

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental saat ini merupakan pembicaraan yang masih hangat dibicarakan, sebab kerap kali ketika perkembangan zaman yang tidak bisa di pungkiri ini semakin maju, maka kerap muncul beberapa dampak negatif yang tidak mungkin dielak. Disini, remaja yang masih duduk di bangku sekolah, rentan terhadap masalah kesehatan mental. Seperti kecemasan, stres berlebihan, depresi, merasa *insecure* dan lain sebagainya dapat terjadi pada remaja saat ini.

Bahkan Indonesia berdampak mengalami darurat masalah *mental health*, menurut laporan I-NAMHS atau *Indonesia National Adolescent Mental Health-Survey* pada tahun 2023, menjabarkan bahwa satu dari tiga pemuda dinegeri ini usia sepuluh sampai tujuh belas tahun mengalami isu *mental health*, dimana sekitar (34,9 persen) pemuda mengalami masalah mental tingkat sedang.¹

Berdasarkan UU nomer 18 tahun 2014 mengenai *mental health* berarti suatu keadaan dimana individu bisa tumbuh dengan baik dalam jasmani, rohani, serta bermasyarakat yang membuat seseorang dapat mengetahui kemampuannya, bisa menangani desakan, dapat berkarya dan bergerak secara

¹ Natalia Endah Hapsari, "Hati-Hati, Separuh Penduduk Indonesia Punya Masalah Kesehatan Mental," *Republika*, 2023, <https://ameera.republika.co.id/berita/rvak8g478/hatihati-separuh-penduduk-indonesia-punya-masalah-kesehatan-mental>.

produktif, serta dapat memberi bantuan kepada sekitarnya.² Sedangkan Van Uden & Pieper mengatakan *mental health* ialah kondisi individu tidak menyalahkan dirinya sendiri, mempunyai penilaian rasional kepada dirinya serta mampu menerima apapun yang ada didalam dirinya termasuk kekurangan dan kelemahannya, dapat menyelesaikan persoalan pada dirinya, dapat bersosialisasi dengan baik dan mempunyai perasaan bahwa kehidupannya bahagia.³

Kesehatan mental yang sering dialami remaja yang masih bersekolah berdasarkan riset *National Institutes of health* menjelaskan bahwa masalah kecemasan merupakan gangguan mental health yang sering kali dialami oleh remaja sekitar 3,7%.⁴ Gejala utamanya yakni perasaan khawatir dan gelisah, sulit tidur atau berkonsentrasi, mudah tersinggung, pusing, lelah, gemeteran, jantung berdebar-debar, serta berkeringat berlebihan. Selain kecemasan masalah-masalah kesehatan mental lain yang juga muncul pada remaja yakni stress, depresi, trauma dan sebagainya.

Kecemasan menurut Durand & David, ialah kondisi hati yang terlalu memikirkan masa depan, ditandai dengan kecemasan disebabkan kita tidak bisa memperkira ataupun mengendalikan keadaan dimasa depan. Priest

² Rachmawati, "Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja – Environmental Geography Student Association," *Egsa*, 2020, <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>.

³ Sandy Ardiansyah, Ichlas Tribakti, Suprpto, Yunike, Indra Febriani, Eli Saripah, Gama Bagus Kuntoadi, et al. *Kesehatan Mental*, 2023. www.globaleksekuatifteknologi.co.id.

⁴ Gloriabarus, "Hasil Survei I-NAMHS: Satu Dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental - Universitas Gadjah Mada," *Ugm.Ac.Id/Id/Berita*, 2022, <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>.

melanjutkan, kecemasan ialah suatu kondisi yang diderita seseorang saat memikirkan hal yang buruk akan terjadi.⁵

Dalam Islam terdapat cara menghindari rasa cemas berlebihan, yakni dengan menggunakan konsep tawakal. Konsep tawakal ialah sikap seseorang yang merasa tenang dengan menyerahkan semua perkara kepada Allah sesudah ia berikhtiyar dengan sekuat tenaga. Dengan menyerahkan segala perkara kepada Allah, membuat hati manusia merasa lebih tenang dan terhidar dari berbagai masalah kesehatan mental terlebih perasaan cemas. Karena tawakal dalam proses pelaksanaannya menggunakan hati atau batin dan masalah kesehatan mental berasal dari batin yang sedang mengalami tekanan. Maka dengan pendekatan spiritual masalah kesehatan mental dapat dihindari.

Begitupun pendapat Zakiyah Daradjat mengenai kesehatan mental, beliau menjelaskan bahwa kesehatan mental dapat terjaga jika dilandaskan dengan keimanan dan ketakwaan kepada Allah.⁶ Hal tersebut juga didukung oleh pendapat Gorsuch & Wong-McDonald, yang mengusung konsep coping religius, yang merupakan strategi mengatasi stress dan kecemasan secara keagamaan yang menjadikan keputusan, kehendak serta pilihan Tuhan sebagai keputusan terbagus untuk dirinya.⁷ Dan dalam Islam konsep ini sama dengan konsep Tawakal kepada Allah Swt.

⁵ Bobi Januar Iskandar, Muhammad Noupal, and Kiki Cahaya Setiawan, "Hubungan Sikap Tawakal Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas XII Madrasah Aliyah Di Kota Palembang," *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 4, no. 1 (2018): 19.

⁶ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Toko Gunung Agung 1996), 12-13.

⁷ Ana Wong-McDonald, "Surrender to God: An Additional Coping Style?," *Journal of Psychology and Theology* 28, no. 2 (2000): 158–152, doi:10.1177/009164710002800207.

Hal tersebutpun didukung oleh sumarni yang menjelaskan bahwa gejala kejiwaan dapat disembuhkan dengan mengusung konsep intervensi psikologi islam, dimana pelaksanaanya dapat dilakukan dengan pengobatan berdasar ahklaq serta pengobatan berdasar ibadah. Dalam pengobatan berdasar ahklaq ini salah satunya menerapkan sikap tawakal. Dan dari hasil analisisnya yang di dapat dari bermacam kajian didapatkan bahwa masalah *mental health* dapat diobati melalui konsep psikoterapi islam atau intervensi Islam yang dapat membuat mutu kehidupan seseorang baik jasmani maupun rohani meningkat. Hal tersebut akan berdampak pada redahnya perasaan cemas dan membuat tenang karena merasa kehadiran Tuhan sebagai penyembuh⁸.

Perintah bertawakal kepada Allah terdapat dalam Ali Imran:159 yang berbunyi sebagai berikut:

فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya : “Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sungguh, Allah mencintai orang yang bertawakal.” (QS. Ali Imran: 159).⁹

Kata tawakal ini disebutkan sebanyak kurang lebih 38 kali. Dari semua ayat yang termaktub didapati bahwa terdapat lima poin yang termuat dalam kata tawakkal yakni tawakkal terhadap Allah dilaksanakan setelah mengambil keputusan krusial, tawakkal dapat menimbulkan rasa keteguhan ketika menghadapi musuh, tawakkal menyokong perdamaian, tawakkal bisa

⁸ Sumarni, “Proses Penyembuhan Gejala Kejiwaan Berbasis Islamic Intervention Of Psychology,” *NALAR: Jurnal Peradaban Dan Pemikiran Islam* 3, no. 2 (2020): 123–147.

⁹ Q.S Ali Imran: 159.

mengukuhkan hati dalam kebenaran, terdapat jaminan kebaikan dari Allah untuk manusia yang bertawakkal kepada-Nya.

Berdasarkan hasil observasi secara tidak langsung ketika melaksanakan kegiatan magang di MAN 5 Kediri, di dapatkan bahwa peserta didik pada kelas X mengalami indikasi mengalami masalah kecemasan. Hal tersebut dapat terjadi karena pada kelas X, berada pada masa peralihan dari SMP/MTS menuju SMA/MA mereka cenderung merasa cemas karena tekanan akademik yang tentunya berbeda ketika masih SMP, adanya perubahan hormonal karena mereka sedang berada pada masa remaja dimana perubahan hormonal terjadi pada masa ini dan mereka cenderung merasa cemas akan hal-hal yang akan terjadi, serta adanya masalah sosial antar teman dapat membuat mereka merasa cemas akan hal itu. Maka apabila tidak segera di atasi maka akan mengganggu kegiatan belajarnya.

Bagi seorang guru terlebih guru Pendidikan Agama Islam (PAI) sebaiknya faham mengenai masalah kecemasan yang sering terjadi pada peserta didiknya. Kecemasan yang berlebihan ini dapat mengakibatkan stress yang berpengaruh pada ketenteraman dan performa peserta didik. Dengan memahami kecemasan pada peserta didik, guru PAI dapat memberikan dukungan yang sesuai. Salah satunya yakni dengan mengajarkan konsep tawakal kepada peserta didik dengan menyerahkan berbagai permasalahan kepada Allah SWT, maka diharapkan peserta didik dapat merasa tenang apabila tertimpa masalah dan dapat terhindar dari masalah kecemasan yang berlebihan.

Penelitian mengenai tawakal dan kecemasan sudah banyak dilakukan, diantaranya yakni riset yang sudah dilaksanakan Galuh Kasubakti yang

berjudul penelitian “Implementasi Tawakal dalam Mengatasi Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K.H Abdurrahman Wahid” pada tahun 2024.¹⁰ Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Bobi Januar Iskandar, Muhammad Noupal, dan Kiki Cahaya Setiawan pada tahun 2018 yang bertema “Hubungan Sikap Tawakal dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa Kelas XII Madrasah Aliyah di Kota Palembang”.¹¹ Dan penelitian yang dilakukan Haidarotul Milla pada tahun 2015 yang bertema “Hubungan Tawakal dengan Kecemasan pada Jama’ah Pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah Semarang”.¹²

Dari beberapa kajian tersebut mengenai sikap tawakal dan kecemasan, ditemukan persamaan dan juga tentunya perbedaan dari riset yang hendak peneliti laksanakan. Pada variabel independennya peneliti akan mengusung tema sikap tawakal dan pada variabel dependennya yakni kesehatan mental berkaitan dengan kecemasan. Penelitian ini nantinya akan fokus pada kesehatan mental yang berkaitan dengan kecemasan sebagai variabel dependen. Tetapi akan berbeda dalam konsep yang di ambil dan tentunya populasinya juga berbeda.

Berdasarkan paparan mengenai latar belakang diatas, maka peneliti tertarik membahas lebih lanjut tentang adakah pengaruh antara sikap tawakal dengan kesehatan mental yang lebih berfokus pada masalah kecemasan, dengan melakukan riset ilmiah dengan judul **“Pengaruh Sikap Tawakal Terhadap**

¹⁰ Galuh Kasubakti, “Implementasi Tawakal Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi UIN K.H Abdurrahman Wahid,” 2024.

¹¹ Bobi Januar Iskandar, Muhammad Noupal, and Kiki Cahaya Setiawan, “Sikap Tawakal Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas Xii Madrasah Aliyah Di Kota Palembang,” *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 4, no. 1 (2018): 16–27,

¹² Haidarotul Milla, *Hubungan Tawakal Dengan Kecemasan Pada Jama'ah Pengajian Al -Iman Stasiun Jerakah Semarang, Tawakal*, vol. 2, 2015

Kesehatan Mental - Kecemasan Pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Negeri 5 Kediri”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian tersebut, maka rumusan masalah penelitian yang dilakukan peneliti adalah

1. Apakah terdapat pengaruh antara sikap tawakal dengan kesehatan mental - kecemasan pada peserta didik Kelas X di Madrasah Aliyah Negeri 5 Kediri?
2. Seberapa besar pengaruh sikap tawakal terhadap kesehatan mental – kecemasan Pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Negeri 5 Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui adakah pengaruh antara sikap tawakal dengan kesehatan mental – kecemasan pada peserta didik Kelas X di Madrasah Aliyah Negeri 5 Kediri
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh sikap tawakal terhadap kesehatan mental – kecemasan Pada peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Negeri 5 Kediri

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis maupun praktis:

1. Manfaat Teoristik

Manfaat teoritis dari penelitian ini di harapkan dapat menyumbangkan keilmuan dalam bidang pendidikan tentang pengaruh sikap tawakal terhadap kesehatan mental (kecemasan) peserta didik

2. Manfaat praktis

a. Bagi peserta didik

Diharapkan dapat memberikan panduan bagi siswa dalam mengatasi masalah kesehatan mental terlebih pada masalah kecemasan dengan mempraktikan sikap tawakal.

b. Bagi Sekolah

Diharapkan dapat menyumbangkan solusi dalam berikhtiar membentuk peserta didik yang stabil mentalnya dan memiliki sikap tawakal yang baik dalam segala hal.

c. Bagi peneliti yang lain

Diharapkan dengan penelitian ini dapat bermanfaat bagi penelitian yang lain untuk memperluas wawasan, pemahaman dan pengetahuan serta dapat digunakan referensi untuk penelitian selanjutnya.

E. Penelitian Terdahulu

Pada penelitian terdahulu ini mendalami informasi dari penelitian terdahulu yang terkaid dengan tema penelitian sebagai bahan perbandingan, dengan melihat persamaan dan perbedaan yang terdapat pada penelitian terdahulu dengan penelitian saat ini.

1. Penelitian dari Galuh Kasubakti pada tahun 2024.¹³ Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dengan mengaplikasikan tawakal, mahasiswa tingkat akhir dapat mengatasi kecemasan dengan mengimplementasi tawakal berupa tekad dimana bersabar menghadapi permasalahan dengan memasrakan kepada Allah SWT serta tidak mudah pantang menyerah melewati kesibukan.

Persamaan dari penelitian ini yakni ada pada topik yang dibahas yakni sikap tawakal dan kecemasan. Tetapi pada penelitian ini lebih mengarah pada mengimplementasikan tawakal dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti fokus terhadap pengaruh sikap tawakal terhadap kecemasan pada peserta didik di Madrasah Aliyah Negeri.

2. Penelitian dari Bobi Januar Iskandar, Muhammad Noupal, dan Kiki Cahaya Setiawan pada tahun 2018.¹⁴ Dalam penelitian ini menunjukkan hubungan negatif. Maka difahami apabila sikap tawakal seseorang tinggi akan diikuti kecemasan yang rendah dan begitupula sebaliknya.

Persamaan penelitian ini yakni sama dalam membahas konsep sikap tawakal dan kecemasan tetapi pada penelitian ini membahas hubungan sikap tawakal dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII Madrasah Aliyah di kota Palembang. Sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti membahas pengaruh sikap tawakal terhadap kecemasan pada peserta didik Madrasah Aliyah Negeri di Kediri.

¹³ Kasubakti, "Implementasi Tawakal Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi UIN K.H Abdurrahman Wahid."

¹⁴ Iskandar, Noupal, and Setiawan, "Sikap Tawakal Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas Xii Madrasah Aliyah di Kota Palembang."

3. Penelitian dari Haidarotul Milla pada tahun 2015.¹⁵ Dalam penelitian ini ditemukan 20 obyek atau 80% mempunyai tingkat kecemasan yang rendah. Maka individu akan selalu berusaha dan berserah diri kepada Allah SWT apabila mengalami keadaan yang menyulitkan dan masalah yang berat karena yakin bahwa Allah akan memberikan penyelesaian.

Persamaan dari penelitian ini yakni sama-sama membahas tawakal dan kecemasan sebagai variabel bebas dan terikat. Tetapi pada penelitian ini membahas hubungan dari tawakal dengan kecemasan pada jama'ah pengajian sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti membahas pengaruh sikap tawakal terhadap kecemasan pada peserta didik Madrasah Aliyah Negeri di Kediri.

F. Definisi Operasional

1. Sikap Tawakal

Yang dimaksud sikap tawakal disini adalah perbuatan seorang manusia yang menyerahkan hati dan dirinya dengan tunduk akan segala hal kepada Allah Swt. Sikap tawakal didapatkan setelah menjalankan ikhtiar dan berdoa kepada Allah Swt, barulah manusia dapat bertawakal kepada Allah. Konsep yang dipakai sebagai dasar, mengacu pada teorinya tawakal Ibnu Qayyim al-Jauziyah dalam kitab Madarij as-salikin, sebagai berikut:

- a. Mempunyai keimanan yang sesungguhnya akan *Qudrat* (kekuasaan) dan *Iradat*(kehendak) Allah SWT.
- b. Berdoa serta berusaha menyelesaikan suatu permasalahan
- c. Yakin kepada Allah dan beribadah dengan sepenuh hati

¹⁵ Milla, *Hubungan Tawakal Dengan Kecemasan Pada Jama'ah Pengajian Al -Iman Stasiun Jerakah Semarang.*

- d. Merasa tenang dengan ketentuan Allah
- e. Berfikir positif akan segala hal yang terjadi
- f. Menjauhi larangan Allah serta mengikuti perintah Allah
- g. Menyerahkan urusan kepada Allah

2. Kesehatan Mental

Yang dimaksud dari kesehatan mental disini adalah suatu istilah yang dipakai untuk menggambarkan keadaan perkembangan mental atau jiwa manusia, dimana mereka mampu menghadapi persoalan hidup tanpa adanya masalah dan sesuai dengan perkembangan orang lain. Dalam penelitian ini lebih fokus membahas mengenai kesehatan mental yang berkaitan dengan kecemasan. Kecemasan disini ialah keadaan dimana adanya beberapa respons emosional, kognitif dan fisiologis yang ditandai dengan perasaan khawatir, ketegangan, ketakutan, serta jantung berdetak dengan kencang dalam menghadapi situasi tertentu. Pada penelitian ini, konsep yang dipakai sebagai dasar, mengacu pada teorinya Calhoun dan Acocella sebagai berikut :

- a. *Reaksi Emosional*, Aspeknya ialah perasaan sedih, mencela diri sendiri perasaan khawatir, dan perasaan tegang.
- b. *Reaksi Kognitif*, Aspeknya ialah berperasangka buruk terhadap orang lain, distorsi pikiran dan perasaan takut.
- c. *Reaksi Fisiologis*, Aspeknya ialah perut terasa mual, badan gemeteran, nafas bergerak lebih cepat, kepada pusing, dan jantung berdetak lebih kencang.