



Implementasi Tawakal terhadap Gangguan Kecemasan pada Lansia di Desa Sanggi Kecamatan Bandar Negeri Semuong

Melia Santi^{1*}, Andi Eka Putra², Nesia Mu'asyara³

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Indonesia

meliasanti0118@gmail.com^{1*}, andiekaputra@radenintan.ac.id², nesiamuasyara@radenintan.ac.id³

Korespondensi penulis: meliasanti0118@gmail.com

Abstrak. *This research is motivated by the phenomenon of anxiety disorders experienced by some elderly in sanggi village, bandar negeri semuong sub-district, especially those caused by feelings of fear in themselves. This condition often arises from feelings of lack of support and attention from their families tend to experience feelings of anxiety that will have an impact on health. The method used is qualitative descriptivewith data collection through pbservation, in-depth interviews, and questionnaires. Participants were selected using purposive sampling based on the criteria for anxiety disorders in the elderly. The results of the study show that the implementation of tawakal is not only an expression to entrust everything to Allah SWT. But forms full trust and acceptance of what has been submitted. Elderly people who internalize tawakal tend to be more able to accept and surrender to Allah SWT, reduce feelings of worry, fear and build a positive view of what has happened. Implementation of tawakal strengthens inner peace, increases a sense of security, and motivates to improve the world as a whole. This finding confirms that the implementation of tawakal is an effective spiritual approach to overcome anxiety disorders.*

Keywords: Anxiety, Sanggi Village, Tawakal

Abstrak. Penelitian ini dilatar belakangi oleh fenomena gangguan kecemasan yang dialami sebagian lansia di desa sanggi kecamatan bandar negeri semuong, khususnya yang disebabkan oleh perasaan takut yang ada dalam diri mereka. Kondisi ini sering kali timbul dari perasaan yang kurangnya dukungan dan perhatian dari keluarga atau orang disekeliling, lansia yang tidak mendapatkan dukungan dan perhatian dari keluarga cenderung mengalami perasaan cemas yang akan berdampak pada kesehatan. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara mendalam, dan kuesioner. Partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria gangguan kecemasan pada lansia. Hasil penelitian menunjukan bahwa implementasi tawakal tidak hanya merupakan ungkapan untuk mempercayakan semuanya kepada Allah swt, tetapi membentuk kepercayaan penuh dan menerima terhadap apa yang telah ditakdirkan. Lansia yang menginternalisasi tawakal cenderung lebih mampu menerima dan berserah diri kepada Allah swt, mengurangi rasa khawatir, takut, dan membangun pandangan positif terhadap apa yang telah terjadi. Implementasi tawakal memperkuat ketenangan batin, meningkatkan rasa aman, serta memotivasi untuk meperbaiki diri secara menyeluruh. Temuan ini menegaskan bahwa implementasi tawakal merupakan pendekatan spiritual yang efektif untuk mengatasi gangguan kecemasan.

Kata kunci: Kegelisahan, Desa Sanggi, Tawakal

1. LATAR BELAKANG

Tawakal secara etimologi berasal dari Bahasa Arab *Tawakalu* yang berarti bersandar atau mempercayakan diri. Dalam terminology agama, tawakal biasa diartikan sebagai sikap bersandar dan mempercayakan diri kepada Allah, tuhan yang maha es. Tawakal TM. Hasbi Ash Shiddiqie, tawakal bukanlah sikap meninggalkan usaha, menanti apasaj yang akan terjadi dengan berpeluk lutut dan berpangku tangan, menerima saja sesuatu qada dengan tidak mencari jalan mengelakkan diri dari padanya.

Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap terhadap situasi yang

sangat menekan kehidupan seseorang, dan arena itu biasanya berlangsung tidak lama. Kecemasan bukanlah suatu penyakit melainkan suatu gejala. Kebanyakan orang mengalami kecemasan pada waktu-waktu tertentu dalam kehidupannya. Biasanya kecemasan muncul sebagai reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan, dan arena itu berlangsung sementara saja.

Cemas atau disebut sebagai anxiety neurosis atau disebut juga neurosa, kecemasan juga merupakan bentuk neurosa dengan gejala paling mencolok ialah ketakutan yang terus menerus terhadap bahaya yang seolah-olah terus mengancam, yang sebenarnya tidak nyata tetapi hanya ada dalam perasaan penderitanya saja. Menurut Zakiah derajat kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses yang bercampur baur yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik).

Manusia sebagai makhluk rohaniah sering kali kehilangan arti, makna dan tujuan serta peran dalam kehidupannya. Kehilangan makna hidup inilah yang akan mengganggu jiwa dan menimbulkan kecemasan, keputusasaan, kekecewaan, bunuh diri, sehingga mampu melakukan hal-hal fatal. Kecemasan merupakan gangguan psikologis yang menyerang seseorang sehingga menimbulkan kekhawatiran, rasa takut dan kegelisahan secara terus menerus.

Perubahan yang terjadi sebagai konsekuensi modernisasi, ketika manusia dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi, dan pada kenyataannya tidak semua orang mampu untuk mengikuti percepatan perubahan itu yang mengakibatkan timbulnya ketegangan dan kecemasan yang dapat menjadikan stress. Yang stress mampu menjadi faktor penyebab akibat dari sesuatu penyakit fisik maupun psikis..

Di Indonesia permasalahan gangguan pada kejiwaan memiliki angka yang tinggi, secara nasional mencapai 11,6 persen. Populasi orang dewasa yang berada di Indonesia sekitar 150 juta, akan tetapi sebanyak 1.740.000 orang mengalami gangguan mental emosional pada tahun 2011, bahkan kebanyakan yang terkena adalah kelompok usia produktif.

Tawakal sendiri adalah faedah yang dihasilkan dari sikap atau perilaku tawakal sehingga mengarahkan seseorang untuk menguatkan kepercayaan secara penuh kepada tuhan. Arvan prasiansyah menyebutkan dalam bukunya *The 7 Law Of Happiness* “bentuk tertinggi sebuah kepercayaan adalah berserah (surrender)” beliau menjelaskan tahapan-tahapan dalam mencapai sebuah kebahagiaan, dan berserah adalah kata kunci dari semua perjalanan.

Tawakal menurut Imam Al-Ghazali tawakal adalah pengendalian hati kepada tuhan

yang maha pelindung karena segala sesuatu tidak keluar dari ilmu dan kekuasaan-nya, sedangkan selain Allah tidak dapat membahayakan dan tidak dapat memberikan manfaat.

Kecemasan pada lansia bisa dipicu oleh berbagai faktor, termasuk kesepian dan kurangnya dukungan sosial. Membangun system dukungan sosial yang kuat, seperti melibatkan lansia dalam kegiatan sosial, pengajian, membaca al-quran, dapat memberikan ketenangan batin dan mengurangi kecemasan. Pendekatan ini juga dapat memperkuat rasa tawakal dan keyakinan pada kekuatan Allah. Keluarga dan masyarakat memiliki peran penting dalam membantu lansia mengatasi kecemasan.

Berdasarkan pra-observasi yang telah peneliti lakukan, bahwa dari 3 orang individu lansia di desa sanggi kecamatan bandar negeri semuong memiliki kecemasan yang kurangnya perhatian dari anak dan keluarga sehingga merasa kesepian. Di usia mereka yang sudah tidak muda lagi mereka membutuhkan sosok teman untuk menjadi tempat mereka bercerita, tetapi anak-anak mereka sibuk bekerja sehingga jarang berada di rumah. dan hal tersebut membuat lansia memiliki kecemasan dan ketakutan. maka dari itu pentingnya bertawakal kepada Allah agar membantu lansia merasa lebih tenang, damai, dan ikhlas dalam menghadapi tantangan hidup, termasuk gangguan kecemasan. Dengan tawakal lansia dapat mengurangi rasa khawatir dan takut yang berlebihan, serta meningkatkan rasa optimis dan harapan, tawakal juga dapat memperkuat hubungan spiritual lansia dengan Allah, memberikan kekuatan dan ketenangan dalam menjalani hidup.

Orang yang bertawakal kepada Allah tidak akan berkeluh kesah dan gelisah. Ia akan selalu berada dalam ketenangan, ketentraman, dan kegembiraan. Jika ia memperoleh nikmat dan karunia dari Allah. Setiap amal kebajikan telah ditetapkan balasannya dengan jelas oleh Allah swt. Dan dia telah menjadikan diri-nya sebagai balasan orang yang tawakal (berserah diri) kepada-nya. Ketika seorang hamba sudah menyandarkan segala urusannya kepada Allah sw. maka Allah akan mencintainya dan orang tersebut akan dimuliakan oleh Allah swt. Bagi seorang yang bertawakal merupakan orang yang mencintai Allah, dan seorang hamba mencintai Allah maka Allah akan mencintainya, menjaganya, melindunginya, dan mencukupi kebutuhannya.

Menurut ajaran Islam, tawakal adalah landasan atau tumpuan terakhir dalam sesuatu usaha atau perjuangan, baru berserah diri kepada Allah setelah menjalankan ikhtiar. Itulah sebabnya meskipun tawakal diartikan sebagai penyerahan diri dan ikhtiar. Sifat tawakal memang timbulnya tidak sekaligus, tetapi secara bertahap dan berangsur-angsur, sesuai dengan perkembangan ilmu dan iman seseorang.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kualitatif deskriptif yang berisi kutipan-kutipan data untuk memberikan gambaran penyajian laporan terhadap penelitian dan juga menganalisis konsep tawakal sebagai salah satu cara mengatasi gangguan kecemasan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2025. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini: variabel independen berupa pemahaman tawakal, dan variabel dependen berupa gangguan kecemasan. Tawakal didefinisikan sebagai sikap berserah diri sepenuhnya kepada Allah swt, sedangkan gangguan kecemasan adalah kondisi kesehatan mental yang ditandai dengan rasa takut, khawatir.

Metode pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung, kuesioner, dan wawancara dengan teknik purposive sampling. Data yang dikumpulkan mencakup naskah wawancara, catatan lapangan, foto, videotape, dokumen pribadi atau memo, dan dokumen resmi lainnya mengenai implementasi tawakal terhadap gangguan kecemasan pada lansia di Desa Sanggi Kecamatan Bandar Negeri Semuong, dalam upaya mengumpulkan data dan referensi yang telah dikumpulkan, kemudian menjelaskan dan menganalisis. Populasi penelitian ini adalah lansia yang ada di Desa Sanggi Kecamatan Bandar Negeri Semuong, dengan fokus pada lansia yang memiliki kecemasan.

Kriteria partisipan adalah lansia yang mengalami kecemasan dalam dirinya, yang sering kali membuat mereka takut dan khawatir. Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara implementasi tawakal dan gangguan kecemasan, serta bagaimana sikap tawakal membantu mengatasi perasaan kecemasan yang dialami lansia. Dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu memilih secara sengaja individu yang memenuhi kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan lansia di Desa Sanggi Kecamatan Bandar Negeri Semuong yang mengalami gangguan kecemasan, partisipan hanya para lansia yang memang memiliki rasa kecemasan dalam diri mereka. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, ditemukan bahwa kecemasan pada lansia dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor karena kesepian dan faktor ketakutan.

Sebagian lansia mengungkapkan bahwa mereka selalu merasa kesepian dan takut ketika berada di rumah karena anak-anaknya sibuk bekerja dari pagi terkadang pulang malam. Sehingga tidak ada seorang pun yang menjaga mereka di rumah. Mereka takut bahwa anak mereka tidak peduli dan hanya sibuk bekerja dan jarang ada waktu berkumpul.

Lansia bernama MT mengungkapkan bahwa beliau memiliki kecemasan selain dirinya merasa kesepian beliau juga mengalami kecemasan karena di tinggal pergi suaminya untuk selamanya (meninggal), dari kejadian tersebut kecemasan dalam dirinya semakin meningkat.

Dari proses wawancara terungkap bahwa lansia yang mulai memahami makna tawakal secara mendalam menunjukkan perubahan sikap terhadap diri mereka sendiri. Mereka belajar menerima atas semua kehendak yang Allah berikan atau apapun yang telah Allah ambil dari mereka. Dengan memaknai bahwa setiap takdir yang mereka terima adalah bagian dari ketetapan Allah, mereka mulai menumbuhkan keyakinan pada diri mereka bahwa di dunia ini sudah diatur sang pencipta apa yang akan terjadi kepada setiap hambanya. Salah satu lansia menuturkan bahwa sebelumnya ia tidak percaya untuk menyerahkan semuanya kepada Allah. Namun setelah ia mengikuti kegiatan-kegiatan spiritual dan mulai memahami pentingnya untuk selalu bertawakal, ia merasakan adanya ketenangan dalam diri. Dengan bertawakal ia menyadari bahwa apapun masalahnya kita harus selalu bertawakal kepada Allah, tidak ada yang perlu ditakuti. Temuan ini menunjukkan bahwa sikap tawakal yang dibangun melalui pendekatan spiritual mampu membantu lansia untuk selalu berserah diri kepada Allah dan bisa membantu agar diri mereka merasa lebih tenang.

Konsep tawakal

Setiap manusia sejatinya selalu mencari kebahagiaan dan kenikmatan hidup. Sebagai seorang Muslim kebahagiaan itu hanya bisa dicapai dengan dekat dengan sang maha pemilik kebahagiaan yakni ALLAH AWT. Karena dia adalah tuhan tuhan semesta alam yang hanya dia yang bisa merubah segala sesuatu di dunia ini. Termasuk diantaranya membuat kita tenang dan bahagia. Tawakal adalah salah satu sifat yang harus dimiliki bagi setiap orang Muslim. Tawakal merupakan akhlak iman yang agung.

Tawakal secara etimologi berasal dari Bahasa Arab *Tawakalu* yang berarti bersandar atau mempercayakan diri. Dalam terminology agama, tawakal biasa diartikan sebagai sikap bersandar dan mempercayakan diri kepada Allah, tuhan yang maha es. Tawakal TM. Hasbi Ash Shiddiqie, tawakal bukanlah sikap meninggalkan usaha, menanti apa saja yang akan terjadi dengan berpeluk lutut dan berpangku tangan, menerima saja sesuatu qada dengan tidak mencari jalan mengelakkan diri dari padanya.

Kata Tawakkal dan semaknanya disebutkan 83 kali dalam Alquran dalam 31 surat, termasuk surat Ali Imran (3), ayat 159 dan 173, an-Nisa (4), Dede Setiawan, dkk, Tawakal dalam Alquran. Meskipun tawakkal diartikan sebagai pengabdian dan upaya total kepada

Allah SWT, bukan berarti orang yang bertawakal harus melepaskan segala upaya dan perjuangannya. Upaya dan upaya belum dilakukan sementara keputusan akhir diserahkan kepada Allah SWT. Tawakkal adalah perwujudan/bukti tauhid. Orang yang bertawakal adalah orang yang meyakini dengan teguh bahwa segala sesuatu dalam kekuasaan Allah SWT dan berlaku atas ketentuan-Nya.

Seorang Muslim yang baik tentu akan selalu memperbaiki, meluruskan tauhid dan berusaha menguatkan iman. Menurut Imam Al-Ghozali semua pintu iman bertata kecuali dengan ilmu, keadaan (hal), dan amal. Dari ketiga unsur dan komponen itu akan lahir tawakal kepada Allah yang benar. Ilmu menjadi pokoknya atau dasarnya, amal merupakan hasilnya, sedangkan yang dimaksud dengan keadaan dalam perkara ini adalah tawakal. Tawakal dalam kamus disebut iman, karena makna iman adalah membenaran dalam hati (tashdiq).

Ilmu atau pengetahuan tentang tawakal kepada Allah sangat halus, dan kita dalam mengamalkannya pun tidak mudah. Hal itu jika seseorang meneliti sebab-sebab mengapa menempuh kehidupan tawakal, dikhawatirkan ia akan terjatuh ke dalam perbuatan syirik atau menyekutukan sesuatu dengan Allah atau menyekutukan Allah dengan sesuatu. Dengan kata lain, jika seseorang percaya bahwa sesuatu memiliki kekuasaan (qudrah) terhadap manusia, maka ia tidak dianggap sebagai seorang monoteis.

Dalam konteks kehidupan modern, termasuk kehidupan setiap orang salah satunya lansia, implementasi tawakal yang mendalam membantu setiap individu menghadapi tekanan hidup serta memperkuat penerimaan apa yang telah terjadi. Implementasi tawakal dalam tasawuf memberi ruang bagi setiap individu untuk menerima atas takdir Allah.

Macam-macam tawakal

Dalam bukunya Abdullah Bin Umar Ad-Dumaji, jika dilihat dari sudut orang yang bersikap tawakal, tawakal itu dibagi menjadi dua bagian, yaitu: tawakal kepada Allah dan tawakal kepada selain Allah.

- a. Tawakal kepada Allah
- b. Tawakal kepada selain Allah
 - 1) Tawakal syirik
 - 2) Mewakikan yang diperbolehkan

Manfaat tawakal

Dalam tawakal terdapat 8 manfaat yang terkandung di dalamnya, antara lain:

- a. Dijamin kemudahan dunia dan akhirat
- b. Mudah beradaptasi dengan masalah apapun
- c. Tawakal dapat mempertebal iman dan tidak mudah putus asa
- d. Tawakal tidak dapat membuat seseorang menjadi lebih mandiri
- e. Allah akan mencukupkan rezeki
- f. Diberikan kenikmatan yang tiada hentinya
- g. Dikuatkan hati dan dijauhkan dari godaan setan
- h. Masuk surge tanpa hisab

Berdasarkan pemaparan mengenai tawakal, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hal yang merugikan seseorang yang bertawakal. Justru, seseorang yang bertawakal akan mendapatkan rasa damai dan tentram pada hatinya, dapat melewati segala ujian dan cobaan dengan penuh rasa optimis bahwa Allah akan selalu memberikan jalan terbaik kepada hidupnya selagi ia tetap berusaha semaksimal mungkin untuk mencapai tujuannya, serta mendapat jaminan kemudahan dunia-akhirat seperti yang telah Allah janjikan pada QS. AtThalaq: 1-2.

Pengertian kecemasan

Gangguan kecemasan merupakan suatu gangguan psikologi yang berhubungan dengan adanya gangguan mental, dimana menyebabkan penderitanya mengalami rasa cemas yang besar dan berlebihan yang disertai dengan beberapa tanda dan gejala tertentu. Meskipun gangguan ini adalah gangguan psikologis yang banyak muncul dalam masyarakat, banyak orang yang tidak menyadari munculnya hal ini. Banyak yang menganggap bahwa gangguan kecemasan yang mereka alami adalah gangguan jiwa dan beberapa bahkan tidak menyadari bahwa mereka mengalami gangguan kecemasan. Mereka yang mengalami gangguan ini pasti akan sangat kesulitan untuk menjalani kehidupan yang normal seperti masyarakat pada umumnya.

Menurut Kaplan, sadock dan grebb kecemasan diartikan sebagai respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Pada kadar yang rendah, kecemasan membantu individu untuk berisaga mengambil langkah-langkah mencegah bahaya atau untuk memperkecil dampak bahay tersebut.

Menurut Nevid Jeffrey kecemasan memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Kecemasan seringkali disertai dengan gejala fisik seperti sakit kepala, jantung berdebar cepat, dada terasa sesak, sakit perut, atau tidak tenang dan tidak dapat duduk dengan tenang.

Kekotoran jiwa merupakan kegelisan atau kecemasan yang dirasakan seseorang ketika ia percaya terhadap nilai-nilai dan moral agama. Menurut sufi, ada tiga faktor yang menyebabkan kecemasan.

- a. Hilangnya keimanan
- b. Menyembah tuhan selain Allah
- c. Penyimpangan moral-moral agama

Berdasarkan pengertian kecemasan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang berefek pada kondisi psikologis seperti ada perasaan takut, tegang, khawatir, gelisah dan keadaan yang tidak menyenangkan pada seorang individu dalam menghadapi sesuatu.

Jenis-jenis kecemasan

Menurut spilberger menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk, yaitu.

- a. Trait anxiety yaitu adanya rasa khawatir dan terancam yang menghinggap diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak bahaya. Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian individu yang memang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu lainnya.
- b. State anxiety merupakan kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri individu dengan adanya perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar serta bersifat subjektif.

Tingkat kecemasan

Kecemasan (anxiety) memiliki tingkatan Gail W. Stuart mengemukakan tingkat anxietas diantaranya:

- a. Anxiety ringan

Berperan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, anxiety ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Ansietas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

b. Anxiety sedang

Memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Ansietas ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

c. Anxiety berat

Sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

d. Tingkat panic

Berperan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berperan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.

Implementasi tawakal terhadap gangguan kecemasan pada lansia di desa sanggi kecamatan andar negeri semuong

Setiap manusia pasti pernah mengalami masalah dalam kehidupannya, baik orang tua, dewasa, remaja atau bahkan anak-anak karena pada dasarnya masalah tidak pernah memandang usia. Masalah juga tidak memilih profesi karena setiap profesi apapun itu pasti memiliki masalah setiap masing-masing individunya. Hal yang membedakannya permasalahan yang sedang dihadapinya. Salah satu adalah seseorang yang mengalami gangguan kecemasan sehingga perlu menjalani dan mengamalkan sikap tawakal dalam diri mereka. secara umum setiap permasalahan yang sedang dihadapi biasanya akan disertai kecemasan yang dirasakan setiap individu saat menghadapi masalah.

Tawakal terkait erat dengan kondisi kecemasan setiap seseorang. Lansia di desa sanggi yang mengalami kecemasan karena rasa takut dan kesepian, kurangnya dukungan dari keluarga dan orang sekitar. Kondisi tersebut mengganggu stabilitas batin dan kesehatan mereka. Tawakal dalam tasawuf adalah maqam spiritual yang mendorong penerimaan takdir atau berserah diri kepada Allah swt, dengan penuh kesadaran.

Menurut pendapat Imam al-Ghazali yang menghubungkan tawakal dengan iman

dan tauhid. Karena sesuai dan relevan dengan al-Qur'an dan Hadist. Alasan lainnya karena tidak ditemukan bukti bahwa orang yang imannya teguh serta bertawakal dan menjalankan segala perintah Allah terkena penyakit mental ataupun merasa takut dan cemas. Dengan meyakini rukun iman yang pertama akan menimbulkan sikap tawakal kepada Allah SWT. Kalau seseorang itu benar-benar beriman dalam arti sesungguhnya, menghayati dan mengamalkan apa yang diimaninya itu, pastilah ia tidak akan berbuat yang melanggar hukum, moral dan etika kehidupan serta tidak merugikan orang lain. Keimanan dan tawakal kepada Allah SWT ini jika dihayati dan diamalkan besar manfaatnya bagi kesehatan jasmani maupun rohani seseorang. Karena seseorang yang berhasil mengamalkan tawakal akan dapat mengendalikan dirinya dengan baik, lebih percaya diri, berani dalam menghadapi segala situasi dan merasa tenang dalam setiap ujian.

Hasil wawancara dan observasi mengungkapkan bahwa lansia yang secara konsisten menginternalisasi implementasi tawakal menunjukkan peningkatan dalam penerimaan atas takdir Allah swt. Mereka menjadi lebih tenang dalam menghadapi rasa kecemasan, dan rasa takut dalam diri mereka. Proses ini memperkuat kepercayaan diri dan memupuk motivasi untuk terus memperbaiki dan selalu menerima atas takdir dengan cara berserah diri. Implementasi nilai-nilai tawakal dalam kehidupan sehari-hari memperkuat keimanan dan ketakwaan, dan ketahanan emosional seseorang.

Dengan demikian, implementasi tawakal sebagai penguat hubungan individu dengan Allah swt, dengan selalu bertawakal individu dapat mengurangi rasa kecemasan dan selalu menyerahkan segala urusan kepada Allah swt, karena tidak ada tempat yang sempurna untuk berserah diri kecuali kepada Allah swt. Pendekatan ini dapat menjadi model yang relevan dalam mendukung setiap lansia yang mengalami gangguan kecemasan agar mampu menghadapi tantangan dan masalah dengan penuh keyakinan dan ketenangan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi tawakal berperan penting dalam membantu lansia dengan kecemasan untuk lebih berserah diri serta percaya atas apa yang telah ditakdirkan. Lansia di desa sanggi kecamatan bandar negeri semuong yang mengalami kecemasan, baik karena faktor kesepian atau tidak mendapatkan dukungan sosial dari keluarga dan orang sekitarnya.

Hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa lansia yang memahami makna tawakal secara mendalam mengalami perubahan sikap yang lebih tenang dan positif. Mereka mulai melihat masalah atau musibah yang datang adalah sebagian dari ketentuan

Allah SWT, sehingga menumbuhkan ketenangan hati. Dalam tasawut tawakal dipandang sebagai jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui keikhlasan dan kepasrahan total.

Dengan demikian, tawakal terbukti menjadi fondasi penting dalam proses pemulihan gangguan kecemasan pada lansia. Ia tidak hanya memperkuat hubungan vertikal dengan tuhan, tetapi juga menjadi sarana penting bagi lansia untuk selalu berserah dan menerima atas apa yang telah ditakdirkan untuk setiap individu. Penguatan nilai tawakal sangat penting diterapkan dalam untuk lansia yang mengalami kecemasan, bukan hanya untuk lansia melainkan untuk setiap individu yang memiliki gangguan kecemasan. dan penting juga untuk membuat suatu kegiatan yang positif di desa tersebut, seperti mengadakan pengajian, membaca al-quran, bimbingan rohani, dan bersosialisasi dengan yang lain agar lansia bisa lebih tenang dan merasa aman.

DAFTAR REFERENSI

- Ash-Shiddieqy, T. M. (2001). *Al-Islam I*. Semarang: Pustaka Rizky Putra.
- Az-Zahrani, M. B. S. (2005). *Konseling terapi*. Depok: Gema Insani.
- Fausiah, F., & Widuri, J. (2005). *Psikologi abnormal klinis dewasa*. Jakarta: Universitas Indonesia Press.
- Ghazali, I. A. (1997). *Muhtasar Ihya Ulumuddin* (Z. H. Alhamid, Trans.). Yogyakarta: Pustaka Progressif.
- Hasan, M. (2018). *Konsep tawakal dalam Al-Quran dan implikasinya terhadap kesehatan mental* [Skripsi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Sunan Ampel Surabaya].
- Ifdil, & Annisa. (n.d.). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia).
- Imam Al-Ghazali. (2011). *Ihya Ulumuddin (Takut & Harap, Faqir & Zuhud, Tauhid & Tawakkal)* (Vol. 10, Purwanto, Trans.). Bandung: MARJA.
- Milla, H. (n.d.). *Hubungan tawakal dengan kecemasan pada jama'ah pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah Semarang* [Skripsi].
- Mulyana. (n.d.). *Tawakal dan kecemasan mahasiswa pada mata kuliah praktikum*.
- Munandar. (n.d.). *Konsep tawakal dan hubungannya dengan tujuan pendidikan Islam (perbandingan pemikiran Hamka dan Hasbi Ash-Siddiqie)*.
- Nurhasan. (2019). Konsep tawakal menurut Jalaluddin Rumi. *Pancawahana: Jurnal Studi Islam*, 14(2).
- Ramalah, S. (2003). *Kecemasan: Bagaimana mengatasi penyebabnya* (M. Joehsaar, Trans.). Jakarta: Pustaka Populer Obor.

- Rozaq, A. (2008). *Konsep tawakal menurut Imam Al-Ghazali dan relevansinya dengan kesehatan mental* [Tesis, IAIN Walisongo].
- Suhendi, H., & Supriadi, A. (2020). Sistem pakar diagnosa gangguan kecemasan menggunakan metode certainty factor berbasis website. *NARATIF: Jurnal Ilmiah Nasional Riset Aplikasi dan Teknik Informatika*, 2(2), Desember.