm. 5

penulis berencana untuk mengadakan kajian tawakkal dan dampaknya terhadap perilaku manusia menurut Al-Qur'an dan psikologi. Dikarenakan, pada keduanya memiliki korelasi, sehingga perlu adanya penelitian terlebih mengenai dampak tawakkal terhadap manusia. Sebagaimana contohnya dalam penafsiran tawakkal terdapat sikap atau dampak yang ditimbulkan setelah bertawakkal, atau menyerahkan semua urusan kepada Allah SWT, dimana ini merupakan manfaat positif yang tumbuh setelah bertawakkal dalam jiwa manusia.

Selain itu, melihat pengertian tawakkal yang berbeda-beda, namun masih memiliki makna yang sama, serta masih berada dalam tuntunan Al-Qur'an, akan tetapi belum dibahas secara menyeluruh. Maka, perlu diadakan kajian kitab tafsir, harapannya hal tersebut mampu membantu menjawab problem masyarakat yang ada, berdasarkan tuntunan Al-Qur'an dan As-Sunnah. Kemudian, dalam bertawakkal pasti terjadi pekerjaan mental dalam tubuh, bagaimana cara merespon hasil dari sikap tawakkal, sehingga mampu menjadi muslim yang sesungguhnya, serta apa dampak yang ditimbulkan dari tawakkal itu sendiri menurut psikologi dan Al-Qur'an. Oleh karena itu, maka penulis ingin membahas secara khusus dalam berbagai kitab tafsir dengan tinjauan psikologi.

Melihat alasan tersebut, disertai dengan keingintahuan penulis yang kuat untuk mengetahui makna tawakkal secara baik, bagaimana penerapan tawakkal dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan ajaran yang ada di dalam Al-Qur'an, serta mengetahui dampak tawakkal terhadap manusia menurut Al-Qur'an dan ilmu psikologi. Maka, penulis ingin mengambil judul "**Tawakkal dan Dampaknya terhadap Psikologi Manusia (Kajian Tafsir Tematik)**". Semoga dengan adanya kajian kitab tafsir ini, mampu memberikan manfaat, baik bagi diri penulis sendiri maupun pembaca lainnya.

B. Rumusan masalah :

1. Bagaimana konsep tawakkal dalam Al-Qur'an menurut mufassir?
2. Apa dampak sikap tawakkal terhadap perilaku seseorang menurut Al-Qur'an dan psikologi?

C. Batasan Masalah

Agar pembahasan permasalahan dalam tulisan ini tidak melebar

dan sesuai dengan pokok pembahasan, maka penulis memfokuskan pembahasan pada tawakkal dalam Al-Qur'an dan disertai dengan dampaknya terhadap psikologi manusia, dengan judul *Tawakkal dan Dampaknya terhadap Psikologi Manusia (Kajian Tafsir Tematik)*.

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui konsep tawakkal dalam Al-Qur'an menurut mufassir.
2. Untuk mengetahui dampak sikap tawakkal terhadap perilaku seseorang menurut Al-Qur'an dan psikologi.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara aspek teoritis, yaitu mampu menambah khazanah kepustakaan pada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora dalam jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Di samping itu, dapat dijadikan sebagai studi banding bagi penulis lainnya.
2. Secara aspek praktis, yaitu memperoleh data demi memenuhi tugas akhir berupa skripsi guna gelar sarjana di Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang. Selain itu, supaya dapat diterapkan dalam kehidupan masyarakat, sehingga mampu menjawab tantangan permasalahan yang ada.

F. Kajian Pustaka

Jurnal yang ditulis oleh Miswar berjudul *Konsep Tawakkal dalam Al-Qur'an*. Dalam jurnal diterangkan bahwa, tawakkal merupakan menyerahkan diri kepada Allah, baik ketika setelah berusaha, sebelum berusaha serta ketika usaha tersebut berlangsung. Sedangkan arti tawakkal menurut Al-Qur'an yaitu menyerahkan diri kepada Allah setelah berusaha serta berikhtiar sesuai kemampuan. Sikap tawakkal menjadi manifestasi dari adanya kesadaran terhadap kebesaran Tuhan, yang berarti ia meyakini bahwa, hanya Allah yang mampu menentukan berhasil atau tidaknya sebuah usaha yang dikerjakan oleh manusia. Sehingga manusia tetap

berusaha, sedangkan ketentuan hanya ada pada Allah.¹⁷ Selain itu, penulis pula menjelaskan beberapa poin yang terkandung dalam kata tawakal.

Terdapat pula dalam jurnal bernama Pendidikan dan Pranata Islam yang ditulis oleh Achmad dengan judul *Tawakal dalam Perspektif Islam*. Dalam jurnal tersebut, dijelaskan bahwa tawakkal adalah bentuk sikap mental dari seorang hamba yang terwujud karena keyakinannya kepada Allah yang telah menciptakan seluruh alam semesta. Dari keyakinannya inilah mendorong dirinya untuk menyerahkan segala urusannya hanya kepada Allah SWT. Dengan begitu hatinya menjadi tenang dan tenang, serta tiada rasa curiga sedikitpun, sebab baginya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.¹⁸ Di samping definisi tawakal, penulis pula menerangkan dalil-dalil tawakal, derajat tawakal, manfaat dalam bertawakal, beserta ciri-ciri orang yang bertawakal.

Pada jurnal yang berjudul *Indahnya Tawakal*, yang ditulis oleh Dr. H. Muh. Mu'inudinillah Basri, Lc., M.A. Dalam jurnal tersebut, diterangkan bahwa, diantara keutamaan bertawakal adalah mampu mengantarkan pelakunya ke surga tanpa adanya hisab maupun azab, dapat membebaskan seseorang dari marabahaya, kemudian tawakal dapat menjadi sebab bagi seseorang untuk memperoleh rezeki dari Allah SWT, tawakal pula dapat menjadi penyebab seseorang mendapatkan kasih sayang Allah, sebab ia telah beriman kepadaNya, serta meyakini kebaikan dari adanya qadha dan qadar Allah SWT. Selain keutamaan bertawakal, penulis juga menjelaskan hukum dari bertawakal, hubungan tawakal dengan takdir, usaha, maupun do'a, langkah-langkah meraih nikmat bertawakal, hal-hal yang merusak tawakal, serta kisah-kisah dari mutawakilin.¹⁹

Skripsi yang ditulis oleh Mufidatul Hasan berjudul Konsep Tawakal dalam Al-Qur'an dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental,

¹⁷ Miswar, "Konsep Tawakkal menurut Al-Qur'an", Jurnal Ihya Arabi, Vol 1 (2008), hlm. 43.

¹⁸ Achmad, "Tawakal dalam Perspektif Islam", Jurnal SYAIKHUNA: Pendidikan dan Pranata Islam, Vol. 10 No. 2 (2019), hlm. 191.

¹⁹ Muh. Mu'inudinillah Basri, *Indahnya Tawakal*, (Surakarta: Indiva Pustaka, 2008), hlm. 54-59.

diterangkan bahwa tawakkal dapat menciptakan ketenangan, sehingga mempunyai pengaruh yang besar terhadap kesehatan mental seseorang. Dengan adanya ketenangan batin dalam diri seseorang dapat berdampak positif terhadap kesehatan mental, sebab untuk mengendalikan diri dari kecemasan maupun kekhawatiran atau tekanan batin lainnya dibutuhkan kesehatan mental yang cukup baik, yang mana hal ini dapat berdampak terhadap kondisi jiwa seseorang.²⁰

Jurnal yang ditulis oleh Ahdha Sartika, berjudul *Skala Tawakal Kepada Allah Pengembangan Ukuran-Ukuran Psikologis Surrender to God dalam Perspektif Islam*. Dalam jurnal diterangkan bahwa, tawakkal dalam ilmu psikologi disebut dengan *surrender to god*. Menurut Wong Mc-Donald dan Gorsuch, *surrender to god* adalah solusi dalam menghadapi stress secara religious yang dimana dalam diri individu menjadikan kehendak Tuhan sebagai pilihan terbaik. Selain itu dalam jurnal ini juga diterangkan, pengertian tawakkal dalam konteks agama Islam, serta disertakan hasil penelitian skala tawakkal dalam perspektif Islam.²¹

Pada jurnal yang ditulis oleh Winda Kusuma Ayu, dkk yang berjudul *Implementasi Sikap Tawakal menurut Psikologi Islam dalam Menghadapi Pandemi Covid 19*. Dalam jurnal tersebut pada poin konsep tawakkal menurut psikologi Islam, dipaparkan berupa konsep tawakkal yang mana dapat dilihat dari aspek yang ada pada tawakkal. Aspek-aspek tawakkal menurut Ibnu Al-Qayyim, yaitu meyakini kekuasaan Allah SWT, menguatkan hati nurani dengan tauhid, menggantungkan nurani hanya kepada Allah, bahagia berada di sisiNya, berprasangka baik kepada Allah, menahan segala rintangan, serta menyerahkan segala urusan kepada Allah. Sedangkan aspek tawakkal menurut Yusuf Qardhawi adalah tumbuhnya

²⁰ Mufidatul Hasan, *Konsep Tawakal dalam Al-Qur'an dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental*

²¹ Ahdha Sartika, *Skala Tawakal Kepada Allah Pengembangan Ukuran-Ukuran Psikologis Surrender to God dalam Perspektif Islam*, Jurnal Psikologika, Vol. 20 No.2 (2015), hlm. 150.

perasaan tenang juga tentram, melahirkan kekuatan dan harga diri, bersikap ridha, serta menumbuhkan harapan.²²

Jurnal yang ditulis oleh M. Agus Wahyudi, berjudul *Tawakal sebagai Formula Kebahagiaan*. Dalam jurnal tersebut, dipaparkan bahwa tawakkal dapat dijadikan sebagai formula guna mencapai kebahagiaan dalam hidup. Dengan bersikap tawakkal maka tidak perlu fokus pada apa yang terjadi, termasuk mengenai masa depan. Sebab, apabila mengkhawatirkan masa depan, hanya membuat diri sendiri menjadi cemas dan stress, serta berbagai perasaan yang berlawanan dengan bahagia. Sebetulnya menerapkan tawakkal tidak semudah memahami arti tawakal itu sendiri. Bahkan, terdapat ungkapan yaitu kerja keras yang cerdas adalah tawakal.²³

Dengan memperhatikan penelitian-penelitian di atas, meskipun telah terdapat penelitian dengan tema dan pendekatan yang sama, akan tetapi penulis akan membahasnya dengan penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an, serta menelaah korelasi tema tersebut dengan ilmu psikologi. Sehingga sejauh ini, menurut penulis belum ada yang membahas dengan judul yang sama.

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian (*library research*), dikarenakan data yang diteliti berupa kitab-kitab tafsir, buku-buku, serta jurnal yang mana merupakan hasil interpretasi orang lain, dimana berkaitan dengan judul penelitian yang diambil. Sehingga, menitikberatkan kepada literatur, baik yang berasal dari sumber data primer maupun sekunder. Dengan tujuan merespon penafsiran ayat tawakkal dengan pendekatan psikologi.

2. Sumber Data

²² Winda Kusuma Ayu, dkk, *Implementasi Sikap Tawakal menurut Psikologi Islam dalam Menghadapi Pandemi Covid-19*, hlm. 3.

²³ M. Agus Wahyudi, *Tawakal sebagai Formula Kebahagiaan*, Surakarta, Vol.7, No.2, (Januari 2021), hlm.3.

Terdapat dua jenis sumber data yang digunakan oleh penulis, yaitu sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer yang penulis gunakan adalah kitab tafsir, yang mana merupakan sumber dalam melihat penafsiran mengenai ayat-ayat Al-Qur'an yang dibahas dalam penelitian Al-Qur'an. Kitab tafsir yang digunakan yaitu kitab tafsir para mufassir. Sedangkan sumber data sekunder yang digunakan adalah jurnal, buku literatur yang membahas tentang tafsir, serta karya tambahan lainnya yang dirasa dapat dijadikan sumber dalam penelitian ini.

3. Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengkaji ayat-ayat tawakkal di dalam Al-Qur'an. Selanjutnya, diadakan pengutipan terhadap penafsiran-penafsiran ayat menurut mufassir disertai dengan penerapan teori psikologi, yang kemudian disusun secara runtut dan sistematis, serta diambil kesimpulan tentang dampak tawakkal menurut Al-Qur'an dan psikologi.

4. Analisis Data

Analisis data yang digunakan adalah kualitatif, yaitu data yang tidak bisa diukur dengan nilai. Sehingga penafsiran mufassir mengenai ayat tawakkal melalui uraian yang bersifat deskriptif. Oleh karena itu, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif analitis, yaitu dengan memaparkan penafsiran ayat-ayat tawakkal dalam Al-Qur'an serta pandangan tawakkal menurut psikologi. Di samping itu juga menggunakan pendekatan tafsir tematik. Adapun tahapan analisis tematik adalah sebagai berikut:

- a) Mengelola data yang terkumpul terkait terminologi tawakkal dan dampaknya terhadap psikologi manusia beserta ayat-ayat yang berkaitan dengan terminologi tersebut.
- b) Mengelompokkan ayat-ayat Al-Qur'an sesuai dengan tema pada masing-masing ayat.
- c) Menganalisa dengan penafsiran melalui kitab tafsir dan menafsirkan

sesuai dengan tema ayat.

- d) Menarik kesimpulan pada ayat-ayat yang berkaitan dengan penafsiran melalui kitab tafsir dan pendapat mufassir maupun ulama.

H. Sistematika Pembahasan

Urutan pembahasan dalam penelitian ini dibagi pada lima bagian utama, yang mengandung pendahuluan, isi, dan penutup, dengan sistematika sebagai berikut:

Pada bab yang pertama, berisi pendahuluan, yang mana terdiri dari latar belakang, batasan dan rumusan masalah, tujuan penelitian, penelitian terdahulu yang relevan, langkah penelitian, beserta sistematika pembahasan.

Pada bab yang kedua, berisi tinjauan umum mengenai tawakkal, yang mana terdiri dari Pengertian Tawakkal, Hubungan usaha dan tawakal, Tingkatan Tawakkal dan Hikmah dalam bertawakkal. Selain itu disertakan pula Memahami ayat-ayat tawakkal dengan pendekatan psikologi.

Pada bab yang ketiga, berisi konsep tawakkal dalam Al-Qur'an yang terdiri dari perintah tawakkal, manfaat tawakkal, dan ciri-ciri tawakkal.

Pada bab yang keempat, berisi analisa tawakkal dan dampaknya terhadap perilaku manusia yang terdiri dari penafsiran ayat-ayat tawakal serta dampak tawakkal terhadap perilaku manusia menurut Al-Qur'an dan psikologi.

Pada bab yang kelima, berisi bab penutup, yang terdiri dari kesimpulan dan saran.

BAB II

GAMBARAN UMUM TAWAKKAL DAN MEMAHAMI DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI

A. Konsep Tawakkal

1. Pengertian Tawakkal

Tawakkal berasal dari bahasa Arab, yaitu dari kata *wakkala-yakilu* yang berarti mewakilkan.²⁴ Ada yang mengatakan arti dari kata *wakala* adalah pasrah diri kepadanya.²⁵ Selain itu, tawakkal merupakan kata turunan dari kata *wakil* yang artinya orang yang mewakili suatu urusan atau dapat disebut pula dengan pengganti. Sehingga, tawakkal memiliki makna menjadikan seseorang sebagai wakil, atau sama halnya menyerahkan suatu urusan kepada wakilnya.²⁶

Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata tawakkal memiliki arti berpasrah diri kepada Allah dengan segenap hati dalam segala urusan sesudah berusaha.²⁷ Dapat diambil kesimpulan arti dari kata tawakkal berdasarkan yang telah dipaparkan di atas, yaitu mewakilkan, menyerahkan, menimpakan suatu urusan kepada yang mewakili. Di samping itu, ada yang mengartikan bahwa, tawakkal adalah berserah diri kepada Allah terhadap apa yang telah diusahakan.

Secara istilah, tawakkal merupakan bentuk sikap mental dari seorang hamba yang terwujud, sebab ia meyakini bahwa Allah adalah satu-satunya pencipta dan yang mengatur seluruh

²⁴ M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi (Hidup bersama Al-Qur'an)*, Bandung: Mizan, hlm. 123.

²⁵ Achmad, "*Tawakkal dalam Perspektif Islam*", Jurnal SYAIKHUNA: Pendidikan dan Pranata Islam, Vol. 10 No. 2 (2019), hlm. 183.

²⁶ Muh. Mu'inudinillah Basri, *Indahnya Tawakkal*, Surakarta: Indiva Pustaka, hlm. 15.

²⁷ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1990, hlm. 908

alam semesta, sehingga dari keyakinan tersebut timbul sikap berserah diri atas seluruh urusan yang dialami hanya kepada Allah SWT. Sehingga dengan begitu, hatinya menjadi tenang, tentram dan damai, sebab ia yakin bahwa Allah Maha Mengetahui dan Maha Bijaksana.²⁸

Sedangkan definisi tawakkal menurut beberapa ulama yaitu di antaranya, menurut Al-Ghazali, tawakkal adalah menyandarkan diri hanya kepada Allah sebagai satu-satunya *al-wakiil* yaitu tempat bersandar atas segala persoalan, bersandar pada saat menghadapi kesulitan, kemudian berteguh hati ketika musibah menimpanya, disertai dengan jiwa yang tenang.²⁹

Menurut Syekh Ahmad Farid, tawakkal berarti keadaan hati yang lurus ketika berpasrah dan berpegang teguh hanya kepada Allah, demi tercapainya kebaikan dan dijauhkan dari kemudharatan, baik di dunia maupun di akhirat.³⁰

Menurut M. Yunan Nasution, tawakkal dilakukan ketika telah selesai berusaha, baru kemudian bertawakkal itupun tidak diperbolehkan berhenti untuk terus berusaha. Sehingga, apabila bertawakkal namun tanpa ikhitar, maka bukan bertawakkal namanya, akan tetapi menyerah. Islam meletakkan tawakkal sebagai ajaran yang utama, oleh karenanya ketika telah selesai beribadah, diwajibkan untuk kembali ke pekerjaan masing-masing untuk berikhtiar mencari rezeki.³¹

Pada penelitian kali ini, penulis mengambil topik tawakkal dengan pendekatan psikologi. Tawakkal sendiri dalam ilmu

²⁸ Achmad, "Tawakkal dalam Perspektif Islam", Jurnal SYAIKHUNA: Pendidikan dan Pranata Islam, Vol. 10 No. 2 (2019), hlm. 183

²⁹ Supriyanto, *Tawakkal Bukan Pasrah*, (Jakarta: Qultum Media, 2010), hlm. 7.

³⁰ Supriyanto, *Tawakkal Bukan Pasrah*, (Jakarta: Qultum Media, 2010), hlm. 7.

³¹ Abdul Ghoni, "Konsep Tawakkal dan Relevansinya dengan tujuan Pendidikan Islam: Studi Komparasi mengenai Konsep Tawakkal menurut M. Quraish Shihab dan M. Yuan Nasution", Jurnal: An-Nuha, Vol. 3 No. 1 (2016), hlm. 115.

psikologi dapat disebut dengan *surrender to God*, yang memiliki arti, yaitu berserah diri kepada Tuhan. Menurut Wong-Mc Donald dan Gorsuch (2000), arti dari *surrender to God* adalah menyerahkan keinginan pada diri pribadi kepada aturan dari Tuhan atau sama saja mengutamakan keinginan Tuhan dibandingkan keinginan pribadi. Pada penjelasan ini dapat diartikan bahwa, seorang individu yang menjalankan peraturan milik Tuhan serta berserah diri pada ketentuan Tuhan terhadap dirinya.³² Berdasarkan definisi tersebut, maka konsep *surrender to God* dalam ilmu psikologi memiliki kemiripan dengan konsep tawakkal dalam ajaran Islam. Penjelasan lebih lanjut akan dipaparkan pada bab analisa tawakkal dan dampaknya terhadap psikologi manusia.

2. Hubungan Usaha dengan Tawakkal

Di antara hubungan usaha dan tawakkal, yaitu dimana sebelum bertawakkal hendaknya berusaha terlebih dahulu. Seusai berusaha, barulah bertawakkal. Sehingga mengenai hasil yang diperoleh nantinya sudah sepenuhnya berada di tangan Allah SWT. Oleh karenanya, sebagai manusia hanya dapat berikhtiar, meski pada akhirnya yang menentukan hasil adalah Allah SWT.

Menurut seorang ulama bernama Ibnu Athaillah, tawakkal itu bukan berarti meninggalkan usaha, sehingga tawakkal kepada Allah tidak bertentangan dengan ikhtiar. Di samping itu, Rasulullah pula mengajarkan kepada umatnya untuk berusaha mencari rezeki dengan menjaga etika dan hati. Sebab, tawakkal yang ada di dalam hati, merupakan bukti dari keimanan seseorang. Sehingga barang siapa, menolak untuk berusaha, maka ia telah mengingkari sunnah, dan barang siapa

³² Ardhina Sulhah Putri, dkk, *Hubungan Tawakal dan Resiliensi pada Santri Remaja Penghafal Al-Qur'an di Yogyakarta*, Jurnal: Psikologi Islam, Vol. 4 No. 1 (2017), hlm. 79.

yang menolak bertawakkal maka, ia telah ingkar kepada iman.³³

Ibnu Athaillah mengatakan bahwa, Al-Qur'an banyak membahas tentang tuntunan untuk berusaha, sebagaimana pada syair beliau, *Tidakkah kau tahu, Allah Swt berkata kepada Maryam Guncangkan pohon itu, kurma segar pasti akan gugur. Kalau mau, Dia akan langsung memberikan buah itu Maryam tidak perlu bersusah payah mengguncangnya. Namun, segala sesuatu membutuhkan sebab dan upaya (Ibnu 'Athaillah alSakandari, 2012)*

Syair tersebut mengacu kepada firman Allah SWT yang berbunyi:

وَهَزَىٰ إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسْقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا

Artinya: “Dan goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya pohon itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu,”

Dari ayat tersebut dapat diambil pelajaran bahwa, tawakkal dan usaha memiliki hubungan yang sangat erat dan tak bisa dipisahkan. Oleh karena itu, jika ingin memperoleh hasil sesuai dengan harapan, hendaknya berusaha dengan sungguh-sungguh, kemudian disertai dengan tawakkal secara terus menerus.³⁴

Dengan mengetahui hubungan usaha dan tawakkal, maka sudah sepantasnya seorang hamba bertawakkal kepada Allah SWT serta berusaha dengan cara yang benar, supaya ia senantiasa yakin, bahwa Allah yang menjamin seluruh hasil, rezeki, maupun kebahagiaan yang sesungguhnya telah

³³ Zulfian, “Mengenal Ilmu Konsep Ibnu Athaillah Al- Sakandari”, Jurnal: Pemikiran Islam, Vol. 1 No. 1, 2021, hlm. 85.

³⁴ Zulfian, “Mengenal Ilmu Konsep Ibnu Athaillah Al- Sakandari”, Jurnal: Pemikiran Islam, Vol. 1 No. 1, 2021, hlm. 86.

ditetapkan olehNya. Allah pula memberikan kelembutan tiada akhir kepadanya, sehingga hatinya menjadi tentram dan damai.

Pada dasarnya terdapat dua prinsip yang perlu dilakukan dalam diri manusia, yaitu ikhtiar dan tawakkal. Pertama, manusia harus berikhtiar. Ikhtiar artinya berusaha dan tidak diam. Memiliki keyakinan yang cukup kuat serta stabil. Dalam berikhtiar tentunya dengan jalan yang benar, bukan jalan yang tidak diridhoinya. Besar dan maksimalnya ikhtiar yang dilakukan, maka sebesar itu pula hasil yang didapatkan. Sebaliknya jika berikhtiar sekadarnya, maka sekadar pula hasil yang didapat. Sehingga ikhtiar sangat berpengaruh pada hasil yang akan dicapai.³⁵ Sebagaimana firman Allah SWT, yaitu pada QS. Ar-Ra'du ayat 11 yang bunyinya:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ
اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا
أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ
وَالٍ

Artinya: “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”

Prinsip yang kedua adalah tawakkal. Pada hakikatnya tawakkal yang benar yaitu tawakkal yang disertai dengan

³⁵ Achmad, *Tawakal dalam Perspektif Islam*, Jurnal: Pendidikan dan Pranata Islam, Vol. 2 No. 10, 2019, hlm. 182.

usaha. Sehingga hal ini, sudah menjadi *sunatullah*, dimana setiap hal memiliki sebab dan akibat. Maka tidak benar apabila bertawakkal namun tidak berikhtiar. Sesungguhnya orang yang seperti itu tidak dapat disebut tawakkal, akan tetapi hanyalah orang malas. Sehingga disini, Allah memerintahkan bertawakkal dan mengambil sebab terlebih dahulu. Dari penjelasan ini dapat diambil kesimpulan, bahwa kedua prinsip tersebut hendaklah dipegang oleh manusia.³⁶

Menurut Rusdi (2006), keseimbangan tawakkal dapat terjadi yaitu dengan menyelaraskan atau menyeimbangkan antara kepasrahan dan usaha. Sehingga, tidak dibenarkan apabila pasrah tanpa adanya usaha maupun berusaha yang sungguh-sungguh, akan tetapi tetap berpasrah diri kepada Allah. Tawakkal terdiri dari sikap rida terhadap pemberian Allah serta berusaha demi tercapainya hasil terbaik.³⁷

Pada penelitian kali ini, mengambil bahasan tawakkal dengan pendekatan psikologi. Sehingga, pada poin yang telah disebutkan sebelumnya, hubungan tawakkal dan usaha terdapat kesamaan pada ilmu psikologi, yaitu ketika menerima hasil dari buah tawakkal dan usaha. Pada ilmu psikologi terdapat istilah *self acceptance*, yang memiliki arti penerimaan diri. Menurut Hurlock (1974), *self acceptance* adalah derajat dimana keadaan dalam diri seseorang telah mempertimbangkan karakter personal yang dimilikinya atau sama saja bersedia hidup dengan karakternya sendiri. Sedangkan menurut Anderson, *self acceptance* adalah penerimaan diri serta berhasil menerima kelebihan maupun kekurangan pada diri sendiri secara apa adanya. Hal ini berarti telah menemukan karakter pada diri

³⁶ Achmad, *Tawakal dalam Perspektif Islam*, Jurnal: Pendidikan dan Pranata Islam, Vol. 2 No. 10, 2019, hlm. 182.

³⁷ Anni Zulfiani Husnar, dkk, *Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik*, Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, Vol. 2 No. 1, 2017, hlm. 96.

serta menjadi dasar terbentuknya kerendahan hati.³⁸

3. Tingkatan Tawakkal

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, tawakkal merupakan keadaan yang terdiri dari rangkaian perkara, sehingga tidak bisa sempurna tanpa adanya rangkaian tersebut. Di antara perkara tersebut adalah:

- a. Mengenal Rabb dengan segala sifatNya, seperti halnya kekuasaan, perlindungan, dan lain-lain. Ini adalah tingkatan pertama dalam bertawakkal.
- b. Menetapkan sebab, pemeliharaan, dan penerapannya. Seorang hamba tidak bisa lurus tanpa menetapkan sebab-sebab itu. Dikarenakan tawakkal adalah sebab yang paling kuat yang bisa mengantarkan pelakunya sampai kepadanya.
- c. Memantapkan hati dalam bertauhid. Tawakkal seseorang tidak akan baik tanpa adanya tauhid yang benar. Sehingga, sejauh tauhid itu bersih maka sejauh itu pula tawakkalnya benar.
- d. Menyandarkan hati dan bergantung pada Allah, sehingga tiada lagi rasa khawatir. Dengan penyandaran hati dapat membentengi diri dari rasa takut.
- e. Berhusnudhon kepada Allah. Sejauh mana berbaik sangka kepada Allah, maka sejauh itu pula ia bertawakkal kepadaNya.
- f. Menyerahkan hati hanya kepada Allah serta menghilangkan penghambatnya. Sehingga, hendaknya manusia itu berada di tangan Allah.
- g. Pasrah yaitu ruh dari tawakkal itu sendiri, artinya adalah menyerahkan semua urusan hanya kepada Allah, tanpa disertai tuntutan maupun pilihan, juga keterpaksaan.

³⁸ Vera Permatasari, dkk, *Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia*, Jurnal: Ilmiah Psikologi, Vol. 3 No. 1, 2016, hlm. 140

h. Rida. Menurut Ibnul Qayyim, ridha adalah buah dari tawakkal. Apabila manusia bertawakkal, maka ia akan meridhoi seluruh hal yang dikerjakan oleh pihak yang dipasrahinya.³⁹

4. Hikmah Tawakkal

Menurut Ensiklopedia, di antara hikmah tawakkal adalah membuat seseorang menjadi lebih percaya diri, mempunyai keberanian dalam menghadapi setiap permasalahan, mempunyai ketenangan jiwa, dekat dan menjadi kekasih Allah, dipelihara dan diberikan rezeki yang cukup serta selalu taat pada Allah SWT. Menurut Syekh Abdullah bin Alawi bin Muhammad, di antara hikmah tawakkal adalah tidak berbuat maksiat yaitu dengan menjauhi hal-hal yang dilarang serta mengerjakan apa yang diperintahkan oleh Allah. Tawakkal dapat menumbuhkan sikap tegar, sabar, tenang, kesungguhan, serta keberanian.⁴⁰

Orang-orang yang bertawakkal memiliki semangat yang luar biasa, sehingga ia tidak berputus asa dalam menghadapi berbagai masalah. Ini semua merupakan keunggulan dari tawakkal dalam ajaran Islam serta menjadi tanda keimanan yang kuat pada seseorang. Keunggulan ini dapat dilihat dari kisah para nabi dan salihin yang tercantum dalam Al-Qur'an. Di antara kisah tersebut adalah kisah dari ummi Musa yang dengan penuh keyakinannya menghanyutkan putranya di sungai Nil, yang mana berdasarkan pada ilham dari Allah. Sehingga dengan keberaniannya tersebut, ia berhasil menyelamatkan putranya dari kekejaman yang dilakukan oleh Fira'un. Selain itu terdapat pula kisah Nabi Ibrahim, dalam

³⁹ Akhdiat, dkk, *Maqam Tawakkal dalam Alquran (Kajian Perspektif Imam Alusi dalam Tafsir Ruhul Ma'ani Fi Tafsir Alquran Al-'Azim Wa Sab'i Al-Matsani)*, Basha'ir: Jurnal Al-Qur'an Studi dan Tafsir, Vol. 1 No. 1, hlm. 122.

⁴⁰ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kemenag RI, *Spiritualitas dan Akhlak*, Seri 1, hlm. 382.

situasi yang kritis beliau harus bertawakkal kepada Allah, yaitu dimana ketika beliau akan dilemparkan ke dalam api oleh Namrud. Demikian pula yang terjadi pada Nabi Rasulullah yang sedang dikepung oleh musuh-musuhnya, kemudian Rasulullah menganjurkan kepada sahabatnya untuk mengucapkan “*hasbunallah wa ni'mal wakil*”.⁴¹

Berdasarkan pendapat dari para ulama ahli fikih dan kalam, di antara hikmah maupun keutamaan dari tawakkal adalah membuat seseorang menjadi penuh dengan percaya diri, mempunyai sifat keberanian dalam menghadapi persoalan, mempunyai ketentraman dan ketenangan jiwa, berada dekat dengan Allah SWT, dicukupkan rezekinya, serta menjadi pribadi yang senantiasa taat kepada Allah SWT.⁴²

B. Memahami Ayat-Ayat Tawakkal dengan Pendekatan Psikologi

Kata psikologi berasal dari bahasa Yunani, yaitu *psychology* yang dimana merupakan gabungan dari kata *psycho* dan *logos*. *Psycho* yang artinya ilmu dan *logos* yang artinya jiwa. Sehingga dapat dipahami bahwa psikologi adalah ilmu jiwa. Kata *logos* sering dipahami dengan nalar atau logika. Kata *logos* lebih mudah dipahami secara sederhana. Sedangkan kata *psyche* cenderung sulit dipahami, sebab jiwa adalah objek yang bersifat abstrak, sulit terlihat meski keberadaannya tak bisa disangkal. Kata *psyche* sering dimaknai dengan psikis.⁴³

Dalam kamus Oxford, istilah *psyche* mempunyai banyak arti dalam bahasa Inggris, yaitu di antaranya *soul*, *spirit*, dan *mind*. Sedangkan dalam bahasa Indonesia, seluruh kata tersebut dapat

⁴¹ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kemenag RI, *Spiritualitas dan Akhlak*, Seri 1, hlm. 383.

⁴² Achmad Reza Hutama dkk, *Konsep Tawakal menurut Abdul Malik Karim Amrullah dan Relevansinya terhadap Kehidupan Sosial*, *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi*, Vol. 3 No. 2, 2022, hlm. 8.

⁴³ Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi*, (Makassar: Penerbit Aksara Timur, 2018), hlm. 2.

diartikan dengan satu kata, yaitu jiwa. Sehingga, apabila di Indonesia, ilmu psikologi kerap disebut dengan ilmu jiwa. Ditemukan pula dalam bahasa lain, seperti misalnya dalam bahasa Arab terdapat kata *ilmu nafsi*, dalam bahasa Jerman disebut *seelekunde*, serta dalam bahasa Belanda disebut dengan *zielkunde*, yang seluruhnya memiliki arti yang sama yaitu ilmu jiwa.⁴⁴

Menurut Gleitman, psikologi yaitu ilmu pengetahuan yang memahami perilaku manusia, alasan dan bagaimana cara mengerjakan sesuatu serta cara dalam memahami makhluk dalam berpikir dan berperasaan. Sedangkan menurut Bruno, membagi ke dalam tiga pengertian yang saling berkaitan. *Pertama*, psikologi adalah studi mengenai ruh. *Kedua*, psikologi adalah studi tentang kesehatan mental. *Ketiga*, psikologi adalah studi tentang tingkah laku. Sehingga, dapat diambil kesimpulan, bahwa psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mana menyelidiki serta membahas mengenai tingkah laku terbuka serta tertutup yang terjadi pada manusia, baik secara individu maupun kelompok yang berhubungan dengan lingkungan sekitar kehidupan manusia.⁴⁵

Dalam ilmu psikologi terdapat berbagai pendekatan yang digunakan untuk mengadakan kajian psikologi. Sedangkan dalam penelitian kali ini merujuk pada studi Islam. Pada studi Islam yang dimana menggunakan pendekatan psikologi, maka pada studi tersebut memakai teori-teori psikologi yang dihubungkan dengan agama Islam. Pendekatan psikologi adalah pendekatan yang berfungsi untuk menilik keadaan jiwa yang beragama. Selain itu, bertujuan untuk mengungkapkan keberagaman manusia yang

⁴⁴ Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi*, (Makassar: Penerbit Aksara Timur), hlm. 2.

⁴⁵ Idi Warsah dan Mirzon Daheri, *Psikologi: Suatu Pengantar*, (Yogyakarta: Tunas Gemilang Press), 2001, hlm. 2.

dipaparkan dengan mengurasi keadaan jiwa manusia.⁴⁶ Beberapa pendekatan tersebut di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Pendekatan Struktural

Pendekatan ini digunakan oleh Wilhelm Wundt. Pendekatan ini memiliki tujuan yaitu mempelajari pengalaman pada seseorang dengan melihat kategori maupun tingkatan tertentu. Langkah-langkah yang ditempuh dalam menggunakan pendekatan ini, yaitu dengan menggunakan metode atau introspeksi.⁴⁷

Menurut Wilhelm Wundt beserta pengikut strukturalisme, perkembangan psikologis dalam diri seseorang berasal dari struktur psikologi yang sifatnya lebih sederhana. Pernyataan ini berasal dari pemikiran yang mengatakan bahwa tugas psikologi yaitu memahami sebuah aturan tentang penciptaan adanya kesadaran serta merangkum struktur mengenai kesadaran. Strukturalisme sendiri bertujuan untuk memberi analisis ilmiah mengenai pengalaman sadar. Teknik penelitian paling utama yang digunakan adalah introspeksi. Pada pendekatan ini, subjek dengan penuh mendeksripsikan perasaan, pikiran dan pengalaman dengan jujur.⁴⁸

2. Pendekatan Fungsional

Pendekatan ini pertama kali digunakan oleh William James, yaitu pada tahun 1910 masehi. Beliau adalah orang pertama yang menemukan laboratorium psikologi di Universitas Harvard, Amerika. Pendekatan

⁴⁶ Khairul, dkk, *Metode Pendekatan dalam Studi Islam*, Jurnal: Al-Mahyra, Vol. 2 No. 1 (April 2021), hlm. 23.

⁴⁷ Khairul, dkk, *Metode Pendekatan dalam Studi Islam*, Jurnal: Al-Mahyra, Vol.2 No.1 (April 2021), hlm. 24.

⁴⁸ Nazala Wahda A, dkk, *Interpretasi Teori Belajar Perspektif Psikologi Strukturalisme Pada Mahasiswa Abad 21*, Jurnal: Ilmiah Wahana Pendidikan, Vol. 9 no. 15 (2023), hlm. 474.

ini berfungsi untuk melihat pengaruh maupun fungsi agama terhadap tingkah laku seseorang pada kehidupannya.⁴⁹

William mengungkapkan bahwa, mendiskusikan agama adalah membicarakan sesuatu yang muncul yang mana merupakan bagian dari pengalaman manusia yang paling luas. Sebab, perasaan dalam keagamaan adalah perasaan yang sama dengan perasaan lainnya. Oleh karena itu, agama menjadi bagian dari ekspresi yang ada pada pengalaman masing-masing individu.⁵⁰

3. Pendekatan Psikoanalisis

Pendekatan ini pertama kali diterapkan oleh Sigmund Freud, yaitu pada tahun 1856-1939 masehi. Pendekatan ini adalah pendekatan yang menjelaskan pengaruh dari agama pada pribadi seseorang serta korelasinya dengan penyakit-penyakit kejiwaan.⁵¹

Menurut Freud, agama adalah ilusi yang muncul karena keinginan manusia. Agama adalah pelampiasan dari kekecewaan manusia dalam menghadapi masalah, stress, depresi, rasa cemas dan lainnya. Freud mengatakan bahwa perilaku dalam beragama ini berada dalam alam bawah sadar. Perilaku beragama tumbuh karena didorong keinginan, seperti guna menghindari kekecewaan serta dapat memberikan rasa aman. Kemudian, manusia menciptakan konsep untuk melindungi dirinya, yaitu Tuhan. Sehingga ia akan menyembah Tuhan yang ada dalam pikirannya sendiri.

⁴⁹ Khairul, dkk, *Metode Pendekatan dalam Studi Islam*, Jurnal: Al-Mahyra, Vol. 2 No. 1 (April 2021), hlm. 24.

⁵⁰ M. Abbas Fauzan, *Pendekatan Studi Islam ditinjau dari Psikologis*, hlm. 162

⁵¹ Khairul, dkk, *Metode Pendekatan dalam Studi Islam*, Jurnal: Al-Mahyra, Vol.2 No. 1 (April 2021), hlm. 24.

Sedangkan ritual penyembahan kepada Tuhan bergantung pada contoh yang sebelumnya telah diperlihatkan oleh orang-orang terdahulu.⁵²

Pendekatan psikologi bergantung erat dengan teori psikologi umum yang telah dikembangkan oleh para sarjana di Eropa. Oleh karena itu, pendekatan psikologis yang ada pada studi Islam pula memakai teori-teori yang sama. Perbedaannya hanya terletak pada beberapa dasarnya, juga ruang lingkungannya yang lebih sempit.⁵³

Islamisasi dalam psikologi sendiri belum mampu menemukan teori-teori yang khusus yang mana bisa diterapkan dalam pendekatan pada studi Islam. Meski begitu, hal ini bukan hal yang memalukan sebab tidak berselisih dengan ajaran Islam.⁵⁴

Tujuan dari pendekatan psikologi adalah menerangkan keadaan jiwa pada seseorang, yang mana dapat diamati dengan tingkah laku, cara berfikir, sikap maupun gejala jiwa yang lain. Informasi mengenai gejala-gejala tersebut dapat bersumber dari berbagai macam, seperti misalnya wawancara, observasi, dan surat maupun dokumen milik pribadi yang diteliti.⁵⁵

Setelah membahas beberapa pendekatan psikologi yang digunakan dalam studi Islam, maka penulis akan membahas penerapan terhadap pendekatan-pendekatan psikologi yang digunakan dalam studi Islam tersebut. Di antara pendekatan

⁵² Fitri Nur R, dkk, *Agama dan Kepribadian dalam Perspektif Psikoanalisis Sigmund Freud*, Jurnal: Gunung Djati Conference Series, Vol. 19 (2023), hlm. 434.

⁵³ Khairul, dkk, *Metode Pendekatan dalam Studi Islam*, Jurnal: Al-Mahyra, Vol.2 No. 1 (April 2021), hlm. 24.

⁵⁴ Khairul, dkk, *Metode Pendekatan dalam Studi Islam*, Jurnal: Al-Mahyra, Vol.2 No. 1 (April 2021), hlm. 24.

⁵⁵ Khairul, dkk, *Metode Pendekatan dalam Studi Islam*, Jurnal: Al-Mahyra, Vol.2 No. 1 (April 2021), hlm. 24.

tersebut adalah pendekatan struktural, fungsional, dan psikoanalisis. *Pertama*, yaitu pendekatan struktural. Pendekatan ini merupakan pendekatan psikologi dalam studi Islam yang memiliki tujuan, yaitu mempelajari pengalaman pada seseorang dengan cara melalui introspeksi diri. Apabila pendekatan psikologi ini diterapkan dalam topik tawakkal, yaitu ketika sesuai bertawakkal dimana sebelumnya telah berikhtiar, maka akan diperoleh hasil sesuai yang Allah kehendaki. Pada saat diperoleh hasil yang tidak sesuai menurut keinginan pribadi, maka kemudian hendaknya ia bersabar maupun ikhlas serta introspeksi diri. Apabila diterapkan dalam pendekatan struktural, yaitu mempelajari pengalaman pada saat sebelum bertawakkal, misal pada saat berikhtiar kurang maksimal, sehingga oleh karena itu melalui introspeksi diri maka dapat membuat manusia menjadi tahu apa yang membuat ia kurang berhasil dalam memperoleh tujuannya. Hal ini sejalan dengan QS. Al-Hasyr ayat 18 yang berbunyi,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتَظِرُوا اللَّهَ لِيَأْخُذَ بِكُمْ
وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.”

Dalam tafsir Ibnu Katsir, maksud dari ayat di atas yaitu berisi perintah untuk bertakwa kepada Allah SWT termasuk menjalankan perintahNya dan meninggalkan laranganNya. Selain itu, terdapat perintah untuk memperhitungkan perilaku diri sendiri sebelum diperhitungkan oleh Allah, serta perintah untuk melihat amal apa saja yang telah dilakukan sebagai bekal amal salih di hari

kemudian pada saat bertemu dengan Rabb-nya. Penegasan kedua yaitu, perintah bertakwa sebab sesungguhnya Allah Mengetahui apa yang dikerjakan oleh hambaNya.⁵⁶

Penerapan pada pendekatan psikologi yang *kedua* yaitu, pendekatan fungsional yaitu pendekatan psikologi yang dapat digunakan dalam studi agama, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh agama terhadap tingkah laku manusia dalam kehidupan sehari-sehari. Apabila pendekatan ini diterapkan dalam topik tawakkal yaitu, dengan bertawakkal maka hati akan menjadi tenang dan damai sebab mempercayakan hasil yang telah diusahakan hanya kepada Allah SWT. Ketika diperoleh hasil berdasarkan apa yang diinginkan, maka hendaknya menjadi manusia yang bersyukur serta rendah hati. Sebaliknya, apabila hasil yang dicapai tidak sesuai keinginan, maka hendaknya bersabar dan ikhlas terhadap hasil yang diterima. Maka, hal-hal yang dialami sebelum dan setelah bertawakkal dapat menjadi pengaruh dalam kehidupan sehari-hari. Seperti misalnya keimanan bertambah kuat sebab percaya penuh terhadap takdir Allah, serta menjadi manusia yang berkepribadian semangat dalam bekerja keras sebab adanya ikhtiar yang perlu dilakukan sebelum bertawakkal. Selain itu dalam kehidupan sehari-hari, orang yang bertawakkal akan terhindar dari segala bentuk bisikan setan. Hal ini sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. An-Nahl ayat 99-100:

إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطٰنٌ عَلَى الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ
Artinya: “Sesungguhnya syaitan itu tidak ada kekuasaannya atas orang-orang yang beriman dan bertawakkal kepada Tuhannya.”

Menurut tafsir ringkas kemenag, pada ayat ini diterangkan bahwa apabila memohon perlindungan kepada Allah secara tulus, maka Allah akan melindungi hambaNya. Dan sesungguhnya segala

⁵⁶ Ibnu Katsir , *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 8, Juz 2, hlm. 123

bisikan, godaan, maupun rayuan setan tidak memberikan pengaruh yang negatif sama sekali terhadap orang-orang yang telah beriman serta bertawakkal kepada Allah. Sebesar apapun setan berusaha untuk menjerumuskan maupun menggoda orang yang beriman dan bertawakkal kepadaNya, maka tidak akan berhasil sedikitpun.⁵⁷

Kemudian, Allah SWT berfirman pula dalam QS. Asy-Syura ayat 36:

فَمَا أُوتِيتُمْ مِّنْ شَيْءٍ فَمَتَّعُ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ
وَأَبْقَى لِلَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

Artinya: “Maka sesuatu yang diberikan kepadamu, itu adalah kenikmatan hidup di dunia; dan yang ada pada sisi Allah lebih baik dan lebih kekal bagi orang-orang yang beriman, dan hanya kepada Tuhan mereka, mereka bertawakkal.”

Penerapan pendekatan yang *ketiga* dalam memahami penafsiran ayat-ayat tawakkal adalah pendekatan psikoanalisis. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan penjelasan mengenai pengaruh agama dan hubungannya dengan penyakit-penyakit kejiwaan.⁵⁸ Seseorang yang beragama dan menerapkan aturan agama dalam dirinya atau taat dalam beragama, sudah pasti agama tersebut akan berpengaruh dalam dirinya. Seperti misalnya, seorang muslim yang mengerjakan perintahNya dan menjauhi laranganNya, dengan begitu ia akan menjadi muslim yang beriman dan bertakwa. Seorang muslim yang beriman tentunya senantiasa bertawakkal kepada Allah SWT, sebagaimana ciri orang yang bertawakkal yaitu orang yang beriman kepada Allah atau memiliki keimanan yang kuat. Sehingga, dalam kehidupan yang ia jalani tidak pernah merasa gelisah, sebab ia percaya atas takdir Allah

⁵⁷ Kemenag RI, *Tafsir Ringkas Al-Qur'an Al-Karim*, Jilid I, Juz 14, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2016, hlm. 757

⁵⁸ Khairul, dkk, *Metode Pendekatan dalam Studi Islam*, Jurnal: Al-Mahyra, Vol.2 No. 1 (April 2021), hlm. 24.

sepenuhnya. Dari penjelasan ini, sebuah agama tentu berpengaruh terhadap perasaan kejiwaan misalnya kecemasan dan kegelisahan. Dengan adanya keimanan, maka seseorang tersebut menjadi terhindar dari perasaan cemas sebab ia telah menyerahkan urusannya hanya kepada Allah SWT. Terdapat perintah untuk bertawakkal supaya terhindar dari rasa takut maupun gelisah, sebagaimana yang tertera dalam firman Allah SWT dalam QS. Ali-Imran ayat 122:

إِذْ هَمَّتْ طَّائِفَتَانِ مِنْكُمْ أَنْ تَفْشَلَا وَاللَّهُ وَلِيُّهُمَا قُلْ وَعَلَى اللَّهِ
فَأَيَّتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Artinya: “Ketika dua golongan dari padamu ingin (mundur) karena takut, padahal Allah adalah penolong bagi kedua golongan itu. Karena itu hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakkal.”

Dalam kitab tafsir lengkap kemenag, diterangkan bahwa terdapat dua golongan dari kalangan kaum muslimin yang hampir patah semangatnya, setelah mereka mengetahui bahwa terdapat 300 kaum muslimin yang tidak ingin berperang dan memilih kembali ke kota Madinah. Mereka yang hampir berputus asa yaitu bernama Ban Salamah yang berasal dari suku Khazraj dan Ban Haifah yang berasal dari suku Aus, yang mana masing-masing berasal dari sayap kanan dan kiri.

Mereka terpengaruh oleh suasana yang begitu mencemaskan, sehingga mereka merasa daripada dihancurkan oleh musuh yang jumlahnya besar lebih baik mereka mundur. Akan tetapi perasaan itu tidak lama mempengaruhi mereka, sebab mereka adalah orang yang senantiasa bertawakkal penuh kepada Allah dan berkeyakinan teguh, bahwa Allah tidak akan mengecewakan hambaNya yang

telah senantiasa bersabar juga bertakwa kepadaNya.⁵⁹

Melihat penafsiran di atas, maka dengan adanya keimanan yang penuh sehingga membuat seorang muslim menjadi meletakkan segala urusannya kepada Allah. Dengan begitu maka ia dapat terhindar perasaan cemas dalam diri. Perasaan-perasaan khawatir atau cemas dalam psikologi disebut dengan anxiety (kecemasan). Menurut Steven Schwartz (2000), kecemasan berasal dari kata latin yaitu *anxius*, yang artinya penyempitan atau sama saja pencekikan. Sedangkan menurut Kartini Kartono (1989), kecemasan adalah bentuk dari ketidakberanian juga kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas. Sama seperti pendapat sebelumnya, menurut Sarlito Wirawan (2012), kecemasan adalah rasa takut yang objek dan alasannya tidak jelas.⁶⁰

Menurut Freud pencetus pendekatan psikonalisis sendiri, arti dari anxiety adalah ketakutan tanpa adanya objek yang jelas, hal ini terjadi entah karena tidak dapat menunjukkan sumber dari kecemasan tersebut atau karena tidak bisa dijelaskan secara khusus.⁶¹ Dari penjelasan tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa rasa takut yang dialami oleh para sahabat yang kemudian menimbulkan kecemasan, memiliki hubungan dengan istilah anxiety dalam ilmu psikologi itu sendiri. Meski begitu, kemudian para sahabat bertawakkal kepada Allah serta pasrah terhadap apa yang terjadi hingga akhirnya Allah memberikan kemenangan pada mereka. Dari sini dapat terbukti jika keimanan dapat mempengaruhi seseorang, sehingga ia terhindar dari berbagai penyakit kejiwaan, sebagaimana kecemasan yang terjadi pada sahabat Nabi.

⁵⁹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, (Jakarta: Widya Cahaya ,2011), Jilid 2, Juz 4, hlm. 35.

⁶⁰ Dona Fitria A, dkk, *Konsep Kecemasan (Anxiety) dalam Lanjut Usia*, Jurnal: Konselor, Vol. 2 No. 5 (2016), hlm. 94

⁶¹ Dede Rahmat Hidayat, *Psikologi Kepribadian*, Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia (2015), hlm.

BAB III

KONSEP TAWAKKAL DALAM AL-QUR'AN

A. Perintah Tawakkal

Tawakkal kepada Allah adalah percaya, bergantung, dan menyerahkan urusan kepadaNya. Selain itu, memohon pertolongan dalam berbagai hal, kemudian yakin bahwa ketetapan Allah pasti berlaku serta berusaha terhadap apa yang sebenarnya diharuskan.⁶² Al-Qur'an telah menyebutkan banyak sekali perintah untuk bertawakkal kepada Allah SWT, salah satunya yaitu dalam QS. Al-Furqan ayat 58:

وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَسَبِّحْ بِحَمْدِهِ وَكَفَىٰ بِهِ
بِذُنُوبِ عِبَادِهِ خَبِيرًا

Artinya: “Dan bertawakkallah kepada Allah yang hidup (kekal) Yang tidak mati, dan bertasbihlah dengan memuji-Nya. Dan cukuplah Dia Maha Mengetahui dosa-dosa hamba-hamba-Nya.”

Dalam tafsir Al-Misbah karya Quraish Shihab diterangkan bahwa, Allah SWT memerintahkan Nabi Muhammad SAW untuk bertawakkal kepadaNya setelah mengerahkan seluruh tenaga dan pikirannya untuk berdakwah. Selain itu, tidak perlu mengkhawatirkan apa yang ditugaskan kepadanya, sebab yang memberi tugas adalah Allah dan hanya kepada Allah SWT hendaknya bertawakkal. Di samping itu, terdapat perintah untuk bertasbih kepada Allah atau menyucikan diri dari segala sesuatu yang tidak wajar di hadapan Allah SWT. Kemudian, jangan pernah berfikir bahwa Allah tidak mampu atau tidak tahu, melainkan hendaknya tetap bertawakkal sembari memuji Allah dengan segala kesempurnaanNya. Meskipun banyak yang menentang ajaran Nabi

⁶² Anni Zulfiani Husnar, dkk, *Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik*, Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, Vol. 2 No. 1, 2017, hlm. 95.

Muhammad, akan tetapi jangan merasa risau, sebab jika Allah mengatur secara bertahap, bukan berarti Dia tidak mampu. Sehingga sesungguhnya cukup Allah sebagai penolong dan cukup Allah yang menyangkut dosa-dosa hambaNya. Oleh karenanya, jangan terburu-buru dalam mengharapkan hasil dari usaha yang telah dilakukan, serta jangan menduga bahwa Allah tidak memberi hukuman kepada yang berdosa namun tidak bertaubat.⁶³

Kata *tawakkal* berasal dari kata *wakala* yang artinya adanya pengendalian oleh pihak lain, dimana seharusnya hanya ditangani oleh satu pihak. Ayat di atas menjelaskan tentang perintah bertawakkal kepada Allah atau menjadikan Allah sebagai wakil yang berarti mewakilkan Allah dalam berbagai urusan.⁶⁴

Dari penafsiran di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa Allah SWT sebagai penolong satu-satunya. Dengan bertawakkal, maka tidak perlu khawatir terhadap apa yang sedang dihadapi, sebab hanya Allah yang mampu berkuasa atas apa yang akan terjadi. Selain itu, jangan pernah sekalipun berpikir bahwa Allah tidak mampu maupun tidak mewujudkan keinginan hambaNya, melainkan Allah SWT mengaturnya secara bertahap.

Selain itu, perintah tawakkal tertera pula dalam QS. Al-Ahzab ayat 3, yang berbunyi:

وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ وَكِيلًا

Artinya: “dan bertawakkallah kepada Allah. Dan cukuplah Allah sebagai Pemelihara.”

Da

Dalam tafsir Ibnu Katsir, diterangkan bahwa maksud dari ayat ini yaitu perintah untuk menyerahkan segala urusan hanya kepada Allah serta percaya hanya kepadaNya. Sehingga cukuplah Allah

⁶³ Quraish Shihab, *Al-Misbah*, Jilid 9, (Jakarta: Lentera Hati), 2022, hlm. 509.

⁶⁴ Quraish Shihab, *Al-Misbah*, Jilid 9, (Jakarta: Lentera Hati), 2022, hlm. 509.

yang mengurus segala apa yang diperintahkan Allah kepada hambaNya, serta hanya Allah pelindung bagi hambaNya.⁶⁵

Perintah dalam bertawakkal pula tertera dalam QS. Yunus ayat 84-85:

وَقَالَ مُوسَىٰ يَا قَوْمِ إِن كُنتُمْ آمَنتُمْ بِاللَّهِ فَعَلَيْهِ تَوَكَّلُوا إِن كُنتُمْ
مُسْلِمِينَ * فَقَالُوا عَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْنَا رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا فِتْنَةً لِّلْقَوْمِ
الظَّالِمِينَ

Artinya: “Dan Musa berkata, “Wahai kaumku, Apabila kamu beriman kepada Allah, maka bertawakkallah kepada-Nya, jika kamu memang benar-benar orang yang berserah diri.” (84) Lalu mereka berkata, “Hanya kepada Allah-lah kami bertawakkal. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau jadikan kami (sasaran) fitnah bagi kaum yang dzalim, (85).

Menurut tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka, pada ayat ini Nabi Musa memberi peringatan kepada kaumnya yang masih takut terhadap ancaman-ancaman yang menimpa mereka. Oleh karena itu, Nabi Musa memberi peringatan bahwa sesungguhnya beriman saja tidak cukup. Seseorang yang telah mukmin, maka sudah tentu muslim. Muslim sendiri memiliki arti menyerahkan diri. Sehingga, apabila ia mengaku beriman, maka ia telah berserah diri kepada Allah. Sebab, Iman adalah keyakinan dari hati serta Islam yaitu pelaksanaan dari tindakan. Dan apabila Iman dan Islam telah ada, maka ia telah bertawakkal kepada Allah SWT.⁶⁶

Ketiganya, yaitu Iman, Islam dan Tawakkal merupakan satu kesatuan. Iman, Islam dan Tawakkal pula digunakan Nabi Nuh dalam menghadapi musibah yang mengancam kaumnya, sebagaimana tertera dalam surat Yunus ayat 71 dan 72. Tawakkal

⁶⁵ Imam Abu Ja'far Muhammad bin Jarir ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*, Jilid 20, (Jakarta: Pustaka Azam), September 2007, hlm. 911.

⁶⁶ Buya Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5, Juz 11, hlm. 3378

tidak hanya berdiam diri saja, tanpa melakukan adanya ikhtiar. Tawakkal sendiri dapat membuat seseorang menjadi kuat, sehingga apabila jiwa telah kuat, maka akalnya pun menjadi terbuka dalam mengatasi persoalan. Sebaliknya, kecemasan maupun kegelisahan akan menutup akal.⁶⁷

Begitu pula menurut tafsir ringkas kemenag, pada ayat ini diterangkan bahwa kaum Nabi Musa sedang berada dalam ketakutan. Oleh karena itu, untuk menentramkan dan menenangkan mereka, Nabi Musa menyuruh kepada mereka untuk bertawakkal kepada Allah SWT, jika mereka benar-benar mengaku beriman kepada Allah. Bertawakkal adalah berserah diri kepada Allah yaitu ketika setelah berusaha secara sungguh-sungguh, hingga dirasa telah maksimal. Dengan bertawakkal, maka Allah akan senantiasa memberikan ketenangan dan kedamaian bagi hambaNya.⁶⁸

Sedangkan pada ayat ke 85, menurut penafsiran Hamka, nasehat dari Nabi Musa telah mereka pegang dan mereka telah bertawakkal kepada Allah. Mereka berpasrah diri kepada Allah dan percaya bahwa, Allah tidak akan mengecewakan. Apabila tawakkal telah tertanam dalam diri, maka tidak akan pernah merasa cemas maupun takut menghadapi berbagai kemungkinan. Bertawakkal pula dapat menghilangkan rasa takut menghadapi kematian. Selain itu, setelah bertawakkal kaum Nabi Musa pada pangkal ayat ini memohon supaya tidak dijadikan fitnah oleh kaum yang dzalim.⁶⁹

Sehingga, disini tawakkal dapat menghindarkan diri dari perasaan takut maupun cemas, sebagaimana yang dihadapi oleh kaum Nabi Musa. Dengan bertawakkal maka hati menjadi tenang dan tentram, sebab telah menyerahkan urusan sepenuhnya hanya kepada Allah SWT. Selain itu, tawakkal membuat jiwa menjadi

⁶⁷ Buya Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5, Juz 11, hlm. 3378

⁶⁸ Kemenag RI, *Tafsir Ringkas Al-Qur'an Al-Karim*, Jilid I, Juz 11, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2016, hlm. 589.

⁶⁹ Buya Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5, Juz 11, hlm. 3378

kuat dan akal menjadi terbuka, sehingga dapat mengatasi segala persoalan. Sebaliknya, rasa cemas justru akan menutup akal.

Perintah dalam bertawakkal pula tertera dalam QS. At Taghabun ayat 13:

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ ۚ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Artinya: “(Dialah) Allah tidak ada Tuhan selain Dia. Dan hendaklah orang-orang mukmin bertawakkal kepada Allah saja.”

Menurut tafsir Ibnu Katsir, Dia adalah Allah, tiada yang perlu diibadahi selain Dia, dan hendaklah orang-orang mukmin bertawakkal kepada Dia saja. Pertama, ini adalah berita mengenai tauhid dan bermakna tuntutan kepada orang mukmin. Maksudnya adalah Esakanlah peribadahan hanya bagi-Nya serta ikhlaskanlah penyembahan hanya bagi-Nya, serta bertawakkallah kalian semua hanya kepadaNya.⁷⁰

Sehingga disini, Allah SWT sebagai satu-satunya Tuhan yang patut disembah. Oleh karena itu, sudah sepantasnya orang mukmin hanya beribadah kepadaNya. Selain itu, hendaknya bertawakkal atau menyerahkan seluruh urusannya hanya kepada Allah.

Allah SWT berfirman pula yaitu dalam QS. At-Taubah ayat 51:

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا ۚ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Artinya: Katakanlah: "Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakkal".

Menurut kitab tafsir An-Nuur karya Hasbi, ayat di atas menerangkan bahwa, apa saja yang akan dialami manusia telah berada dalam kitab Lauhul Mahfuz. Apapun yang menjadi ketetapan, seluruhnya adalah kebaikan dan menjadi obat meskipun

⁷⁰ Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 8, Juz 28, Bogor: Pustaka Imam Syafi'i, 2004, hlm. 201.

pahit, kaum mukmin senantiasa rela menerima ketentuan tersebut, Oleh karena itu, hendaknya kaum mukmin bertawakkal kepada Allah. Sebab, dengan bertawakkal maka Allah akan melindunginya.⁷¹

Maksudnya adalah seluruh yang ada di bumi sudah diatur oleh Allah SWT, sehingga sudah sebaiknya kaum mukmin bertawakkal kepada Allah terhadap segala urusannya. Selain itu, Allah akan memberikan perlindungan terhadap orang yang bertawakkal.

B. Manfaat Tawakkal

Dalam bertawakkal, banyak sekali manfaat yang diperoleh di antaranya adalah:

1. Allah akan menjamin kemudahan hidupnya, baik di dunia dan di akhirat, sekecil maupun sebesar apapun urusan yang dihadapinya.⁷²

Hal ini sebagaimana yang tertera dalam QS. Al-Thalaq ayat 1-2, yang artinya *“Barang siapa yang bertaqwa kepada Allah, niscaya Dia akan membukakan jalan keluar dan Dia akan memberikan rezekinya dari arah yang tidak disangka sangka. Dan barang siapa yang bertawakkal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan keperluannya. Sesungguhnya Allah melaksanakan tugasnya, sungguh dia telah mengadakan ketentuan bagi siapapun”*.

Menurut Ibnu ‘Athailah, orang yang bertawakkal akan menyibukkan dirinya dengan mengerjakan apa yang diperintahkan oleh Allah, sehingga tidak mengkhawatirkan rezeki, sebab Allah telah menjamin kebutuhannya. Berkat

⁷¹ Hasbi, *Tafsir An-Nuur*, Jilid 2, Juz 10, Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000, hlm. 1679.

⁷² Achmad, *Tawakkal dalam Perspektif Islam*, Jurnal: Pendidikan dan Pranata Islam, Vol. 10 No. 2, 2019, hlm. 186.

keyakinan dan kesadarannya yang kuat, orang yang bertawakkal berhak mendapat pemeliharaan dari Allah.⁷³

2. Tawakkal dapat menumbuhkan ketenangan dan ketentraman.

Orang yang bertawakkal bagaikan tentara yang terlindungi oleh sebuah benteng yang kokoh. Di dalamnya terdapat tempat tidur yang nyaman serta makanan yang enak, dan tidak ada musuh yang melihatnya satupun. Hal ini sebagaimana kejadian yang pernah dialami oleh Nabi Muhammad di saat berada di dalam gua bersama dengan Abu Bakar, serta sama seperti dengan peristiwa yang dialami oleh Nabi Ibrahim yang berada di dalam api, namun tidak merasa terbakar sedikitpun.⁷⁴

3. Orang yang bertawakkal akan mudah beradaptasi dengan berbagai masalah.

Sikap tawakkal membuat seseorang menjadi mudah dalam beradaptasi ketika menghadapi masalah, sehingga ia tidak mudah menangis serta terhindar dari berprasangka buruk kepada Allah SWT. Sifat tawakkal mampu membuat ia memiliki hati yang sabar, tidak mudah menyerah, serta dapat membangkitkan diri dari kegagalan.⁷⁵

4. Tawakkal dapat mempertebal iman serta tidak membuat seseorang menjadi mudah dalam berputus asa.

Sehingga disini, sifat tawakkal dapat merubah sifat menyerah menjadi lebih sabar dan membuat ia senantiasa bersyukur atas anugerah yang diberikan oleh Allah SWT.⁷⁶

⁷³ Zulfian, *Mengenal Konsep Tawakal Ibnu 'Athailah Al-Sakandari*, Jurnal Pemikiran Islam, Vol. 1 No. 1, hlm. 81.

⁷⁴ Muhimatul Aliyah, *Konsep Tawakal dalam Tafsir Al-Kasyaf Karya Zamakhsyari*, Jurnal: Qaf, Vol. 2 No. 2, 2017, hlm. 332.

⁷⁵ Achmad, *Tawakal dalam Perspektif Islam*, Jurnal: Pendidikan dan Pranata Islam, Vol. 2 No. 10, 2019, hlm. 187.

⁷⁶ Achmad, *Tawakal dalam Perspektif Islam*, Jurnal: Pendidikan dan Pranata Islam, Vol. 2 No. 10, 2019, hlm. 187.

5. Tawakkal dapat membuat seseorang menjadi lebih mandiri dalam menghadapi masalah.

Tawakkal membuat seseorang menjadi mandiri saat menghadapi masalah, tanpa merugikan orang lain. Tawakkal membuat seseorang dapat memahami kelebihan maupun kekurangan, dari sini pula menjadikan seseorang dapat menghargai kekurangan orang lain.⁷⁷

6. Orang yang semata-mata bertawakkal hanya kepada Allah akan dicukupkan rezekinya.

Setelah ia berusaha maupun berikhtiar dengan hati yang bersih dan ikhlas, kemudian bertawakkal, maka ia akan diberi berbagai kenikmatan yang tiada hentinya, seperti misalnya mendapat kesenangan yang tak terduga. Seseorang yang selalu mau bekerja di jalan yang benar, tanpa pernah mengeluh serta selalu menyerahkan hasilnya kepada Allah setelah berikhtiar, maka hasilnya akan kembali manfaat yang baik pula, yang sebelumnya tidak pernah ia duga.⁷⁸

7. Orang yang bertawakkal diberikan oleh Allah bantuan berupa kekuatan hati serta dijauhkan dari segala godaan setan.⁷⁹

Hal ini tertera dalam firman Allah dalam QS. An-Nahl ayat 99, yang artinya “*Sungguh syetan itu tidak berpengaruh terhadap orang-orang yang saleh dan beriman dan bertawakkal kepada tuhan mereka.*” Orang yang bertawakkal pula, diberikan kekuatan hati dan jiwa. Hal ini seperti peristiwa yang dialami oleh Nabi Nuh dalam menghadapi sikap kaumnya yang telah mengingkari

⁷⁷ Achmad, *Tawakal dalam Perspektif Islam*, Jurnal: Pendidikan dan Pranata Islam, Vol. 2 No. 10, 2019, hlm. 187.

⁷⁸ Achmad, *Tawakal dalam Perspektif Islam*, Jurnal: Pendidikan dan Pranata Islam, Vol. 10 No. 2, 2019, hlm. 188.

⁷⁹ Achmad, *Tawakal dalam Perspektif Islam*, Jurnal: Pendidikan dan Pranata Islam, Vol. 10 No. 2, 2019, hlm. 189.

ajakannya bahkan menyebutnya dengan sebutan gila, namun Nabi Nuh tetap bertawakkal kepada Allah terhadap kaumnya bahkan setelah kaumnya mengingkarinya.⁸⁰

8. Orang yang bertawakkal akan masuk surga tanpa hisab.

Sebagaimana Rasulullah yang masuk surga tanpa hisab, sebab Allah senantiasa memberi kemudahan baginya, atas seluruh perbuatan baiknya dan beliau telah berjalan di atas jalan yang benar, serta selalu bertawakkal dalam berbagai keadaan.⁸¹ Hal ini sebagaimana dalam hadis:

“Mereka yang tidak membual, tidak berkata kata bohong, tidak mencuri hak orang lain, tidak membuat ramalan-ramalan yang buruk kepada rabb mereka bertawakkal, maka surga akan menjadi milikmu.” (HR. al-Bukhari dan Muslim)

C. Ciri-ciri Tawakkal

Orang yang bertawakkal memiliki ciri khas tertentu dan berbeda dengan orang yang tidak bertawakkal. Ciri-ciri tersebut di antaranya adalah:

1. Memiliki semangat yang kuat

Orang yang berserah diri memiliki semangat yang kuat. Memiliki semangat yang kuat merupakan anjuran dalam agama Islam bagi seorang mukmin. Orang yang seperti ini lebih bagus bahkan lebih dicintai oleh Allah SWT dibandingkan orang yang semangatnya lemah, tidak suka bekerja keras, serta mengerjakan maupun mencari pekerjaan yang bermanfaat.⁸²

⁸⁰ Muhimatul Aliyah, *Konsep Tawakal dalam Tafsir Al-Kasyaf Karya Zamakhsyari*, Jurnal: Qaf, Vol. 2 No. 2, 2017, hlm. 333.

⁸¹ Achmad, *Tawakal dalam Perspektif Islam*, Jurnal: Pendidikan dan Pranata Islam, Vol. 10 No. 2 (Oktober 2019), hlm. 189.

⁸² Achmad, *Tawakal dalam Perspektif Islam*, Jurnal: Pendidikan dan Pranata Islam, Vol. 10 No. 2 (Oktober 2019), hlm. 190

Hal ini sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Asy-Syarah ayat 7-8:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۖ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ۝ ٨

Artinya: (7) “Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain; (8) dan hanya kepada Tuhanmu berharaplah.”

Menurut Toto Tasmara dalam bukunya berjudul “Etos Kerja Pribadi Muslim”, makna bekerja bagi seorang muslim yaitu upaya yang dikerjakan secara sungguh-sungguh, yaitu dengan mengerahkan seluruh pikiran, asset, dan zikir dengan tujuan membentuk pribadi hamba Allah yang tunduk terhadap dunia serta menjadi masyarakat terbaik atau *khairu ummah*, dengan kata lain sama dengan halnya bekerja adalah seorang manusia yang sedang memanusiasiakan dirinya sendiri.⁸³

2. Bersyukur dalam segala urusan

Di antara ciri lainnya yaitu, orang yang selalu bersyukur apabila ia berhasil dalam urusannya maupun memperoleh apa yang ia butuhkan juga inginkan. Ia tidak pernah lupa untuk senantiasa bersyukur kepada Allah, sebab ia sadar dan yakin apa yang ia dapat merupakan takdir dari Allah SWT. Dengan bersyukur, ia akan merasa senang, puas, dan bahagia.⁸⁴ Allah SWT berfirman dalam QS. Ibrahim ayat 7:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

⁸³ Mohammad Irham, *Etos Kerja dalam Perspektif Islam*, Jurnal: Substansia, Vol. 14 No. 1 (April 2002), hlm. 15.

⁸⁴ Achmad, *Tawakal dalam Perspektif Islam*, Jurnal: Pendidikan dan Pranata Islam, Vol. 10 No. 2 (Oktober 2019), hlm. 190

Artinya: Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat.”

Dalam buku berjudul “Dahsyatnya Syukur” karya Syafii Al-Bantanie, diterangkan bahwa, syukur bukan hanya memudahkan manusia dari kesulitan, melainkan dapat menambah rezeki dan menghantarkan pelakunya ke dalam surga. Syukur mempunyai hikmah yang besar, sebab mengandung banyak keutamaan bagi pelakunya. Syukur pula menjadi kekuatan yang dahsyat dalam mencapai kesuksesan di dunia dan akhirat.⁸⁵

3. Bersabar dalam segala situasi

Sebagai orang mukmin yang bertawakkal maka ia akan bersabar, baik dalam proses yang ia jalani maupun hasil yang nantinya akan ia dapatkan. Sebab dengan begitu, ia akan merasa tenang juga bahagia terhadap apa yang ia peroleh.⁸⁶

Hal ini sebagaimana dalam QS. An-Nahl ayat 42:

الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang sabar dan hanya kepada Tuhan saja mereka bertawakkal.

Berdasarkan penafsiran dalam kitab tafsir Ibnu Katsir, ayat ini turun ketika orang-orang hijrah dari Makkah ke Habasyah setelah dianiaya oleh kaumnya. Dalam menghadapi peristiwa itu, mereka bersabar terhadap

⁸⁵ Choirul Mahfud, *The Power of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam al-Qur'an*, Jurnal: Episteme, Vol. 9 No. 2 (Desember 2014), hlm. 393.

⁸⁶ Achmad, *Tawakal dalam Perspektif Islam*, Jurnal: Pendidikan dan Pranata Islam, Vol. 10 No. 2 (Oktober 2019), hlm. 190

siksaan kaumnya, sembari bertawakkal kepada Allah. Sebab, dengan bertawakkal, mereka yakin dapat membuat lebih baik di dunia maupun di akhirat.⁸⁷

4. Muhasabah (introspeksi diri)

Orang yang bertawakkal adalah orang yang senantiasa introspeksi diri apabila ia kurang sukses dalam menjalankan urusan, ia tidak membuat dirinya jatuh, melainkan ia senantiasa introspeksi dirinya. Hal ini dapat pula dikatakan dengan muhasabah. Sebab ia mengoreksi apa yang ia kerjakan. Dengan muhasabah, maka ia akan menghindari apa yang membuat ia gagal, serta selalu memberikan yang terbaik bagi dirinya sendiri.⁸⁸

Hal ini sebagaimana dalam QS. Ar-Ra'du ayat 11:

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِمَّنْ
أَمَرَ اللَّهُ^{تَعَالَى} أَنْ لاَ يُغَيِّرَ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا
بِأَنْفُسِهِمْ^{تَعَالَى} وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلاَ مَرَدَّ لَهُ^{تَعَالَى} وَمَا لَهُمْ
مِنْ دُونِهِ مِنْ وَاٍلٍ

Artinya: “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”

⁸⁷ Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 5, Juz 14, hlm. 64.

⁸⁸ Achmad, *Tawakal dalam Perspektif Islam*, Jurnal: Pendidikan dan Pranata Islam, Vol. 10 No. 2 (Oktober 2019), hlm. 190

Menurut Ibnu Qudamah, beliau menganjurkan untuk bermuhasabah pada pagi dan sore hari. Muhasabah di pagi hari guna memperkuat keadaan jiwa, serta memastikan bahwa pada hari ini bekerja secara sungguh-sungguh serta ikhlas hanya karena Allah SWT. Sementara pada sore hari yaitu, muhasabah terhadap perilaku maupun ucapan yang diperbuat di sepanjang hari. Sedangkan menurut ulama tasawuf menganjurkan untuk bermuhasabah pada saat malam hari, sebelum tidur. Terdapat 2 hal yang dimuhasabah. *Pertama*, muhasabah terhadap hal positif yang telah dilakukan dalam sehari. Kemudian berkomitmen untuk dapat meningkatkannya kembali di esok hari. *Kedua*, mengenai hal negatif, yaitu kekurangan yang ada pada hari ini, kemudian berkeinginan untuk memperbaiki dan tidak mengulanginya di hari berikutnya.⁸⁹

⁸⁹ Abdullah, *The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*, Medan: Perdana Publishing, Mei 2016, hlm. 6.

BAB IV
ANALISA TAWAKKAL DAN DAMPAKNYA TERHADAP
PERILAKU MANUSIA

A. Konsep Tawakkal dalam Al-Qur'an

Pada penelitian kali ini penulis hanya membatasi pada 5 surat dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan pembahasan tawakkal. Berikut di antara ayat-ayat tawakkal beserta penafsirannya:

1. Surah Al-Imran ayat 159

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ^طوَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ
لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ ^طفَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ
وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ^طفَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ^ج إِنَّ اللَّهَ
يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya: “Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya.”

Menurut Hamka, dalam ayat ini Allah SWT memerintahkan kepada Rasulullah untuk menyeru para sahabatnya untuk bermusyawarah. Sebagai pemimpin, beliau diminta untuk memimpin jalannya musyawarah, maka ketika sudah didapati pertimbangan, beliau berhak mengambil keputusan. Suasana

seperti ini dalam bahasa Arab dinamakan *azam*, yaitu hati yang bulat.⁹⁰

Pada saat inilah, Rasulullah diberikan pimpinan apabila hati telah bulat, maka hendaklah mengambil keputusan, serta bertawakal kepada Allah SWT. Sehingga tidak boleh ragu maupun bimbang, dan berani menanggung resiko. Untuk memperkuat sifat *azam* tersebut, hendaknya bertawakal kepada Allah SWT, sehingga disini perhitungan sebagai manusia telah cukup, dan mempercayai bahwa di atas ilmu manusia tersebut terdapat kekuasaan tertinggi, yaitu Allah SWT, sebab Dia-lah sebenarnya menentukan segalanya.⁹¹

Dalam rangka bertawakkal, apabila kebulatan hati telah dicapai serta keputusan telah diambil, maka kemudian serahkan diri kepada Allah SWT. Sehingga dengan begitu, akan timbul kesadaran bahwa terdapat perhitungan lain di luar perhitungan manusia. Orang-orang yang bertawakal pula senantiasa mendapat kasih sayang Allah, sehingga ia tidak pernah kehilangan akal apabila dikecewakan, serta tidak sombong ketika hasil yang didapat sesuai taufik Allah. Dengan tawakal, hati menjadi terbuka dalam memperbaiki yang kurang, serta menyempurnakan yang belum sempurna di masa mendatang.

Menurut ilmu tasawuf, tawakkal senantiasa diiringi dengan syukur dan sabar. Maksudnya yaitu, syukur ketika hasil yang diperoleh sesuai harapan. Kemudian, sabar ketika hasil yang didapat mengecewakan, serta ikhlas menyerahkan semuanya kepada Allah, sehingga hidayah dariNya selalu turun, serta tidak kehilangan akal.⁹²

⁹⁰ Hamka, Tafsir Al-Azhar, Jilid 2, Juz 4, hlm. 971

⁹¹ Hamka, Tafsir Al-Azhar, Jilid 2, Juz 4, hlm. 972

⁹² Hamka, Tafsir Al-Azhar, Jilid 2, Juz 4, hlm. 973

Selain itu, menurut penafsiran Hasbi dalam ayat ini, ketika selesai bermusyawarah, maka hendaknya bertawakkal kepada Allah, sembari menjalankan usaha-usaha yang ditempuh, guna merealisasikan hasil musyawarah yang dikehendaki. Apabila dalam musyawarah telah dicapai keputusan, maka condongkan diri pada suara yang terbanyak, serta dalam menjalani musyawarah senantiasa berpegang pada aturan yang ditetapkan Allah serta bertawakkal kepadaNya.⁹³

Bertawakkal kepada Allah disini berarti telah menyiapkan berbagai usaha atau persyaratan yang ada, guna mencapai apa yang diniatkan dan direncanakan sebelumnya, sebaliknya tawakkal tanpa didasari usaha adalah suatu bentuk kebodohan yang nyata.

Sehingga ayat ini menunjukkan bahwa, hendaknya wajib menjalankan putusan yang telah ditetapkan dalam musyawarah yang memenuhi syarat. Selain itu, dalam mencapai kesuksesan hendaknya melibatkan pertolongan Allah, sehingga tidak cukup dari faktor lahiriyah saja, meskipun faktor tersebut sangat penting.

Pada penggalan terakhir ayat tersebut pula diterangkan, bahwa Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal terhadap kekuatanNya, sehingga di samping menyiapkan berbagai perlengkapan yang diperlukan, Allah pula akan memberikan pertolongan serta petunjuk bagi mereka dalam menjalankan kebaikan.⁹⁴

2. Al-Anfal ayat 49

إِذْ يَقُولُ الْمُنْفِقُونَ وَالَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ غَرَّ هُوَآءٌ
دِينُهُمْ^{٤٩} وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

⁹³ Hasbi, Tafsir An-Nuur, Jilid 1, Juz 4, hlm. 721.

⁹⁴ Hasbi, Tafsir An-Nuur, Jilid 1, Juz 4, hlm. 721.

Artinya: (Ingatlah), ketika orang-orang munafik dan orang-orang yang ada penyakit di dalam hatinya berkata: "Mereka itu (orang-orang mukmin) ditipu oleh agamanya". (Allah berfirman): "Barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah, maka sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana".

Menurut Hamka, di dalam kalangan kaum Quraisy terdapat orang munafik yang bersama-sama ingin memerangi Nabi Muhammad, akan tetapi hati mereka tidak bulat dan beberapa dari mereka hatinya dipenuhi dengan dendam. Ketika melihat jumlah kaum muslimin 300 orang, sedangkan mereka seribu, mereka pun menumpahkan rasa benci kepada kaum mukmin. Kemudian mereka dengan sombong mengatakan, "Mereka itu (orang-orang mukmin) ditipu oleh agamanya". Padahal ini semua bukan tentang tertipu agama, melainkan dimilikinya iman yang tebal, sebagaimana firman Allah yang dipaparkan pada akhir ayat, "Barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah, maka sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana".⁹⁵

Ini semua bukan tentang tertipu oleh agama, melainkan sikap kaum mukmin yang menyerahkan diri sebulat-bulatnya kepada Allah. Hanya saja kaum munafik yang disertai dendam tersebut tidak mengetahuinya. Sebab, tawakkal adalah puncak tertinggi dalam iman. Apabila iman telah matang, maka tawakkal akan tumbuh dengan sendirinya. Ketika umat muslim telah bertawakkal kepada Allah, maka dilimpahkan sifat Aziz dalam dirinya, sehingga tidak takut apabila dihadapkan dengan maut. Dilimpahkan pula pengetahuan kepadanya, dengan

⁹⁵ Hamka, Tafsir Al-Azhar, Jilid 4, Juz 10, hlm. 2780.

begitu ia telah memperoleh ilham dari Allah, guna meraih kemenangan.⁹⁶

Maka, orang munafik yang disertai dengan rasa sakit hati pada zaman Rasul pada saat perang Badar tersebut, mengatakan orang yang berani menghadapi maut karena ingin mempertahankan agama, maka mereka telah ditipu oleh agamanya. Padahal ini bukan tentang ditipu agamanya, akan tetapi karena adanya iman yang telah berada di puncak, yaitu tawakkal. Apabila telah sampai dipuncak tawakkal, maka diri menjadi gagah, sebab telah dipercik sifat Aziz milik Allah, serta ilmu pun datang karena sifat Alim yaitu pengetahuan Allah.⁹⁷

Sedangkan menurut penafsiran Hasbi, dalam ayat ini, orang munafik tidak mengetahui bahwa dengan bertawakkal kepada Allah, maka akan memperoleh pertolongan dan inayah yang penuh dariNya. Sesungguhnya tuntutan Allah begitu keras dan menghinakan musuh-musuhNya. Selain itu, Allah pula Maha Hakim, menempatkan sesuatu pada tempatnya berdasarkan SunnahNya.⁹⁸

Begitu pula, menurut tafsir kemenag, bahwa Allah SWT memberikan peringatan kepada kaum muslim supaya tidak terpengaruh terhadap ucapan yang dikatakan oleh musuh, yaitu dimana orang munafik dan orang yang memiliki penyakit hati, berkata “Apa yang mendorong sahabat Muhammad untuk maju ke medan perang di Badar, melihat jumlah mereka yang sedikit, kurang lebih tiga ratus orang, sedangkan musuh mereka lebih banyak, keberanian mereka ini tidak lain karena ditipu oleh agamanya sendiri”. Kemudian Allah membantahnya dalam firmanNya dengan ucapan, “Barang

⁹⁶ Hamka, Tafsir Al-Azhar, Jilid 4, Juz 10, hlm. 2781.

⁹⁷ Hamka, Tafsir Al-Azhar, Jilid 4, Juz 10, hlm. 2781.

⁹⁸ Hasbi, Tafsir An-Nuur, Jilid 2, Juz 10, hlm. 1592.

siapa yang bertawakkal dan beriman kepada Allah, maka Allah akan memberikan pertolongan kepadanya, serta tidak ada yang dapat mencegah kehendakNya, sebab Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.”⁹⁹

Tawakkal disini merupakan puncak dari keimanan, apabila keimanan seseorang telah mencapai puncak tertinggi, maka sikap tawakkal tersebut akan tumbuh dengan sendirinya. Tawakkal dapat menjauhkan seseorang dari rasa takut, sebab Allah telah melimpahkan sifat Aziz ke dalam dirinya. Selain itu, dengan bertawakkal, maka akan diberi perlindungan oleh Allah SWT.

3. At-Taubah ayat 129

فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ
وَ هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

Artinya: Jika mereka berpaling (dari keimanan), maka katakanlah: "Cukuplah Allah bagiku; tidak ada Tuhan selain Dia. Hanya kepada-Nya aku bertawakkal dan Dia adalah Tuhan yang memiliki 'Arsy yang agung".

Menurut Hamka dalam tafsir Al-Azhar, meskipun Rasulullah telah berusaha menyebarkan dakwahnya dengan penuh kasih sayang, agar seluruh kaumnya memperoleh petunjuk di jalan yang benar, akan tetapi masih ada yang membencinya maupun enggan menerima dakwahnya. Maka hendaklah ia mengatakan cukup Allah pelindung diriku. Sebab, tiada Tuhan selain Allah, serta tidak berharap kepada siapapun kecuali Allah, serta hanya kepada Allah aku bertawakkal.¹⁰⁰

⁹⁹ Kemenag RI, Al-Qur'an dan Tafsirnya, Jilid 4, Juz 10, hlm. 12.

¹⁰⁰ Hamka, Tafsir Al-Azhar, Jilid 4, Juz 11, hlm. 3188.

Sehingga, apabila dakwah Rasul diterima, maka beliau akan bersyukur sebab itu merupakan karunia Allah. Sebaliknya, apabila ditolak maka beliau akan bersabar, sebab Allah sedang mengujinya. Perkara senang maupun sedih, beliau akan tetap bersandar dan bertawakal, karena Allah satu-satunya Tuhan dan Dia adalah pemilik ‘Arsy yang agung.¹⁰¹

Perintah dalam mengucapkan kalimat *hasbiyallah* pula, tertera dalam hadis Rasulullah yang diriwayatkan oleh Abu Daud dan Abu Darda’. Sedang dalam riwayat lain, diriwayatkan oleh Abu Sunni dan Abu Darda’ pula. Nabi Muhammad SAW bersabda:

مَنْ قَالَ حِينَ يَصْبِحُ وَحِينَ يَمْسِي: حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، سَبْعَ مَرَّاتٍ كَفَّاهُ اللَّهُ مَا أَهَمَّهُ مِنْ أَمْرِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

“Barangsiapa yang menyebut seketika pagi dan seketika petang: (Hasbiyallah Laa Ilaha Illa huwa ‘alaihi tawakkaltu wa huwa Rabbul ‘Arsyil ‘Azhim), sampai tujuh kali, akan dicukupkan oleh Allah, atasnya apa yang membuatnya susah dalam urusan dunia dan akhirat.”

Dalam tafsir An-Nuur karya Hasbi pula diterangkan bahwa pada ayat ini terdapat perintah Allah kepada Nabi Muhammad, apabila ada yang enggan menerima dakwah maupun petunjuk darinya, maka hendaklah ia mengatakan *hasbiyallah* kepada mereka, yang artinya: “Cukup Allah sebagai penolongku, dan Dia akan menolongku”. Kemudian, tiada Tuhan yang patut disembah selain Allah, serta aku berlindung kepadaNya yang dapat mencukupi serta menolongku. Dan hanya kepada Allah aku bertawakal dan menyerahkan segala urusan hidupku.

¹⁰¹ Hamka, Tafsir Al-Azhar, Jilid 4, Juz 11, hlm. 3188.

Sebab, Allah adalah pemilik 'Arsy yang besar, yaitu tempat dimana mengatur seluruh permasalahan makhlukNya.¹⁰²

Menurut Abu Ja'far dalam tafsirnya Ath-Thabari bahwa, Allah SWT berfirman kepada Nabi Muhammad, apabila kaummu berpaling dari kebenaran, maka katakanlah cukup Allah bagiku serta hanya kepadaNya aku bertawakkal dan meminta pertolongan. Sesungguhnya Allah akan menolongku dalam menghadapi orang-orang yang berselisih kepadaku serta Allah akan menjadi pembelaku. Dan Allah adalah penguasa terhadap apa yang lebih kecil dari Arsy dan menjadi raja bagi seluruh hambaNya. Allah memberitahu bahwa Dia adalah arsy yang paling agung, dengan maksud apa yang lebih kecil dari Arsy Allah termasuk pada kekuasaanNya. Jika singgasana yang paling tinggi biasanya dimiliki oleh para raja, maka kemudian Allah mensifati dirinya sebagai pemilik Arsy, sehingga tidak ada yang bisa memilikinya kecuali Dia. Bahkan, seluruh makhluk harus tunduk dan patuh terhadap ketentuannya.¹⁰³

Sehingga, tawakkal disini dapat menumbuhkan sikap syukur dan sabar. Bersyukur ketika menerima hasil yang didambakan. Bersabar apabila hasil yang diperoleh belum mencapai tujuan. Kemudian, hendaknya mengucapkan kalimat *hasbiyallah* yang berarti meyakini, bahwa Allah satu-satunya penolong bagi hambaNya. Selain itu, Allah juga pemilik Arsy yang besar, sehingga hanya Dia yang bisa mengatur permasalahan makhlukNya.

4. QS. Hud ayat 123

¹⁰² Hasbi, Tafsir An-Nuur, Jilid 2, Juz 11, hlm. 1768.

¹⁰³ Imam Abu Ja'far Muhammad bin Jarir ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*, Jilid 13, Jakarta: Pustaka Azzam, hlm. 419.

وَلِلَّهِ غَيْبُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِلَيْهِ يُرْجَعُ الْأَمْرُ كُلُّهُ
فَاعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ وَمَا رَبُّكَ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ

Artinya: “Dan milik Allah lah seluruh rahasia langit dan bumi, dan kepada-Nya segala urusan dikembalikan. Maka sembahlah Dia dan bertawakkallah kepada-Nya. Dan Tuhanmu tidak pernah lengah dari apa yang kamu kerjakan.”

Hamka menerangkan dalam tafsir Al-Azhar, bahwa kepada Allah-lah dikembalikan semua urusan. Sebab, Allah yang mengetahui dan menentukan. Sebagaimana kehidupan setelah mati yaitu, manusia akan dihisab di akhirat dengan pahala maupun dosa, hanya Allah yang dapat menentukan. Oleh karena itu, sebagai seorang hamba sudah sebaiknya menyembah dan bertawakal kepadaNya. Sebab, hanya Allah yang menguasai apa saja yang ada di langit dan bumi, bahkan rahasia dari diri sendiripun. Sehingga, hendak kemana menghadap bila bukan kepadaNya, kepada siapa menyembah bila bukan kepadaNya, serta kemana akan bertawakal bila tidak kepadaNya. Maka, dengan menghambakan diri serta bertawakal, jiwa akan terisi dengan kekuatan baru, guna melanjutkan langkah berikutnya. Apabila dalam ayat 121, orang-orang yang tidak beriman, diminta untuk bekerja dan kami akan menunggu, maka kaum muslimin hendaknya menghambakan diri, bertawakal, bekerja, serta beramal.¹⁰⁴

Menurut penafsiran Ibnu Katsir, Allah mengetahui segala hal ghaib baik di langit maupun di bumi, sehingga hanya kepada Allah-lah tempat kembali serta bernaung. Allah SWT pula memerintahkan kepada hambaNya untuk beribadah dan

¹⁰⁴ Hamka, Tafsir Al-Azhar, Juz 12, Jilid 5, hlm. 3575.

bertawakkal, sebab hanya Allah yang maha mencukupi bagi hambaNya yang bertawakkal dan kembali kepadaNya.¹⁰⁵

Sedangkan menurut Hasbi pula, Allah mengetahui seluruh hal ghaib yang ada di langit maupun di bumi. Kepada Allah semua urusan dikembalikan, sehingga apa saja yang ia kehendaki maka akan terjadi, begitu pula sebaliknya apa yang tidak ia kehendaki, maka tidak akan terjadi. Oleh karena semua urusan dikembalikan kepadaNya, maka sembahlah Allah sebagaimana yang telah ia perintahkan kepadamu, serta serulah kepada hamba Allah untuk menaati dan mengikuti perintahNya dengan penuh keikhlasan, harapan dan cinta, serta pelajaran yang baik. Bertawakkal-lah kepada Allah dengan berbagai macam usaha yang telah dikerjakan, terutama pada hal-hal yang berada di luar kemampuan seorang hamba.¹⁰⁶

Sehingga dapat disimpulkan bahwa, menyerahkan seluruh urusan kepada Allah menjadi satu-satunya jalan, sebab hanya Allah yang mengetahui seluruh isi yang ada di langit dan di bumi. Oleh karena itu, sudah sebaiknya menyembah dan hanya bertawakkal kepadaNya. Dengan beribadah dan bertawakkal, maka dapat menumbuhkan kekuatan jiwa serta Allah akan memberikan kecukupan baginya.

5. QS. At-Thalaq ayat 3

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

Artinya: “Dan memberinya rezeki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan

¹⁰⁵ Ibnu Katsir, Juz 12, Jilid 4, Bogor: Pustaka Imam Syafi'i (2003), hlm. 396.

¹⁰⁶ Hasbi, Tafsir An-Nuur, Jilid 3, Juz 12, hlm. 1961

yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu.”

Menurut Hamka, pada ujung ayat 2 dan pangkal ayat 3 merupakan perkara yang berada di luar perhitungan manusia, yaitu Allah akan memberikan jalan keluar serta rezeki dari arah yang tak disangka-sangka. Keduanya dapat diraih, apabila benar-benar bertakwa dan bertawakal kepadaNya. Takwa akan membuat diri manusia menjadi khusyuk, sebab apabila ia ditimpa ujian maka ia akan bersabar, serta apabila nikmat turun kepadanya maka ia akan bersyukur. Lalu, kemudian ia bertawakal kepada Allah dengan bulat hati, serta yakin bahwa Allah tidak akan pernah mengecewakannya. Dengan pendirian itu, membuat ia tidak pernah berputus asa dari rahmat Allah.¹⁰⁷

Selain itu, baginya kesusahan tidak terjadi selamanya, akan tetapi hidup merupakan pergantian antara susah dan senang, Sebab, adanya keyakinan yang teguh maka pintu takwa akan terbuka pada dirinya. Allah pula tidak akan membiarkan orang bertawakal menjadi kering, meskipun ketika ia dekat akan kering, namun tetapi akan datang saja rejeki dari arah yang tak disangka-sangka.¹⁰⁸

Sedangkan menurut Hasbi, barang siapa yang bertawakal kepada Allah, maka Allah akan melindungi dirinya dari berbagai macam kesulitan baik di dunia maupun di akhirat. Oleh karena itu, hendaknya seorang hamba bersungguh-sungguh dalam memperoleh apa yang diinginkan, serta bertawakal kepadaNya, sehingga Allah akan membukakan jalan untuknya serta memudahkan maksud dari apa yang ia tuju.¹⁰⁹

¹⁰⁷ Hamka, Tafsir Al-Azhar, Jilid 10, Juz 28, hlm. 7467.

¹⁰⁸ Hamka, Tafsir Al-Azhar, Jilid 10, Juz 28, hlm. 7467.

¹⁰⁹ Hasbi, Tafsir An-Nuur, Jilid 5, Juz 28, hlm. 4262.

Sehingga, tawakkal disini dapat menghindarkan diri dari berbagai macam kesulitan, seperti misalnya dapat mendatangkan rezeki dari arah yang tak disangka-sangka. Selain itu, tawakkal dapat membuat seseorang menjadi terhindar dari putus asa.

B. Dampak Tawakkal terhadap Psikologi Manusia menurut Al-Qur'an dan Psikologi

1. Menurut Al-Qur'an

Sebelum membahas dampak dari tawakkal menurut Al-Qur'an akan dipaparkan hasil dari penafsiran mufassir mengenai tawakkal. Dalam penafsiran Buya Hamka pada pembahasan sebelumnya yaitu pada penafsiran QS. Ali-Imran ayat 159, diterangkan bahwa Allah SWT secara tidak langsung memerintahkan kepada Rasulullah dalam bermusyawarah, apabila hati telah bulat kemudian mengambil keputusan, maka hendaknya setelah itu ia bertawakkal.¹¹⁰ Sehingga maksudnya adalah mendahulukan usaha terlebih dahulu sebelum bertawakkal. Hal ini sejalan dengan pendapat Al-Ghazali, tawakkal adalah berserah diri kepada Allah setelah berikhtiar atau berusaha dan mengharap pertolongan dariNya.¹¹¹ Maka, tawakkal disini merupakan sikap menyerahkan urusan kepada Allah disertai dengan usaha sebelumnya.

Berikut akan dijelaskan dampak dari tawakkal menurut Al-Qur'an. Dalam penafsiran Hamka pada QS. At-Taubah ayat 129, yang berisi perintah Allah kepada Rasulullah untuk bertawakkal terhadap apa yang telah beliau dakwahkan. Meskipun ada yang tidak menerima ajakannya, maka hendaklah mengucap *hasbiyallah* yang artinya cukup Allah

¹¹⁰ Hamka, Tafsir Al-Azhar, Jilid 2, Juz 4, hlm. 972.

¹¹¹ Akhdiat, dkk, *Maqam Tawakkal Dalam Alquran (Kajian Perspektif Imam Alusi Dalam Tafsir Ruhul Ma'ani Fi Tafsir Alquran Al-'Azim Wa Sab'i Al-Matsani)*, Basha'ir: Jurnal Al-Qur'an Studi dan Tafsir, Vol. 1 No. 1, hlm. 120.

sebagai penolongku. Sehingga dengan begitu, maka apabila dakwahnya diterima, beliau akan bersyukur. Sebaliknya, apabila ditolak maka beliau akan bersabar, sebab ini merupakan bagian ujian bagi dirinya.¹¹² Maka, tawakkal disini dapat menumbuhkan sikap menerima keadaan secara apa adanya. Hal ini terjadi setelah berusaha dan bertawakkal, namun hasil yang dicapai belum sesuai dengan keinginan.

Selain itu, terdapat dampak lainnya yang muncul sesuai bertawakkal dan proses penerimaan diri, yaitu tumbuhnya sikap sabar, ikhlas, syukur maupun rendah hati. Hal ini sebagaimana dalam penafsiran Hamka pada QS. Ali-Imran ayat 159, dimana diterangkan bahwa dalam ilmu tasawuf, tawakkal selalu diiringi dengan sikap sabar dan syukur. Bersyukur ketika memperoleh hasil yang didambakan. Sebaliknya, ikhlas dan bersabar bila hasil yang didapat tidak sesuai dengan keinginan.¹¹³ Maka, tawakkal disini dapat menciptakan rasa menerima keadaan apa adanya, syukur, sabar, dan ikhlas dalam pribadi seseorang.

Dampak lainnya dari tawakkal menurut Al-Qur'an telah diterangkan dalam pembahasan sebelumnya, yaitu pada QS. Al-Anfal ayat 49. Menurut penafsiran Hamka yaitu, pada saat perang Badar, kaum munafik berkata kepada kaum mukminin bahwa mereka telah tertipu agamanya, padahal mereka tidak tertipu agamanya, melainkan keimanan mereka telah berada di puncak sehingga tumbuh sikap tawakkal dalam diri mereka, sehingga tidak takut dalam berperang, karena telah mnyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah SWT.¹¹⁴ Maka, dampak dari tawakkal disini adalah dapat menjauhkan diri dari

¹¹² Hamka, Tafsir Al-Azhar, Jilid 4, Juz 11, hlm. 3188.

¹¹³ Hamka, Tafsir Al-Azhar, Jilid 2, Juz 4, hlm. 973.

¹¹⁴ Hamka, Tafsir Al-Azhar, Jilid 4, Juz 10, hlm. 2781.

rasa takut maupun cemas dan dengan bertawakkal pula akan diberikan perlindungan oleh Allah SWT.

Dampak tawakkal menurut Al-Qur'an selanjutnya yaitu tertera dalam QS. At-Thalaq ayat 3. Menurut penafsiran Hamka, seseorang akan memperoleh jalan keluar serta rezeki yang tak disangka-sangka apabila ia telah bertakwa dan bertawakkal kepada Allah SWT.¹¹⁵ Di samping itu, menurut penafsiran Hasbi yaitu, Allah akan menjauhkan diri dari kesulitan baik di dunia maupun di akhirat. apabila seorang hamba bertawakkal hanya kepada Allah SWT.¹¹⁶ Maka, dampak tawakkal menurut Al-Qur'an disini yaitu, dapat menghindarkan diri dari kesulitan serta dapat memberikan rezeki dari arah yang tak disangka-sangka.

2. Menurut Psikologi

Sebelum membahas dampak dari tawakkal terhadap psikologi manusia, terdapat hubungan antara tawakkal dan psikologi. Di antara hubungan tawakkal dan psikologi adalah terdapat istilah *surrender to God* dalam ilmu psikologi yang memiliki kesamaan definisi dengan tawakkal. Teori tersebut adalah teori dalam strategi koping yang dikembangkan oleh teori agama. Menurut Wong McDonald & Gorsuch, definisi dari *surrender to God* adalah sikap seseorang yang berkolaborasi dengan Tuhannya, atau sama saja mengikuti aturan milik Tuhan dalam menyelesaikan masalah. Menurut mereka pula, *surrender to God* adalah bentuk dari penyerahan diri pada seseorang kepada Tuhan, namun dalam hal ini bukan hanya sekedar penyerahan diri yang bersifat pasif yang hanya

¹¹⁵ Hamka, Tafsir Al-Azhar, Jilid 10, Juz 28, hlm. 7467.

¹¹⁶ Hasbi, Tafsir An-Nuur, Jilid 5, Juz 28, hlm. 4262.

sebatas menyerahkan seluruhnya pada Tuhan tanpa adanya upaya, melainkan menyerahkan diri dengan disertai upaya.¹¹⁷

Dengan melihat definisi tawakkal dalam psikologi, tentunya sangat berhubungan dengan definisi tawakkal dalam agama Islam. Ditambah adanya upaya yang perlu dilakukan dalam bertawakkal pada penjelasan tawakkal dengan istilahnya dalam ilmu psikologi. Sehingga keduanya memiliki hubungan yang erat, karena sama-sama membahas mengenai penyerahan diri kepada Tuhan yang sebelumnya disertai dengan usaha. Meski begitu terdapat perbedaan, dimana dalam ilmu psikologi hanya sekedar definisi, sedangkan dalam Islam diikuti pula dengan manfaat dalam bertawakkal itu sendiri.

Berikut akan dipaparkan dampak tawakkal dari segi psikologi manusia. Tawakkal dapat menmbuhkan sifat *self acceptance* yang artinya penerimaan diri. Menurut Sheerer dan Cronbach (1993), pengertian dari *self acceptance* adalah menilai keadaan diri sendiri secara objektif dan menerima seluruh yang ada dalam diri, yang mana termasuk kekurangan maupun kelebihan dalam diri.¹¹⁸ Sedangkan menurut Hurlock (1974), *self acceptance* yaitu keadaan dimana seseorang telah memperhitungkan karakteristik pribadinya, serta ia merasa mampu dan menerima dirinya hidup dengan karakteristik tersebut.¹¹⁹

Apabila dihubungkan dengan tawakkal maka saling berkaitan, yang mana *self acceptance* ini sendiri merupakan dampak yang tumbuh setelah bertawakkal dalam psikologi

¹¹⁷ Aryan Muhaimin .S, dkk, *Tawakal kepada Allah Memprediksi Resiliensi Akademik pada Pembelajaran Online*, Jurnal Psikologi dan Budaya, Vol. 5 No. 1, (April 2002), hlm. 2.

¹¹⁸ Sheilla Sartika S, dkk, *Hubungan antara Self Esteem dan Self Acceptance dengan Kecenderungan Body Dhismorphic Disorder pada Remaja Putri di SMA BPS&K 1 Jakarta*, Jurnal: Psikologi Kreatif Inovatif, Vol. 3 No. 1, (Maret 2023), hlm. 16.

¹¹⁹ Vera Permatasari, dkk, *Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia*, Jurnal: Ilmiah Psikologi, Vol. 3 No. 1, 2016, hlm. 140.

manusia. Dapat dimengerti pula sebagai sikap dalam merespon ketika menerima hasil sesuai berikhtiar dan bertawakkal. *Self acceptance* disini berarti menerima segala yang ada tanpa menyangkalnya sedikitpun. Hal ini, apabila dalam topik tawakkal, sama saja ketika menerima hasil yang dikira belum mencapai keinginan, maka sudah sepantasnya untuk menerima apa yang ada, berdasarkan apa yang telah ia usahakan, yang mana itu pula merupakan hasil dari kemampuannya sendiri meski ia telah menyerahkan seluruhnya kepada Tuhannya. Maka, peristiwa ini dapat dibidang sejalan dengan *self acceptance* yang memiliki arti penerimaan diri, serta menghargai kekurangan maupun kelebihan dalam diri.

Dampak lain selanjutnya adalah tawakkal dapat menciptakan rasa syukur. Menurut Emmons, Mc.Cullough dan Tang (2003), syukur menurut psikologi positif disebut dengan *gratitude* yang mana berasal dari bahasa latin, yaitu *gratia* yang berasal dari kata *grace* yaitu rahmat, *gratefulness* yaitu bersyukur, serta *graciousness*.¹²⁰ Begitu pula dengan Seligman (2005) yang mengatakan bahwa syukur termasuk dalam kajian psikologi positif, yang artinya mengucapkan terima kasih atas anugerah yang telah diberikan.¹²¹ Perilaku *gratitude* yaitu mengakui adanya sumber yang berasal dari luar diri yang berperan pada pengalaman bersyukur. Sehingga *gratitude* dapat memberikan dorongan seseorang dalam mengekspresikan ungkapan bersyukur dengan mengucapkan sebuah pujian atau dapat pula dengan berterima

¹²⁰ Akmal dan Masyhuri, *Konsep Syukur Gratefulness (Kajian Empiris Makna Syukur bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang Kampar Riau)*, Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam, Vol. 7 No 2 (2018), hlm. 4.

¹²¹ Akmal dan Masyhuri, *Konsep Syukur Gratefulness (Kajian Empiris Makna Syukur bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang Kampar Riau)*, Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam, Vol. 7 No 2 (2018), hlm. 2.

kasih kepada pemberinya atau dengan menyalurkan kebaikan kepada pihak lainnya.¹²²

Ketika menerima hasil yang memuaskan, tentunya sebagai hamba yang taat hendaknya bersyukur kepada Allah SWT. Sikap syukur ini dapat diterapkan ketika selesai berusaha dan bertawakkal yaitu pada saat mendapat hasil sesuai dengan yang diharapkan. Hal ini sebagaimana dalam ilmu psikologi, arti syukur adalah dorongan untuk berterima kasih kepada yang memberi segala sesuatu yang baik kepadanya atau sama saja dengan menyalurkan berbagai kebaikan kepada pihak yang lain. Dengan bersyukur maka menjadikan diri semakin menerima anugerah yang diberikan oleh Tuhan serta dapat menambah kebahagiaan dalam jiwa. Sehingga, tawakkal sendiri dapat menjadikan seseorang menjadi pribadi yang selalu bersyukur kepada Allah SWT.

Dampak berikutnya adalah tawakkal dapat menumbuhkan sikap sabar. Ketika mengkaji tentang sabar, tidak terdapat satupun artikel yang ditemukan, meski sudah menggunakan kata kunci *patient* yang ditemukan hanyalah artikel mengenai pasien. Pada akhirnya meneliti dengan kata kunci *patience*, barulah ditemukan kata sabar yang berkaitan dengan agama, pendidikan, kesehatan, dan spiritualitas.¹²³ Berikut adalah rangkuman definisi sabar perspektif agama. Sabar memiliki berbagai makna yaitu di antaranya adalah pengendalian dalam diri, menerima usaha demi mengatasi persoalan, bertahan dalam penderitaan, merasakan pahitnya kehidupan tanpa

¹²² Akmal dan Masyhuri, *Konsep Syukur Gratitude (Kajian Empiris Makna Syukur bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang Kampar Riau)*, Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam, Vol. 7 No 2 (2018), hlm. 5.

¹²³ Subandi, *Sabar: Sebuah Konsep Psikologi*, Jurnal Psikologi, Vol. 38 No. 2 (2011), hlm. 216.

berkeluh kesah, kemudian bekerja keras, ulet, serta gigih dalam mencapai suatu tujuan.¹²⁴

Berdasarkan definisi sabar di atas, apabila dihubungkan dengan tawakkal yaitu ketika telah usai berikhtiar dan bertawakkal, maka akan menerima hasil yang telah diusahakan dan diserahkan kepada Allah. Apabila hasil yang diterima ternyata tidak sesuai pada apa yang diinginkan, maka sebaiknya tidak mengeluh dan kecewa, melainkan hendaknya bersabar sebagaimana penafsiran yang telah dijelaskan di atas. Sebab, dengan bersabar, maka ia dapat mengendalikan emosi dalam dirinya sehingga dengan begitu ia bisa bertahan serta menjadi seseorang yang tidak mudah mengeluh yang pada akhirnya menumbuhkan sikap semangat bekerja keras dalam menggapai tujuannya. Dari sini, dapat diambil kesimpulan, bahwa tawakkal dapat menumbuhkan sifat sabar dalam diri seseorang.

Dampak terakhir adalah tawakkal dapat menumbuhkan sikap ikhlas. Ketika mengalami sebuah kegagalan, ikhlas menjadi satu-satunya usaha yang bisa diterapkan. Dengan sikap ikhlas maka bisa terhindar dari depresi, frustrasi, dan kondisi negatif lainnya. Sehingga, ikhlas disini dapat menjadi terapi efektif dalam menghadapi berbagai kondisi yang buruk atau tidak menyenangkan. Penderitaan yang dialami dapat hilang hanya dengan mengikhhlaskan segalanya. Menurut Goddar (2011), ikhlas adalah ketulusan ketika memberi pertolongan, kemudian kerelaan serta penerimaan.¹²⁵ Sedangkan dalam bahasa Inggris terdapat kata *sincerity*, *letting go*, dan *genuine*. Padanan kata yang kedua memiliki kesamaan dengan istilah yang dicetuskan oleh Corey (2005)

¹²⁴ Subandi, *Sabar: Sebuah Konsep Psikologi*, Jurnal Psikologi, Vol. 38 No. 2 (2011), hlm. 220.

¹²⁵ Lu'Luatul Chizanah, M. Noor Rochman H, *Validitas Konstruk Ikhlas: Analisis Faktor Eksploratori terhadap Instrumen Skala Ikhlas*, Jurnal: Psikologi, Vol. 38 No. 2 (2011), hlm. 199.

yaitu *letting go* yang mana merujuk pada proses melepaskan berbagai pernyataan negatif yang ada pada peristiwa.¹²⁶

Kata ikhlas menyiratkan kepada tiga hal, yaitu *pertama*, adalah ikhlas yang diartikan sebagai bentuk ketulusan dalam berbuat yang ditujukan kepada orang lain. *Kedua*, yaitu ikhlas yang dimaknai sebagai bentuk dari kerelaan, serta penerimaan terhadap kondisi yang sedang dihadapi. Sebagaimana dalam konsep *letting go* yang diciptakan oleh Corey (2005), yang berarti cara yang digunakan untuk melepaskan segala perilaku yang mengganggu pada hubungan sosial yang mana berkaitan dengan proses melepaskan segala emosi. *Ketiga*, adalah ikhlas yang dimaknai dengan seseorang yang ikhlas serta hidupnya berorientasi hanya kepada Tuhannya.¹²⁷

Penjabaran ikhlas dalam psikologi tentunya memiliki hubungan dengan tawakkal. Di samping bersabar, terdapat sikap ikhlas menerima hasil dari bertawakkal itu sendiri. Meskipun telah berusaha, namun hasil yang diterima tidak sesuai dengan ekspektasi diri sendiri, hendaknya mengikhlaskan apa yang telah terjadi. Hal ini sebagaimana yang dikatakan dalam ilmu psikologi, yang mana berdasarkan pendapat Corey pada makna ikhlas yang kedua yaitu kerelaan. Maksudnya adalah melepaskan seluruh keadaan yang tidak menyenangkan pada peristiwa yang dialami. Sebab, dengan bersikap ikhlas, maka akan terhindar dari sifat frustrasi, stress, maupun berbagai keadaan negatif lainnya. Dapat diambil kesimpulan bahwa, tawakkal dapat menciptakan rasa ikhlas dalam pribadi seseorang.

¹²⁶ Lu'Luatul Chizanah, M. Noor Rochman H, *Validitas Konstruk Ikhlas: Analisis Faktor Eksploratori terhadap Instrumen Skala Ikhlas*, Jurnal: Psikologi, Vol. 38 No. 2 (2011), hlm. 200.

¹²⁷ Lu'Luatul Chizanah, M. Noor Rochman H, *Validitas Konstruk Ikhlas: Analisis Faktor Eksploratori terhadap Instrumen Skala Ikhlas*, Jurnal: Psikologi, Vol. 38 No. 2 (2011), hlm. 200.

Berdasarkan yang telah dipaparkan di atas, maka terdapat dampak yang ditimbulkan dari tawakkal itu sendiri menurut ilmu psikologi. Dampak tersebut di antaranya, tawakkal dapat menumbuhkan sifat *self acceptance*, *gratitude*, *patience*, dan *letting go*, yang mana itu semua merupakan istilah dalam ilmu psikologi yang masih berkaitan dengan tawakkal. Istilah-istilah dalam psikologi tersebut diambil setelah mengkaji penafsiran Buya Hamka dalam penafsirannya yaitu QS. Al-Imran ayat 159, dimana tawakkal diiringi dengan sikap sabar dan syukur. Bersyukur ketika memperoleh hasil yang didambakan. Ikhlas dan bersabar bila hasil yang didapat tidak sesuai harapan.¹²⁸ Kemudian pada masing-masing sikap (sabar, syukur, dan ikhlas) dijabarkan berdasarkan pada pandangan psikologi. Di samping dampak dari tawakkal itu sendiri, terdapat definisi dari tawakkal yang diterangkan berdasarkan istilah dalam psikologi, sebagaimana yang telah dijelaskan pada pembahasan sebelumnya.

Dengan mengetahui dampak tawakkal menurut Al-Qur'an dan psikologi maka dapat dimengerti bahwa dalam mengkaji keduanya tentunya bersumber dari penafsiran dan ilmu psikologi, yang mana keduanya terdapat persamaan. Meski begitu, terdapat perbedaan, yaitu dalam penafsiran ayat-ayat tawakkal perspektif mufassir disertai dengan kisah-kisah Nabi dan kaumnya dalam menjalankan tawakkal. Sedangkan dalam ilmu psikologi, hanya tertera definisi, serta beberapa penjelasan yang berkaitan dengan istilah tersebut. Meski begitu, dalam ilmu psikologi terdapat cara kerja mental dalam berserah diri maupun sikap yang harus dihadapi setelah berserah diri kepada Tuhan. Selain itu, penafsiran para mufassir bersumber pada firman Allah dalam Al-Qur'an beserta pemikiran mufassir sendiri. Sedangkan, istilah dalam psikologi beserta penjelasannya tidak

¹²⁸ Hamka, Tafsir Al-Azhar, Jilid 2, Juz 4, hlm. 973.

bersumber pada Al-Qur'an, melainkan berasal dari pemikiran psikolog itu sendiri.

Sehingga dapat diambil kesimpulan, bahwa dengan ditemukannya perbedaan dan persamaan di antara keduanya, maka dapat dikatakan bahwa keduanya saling melengkapi. Seperti tidak adanya kisah dalam ilmu psikologi, sedangkan dalam tafsir dijelaskan kisah tawakkal para Nabi dan kaumnya yang dapat diteladani disertai pula manfaat tawakkal di dalamnya, sedangkan dalam ilmu psikologi tidak diterangkan. Begitu pula, dalam ilmu psikologi dijelaskan cara kerja mental ketika bertawakkal dan setelah bertawakkal, sedangkan dalam kitab tafsir tidak terdapat penjelasan cara kerja mental dalam bertawakkal sehingga dapat menerapkannya dengan benar.

Di antara manfaat mengetahui dampak tawakkal menurut psikologi adalah dapat mengetahui bahwa tawakkal memiliki dampak yang sangat besar terhadap jiwa manusia, sebagaimana yang telah disebutkan sebelumnya, yaitu dapat menumbuhkan rasa menerima keadaan apa adanya, menciptakan rasa sabar juga syukur dan ikhlas. Sehingga membuat manusia menjadi sadar akan pentingnya bertawakkal. Dari sini pula, dapat menambah pengetahuan terkhusus mengenai cara kerja mental yang terjadi pada dampak tawakkal itu sendiri disertai dengan manfaatnya masing-masing. Sehingga dengan begitu, maka dapat menerapkan tawakkal dengan sebaik mungkin. Hal ini tentu didasari dengan sikap meneladani kisah dari para Nabi dan kaumnya ketika bertawakkal kepada Allah SWT.

Sebagaimana misalnya ketika menerima hasil yang belum sesuai harapan maka hal yang harus dilakukan adalah menumbuhkan rasa ikhlas dalam diri dengan menerima apa yang terjadi. Sedangkan dalam psikologi sendiri, makna ikhlas adalah kerelaan yang artinya melepas peristiwa yang tidak menyenangkan.¹²⁹ Sehingga, langkah

¹²⁹ Lu'Luatul Chizanah, M. Noor Rochman H, *Validitas Konstruk Ikhlas: Analisis Faktor Eksploratori terhadap Instrumen Skala Ikhlas*, Jurnal: Psikologi, Vol. 38 No. 2 (2011), hlm. 200.

dalam menjalankan ikhlas, adalah melepaskan seluruh peristiwa yang sebenarnya tidak sesuai dengan harapan, yang artinya tidak larut terus-menerus dalam peristiwa tersebut. Sehingga, dengan begitu, maka dapat menjalankan ikhlas dengan baik. Ini merupakan salah satu bentuk ilmu dalam psikologi yang dapat diterapkan, terkhusus ketika menjalani tawakkal namun, hasil yang diterima tidak sesuai dengan yang didambakan. Sehingga ilmu psikologi disini selain dapat mengetahui cara kerja mental yaitu dapat menjadikan individu yang tidak ragu dalam mengubah sikap maupun cara hidupnya, beserta tingkah laku dan pergaulannya di kehidupan sosial.¹³⁰

Dengan ilmu psikologi pula dapat mengidentifikasi masalah-masalah yang dapat diatasi dengan tawakkal, seperti misalnya anxiety atau kecemasan yang dialami oleh sahabat Nabi. Sebagaimana yang telah dipaparkan sebelumnya yaitu pada pendekatan psikoanalisis yang artinya pendekatan yang mempelajari tentang pengaruh agama terhadap kepribadian seseorang serta terhadap penyakit kejiwaan lainnya.¹³¹ Sehingga, tawakkal disini dapat menghilangkan rasa cemas, sebab telah menyerahkan urusan sepenuhnya kepada Allah SWT.

Terdapat banyak sekali dampak yang ditimbulkan dari tawakkal menurut Al-Qur'an dan ilmu psikologi yang mana tertera istilah dari masing-masing dampak itu sendiri dalam psikologi. Ditemukannya persamaan maupun perbedaan antara penafsiran tawakkal dan ilmu psikologi yang merupakan sumber dari kajian dalam penelitian ini, adanya manfaat menerapkan ilmu psikologi dalam pembahasan tawakkal, hingga berbagai macam pendekatan dalam psikologi yang dapat digunakan dalam studi Islam terkhusus pada tema tawakkal ini. Dengan mengetahui dampak tawakkal menurut Al-Qur'an dan psikologi ini, maka harapannya mampu menambah wawasan serta

¹³⁰ Safwan Amin, *Pengantar Psikologi Umum*, (Banda Aceh: Yayasan Pena, 2016), hlm. 11

¹³¹ Khairul, dkk, *Metode Pendekatan dalam Studi Islam*, Jurnal: Al-Mahyra, Vol. 2 No. 1 (April 2021), hlm. 24.

dapat menerapkan tawakkal dengan sebaik-baiknya, dilandasi dengan kisah teladan dari para Nabi, serta dapat mempelajari bagaimana cara menyikapi hasil dari bertawakkal itu sendiri.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah :

1. Konsep tawakkal dalam Al-Qur'an menurut mufassir yaitu mencakup tawakkal adalah mengembalikan seluruh urusan hanya kepada Allah serta telah menyiapkan berbagai usaha sebelumnya guna mencapai tujuan. Tawakkal merupakan puncak dari keimanan seseorang. Tawakkal hendaknya diiringi dengan sikap syukur dan sabar. Syukur ketika hasil yang diperoleh sesuai harapan. Sabar ketika hasil yang didapat mengecewakan, serta ikhlas menyerahkan semuanya kepada Allah, sehingga hidayah dariNya selalu turun, dan tidak kehilangan akal.
2. Dampak dari tawakkal menurut Al-Qur'an adalah dapat menumbuhkan sikap menerima keadaan secara apa adanya, menciptakan rasa syukur, sabar, ikhlas, dijauhkan dari rasa takut serta diberikan rezeki dari arah yang tak disangka-sangka. Sedangkan dampak tawakkal dari segi psikologi yaitu, dapat menumbuhkan sifat self *acceptance*, *gratitude*, *patience*, dan *letting go* dalam tubuh manusia. Manfaat mengkaji keduanya adalah menambah wawasan mengenai urgensi tawakkal disertai cara kerja mental dalam bertawakkal dan setelah bertawakkal. Ditemukan pula, pendekatan psikologi yang dapat digunakan dalam membahas tawakkal, yaitu pendekatan struktural, fungsional, dan psikoanalisis.

B. Saran

Penelitian ini masih terbatas pada pembahasan mengenai konsep tawakkal menurut psikologi. Melihat penjelasan hubungan tawakkal dan psikologi yang telah dipaparkan oleh penulis, maka

perlu adanya penelitian yang lebih jauh lagi. Terdapat aspek yang bisa dikaji mengenai tema ini untuk penelitian selanjutnya, misalnya dapat dikaitkan dengan berbagai penyakit kejiwaan yang ada dalam ilmu psikologi yang sekiranya dapat diatasi dengan tawakkal. Selain itu, dapat menggunakan tema melalui istilah-istilah lain dalam psikologi yang berhubungan dengan tawakkal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. 2016. *The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*. Medan: Perdana Publishing.
- Achmad. 2019. *Tawakal dalam Perspektif Islam*. Jurnal Syaikhuna: Pendidikan dan Pranata Islam. 10(2). 191.
- Afida, Rodhatul. *Identifikasi Self Acceptance pada masa dewasa awal pada pengunggah media social*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang, 2020.
- Akhdiat, dkk. *Maqam Tawakkal dalam Alquran (Kajian Perspektif Imam Alusi dalam Tafsir Ruhul Ma'ani Fi Tafsir Alquran Al-'Azim Wa Sab'i Al-Matsani)*. Basha'ir: Jurnal Al-Qur'an Studi dan Tafsir. 1(1). 120.
- Akmal dan Masyhuri. 2018. *Konsep Syukur Gratefulness (Kajian Empiris Makna Syukur bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang Kampar Riau)*. Jurnal: Komunikasi dan Pendidikan Islam, 7(2). 5.
- Al-Baqi, Muhammad Fuad Abd. 1994. *Mu'jam al-Mufahros li Alfad al-Qur'an*. Dar al-Fikr.
- Aliyah, Muhimatul. 2017. *Konsep Tawakal dalam Tafsir Al-Kasyaf Karya Zamakhsyari*. Jurnal: Qaf. 2(2). 332.
- Amin, Safwan. 2016. *Pengantar Psikologi Umum*. Banda Aceh: Yayasan Pena.
- Ath-Thabari. 2007. *Tafsir Ath-Thabari*. Jakarta: Pustaka Azam.
- Ayu, Winda Kusuma, dkk. *Implementasi Sikap Tawakal menurut Psikologi Islam dalam Menghadapi Pandemi Covid-19*.
- Basri, Muh. Mu'inudinillah. 2008. *Indahnya Tawakal*. Surakarta: Indiya Pustaka.
- Departemen Agama RI. 2011. *Al-Qur'an dan Tafsirnya*. Jakarta: Widya Cahaya.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1990. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Fauzan, M. Abbas. *Pendekatan Studi Islam ditinjau dari Psikologis*
- Fitria A, Dona, dkk. 2016. *Konsep Kecemasan (Anxiety) dalam Lanjut Usia*. Jurnal: Konselor. 2(5). 94.
- Ghoni, Abdul. 2016. *Konsep Tawakal dan Relevansinya dengan tujuan*

- Pendidikan Islam: Studi Komparasi mengenai Konsep Tawakal menurut M. Quraish Shihab dan M. Yuan Nasution. Jurnal: An-Nuha. 3(1). 115.*
- Hamka, Buya. *Tafsir Al-Azhar*. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD
- Hasbi. 2000. *Tafsir An-Nuur*. Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra.
- Hidayat, Dede Rahmat. 2015. *Psikologi Kepribadian*, Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia
- Husnar, Anni Zulfiani, dkk. 2017. *Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik, Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi. 2(1). 96.*
- Hutama, Achmad Reza, dkk. 2022. *Konsep Tawakal menurut Abdul Malik Karim Amrullah dan Relevansinya terhadap Kehidupan Sosial. Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi, 3(2). 8.*
- Ibnu Katsir. 2004. *Tafsir Ibnu Katsir*. Bogor: Pustaka Imam Syafi'i.
- Irham, Mohammad. 2002. *Etos Kerja dalam Perspektif Islam. Jurnal: Substansia, 14(1). 15.*
- Jaedi, M. 2019. *Pentingnya Memahami Al-Qur'an dan Ilmu Pengetahuan. Jurnal: Risalah. (5)1. 63.*
- Kamus Al-Munawwir Bahasa Arab – Indonesia.
- Kemenag RI. 2016. *Tafsir Ringkas Al-Qur'an Al-Karim*, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Khairul, dkk. 2021. *Metode Pendekatan dalam Studi Islam. Jurnal: Al-Mahyra. 2(1). 24.*
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kemenag RI, *Spiritualitas dan Akhlak, Seri 1*
- Lathifah, Ratnani. 2019. *Terapi Hati (Agar Hati Sehat Tak Mudah Berkarat)*. Jakarta: PT Elex Media.
- Lu'luatul Chizanah, M. Noor Rochman H. 2011. *Validitas Konstruk Ikhlas: Analisis Faktor Eksploratori terhadap Instrumen Skala Ikhlas. Jurnal: Psikologi. 38(2).*
- Mahfud, Choirul. 2014. *The Power of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam al-Qur'an. Jurnal: Episteme. 9(2). 393.*
- Miswar. 2018. *Konsep Tawakkal menurut Al-Qur'an. Jurnal: Ihya Arabi. 43.*

- Muhaimin S, Aryan, dkk. 2002. *Tawakal kepada Allah Memprediksi Resiliensi Akademik pada Pembelajaran Online*. Jurnal Psikologi dan Budaya. 5(1). 2.
- Nur R, Fitri, dkk. 2023. *Agama dan Kepribadian dalam Perspektif Psikoanalisis Sigmund Freud*, Jurnal: Gunung Djati Conference Series. 434.
- Nurmiati, dkk. 2021. *Nilai Tawakal dalam Al-Qur'an*. Palita: Journal of Social Religion Research. 6(1). 82.
- Putri, Ardhina Sulhah. 2017. *Hubungan Tawakal dan Resiliensi pada Santri Remaja Penghafal Al-Qur'an di Yogyakarta*. Jurnal: Psikologi Islam. 4(1). 79.
- Putri, Ardhina Sulhah, dkk. *Tawakal: Aspek Penting dalam Mendidik Anak di Era Digital*.
- Permatasari, Vera, dkk. 2016. *Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia*, Jurnal: Ilmiah Psikologi, 3(1). 140.
- Quthub, Sayyid. 2011. *Sumber-Sumber dalam Al-Qur'an dan Hadis*. Jurnal: Humaniora. (2)2. 1342.
- Safrina. 2008. *Psikologi Islam*. Jurnal: Islam Futura. VII(2). 86.
- Saleh, Adnan Achiruddin. 2018. *Pengantar Psikologi*. Makassar: Penerbit Aksara Timur.
- Sartika, Ahdha. 2015. *Skala Tawakal kepada Allah Pengembangan Ukuran-Ukuran Psikologis Surrender to God dalam Perspektif Islam*. Jurnal: Psikologika. 20(2). 150.
- Sheilla Sartika .S, dkk. 2023. *Hubungan antara Self Esteem dan Self Acceptance dengan Kecenderungan Body Dhismorphic Disorder pada Remaja Putri di SMA BPS&K 1 Jakarta*. Jurnal: Psikologi Kreatif Inovatif, 3(1). 16.
- Shihab, Quraish. 2022. *Al-Misbah*. Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, Quraish. 2002. *Secercah Cahaya Ilahi (Hidup bersama Al-Qur'an)*. Bandung: Mizan.
- Subandi. 2011. *Sabar: Sebuah Konsep Psikologi*, Jurnal: Psikologi. 38(2).
- Supriyanto. 2010. *Tawakal Bukan Pasrah*. Jakarta: Qultum Media.

- Wahda A, Nazala. 2023. *Interpretasi Teori Belajar Perspektif Psikologi Strukturalisme Pada Mahasiswa Abad 21*, Jurnal: Ilmiah Wahana Pendidikan. 9(15). 474.
- Wahyudi, M. Agus. 2021. *Tawakal sebagai Formula Kebahagiaan*. 7(2). 3.
- Warsah, Idi dan Mirzon Daheri. 2001. *Psikologi: Suatu Pengantar*. Yogyakarta: Tunas Gemilang Press.
- Yakan, Muh. Fathi. *Konsep Tawakkal dalam Al-Qur'an (Kajian Komparatif Antara Tafsir Asy-Sya'rawi dan Al-Azhar)*. Skripsi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2013.
- Zulfian. 2021. *Mengenal Ilmu Konsep Ibnu Athaillah Al-Sakandari*. Jurnal: Pemikiran Islam, 1(1). 85-86.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Ramadina Sabila Firdausi
2. NIM : 1904026041
3. Tempat, Tanggal Lahir : Semarang, 23 Desember 2000
4. Jenis Kelamin : Perempuan
5. Agama : Islam
6. No. Hp : 081229336166
7. Email : ramadinasabf@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

Pendidikan Formal

1. TK Aisyiyah Busthanul Athfal 26, Semarang (2004-2006)
2. SD Muhammadiyah 17, Semarang (2007-2013)
3. Mts Mu'allimaat Muhammadiyah, Yogyakarta (2013-2016)
4. Ma Mu'allimaat Muhammadiyah, Yogyakarta (2016-2019)

Demikian daftar riwayat hidup ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan semoga digunakan dengan semestinya

Semarang, 27 September 2023
Saya yang bersangkutan,

Ramadina Sabila Firdausi
NIM. 1904026041