

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Saat ini manusia abad 21 di seluruh dunia menghadapi kekhawatiran dan ketakutan yang luar biasa. Terhitung semenjak bulan Desember tahun 2019 sebuah virus yang sangat mematikan muncul ke permukaan dan menjangkit manusia hingga merenggang nyawa. Virus yang tidak pernah dikenal sebelumnya dan pertama kali muncul di Wuhan, Tiongkok China ini sudah memakan banyak korban karena penyebaran yang sangat cepat. Selang setengah bulan virus yang awalnya hanya bertebaran di China, dalam sekejap mata menyebar ke seluruh dunia. Virus ini bernama *Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus (SARS-CoV-2)* atau familarnya dengan istilah Virus Corona. Seseorang yang terinfeksi karena virus ini disebut dengan penyakit Covid-19¹. Gejala yang ditimbulkan ketika seseorang terpapar virus ini adalah suhu tubuh meningkat, disertai dengan demam, merasakan nyeri pada tenggorokan, batuk, dan sesak nafas ketika virus ini telah sampai pada paru-paru²

Virus ini bermula ketika ada sebuah kasus Pneumonia atau Radang paru-paru misterius yang terjadi pada bulan Desember 2019 di Wuhan, China. Pertama kali infeksi ini banyak ditemukan di pasar Wuhan, yang mana pasar ini menjual berbagai macam jenis binatang bahkan daging hewan yang tidak biasa dikonsumsi manusia seperti ular, kelelawar, tikus, dan lain-lain. Virus Corona diduga ditularkan oleh kelelawar, sebenarnya Corona Virus ini sudah tidak asing di dunia kesehatan hewan, tetapi hanya beberapa jenis yang mampu menularkan dan menginfeksi manusia. Dengan latar belakang tersebut,

¹ Nazwa Dwi Archika, *Corona Virus Disease 2019*, Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan SMA NEGERI 3 Medan Tahun Ajaran 2019/2020

² Syafrida dan Ralang Hartati, *Bersama Melawan Virus Covid 19 di Indonesia*, Fakultas Hukum Universitas Tama Jagakarsa, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Jurnal SALAM; Jurnal Sosial dan Budaya Syar'i, Vol. 7 No. 6 (2020), hlm. 496

dengan cepat virus ini tersebar ke seluruh dunia dengan memiliki gejala yang serupa dengan Flu, namun dengan infeksi yang lebih parah dan gagal organ tubuh hingga menyebabkan meninggal dunia³.

Berdasarkan data yang dirilis oleh sebuah situs berita nasional yaitu KOMPAS.com tercatat pada tanggal 3 Juni 2020 Juru Bicara Pemerintah untuk Penanganan Covid-19 Achmad Yurianto melaporkan laju kurva kasus perkembangan terkini virus Corona berada pada angka 28.233 dengan rincian 8.406 pasien sembuh dan 1.698 pasien meninggal dunia⁴.

Virus Corona ini menyebar dengan sangat cepat, penularannya bisa melalui kontak dekat fisik seperti sentuhan, kemudian ditularkan juga oleh percikan tetesan kecil yang dihasilkan oleh bersin, batuk, atau berbicara secara langsung dengan jarak 1 hingga 2 meter. Itulah mengapa *Sosial and Fisical Distancing* diberlakukan oleh pemerintah sebagai cara untuk menangkal virus. Selain itu, penyebaran virus ini juga bisa terjadi melalui sentuhan permukaan sesuatu yang telah terkontaminasi virus dan tidak segera melakukan cuci tangan⁵.

Semenjak virus ini datang dan mulai menyebar dengan cepat di Indonesia, pemerintah beserta jajaran yang berwenang langsung mengambil tindakan untuk mengantisipasi penyebaran wabah dan memutus mata rantai virus agar tidak menimbulkan korban yang semakin hari semakin banyak. Sebelum itu, di negara-negara yang sudah terkonfirmasi kurva penduduknya yang terjangkit Covid-19 terus meningkat pemerintah mereka telah melakukan *Lockdown* (Karantina Wilayah) seperti Italia, Amerika Serikat,

³ <https://www.kompasiana.com/ratnanirmala/5e7617a3097f3676b1aebf2/latar-belakang-dan-perkembangan-virus-corona>

⁴ <https://nasional.kompas.com/read/2020/06/04/08363781/update-3-juni-total-28233-kasus-covid-19-di-indonesia>

⁵ <http://www.cnbcindonesia.com/news/20200312075307-4-144247/who-nyatakan-wabah-covid-19-jadi-pandemi-apa-maksudnya>

Jerman, dan lain-lain sebagai rencana awal yang paling aman untuk melindungi diri dari virus ini.

Pertengahan bulan Maret 2020, pemerintah Indonesia untuk pertama kalinya memberlakukan karantina wilayah di zona daerah yang dianggap paling banyak memakan korban jiwa seperti Jakarta, Bandung, Surabaya, Tegal, dan kota besar lainnya yang berpusat di pulau Jawa karena kota ini adalah tempat yang paling banyak dituju oleh para perantau dari berbagai wilayah di Indonesia dan berdomisili di kota tersebut. Begitupun dengan para pelancong yang datang dari luar negeri, kota besar ini merupakan pusat utama yang dikunjungi baik karena kebutuhan pariwisata, budaya, pendidikan, ataupun yang terkait dengan ekonomi.

Inilah awal mula virus Corona mulai menyebar di Indonesia karena ditularkan melalui orang Indonesia yang baru saja kembali dari luar Negeri yang mana negara tersebut sudah terjangkit Covid-19 terlebih dahulu. Semakin hari semakin banyak manusia yang terkena Virus Corona karena Virus ini menular melalui sentuhan fisik. Oleh karena itu, pemerintah bertindak cepat dan menghimbau kepada seluruh masyarakat Indonesia untuk sementara waktu tidak keluar rumah jika tidak mendesak, menghindari perkumpulan, tidak bersentuhan fisik dengan orang ataupun fasilitas umum, serta menggunakan masker ketika keluar rumah atau familiar dengan istilah melakukan *Social Distancing*.

Kebijakan pemerintah ternyata memberikan dampak yang sangat besar terhadap keseimbangan ekosistem manusia. Tatanan kehidupan masyarakat menjadi berubah, hal ini berimplikasi kepada seluruh aspek kehidupan dimulai dari pendidikan, sistem ekonomi, mata pencaharian, budaya, kesehatan, kesejahteraan, hingga menyangkut nyawa seseorang.

Di bidang pendidikan semua lembaga sekolah dan universitas dihimbau untuk belajar di rumah saja dan melakukan pembelajaran secara online untuk menghindari perkumpulan. kemudian dari aspek ekonomi sistem

impor dan ekspor untuk sementara waktu diliburkan, nilai tukar Rupiah terus melonjak, dan lainnya. Setelah itu dari sudut mata pencaharian banyak para pekerja yang terkena PHK dan tidak bisa melanjutkan profesinya karena tidak diperbolehkan oleh pemerintah seperti supir angkutan umum, pedagang kaki lima, ataupun supir online. Semakin lama ketidakstabilan ini semakin sembrawat dan sulit untuk dikendalikan, apalagi keamanan masyarakat dipertanyakan karena ekonomi menjadi lumpuh, dan tidak adanya penghasilan. Hal ini membuat masyarakat nekat dan berani untuk melakukan kriminalitas, seperti mencuri, begal tanpa anpun, dan kasus lainnya.

Dan yang paling ironis adalah dari aspek kesehatan, setiap hari selalu ada data dan berita tentang jumlah yang terkonfirmasi positif Covid-19 dengan laju kurva terus meningkat. Oleh karenanya, yang paling bekerja keras adalah tim medis. Jadwal mereka setiap hari semakin padat menerima pasien, ditambah selama menangani pasien para dokter harus menggunakan alat pelindung dari virus yang lapisannya sangat banyak. Dan tidak sedikit dari tim medis ini yang gugur ketika menjalankan tugasnya baik karena terpapar virus atau karena kesehatan yang memburuk. Bukan hanya membebani tim medis, masyarakat pun menjadi perhatian penting. Karena setiap hari mendengar kabar negatif mengenai wabah Covid-19, psikologis mereka menjadi terganggu sebab muncul kecemasan-kecemasan yang berlebihan dalam pikiran sehingga membawa dampak penyakit terhadap fisik sedangkan mereka tidak tahu harus berbuat apa ditambah dengan perubahan aspek yang telah disebutkan diatas. Bahkan dari beberapa hasil wawancara dengan mahasiswi yang menempuh pendidikan di Universitas Andalas Padang, mereka terkena Psikosomatik⁶ sehingga merasakan sakit kepala yang berkepanjangan dan berpindah-pindah ke anggota tubuh yang lain.

⁶ Dalam Ilmu Psikologi Psikosomatik adalah sebuah penyakit yang melibatkan pikiran dan tubuh. Pikiran sangat mempengaruhi keadaan fisik sehingga dengan pikiran yang kacau menimbulkan penyakit fisik yang tidak pernah diderita sebelumnya.

Semakin hari laju kurva pasien yang terkena Covid-19 semakin meningkat meskipun sudah diberlakukan aturan *Social Distancing* dan tidak boleh keluar rumah apabila tidak mendesak. Akan tetapi kebijakan ini belum memberikan dampak positif dan meredam mewabahnya virus Corona karena banyak masyarakat yang melanggar, malahan setiap hari kasusnya semakin banyak. Oleh karena itu, pemerintah kembali membuat aturan baru yakni PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) dengan aturan ketat. Semenjak kebijakan ini diterapkan suatu daerah tidak boleh menerima kedatangan tamu dari daerah lain, tidak boleh bekerja di luar rumah kecuali mereka yang berperan sebagai tonggak kehidupan seperti polisi, tim kesehatan, penyedia bahan pangan, dan pelayanan publik dengan syarat harus menjalankan protokol kesehatan secara tepat dan benar. Sebagai gantinya pemerintah menyediakan sembako untuk setiap keluarga yang daerahnya berlaku PSBB, tetapi tentunya pemerintah tidak bisa memasok setiap bulan berhubung ekonomi negara yang juga menjadi pertimbangan.

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dan melihat dari hasil observasi kepada masyarakat yang ada di desa Pauah, Jorong Batu Balantai, Kecamatan Canduang, Kabupaten Agam bahwa yang paling merasa terbebani dengan keadaan yang rumit ini adalah Kepala Keluarga bagi mereka yang sudah menikah. Untuk mereka para pekerja yang merantau terpaksa harus kembali ke kampung halaman karena diperantauan mereka mencari nafkah sudah tidak bisa dilakukan karena adanya kebijakan pemerintah untuk dirumah saja dan *Social Distancing*, sedangkan di kampung halaman mereka pun tidak memiliki mata pencaharian.

Untuk masyarakat desa Pauah sendiri mengalami kesulitan. Bagi para petani pendapatan dari hasil alam yang mereka hasilkan menurun drastis karena jarangya transaksi karena semua sektor untuk sementara diberhentikan. Bagi para pedagang mereka mengalami kebangkrutan karena dilarang untuk membuka toko dan berjualan, kemudian bagi para masyarakat

yang membuka usaha makanan dan kuliner juga mengalami ketidakstabilan penghasilan karena konsumen lebih memilih untuk tidak membeli makanan dari luar karena takut terinfeksi virus Corona.

Untuk beberapa bulan semenjak diberlakukan PSBB mereka masih bisa bertahan dengan tabungan yang mereka punya, akan tetapi setelah tabungan ini habis mereka tidak memiliki penopang hidup lagi untuk melanjutkan hidup dengan layak sehingga muncullah rasa keputusasaan, cemas yang berlebihan, dan satu-satunya yang bisa dilakukan adalah tetap di rumah saja untuk membantu Indonesia melawan wabah Virus Corona ini secara bersama-sama untuk kehidupan yang lebih baik.

Menurut Taylor Kecemasan adalah sebuah perasaan yang subyektif yang dirasakan oleh seseorang karena mental yang tidak stabil sebagai bentuk reaksi terhadap ketidakmampuan mereka dalam mengatasi masalah sehingga muncul rasa tidak aman⁷. Kecemasan muncul disebabkan karena tidak mampu mengendalikan stressor mental⁸. Dampak dari rasa cemas yang berlebihan bisa berdampak terhadap fisik dan psikis. Secara psikis seseorang akan menjadi pemarah, sering kebingungan, turunnya daya konsentrasi, tidak mampu berinteraksi dengan baik, kemampuan ingat juga menurun, dan munculnya rasa panik yang berlangsung lama, merasakan lelah padahal tidak melakukan pekerjaan fisik, bahkan menyebabkan kematian⁹.

Sejatinya, kecemasan pada awalnya hanyalah bisikan-bisikan kekhawatiran, dan ini adalah hal yang wajar terhadap reaksi emosional. Akan tetapi, jika kecemasan semakin lama semakin menguat maka ini perlu menjadi perhatian lebih. Menurut sufi, ada 3 hal yang dapat menyebabkan kecemasan yakni;

1. Hilangnya iman seseorang

⁷ Taylor JA, *A Personality Scale of Manifest Anxiety*. J. Abnorm Soc Psychol, hlm. 109

⁸ Hawari. D. *Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi*. Jakarta:FKUI, 2001, hlm. 125

⁹ Stuar, G,W. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa Edisi 5*, Jakarta: EGC, 2007, hlm. 98

2. Berbuat syirik atau menyembah Tuhan selain Allah
3. Penyimpangan nilai agama dan moral budaya¹⁰

Sesungguhnya Al-Quran sudah menawarkan terapi kecemasan dengan memadupadankan antara pencegahan dan penyembuhan melalui memberantas akar masalahnya. Apabila penyebabnya adalah rasa takut dan kekhawatiran sendiri, lalu kenapa orang yang beriman harus takut ? bukankah segala sesuatunya berada dalam genggaman Allah ? Apabila takut mengenai rezeki seperti kemiskinan dan kelaparan, sesungguhnya yang mengendalikan rezeki adalah Allah. Sebagaimana firman-Nya dalam surah Al-Ankabut ayat 60:

وَكَايِن مِّن دَابَّةٍ لَا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

60. *Dan berapa banyak binatang yang tidak (dapat) membawa (mengurus) rezekinya sendiri. Allah-lah yang memberi rezeki kepadanya dan kepadamu dan Dia Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.*

Apabila manusia takut akan cobaan dan penderitaan, jawabannya adalah bertawakal kepada Allah. Bukan untuk menjatuhkan tetapi sebagai ujian untuk meningkatkan level kemanusiaan.

Maka disaat keadaan yang begitu genting dan sulit ini, sikap Tasawuf mempunyai peranan penting untuk menyeimbangkan keadaan psikis dan fisik yang tidak terkendali, yakni dengan meningkatkan rasa Tawakkal kepada Allah SWT atas apa yang terjadi. Karena yang bisa masyarakat Indonesia lakukan saat ini adalah berdiam diri di rumah sebagai bentuk kepatuhan terhadap perintah pemimpin, mematuhi pemimpin berarti mematuhi Rasulullah SAW, mematuhi Rasulullah berarti mentaati Allah SWT. Sebagai manusia yang memegang teguh agama sebagai pedoman hidup tentu ini sudah termasuk kepada syari'at yang wajib untuk dilaksanakan.

¹⁰ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, Depok: Gemalnsani, 2005, hlm. 515

Menurut Islam Tawakkal adalah tumpuan akhir dari usaha yang dilakukan seorang hamba setelah berjuang semaksimal mungkin, kemudian menyerahkan semua ketentuan kepada Allah. Sesuai dengan ketegasan firman Allah dalam surah Ali Imran ayat 159:

فَإِذَا رَزَقْتَهُمْ مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ مِنْ لَدُنْكَ فَتَوَكَّلْ عَلَيْهِمْ وَمَا إِلَهُكُمُ إِلَّا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يَتَوَكَّلُ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَأَنْتُمْ تَكُونُونَ
عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

159. Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu bertaku 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 bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya.

Orang yang bertawakkal akan menerima dengan lapang dada dan sabar dalam menghadapi segala cobaan dari Allah, termasuk masa-masa sulit selama masa Pandemi Covid-19 sekarang ini. Sebagai manusia yang beriman harus memahami bahwa segala daya, usaha, dan rencana sudah tersusun dengan rapi dalam hidupnya, berada dibawah pengaturan dan kendali Allah swt.

Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin meneliti para kepala keluarga lebih dalam selama masa krisis Pandemi Covid-19 apakah masyarakat desa Pauah, Jorong Batu Balantai, Kecamatan Canduang, Kabupaten Agam menerapkan sikap tawakkal dalam menerima keadaan hidup sehari-hari dengan segala krisis masa pandemi untuk memenuhi kebutuhan keluarga yang mana keadaan ini menyebabkan munculnya kecemasan, dan melihat bagaimana pengaruh yang dirasakan oleh

kepala keluarga setelah mengimplementasikan sikap tawakal tersebut terhadap keseimbangan jiwa, raga, dan spiritual mereka.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pandangan kepala keluarga Desa Pauah, Jorong Batu Balantai mengenai konsep tawakal dan kecemasan ?
2. Bagaimana penerapan sikap tawakal supaya bisa meredam kecemasan kepala keluarga selama masa pandemi wabah Covid 19 di Desa Pauah Jorong Batu Balantai, Kec. Canduang Kab. Agam ?
3. Bagaimana peranan sikap tawakal yang telah diimplementasikan oleh kepala keluarga dalam menurunkan kadar kecemasan selama masa pandemi wabah Covid-19 ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pandangan kepala keluarga Desa Pauah, Jorong Batu Balantai tentang konsep tawakkal dan kecemasan.
2. Untuk mengetahui penerapan sikap tawakkal yang dilakukan supaya bisa meredam kecemasan kepala keluarga selama masa pandemi wabah Covid-19 di Desa Pauah, Jorong Batu Balantai, Kec. Canduang Kab. Agam.
4. Untuk mengetahui peranan sikap tawakal yang telah diimplementasikan oleh kepala keluarga dalam menurunkan kadar kecemasan selama masa pandemi wabah Covid-19.

D. Kegunaan Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat secara general (semua kalangan) dan spesifik (bidang tasawuf).

1. Manfaat secara teoritis

Melihat dari kegunaan secara teoritis diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk mengembangkan teori tentang

sikap tawakkal yang mana materi ini menjadi bahasan penting pada jurusan Tasawuf dan Psikoterapi sebagai mata kuliah pokok. Selain itu, dengan adanya penelitian tentang Tawakkal sebagai peredam rasa cemas mampu memberikan kontribusi tambahan ilmu pengetahuan mengenai pemahaman-pemahaman secara mendalam di kalangan mahasiswa dan staf pengajar jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.

2. Manfaat secara praktis

Penelitian ini dapat memberikan dan menambah wawasan serta pemahaman bagi mahasiswa ataupun masyarakat umum khususnya warga Desa Pauah, Jorong Batu Balantai, Kecamatan Canduang, Kabupaten Agam mengenai sikap tawakkal yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk tetap menjaga keseimbangan antara jiwa, raga, dan spiritual dengan kondisi cobaan yang beragam.

E. Kerangka Berpikir

Penelitian ini dilakukan untuk mengungkap realitas dari masalah yang ditemukan oleh peneliti di lapangan, seberapa besar sikap tawakkal yang diterapkan oleh kepala keluarga dalam mengatasi kecemasan ketika masa sulit menghadapi pandemi Covid-19 ini.

Sebagai seorang manusia yang dilengkapi dengan perangkat akal, hati, nafsu, emosional, dan perangkat lainnya, sejatinya kecemasan secara lahiriah adalah kebutuhan untuk kelangsungan hidup yang berharga, hal ini menandakan bahwa akal dan hati yang dianugerahi Tuhan bekerja dengan baik untuk memunculkan rasa syukur yang berkesinambungan. Akan tetapi, jika kadar kecemasan seseorang melebihi hal yang sewajarnya dan menjadi penghambat atau mengganggu dalam kehidupannya, maka kecemasan ini dikategorikan sebagai gangguan kecemasan.

Menurut Ghufron dalam bukunya yang berjudul "*Teori-teori Psikologi*" kecemasan adalah suatu keadaan genting dalam menghadapi situasi yang tidak

menentu sehingga tidak mampu untuk membendung objek tersebut¹¹. Sedangkan menurut Muchlas dalam buku yang ditulis oleh Ghuftron juga, dia mendefinisikan kecemasan dengan keadaan yang sangat subjektif dan ketegangan mental terhadap sesuatu sehingga muncul ketakutan, kekhawatiran yang berlebihan disertai dengan adanya tekanan konflik dan ancaman¹².

Menurut Kamus Kesehatan Istilah Psikologi¹³, Kecemasan adalah munculnya perasaan tidak nyaman akibat dari respon-respon psikofisik sebagai perlawanan terhadap bahaya yang mengancam atau respon untuk sesuatu yang tidak nyata, seolah-olah disebabkan oleh konflik intrapsikis. Gejala psikisnya berupa perasaan yang selalu dihantui akan bahaya, cepat lelah, selalu muncul rasa khawatir dan tegang.

Ghuftron mengklasifikasikan aspek-aspek yang dapat menyebabkan kecemasan pada seseorang menjadi 3 hal, yakni:¹⁴

1. Seseorang telah melakukan sesuatu yang negatif atau melewati pengalaman yang kelam pada masa lalu.
2. Takut akan kegagalan.
3. Merasa frustrasi untuk situasi tertentu dan kekhawatiran akan masa yang akan datang.

Permasalahan yang peneliti temukan sekarang sangat erat kaitannya dengan masa depan. Di tengah wabah Covid-19 yang melanda dunia saat ini membuat seluruh orang khawatir dengan keberlangsungan hidup dan segala pendukungnya. Konsekuensi yang ditimbulkan dari pandemi ini adalah segala sektor kehidupan menurun pesat dan kehidupan menjadi sangat sulit sehingga

¹¹ Ghuftron, *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta: Arruz Media, 2010, hlm. 141

¹² Ghuftron, *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta: Arruz Media, 2010, hlm. 142

¹³ Fuad Hassan dkk, *Kamus Istilah Psikologi*, Jakarta: PUSAT PEMBINAAN DAN PENGEMBANGAN BAHASA DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN, 1981, hlm. 40

¹⁴ Ghuftron, *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta: Arruz Media, 2010, hlm. 156

memunculkan kecemasan dimana-mana apalagi kepala keluarga sebagai tonggak bertahan hidup.

Mengkaji kecemasan dari perspektif Islam, Al-Quran pun telah menggambarkan spesifikasi tingkatan kecemasan dan ketakutan dilihat dari berbagai gejala fisik yang menyertainya, yaitu:¹⁵

1. Kesempitan jiwa

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ
السَّاجِدِينَ وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ

97. Dan Kami sungguh-sungguh mengetahui, bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan,

98. maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan jadilah kamu di antara orang-orang yang bersujud (shalat),

99. dan sembahlah Tuhanmu sampai datang kepadamu yang diyakini (ajal).

2. Kegelisahan (Kurang sabar)

وَجَعَلْنَا لَكُمْ فِيهَا مَعْيِشَ وَمَنْ لَسْتُمْ لَهُ بِرَزَاقِينَ

20. Dan Kami telah menjadikan untukmu di bumi keperluan-keperluan hidup, dan (Kami menciptakan pula) makhluk-makhluk yang kamu sekali-kali bukan pemberi rezeki kepadanya.

3. Iman yang lemah

Seseorang dengan iman yang lemah cenderung mengabaikan keberadaan Allah dalam kehidupannya, mereka berkeyakinan bahwa ketika melakukan sesuatu semuanya atas kehendak dan kekuasaan mereka sendiri. Seseorang dengan iman yang lemah juga seringkali berbuat sesuatu yang melampaui batas atau gemar

¹⁵ lin Tri Rahayu, *Psikoterapi; Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, hlm. 169

bermaksiat, alhasil dari kemaksiatan ini akan membawa dampak yang negatif yakni ketidaktenangan hati.

4. Penyakit hati

Orang yang banyak memiliki penyakit hati seperti sikap sombong, iri, dengki, ghibah, namimah, dan penyakit hati yang lainnya pasti seringkali merasakan ketidaktenangan hati.

5. Maksiat

Orang yang gemar melakukan maksiat adalah orang yang melampiasakan rasa kegelisahan dan kekhawatiran mereka atas sesuatu yang tidak bisa mereka capai secara duniawi. Akhirnya melakukan maksiat sebagai bentuk pengalihan dari ketakutan sementara dan tidak menganggap Allah akan membantu setiap kesulitan yang mereka temui.

Ketika keadaan psikis seseorang terganggu dan tidak segera ditangani, maka akan memunculkan berbagai dampak negatif terhadap fisik seperti psikosomatik, yakni gangguan fungsi fisik karena tekanan mental yang dialami. Sesungguhnya manusia itu mempunyai tiga dimensi yang harus seimbang setiap saat, yaitu dimensi jiwa, raga, dan spiritual. Seringkali yang hanya menjadi perhatian penting adalah jiwa dan raga saja, sedangkan spiritual diabaikan.

Dimensi spiritual merupakan dimensi dasar sama seperti fisik dan psikis. Spiritual berhubungan dengan kepercayaan seseorang terhadap sesuatu yang mempunyai kekuatan yang luar biasa dibandingkan dirinya sendiri. Dimensi ini terbentuk secara bathiniah dan menyatu dalam diri seseorang sebagai dasar kehidupan.

Ketika seseorang sedang mengalami kecemasan, dapat dipastikan bahwa tiga dimensi dirinya tidak stabil. Kesehatan jasmani dan rohani adalah

bagian penting dalam kehidupan seseorang. Hal ini telah dinyatakan oleh kebanyakan orang yang menghadapi tekanan hidup yang ekstra, sehingga kedua aspek psikis dan fisik saja kurang membantu dalam menyeimbangkan ketiganya. Oleh karena itu, aspek rohani sangat dibutuhkan untuk membuat hidup menjadi sempurna.

Sebagai manusia yang beriman, maka yang harus dilihat lebih dalam adalah aspek spiritual. Dalam Ilmu Tasawuf diajarkan sebuah sikap yang harus diterapkan untuk meredam segala gejolak bathiniyah di dalam diri, termasuk kecemasan yakni dengan melakukan sikap Tawakal. Menurut Imam Al-Ghazali tawakal adalah menyerahkan pengendalian hati kepada Allah SWT karena segala sesuatu tidak pernah menyimpang dari ilmu dan kekuasaan-Nya, sedangkan selain Allah tidak mampu membahayakan dan memberi manusia manfaat jika tidak atas izin-Nya.¹⁶

Dengan bertawakal akan memberikan manfaat yang sangat besar. Tawakal akan membawa seseorang pada pemaknaan hidup yang sejati. Dalam diri manusia ketika seseorang telah menemukan pencarian makna maka akan mengarahkan mereka kepada pemikiran yang jenius, diantaranya:¹⁷

1. Pencarian masa depan
2. Pencarian dalam membuat keputusan
3. Pencarian dalam menilai dan memberi nilai.

Ketiga pencarian ini adalah hasil dari keseimbangan tiga dimensi, yakni jiwa, raga, dan spiritual.

Para Sufi mengungkapkan bahwa setiap perbuatan yang dilakukan oleh seseorang tergantung kepada keadaan jiwanya. Meskipun Tasawuf lebih fokus membahas tentang cara seseorang membersihkan jiwa guna

¹⁶ Imam Al-Ghazali, *Mukhtassar Ihya Ulumuddin*, Terj. Zaid Husein Al-Hamid, Jakarta: Pustaka Amani, 1995, hlm. 290

¹⁷ Iyus Yosep, *Keperawatan Jiwa (Edisi Revisi)*, Bandung: PT Refika Aditama, 2011, hlm. 339

mendekatkan diri kepada Tuhan melalui ritual ibadah-ibadah, tetapi nilai-nilai yang terkandung dalam Ilmu Tasawuf salah satunya adalah sikap Tawakal dapat kita ambil sebagai opsi untuk mengendalikan jasmani sebagai bentuk psikoterapi dari kecemasan sehingga muncul kestabilan antara psikis dan fisik¹⁸.

Apabila dimensi rohani berjalan dengan baik maka akan membentuk kepribadian yang sehat. Banyak para ahli yang mendiskusikan tentang pribadi yang sehat sehingga muncul kepercayaan-kepercayaan, teori-teori hebat mengenai pengaruh gaya hidup. Namun, semua ini tidak memberikan jawaban yang memuaskan bahkan tidak jarang terkesan tidak masuk akal dan dangkal. Kepribadian yang sehat harus memiliki tiga unsur, yakni fisik, psikis, dan rohani. Disinilah pendekatan tasawuf dengan metode tawakal merupakan salah satu metode yang digunakan untuk mengungkap rahasia bathiniah.

Melalui uraian diatas dapat dipahami betapa pentingnya untuk memahami agama yang dianut, khususnya umat Islam. Sebagai orang yang memiliki akal, seyogyanya untuk menghayati segala ritual ibadah yang dilakukan agar memberikan dampak kepada keseimbangan kehidupan sehari-hari.

Dengan adanya penelitian ini, semoga peneliti mampu memberikan gambaran secara mendalam bahwa tawakal merupakan bagian penting dalam kehidupan terumatama bagi orang-orang yang sedang mengalami gangguan kecemasan. Penelitian ini mencoba untuk mengungkap indikator sikap tawakal sehingga mampu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai hamba yang bertuhan.

Untuk mempermudah memahami, peneliti membuat kerangka berpikir yang dijelaskan oleh gambar di bawah ini :

¹⁸ Andini, *Manfaat Tawakal Terhadap Gangguan Kecemasan*, skripsi Fakultas Ushuluddin, Jurusan Tasawuf Psikoterapi, 2019, hlm.12



F. Hasil Penelitian Terdahulu

Berdasarkan penelitian yang peneliti lakukan, sebelumnya sudah ada beberapa penelitian atau kajian yang relevan dengan penelitian ini. Hasil penelitian terdahulu diambil dari beberapa sumber seperti buku, jurnal, skripsi, transkrip, dan media lainnya. Diantaranya :

1. Jurnal yang berjudul "*Harapan, Tawakal, dan Stress Akademik*" karya Anni Zulfiani, Siti Saniah, dan Fuad Nashori yang dimuat pada Jurnal Penelitian Psikologi Universitas Islam Indonesia Yogyakarta: Psikohumaniora pada tahun 2017 menjelaskan bahwa konsekuensi dari seringkali berpikir negatif tentang harapan dan

tawakal adalah menimbulkan stress akademik pada mahasiswa. Melalui penelitian yang dilakukan dapat diungkapkan bahwa apabila semakin rendah harapan dan sikap tawakal para mahasiswa maka akan semakin tinggi dampak stress yang ditimbulkan. Semua dampak negatif yang terjadi pada mahasiswa disebabkan oleh rasa cemas yang berlebihan mengenai nilai akademik mereka.

2. Skripsi yang ditulis oleh Haidarotul Milia, mahasiswi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Fakultas Ushuluddin dengan jurusan Tasawuf Psikoterapi pada tahun 2015 dengan judul *"Hubungan Tawakal dengan Kecemasan Pada Jama'ah Pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah Semarang"*. Skripsi ini menerangkan bahwa sebagai manusia yang mempunyai kesadaran tinggi, mereka sangat meyakini ketika kejiwaannya terganggu. Zaman dahulu ada upaya-upaya yang dilakukan untuk mengatasi problem tersebut melalui pendekatan psikologi baik bersifat mistik yang irrasional ataupun rasional, konsepsional atau ilmiah. Akan tetapi, untuk masyarakat Islam lebih menawarkan upaya yang bersifat religius spiritual, yaitu melalui tasawuf dan akhlak. Dengan demikian, maka sikap tawakal bisa menjadi salah satu solusi untuk memperbaiki kegelisan jiwa manusia.
3. Skripsi dengan judul *"Konsep Tawakal dalam Al-Quran dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental"* yang ditulis oleh Mufidatul Hasan mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Fakultas Ushuluddin pada tahun 2018. Penelitian ini menggunakan pendekatan Studi Kepustakaan (*Library Research*). Melalui penelitian ini dapat diketahui bahwa tawakal merupakan kata kunci dari penyembuh segala kegelisan jiwa raga dalam menata harapan masa depan. Manusia yang jarang menerapkan sikap tawakal dalam kehidupan sehari-hari maka

kecemasan akan selalu mengintai jiwanya. Akibatnya mental menjadi tidak sehat karena dibayang-bayangi oleh ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan. Bahkan jauh sebelum itu, Allah sudah menyampaikan dalam Al-Quran bahwa obat dari segala kecemasan ini adalah sikap tawakal.

4. Skripsi yang disusun oleh Andini Andini mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung pada tahun 2019 dengan judul "*Manfaat Tawakal Terhadap Gangguan Kecemasan (Studi Analisis Pasien Usia Produktif di Klinik Utama Kesehatan Jiwa Nur Ilahi Jln Pertamina No.12A Cipadung Wetan Bandung)*". Skripsi ini mengungkapkan bahwa tawakal adalah dimensi spiritual yang harus dibangun oleh setiap insan. Dengan bertawakal penuh kepada Allah maka individu akan mampu mewujudkan pribadi yang sehat secara jasmani dan rohani. Solusi spriritualitas sangat mendukung untuk penyembuhan gangguan penyakit hati manusia zaman sekarang seperti gangguan kecemasan ini.

G. Sistematika Penulisan

Penulisan skripsi ini diawali dengan BAB I "Pendahuluan" yang terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, kerangka berpikir, hasil penelitian terdahulu, dan sistematika penulisan. Pada latar belakang penulis mengungkapkan bahwa terhitung semenjak bulan Desember 2019 Virus Corona menyerang seluruh dunia. Sudah banyak korban yang merengas nyawa dan setiap hari kurva kasus kematian karena Virus Corona terus meningkat. Saat ini, wabah Corona menjadi ketakutan dan kekhawatiran dunia karena belum menemukan vaksin untuk memusnahkan virus. Oleh sebab itu, untuk meredam kasus semakin

bertambah pemerintah memberhentikan segala aktivitas masyarakat untuk sementara waktu hingga keadaan normal agar virus tidak semakin menyebar sehingga banyak kepala keluarga yang kehilangan pekerjaan termasuk di Desa Pauah, Kecamatan Canduang, Kabupaten Agam. Kehidupan menjadi tambah sulit karena tidak mampu memenuhi kebutuhan setiap hari yang harus ditunaikan. Karena wabah ini, banyak kepala keluarga dilanda kecemasan karena bagaimanapun kehidupan harus tetap berlanjut, sedangkan keadaan dunia saat ini lumpuh dalam segala aspek kehidupan terlebih di bidang ekonomi. Maka, satu-satunya solusi terbaik yang bisa dilakukan saat ini adalah berserah diri kepada Allah secara total atau bertawakal. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti bagaimana sikap tawakal ini mampu meredakan rasa kecemasan para keluarga dalam memenuhi kebutuhan keluarga mereka.

Bab II mendeskripsikan tentang tinjauan pustaka. Pada bab ini menjelaskan teori utama dan teori pendukung yang berkaitan dengan penelitian penulis. Yaitu konsep tawakal secara rinci yang dimulai dari defenisi, kategori orang yang bertawakal, macam-macam tawakal hingga keutamaan tawakal dalam kehidupan. Selain itu, juga membahas tentang konsep kecemasan dilihat dari perspektif Psikologi dan Islam. Kemudian di akhiri dengan bagaimana peran tawakal dalam meredakan gangguan kecemasan.

Bab III menjelaskan tentang metodologi penelitian. Pada bab ini dijelaskan mengenai jenis penelitian. Penulis menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif yang sifatnya menjelaskan hasil penelitian secara gamblang sesuai dengan pengamatan selama di lapangan. Kemudian pada bab ini juga menjelaskan lokasi dan waktu penelitian, sumber data yang digunakan, serta metode pengumpulan data. Penulis mengadakan penelitian untuk kasus ini di Desa Pauah, Kecamatan Canduang, Kabupaten Agam, Provinsi Sumatera Barat dengan menggunakan sumber data primer dan sekunder untuk kevalidan data, dan teknik pengumpulan data dengan cara observasi, wawancara, dan dokumen yang ada pada lokasi penelitian.

Bab IV mendeskripsikan tentang hasil penelitian dan pembahasan. Bab ini meliputi penjelasan data yang sudah diperoleh selama di lapangan. Penulis mengambil lokasi di tempat yang berbeda sesuai dengan profesi kepala keluarga yang ada di Desa Pauah sebagai objek penelitian dengan informan sebanyak 4 orang.

Bab V merupakan bab terakhir pada sistematika penulisan. Pada bab ini membahas tentang penutup yang terdiri dari kesimpulan sikap tawakal kepala keluarga untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi pandemi wabah Covid-19 dan saran baik dari penulis ataupun masukan dari informan lain.

