

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Tawakal adalah sikap menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah SWT setelah melakukan suatu usaha. Dalam al-Qur'an, terdapat 44 kata tawakal beserta derivasinya yang disebutkan dalam 38 ayat al-Qur'an. Adapun faktor-faktor pembentukan sikap tawakal adalah dengan beriman kepada Allah SWT, menjadi insan yang penyabar, dan selalu berhusnudzon kepada Allah SWT. Tawakal memiliki beberapa keutamaan, yaitu sebagai penghantar menuju surga Allah SWT tanpa hisab dan azab, terbebas dari bahaya, membukakan pintu rezeki, dan sebagainya.

Konsep tawakal dalam al-Qur'an tidak hanya berhubungan dengan spiritualitas saja. Namun tawakal berkembang dari segi ilmiah yang erat kaitannya dengan kesehatan fisik dan mental. Misalnya ketika terapi penyembuhan, sikap tawakal diperlukan agar klien merasakan ketenangan dan ketentraman sehingga penyakit yang dialami berangsur membaik, serta permasalahan yang dihadapi perlahan terselesaikan atas izin Allah SWT.

Selain itu, tawakal dapat menjadi upaya yang dilakukan seseorang ketika dihadapkan dengan situasi yang menekan (*coping religious*) dan erat kaitannya dengan kecerdasan emosional atau *emotional intelligence* (EI). Tawakal juga dapat membantu seseorang menghadapi penyakit tanpa adanya ketakutan dan kekhawatiran berlebih yang akan berdampak pada peningkatan fungsi fisiologis tubuh, seperti aliran darah menjadi lebih baik,

fungsi organ yang maksimal, serta respon positif terhadap pengobatan yang dijalani.

## **B. Saran**

Dengan keterbatasan kemampuan penulis, pembaca diharapkan mampu memahami dan menerapkan konsep tawakal dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian selanjutnya diharapkan mampu menggali lebih mendalam mengenai tawakal dari sudut pandang dan pendekatan baru.