

Psikoterapi Tawakkal: Implementasi Terapi berdasarkan Konsep Tawakkal dalam Islam

Rafiqah Rahmadhanty¹, Richa Dwi Rahmawati², Vivik Shofiah³, Khairunnas Rajab⁴, Triska Gustiwi⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Magister Psikologi

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

e-mail: ¹rafiqahrahmadhanty@gmail.com, ²richadwi23@gmail.com, ³vivik.shofiah@uin-suska.ac.id,

⁴khairunnasrajab@gmail.com, ⁵triskagustiwi12@gmail.com

Abstrak. Permasalahan kesehatan mental seperti deperesi, stress, frustrasi dan traumatik dapat diatasi dengan psikoterapi. Salah satu psikoterapi yang dapat diterapkan adalah psikoterapi islam. Psikoterapi islam merupakan integrasi antara ilmu psikologi dan ajaran agama Islam. Salah satu ajaran islam mengajarkan umat manusia untuk bertawakkal. Tawakkal termasuk dalam aliran Psikoterapi Sufistik. Tawakkal dalam tasawuf merupakan jiwa individu yang merasa dalam ketenangan dan ketenteraman dalam keadaan apapun, baik dan buruk. Hal tersebut dapat membantu seseorang yang mengalami permasalahan kesehatan mental. Kajian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana model psikoterapi tawakkal dan dikaji menggunakan metode kepustakaan. Sumber yang digunakan terdiri dari buku dan jurnal serta Al-Qur'an dan Hadist yang membahas tentang psikoterapi islam dan tawakkal. Berdasarkan sumber yang digunakan ditemukan bahwa model psikoterapi tawakkal itu bersumber pada individu yang menyerahkan diri kepada Allah dengan mengkhitiarkannya. Implementasi model psikoterapi tawakkal dapat digunakan dengan mengintegrasikan konsep tawakkal dengan terapi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

Kata kunci: Psikoterapi Islam, Tawakkal, Tasawuf

Abstract. Overcoming mental health such as depression, stress, frustration and trauma can be overcome with psychotherapy. One of the psychotherapies that can be applied is Islamic psychotherapy. Islamic psychotherapy is an integration between psychology and Islamic religious teachings. One of the teachings of Islam forbids human beings to put their trust. Tawakkal is included in the school of Sufistic Psychotherapy. Tawakkal in Sufism is an individual soul that feels calm and at ease under any circumstances, good or bad. This can help someone who is experiencing mental health problems. This study aims to find out how the tawakkal psychotherapy model is and is studied using the library method. The sources used consist of books and journals as well as the Koran and Hadith which discuss Islamic Psychotherapy and Tawakkal. Based on the sources used, it was found that the tawakkal psychotherapy model was based on individuals who surrendered themselves to God by practicing them. The implementation of the tawakkal psychotherapy model can be used by integrating the concept of tawakkal with *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) therapy.

Keywords: Islamic Psychotherapy, Tawakkal, Sufism

PENDAHULUAN

Perkembangan dan kemajuan zaman pada era sekarang sangat berkembang pesat sehingga menimbulkan perubahan di berbagai aspek kehidupan. Dalam dunia pendidikan sendiri telah mengalami banyak kemajuan cukup pesat beriringan dengan adanya tuntutan perkembangan pada dunia global. Berkembangnya pendidikan memberikan banyak pengaruh pada manusia. Di dalam Al-Qur'an dijelaskan mengenai keutamaan ilmu dalam Islam, sebagaimana tercantum dalam QS. Al-Mujadilah ayat 11 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَأَفْسَحُوا يَفْسَحَ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ
وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman! Apabila dikatakan kepadamu, "Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis," maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan, "Berdirilah kamu," maka berdirilah, niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah Maha teliti apa yang kamu kerjakan. "

Berkembangnya pendidikan tersebut juga mampu menciptakan produk-produk yang disebut sebagai teknologi. Dengan adanya teknologi tersebut mampu memberikan pengaruh positif, yaitu berupa kemajuan dan kesejahteraan bagi manusia (Sumiati & Is, 2017). Fitriani (2016) menyebutkan bahwa individu dikatakan sejahtera apabila mampu menerima diri, membangun hubungan dengan orang lain, mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang menyebabkan tekanan sosial dan mampu menguasai lingkungan.

Permasalahan-permasalahan individu menuntut adanya penyelesaian karena apabila tidak terselesaikan, maka akan menimbulkan permasalahan pada kesehatan mental individu. Masa sekarang kesehatan mental sedang ramai diperbincangkan dan menjadi hal yang menarik untuk dikaji dalam psikologi. Akan tetapi, kebanyakan masalah kesehatan mental hanya dikaji secara biologis dan sosial saja. Sedangkan di dalam Islam manusia dilihat tidak hanya dari aspek biologis dan sosial yang menyertainya saja, tetapi keseluruhan faktor pembentuk kepribadian termasuk spritualnya.

Mengatasi kesehatan mental individu dapat dilakukan dengan psikoterapi. Psikoterapi merupakan sebuah kegiatan guna melakukan perawatan ataupun penyembuhan suatu gangguan kejiwaan melalui teknik dan metode berdasarkan pandangan psikologi. Kegiatan tersebut dapat berlangsung apabila adanya interaksi antara terapis dan pasien (Alang, 2021).

Beragam psikoterapi telah banyak dilakukan, seperti *Cognitive Behaviroal Therapy* (CBT), Psikoanalisa, *Family Therapy* dan beragam jenis psikoterapi lainnya. Akan tetapi, saat ini setelah adanya pertemuan antara psikologi murni dengan psikologi transpersonal telah melahirkan sebuah aliran baru yaitu psikoterapi islam. Aliran psikologi transpersonal membahas dimensi kebatinan, ruhaniawan dan keagamaan, sementara psikoterapi islam mampu memberikan solusi preventif, kuratif dan konstruktif dalam membantu memulihkan kejiwaan individu (Rajab, 2014).

Psikoterapi islam merupakan pendekatan religius yang mengaplikasikan nilai Islam yang berlandaskan pada Al-Quran dan Al-sunnah sebagai pedoman terapeutik. Psikoterapi islam sering disebut sebagai pengobatan dan penyembuhan pada gangguan mental, spiritual, moral dan fisik melalui ajaran Allah swt, malaikat, nabi serta rasul-Nya yang terkandung dalam Al-Quran dan Al-Sunnah (AdzDzaky, 2008; Rachmaningtyas & Mubarak, 2014). Selain itu, psikoterapi islam juga dapat memberikan pemahaman bagi individu yang memiliki pengetahuan dan pengalaman yang keliru terhadap agama. Hal tersebut menjadi penting karena kekeliruan individu terhadap agama dapat menyebabkan terjadinya konflik dan kecemasan pada diri (Cahyadi, 2016).

Permasalahan kesehatan mental pada individu yang sering muncul seperti depresi, stres, fobia, frustrasi dan traumatik harus segera diselesaikan dengan mencari solusi yang cepat dan tepat. Dalam psikoterapi islam ada aspek yang dijadikan landasan yaitu iman, ibadah, ihsan dan tasawuf (Rajab, 2019). Psikoterapi Islam dengan model tasawuf merupakan model

trapeutik yang tak terbantahkan dari integrasi Islam dengan psikologi (Rajab, 2019). Psikoterapi sufistik dapat dilakukan dengan beberapa pendekatan, salah satunya yaitu pendekatan psikoterapi tawakkal.

Di dalam al-Quran ada 70 ayat yang mengandung lafaz tawakkal. Akan tetapi, tawakkal memiliki beragam makna. Ada yang bermakna pemelihara, penjaga dan ada juga yang bermakna sebagai orang yang disertai serta lain sebagainya. Secara etimologi, kata tawakkal dapat dijumpai dalam dalam kamus Al-munawwir (1997) yang bermakna menyerahkan sepenuhnya kepada Allah SWT. Nurmiati, Abubakar dan Parhani (2021) mendefinisikan tawakkal sebagai sebuah sikap yang merujuk pada ketakwaan seseorang pada Allah SWT. Sikap tersebut ditunjukkan merupakan wujud pengabdian dan sebagai upaya total seseorang kepada Allah SWT setelah melakukan segala usaha dan perjuangan.

Tawakkal merupakan suatu keadaan individu menyerahkan diri kepada Allah dan hanya bersandar kepada-Nya, sehingga sebagai hamba-Nya kita lebih tidak putus asa dan lebih tenang dalam menjalani kehidupan. Di dalam al-Quran surah Al-Mulk ayat 29 disebutkan bahwa

قُلْ هُوَ الرَّحْمَنُ أَمَّنَّا بِهِ وَعَلَيْهِ تَوَكَّلْنَا فَسَتَعْلَمُونَ مَنْ هُوَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ

Artinya: “Katakanlah: Dialah Allah Yang Maha Penyayang kami beriman kepada-Nya dan kepada-Nya lah kami bertawakkal. Kelak kamu akan mengetahui siapa yang berada dalam kesesatan yang nyata.”

Imam Al-Ghazali (Al-Faruqi, Ma’afi & Haibaiti, 2022) mengemukakan bahwa tawakkal merupakan suatu bentuk pengendalian hati yang dilakukan kepada Allah SWT karena menyadari bahwa segala sesuatu yang terjadi merupakan atas kekuasaan-Nya. Rustan (2021) mengungkapkan bahwa tawakkal bermakna berserah diri pada Allah SWT ketika menghadapi atau menunggu hasil dari suatu pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan. Selain dapat membantu mengatasi permasalahan kesehatan mental, tawakkal juga menjadi salah satu penentu tingkat keimanan bagi umat Islam (Al-Faruqi, Ma’afi & Haibaiti, 2022).

Dalam Psikoterapi Sufistik juga dikenal bahwa fungsi tawakkal adalah sebagai *tajalli*, *tahalli* dan *takhalli*. Berfungsi sebagai *tajalli* karena dengan bertawakkal hati menjadi tenang saat menerima cobaan. *Tahalli* karena dengan bertawakkal akan menumbuhkan kesehatan mental dan ketenangan batin. *Takhalli* maksudnya dengan bertawakkal dapat menghindari seseorang untuk jatuh pada hal yang buruk (Rajab, 2014).

Berdasarkan pernyataan di atas, diketahui bahwa tawakkal dapat menjadi salah satu psikoterapi islam yang dapat dilakukan untuk mengurangi maupun mengatasi permasalahan kesehatan mental, terutama bagi umat Islam. Selain itu, tawakkal juga dapat meningkatkan keimanan seorang muslim sehingga penting untuk membahas lebih lanjut mengenai tawakkal sebagai psikoterapi islam.

METODE

Metode yang digunakan penulis dalam penulisan artikel ini yaitu menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*). *Library research* tersebut merupakan teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi telaah yang dilakukan melalui buku-buku, literatur-literatur, maupun laporan-laporan yang berhubungan dengan penelitian yang dilaksanakan (Nazir, 2013).

Sugiyono (2012) berpendapat bahwa studi kepustakaan berkaitan dengan kajian teoritis yang berkaitan dengan nilai, budaya dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti. Dalam penulisan ini ditelaah dari tulisan-tulisan kepustakaan yang relevan yang diangkat sebagai permasalahan dalam topik penulisan ini. Pada penulisan artikel ini berasal dari sumber sekunder, seperti buku, jurnal dan artikel ilmiah serta Al-Quran dan hadist yang membahas tentang Psikoterapi, baik secara umum maupun Islam dan yang membahas tentang tawakkal.

HASIL

Implementasi Tawakkal sebagai Psikoterapi Islam

Psikoterapi islam menurut Nashori dkk (2019) terbagi dua macam. Pertama yaitu *Original Islamic Psychology Intervention*. Ini merupakan penerapan teknik psikoterapi islam berdasarkan interpretasi ahli Al-Qur'an dan hadis. Kedua yaitu *Integrative Islamic Psychology Intervention* di mana terdapat integrasi antara psikoterapi dalam perspektif Islam dengan perspektif psikologi kontemporer.

Saat ini, pengembangan psikoterapi Islam telah banyak dilakukan. Salah satu bentuk lain penerapan psikoterapi islam yang dapat dilakukan adalah dengan mengintegrasikan perilaku Tawakkal dengan Psikoterapi barat, yaitu tawakkal dengan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). CBT merupakan suatu bentuk perlakuan psikologis yang memperhatikan interaksi-interaksi antara cara berpikir, merasakan dan berperilaku seseorang. Konsep CBT menekankan pada peranan kognitif terhadap perasaan dan perilaku seseorang. Terapi ini berfokus pada perubahan pemikiran atau keyakinan yang negatif (Beck, 1995; Yusuf & Setianto, 2013).

Terapi perilaku-kognitif (CBT) mengacu pada pendekatan pengobatan yang didasarkan pada premis bahwa (a) proses kognitif terlibat dalam pengembangan dan pemeliharaan psikopatologi, terutama tekanan emosional dan gangguan fungsi, sementara juga (b) gangguan kognitif tersebut mungkin dapat muncul selama sesi terapi. Hal tersebut menyebabkan penerapan CBT ini membutuhkan terapis untuk menyesuaikan intervensi dalam membantu klien dengan sebaik-baiknya (Kazantzis dkk, 2018). CBT meyakini bahwa perubahan pada klien akan terjadi apabila individu tersebut belajar untuk berpikir dengan cara yang rasional (Yusuf, Umar & Patresia, 2011; Yusuf & Setianto, 2013).

Pada masyarakat muslim, psikoterapi diterapkan dengan melihat korelasi antara teori dan metode ajaran Islam. Islam mengajarkan bahwa setiap manusia yang sedang mengalami masalah atau kesulitan akan mampu mengatasinya atas izin dari Allah SWT. Hal tersebut dikarenakan Allah SWT telah menganugerahkan manusia dengan bermacam-macam kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan hidup. Kemampuan tersebut tergantung dari sejauh mana keberhasilan manusia untuk mampu mengaktualisasikan potensi yang ada dalam dirinya. Dalam QS. Al-A'raf: 42 juga dijelaskan mengenai hal tersebut, sebagai berikut:

وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَا نُكَلِّفُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ
هُم فِيهَا خَالِدُونَ

Artinya: "Dan orang-orang yang beriman serta mengerjakan kebajikan, Kami tidak akan membebani seseorang melainkan menurut kesanggupannya. Mereka itulah penghuni surga; mereka kekal di dalamnya,"

Berdasarkan hal ini, diharapkan pelaksanaan psikoterapi secara Islami tidak hanya bertujuan menyembuhkan masalah psikologis, tetapi meningkatkan keimanan seorang muslim kepada Tuhan-nya. Seorang terapis juga perlu menyadari bahwa keimanan yang benar kepada Allah SWT selalu berpangkal kepada jiwa yang sehat.

Integrasi antara konsep tawakkal dan CBT dapat digunakan oleh masyarakat muslim. Dengan asumsi bahwa kognisi seseorang dapat mempengaruhi individu tersebut merasakan dan berperilaku sehingga kontrol pada pikiran sangat penting. Diharapkan dengan adanya kontrol pikiran ini, individu dapat diarahkan menuju tawakkal kepada Allah SWT.

Dalam pelaksanaan terapi, konsep tawakkal kepada Allah dapat dijalankan dengan menggunakan metode-metode dalam CBT. Konsep tawakkal yang diintegrasikan dalam terapi dapat berperan sebagai peneguh pendirian dan bahan argumen untuk melawan kognisi irasional atas suatu masalah. Konsep tawakkal, baik dalam hal aspek lahiriah dan nonlahiriah dapat diintegrasikan dalam CBT dengan proses rekonstruksi kognitif, seperti metode *thought stopping*, *rational-emotive behavior therapy*, dan *cognitive therapy* serta menjadi bagian dalam terapi *coping skill*.

Hasil penelitian Faradillah & Amriana (2020) menemukan bahwa teknik *thought stopping* cukup efektif menangani perasaan trauma individu dari keluarga *broken home*. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Yanti dan Saputra (2018) menemukan bahwa *rational emotive behavioral therapy* dapat membantu meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Penelitian lain yang dilakukan Semaraputri dkk (2020) menemukan bahwa *cognitive behavioral* dapat memberikan pengaruh terhadap *coping skill* seseorang. Dengan demikian, penerapan psikoterapi Tawakkal dalam Islam dapat dilakukan dengan memodifikasi dari psikoterapi kontemporer.

Seorang terapis perlu mengakomodasi dimensi religi dan spiritual dalam praktik psikoterapi. Dimensi religi dan spiritual adalah dimensi yang sama terintegrasinya dalam diri seseorang seperti dimensi biologis, psikologis dan sosiokultural. Dalam hal penyembuhan masalah kejiwaan atau dalam menghadapi masalah yang sulit, meningkatkan keimanan dapat membantu seseorang menghadapi masalah-masalah yang sedang dihadapi. Seorang terapis juga membutuhkan keimanan yang benar dan juga kokoh untuk menjalankan psikoterapi dengan efektif (Sutoyo, 2017). Selain itu, penanaman nilai dan spiritual disertai keyakinan pada agama dapat menimbulkan ketenangan jiwa dan kebahagiaan hidup, sehingga seseorang akan menjalani kehidupan yang bermakna (Alawiyah & Handayani, 2019).

DISKUSI

Psikoterapi Islam

Psikoterapi yang umum dilakukan merupakan sebuah intervensi psikologis yang dilakukan pada berbagai masalah, gejala dan gangguan psikologis (Prince dkk., 2007; Goldfried, 2013). Psikoterapi berarti penerapan teknik yang terinformasi dan terencana yang berasal dari prinsip-prinsip psikologis yang telah ditetapkan. Psikoterapi dilakukan oleh seseorang yang telah melakukan pelatihan dan memiliki pengalaman untuk memahami prinsip-prinsip ini serta mampu menerapkan teknik-teknik ini dengan maksud membantu individu untuk mengubah karakteristik pribadi seperti perasaan, nilai, sikap dan perilaku yang dinilai oleh terapis sebagai suatu yang maladaptif (Fox, 2017).

Dewasa ini, meskipun beragam psikoterapi dianggap sebagai intervensi psikologis yang efektif, mekanisme utama perubahan psikoterapi masih diperdebatkan. Telah disarankan bahwa semua bentuk psikoterapi memberikan konteks yang memungkinkan klien mengubah makna pengalaman dan gejala sedemikian rupa untuk membantu klien merasa lebih baik dan berfungsi lebih adaptif (Locher, Meier & Gaab, 2019).

Psikoterapi Islam muncul sebagai satu alternatif yang dapat digunakan dalam mengatasi permasalahan mental, terutama bagi seorang muslim. Psikoterapi Islam ialah teknik penyembuhan yang dapat diterapkan sebagai sebuah usaha, baik preventif, kuratif dan rehabilitatif. Tujuan dilakukan psikoterapi Islam ini adalah untuk mengatasi bermacam-macam permasalahan fisik, mental hingga spiritual berdasarkan pandangan Islam yang bersumber dari Al-Qur'an dan hadis (Saifudin, 2022). Diharapkan dengan menerapkan psikoterapi Islam ini tidak hanya dapat menyembuhkan permasalahan seseorang, tetapi juga dapat mendekatkan seseorang kepada Allah SWT.

Konsep Tawakkal Dalam Tasawuf

Pada dasarnya seseorang yang mampu bertawakkal kepada Allah tidak akan berkeluh kesah dan merasa gelisah ketika dihadapkan dengan situasi tidak menyenangkan. Seseorang yang bertawakkal akan senantiasa memperoleh nikmat dan karunia dari Allah SWT. Hal tersebut akan membuatnya selalu merasakan ketenangan, ketentraman dan kegembiraan. Di dalam ajaran agama Islam, tawakkal merupakan landasan atau tumpuan akhir ketika seseorang melakukan suatu usaha atau perjuangan. Suatu usaha atau perjuangan tersebut disebut dengan ikhtiar. Itulah sebabnya tawakkal diartikan sebagai penyerahan diri dan ikhtiar sepenuhnya. Seseorang memang tidak akan mampu bersikap tawakkal secara langsung dan utuh, tetapi jika ia berusaha mengembangkan ilmu maka akan terjadi secara bertahap (Syabiq, 1994; Nurhasan, 2019).

Di dalam al-Quran surat ath-Thalaq ayat 3 juga dijelaskan mengenai Tawakkal dan Ikhtiar yang berbunyi:

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ ۚ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ

شَيْءٍ قَدْرًا

Artinya: “Dan Dia memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangkanya. Dan barangsiapa bertawakkal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu.”

Bagi kalangan Sufi, konsep tawakkal lebih mengarah pada paham Jabariyah. Menurut paham Jabariyah, tawakkal merupakan keadaan menggantungkan segala yang terjadi dalam hidup hanya kepada Allah SWT. Hal tersebut didasarkan pada penghayatan akhir berupa penghayatan yang di luar kemampuan dan ikhtiar manusia, tetapi karena kehendak Allah semata. Akan tetapi, seorang sufi bernama Jalaluddin Rumi menafsirkan tawakkal dengan lebih dinamis dan tidak hanya memandang tawakkal sebagai penyerahan total kepada kehendak Tuhan. Baginya tawakkal bukanlah penerimaan pasif, tetapi sebagai sebuah usaha aktif seseorang dengan menggunakan kekuatan untuk memilih. Jalaluddin Rumi menyatakan “taburkan benih, lalu berserahlah kepada yang Maha Kuasa” (Kartanegara, 2004; Nurhasan, 2019).

Sikap tawakkal mengacu pada sebuah wujud dari keyakinan dalam hati yang dilakukan dengan cara memberikan motivasi kepada manusia agar berusaha kuat untuk menyerahkan semua harapan hanya kepada Allah SWT. Hal tersebut menjadi tolak ukur tingkat keimanan seseorang kepada Allah SWT. Selain berusaha mendidik untuk berusaha, dalam ajaran agama Islam juga mengajarkan umatnya untuk berserah dan berharap hanya kepada Allah. Dengan kata lain, umat manusia menyerahkan iman dan keyakinannya kepada Allah di dalam semua urusan, maka pada suatu saat mereka akan merasakan keajaiban tawakkal (Nurmiati, Abubakar & Parhani, 2021).

Menurut Al-Faruqi, Ma'afi dan Haibaiti (2022) mengacu pada pendapat Buya Hamka yang merupakan salah satu tokoh pergerakan Islam, tawakkal merupakan kondisi ketika seseorang menyerahkan segala keputusan dan segala permasalahan hanya kepada Allah SWT. Hal tersebut dilakukan setelah adanya ikhtiar dan usaha yang dilakukan. Tawakkal juga harus dilakukan dengan disertai perasaan syukur dan sabar menerima segala ketentuan-Nya.

Tawakkal tidak hanya bermakna tinggal diam, tidak bekerja dan tidak berusaha serta juga bukan menyerahkan diri pada keadaan dan nasib maupun menunggu saja yang akan terjadi. Hal tersebut bukan merupakan pengertian dari tawakkal yang diajarkan oleh al-Qur'an, melainkan Tawakkal ialah bekerja keras dan berjuang dengan giat untuk mencapai suatu tujuan. Kemudian, setelah melakukan usaha dengan sungguh-sungguh baru menyerahkan diri kepada Allah supaya tujuan itu tercapai berkat, rahmat dan inayahnya.

Syēkh Abdūl Qādir al-Jailanī (1956) membagi tawakkal menjadi tiga macam yaitu *Al-Tāwakkūl*, *Al-Tāslīm*, dan *Al-Tāfwīdl*. *Al-tawakkil* yaitu individu yang berserah diri mengharapkan janji-janji Allah. Sementara makna *Al-tāslīm* ialah orang yang menyerahkan diri seutuhnya hanya kepada Allah karena memahami bahwa Allah merupakan satu-satunya dzat yang paling tepat untuk dipasrahi segala urusan (al-Yamani, 2012). Individu juga memahami bahwa Allah maha kuasa, maha kaya, maha pemurah, maha penyayang, maha pengasih, maha pengabul Do'a dan maha segalanya. Selain itu, karena pengetahuan tentang sifat-sifat Allah tersebut, muslim ini bersedia menyerahkan segala urusan yang dihadapinya hanya kepada Allah (al-Yamani, 2012).

Al-tāfwīdl memiliki makna yaitu keadaan ketika seorang muslim tidak lagi kebingungan mengenai nasib dirinya, tidak lagi mempermasalahkan dalam bentuk apa jaminan yang diberikan Tuhan, tidak berkeluh-kesah atas kekurangan yang dirasakan, melainkan menerima segala ketentuan dan ketentuan-Nya, baik yang dicita-citakan ataupun atas hal-hal yang tidak disangka-sangka. Hal ini terjadi karena mereka sudah menerima terhadap ketentuan Tuhannya, baik ataupun buruk bagi dirinya karena menyadari bahwa segala sesuatu yang menjadi ketentuan Allah merupakan hal yang baik bagi dirinya (Al-Jailani, 1956; Nurhasan, 2019).

Banyak pendapat berbeda-beda mengenai tawakkal. Ada yang pasif hanya menyerahkan sepenuhnya kepada Allah. Namun, ada juga yang aktif mengusahkan dengan berikhtiar pada sesuatu yang ingin ia capai kemudian ia menyerahkan hasilnya kepada Allah swt. Sebagaimana Firman Allah (QS Ali Imran 3:159: Artinya: “*Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya*”.

Bagi seorang mukmin yang mampu bersikap tawakkal, maka akan memberikan ketenangan, bersikap optimis, stabil dan memiliki ketenangan dalam jiwanya. Tawakkal merupakan keadaan seorang mukmin yang ketika memandang alam dan segala hal yang terdapat didalamnya, ia menyadari tidak akan terlepas dari kuasa Allah SWT. Hal tersebut sebagaimana tercantum dalam QS. Al-Furqan: 58, sebagai berikut:

وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَسَبِّحْ بِحَمْدِهِ وَكَفَى بِهِ بِذُنُوبِ
عِبَادِهِ خَيْرًا

Artinya: “dan bertawakallah kepada Allah yang hidup (kekal) yang tidak mati, dan bertasbihlah dengan memuji-Nya dan cukuplah Dia Maha Mengetahui dosa-dosa hamba-Nya.”

Berangkat dari ayat tersebut, menunjukkan bahwa seorang muslim semestinya merasa tenang dengan Tuhan-nya, setelah ia melaksanakan kewajiban-kewajiban yang diperintahkan oleh Allah SWT. Sesungguhnya seorang muslim di dalam menghadapi persoalan-persoalan yang berada diluar kehendak dan kemampuannya tidak perlu merasa khawatir.

Tawakkal dan Kesehatan Mental

Tawakkal didefinisikan beragam oleh banyak orang. Nurmiati, Abubakar dan Parhani (2021) merangkum beberapa pendapat ulama mengenai makna tawakkal. Pendapat pertama menurut Imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihya 'Ulumiddin* yakni tawakkal merupakan sikap menyandarkan diri kepada Allah dalam berbagai keadaan yang disertai dengan jiwa dan hati yang tenang. Pendapat selanjutnya menurut Ibn Qayyim al-Jauziyah, tawakkal ialah sebuah amalan dan sikap penghambaan yang hanya dilakukan kepada Allah SWT yang dilakukan dengan usaha untuk memperoleh ridha-Nya. Kemudian, pendapat menurut Yusuf al-Qardhawi di mana tawakkal merupakan permohonan terhadap pertolongan dengan melakukan penyerahan diri yang dilakukan sebagai salah satu bentuk ibadah.

Dalam Psikoterapi Sufistik, psikoterapi melalui tiga tahap, yaitu sebagai *tajalli*, *tahali*, dan *takhalli*. Ketiga fungsi tersebut saling keterkaitan. Pertama, yaitu tahap *Takhali* berupa pengenalan agar klien dapat membersihkan diri. Tahap ini dapat dilakukan dengan beberapa cara, seperti pengenalan diri, kontrol diri dengan berpuasa dan pembersihan diri dengan membaca Al-Qur'an maupun berdzikir. Tahap selanjutnya yaitu *Tahalli* meliputi proses penyembuhan atau perbaikan diri. Tujuan tahap ini dilakukan adalah untuk menimbulkan sifat-sifat terpuji yang bisa dilakukan dengan beberapa cara, seperti menanamkan nilai-nilai Tawakkal. Tahap terakhir adalah *Tajalli* yaitu memusatkan diri pada interaksi antar sesama manusia. Dengan adanya tawakkal, individu akan merasa tenang dan tidak mudah gelisah jika menghadapi cobaan dan ujian sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental (Subandi, 2013).

Tawakkal digunakan oleh terapis secara berkesinambungan. Terapis akan memberikan panduan kepada klien nya agar senantiasa sabar dalam menghadapi masalah serta menyerahkan semua yang terjadi kepada Allah. Ketika klien mengamalkan ajaran ataupun konsep tawakkal maka klien tersebut akan merasakan ketenangan dan ketentraman, karena klien akan merasa bahwa apapun yang terjadi sesuatu yang menyimpannya baik dan buruk sudah ketentuan dari Allah SWT.

Iskandar, Noupal dan Setiawan (2018) menemukan bahwa tawakkal dapat menurunkan kecemasan siswa kelas XII yang akan mengikuti ujian. Riyanty dan Nurendra (2021) juga menyebutkan bahwa tawakkal dapat dijadikan *coping religious* atau upaya yang dilakukan seseorang ketika dihadapkan dengan situasi yang menekan (*stressful*). Penelitian yang dilakukan oleh Ikhwanisifa dan Raudatussalamah (2022) juga menemukan bahwa tawakkal dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada masyarakat Melayu. Berdasarkan pernyataan-pernyataan tersebut menunjukkan bahwa tawakkal memiliki korelasi dengan

kesehatan mental, seperti menurunkan kecemasan dan *stres* serta dapat meningkatkan kesejahteraan diri.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Tawakkal merupakan kajian sufistik dalam psikoterapi. Di dalam tasawuf tawakkal merupakan konsep penyerahan jiwa kepada Allah baik maupun buruk. Dalam hubungannya dengan kesehatan mental adalah ketika kita sedang mengalami kekacauan dalam mental seperti depresi, stress dan traumatik kita dapat menghadapinya dengan baik, yaitu dengan menerapkan sikap tawakkal kepada Allah SWT.

Sikap tawakkal dapat diintegrasikan dengan psikoterapi kontemporer sehingga melahirkan sebuah konsep psikoterapi Islam yang baru. Dengan menerapkan sikap tawakkal maka kita akan menyadari baik dan buruk yang sedang kita dapatkan adalah sudah merupakan ketentuan Allah. Kita menjadi ikhlas menghadapi segala cobaan dan ujian karena kita merasa Allah bersama kita sebagai penopang kehidupan. Seseorang yang melakukan psikoterapi tawakkal ini tidak hanya dapat meningkatkan kesehatan mental, tetapi juga semakin mendekatkan diri pada Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Jailani, (1956). *al-Ghuniyah li Thalib Thariq al-Haq*. Beirut: Dar al-Kutub al-Islamiyah
- Al-Yamani. (2012). *Pelatihan Lengkap Tazkiyatun Nafs*. Jakarta: Zaman
- Alang, H. M. S. (2021). Metode Terapi Islam dalam Pembinaan Mental. *A;-Irsyad Al-Nafs, Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 8(1), 11-21.
- Alawiyah, D., & Handayani, I. (2019). Penanaman Nilai Spiritual dalam Dimensi Psikoterapi Islam di PP. Rehabilitasi Salafiyah Syafi'iyah Nashrun Minallah. *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), 23-32.
- Asrofi, A. (2022). Konsep Tawakkal Dalam Tasawuf Sebagai Psikoterapi *Quarter Life Crisis. Skripsi Tidak Diterbitkan*.
- Cahyadi, A. (2016). Psikoterapi dalam Pandangan Islam. *El-Afkar*, 5(2), 107-114.
- Fitriani, A. (2016). Peran Religiusitas dalam Meningkatkan Psychological Well Being. *Al-AdYaN*, 11(1), 1-24.
- Faradillah, S. S., & Amriana. (2020). Cognitive Behavioral Therapy dengan Teknik Thought Stopping untuk Menangani Trauma Psikologis Mahasiswa yang Mengalami Broken Home. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(1), 83-94.
- Fox, R. (2017). *Research in psychotherapy*. Routledge.
- Goldfried, M. R. (2013). What should we expect from psychotherapy? *Clin. Psychol. Rev.* 33, 862–869. doi: 10.1016/j.cpr.2013.05.003.
- Ikhwanisifa & Raudatussalamah. (2022). Peran Religious Coping dan Tawakal Untuk Meningkatkan Subjective Wellbeing pada Masyarakat Melayu. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 44-50.
- Iskandar, B. J., Noupal, M., & Setiawan, K. C. (2018). Sikap Tawakal dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa Kelas XII Madrasah Aliyah di Kota Palembang. *Psikis: Jurnal Psikologi Islam*, 4(1), 17-26.

- Kazantzis, N., Luong, H. K., Usatoff, A. S., Impala, T., Yew, R. Y., & Hofmann, S. G. (2018). *The Processes of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses. Cognitive Therapy and Research, 42(4)*, 349–357. doi:10.1007/s10608-018-9920-y.
- Locher, C., Meier, S., & Gaab, J. (2019). Psychotherapy: A World of Meanings. *Conceptual Analysis, 10*, 1-8.
- Muzakkir. (2018). *Tasawuf Dan Kesehatan: Psikoterapi Dan Obat Penyakit Hati*. Jakarta: Prendamedia Group.
- Nashori, F., Diana, R. R., & Hidayat, B. (2019). The trends in Islamic psychology in Indonesia. In *Research in the social scientific study of religion* (pp. 162–180). Leiden, Brill. https://doi.org/10.1163/9789004416987_010.
- Nurhasan. (2019). Konsep Tawakkal Menurut Jalaluddin Rumi. *Pancawahana: Jurnal Studi Islam, 14(2)*, 100-113.
- Nurmiati., Abubakar, A., & Parhani, A. (2021). Nilai Tawakal dalam Al-Qur'an. *Palita: Journal of Social Religion Research, 6(1)*, 81-98.
- Purnamasari, E. (2019). Psikoterapi Dan Tasawuf Dalam Mengatasi Krisis Manusia Modern. *Jurnal El-Afkar, 8(2)*, 89-102.
- Rachmaningtyas, F., & Mubarak. (2014). Psikoterapi Islam pada Pasien Gangguan Jiwa Akibat Penyalahgunaan Narkoba di Pondok Inabah Banjarmasin. *Studia Insania, 2(2)*, 131-146.
- Rajab, K. (2014). Methodology Of Islamic Psychotherapy In Islamic Boarding School Suryalaya Tasik Malaya. *Indonesian Journal Of Islam And Muslim Societies, 4(2)*, 257-289.
- Rajab, K. (2019). *Psikoterapi Islam*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Riyanty, I. N., & Nurendra, A. M. (2021). Mindfulness dan Tawakal untuk Mengurangi Depresi Akibat Pemutusan Hubungan Kerja pada Karyawan di Era Pandemi Covid-19. *Cognicia, 9(1)*, 40-44.
- Rusandi, M. A., & Liza, L. O. (2017). Integrasi Konsep Tawakal Sebagai Alternatif Strategi Konseling. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*.
- Rustan, R. (2021). Tawakal: Status Hadis dan Pandangan Ulama. *DIALEKTIKA, 14(2)*, 79-91.
- Saifudin, A. (2022). Peluang dan Tantangan Psikoterapi Islam di Indonesia. *Buletin Psikologi, 30(1)*, 22-44.
- Sartika, A., & Kurniawan, I. N. (2015). Skala Tawakkal Kepada Allah: Pengemabngan Ukuran-Ukuran Psikologis *Surrender To God* Dalam Perseptif Islam. *Jurnal Psikologika, 20(2)*, 129-142.
- Semaraputri, S. A. K. T., Hamidah., & Budisetyani, I. G. A. P. W. (2020). Cognitive-Behavioral Coping Skill Training pada Narapidana yang Sedang Menjalani Program Rehabilitasi. *Jurnal Diversita, 6(2)*, 183-193.
- Subandi, M. A. (2013). *Psikologi Agama & Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sumiati., & Is, S. S. (2017). Dampak Ilmu Pengetahuan Teknologi terhadap Iman dan Takwa Mahasiswa. *Jurnal Tarbawi, 2(2)*, 111-120.
- Sutoyo, A. (2017). Peran Iman dalam Pengembangan Pribadi Konselor yang Efektif. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling, 1(1)*, 11-17.
- Waslah. (2017). Peran Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Mengatasi Konflik Batin. *Jurnal Lentera: Kajian Keagamaan, Keilmuan Dan Teknologi, 3(1)*, 25-38.
- Yanti, L. M., & Saputra, S. M. (2018). Penerapan Pendekatan REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Fokus, 1(6)*, 249-257.
- Yusuf, U., & Setianto, R. L. (2013). Efektivitas “Cognitive Behavior Therapy” terhadap Penurunan Derajat Stres. *Mimbar, 29(2)*, 175-186.



Rahmadhanty, Rahmawati, Shofiah, Rajab & Gustiwi
Psychology Journal of Mental Health
Volume 4, Nomor 2, Tahun 2023
ISSN 2745 - 7311
<http://pjmh.ejournal.unsri.ac.id/>