

ayat 27-28 dijelaskan bahwa puncak dari keberilmuan seseorang (*'Ulamā*) ditandai dengan rasa takut kepada Allah, menghindarkan diri dari berbuat maksiat karena takut terhadap hukuman-Nya, atas kuasa-Nya terhadap segala sesuatu, dan mendorongnya untuk selalu taat kepada Allah.² Dalam pandangan Muhammad Abduh tujuan pendidikan Islam adalah mendidik akal dan jiwa dan menyampaikannya kepada batas-batas kemungkinan seseorang mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Dengan tujuan pendidikan yang menekankan pada aspek kognitif (akal)³ dan afektif (jiwa/spiritual) seperti ini diharapkan akan terbentuk pribadi yang mempunyai struktur yang seimbang, selain memiliki kebiasaan dan kekuatan berfikir dalam menentukan baik dan buruk, berguna atau tidak bermanfaat, tapi juga memiliki kematangan dan kebersihan jiwa yang melahirkan akhlak mulia dan moral yang tinggi.⁴ Sebab, ilmu itu, menurut Adian Husaini harus menjadi dasar dari amal sebagai hasil

²Al-Sa'dī, Abdur al-Rahman bin Nāshir. 2002. *Taisir al-Karīmi al-Rahmān fī Tafsiṛ al-Kalām al-Manān*. KSA: Dār al-Salām li al-Nasyri wa al-Taujī'. h. 809. Lihat juga Muhammad bin Jarīr at-Ṭabarī, Abu Ja'far. 1994. *Tafsiṛ at-Ṭabarī min Kitābih Jāmi' al-Bayān fī Ta'wīl al-Qur'ān*. Ed. Basyār 'Awa.d Ma'rūf dan 'Iṣām Fāris al-Harsatānī. Jilid 6. Cet. I. Beirut: Mu'assasah al-Risālah. h. 251

³ Menurut Abduh, sebagaimana dijelaskan oleh Harun Nasution akal adalah salah satu elemen penting untuk memperoleh pengetahuan. Akal merupakan daya yang hanya dimiliki oleh manusia yang membedakannya dari makhluk lain. Akal adalah tonggak kehidupan manusia dan dasar kelanjutan wujudnya. Peningkatan daya akal merupakan salah satu dasar pembinaan budi pekerti mulia yang menjadi dasar dan sumber kehidupan dan kebahagiaan bangsa-bangsa. Menurut Abduh, Islam hadir di tengah-tengah manusia yang sudah dewasa dan menghendaki agama yang rasional. Maka tidak mengherankan apabila al-Qur'an berbicara kepada akal manusia dan bukan hanya kepada perasaannya. Akal dimuliakan Allah SWT dengan menunjukkan perintah dan larangan, dan mendorong akal untuk menjadi hakim antara yang benar dan salah. Dan iman seorang muslim tidak akan sempurna kalau tidak berdasarkan akal; iman harus berdasarkan keyakinan, bukan pendapat, dan akallah sumber keyakinan pada Tuhan, ilmu serta kemahakuasaan-Nya dan pada Rasul. Oleh karena itu, Islam adalah agama rasional, agama yang dijalankan dengan akal, bahkan agama yang didasarkan pada akal. Lihat Nasution, Harun. 1987. *Muhammad Abduh dan Teologi Rasional Mu'tazilah*. UI Press. Jakarta. h. 43-45.

⁴Lubis, Arbiyah. 1993. *Pemikiran Muhammadiyah dan Muhammad Abduh; Suatu Studi Perbandingan*. Bulan Bintang. Jakarta...h. 156.

dari penanaman nilai-nilai kebaikan, sehingga berdampak pada perubahan sikap dan perilaku.⁵

Salah satu nilai dalam agama Islam yang bisa membentuk loyalitas hanya kepada Allah peserta didik adalah tawakal (Arab, dengan ejaan dan vokalisasi yang benar *tawakkul*). Menurut Yunahar Ilyas, tawakal merupakan bentuk akhlak terhadap Allah SWT, memiliki makna yang luas, baik yang bersifat lahiriah diwujudkan dalam bentuk perbuatan, maupun yang bersifat non lahiriah berupa sikap batin maupun pikiran. Sikap batin dimaksud menurut Muhammad Ibnu Allan ash-Shiddiqi dalam Yunahar Ilyas adalah terbebasnya hati dari segala ketergantungan kepada selain Allah dan menyerahkan keputusan segala sesuatunya kepada-Nya. Sikap batin seperti ini akan menghadirkan rasa tenang, tenteram, karena yakin akan keadilan dan rahmat Allah, tidak takut menghadapi masa depan, dan tidak kaget dengan segala kemungkinan yang terjadi, dan itulah yang disebut dengan sikap *ridha* dengan segala kehendak-Nya.⁶ Sikap lahir adalah ikhtiar/usaha optimal atau kerja keras yang senantiasa harus mengiringi sikap batin berupa kepasrahan tersebut. *Ikhtiar* dimaksud adalah sebab akibat/sunnatullah yang menjadi hukum dalam kehidupan manusia. Meskipun tidak setiap sebab akan menimbulkan akibat, akan tetapi sebab tidak boleh dilupakan, karena yang diperintahkan syara' dan sesuai dengan akal adalah mengusahakan sebab, dan menyerahkan hasilnya kepada Allah. Dengan demikian, seorang muslim tidak menggantungkan diri

⁵Husaini, Adian. 2018. *Pendidikan Islam; Mewujudkan Generasi Gemilang menuju Negara Adidaya 2045*. Depok: Yayasan Pendidikan Islam at-Taqwa. h. 10

⁶Ilyas, Yunahar. 2006. *Kuliah Akhlak*. Yogyakarta: Lembaga Pengembangan Pemikiran Islam UMY. h. 44-45

sepenuhnya kepada ikhtiar, tanpa memasrahkannya kepada Allah, karena sikap yang demikian akan menimbulkan kesombongan. Dengan kata lain, seorang muslim bertawakal kepada Allah, bukan kepada Ikhtiar.⁷ Demikianlah hakikat tawakal yang diperintahkan Allah dan disabdakan oleh Nabi saw sebagaimana diisyaratkan dalam ayat al-Qur'an dan hadis tersebut di bawah ini tentang tindakan-tindakan preventif untuk menghindari bahaya dan penyakit:

وَإِذَا كُنْتَ فِيهِمْ فَأَقَمْتَ لَهُمُ الصَّلَاةَ فَلْتَقُمْ طَائِفَةٌ مِنْهُمْ مَعَكَ وَلْيَأْخُذُوا أَسْلِحَتَهُمْ فَإِذَا سَجَدُوا فَلْيَكُونُوا مِنْ وَرَائِكُمْ وَلْتَأْتِ طَائِفَةٌ أُخْرَىٰ لَمْ يُصَلُّوا فَلْيُصَلُّوا مَعَكَ وَلْيَأْخُذُوا حِذْرَهُمْ وَأَسْلِحَتَهُمْ وَذَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْ تَعْلَمُونَ عَنِ أَسْلِحَتِكُمْ وَأَمْتِعَتِكُمْ فَيَمِيلُونَ عَلَيْكُمْ مَيْلَةً وَاحِدَةً⁸

وعن أسامة بن زيد - رضي الله عنه - ، عن النبي - صلى الله عليه وسلم - ، قَالَ : ((إِذَا سَمِعْتُمُ الطَّاعُونَ بِأَرْضٍ ، فَلَا تَدْخُلُوهَا ، وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ ، وَأَنْتُمْ فِيهَا ، فَلَا تَخْرُجُوا مِنْهَا)) . متفق عَلَيْهِ⁹

Bagi Nurcholis Madjid, tawakal adalah kualitas keagamaan (religiusitas) pribadi yang bersifat mutlak hubungannya dengan kesadaran berketuhanan, dan akan berimplikasi sosial secara kuat dan langsung, karena menjadi sumber

⁷Ilyas, Yunahar. 2006. *Kuliah Akhlak*...h. 46-47

⁸QS An-Nisa (4): 102. “Dan apabila kamu (Muhammad) berada di tengah-tengah mereka (sahabatmu) lalu kamu hendak mendirikan shalat bersama-sama mereka, maka hendaklah segolongan dari mereka berdiri (shalat) besertamu dan menyandang senjata, kemudian apabila mereka (yang shalat besertamu) sujud (telah menyempurnakan seraka'at), maka hendaklah mereka pindah dari belakangmu (untuk menghadapi musuh) dan hendaklah datang segolongan yang kedua yang belum shalat, lalu shalat denganmu, dan hendaklah mereka bersiap siaga dan menyandang senjata. Orang-orang kafir ingin supaya kamu lengah terhadap senjatamu dan harta bendamu, lalu mereka menyerbu kamu dengan sekaligus...”

⁹HR Bukhori Muslim. “Apabila kamu mendengar ada wabah penyakit di suatu daerah, maka janganlah kamu memasuki daerah itu. Dan apabila wabah itu sedang berjangkit di daerah di mana kamu berada, maka janganlah kamu keluar dari daerah itu”.

perilaku dalam pergaulan dengan sesama manusia.¹⁰ Dan Islam menggambarkan kembalinya manusia pada agama dan Tuhan sebagai tempat bergantung ketika sadar atas ketidakberdayaan diri. Tawakal adalah tuntutan bahkan implikasi iman sehingga siapa yang beriman dia harus menyerahkan semua persoalannya kepada siapa yang dia imani, yakni Allah SWT.¹¹ Maka tidak ada iman tanpa tawakal, dan tidak ada tawakal tanpa iman.¹² Bahkan tidak ada iman, dan tidak ada pula sikap pasrah kepada Allah (*islam*), tanpa tawakal, begitu pula sebaliknya. Dalam konteks inilah tawakal bermakna bersandar dan mempercayakan diri kepada Allah, Tuhan Yang Maha Esa.¹³

Tawakal bukanlah sikap pasif atau *defense* atas ketidakmampuan diri, dan bersemangat untuk melarikan diri dari kenyataan. Tawakal adalah kesadaran diri bahwa manusia diciptakan dengan kapasitas untuk berusaha yang terbatas di mana di luar batas itu ada kekuasaan yang lebih besar yang dimiliki oleh Tuhan yang Maha Kuasa. Karena seluruh pengalaman hidup manusia tidak akan cukup untuk menemukan hakikat hidup, dimana sebagian besarnya masih merupakan rahasia Ilahi yang tidak ada jalan bagi manusia untuk menguasainya.¹⁴ Inilah realita yang mungkin tidak disadari bahkan oleh

¹⁰ Madjid, Nurcholis. 1992. *Islam Doktrin dan Peradaban; Sebuah Telaah Kritis tentang Keimanan, Keindonesiaan, dan Kemoderenan*. Jakarta: Paramadina. h. 42

¹¹ Madjid, Nurcholis. 1992. *Islam Doktrin dan Peradaban....*h. 46

¹² QS Al-Maidah (5): 23

وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Dan bertawakallah kamu kepada Allah, jika kamu orang-orang yang beriman

¹³ QS Yunus (10): 84

إِن كُنْتُمْ ءَامِنْتُمْ بِاللَّهِ فَعَلَيْهِ تَوَكَّلُوا إِن كُنْتُمْ مُسْلِمِينَ

Jika kamu benar-benar beriman kepada Allah, tawakallah, jika memang kamu orang yang pasrah (*muslim*)

¹⁴ Madjid, Nurcholis. 1992. *Islam Doktrin dan Peradaban....*h. 46

Robert Ellis, pencipta *rational-emotive therapy*, yang mengatakan bahwa agama mendukung setiap bentuk-bentuk utama irasionalitas.¹⁵ Sebaliknya kesadaran akan batas inilah yang disebut “realisme metafisis”, dan karena bernilai aktif maka merupakan sebuah keberanian moral untuk menginsafi dan mengakui keterbatasan diri sendiri setelah upaya optimal, dan untuk menerima kenyataan bahwa tidak semua persoalan dapat dikuasai dan diatasi, tidak semua harapan dapat diraih tanpa bantuan (*inayah*) Allah Yang Maha Kuasa.¹⁶ Sedangkan keterbatasan diri sendiri sesungguhnya akan mengantarkan manusia pada masalah kesejahteraan secara psikologis.¹⁷

Pemaparan kedua tokoh tersebut di atas menggambarkan bahwa dengan tawakal seseorang akan mendapatkan ketenangan batin. Sehingga kegagalan ikhtiar setelah melalui sebuah kerja keras, perencanaan yang detil dan matang, pelaksanaan yang disiplin dan penuh pengawasan yang ketat, tidak akan menghadirkan putus asa, tapi diterima sebagai ujian dari Allah SWT yang harus dihadapi dengan sabar. Sebaliknya jika berhasil, bersyukur kepada Allah SWT, tidak sombong dan membanggakan diri, karena diyakini semua usaha dan ikhtiar tidak akan berhasil tanpa izin dari Allah SWT. Disamping itu,

¹⁵Johnson, W. Brad. Stevan Lars Nielsen. 1998. Rational-Emotive Assesment with Religious Client. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. Volume 16. Number 2. 101-123. h. 102-104

¹⁶ Pengakuan ini terkandung dalam ungkapan لا حول ولا قوة إلا بالله (Tidak ada daya dan tidak pula ada kekuatan kecuali dengan bantuan Allah Yang Maha Tinggi dan Maha Agung). Madjid, Nurcholis. 1992. *Islam Doktrin dan Peradaban*....h. 47

¹⁷Kesejahteraan psikologi adalah pencapaian penuh potensi psikologis dalam diri seseorang dan menekankan pada fungsi positif individu. Individu dengan PWB (*Psychological Well-Being*) tinggi adalah individu yang memiliki evaluasi positif terhadap diri dan hidupnya, perasaan terus berkembang dan bertumbuh sebagai manusia, keyakinan bahwa hidup bertujuan dan bermakna, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, mampu mengatur hidup dan lingkungan secara efektif, dan perasaan determinasi diri. Lihat Ryff, Carol D. 1989. Happiness is Everything, or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. Vol. 57. No. 6. 1069-1081. H. 1070

tawakal juga akan menghadirkan sikap tenang dan kepercayaan diri dalam menghadapi masa depan dengan segala kemungkinan tanpa rasa takut dan cemas. Yang penting adalah tetap berusaha sekuat tenaga, hasilnya Allah yang menentukan. Ketiadaan sikap tawakal akan menghadirkan stress saat dilanda kegagalan, sombong ketika mendapatkan keberhasilan, masa depan yang penuh dengan persaingan yang keras dan semakin kompleks dalam setiap aspek kehidupan menjadi menakutkan dan menyebabkan kecemasan yang tentu saja akan mempengaruhi kesehatan fisik.

Nilai religius tawakal tersebut di atas menuntut sebuah tahapan pendidikan untuk menginternalisasikannya baik secara formal maupun informal. Dan pendidikan dimaksud bisa berlangsung bahkan boleh jadi sejak anak usia pra sekolah, dilanjut pada pendidikan dasar (anak-anak), menengah (remaja), dan tinggi (dewasa awal), dimana pada gilirannya akan menjadi moralitas sosial para peserta didik tersebut.¹⁸

¹⁸Bisa dikatakan bahwa tawakal adalah moralitas agama Islam (Akhlah), yang akan berkembang dalam diri peserta didik seiring dengan perkembangan kognitif dan sosial mereka di sekolah dan lingkungan masyarakat. Meskipun ukuran moralitas agama Islam dan moralitas umum berbeda secara signifikan dalam hal sumber penilaiannya, dan dengan siapa dan apa saja hubungan moral itu dibangun, tetapi sebagai nilai atau sifat dalam perkembangan moral ada dimensi *intrapersonal*, yang mengatur aktivitas seseorang ketika dia terlibat dalam interaksi sosial, dan dimensi *interpersonal* yang mengatur interaksi sosial dan penyelesaian konflik. Di sisi lain juga akhlak pada dasarnya mengajarkan tentang hubungan manusia dengan Tuhan, sekaligus hubungan dengan sesama manusia lainnya yang bersifat universal dan bebas dari batas-batas kebangsaan maupun perbedaan-perbedaan lainnya. Tentu saja yang membedakan antara moral dengan akhlak yaitu sumber nilai atau ukuran baik dan buruk yang dijadikan sebagai rujukan. Jika moral rujuannya adalah pengetahuan dan akal manusia, sehingga bersifat relatif, maka akhlak dalam Islam sumbernya adalah al-Qur'an dan Sunnah atau syara'. Dengan kata lain Tuhan-lah yang menjadi ukuran baik-buruk, benar-salah, sehingga bersifat mutlak atau absolute. Tetapi Islam juga mengakui bahwa akal pikiran, hati nurani atau fitrah manusia dapat dijadikan sebagai ukuran moral atau akhlak sepanjang tidak melepaskan diri dari keterikatannya dengan Tuhan sebagai sumber yang absolute tentang baik-buruk, benar-salah. Baca Ilyas, Yunahar. 2000. *Kuliah Akhlak*, Yogyakarta. LPPi UMY..Cetakan Kedua. h. 4. Lihat juga Sjarkawi. 2008. *Pembentukan Kepribadian Anak; Peran Moral Intelektual, Emosional, dan Sosial Sebagai Wujud Integritas Membangun Jati Diri*, Jakarta: PT Bumi Aksara. Cetakan kedua, h. 31-32

Di kebanyakan budaya, masa remaja dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir sekitar usia 18 hingga 22 tahun. Dua transisi perkembangan yang penting berlangsung dari masa kanak-kanak menuju masa remaja serta dari masa remaja menuju masa dewasa.¹⁹ Masa remaja adalah periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional.²⁰ Perubahan biologis dan fisik mencakup organ seksual yaitu alat-alat reproduksi sudah mencapai kematangan dan mulai berfungsi dengan baik.²¹ Sebuah proses transisi multi-sistem yang kompleks yang melibatkan perkembangan dari ketidakdewasaan dan ketergantungan sosial masa kanak-kanak ke dalam kehidupan dewasa dengan tujuan dan harapan bahwa seluruh pengembangan potensinya terpenuhi, baik secara personal maupun tanggung jawab sosial.²² Tetapi pada umumnya proses pematangan fisik lebih cepat daripada pematangan kejiwaan.²³ Sehingga, remaja dihadapkan dengan situasi yang berubah dengan cepat, dan diharapkan mampu mengatasinya.

¹⁹ Santrock, J.W. 2007. *Remaja Jilid 1 & Jilid 2 (edisi kesebelas)*. Jakarta: Penerbit Erlangga

²⁰ Santrock, J.W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga. h. 206. Perubahan ini pada akhirnya akan berpengaruh terhadap relasi antara remaja dengan orangtua. Tuntutan remaja akan otonomi (kendali atas perilakunya yang secara bersamaan tetap dekat dengan orangtuanya) membutuhkan *attachment* (kelekatan) yang terukur dalam membantu perkembangan kompetensi sosial dan kesejahteraan sosial remaja yang dicirikan dengan harga diri, penyesuaian emosional, dan kesehatan fisik. Disamping itu, *attachment* dengan orang tua ini akan menyangga remaja dari kecemasan dan potensi perasaan-perasaan depresi atau tekanan emosional dalam masa transisi dari remaja ke dewasa tersebut. Maka *attachment* ini berlaku sebagai fungsi adaptif, yang menyediakan landasan yang kokoh bagi remaja dalam menjelajahi dan menguasai lingkungan-lingkungan baru dan dunia sosial yang luas dalam suatu cara yang secara psikologis sehat. Santrock, J.W. 1995. *Life-Span Development; Perkembangan Masa Hidup Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga. h. 40-43.

²¹ Hurlock, Elizabeth B. 1994. *Psikologi Perkembangan; Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.

²² Curtis, Alexa C. 2015. *Defining Adolescence*. *Journal of Adolescence and Family Health*. Vol. 7. Issue 2. Article 2. h. 1

²³ Indarjo, S. (2009). Kesehatan Jiwa Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* <http://journal.unnes.ac.id/index.php/kema>

Pada masa ini, remaja yang bersekolah menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah, apalagi saat ini sudah ada kebijakan sekolah lima hari,²⁴ setelah sebelumnya sudah banyak sekolah yang menerapkan system *full-day*. Khususnya pada usia 15 hingga 18 tahun remaja berada pada jenjang pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) yang rentan mengalami stres, karena remaja dihadapkan banyak tekanan seperti banyaknya pelajaran tambahan, tugas-tugas sekolah yang menumpuk, hasil ulangan dan ujian yang buruk. Bagi siswa kelas 12 ada *tryout* menjelang Ujian Nasional (UN), dan UN, belum lagi lingkungan pergaulan. Banyak tekanan yang dapat mengakibatkan remaja mengalami stres sehingga prestasi akademik menjadi rendah.

Stres yang berpangkal dari proses pembelajaran dan mempersepsi tuntutan akademi yang diterima sebagai gangguan oleh siswa disebut dengan *academic stressor*.²⁵ Dengan demikian stres akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik, yang melahirkan respon siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik.²⁶ Karena ketidakmampuan siswa beradaptasi dengan program di sekolah ini, menurut Santrock (2007) dalam Baseli dan Ifdil jika terakumulasi dapat menyebabkan

²⁴ Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 23 tahun 2017 tentang Hari Sekolah Pasal 2 poin (1). Maka dalam konteks ini sekolah selain tempat belajar formal siswa, juga menjadi pusat kehidupan dan perkembangan sosial remaja, yang memiliki pengaruh dan peran penting. Lihat Setyawan, Imam. Kartika Sari Dewi. 2015. Kesejahteraan Sekolah Ditinjau dari Orientasi Belajar Mencari Makna dan Kemampuan Empati Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Psikologi Undip*. Vol. 14. No. 1. h. 9

²⁵ Rahmawati, W. K. 2017. Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1 Oktober).

²⁶ Barseli, Mufaddal. Ifdil Ifdil. 2017. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Volume 5. Nomor 3, 2017, Hlm 143-148. h. 144

gangguan psikologis dan penyakit fisik.²⁷ Maka tidak heran pada siswa remaja akan didapati perilaku mencontek, berbohong, malas sekolah, malas belajar, susah konsentrasi, mudah lupa, mudah marah, cepat tersinggung, detak jantung meningkat, bahkan sakit kepala.²⁸ Bahkan penelitian Taufik dan Ifdil tentang tingkat stres akademik siswa SMA N kota Padang menggambarkan ketegori sedang 71,8%, kategori tinggi 13,2% dan kategori rendah 15%.²⁹ Kemudian hasil penelitian Kinantie, Hernawaty dan Hidayati (2014) di SMA 3 Bandung tentang tingkatan stres menjelang ujian nasional, 49,74% dikelompokkan menjadi tingkat stres sedang dan 30,05% tingkat stres berat.³⁰ Persentase stres dapat meningkat setiap tahun dan dapat berdampak negatif jika tidak diatasi dengan cara yang tepat.

Dalam kategori yang ekstrim dari fakta sosial tentang gangguan perilaku sosial siswa remaja adalah ide bunuh diri, percobaan bunuh diri dan bunuh diri. Stephen Arterburn (2006) dalam Mallo dan Ronda menyampaikan bahwa bunuh diri menjadi penyebab nomor tiga kematian di kalangan remaja, dan telah menjadi tiga kali lipat dalam tiga puluh tahun terakhir. 73 % (tujuh puluh tiga persen) remaja pernah berfikir melakukan tindakan bunuh diri, dan 27% (dua puluh tujuh persen) pernah melakukan percobaan bunuh

²⁷ Barseli, Mufaddal. Ifdil Ifdil. 2017. Konsep Stres Akademik Siswa..... h. 143

²⁸ Majrika, Rika Yasufi. Nur Widiasmara. 2018. *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Remaja SMA di SMA di Yogyakarta*. Naskah Publikasi. Program Studi Psikologi. Fakultas Psikologi dan Ilmu Budaya. Universitas Islam Indonesia. h. 6-7

²⁹ Taufik & Ifdil. (2013). Kondisi stres akademik siswa SMA negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 1(2).

³⁰ Kinantie OA, Hernawaty T, Hidayati NO. 2012. *Gambaran Tingkat Stres Siswa SMAN 3 Bandung Kelas XII Menjelang Ujian Nasional 2012*. Bandung: Universitas Padjajaran.

diri.³¹ Berdasarkan data yang dihimpun Komisi Nasional Perlindungan Anak, pada semester awal tahun 2011, setidaknya tercatat sebanyak dua puluh tiga pemuda Indonesia melakukan aksi bunuh diri, yang 91 % diantaranya ber usia 13-17 tahun. Kasus terbanyak, yakni 19 kasus, ditemui pada mereka yang memiliki permasalahan asmara (putus cinta), 8 kasus akibat persoalan keluarga, dan sisanya, 6 kasus disebabkan oleh persoalan sekolah.³² Dan data yang dilansir WHO tahun 2015 menempatkan Indonesia dalam kategori negara dengan tingkat bunuh diri yang tinggi, seperti halnya negara-negara di Asia seperti Jepang dan Cina.³³

Fakta bahwa ada banyak siswa remaja melakukan percobaan bunuh diri ini secara psikologis menunjukkan bahwa mereka tidak memiliki *resilience* (ketangguhan) dalam menghadapi situasi yang *stressfull*. Dalam konteks psikologi *resilience* adalah proses adaptasi yang baik dalam menyikapi tantangan dengan kekuatan tekad dalam kesulitan.³⁴ Adapun cara mengatasinya menurut Herman dan kawan-kawan (2011) adalah spiritualitas yang dapat menguatkan *resilience* dengan meningkatkan perasaan kelekatan, harapan,

³¹ Mallo, Hermin. Daniel Ronda. 2010. Analisis Faktor Penyebab Utama Kecenderungan Bunuh Diri Di Kalangan Remaja Yang Berusia 15-17 Tahun Di Makassar. *Jurnal Jaffray*. Vol 8 No 1 (2010) Publisher: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray

³² Nugroho, Wahyu Budi. 2012. Pemuda, Bunuh Diri Dan Resiliensi: Penguatan Resiliensi Sebagai Pereduksi Angka Bunuh Diri Di Kalangan Pemuda Indonesia. *Jurnal Studi Pemuda* • Vol. I No. 1 2012. 31- 46. h. 31-32

³³ Nugroho, Wahyu Budi. 2012. Pemuda, Bunuh Diri Dan Resiliensi: Penguatan Resiliensi Sebagai Pereduksi Angka Bunuh Diri Di Kalangan Pemuda Indonesia.....h. 31

³⁴ Putri, Ardina Shulhah. Qurotul Uyun. 2017. Hubungan Tawakal Dan Resiliensi Pada Santri Remaja Penghafal Al Quran Di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Islam*. Vol. 4, No. 1 (2017): 77-87. h. 79

kepercayaan transenden yang meningkatkan pemaknaan, dan dukungan sosial dalam komunitas spiritual.³⁵

Salah satu konsep dalam Psikologi Barat yang masuk ke dalam spiritualitas dan erat kaitannya dengan *resilience* adalah *surrender to God* (berpasrah kepada Tuhan). Hubungan seseorang dengan Tuhan terikat pada pengetahuan dan konseptualisasinya tentang Tuhan. Melihat Tuhan sebagai dzat yang penuh kebajikan, Maha Kuasa, Maha Memberi Petunjuk, Maha Tetap, Maha Kuat, dan Maha Peduli dapat mendorong penganutnya untuk menarik lebih dekat kepada Tuhan. Berserah diri pada Tuhan (*Surrender to God*) merupakan sebuah strategi pengatasan stress secara religius dimana individu secara aktif memilih untuk menjadikan kehendak, pilihan, dan keputusan Tuhan sebagai kehendak dan keputusan terbaik bagi dirinya. *Surrender to God* adalah nilai religiusitas³⁶ yang dapat mempengaruhi kesehatan dengan mengurangi persepsi individu tentang apa yang dihadapi. Telah terbukti bahwa persepsi stres sebenarnya pemicu untuk respon fisiologis tubuh terhadap stres dalam banyak situasi.³⁷ Hal ini dapat diartikan individu akan menjalankan peraturan Tuhan dan berpasrah pada ketentuan Tuhan

³⁵ Herman, H, Stewart, D.E., Diaz-Grandoz, Berger, E. L., dan Jackson, B., &Yuen, T. (2011). What is resilience?. *Canadian Journal of Psychiatry*. 56(5). 258— 265.

³⁶ Istilah spiritualitas dan religiusitas dalam penelitian ini tidak dibedakan karena penggunaannya sampai dengan saat ini lebih banyak tumpah tindih dari pada perbedaannya. Spiritualitas adalah pencarian arti, tujuan hidup, dan Tuhan tanpa melalui ikatan formal sebuah agama, sementara religiusitas adalah mengikatkan diri pada agama tertentu, sehingga terikat dengan sistem ritual, doktrin, dan tempat ibadah tertentu. Wahyuningsih, Epi. 2008. *Religiusitas, Spiritualitas, dan Kesehatan Mental: Meta Analisis*. Psikologika. Vol 13. No 25. Januari 2008.61-72. h. 62-63

³⁷Mc-Donald, Ana Wong. Richard L. Gorsuch. 2004. A Multivariate Theory of God Concept, Religious Motivation, Locus of Control, Coping, and Spiritual Well-Being. *Journal of Psychology and Theology*. Vol 32. No. 4. 318-334. h. 320-321

terhadap dirinya, dan ini mirip – untuk tidak mengatakan sama karena ada hal yang substansial yang membedakannya - dengan konsep tawakal dalam Islam.

Konsep dasar tawakal dan *tarbiyah Islāmiyyah* sudah banyak mendapat perhatian para sarjana muslim, salah satunya adalah Ibn Qayyim al-Jauziyah seorang ulama yang hidup di abad ke 8 H/13 M (691-751 H/1292-1350 M) dan dikenal sebagai ulama pembaharu di bidang ilmu aqidah, fiqh, ushul fiqh, hadits, tafsir, bahasa, dan tasawwuf. Banyak karya yang telah dihasilkannya dalam berbagai disiplin ilmu yang mengandung konsep pendidikan yang cukup dalam. Seperti karya beliau yang berjudul *Madārij al-Sālikīn*, kitab ini merupakan pendidikan rohani dalam aspek keimanan dan akhlak (tasawwuf) termasuk di dalamnya tawakal yaitu bagian dari akhlak kepada Allah. Karya lainnya adalah *Tuḥfah al-mawdūd bi aḥkām al-mawlūd* sebuah kitab yang mengupas tentang hukum dan pendidikan anak sejak dari lahir. Bahkan pembahasannya dimulai sejak masih dalam bentuk *nuṭfah* sampai *yawm al-ākhir*. Adapun masalah pendidikan dikhususkan dalam bab 15 dengan judul *wujūb ta'dīb al-awlād wa ta'līmihim wa al-'adl baynahum* , dan pada bab 16 dengan judul *fuṣūl nāfi'ah fi tarbiyah al-aṭfāl tuḥmadu 'awāqibuha 'inda al-kibar*. Ibn Qayyim mengatakan bahwa rusaknya perilaku anak-anak itu karena ada pembiaran dan pengabaian orang tua dalam pendidikan terkait kewajiban-kewajiban dan nilai-nilai agama. Akibatnya anak-anak kehilangan jati diri mereka, dan tidak memberikan manfaat bagi orang tua mereka. Lebih dari itu, bahkan mereka bisa menjadi anak-anak yang durhaka. Ibn Qayyim mengilustrasikannya dengan ungkapan dialog seperti ini:

يا أبت إنك عقتني صغيرا, فعقتك كبيرا, وأضعتني وليدا, فأضعتك شيخا كبيرا!³⁸

“Wahai ayahku, sungguh engkau telah mendurhakaiku ketika aku kecil, maka aku durhaka kepadamu ketika engkau sudah tua, dan engkau biarkan aku waktu kecil, maka aku biarkan engkau swaktu engkau tua”

Tawakal sebagai sebuah nilai religiusitas, akan berimplikasi secara langsung dan kuat dalam perilaku intrapersonal maupun interpersonal seseorang. Namun diperlukan pendidikan yang benar agar tidak terjadi kerancuan dalam pemahamannya. Karena tidak benar jika tawakal dipahami sebagai mengabaikan, menyia-nyiakan, meniadakan, dan meninggalkan bagian dari kewajiban seorang dalam melakoni sebab, termasuk bersikap santai dan tidak mau memikul beban. Sebaliknya menurut Ibn Qayyim orang yang tawakal adalah orang yang bekerja keras dalam menjalani sebab-sebab yang diperintahkan karena itu adalah tujuan akhir dari ijtihad, dan beristirahat dari rasa lelah hanya sekedar yang dibutuhkan.

أَنَّ الْمُتَوَكَّلَ مَجْتَهِدٌ فِي الْأَسْبَابِ الْمُؤَمَّرِ بِمَا غَايَةَ الْإِجْتِهَادِ, مُسْتَرِيحٌ مِنْ غَيْرِهَا لِتَعَبِهِ بِهَا. وَالْعَامِلُ عَلَيَّ الرَّاحَةِ

أَخَذَ مِنَ الْأَمْرِ مَقْدَارَ مَا تَنْدَفِعُ الضَّرُورَةُ.³⁹

Orang yang bertawakal juga adalah orang yang merasa tenang dan percaya kepada Allah bukan kepada sebab yang diyakininya. Sementara hasil akhir dari menjalani sebab dengan tawakal adalah urusan Allah SWT yang harus diterima

³⁸Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Abu ‘Abd Allah Muhammad bin Abiy Bakr bin Ayyub . tt. *Tuhfah al-Mawdūd fi Ahkām al-Maulūd*. Ed. Utsmān bin Jum’ah Dhomairiyah. Dār al-‘Ilm al-Fawāid. h. 337

³⁹Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Abu ‘Abd Allah Muhammad bin Abiy Bakr bin Ayyub .2003. *Madārij as-Sālikīn baina Manāzil Iyyaka na’budu wa iyyaka nasta’īn*. Juz II. Cct. VII. Ed. Muhammad al-Mu’tashim Billah al-Baghdādī. Beirut: Dar al-Kitāb al-‘Arabī. h. 123

dengan sikap *riḍa*, dan itulah bentuk dari ibadah kepada Allah SWT.⁴⁰ Oleh karena itu internalisasi nilai tawakal ini harus menjadi tujuan dari tarbiyah islamiyah, dimana *out put* dari pendidikanya adalah “*a good man*” bukan “*a good citizen*” – meminjam istilah Naquib al-Attas. Dan Ibn Qayyim dengan keluasan dan kedalaman ilmu yang dimilikinya sangat representatif untuk dikaji pemikirannya terkait tawakal dan *tarbiyah islāmiyyah* sebagai sebuah konsep pendidikan Islam yang secara khusus berhubungan dengan kemampuan peserta didik dalam menghadapi problem kesehatan mental.

B. Identifikasi Masalah

1. Bagaimana penjelasan Ibn Qayyim tentang makna tawakal dalam al-Qur'an dan hadith?
2. Bagaimana pemahaman Ibn Qayyim terhadap al-qur'an dan hadits terkait tawakal yang dibaca dari perspektif psikologi dan pengaruhnya terhadap perilaku?
3. Bagaimana penjelasan Ibn Qayyim tentang *tarbiyah islāmiyyah* dalam al-Qur'an dan hadith?
4. Bagaimana Ibn Qayyim Al-Jauziyah menjelaskan tentang konsep tawakal dan hubungannya dengan *tarbiyah islāmiyyah*?

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah diambil dari beberapa identifikasi masalah yang sudah diuraikan, untuk menguji hipotesis yang diramu dari beberapa pendapat dan hasil penelitian.

⁴⁰Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Abu ‘Abd Allah Muhammad bin Abiy Bakr bin Ayyub .2003. *Madārij as-Sālikīn...* h. 124

1. Bagaimana hubungan konstruk psikologi tawakal dengan *tarbiyyah islāmiyyah*?
2. Bagaimana konsep tawakal dalam *tarbiyyah islāmiyyah* menurut Ibnu Qoyyim al-Jauziyah?

D. Tujuan dan Kegunaan

1. Tujuan

- a. Untuk mengetahui makna konstruk psikologi tawakal dan konsep *tarbiyyah islāmiyyah* dalam Islam.
- b. Untuk mengetahui pandangan Ibnu Qoyyim al-Jauziyah tentang hubungan tawakal dan konsep *tarbiyyah islāmiyyah*.

2. Kegunaan

a. Manfaat secara teoritik

- 1) Secara teoritis menghasilkan konsepsi dasar tentang tawakal sebagai suatu nilai dalam *tarbiyyah islāmiyyah*.
- 2) Sebagai bahan pengembangan kajian lebih lanjut tentang hubungan religiusitas dengan *tarbiyyah islāmiyyah*.

b. Manfaat praktis

- 1) Bagi peneliti

Penelitian ini bermanfaat untuk memperdalam kajian psikologi secara umum, dan psikologi Islam secara khusus. Khususnya dalam kajian tawakal dan *tarbiyyah islāmiyyah*.

- 2) Bagi institusi terkait

Memberikan sumbangan pengembangan kajian ilmu psikologi, khususnya psikologi terapan yang bisa digunakan untuk bahan program pengembangan karakter unggul siswa dengan perspektif religius atau spiritual.

E. Penelitian yang Relevan

Sebagian besar agama menyediakan struktur penjelasan yang dapat digunakan untuk mengintegrasikan peristiwa kehidupan yang memberikan makna peristiwa-peristiwa. Demikian penjelasan dari Clement dan Ermakova dalam penelitiannya tentang “*Surrender to God: A Possible Link between Religiosity and Health*”, dimana orang-orang yang memandang Tuhan sebagai yang penuh kebajikan dan terkendali dapat menemukan kedamaian bahkan dalam menghadapi kesulitan karena mereka percaya bahwa (1) Tuhan akan menyediakan cara untuk mengatasi peristiwa, dan (2) mereka akan diberi pahala di akhirat. Nilai religiusitas berserah diri pada Tuhan (*surrender to God*) ini dianggap sebagai sebuah mekanisme yang akan mempengaruhi kesehatan, dan secara otomatis meningkatkan keberserahan diri kepada Tuhan ini akan menurunkan tingkat stress individu sampai pada level paling rendah.⁴¹ Hal ini dapat diartikan individu akan menjalankan peraturan Tuhan dan berpasrah pada ketentuan Tuhan terhadap dirinya, dan ini mirip – untuk tidak mengatakan sama karena ada hal yang substansial yang membedakannya - dengan konsep tawakal dalam Islam.

⁴¹ Clements, Andrea D. Anna V. Ermakova. 2012. Surrender to God: A Possible Link Between Religiosity and Health. *Psychology of Religion and Spirituality*. Vol 4. No 2. 93-107. h. 93-97

Nilai religius tersebut di atas tentu saja hanya akan didapatkan di sekolah-sekolah yang berbasis agama. Terbukti bahwa kesejahteraan akademik⁴² jutaan siswa di Amerika Serikat, dikontribusikan oleh sekolah-sekolah yang berbasis agama. Bahkan sekolah berbasis agama menjadi tempat belajar yang menyenangkan, serta menurunkan angka putus sekolah. Demikian kesimpulan dari penelitian yang dilakukan oleh William H. Jeynes tentang “*A Meta Analysis on the Effects and Contributions of Public, Public Charter, and Religious Schools on Student Outcomes*” yang dipublikasikan pada tahun 2012. Disebutkan juga bahwa capaian akademik siswa yang hadir di sekolah agama lebih tinggi daripada tipe sekolah lainnya, demikian juga harapan untuk melanjutkan pendidikan pada jenjang berikutnya lebih tinggi, memiliki standar guru yang juga tinggi, dan bisa mendorong siswa untuk bisa lebih mandiri dari ketergantungan dengan pihak pemerintah.⁴³

Di Barat hubungan manusia dengan Tuhan secara psikologis dibahas dalam psikologi agama (*psychology of religion*). Hanya saja pembahasannya dibatasi pada bagaimana hubungan agama dengan kesehatan, kebahagiaan, dan beberapa persoalan lainnya. Paloutzian dan Kirkpatrick dalam Mc Donald dan Gorsuch mengatakan bahwa psikologi agama itu fokusnya bukan pada *what* (apa) yang harus diyakini oleh orang, tetapi *how* (bagaimana) mereka menggunakan keyakinan mereka di dalam bersepakat dengan persoalan kehidupan. Apa saja implikasi praktis dari pengetahuan tentang

⁴²Kesejahteraan akademik dimaksud adalah terhindarnya siswa dari akibat negatif *academic stressfull factors*.

⁴³Jeynes, William H. 2012. A Meta-Analysis on The Effects and Contributions of Public, Public Charter, and Religious School on Outcomes. *Peabody Journal of Education*. 87. 305-335

aturan agama di dalam mempertinggi dan memperendah kesejahteraan individu dan masyarakat. Jadi secara teologis, pengetahuan tentang tuhan dan internalisasi nilai-nilai agama dapat membentuk dan menentukan hubungan pemeluk agama dengan Tuhan dimana hal tersebut akan mempengaruhi perilaku dan kesejahteraan. Demikian digambarkan oleh Mc-Donald dan Gorsuch dalam penelitian mereka tentang “*A Multivariate Theory of God Concept, Religious Motivation, Locus of Control, Coping, and Spiritual Well-Being*” dimana hubungan penganut agama dengan tuhan digambarkan sebagai motivasi religius, yaitu cara penganut agama berfikir dan berhubungan dengan tuhan akan membentuk persepsi mereka tentang dunia, dimana hal itu berpengaruh terhadap perilaku, dan akhirnya berpengaruh terhadap pengalaman hidup berupa kesejahteraan. Pargament dalam Mc-Donald mengatakan bahwa perilaku sebagai akibat dari persepsi seseorang tentang tuhan bisa dijelaskan dengan: 1) bagaimana seseorang itu menghadapi masalah dan stressor, 2) bagaimana upayanya dalam menyelesaikan masalah, dan *religious coping* adalah cara seseorang menggunakan agama dalam menyelesaikan masalah. Persepsi tentang tuhan ini disebut dengan *Locus of Control*, yaitu individu-individu itu digolongkn sesuai dengan keyakinan mereka bahwa peristiwa-peristiwa hidup itu terikat dengan perilaku mereka atau faktor-faktor eksternal, seperti Tuhan, diri mereka sendiri, figur-figur kuat lainnya di dunia ini. Kesejahteraan dalam *framework* teologi ini diistilahkan oleh Mc-Donald dan Gorsuch sebagai *spiritual well-being*, yang memiliki dua dimensi yaitu pertama vertikal yang menentukan kesatuan hubungan

seseorang dengan tuhan, kedua horizontal untuk menggambarkan tujuan hidup seseorang dan kepuasannya sebagai bagian dari agama.

Hubungan seseorang dengan Tuhan tersebut di atas terikat pada pengetahuan dan konseptualisasinya tentang Tuhan. Melihat Tuhan sebagai yang dzat yang penuh kebajikan, Maha Kuasa, Maha Memberi Petunjuk, Maha Tetap, dan Maha Kuat, dan Maha Peduli dapat mendorong penganutnya untuk menarik lebih dekat kepada Tuhan. Dan berserah diri pada Tuhan (*Surrender to God*) merupakan sebuah strategi pengatasan stress secara religius dimana individu secara aktif memilih untuk menjadikan kehendak, pilihan, dan keputusan Tuhan sebagai kehendak dan keputusan terbaik bagi dirinya. *Surrender to God* adalah nilai religiusitas yang dapat mempengaruhi kesehatan dengan mengurangi persepsi individu tentang apa yang dihadapi. Telah terbukti bahwa persepsi stres sebenarnya pemicu untuk respon fisiologis tubuh terhadap stres dalam banyak situasi.

Dalam terminologi Islam, istilah yang sepadan dengan *surrender to God* adalah tawakal, meskipun secara substansial sangat berbeda. Oleh karena itu Ahdha dan Irwan melakukan penelitian tentang “*Skala Tawakal kepada Allah: Pengembangan Ukuran-Ukuran Psikologis Surrender to God dalam Perspektif Islam*” untuk mengeksplorasi properti psikometriknya. Penelitian dilakukan terhadap 224 orang responden untuk mengevaluasi struktur faktor, reliabilitas, dan validitas konsistensi internal, dan analisis korelasional dengan variable kriteria menunjukkan skala tawakal kepada Allah memiliki bukti psikometrik awal yang valid dan reliable sebagai ukuran *Surrender to God*.

Penelitian ini membuktikan awal efek substantif dari tawakal terhadap kepuasan hidup orang-orang dewasa, apatah lagi lingkungan orang-orang timur yang beragama seperti di Indonesia, yang selalu menghubungkan kepuasannya pada hubungan interpersonal, kesehatan, dan kehidupan agama yang dianut. Bukti berikutnya dari penelitian ini adalah berserah diri kepada Tuhan memiliki kontribusi signifikan pada kesehatan, penurunan stress, dan pencegahan penyakit. Ada 2 (dua) prediktor yang berpengaruh pada kesejahteraan emosional yaitu perasaan nyaman individu ketika mendapatkan hubungan mendalam, dan perasaan dekat dan koneksi yang begitu intim dengan *the divine being*.⁴⁴

Perbedaan *Surrender to God* dengan tawakal kemudian diuraikan oleh Ahmad Rusdi yang melakukan penelitian tentang *Tawakal dalam Psikologi Islam dan Konstruksi Alat Ukurnya*. Ditemukan bahwa berbeda dengan konsep psikologi Barat *surrender to God* yang menetapkan keberserahan diri secara mutlak dan utuh kepada kehendak Tuhan atau menyerah (*surrender*), tawakal justru mengusung konsep keseimbangan antara berserah dan berupaya/berusaha. Tawakal memiliki dua dimensi yaitu *rida* dan *iktisab* dalam menghadapi masa depan. Kedua dimensi juga diindikasikan dengan teknik analisis faktor eksploratori. Skala tawakal yang dikembangkan dalam penelitian ini menunjukkan konsistensi yang baik berdasarkan Cronbach Alpha pada dimensi *rida* (0.887) dan dimensi *iktisab* (0.824). Keseluruhan

⁴⁴*The devine being* ini oleh Poller didefinisikan sebagai suatu keterjangkauan psikologis ke dalam kedalaman hubungan dengan Tuhan. Sartika, Ahdha. Irwan Nuryana Kurniawan. 2015. Skala Tawakal kepada Allah: Pengembangan Ukuran-Ukuran Psikologis *Surrender to God* dalam Perspektif Islam. *Psikologika*. Volume 20. Nomor 2. Tahun 2015. 129-142. h. 129-139.

skala juga konsisten dengan pendekatan split half Guttman (0.761). Secara validitas konkuren, tawakal berhubungan dengan sabar (0,649), qanaah (0,612), kemaafan (0,618), rida (0,718), dan syukur (0,579). Untuk penelitian ke depannya, dalam rangka pengembangan skala, maka menghubungkan tawakal dengan beberapa variabel lain; melakukan analisis faktor konfirmatori; dan melakukan uji konsistensi dengan melihat reliabilitas pada tempat, waktu, dan responden yang berbeda perlu dilakukan. Adapun secara praktis, perlu dilakukan penyusunan modul pelatihan implementasi tawakal berdasarkan penelitian ini, kemudian mengeskperimenkannya.⁴⁵

Dalam konteks kesadaran religiusitas tersebut di atas inilah anak-anak remaja sekolah memahami kesejahteraan psikologi mereka sebagai suasana atau keadaan yang aman, tentram, damai, tercapainya tujuan atau keinginan hidup, bahagia, rukun tanpa perdebatan, hubungan harmonis, tolong menolong, sehat, dan taat aturan. Demikian kesimpulan penelitian Karyani dan kawan-kawan tentang "*The Dimensions of Student Well-Being*". Keseluruhannya mencakup dimensi sosial (49%), emosi (13%), fisik (6,5%), pribadi (10,5%) dan kognitif (17.3%), yang menggambarkan kemampuan siswa untuk menyelaraskan tuntutan dari dalam diri dan lingkungan yang ditandai dengan adanya afek positif dan kepuasan siswa terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Akan tetapi penelitian perlu dielaborasi lagi baik dalam

⁴⁵ Rusdi, Ahmad. 2016. *Tawakal dalam Psikologi Islam dan Konstruksi Alat Ukurnya*. Program Studi Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi dan Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.

cakupan subjek penelitian maupun kedalaman aspek-aspek yang dianalisis salah satunya dimensi spiritual yang mendapat hasil sebesar 4 % saja.⁴⁶

Untuk bisa menemukan hubungan nilai religius atau spiritualitas dengan kesejahteraan siswa, maka Muhana Sofiati Utami melakukan penelitian tentang “*Religiusitas, Koping Religius, Dan Kesejahteraan Subyektif*”. Disampaikan bahwa berdasarkan analisis parametrik-statistik dengan korelasi produk-momen Pearson ditemukan ada hubungan positif antara koping religius⁴⁷ positif dengan kesejahteraan subyektif siswa, dan juga ada hubungan negatif antara koping religius negative dengan kesejahteraan subyektif siswa. Namun demikian, tidak ditemukan hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan subyektif siswa. Dan berdasarkan analisa regresi berganda, penelitian ini menunjukkan bahwa tiga variable tersebut yaitu koping religius positif, koping religius negatif dan religiusitas bisa secara simultan menjadi prediktor dari kesejahteraan subyektif siswa. Kontribusi efektif dari positif dan negatif koping religius ternyata lebih signifikan daripada religiusitas terhadap kesejahteraan subyektif siswa.⁴⁸

Pada dasarnya kesejahteraan dalam konteks psikologi positif berevolusi dalam dua pendekatan berbeda yaitu *hedonic* dan *eudemonic*, juga disebut dengan kesejahteraan subyektif (SWB) dan kesejahteraan psikologi

⁴⁶Karyani, Usmi, Nanik Prihartanti, Wiwien Dinar P, Rini Lestari, WS Hertinjung, Juliani Prasetyaningrum, Susatyo Yuwono, dan Partini. 2015. *The Dimension of Student Well-Being*. Seminar Psikologi dan Kemanusiaan. Psychology Forum UMM. 413-419

⁴⁷ Koping religius adalah suatu cara individu menggunakan keyakinannya dalam mengelola stres dan masalah-masalah dalam kehidupan. Lihat Wong-McDonald, A.W., & Gorsuch, R.L. 2000. Surrender to god: an additional coping style? *Journal of Psychology and Theology*. 28(2), 149-161.

⁴⁸ Utami, Muhana Sofiati. 2012. *Religiusitas, Koping Religius, Dan Kesejahteraan Subyektif*. Jurnal Psikologi. Volume 39. No.1. Juni 2012. 46-66

(PWB). Kedua pendekatan tersebut boleh jadi merupakan konstruksi yang identik atau berbeda. Maka Faizah binti Awad dan Ros Mayasari kemudian melakukan penelitian tentang “*Subjective Well-Being, Psychological Well-Being, and Islamic Religiosity*” yang hasilnya menunjukkan bahwa kedua konstruksi kesejahteraan tersebut benar-benar berbeda dan tidak saling terkait. Dan dari kedua konstruksi kesejahteraan tersebut, kesejahteraan psikologis memiliki korelasi yang signifikan dengan religiusitas. Hal ini dapat dimengerti karena religiusitas berkaitan dengan transendensi semua masalah kehidupan kepada tuhan. Individu yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi lebih mampu menafsirkan peristiwa hidup mereka dengan cara yang positif, sehingga kehidupan menjadi lebih berarti. Dan makna hidup inilah yang membuat seseorang merasakan dan mengalami kesejahteraan psikologis, yaitu mengalami pertumbuhan pribadi, mampu menguasai tantangan, dan rintangan di lingkungannya karena perasaan yang dekat dengan Tuhan.⁴⁹

Tawakal adalah sebetuk kesadaran yang berbasis tauhid yang menggerakkan perilaku baik hati maupun anggota tubuh, dan akan menuntun siswa remaja dalam suasana sejahtera secara spiritual. Kepasrahan kepada Allah dan kepada pertolongan-Nya dengan berkeyakinan penuh bahwa hukum Allah berlaku dan takdir-Nya tidak dapat dihindarkan. Sementara usaha dan ikhtiar, tidaklah bertentangan dengan tawakal yang ada dalam hati, sebaliknya akan meghadirkan ketenangan jiwa dan ketenteraman hati,

⁴⁹ Awad, Faizah Binti. Ros Mayasari. 2015. *Subjective Well-Being, Psychological Well-Being, and Islamic Religiosity*. International Journal of Science and Research (IJSR). Volume 4. Issue 12. Desember 2015. 1168-1173

kelapangan pikiran dan kesehatan badan. Demikianlah kenikmatan dan kelezatan hidup dapat dirasakan manusia ketika bisa memainkan perannya dengan sempurna dalam kehidupan yaitu pasrah kepada Allah, lakukan ikhtiar dengan optimal dalam kepasrahan tersebut, dan menerima apapun hasil yang didapatkan sebagai bagian dari takdir yang sudah ditetapkan dengan tetap berprasangka baik kepada Allah SWT.⁵⁰

QS Ar-Ra'd (13): 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang –orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”.

Kesadaran tentang hadirnya Allah beserta seluruh kekuasaan-Nya, dan betapa lemahnya manusia dengan segala keterbatasannya itulah yang disebut tawakal. Karena itu, sifat tawakal ini harus menjadi kebutuhan setiap orang, yang alim, yang bekerja, pria maupun wanita, kecil dan dewasa, penguasa atau rakyat biasa, sebab manusia selalu membutuhkan pertolongan kekuatan ghaib untuk keberhasilan setiap usahanya, dan meringankan penderitaannya ketika gagal.⁵¹ Dan Penanaman nilai religiusitas ini akan lebih efektif jika *tarbiyah islāmiyyah* – baik sebagai sebuah sistem maupun kelembagaan atau unit pendidikan – menjadikannya sebagai tujuan fundamental dalam keseluruhan proses pendidikannya. Dalam konteks inilah, Tawakal dan *Tarbiyah Islāmiyyah: Analisis Konseptual dalam Literatur Islam (Studi Pemikiran Ibnu*

⁵⁰ Sābiq, As-Sayyid. t.t. *Islāmuna*. Beirut: Dār Al-Kitāb Al-‘Arabīy. h. 47

⁵¹ Sābiq, As-Sayyid. t.t. *Islāmuna*. ... h. 48

Qoyyimal-Jauziyah) sangat relevan untuk diteliti, agar dapat dipahami terkait konsep dasar pendidikan Islam sebagai pijakan dalam pengembangan pendidikan di seluruh aspeknya.

F. Sistematika Pembahasan

Adapun kerangka penulisan penelitian ini, disusun dengan sistematika sebagai berikut:

Bab *pertama* pendahuluan meliputi latar belakang masalah yang merupakan deskripsi singkat dari kegelisahan akademik. Rumusan masalah adalah pertanyaan singkat dari kegelisahan akademik. Tujuan dan manfaat penelitian adalah apa yang akan disumbangkan dalam penelitian ini baik bersifat teoritis maupun praktis. Penelitian yang relevan digunakan untuk melihat penelitian yang sudah pernah dilakukan sebelumnya untuk menentukan relevan atau tidaknya sebuah penelitian.

Bab *kedua* landasan teori berisi tentang pengertian tawakal, dimensi tawakal, pengertian tarbiyah dan dimensi tarbiyah dalam al-qur'an, hadith, dan pandangan para ulama dan para cendekiawan muslim.

Bab *ketiga* menjelaskan tentang metode penelitian yang digunakan untuk mendapatkan pemahaman tentang tawakal dan *tarbiyah islāmiyyah*. Pendekatannya secara umum menggunakan pendekatan normatif analitis interpretative terhadap teks dengan metode hermeneutic.

Bab *keempat* ini peneliti akan menguraikan hasil penelitian yang berisi gambaran umum tentang riwayat hidup Ibn Qayyim Al-Jauziyah, situasi sosial politik, guru-guru Ibn Qayyim, karya-karyanya, konsep

tawakal dan *tarbiyah islāmiyah*, terdiri dari pengertian tawakal, macam-macam tawakal, dan dimensi tawakal dilihat dari pengertian *iyyāka na'bu wa iyyāka nasta'īn*, motivasi tawakal, tawakal dan *asbāb*, hakikat tawakal, dan derajat tawakal. Adapun konsep *tarbiyah islāmiyyah* terdiri dari pengertian dan dimensi *tarbiyah islāmiyah*.

Bab *kelima* Pembahasan terkait Analisa konseptual tawakal dan *tarbiyah islāmiyyah* dalam Literatur Islam khususnya menyoroti konsep yang dikembangkan oleh Ibn Qayyim Al-Jauziyah

Bab *Keenam*, Penutup yang berisi kesimpulan dan sara-saran.

