

Konsep Tawakkal dalam Perspektif Psikologi Islam dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik

Hilma Dani Situmorang^{1*}, Fika Wahyu Nurita², Wantini³

^{1,2,3} Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, Indonesia

*Corresponding Author: hilmadhani08@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received: 28 Januari 2025

Revised: 29 Januari 2025

Accepted: 30 Januari 2025

KEYWORDS

Resignation

Mental health

Islamic psychology

Learners

ABSTRACT

Tawakkal, as one of the fundamental concepts in Islam, teaches the surrender to Allah SWT after making maximum efforts. This study aims to analyze the implications of resignation to mental health, especially in the context of students. This study uses a library research method by gathering and analyzing various literature related to resignation, mental health, and Islamic psychology. The results showed that resignation had a positive influence on the mental health of students. By instilling resignation values, students are able to overcome academic pressure, anxiety, and uncertainty of life. Tawakkal helps them achieve inner peace, reduce excessive guilt, and strengthen mental resistance to challenges. In addition, Tawakkal also encourages students to remain optimistic, be patient, and keep trying with the belief that the end result is God's decree SWT. The implications of this study indicate that resignation can be an important psychological foundation in building students' mental health. Therefore, it is necessary to foster resignation values in the educational environment to support the mental and spiritual development of students. Subsequent research is advised to conduct field studies to obtain empirical data related to the effect of resignation on mental health.

This is an open access article under the CC-BY-SA license.



Pendahuluan

Dalam era modern yang serba cepat dan penuh tekanan, stres telah menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang signifikan, termasuk di kalangan peserta didik. Tuntutan akademik yang tinggi, tekanan untuk berprestasi, konflik sosial di lingkungan sekolah, serta perubahan emosional yang dialami pada masa pertumbuhan menjadi beberapa faktor utama yang memicu stres pada peserta didik. Terlebih lagi, dampak pandemi global dalam beberapa tahun terakhir turut memperburuk kondisi kesehatan mental siswa, meningkatkan rasa cemas, depresi, dan kurangnya motivasi belajar (Puspa, 2023). Dalam perspektif Islam, konsep tawakkal atau berserah diri kepada Allah menjadi salah satu prinsip yang relevan dalam membantu peserta didik mengelola tekanan yang mereka hadapi. Tawakkal mengajarkan siswa untuk melepaskan kekhawatiran kepada Allah, mengakui kekuasaan-Nya dalam mengatur takdir, serta mempercayai bahwa segala sesuatu terjadi dengan hikmah yang telah ditentukan oleh-Nya (Said Alwi, 2014). Pendekatan ini, jika

diterapkan dalam konteks pendidikan, tidak hanya dapat menjadi strategi spiritual, tetapi juga metode praktis untuk membantu peserta didik mengelola stres dan kecemasan dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tawakkal berkontribusi signifikan terhadap kesehatan mental. Misalnya, (Rahmadhanty et al., 2023) menjelaskan bahwa dalam konteks kesehatan mental, sikap tawakkal mampu membantu individu, termasuk remaja dan siswa, untuk mengatasi stres, depresi, dan trauma dengan cara menerima kondisi mereka sebagai bagian dari ketentuan Allah. Selain itu, integrasi sikap tawakkal dengan pendekatan psikologi modern juga membuka peluang untuk mengembangkan psikoterapi berbasis nilai-nilai Islam yang efektif. Hal ini di dukung dalam penelitian (Fajrussalam et al., 2022), mendukung temuan ini, dengan menyatakan bahwa mahasiswa yang taat beribadah cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan mereka yang kurang taat. Mahasiswa yang mempraktikkan nilai-nilai spiritual ini juga memiliki kehidupan

yang lebih terarah dan termotivasi.

Meskipun konsep tawakkal telah dikenal luas dalam konteks spiritual, penelitian ilmiah yang mendalami pengaruhnya terhadap stres dan kesehatan mental peserta didik masih tergolong terbatas, khususnya dalam bidang psikologi Islam. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi konsep tawakkal dalam perspektif psikologi Islam dan mengkaji implikasinya secara mendalam terhadap kesehatan mental peserta didik. Kajian ini menjadi penting mengingat semakin banyak generasi muda yang mengalami gangguan kesehatan mental dan membutuhkan pendekatan yang sesuai untuk mengatasinya. menurut (Anwar, 2023) data tingkat depresi global menunjukkan bahwa Indonesia memiliki sekitar 9.162.886 kasus depresi dengan prevalensi 3,7 persen dari jumlah penduduk. Peserta didik, sebagai bagian dari populasi ini, sangat rentan terhadap gangguan kesehatan mental akibat berbagai tekanan yang mereka alami (Nasution & Casmimi, 2020).

Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai keterkaitan antara tawakkal, stres, dan kesehatan mental peserta didik. Selain itu, penelitian ini juga berpotensi memberikan landasan empiris untuk pengembangan intervensi klinis berbasis nilai-nilai Islam yang efektif dalam mendukung peserta didik mengelola stres secara holistik dan berkelanjutan. Dengan pendekatan yang tepat, peserta didik tidak hanya mampu mengatasi tekanan yang mereka hadapi, tetapi juga dapat mengembangkan kesehatan mental yang lebih baik untuk masa depan mereka.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode library research atau penelitian kepustakaan, yaitu metode penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi dan data melalui berbagai sumber literatur yang tersedia, seperti dokumen, buku, jurnal, majalah, dan sumber sejarah lainnya (Mardalis, 1999). Metode ini bertumpu pada analisis sistematis terhadap bahan-bahan literatur yang relevan dengan topik penelitian guna memperoleh pemahaman mendalam dan mendukung kajian teoritis yang dilakukan.

Tahapan-tahapan dalam pengumpulan data pada penelitian ini meliputi langkah-langkah berikut: 1) Mengidentifikasi dan mencatat temuan terkait masalah penelitian; 2) Memadukan berbagai temuan, baik teori

maupun penemuan baru; dan 3) diperoleh dianalisis secara kritis untuk mengeksplorasi hubungan antara teori dan konteks penelitian yang dibahas.

Dengan tahapan-tahapan ini, penelitian kepustakaan tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengumpulan data, tetapi juga menjadi media pengayaan teori dan pengembangan gagasan yang mendalam dan kritis.

Hasil dan Pembahasan Tawakkal

Tawakkal menurut bahasa merupakan kata yang diambil dari bahasa Arab yaitu "At-Tawakkul" tulisan arab dari at-tawakkul adalah : التَّوَكَّلُ, Kata at-tawakkul berakar dari kata : تَوَكَّلَ - يَتَوَكَّلُ - تَوَكُّلاً (tawakkala - yatawakkalu - tawakkulan) yang artinya adalah menyerahkan, menyandarkan, dan memasrahkan (Al-Qaradhawi, 2010). Berikut ini beberapa ungkapan penggunaan kata tawakkal dalam bahasa Arab :

وَكَلَّ بِاللَّهِ، وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ، وَاتَّكَلْ : استسلم إليه.

Dia mewakili kepada Allah, tawakkal kepada-Nya, dan bersandar : yaitu maknanya adalah menyerahkan pada-Nya.

Tawakkal, sebagai salah satu aspek penting dari iman, memiliki posisi yang sangat tinggi dalam pandangan para ulama, dan biasanya dicapai oleh mereka yang memiliki pengetahuan agama yang mendalam. Al-Qur'an secara berulang kali mendorong umatnya untuk bertawakkal kepada Allah melalui berbagai cara dan bentuk, menekankan pentingnya kepercayaan dan ketergantungan pada-Nya dalam setiap aspek kehidupan.

Menurut Imam Al-Ghazali, tawakkal adalah dua dari sifat-sifat keimanan yang agung, yang merupakan inti dari keyakinan kepada Allah. Bahkan, ia menganggap tawakkal sebagai tingkat puncak dalam mendekati diri kepada Allah. Bahkan Ibnu Qayyim juga menegaskan bahwa tawakkal adalah setengah dari agama, sementara setengah lainnya adalah kembali kepada Allah (inabah)(Al-Qaradhawi, 2010). Sebagaimana dinyatakan dalam firman Allah Swt:

عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ ٨٨

Hanya kepada Allah aku bertawakkal dan kepada-Nya aku kembali. (Q.S Al-Hud: 88)

Ayat di atas menjelaskan bahwa segala yang kita upayakan harus dikembalikan kepada

Allah SWT, dengan begitu tidak akan ada kekecewaan dalam diri seseorang sehingga dapat menyebabkan gangguan mental.

لَوْ اَنْكُمْ تَتَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ لَرَزَقَكُمْ كَمَا يَرْزُقُ الطَّيْرَ

تَغْدُو خِمَاصًا وَتُرْوَحُ بِطَانًا

“Kalau kalian bertawakkal kepada Allah dengan sebenar-benarnya tawakkal, pastilah Dia memberi rezeki kepada kalian, seperti memberi rezeki kepada burung. Berangkat pagi dalam kondisi kosong (temboloknya) dan pulang sore dalam kondisi penuh.” (HR. Hakim No. 2008, Ahmad No. 205, Turmudzi No. 2344).

Tawakkal dalam Perspektif Psikologi Islam

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

Syēkh Abdūl Qādir al-Jailanī (1956) membagi tawakkal menjadi tiga macam yaitu Al-Tāwakkūl, Al-Tāslīm, dan Al-Tāfwīd. Al-tawakkil yaitu individu yang berserah diri mengharap janji-janji Allah. Sementara makna Al-tāslīm ialah orang yang menyerahkan diri seutuhnya hanya kepada Allah karena memahami bahwa Allah merupakan satu-satunya dzat yang paling tepat untuk dipasrahi segala urusan Individu juga memahami bahwa Allah maha kuasa, maha kaya, maha pemurah, maha penyayang, maha pengasih, maha pengabul Do'a dan maha segalanya. Selain itu, karena pengetahuan tentang sifat-sifat Allah tersebut, muslim ini bersedia menyerahkan segala urusan yang dihadapinya hanya kepada Allah (Al-Yamani, 2012)

Tawakkal sangat familiar dikaji dalam islam, Para ulama berbeda pendapat dalam memaknai tawakkal. Pada prinsipnya, pendapat mereka semua bermakna menyerahkan segala sesuatu

kepada Allah Swt dengan keyakinan atas kekuasaan-Nya. Dalam perspektif psikologi Islam, "tawakkal" merujuk pada konsep kepercayaan sepenuhnya kepada Allah SWT dalam segala hal, baik dalam kesulitan maupun kemudahan. Secara lebih spesifik, tawakkal dalam psikologi Islam mencakup beberapa aspek penting, Menurut Ibnu Qoyyim (Irfani, 2023) Kepercayaan dan Keyakinan, Tawakkal mengandung elemen kepercayaan dan keyakinan yang kuat bahwa segala sesuatu terjadi atas kehendak Allah SWT dan bahwa Allah adalah pemegang kendali atas segala sesuatu di alam semesta ini. Hal ini juga sesuai dengan ayat Al-Qur'an yang menjelaskan sebagai berikut:

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

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

Menurut Ibnu Athaillah al-Sakandari (Zulfian & Saputra, 2021), seorang hamba tidak akan bisa mencapai suatu keridhaannya dan penghambaan sejati seorang hamba tidak dapat mencapai ridha Allah dan penghambaan sejati tanpa pasrah pada ketentuan-Nya. Barang siapa yang ingin mendekat kepada Allah Swt harus datang melalui pintu-Nya dan mencapai-Nya melalui sebab-sebab yang telah ditentukan-Nya. Setelah itu, ia harus meninggalkan keinginan untuk ikut campur atau mengatur ketentuan dan pengaturan-Nya.

dalam psikologi Islam, Tawakkal membantu individu untuk mencapai ketenangan batin dan ketenangan jiwa. Dengan menyandarkan diri pada Allah SWT, individu merasa diberikan rasa aman dan perlindungan yang tidak tergantung pada faktor-faktor eksternal. Tawakkal mendorong individu untuk tetap optimis dan penuh harapan, bahkan di tengah situasi yang sulit sekalipun. Keyakinan bahwa Allah SWT memiliki rencana yang baik untuk hamba-Nya memberikan dorongan bagi individu untuk terus berjuang dan bersabar.

Meskipun tawakkal mengandalkan kepercayaan pada Allah SWT, hal ini tidak berarti bahwa individu tidak perlu bertindak atau berusaha. Dalam psikologi Islam, tawakkal

diimbangi dengan usaha dan tindakan yang sungguh-sungguh, karena tawakkal sejati adalah kombinasi antara kepercayaan kepada Allah dan kerja keras manusia (Novianto, 2023).

Dalam psikologi Islam, tawakkal merupakan salah satu prinsip fundamental yang membentuk dasar dari kesejahteraan psikologis individu. Hal ini memperkuat ketahanan mental, memberikan arti dan tujuan pada kehidupan, serta mengarahkan individu untuk mencari ketenangan jiwa melalui hubungan yang kokoh dengan Allah SWT. Hal ini sejalan dengan pendapat Yusuf Qardhawi, beliau menyampaikan bahwa tawakkal dapat memberikan perasaan tenang dan tentram, membangkitkan kekuatan, harga diri (Al-Izzah), bersikap Rida, dan memberikan harapan (Ningsih, 2013).

Analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa konsep tawakkal memiliki potensi untuk memberikan ketenangan jiwa karena mengandalkan sepenuhnya harapan dan keinginan kepada Allah SWT. Hal ini mengurangi peluang untuk mengalami kekecewaan, karena keyakinan yang kuat bahwa segala yang terjadi adalah kehendak-Nya yang terbaik bagi manusia.

Paradigma dalam kesehatan mental

Prinsip-prinsip dalam memahami kesehatan mental telah diungkap oleh Schneiders sejak tahun 1964, yang mencakup beberapa hal diantaranya kesehatan mental dan adaptasi tidak terlepas dari kesehatan fisik dan organisme, kesehatan mental memerlukan integrasi dan pengendalian diri termasuk mengendalikan pikiran, emosi dan perilaku, memperluas pengetahuan diri penting untuk mencapai dan memelihara kesehatan mental, pemahaman dan penerimaan diri harus ditingkatkan (Hasan & Mud'is, 2022).

Kesehatan mental dari perspektif Islam merupakan suatu kemampuan diri individu dalam mengelola fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju ke kebahagiaan dunia dan akhirat. Pandangan Islam tentang gangguan jiwa tidak jauh berbeda dengan pandangan para ahli kesehatan mental pada umumnya. Peranan agama Islam dapat membantu manusia dalam mengobati jiwanya dan mencegahnya dari gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental (Ariadi, 2019).

Dalam buku yang berjudul *Islam dan Kesehatan Mental* (Daradjat, Zakiah, 1983), Zakiah Daradjat mengemukakan bahwa: Kesehatan mental adalah terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-kegoncangan biasa, adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin.

Sedangkan menurut Maslow dan Mittlemen (Hafsari, 2022), manifestasi mental yang sehat secara psikologis adalah Adequate feeling of security (rasa aman yang memadai), Adequate Self-evaluation (kemampuan menilai diri sendiri yang memadai), Adequate Spontaneity and emotionality (memiliki spontanitas dan perasaan yang memadai dengan orang lain), Efficient contact with reality (mempunyai kontak yang efisien dengan realitas), Adequate bodily desires and ability to gratify them (keinginan-keinginan jasmani yang memadai dan kemampuan untuk memuaskannya), Adequate self-knowledge (mempunyai kemampuan pengetahuan yang wajar), Integration and consistency of personality (kepribadian yang utuh dan konsisten), Adequate life goal (memiliki tujuan hidup yang wajar), Ability to learn from experience (kemampuan untuk belajar dari pengalaman), Ability to satisfy the requirements of the group (kemampuan memuaskan tuntutan kelompok), Adequate emancipation from the group or culture (mempunyai emansipasi yang memadai dari kelompok atau budaya).

Implikasi Tawakkal terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik

Tawakkal tidak hanya memberikan ketenangan jiwa tetapi juga memiliki implikasi luas terhadap berbagai aspek kesehatan mental peserta didik. Berikut adalah implikasi yang dapat dilihat dari penerapan tawakkal dalam kehidupan sehari-hari:

Mengurangi Tekanan dan Kecemasan Akademik

Peserta didik sering kali menghadapi tekanan akademik, seperti tuntutan untuk mendapatkan nilai tinggi, mengikuti ujian, atau menyelesaikan tugas dalam tenggat waktu tertentu. Dengan memiliki sikap tawakkal, mereka dapat memahami bahwa setelah berusaha maksimal, hasilnya adalah bagian dari ketentuan Allah SWT. Sikap ini membantu siswa untuk: Mengurangi rasa takut akan kegagalan. Meningkatkan fokus pada proses

belajar, bukan hanya hasil akhir. Menjaga kestabilan emosi, meskipun menghadapi hasil yang kurang memuaskan.

Meningkatkan Resiliensi dan Ketangguhan Mental Tawakkal mendorong peserta didik untuk tetap optimis dan percaya bahwa setiap tantangan memiliki hikmah di baliknya. Dengan demikian, siswa yang bertawakkal lebih mampu: Bangkit dari kegagalan akademik atau sosial. Mengatasi rasa putus asa dalam menghadapi situasi sulit. Memiliki ketangguhan mental yang tinggi untuk terus berjuang, karena yakin bahwa Allah SWT selalu memberikan jalan keluar.

Membentuk Penerimaan Diri dan Penghargaan terhadap Usaha Tawakkal mengajarkan siswa untuk menerima diri mereka apa adanya, termasuk kelemahan dan kelebihan yang dimiliki. Ini membantu mereka: Tidak membandingkan diri secara berlebihan dengan teman-temannya. Menghargai setiap usaha yang telah dilakukan, tanpa merasa rendah diri jika hasilnya tidak sesuai ekspektasi. Meningkatkan rasa percaya diri karena memahami bahwa Allah memberikan setiap individu potensi dan kesempatan yang berbeda.

Memupuk Optimisme dan Harapan Masa Depan Peserta didik yang memiliki tawakkal akan lebih mudah memandang masa depan dengan sikap optimis. Keyakinan bahwa Allah memiliki rencana terbaik mendorong mereka untuk: Memiliki harapan positif, meskipun saat ini mereka sedang menghadapi kesulitan. Berusaha maksimal untuk mencapai cita-cita mereka, karena mereka percaya pada pentingnya ikhtiar yang diiringi doa. Menghindari sikap pesimis yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka.

Menjaga Keseimbangan Antara Usaha dan Pasrah Dalam psikologi Islam, tawakkal mengajarkan bahwa usaha manusia tidak boleh terlepas dari doa dan penyerahan kepada Allah SWT. Hal ini membentuk karakter siswa yang: Tidak mudah menyerah, karena memahami bahwa usaha adalah bagian dari ibadah. Memiliki pengendalian diri yang baik untuk tidak memaksakan hasil di luar kendali mereka. Menjalani kehidupan dengan rasa tenang karena percaya bahwa Allah akan memberikan yang terbaik sesuai usaha yang dilakukan.

Menumbuhkan Hubungan Sosial yang Baik Tawakkal juga berdampak pada kesehatan sosial peserta didik. Dengan tawakkal, mereka lebih mampu menjaga hubungan baik dengan teman, guru, dan keluarga karena: Tidak mudah terjebak dalam konflik sosial akibat iri

hati atau rasa bersaing yang tidak sehat. Mampu bersikap lebih empati dan membantu teman-temannya karena mereka percaya bahwa rezeki dan keberhasilan seseorang adalah ketentuan Allah. Meningkatkan sikap rida dan sabar dalam menerima perbedaan pendapat atau situasi sosial yang sulit.

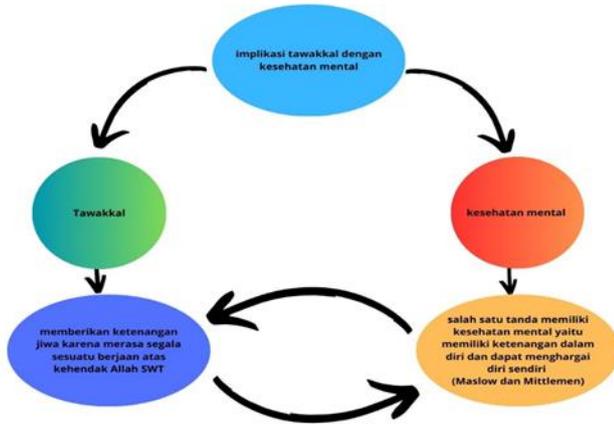
Menghindarkan dari Gangguan Mental yang Berlebihan Salah satu penyebab utama gangguan mental, seperti depresi atau kecemasan, adalah kegagalan individu dalam mengelola tekanan hidup. Dengan tawakkal, peserta didik dapat: Menghindari stres yang berkepanjangan, karena mereka menyerahkan segala hasil kepada Allah setelah berusaha. Meminimalkan risiko mengalami gangguan mental akibat tekanan sosial, seperti bullying atau ekspektasi yang terlalu tinggi dari orang lain. Meningkatkan kemampuan relaksasi dan mindfulness melalui doa dan zikir, yang mendukung kesehatan mental mereka.

Menanamkan Tujuan Hidup Berbasis Spiritual Peserta didik yang memiliki tawakkal tidak hanya terfokus pada tujuan duniawi seperti nilai akademik atau penghargaan, tetapi juga memiliki pandangan hidup yang lebih luas. Dengan tawakkal, mereka: Memahami bahwa kehidupan adalah ujian yang harus dijalani dengan penuh kesabaran dan usaha. Memiliki orientasi hidup yang tidak hanya mengejar kesuksesan dunia, tetapi juga kebahagiaan akhirat. Menjadi individu yang lebih bijak dalam menentukan prioritas hidup, sehingga terhindar dari tekanan yang tidak perlu.

Meningkatkan Kualitas Ibadah Peserta didik yang memahami nilai tawakkal akan lebih mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah. Dengan demikian, mereka: Lebih sering berdoa dan berdzikir sebagai bentuk penguatan mental dan spiritual. Menjadikan ibadah sebagai sarana relaksasi dan pelepasan tekanan mental. Memahami bahwa usaha mereka dalam belajar adalah bagian dari ibadah yang akan mendapat pahala.

Membentuk Sikap Rida dan Syukur Tawakkal juga membantu siswa untuk menerima apapun hasil yang diberikan oleh Allah dengan rasa syukur. Sikap ini: Menghindarkan mereka dari rasa putus asa dan kekecewaan berlebihan. Membuat mereka lebih fokus pada hikmah dari setiap peristiwa, baik itu kesuksesan maupun kegagalan. Mendorong siswa untuk bersyukur atas kemampuan dan kesempatan yang diberikan Allah dalam setiap aspek kehidupan mereka. Dengan menerapkan nilai-nilai tawakkal, peserta didik tidak hanya

memperoleh ketenangan batin tetapi juga memiliki kesehatan mental yang kuat, resilien, dan mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan dengan lebih bijaksana. Implikasi ini menunjukkan bahwa tawakkal bukan hanya konsep spiritual, tetapi juga solusi psikologis yang sangat relevan dalam kehidupan modern.



Gambar 1. Implikasi tawakkal dengan kesehatan mental

Dari gambar di atas terlihat adanya hubungan kuat antara tawakkal dan kesehatan mental. Tawakkal diartikan sebagai kesediaan untuk berserah diri kepada Allah setelah melakukan upaya maksimal. Dengan menerapkan nilai-nilai tawakkal dalam kehidupan, seseorang dapat menghindari rasa bersalah berlebihan dan mencapai tahap penerimaan terhadap takdir, yang mengacu pada ide bahwa kesehatan mental terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal dipengaruhi oleh individu, seperti penerimaan terhadap diri sendiri. Seseorang yang memiliki sifat tawakkal cenderung merasakan ketenangan hidup karena mereka percaya bahwa di luar usaha mereka, ada ketetapan yang ditentukan oleh Allah SWT.

Simpulan

Tawakkal merupakan konsep penting dalam Islam yang mengajarkan sikap berserah diri sepenuhnya kepada kehendak Allah SWT. Hal ini melibatkan keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari rencana-Nya yang sempurna, serta kepercayaan bahwa Allah adalah sumber kekuatan dan perlindungan. Bagi peserta didik, tawakkal tidak hanya menjadi aspek keimanan, tetapi juga menjadi panduan dalam menghadapi tantangan kehidupan akademik dan sosial. Signifikansi Tawakkal dalam Kehidupan Peserta Didik Dalam kehidupan sehari-hari, khususnya bagi peserta didik, tawakkal membantu mengatasi rasa cemas terkait tekanan akademik, ujian,

atau harapan dari lingkungan. Dengan menanamkan kepercayaan penuh kepada Allah SWT, peserta didik dapat menghadapi ketidakpastian tanpa kehilangan semangat belajar dan keyakinan diri. Tawakkal juga mendorong mereka untuk tetap optimis dan sabar dalam menghadapi hasil yang belum tentu sesuai harapan, sembari tetap berusaha maksimal.

Tawakkal dan Kesehatan Mental Peserta Didik Dalam konteks kesehatan mental, tawakkal menjadi landasan psikologis yang kuat bagi peserta didik. Bersandar kepada Allah mengurangi tekanan yang berasal dari persaingan akademik atau tuntutan sosial, sehingga mereka mampu mencapai ketenangan batin dan keharmonisan dalam diri. Dengan tawakkal, peserta didik lebih mampu menerima kenyataan hidup, mengurangi rasa bersalah yang berlebihan, dan memperkuat daya tahan mental mereka terhadap stres. Implikasi Tawakkal bagi Peserta Didik Implementasi nilai-nilai tawakkal memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental peserta didik. Mereka cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih tenang dan stabil karena memahami bahwa usaha mereka tidak pernah sia-sia dan hasil akhirnya adalah ketetapan Allah. Sikap ini tidak hanya membantu mereka dalam mengelola emosi, tetapi juga memotivasi mereka untuk terus belajar dan berkontribusi secara positif di lingkungannya.

Referensi

- Al-Qaradhawi, Y. (2010). *Tawakkal: kunci sukses membuka pintu rezeki*. Akbarmedia.
- Al-Yamani. (2012). *Pelatihan Lengkap Tazkiyatun Nafs*. Jakarata: Zaman.
- Anwar, I. C. (2023). Info Data Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023. Retrieved from Tirto.id website: <https://tirto.id/info-data-kesehatan-mental-masyarakat-indonesia-tahun-2023-gQR T>
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Daradjat, Zakiah. (1983). *ISLAM DAN KESEHATAN MENTAL*. Jakarta: Gunung Agung.

- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran Agama Islam dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa. *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(1), 22. <https://doi.org/10.30659/jspi.v5i1.21041>
- Hafsari, U. N. (2022). *Modul Kesehatan Mental*. Pasaman Barat: CV. Azka Pustaka.
- Hasan, M., & Mud'is, H. (2022). PENGARUH PIKIRAN POSITIF TERHADAP KESEHATAN MENTAL: SUATU ANALISIS KONSEPTUAL. *FASTABIQ: JURNAL STUDI ISLAM*, 3(1), 40–55. <https://doi.org/10.47281/fas.v3i1.105>
- Irfani, A. R. (2023). *Konsep Tawakkal dalam Perspektif Ibnu Qayyim Al Jauziyyah dan Relevansinya dengan kesehatan Mental*.
- Mardalis. (1999). *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nasution, U., & Casmini, C. (2020). Integrasi Pemikiran Imam Al-Ghazali & Ivan Pavlov Dalam Membentuk Prilaku Peserta Didik. *INSANIA: Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 25(1), 103–113. <https://doi.org/10.24090/insania.v25i1.3651>
- Ningsih, P. (2013). *Pengaruh Tawakkal terhadap Adversity Quotient pada Santri Pondok Pesantren Al-Ishlah Mangkang Kulon Tugu Semarang*. IAIN Walisongo.
- Novianto, B. (2023). Memahami Makna Tawakal: Keyakinan dan Kepercayaan pada Allah SWT.
- Puspa, A. (2023). Kesehatan Mental di Era Modern: Pentingnya Kesadaran dan Tindakan. Retrieved from <https://www.kompasiana.com/apriviapuspa8186/653e35b8ee794a08710a8462/kesehatan-mental-di-era-modern-pentingnya-kesadaran-dan-tindakan>
- Rahmadhanty, R., Rahmawati, R. D., Shofiah, V., Rajab, K., Gustiwi, T., Studi, P., ... Kasim, S. (2023). *Psikoterapi Tawakkal: Implementasi Terapi berdasarkan Konsep Tawakkal dalam Islam*. 4, 81–91.
- Said Alwi. (2014). *PEPKEMBANGAN RELIGIUSITAS REMAJA*. Kaukaba Dipantara. Retrieved from https://repository.iainhokseumawe.ac.id/id/eprint/250/1/BUKU_RELIGIUSITAS_PDF.pdf
- Zulfian, Z., & Saputra, H. (2021). Mengenal Konsep Tawakal Ibnu 'Athailah Al-Sakandari. *Jurnal Pemikiran Islam*, 1(1), 74. <https://doi.org/10.22373/jpi.v1i1.10357>