

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Deskripsi Teori

##### 1. Konsep Tawakal

###### a. Pengertian Tawakal

Kata tawakal bermula dari kata *wakala*, bermakna memasrakan diri serta bergantung<sup>16</sup>. Dalam kamus besar bahasa Indonesia tawakal berarti menyerahkan diri kepada Allah dengan segenap hati, tentang kebaikan maupun keburukan yang ditimpah oleh manusia.

Ibnu Qayyim al-Jauziyah, dalam kitabnya *Madarij as-Salikin* beliau mengutarakan bahwasannya tawakal ialah perbuatan serta pengabdian kalbu melalui menyenderkan semua hal hanya kepada Allah, berkeyakinan, bernaung, dan rela akan semua hal yang melandanya, berlandaskan kepercayaan hanya Allah SWT yang berhak menganugerahkan semua kecukupan bagi dirinya, dengan senantiasa berusaha dan berjuang untuk mencapai sesuatu.<sup>17</sup>

Allah Swt memerintahkan agar manusia menyerahkan segala urusannya hanya kepada-Nya. Lebih jelasnya perintah ini ada pada Qur'an surat Al-Maidah ayat 23:

وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

---

<sup>16</sup> Ibnu Mandhur, *Lisan al-'Arab*, (Kaherah: Da'r al-Hadith, 2003), 734.

<sup>17</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, "Madarijus Salikin Terj Kathur Suhardi," 1999, 95.

Artinya : “Dan bertawakallah kamu hanya kepada Allah, jika kamu orang-orang beriman”. (QS. Al-Maidah: 23).<sup>18</sup>

Karena hanya Allah SWT yang memahami suatu hal apakah baik atau buruk bagi manusia. Boleh jadi apa yang dikira manusia hal baik belumlah baik di mata Allah dan bisa jadi apa yang dikira tidak baik dimata manusia maka itu baik bagi Allah. Maka manusia ketika tertimpa suatu musibah yang berat, harus tetap yakin dan memasrakan segala perkara pada Allah Tuhan Yang Maha Mengetahui dengan memasrakan segala perkara pada Allah tentunya sesudah berjuang dan berdoa maka hati terasa tenang dan tidak memiliki kekhawatiran yang berlebihan.

Dari sini dapat disimpulkan bahwa makna dari sikap tawakal ialah 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.

#### b. Aspek Tawakal

Aspek dari tawakal dalam kitab Madarij as-salikin dijabarkan dibawah ini:

- 1) Mempunyai keimanan yang sesungguhnya akan *Qudrat* (kekuasaan) dan *Iradat*( kehendak) Allah SWT.

Memasrahkan diri pada Allah melalui qudrat atau kekuasaan Allah yang maha kuasa atas segala sesuatu yang tak

---

<sup>18</sup> Q.S Al-Maidah: 23.

terbatas, serta iradat atau kehendak-Nya yang mutlak dan apa yang berlangsung itu merupakan qudrat dan iradat-Nya.

2) Berdoa serta berusaha menyelesaikan suatu permasalahan

Pada saat manusia berikhtiar, berdoa dan menyerahkan kepada Allah semata merupakan sebab, kemudian Allah SWT hendak memberikan akibat atas apa yang manusia kerjakan sebagai sebab, dan Allah SWT akan memberikan akhir yang manusia inginkan.

3) Yakin kepada Allah dan beribadah dengan sepenuh hati

Pada dasarnya tawakal ialah menyakini keesaan Allah dalam hati, alhasil tidak mungkin nyata tawakal apabila tauhidnya salah. Bilamana manusia berpaling pada Allah SWT akan menipiskan rasa tawakalnya.

4) Merasa tenang dengan ketentuan Allah

Tandanya, manusia tak menghiraukan lagi mengenai apa yang sudah manusia upayakan dan apa yang didapatkan kelak. Kalbu dan persaaanya terasa damai serta tidak mengalami cemas saat kemauannya tak terjadi dan apa yang tidak disukainya malah terjadi.

5) Berfikir positif akan segala hal yang terjadi

Seberapa besar kemampuan manusia dalam berperangsiaga baik dan kepasrahannya kepada Allah, alhasil sebesar itu pula takaran ketawakalannya kepada Allah.

6) Menjauhi larangan Allah serta mengikuti perintah Allah

Sebab meskipun iradat yang Allah berikan dan takdirkan tidak sesuai dengan harapan manusia. Sepatutnya manusia tetap menjalankan kewajiban-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Karena Allah SWT adalah Tuhan yang mengetahui sesungguhnya sesuatu itu baik atautkah buruk untuk manusia yang bertawakal kepada-Nya.

7) Menyerahkan urusan kepada Allah

Maknanya, memasrahkan segenap perkara hanya kepada Allah, dan tiada memaksa, serta tanpa terselip dendam dan desakan. Atas apa yang diberikan Allah kepada manusia.<sup>19</sup>

c. Manfaat Tawakal

Suatu permasalahan apabila disandarkan kepada Allah dengan se yakin-yakinnya maka permasalahan itu akan terasa mudah. Itu merupakan salah satu dari manfaat perilaku bertawakal kepada Allah. Diantara manfaat bertawakal kepada Allah sebagai berikut<sup>20</sup>:

1) Sikap tawakal membuat hati terasa tenang

Seorang manusia yang telah beriman kepada Allah, apabila mendapatkan suatu musibah atau kesulitan maka mereka menyerahkannya kepada Allah, Tuhan Yang Maha Mengetahui sekaligus Tuhan Yang Menciptakannya. Mereka ridha atas apa yang diberikan Allah kepadanya.

---

<sup>19</sup> Ibnul Qayyim Al-Jauziyah, "Madarijus Salikin...", 191-194.

<sup>20</sup> Abdullah bin Umar Ad-Dumaji, Rahasia Tawakal Dan Sebab Akibat, Terjemahan Kamaluddin Sa' diatuloharamaini, (Jakarta : Pustaka Azzam, 2000), hal. 54.

Dengan memasrakan segala perkara kepada Allah dan yakin bahwa apa yang Allah anugerakan nanti merupakan sesuatu hal yang pasti baik maka manusia akan mendapatkan ketenangan dan kenyamanan dalam hati serta jiwannya. Tidak ada yang bisa melapangkan hati manusia apabila mendapatkan suatu permasalahan kecuali dengan sikap tawakal kepada Allah.

Sikap bertawakal kepada Allah ini akan menjadikan manusia terhindar dari perasaan sedih dan gelisah yang berlebihan, karena Allah telah mengangkat darinya rasa kesedihan serta kegelisahan itu, dan Allah menurunkan rasa ketenangan tanpa rasa ketakutan dan khawatir.

## 2) Merasa bahwa segala urusan terasa cukup

Allah memberikan kecukupan atas segala urusan manusia yang bertawakal terhadap-Nya. Sesuai dengan Qur'an surat Ath-Thalaq:3 sebagai berikut ini:

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۗ

Artinya : *“Dan barang siapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan keperluannya”*. (QS. Ath-Thalaq: 3).<sup>21</sup>

Makna dari cukup pada surat tersebut ialah bahwa dengan bertawakal kepada Allah maka akan dijamin mendapatkan rasa cukup dan terjamin rezekinya, berupa kenikmatan, keberkahan,

---

<sup>21</sup> Q.S Ath-Thalaq: 3.

serta anugerah yang diberikan kepada hamba-Nya oleh Allah SWT.<sup>22</sup>

- 3) Memiliki perilaku yang berani dan percaya diri dalam menghadapi persoalan hidup

Sikap Tawakal sangatlah bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, termasuk memiliki keberanian dan rasa percaya diri. Sikap tawakal memberikan keberanian karena seseorang yang bertawakal, percaya bahwa Allah akan melindungi dan membimbing mereka dalam menghadapi tantangan dan kesulitan hidup.

Dalam kehidupan sehari-hari sikap tawakal membantu mengatasi rasa takut dan kecemasan, juga memberikan ketenangan pikiran dan hati, maka dengan sikap tawakal seseorang memiliki keberanian dan percaya diri dalam menghadapi segala situasi hidup.

- 4) Dapat menghindari perilaku *Ujub* dan *Takabur*

Perilaku *takabur* dan *ujub* merupakan suatu kelainan hati yang teramat melumpuhkan hati seorang individu, perilaku ini bisa membuat perbuatan yang baik menjadi tidak bermakna. Menurut Ibnu Qayyum memberikan solusi mengobati perilaku *ujub* dan *takabur* yakni dengan menerapkan potongan surat Al-Fatihah ayat 5:

---

<sup>22</sup> Abdullah bin Umar Ad-Dumaiji, "Allah Akan Mencukupi Semua Urusan Orang Yang Bertawakal Kepada-Nya," *Www.Almanhaj.or.Id*, accessed October 15, 2023, <https://almanhaj.or.id/1292-allah-akan-mencukupi-semua-urusan-orang-yang-bertawakal-kepada-nya.html>.

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ

Artinya : “*Hanya Engkaulah yang kami sembah, dan hanya kepada Engkaulah kami meminta pertolongan.*” (QS. Al-Fatihah: 5).<sup>23</sup>

Seseorang yang bertawakal kepada Allah dan telah berikhtiar serta dapat menyelesaikan masalahnya, mereka akan bersyukur kepada Allah maka hilanglah rasa *ujub* dan *takabur*. Karena mereka sadar bahwa apa yang diperoleh merupakan pemberian dari Allah bukan hanya sekedar ikhtiarnya saja.

#### d. Faktor Pendorong Tawakal

Sikap tawakal seorang muslim yang beriman dapat timbul melalui faktor-faktor berikut ini<sup>24</sup>:

- 1) Dengan sifar-sifat dan nama-nama Allah, manusia dapat mengenal Tuhan yang menciptakannya yakni Allah SWT

Melalui mengenal Allah dari nama-namanya yang mulia atau biasa disebut Asmaul husna dan dari sifat-sifat wajib-Nya yang Agung. Hal tersebut dapat menumbuhkan sikap tawakal kepada Allah di saat manusia sedang berada di titik terendahnya, dimana tidak ada yang bisa membantunya kecuali Allah semata.

Dari sifat-sifat serta nama-nama Allah yang baik. Manusia dapat bertahan dari kesulitan yang dihadapinya, karena Allah SWT merupakan Tuhan Yang Maha Pengasih Maha Peyayang,

<sup>23</sup> Q.S Al-Fatihah: 5.

<sup>24</sup> Yusuf Al-Qardawi, Pasang Surut Gerakan Islam, Suatu Studi Ke Arah Perbandingan (Kuala Lumpur: Pustaka Syuhada, 1987).371.

Maha Berkuasa lagi Maha Bijaksana, Maha Mendengar lagi Maha Melihat beserta lainnya.

2) Percaya Kepada Allah Swt

Allah Swt merupakan Tuhan Yang Menciptakan manusia, dengan yakin kepada Allah SWT maka manusia yakin kepada jaminan Allah untuk melindungi manusia yang bertakwa kepada-Nya dan menyelamatkan manusia. Dengan percaya kepada Allah, maka manusia juga harus percaya kepada kekuatan rahmat-Nya, kemutlakan kehendak-Nya dan kesempurnaan ilmu-Nya.

3) Mengetahui dirinya sendiri dan kelemahannya

Manusia merupakan makhluk yang penuh keterbatasan entah itu ilmunya, kekuatan, maupun kemampuannya. Sebagai manusia yang penuh akan keterbatasan maka dibutuhkan adanya Tuhan yang tidak punya keterbatasan, dengan mendekati diri kepada Tuhan maka manusia dapat merasa aman dan nyaman. Karena manusia tau tidak ada kekuatan dan kekuasaan yang lebih kecuali pertolongan Allah, yang telah menciptakan dan menyempurnakan ciptaan-Nya.

4) Memahami keutamaan sikap tawakal, situasi manusia orang yang tawakal dalam kesehariaanya

Pengetahuan dan cerita mengenai seseorang terdahulu yang berpasrah kepada Allah SWT baik para Nabi maupun Rasul, para sahabat dan orang-orang yang soleh serta mengetahui hikmah dari bertawakal kepada Allah diantaranya Allah akan menganugerahkan

kecukupan terhadap manusia yang bertawakal serta Allah menyukai manusia yang bertawakal. Akan menumbuhkan rasa tawakal pada diri manusia.

e. Penghalang Tawakal

Ketika manusia berusaha untuk menanamkan sifat tawakal didalam hati, setan tidak akan tinggal diam dan akan menghalangi manusia yang beriman dengan cara menghembuskan sifat lalai, malas, *ujub* dan *takabur* pada hati.<sup>25</sup>

1) Lalai (*Ghافل*)

Ketika manusia mendapatkan suatu masalah dan ketika telah berusaha untuk menyelesaikanya tetapi hasil yang diharapkan tidaklah sesuai dengan keinginanya, kemudian mereka merasa kecewa dan putus asa. Secara tidak langsung manusia telah lalai akan kekuasaan Allah yang dapat mengatasi segala permasalahan. Sifat lupa kepada Allah ini dapat membuat manusia menyimpang dari sifat tawakal.

Untuk menghindari sifat lupa atau lalai ini manusia dapat memperbanyak berdzikir kepada Allah dan mengingat Allah, dengan demikian manusia senantiasa bertawakal kepada Allah.

2) Malas (*Kasl*)

Sikap malas dapat menjauhkan seseorang dari sikap tawakal, karena malas ini membuat seseorang berpangku tangan tanpa melakukan usaha ketika mendapatkan suatu cobaan. Tanpa

---

<sup>25</sup> Muhammad Syafi'ie el-Batanie, *Ya Allah Pada-Mu Aku Berserah*, 2012, 78-89.

adanya usaha atau ikhtiar maka suatu cobaan tidak akan terselesaikan dan hal tersebutpun menjauhkan seseorang dari sikap tawakal kepada Allah.

Untuk menghindari sikap malas ini hanya dengan satu cara yakni dengan jalan “paksaan”. Mereka yang sudah tertanam sikap malas akan bersantai-santai dan pada akhirnya akan menyesal. Jika tanpa adanya usaha sungguh-sungguh melawan rasa malas ini mustahil manusia dapat menghindarinya. Maka ada baiknya kita mengamalkan doa agar terhindar dari sikap tawakal:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَضَلَعِ

الدَّيْنِ وَعَلْبَةِ الرِّجَالِ

Artinya : *“Wahai Allah, aku berlindung kepada-Mu dari ke Gundahan dan duka cita, ketidakmampuan dan kemalasan, sifat pengecut dan kikir serta terlilit utang dan terkuasai oleh orang-orang (yang berbuat zalim),”* (HR. Bukhari, no. 5892).<sup>26</sup>

### 3) Membanggakan diri (*Ujub*)

Sikap membanggakan diri dapat menjauhkan manusia dari sikap tawakal karena manusia akan merasa bahwa pencapaiannya selama ini merupakan murni dari usahanya tanpa ada sangkut pautnya dengan yang lain. Padahal segala kemampuan dan pengetahuannya merupakan pemberian dari Allah. Atas dasar

---

<sup>26</sup> HR. Bukhari, no 5892.

tersebut sebaiknya kita menghindari sikap ujub tersebut. Bahkan Allah Swt memperingatkan manusia agar tidak bersikap ujub:

أَيَّحْسَبُ أَنْ لَنْ يُقَدِّرَ عَلَيْهِ أَحَدٌ

Artinya :”Apakah manusia itu menyangka bahwa sekali-kali tiada seorangpun berkuasa di atasnya” (QS. Al-Balad: 5).<sup>27</sup>

#### 4) Sombong (*Takabur*)

Sikap sombong merupakan biang dari segala penyakit hati lainnya, orang yang memiliki sikap ini akan terpinggirkan dari tawakal. Mereka merasa bahwa segala sesuatu merupakan hasil kerja kerasnya dan hasilnya pun karena usahanya sendiri. Secara tidak langsung ia menafikan pertolongan Allah .Sesungguhnya Allah SWT membenci manusia orang yang angkuh ini.

إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْتَكْبِرِينَ

Artinya : “Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang sombong.” (QS. An-Nahl : 23).<sup>28</sup>

## 2. Konsep Kesehatan Mental

### a. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan diri manusia yang sehat dilihat dari segi jiwa atau rohaninya. Kesehatan mental menurut WHO ialah ketentraman psikis

<sup>27</sup> Q.S Al-Balad: 5.

<sup>28</sup> Q.S An-Naml: 23.

yang memungkinkan orang menjalani hidup dengan baik, sadar akan kecakapannya, dapat belajar dan bekerja dengan baik, dan bermanfaat bagi komunitasnya<sup>29</sup>. Sedangkan menurut Federasi Kesehatan Mental Dunia, kesehatan mental ialah keadaan yang menjadikan terjadi perkembangan yang sempurna dari segi jasmani, keilmuan dan emosional serta sesuai dengan perkembangan orang lain.<sup>30</sup>

Menurut Zakiah Daradjat, menjelaskan bahwa kesehatan mental ialah terciptanya keselarasan peranan rohani serta bisa melalui permasalahan dalam kehidupannya serta memiliki kesenangan maupun kecakapan pada pribadinya berlandaskan keyakinan dan kepasrahan agar tercapai kehidupan nyaman saat ini maupun kelak diakhir<sup>31</sup>, dari sini dapat dipahami bahwa seseorang yang bertawakal maka mengidentifikasi bahwa keimanan seseorang sempurna.

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<sup>32</sup> Mental yang sehat berdampak pada kehidupan pribadinya, dan dengan menjaga kesehatan mental seseorang dapat memiliki kehidupan yang baik, karena mereka akan menikmati kehidupannya tanpa ada khawatir yang berlebihan. Maka perlunya seseorang untuk mempelajari ilmu kesehatan mental.

---

<sup>29</sup> WHO. "Mental Health." *Hospitals and Health Networks*, 2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

<sup>30</sup> Sandy Ardiansyah et al., *Buku Ajar Kesehatan Mental*, 2023, 1.

<sup>31</sup> Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental...*, 12-13.

<sup>32</sup> Ana Wong-McDonald, "Surrender to God: An Additional Coping Style?,".

Kecemasan menurut David & Durand, ialah keadaan kondisi hati yang terlalu memikirkan masa depan, diidentifikasi melalui gelisah karena kita tidak bisa memperkira atau mengendalikan keadaan dimasa depan. Priest melanjutkan, kecemasan ialah suatu kondisi yang diderita seseorang yang beranggapan hal yang buruk akan terjadi.<sup>33</sup> begitupun pendapat yang diutarakan oleh Acocella & Calhoun, perasaan cemas berupa kegelisahan akan hal yang hendak terjadi maupun belum terjadi yang membuat meningkatnya suatu gejala mental.

Maka dari sini dapat disimpulkan bahwa makna dari kesehatan mental 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. Dan kecemasan memiliki makna keadaan dimana adanya beberapa respons *emosional*, *kognitif* dan *fisiologis* yang ditandai dengan perasaan khawatir, ketegangan, ketakutan, serta jantung berdedak dengan kencang dalam menghadapi situasi tertentu.

#### b. Masalah Kesehatan Mental

Beberapa masalah *mental health* yang sering kali terjadi pada orang-orang terkhusus bagi remaja yang masih sekolah antara lain:<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> 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.

<sup>34</sup> Sandy Ardiansyah et al., *Buku Ajar KesehatanMental*, 224-227.

## 1) Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan ini muncul ketika seseorang mengalami trauma serta stres yang mengakibatkan timbul perasaan takut bila situasinya mengancam dan menekan. Contoh kecemasan yang sering dialami oleh remaja yang masih sekolah antara lain yakni:

- a) *Generalized anxiety* merupakan perasaan bersalah atau kekhawatiran yang dialami secara berlebihan, yang paling mengkhawatirkan. Diantara lain gejalanya yakni sulit berkonsentrasi, tidak bisa mengambil keputusan, mengalami gangguan tidur, cepat lelah, sakit kepala dan jantung berdebar-debar.
- b) *Panic Attacks* merupakan keadaan yang dialami seseorang ketika keadaan berubah secara mendadak. Gejala dari kondisi panik ini yakni sesak nafas, keringat dingin, gemetar, pusing, jantung berdebar-debar, dan bahkan sampai muntah.
- c) *Fobia* merupakan kondisi ketakutan berlebihan karena objek atau keadaan tertentu. Hal yang dianggap sepele oleh orang lain bisa mengakibatkan fobia bagi orang lain. Fobia mengandung ketakutan yang sangat spesifik.

## 2) Gangguan Obsesi Komulsif

Gangguan obsesi membuat seseorang sering membayangkan dan berfikir hal yang tidak diinginkannya secara terus-menerus. Sedangkan komulsif merupakan tindakan yang

terus-menerus dilaksanakan tanpa adanya alasan tertentu. Contohnya seperti seringnya mencuci tangan karena beranggapan bahwa ada bakteri di benda yang disentuhnya.

### 3) Gangguan Afektif

Gangguan afektif merupakan suatu keadaan ketika suasana hati atau mood berubah secara terus-menerus. Seseorang yang mengalami gangguan ini merasakan kesedihan yang tidak wajar atau depresi dan aktifitas berlebihan atau panik. Gangguan ini juga sering disebut sebagai gangguan bipolar.

#### c. Ciri-ciri Kesehatan Mental

Remaja yang memiliki kesehatan mental bisa dilihat melalui tanda-tanda berikut ini <sup>35</sup>:

- 1) Menikmati kehidupannya dan sadar akan kebahagiaan serta memiliki energi positif dalam dirinya
- 2) Tidak pantang menyerah dengan segera bangkit saat mengalami kekecewaan dan kesulitan
- 3) Mempunyai ikatan yang baik dengan keluarga dan kawan
- 4) Melaksanakan kegiatan jasmani dan memakan makanan yang sehat serta bergizi
- 5) Aktif melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat
- 6) Adanya keinginan atau pencapaian yang ingin diraih
- 7) Dapat bersenang-senang dan bisa tidur dengan nyenyak serta nyaman.

---

<sup>35</sup> Maiza Duana, Dian Ariani, and Melinda Melinda, "Promosi Kesehatan Remaja Sehat Dengan Mental Yang Sehat," 2023,161. <https://jurnal.adai.or.id/index.php/comsep/article/view/488/351>.

#### d. Aspek Kesehatan Mental

Aspek kesehatan mental yang berfokus pada kecemasan menurut teori Calhoun dan Acocella sebagai berikut <sup>36</sup> :

- 1) *Reaksi Emosional*, merupakan suatu keadaan seseorang berkaitan dengan kesannya yang dipengaruhi oleh pikiran dari perasaan cemas. Aspeknya ialah perasaan sedih, mencela diri sendiri, perasaan khawatir, dan perasaan tegang.
- 2) *Reaksi Kognitif*, merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasa khawatir disertai perasaan cemas, yang akan mengganggu seorang individu ketika akan menyelesaikan suatu permasalahan serta menyelesaikan tanggungjawab ditempat yang ia tinggali. Aspeknya ialah berperasangka buruk terhadap orang lain, distorsi pikiran, dan timbul perasaan takut.
- 3) *Reaksi Fisiologis*, adalah suatu gejala yang terdapat pada tubuh seorang individu karena merasa ketakutan dan khawatir, pada gejala ini timbul karena sistem syaraf yang berkaitan dengan pengendalian kelenjar dan otot tubuh, maka akan muncul gejala perut terasa mual, badan gemetaran, nafas bergerak lebih cepat, kepala pusing, dan jantung berdetak lebih kencang.

#### e. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Terdapat dua hal yang menyebabkan remaja memiliki masalah kesehatan mental sebagai berikut:<sup>37</sup>

##### 1) Faktor Internal

---

<sup>36</sup> Sobur. Psikologi umum. Pustaka Setia (2003).

<sup>37</sup> Fetty Rahmawaty et al., "Faktor-Faktot Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja," *Jurnal Surya Media* 8, no. 3 (2022), doi:10.46815/jk.v12i1.125.

Yakni faktor yang muncul dari dalam dirinya sendiri, seperti kepribadian, kontrol emosi, rasa syukur, tingkat keimanan dan ketakwaan, jenis kelamin bahwa perempuan lebih rentan mengalami masalah kesehatan mental dari pada laki-laki.

## 2) Faktor Eksternal

Yakni faktor yang timbul dari luar, seperti pengaruh lingkungan dan sosial, pengaruh teman sebaya, pola asuh orang tua, serta keadaan ekonomi.

## f. Kesehatan Mental dalam Islam

Posisi Islam tentang *mental health* menurut pendekatan logoterapi bahwa ketika seseorang mengalami keadaan yang sulit dan telah menyerah serta pasrah, maka dibutuhkan agama sebagai pembangkit di hidupnya. Karena mental tanpa adanya ikatan dengan agama dikhawatirkan akan menghasilkan dampak yang kurang baik.

Dalam bukunya tentang kesehatan jiwa, Zakiah Daradjat mengatakan bahwa jika seseorang mau terlepas dari rasa cemas, khawatir, stress dalam jiwanya dan mau merasakan kehidupan yang bahagia, tenang, damai dan membuat sekitarnya merasakan bahagia maka seharusnya mereka beriman dan menjalani ajaran agama. Agama merupakan keperluan batin yang seharusnya terpenuhi serta bukanlah sebuah doktrin.<sup>38</sup>

Kaitan *mental health* dan agama disini bahwa dalam *mental health* sikap penyerahan diri kepada Tuhan Yang Maha Kuasa dapat

---

<sup>38</sup> Zakiah Daradjat, Kesehatan Mental..., 12-13 .

memberikan rasa percaya diri sehingga timbul perasaan yang baik seperti bahagia, merasa dicintai, tenang, merasa aman, dan sebagainya. Apabila ketakwaan dan keimanan seseorang tinggi maka mereka mendapatkan ketenangan dan kedamaian hidupnya.<sup>39</sup>

## **B. Variabel Penelitian**

Berdasarkan buku metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D yang ditulis oleh Sugiyono, menjelaskan bahwa variabel penelitian merupakan sesuatu hal yang mempunyai variasi berbeda yang dapat diukur oleh peneliti dan dapat diteliti yang selanjutnya dapat memberikan sebuah kesimpulan<sup>40</sup>.

Variabel penelitian terbagi menjadi 2 yakni:

### 1. Variabel independen (variabel bebas)

Yang di maksud variabel bebas ialah dimana dapat mempengaruhi variabel terikat. Untuk variabel bebas (X) pada penelitian yang peneliti laksanakan ialah sikap Tawakal.

### 2. Variabel dependen (variabel terikat)

Variabel terikat merupakan variabel yang di pengaruhi oleh variabel bebas. Variabel terikat (Y) pada penelitian yang peneliti laksanakan ini ialah kesehatan mental yang berfokus pada kecemasan.

## **C. Kerangka Berpikir**

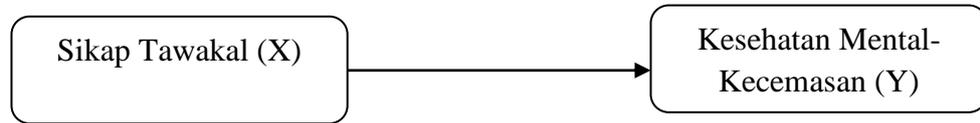
Kerangka berfikir menurut Sugiono adalah model trasendetal yang digunakan sebagai konsep yang berkaitan dengan faktor yang diidentifikasi

---

<sup>39</sup> Abdul Hamid, 'Editorial Healthy Tadulako Journal (Abdul Hamid) 1', Jurnal Kesehatan Tadulako, 3.1 (2017), 10–13 .

<sup>40</sup> Sugiono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D (Yogyakarta:ALFABETA, 2018), 68-89.

sebagai masalah penting<sup>41</sup>. Berdasarkan penelitian yang akan diteliti yaitu pengaruh sikap tawakal terhadap kesehatan mental yang terkaid dengan kecemasan peserta didik, maka kerangka pemikirannya sebagai berikut:



#### D. Hipotesis Penelitian

Sugiono menjelaskan, bahwa hipotesis penelitian adalah dugaan sementara pada rumusan masalah penelitian<sup>42</sup>. Hipotesis variabel X yakni sikap tawakal terhadap variabel Y yakni kesehatan mental yang berkaitan dengan kecemasan, pada penelitian ini diuraikan sebagai berikut:

Ho: Tidak ada pengaruh negatif antara sikap tawakal dengan kesehatan mental - kecemasan peserta didik Kelas X di MAN 5 Kediri

Ha: Ada pengaruh negatif antara sikap tawakal dengan kesehatan mental - kecemasan peserta didik Kelas X di MAN 5 Kediri

Peneliti menggunakan hipotesis satu arah kiri, dengan penjelasan sebagai berikut: Ho ditolak apabila sikap tawakal tinggi, maka kecemasan yang dialami oleh peserta didik akan rendah ataupun sebaliknya apabila sikap tawakal rendah, maka kecemasan yang dialami peserta didik akan tinggi. Ho diterima apabila sikap tawakal seseorang tinggi, akan diikuti rasa kecemasan yang tinggi pula begitupula sebaliknya apabila sikap tawakal seseorang rendah, akan diikuti rasa kecemasan yang rendah pula.

---

<sup>41</sup> Ibid., 95.

<sup>42</sup> Ibid., 99.