

## BAB II

### Landasan Teori

#### A. Tawakal

##### 1. Definisi Tawakal

Secara etimologis, kata tawakal (*tawakkul*) berasal dari bahasa Arab *wakala*, yang bermakna “menyerahkan kepadanya”. Dalam konteks agama, istilah ini merujuk pada tindakan menyerahkan segala urusan dan hasil usaha kepada Allah, setelah melakukan ikhtiar atau usaha secara maksimal. Tawakal secara harfiah mengandung makna penyerahan diri, yang menunjukkan bahwa seorang hamba menyerahkan seluruh urusannya kepada Allah dengan penuh kepercayaan, setelah melakukan usaha yang maksimal.<sup>24</sup>

Menurut Imam Al-Ghazali dalam kitab mukhtasar *ihya' ulumuddin*, tawakal merupakan suatu bentuk pengendalian hati yang sepenuhnya diserahkan kepada Allah Yang Maha Pelindung, karena segala sesuatu berada di bawah ilmu dan kekuasaan-Nya. Beliau menegaskan bahwa selain Allah, tidak ada yang mampu memberikan mudarat maupun manfaat.<sup>25</sup>

Menurut Robert Frangger, tawakal adalah menyadari bahwa segala sesuatu berasal dari Allah dan kemudian berserah diri kepada Allah. Robert Frager menjelaskan bahwa pasrah sebagai sintesis dari usaha dan penyerahan diri kepada Tuhan. Tawakal melibatkan pengendalian diri dan kesadaran spiritual, yang memungkinkan individu menerima hasil usahanya dengan penuh keikhlasan. Frager menekankan pentingnya hubungan dengan Tuhan dalam mencapai ketenangan pikiran, di mana iman berfungsi sebagai jembatan antara ikhtiar manusia dan takdir ilahi. Hal ini juga membantu individu mengatasi kecemasan dan meningkatkan kualitas kehidupan spiritualnya.<sup>26</sup>

---

<sup>24</sup> Ibid, 1

<sup>25</sup> Imam Al-Ghazali, *Muhtasar Ihya Ulumuddin*, Terj. Zaid Husein al-Hamid, (Jakarta: Pustaka Amani, 1995), 290.

<sup>26</sup> Robert Frangger, *Heart, Self, & Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balancen, and Harmony*, Terj. Hasmiyah Rauf (Jakarta: Zaman, 2024), 39.

Menurut Ibnu Qoyyim tawakal mengandung dua makna pokok yaitu kepercayaan dan pengendalian sebagaimana firman Allah SWT:

QS. Al-Fatihah (1) ayat 5:

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ

artinya “hanya kepada Engkau kami menyembah dan hanya kepada Engkau kami meminta pertolongan”.<sup>27</sup>

Dengan demikian, tawakal bukan hanya sikap pasrah, tetapi merupakan perwujudan iman yang kuat, dimana seseorang menyadari keterbatasan dirinya dan bergantung sepenuhnya kepada Allah. Hal ini akan membentuk individu yang senantiasa yakin hanya kepada Allah atas segala ikhtiar dan ridho dengan hasil yang diberikan.

## 2. Aspek Tawakal

Adapun aspek-aspek tawakal yang penulis adaptasi menurut Amalia dan Saifudin berdasarkan teori Ibnu Qayyim Al-Jauziyah:

- a. Memiliki keyakinan akan kekuasaan Allah SWT terhadap ciptaan-Nya. Yaitu mahasiswa yang bertawakal pasti mengetahui sifat-sifat Allah dan mengetahui kembalinya segala sesuatu kepada-Nya. Indikator dari hal ini adalah yakin kepada sifat maha sempurna Allah.
- b. Memahami hukum sebab dan akibat untuk setiap perbuatan. Yaitu mahasiswa mengetahui Allah yang menetapkan sebab dan akibat sehingga mahasiswa menetapkan tawakal dan do'a sebagai sebab serta tercapainya permintaan atau do'a apabila mahasiswa melakukan faktor penyebabnya. Indikator dari hal ini adalah mengetahui hukum kausalitas merupakan bagian dari sunnatulloh.
- c. Memperkuat qalbu dan tauhid. Yaitu mahasiswa mempunyai tauhid kepada Allah didalam hati. Indikator dari hal ini adalah cepat merespon kebenaran (haq).
- d. Menyandarkan qalbu kepada Allah dan merasa tentram di samping-Nya. Yaitu mahasiswa mengantungkan usaha dan hasil kepada Allah sehingga merasa tenang dan tidak cemas. Indikator dari hal ini adalah bergantung hanya kepada Allah.

---

<sup>27</sup> Abdullah bin Umar Ad-Dumaji, *At-Tawakal Alallah Ta'ala*, Terj. Asmuni (Jakarta: Darul Falah, 2006), 11.

- e. Memiliki prasangka baik terhadap Allah SWT. Yaitu mahasiswa memiliki prasangka baik kepada Allah. Indikator dari hal ini adalah percaya ketetapan Allah adalah yang terbaik.
- f. Menyerahkan sepenuhnya qalbu kepada Allah dan menghalau setiap penghalang. Yaitu mahasiswa melepaskan kendali pribadi terhadap ketentuan Allah. Indikator dari hal ini adalah pasrah pada pengaturan Allah.
- g. Menyerahkan semua urusan kepada Allah. Yaitu mahasiswa berusaha serta membagi beban usahanya kepada Allah dengan mempercayai kemaslahatan usahannya hanya dari Allah. Indikator dari hal ini adalah yakin pada pengendalian Allah.<sup>28</sup>

### 3. Ciri-ciri Tawakal

Adapun ciri-ciri orang yang bertawakal berdasarkan Al-quran QS. Al-Anfal (10) ayat 49:

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Artinya: “Barang siapa yang bertawakal kepada Allah, maka sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana”.<sup>29</sup>

Berikut adalah ciri-ciri tawakal berdasarkan Al-quran:

- a. Menyadari bahwa dirinya memiliki kelemahan dan bahwa Allah adalah sumber segala kekuasaan.
- b. Mengakui bahwa manusia kadangkala mengalami kegagalan karena keterbatasan yang berada diluar kendalinya.
- c. Memahami bahwa setiap keberhasilan adalah hasil dari usaha individu, namun tak terlepas dari kuasa dan kehendak Allah SWT.
- d. Manusia yang selalu berusaha memberikan yang terbaik dan penuh perhatian pada pekerjaannya, kemudian menyerahkan segala hasilnya kepada Allah SWT.
- e. Manusia yang berusaha dengan tekun dan menunggu hasil usahanya serta manusia yang berdoa kepada Allah SWT, memohon pertolongan agar dapat mengatasi keterbatasan dalam fikiran dan kemampuannya.<sup>30</sup>

<sup>28</sup> Fuad Nashori, *Tawakal Perspektif Psikologi Islam*, Depok: Rajawali Pers, (2024), 29-30

<sup>29</sup> Anri Naldi, Cahaya, Muhammad Zein Damanik, “Konsep Tawakal Dalam Kajian Akhlaq Tasawuf Berdasarkan Dalil Pada Al Qur’an”, *Journal of Early Childhood Islamic Education*, Vol. 10 No. 2 (2023), 325. DOI: 10.54069/atthiflah.v10i2.596

<sup>30</sup> Ibid.,

## B. Hubungan Tawakal Dengan Kecemasan Berdasarkan Al-Qur'an

Allah SWT menjadikan al-quran sebagai pedoman hidup ketika seseorang menghadapi problem yang mana dapat memunculkan kecemasan, stres dan penyakit mental yang lain. Salah satu penawar yang dianjurkan ketika mengalami kecemasan adalah tawakal, Dalam al-qur'an ayat-ayat yang menjelaskan tawakal muncul berulang kali, diantara ayat-ayat al'quran tersebut adalah:

QS. Al-Maidah (6) ayat 23:

وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: "Dan hanya kepada Allah hendaknya kamu bertawakal, jika kamu benar-benar orang yang beriman".<sup>31</sup>

QS. Ali-Imran (4) ayat 159:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِظَ الْقُلُوبُ لَانفَضُّوا  
مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ  
فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya: "Maka disebabkan rahmat Allahlah 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 bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya".<sup>32</sup>

Dalam surah al-maidah (6):23) menjelaskan bahwa tawakal merupakan bentuk keimanan kepada Allah. Hal ini menunjukkan orang-orang yang beriman kepada Allah akan terhindar dari emosi negatif seperti kecemasan, stres dan penyakit emosional yang lain. Karena iman merupakan bentuk kebaikan dimana orang yang beriman akan menebar sikap positif terhadap sekelilingnya. Sehingga, ketika tertimpa ujian atau masalah akan berusaha dengan semangat dan mencari cara yang positif yang dapat digunakan untuk menyelesaikan masalahnya.<sup>33</sup> Dalam surah Ali-Imran (4):159) menjelaskan bahwa Tawakal akan mendatangkan cinta Allah. Hal ini adalah sarana menuju

<sup>31</sup> Abdullah bin Umar Ad-Dumaji, *At-Tawakal Alallah Ta'ala*, Terj. Asmuni (Jakarta: Darul Falah, 2006), 121-122

<sup>32</sup> Ibid., 138-139

<sup>33</sup> Alna Ningsih, "Hubungan Sikap Tawakal dan Kecerdasan Emosional dalam Al-Qur'an," *Mashadiruna: Jurnal Ilmu Al-Quran dan Tafsir*, Vol. 3, No. 2, (2024), 136. DOI: 1015575/mjiat.v3i2.35130

kebaikan, ketenangan dan keselamatan. Selain itu, tawakal juga memberikan ketenangan batin. Hal ini terjadi karena orang mukmin meyerahkan segala urusannya kepada Allah, ridho terhadap apapun yang Allah tetapkan, yakin terhadap janji dan pertolongan Allah, dengan kondisi tersebut hati menjadi lebih tenang, jiwa terasa ringan, serta muncul rasa bahagia dan damai karena ia tidak terbebani oleh kekhawatiran akan hasil. oleh karena itu penting bagi setiap mukmin untuk bertawakal kepada Allah.<sup>34</sup>

## C. Kecemasan

### 1. Definisi Kecemasan

Kecemasan menurut Freud, didefinisikan sebagai kondisi emosional yang tidak menyenangkan dan biasanya disertai dengan gejala fisik sebagai tanda peringatan akan adanya bahaya. Perasaan ini seringkali tidak jelas sumbernya, tetapi tetap terasa oleh individu. Dalam teori Freud, hanya ego yang memiliki kemampuan untuk menghasilkan atau menekan kecemasan. Freud membagi kecemasan menjadi tiga jenis, tergantung dari sumber tekanannya, yaitu, Kecemasan neurotik muncul ketika ego merasa terancam oleh dorongan-dorongan dari id, Kecemasan moral terjadi ketika ego merasa ditekan oleh tuntutan dari superego, kecemasan realistik timbul sebagai respons terhadap ancaman nyata dari lingkungan luar. Dengan kata lain, jenis kecemasan bergantung pada hubungan ego dengan id, superego, atau dunia luar.<sup>35</sup>

Selain itu, Rollo May mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi subjektif yang muncul ketika individu menyadari bahwa eksistensinya berada dalam ancaman, termasuk kemungkinan kehilangan makna atau menjadi "bukan apa-apa". May memandang kecemasan sebagai respons terhadap ancaman pada nilai-nilai yang dianggap penting bagi eksistensi individu. Menurut May, kecemasan bisa timbul melalui kesadaran perihai nonbeing individu ataupun dari ancaman terhadap nilai-nilai yang dianggap penting bagi eksistensi individu. Kondisi ini sering muncul ketika individu menghadapi tantangan dalam proses aktualisasi diri. Dalam konteks tersebut, kecemasan dapat mengarah pada stagnasi dan kehancuran, namun

---

<sup>34</sup> Ibid., 122

<sup>35</sup> Jess Feist, Gregory J. Feist, Tomi-Ann Roberts, *Teori Kepribadian*, Terj. Hadwitia Dewi Pertiwi. (Jakarta: Salemba Humanika: 2017), 36-37

juga berpotensi mendorong pertumbuhan dan perubahan dalam diri individu.<sup>36</sup>

Sementara itu, kecemasan menurut Stuart adalah kekhawatiran yang samar dan meluas, disertai perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan, tanpa memiliki objek yang jelas atau spesifik. Keadaan ini dialami secara subjektif oleh individu dan tercermin dalam komunikasi interpersonal. Menurut Stuart kecemasan berbeda dari rasa takut, rasa takut merupakan penilaian intelektual terhadap bahaya yang nyata sedangkan kecemasan merupakan respons emosional terhadap penilaian tersebut.<sup>37</sup>

Dengan demikian, kecemasan dapat difahami sebagai respon terhadap ancaman yang dirasakan individu, baik berasal dari dalam diri maupun lingkungan luar.

## **2. Aspek Kecemasan**

Adapun aspek-aspek kecemasan mahasiswa yang diadaptasi oleh penulis dari penelitian Citra Tectona Suryawati, Ribut Purwaningrum dan Agus Tri Susilo berdasarkan teori kecemasan Stuart<sup>38</sup>

- a. Aspek kognitif berkaitan dengan gangguan pikiran seperti bingung, sulit konsentrasi serta mudah lupa.
- b. Aspek perilaku berkaitan dengan gangguan fisik dan emosional seperti tubuh lesu, tremor, jantung berdebar dan insomnia
- c. Aspek afektif mengacu pada perasaan emosional dengan indikator berupa gelisah, gugup, ragu, khawatir dan rasa bersalah.<sup>39</sup>

## **3. Faktor Kecemasan**

Adapun beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan yaitu:

- a. Peran keluarga, terutama orang tua, memiliki dampak besar terhadap tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa. Ketika dukungan keluarga minim, kecemasan mahasiswa cenderung meningkat. Sebaliknya,

---

<sup>36</sup> Ibid., 349

<sup>37</sup> Gail W. Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, Terj. Pamilih Eko Karyuni. (Jakarta: EGC: 2013), 144

<sup>38</sup> Citra Tectona Suryawati dkk., "Developing anxiety scale of writing thesis on students," *KONSELI : Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 7, no. 2 (2020): 163–70, <https://doi.org/10.24042/kons.v7i2.7578>.

<sup>39</sup> Gail W. Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, Terj. Pamilih Eko Karyuni. (Jakarta: EGC: 2013), 149 - 150

dukungan yang positif dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam menyelesaikan skripsi.

- b. Dukungan teman sebaya berperan penting untuk mahasiswa yang mengalami kecemasan mengerjakan skripsi, mahasiswa yang memperoleh dukungan dari teman sebaya merasa terbantu dan bersemangat dalam menyelesaikan skripsi.
- c. Kurangnya pemahaman metodologi penelitian, kesulitan dalam memahami metodologi penelitian seringkali menjadi sumber kecemasan.
- d. Ketakutan akan kegagalan, kecemasan juga dapat muncul dari ketakutan akan kegagalan sehingga menimbulkan konflik batin dan menyebabkan kecemasan.<sup>40</sup>
- e. Tingkat kepercayaan diri, terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan; mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri rendah cenderung menghadapi kecemasan yang lebih tinggi<sup>41</sup>.

#### **D. Kerangka Berfikir**

Menurut Stuart kecemasan merupakan respon emosional yang muncul dari penilaian, emosi ini muncul tanpa memiliki objek yang spesifik. Dengan kata lain, kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar disertai perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Stuart membagi rentang respon kecemasan yaitu respon adaptif dan respon maladaptif. Respon adaptif yaitu dimana individu mampu menerima dan mengatur kecemasan sehingga kecemasan tidak dianggap sebagai hambatan melainkan sinyal fungsional yang dapat menghasilkan pertumbuhan sedangkan respon maladaptif adalah individu gagal mengatasi kecemasan, yang dapat berujung pada gangguan mental atau perilaku menghindar. Daya tahan dalam merespon kecemasan berfungsi untuk bertahan hidup. Namun kecemasan yang terlampaui berat membuat lapang persepsi yang tidak sejalan dengan kehidupan.

---

<sup>40</sup> Sovia Marsa Fadhillah, Kamariyah, Yulia Indah Permata Sari, Riska Amalya Nasution, Yuliana, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir", *Jurnal Keperawatan Raflesia*, Vol. 7, No. 2 (2025). 110-112

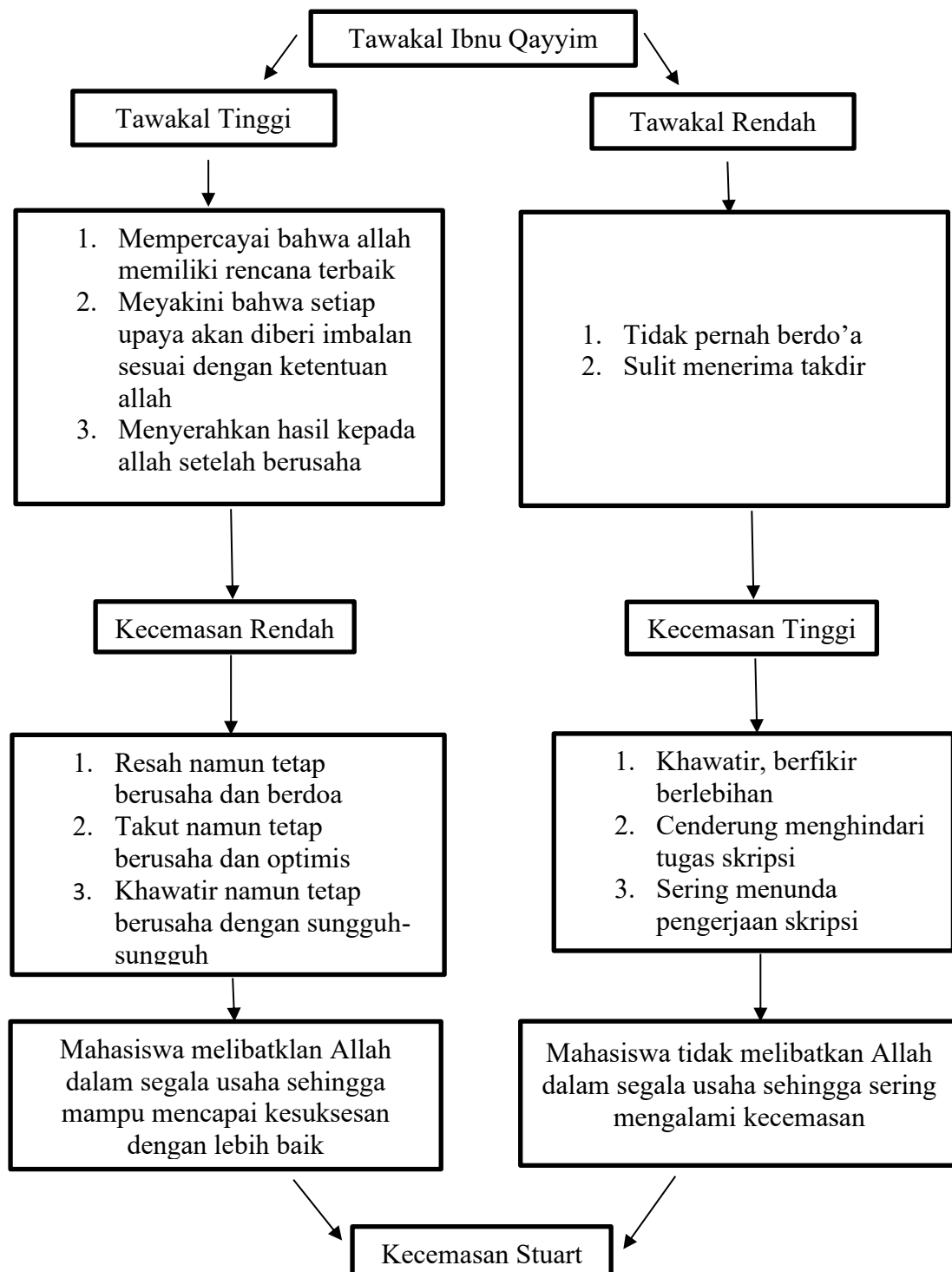
<sup>41</sup> Suyanti Suyanti dan Albadri Albadri, "Self Efficacy dan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa," *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2021): 10–20, <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2021.v1i1.10-20>.

Menurut Ibnu Qayyim tawakal merupakan amalan hati disertai dengan keyakinan, ketentraman dan kemantapan hati kepada Allah. Tawakal bukan berarti meninggalkan usaha, karena Allah menetapkan sebab-sebab sebagai perantara untuk mencapai tujuan. Ibnu Qayyim menegaskan bahwa sebab merupakan faktor penting dalam memperoleh hasil sehingga mengingkari sebab akan menjadikan tawakal tidak berjalan dengan semestinya. Namun demikian, kesempurnaan tawakal terletak pada tidak menggantungkan hati kepada sebab tersebut, melainkan menjadikan hati sepenuhnya bergantung kepada Allah, sementara anggota badan tetap melakukan usaha dan ikhtiar secara maksimal.

Berdasarkan teori diatas kerangka berpikir ini menjelaskan hubungan antara tawakal dan kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Kecemasan seringkali muncul pada saat situasi penuh tekanan dan ketidakpastian dimasa mendatang. Yang mana berkaitan dengan respon terhadap keburukan sehingga mengalami ketidakberdayaan. Hal ini dapat berkaitan dengan tawakal. Yaitu, tawakal dapat merubah respon dari situasi yang dinilai buruk menjadi penyandaran kepada Allah. Mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam proses mengerjakan skripsi sering kali merasa harus mengendalikan segalanya sendiri. Ketika dihadapkan pada situasi sulit cenderung tidak memiliki penopang spiritual yang dapat menenangkan. Bahkan dapat menyebabkan pikiran yang berlebih dan akhirnya tidak melakukan usaha. Oleh karena itu, penting kiranya bagi setiap mahasiswa yang mengerjakan skripsi diiringi dengan tawakal kepada Allah. Dengan mengandalkan keyakinan dan kekuatan Allah dapat memberikan ketenangan dan kestabilan secara emosi dalam mengerjakan skripsi.

Dengan demikian, tawakal dengan kecemasan mengerjakan skripsi memiliki hubungan, yang mana tawakal berlaku penting dalam mengelola dan menurunkan tingkat kecemasan.

**Gambar 2.1 Kerangka berfikir**



## **E. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kerangka teori tawakal Ibnu Qayyim dan kecemasan Stuart diatas, peneliti menemukan jawaban sementara, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan tawakal terhadap kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah berikut:

Ha: Terdapat pengaruh negatif yang signifikan tawakal terhadap kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri

Ho: Tidak terdapat pengaruh negatif yang signifikan tawakal terhadap kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri