

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Perubahan zaman adalah sesuatu yang tak bisa dihindari, karena merupakan buah dari akal dan kecerdasan yang dianugerahkan Tuhan kepada manusia. Perkembangan ini membawa banyak perubahan yang tak jarang datang bersama tantangan-tantangan baru. Tekanan hidup yang muncul dari situasi tersebut sering memengaruhi kondisi emosional maupun spiritual seseorang, hingga membuat mereka kesulitan menemukan jalan keluar. Dalam pandangan Islam, sikap putus asa tidak dibenarkan karena mencerminkan kurangnya kepercayaan terhadap rahmat dan pertolongan Allah. Ketika harapan tidak sejalan dengan kenyataan, sering kali muncul perasaan kecewa, yang kemudian memicu kecemasan dan kebingungan dalam menentukan arah hidup (Surbakti et al., 2022: 970).

Pesantren berperan sebagai lembaga pendidikan yang menyelenggarakan pembelajaran agama Islam secara menyeluruh. Melalui kurikulum yang dirancang untuk memperdalam ajaran Islam, para santri diajak memahami konsep *tafaqquh fiddin* (pendalaman agama), sebuah bentuk kewajiban menuntut ilmu dalam Islam. Proses belajarnya meliputi pengkajian kitab-kitab klasik serta pelajaran umum, sehingga santri memperoleh pemahaman agama yang menyeluruh dan mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Lebih dari sekadar tempat menimba ilmu, pesantren juga menjadi wadah pembentukan karakter, dengan penekanan pada nilai-nilai moral dan etika. Pendidikan yang diberikan tidak hanya berorientasi pada aspek akademis, tetapi juga pada pengembangan akhlak mulia dan sikap sosial yang baik. Harapannya, para santri tumbuh menjadi pribadi yang beriman, bertakwa, dan mampu berkontribusi positif di tengah masyarakat (Zaini & Febriantika, 2023: 78).

Stres akademik merupakan jenis stres yang paling sering dialami oleh mahasiswa, terutama mahasiswa yang menempuh pendidikan di pondok pesantren karena memiliki tuntutan akademik sebagai mahasiswa dan santri.

Tingkat stres yang tinggi pada mahasiswa umumnya disebabkan oleh peningkatan beban tanggung jawab akademik, seperti akumulasi tugas-tugas perkuliahan yang mengurangi waktu istirahat. Kondisi ini berdampak pada perubahan pola tidur, ketidakteraturan pola makan, serta berkurangnya waktu luang yang seharusnya digunakan untuk menyegarkan pikiran. Faktor-faktor tersebut semakin diperburuk oleh tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru (Radisti et al., 2023).

Optimisme menjadi salah satu faktor penting yang menunjang kesehatan mental serta kesuksesan belajar para santri di lingkungan pesantren. Sikap ini mendorong seseorang untuk melihat segala hal dari sisi positif dan tetap berharap pada hasil yang baik, menjadikannya kunci dalam membangun daya tahan menghadapi tekanan akademik, sosial, maupun spiritual yang muncul selama proses pembelajaran (Kusuma, 2023). Namun, di tengah kehidupan pesantren yang disiplin dan penuh tuntutan, mempertahankan sikap optimis bukanlah hal yang mudah. Para santri kerap menghadapi tantangan tersendiri dalam menjaga semangat dan pandangan positif di tengah rutinitas yang padat.

Optimisme merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh setiap individu. Berpikir positif adalah upaya individu untuk memandang segala sesuatu hal dengan perspektif yang baik atau sisi yang baik, sehingga individu mampu memiliki pandangan yang baik. Menurut Goleman (dalam Fadhli, 2021) merupakan Sikap yang mendorong seseorang untuk tidak jatuh ke dalam keputusasaan, apatis, atau depresi ketika menghadapi berbagai cobaan berfungsi sangat penting untuk menjaga kesehatan mental dan kekuatan psikologis. Pandangan optimis yang realistis bisa memberikan dampak yang baik pada pencapaian sukses dalam hidup. Namun, jika pandangan optimis tersebut terlalu sederhana dan tidak berlandaskan pemahaman yang logis tentang kenyataan, hal ini dapat mengakibatkan efek buruk atau bahkan bencana (Fadhli, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Zahrah dkk. terhadap 200 mahasiswa santri di Daerah Istimewa Yogyakarta mengungkapkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres akademik yang disebabkan oleh beban tanggung jawab ganda, yakni kewajiban menuntut ilmu di dua lembaga pendidikan sekaligus serta tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi. Kondisi ini berdampak pada munculnya perasaan kurang percaya diri terhadap kemampuan diri, ketertarikan akademik, dan kejelasan arah karier yang akan dipilih. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 74% mahasiswa santri mengalami stres akademik dengan tingkat keparahan yang bervariasi, mulai dari kategori sedang hingga tinggi (Alza Nur Zahrah & Setyani Hadi Sukirno, 2022: 202).

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa sekitar 45% santri di berbagai pesantren modern mengalami gejala kecemasan terkait akademik, sementara 37% lainnya mengalami tanda-tanda kelelahan mental atau *burnout* selama masa pendidikan mereka. Dalam studi yang dilakukan oleh Rahmah dkk. di salah satu pesantren di Jawa Barat, diketahui bahwa tingkat optimisme santri dipengaruhi secara signifikan oleh beban akademik, keterpisahan dari keluarga, serta proses penyesuaian terhadap lingkungan pesantren. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya mengenali dan mengembangkan faktor-faktor protektif yang dapat mendukung santri dalam mempertahankan sikap optimis selama masa studi mereka (Rahmah et al., 2023: 980).

Stres akademik tidak hanya dialami oleh mahasiswa pada umumnya, tetapi juga dirasakan oleh mereka yang mengikuti pendidikan keagamaan, baik melalui program studi yang dipilih maupun melalui aktivitas keagamaan di luar lingkungan kampus. Hal ini diperkuat oleh temuan Rihartini dalam penelitiannya di Pesantren As-Sa'adah yang melibatkan 113 mahasiswa santri. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa sebanyak tujuh responden berada dalam kategori stres akademik tinggi, 78 responden berada pada tingkat sedang, dan 28 lainnya tergolong mengalami stres akademik pada tingkat rendah (Rihartini, 2021: 22).

Dan adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari dkk. memberikan gambaran mengenai tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa program studi Pendidikan Akuntansi angkatan 2018/2019, yang ternyata menunjukkan variasi cukup signifikan. Dari total responden, sebanyak 13 mahasiswa (16%) tercatat memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi, sementara 36 mahasiswa (46%) berada pada kategori sedang. Sementara itu, 30 mahasiswa lainnya (38%) menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Temuan ini mencerminkan bahwa tekanan dan tuntutan dalam lingkungan akademik berpotensi mengganggu keseimbangan psikologis mahasiswa (Kurniasari et al., 2019).

Berdasarkan fenomena yang terungkap dalam sejumlah penelitian sebelumnya, peneliti telah melakukan studi pendahuluan melalui wawancara dengan tiga santri Ma'had Al-Ghazali Li Ihya Al-Turats Al-Islami Bandung, yakni MT, ANM, dan SU. Dari hasil wawancara tersebut, diketahui bahwa para santri kerap mengalami kecemasan, stres, kurangnya rasa percaya diri, serta kekhawatiran terhadap hal-hal yang belum terjadi di masa depan. Mereka merasa tidak mampu menandingi pencapaian teman-temannya dan menganggap diri mereka tidak memiliki potensi atau prestasi akademik yang bisa dibanggakan. Dan juga mereka merasa berat mengemban ilmu di dua tempat sehingga harus bisa membagi waktu antara kegiatan di pesantren dan di kampus. Temuan ini mengindikasikan bahwa sikap optimis berbanding terbalik dengan keadaan para santri saat ini. Hakikatnya optimisme memegang peran penting dalam menghadapi tekanan atau tantangan. Dengan memiliki tingkat optimisme yang tinggi, santri cenderung memiliki pola pikir positif, mampu mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi, dan lebih percaya diri dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Dalam kaitannya dengan sikap optimis, Allah melarang manusia untuk bersikap lemah dan berputus asa, karena manusia merupakan makhluk ciptaan-Nya yang paling mulia. Yang menjadi pengingat agar umat manusia senantiasa

memiliki harapan dan keyakinan, terutama dalam menghadapi ujian kehidupan. Larangan ini ditegaskan dalam Al-Qur'an Surah Ali Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“ *Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman*”.

Ayat ini diturunkan dalam konteks Perang Uhud, ketika kaum Muslim mengalami kekalahan yang cukup besar serta kehilangan banyak sahabat yang gugur di medan perang. Keadaan tersebut menyebabkan kondisi fisik dan mental umat Islam saat itu berada dalam titik yang sangat melemah. Dalam suasana duka dan keterpurukan itu, Allah SWT menurunkan ayat ini sebagai bentuk dukungan spiritual kepada Rasulullah SAW dan para sahabatnya, agar mereka tidak tenggelam dalam keputusan dan kesedihan, tetapi tetap kuat, tegar, dan optimis berdasarkan kekuatan iman mereka.

Dari sudut pandang psikologis, ayat ini mengandung pesan yang mendalam dan bermakna. Setidaknya terdapat tiga pesan utama yang terkandung dalam ayat ini dan sangat relevan jika dikaji dalam perspektif psikologi Islam. Pertama, larangan untuk merasa lemah (*lā tahinū*), yang bisa dimaknai sebagai ajakan untuk menghindari sikap pesimis, kehilangan semangat, dan merasa tidak berdaya. Kedua, larangan untuk bersedih hati (*lā tahzanū*), yang menekankan pentingnya mengelola emosi negatif agar tidak berkepanjangan dalam kesedihan atau kekecewaan. Ketiga, pernyataan bahwa orang-orang beriman adalah yang paling tinggi (*al-a'lawna*), mengisyaratkan bahwa secara spiritual dan moral, kedudukan orang beriman tetap mulia dan terhormat, bahkan dalam kondisi penuh tekanan dan kesulitan. Dengan demikian, ayat ini menegaskan bahwa iman merupakan fondasi utama yang melahirkan kekuatan batin, semangat hidup, dan keyakinan akan masa depan yang lebih cerah (Mamlu'ah, 2019: 32).

Dalam ranah ilmu psikologi, ajaran dalam ayat ini memiliki keselarasan dengan konsep *resiliensi* dan *optimisme*, yakni kemampuan seseorang untuk

bangkit dari kondisi sulit dan tetap mempertahankan pandangan positif terhadap masa depannya. Martin Seligman (dalam Ghufon & S Risnawita, 2010) mendefinisikan optimisme sebagai kecenderungan individu untuk mengharapkan hasil yang baik serta meyakini bahwa tantangan atau kesulitan yang dihadapi bersifat sementara, terbatas, dan dapat diatasi. Sementara itu, resiliensi merujuk pada kapasitas individu dalam pulih dari tekanan psikologis, trauma, maupun pengalaman hidup yang berat. Nilai-nilai semacam ini sejatinya telah tertanam secara mendalam dalam ajaran Islam, sebagaimana tercermin dalam ayat ini yang menegaskan bahwa seorang mukmin tidak sepatutnya mudah menyerah atau kehilangan arah dalam menghadapi cobaan, sebab ia memiliki sandaran yang kuat, yakni Allah SWT (Ghufon & S Risnawita, 2010: 97).

Makna yang terkandung dalam ayat ini sangat relevan untuk dikaji dalam konteks kehidupan modern, terutama dalam rangka membentuk mentalitas positif dan daya tahan psikologis pada generasi muda Muslim, seperti kalangan pelajar, mahasiswa, dan santri. Di tengah iklim kehidupan yang sarat dengan tekanan akademik, persaingan yang ketat, serta tantangan sosial dan emosional, tidak sedikit generasi muda yang mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan, stres, bahkan depresi. Oleh sebab itu, internalisasi nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam QS. Ali Imran ayat 139 dapat dijadikan sebagai pendekatan alternatif dalam psikologi keagamaan (*religious coping*), guna memperkuat ketahanan jiwa dan menumbuhkan sikap optimis dalam menghadapi realitas kehidupan.

Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa tawakal mencerminkan keimanan yang kuat dalam hati serta mendorong individu untuk menggantungkan harapan sepenuhnya kepada Allah SWT. Sikap ini menciptakan harmoni antara upaya pribadi dan kepasrahan kepada kehendak Tuhan Yang Maha Kuasa. Dengan bertawakal, seseorang memperoleh landasan spiritual yang kokoh, karena ia telah menyerahkan segala urusan dan percaya sepenuhnya pada kebijaksanaan serta pertolongan-Nya (Arifka, 2017: 12).

Dalam khazanah spiritual Islam, tawakal merupakan salah satu nilai fundamental yang diajarkan kepada para santri. Tawakal dimaknai sebagai bentuk penyerahan diri kepada Allah SWT setelah terlebih dahulu melakukan ikhtiar secara maksimal (Sulaiman, 2023: 52). Berbeda dengan sikap fatalistik yang cenderung pasif, tawakal justru menuntut keterlibatan aktif dimana seseorang tetap berusaha sekuat tenaga sebelum akhirnya menyerahkan hasilnya kepada kehendak Allah. Nilai spiritual ini berpotensi menjadi fondasi psikologis yang kokoh dalam menumbuhkan sikap optimis pada diri santri (Saputra, 2021). Prinsip ini juga ditegaskan dalam Al-Qur'an Surat At-Talaq ayat 3 yang berbunyi:

...وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

“...Dan barangsiapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu.”

Ayat ini memuat pesan yang sangat mendalam dan berpengaruh terhadap kondisi psikologis manusia. Allah SWT memberikan jaminan bahwa siapa pun yang benar-benar berserah diri kepada-Nya dengan sikap tawakal, maka Allah akan menjadi penjamin dan pemenuh segala kebutuhannya (*hasbuhu*). Hal ini menunjukkan bahwa tawakal bukanlah bentuk pasrah tanpa usaha, melainkan sebuah bentuk keyakinan aktif yang menyatukan antara ikhtiar maksimal dan penyerahan sepenuhnya kepada Allah. Dengan kata lain, tawakal adalah sikap mental yang melibatkan kepercayaan penuh kepada kehendak Ilahi, namun tetap disertai usaha nyata dari manusia. Lebih jauh, ayat ini juga menegaskan bahwa setiap peristiwa di dunia telah diatur dalam kadar dan takaran tertentu oleh Allah. Tidak ada satu pun kejadian yang bersifat kebetulan atau lepas dari kendali-Nya, karena semuanya telah ditentukan dalam skenario Ilahi yang sempurna. Dalam perspektif psikologi Islam, tawakal dipandang sebagai salah satu bentuk mekanisme *coping* religius, yaitu cara individu mengatasi tekanan dan ketidakpastian hidup dengan bersandar pada keyakinan spiritual dan hubungan yang kuat dengan Tuhan (Khasanah, 2021: 84).

Makna yang terkandung dalam Surat At-Talaq ayat 3 memiliki keterkaitan yang kuat dengan kondisi kehidupan saat ini, khususnya di tengah arus modernitas yang dipenuhi tekanan dan ketidakpastian. Meningkatnya kasus gangguan psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan kelelahan mental (*burnout*), menjadi cerminan bahwa banyak individu kehilangan pegangan spiritual dalam menyikapi berbagai persoalan hidup. Dalam konteks inilah, ajaran tentang tawakal perlu dikaji ulang dan ditanamkan kembali, bukan semata sebagai ajaran keagamaan normatif, melainkan sebagai sumber kekuatan psikologis yang mampu menumbuhkan ketenangan batin, keteguhan hati, dan sikap optimis dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan (Khasanah, 2021: 89).

Tawakal merupakan salah satu *maqam* dalam ajaran tasawuf, di mana *maqam* dimaknai sebagai posisi atau tingkat spiritual seorang hamba dalam perjalanannya mendekatkan diri kepada Allah. Menurut pandangan Ibnu Athaillah yang dikemukakan dalam karya *Al-Himam Fi Tarjamati Matni Al-Hikam* (versi terjemahan kata-per-kata oleh Achmad Muhdor), salah satu ciri dari ketergantungan terhadap amal adalah munculnya rasa putus asa dari rahmat Allah setelah seseorang melakukan dosa. Oleh karena itu, umat Islam dianjurkan untuk senantiasa bertawakal, karena sejatinya manusia hanyalah makhluk yang mampu berusaha sebaik mungkin dan mungkin justru itulah yang sesuai dengan kehendak-Nya (Achmad Muhdor, 2024: 2).

Sumber kekuatan atas setiap usaha sebenarnya bersumber dari dalam diri, namun ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai harapan, kekecewaan bisa muncul. Dalam kondisi seperti itu, berserah diri kepada Allah menjadi kunci penting untuk memperkuat kesadaran akan keberadaan rahmat, kehendak, dan kasih sayang-Nya. Secara esensial, setiap manusia memiliki kekuatan yang berasal dari dalam dirinya sendiri. Kekuatan ini dapat berupa dorongan internal seperti semangat, motivasi, dan rasa percaya diri yang menjadi landasan utama dalam meraih tujuan hidup. Meski demikian, dalam perjalanan hidup, tidak semua usaha membuahkan hasil sesuai harapan. Ketika kenyataan tidak sejalan

dengan ekspektasi, seseorang bisa saja merasa kecewa, mengalami kegagalan, bahkan kehilangan gairah untuk melanjutkan perjuangan (Ayu et al., 2022).

Dalam kondisi demikian, kepercayaan terhadap kasih sayang dan kehendak Allah menjadi pondasi spiritual yang mampu memperkuat hati dalam menghadapi cobaan. Sikap tawakal melahirkan ketenangan jiwa dan mampu meredakan tekanan psikologis, karena seseorang tidak lagi terlalu fokus pada hasil akhir, melainkan menyerahkan sepenuhnya kepada kehendak Tuhan Yang Maha Mengetahui. Oleh sebab itu, dimensi spiritual berupa tawakal tidak hanya menjadi sarana untuk menenangkan diri saat dilanda kekecewaan, tetapi juga menjadi sumber kekuatan yang memperkuat sikap optimis dan keteguhan dalam menapaki kehidupan.

Dalam kaitannya dengan sikap optimis, tawakal berperan sebagai bentuk kontribusi dari aspek religiusitas. Penelitian yang dilakukan oleh Lilis Kholisoh dari Universitas Islam Negeri Salatiga, melalui pendekatan kualitatif dalam studi lapangannya yang berjudul *Implikasi Sikap Tawakal Terhadap Optimisme pada Santri di Pondok Pesantren Mahasiswa Nurul Huda Blotongan* tahun 2023, menunjukkan bahwa penanaman sikap tawakal dan optimisme pada santri dibentuk melalui proses pembiasaan, pengaruh lingkungan, nasihat, serta keteladanan dari sesama santri. Hasilnya, sikap tawakal memberikan pengaruh nyata terhadap munculnya optimisme yang tercermin dalam pelaksanaan ibadah yang dilakukan dengan kesadaran, pola pikir yang lebih positif, ketenangan batin, serta semangat pantang menyerah dalam menjalani kehidupan di pesantren (Kholisoh Lilis, 2023).

Adapun hasil penelitian lain menunjukkan bahwa adanya korelasi negatif yang signifikan antara tingkat spiritualitas dan stres akademik; artinya, semakin tinggi spiritualitas seseorang, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan. Berdasarkan temuan tersebut, penguatan aspek spiritualitas direkomendasikan sebagai salah satu pendekatan efektif dalam upaya mengurangi tekanan akademik pada mahasiswa (Putra, 2024). Penelitian ini memiliki relevansi yang kuat dengan topik yang diangkat, karena menunjukkan

bahwa sikap tawakal akan memberi peran dalam optimisme, sehingga mungkin terdapat keterkaitan antara keduanya di kalangan santri Ma'had Al-Ghazali Li Ihya Al-Turats Al-Islami Bandung. Temuan ini mencerminkan pentingnya peran tawakal dalam menumbuhkan rasa optimis dan mereduksi kecemasan terhadap berbagai kemungkinan yang belum terjadi di masa depan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi secara mendalam hubungan antara tawakal dan sikap optimisme santri di Ma'had Al-Ghazali Li Ihya Al-Turats Al-Islami Bandung. Penelitian ini tidak hanya membahas konsep tawakal secara teoritis, tetapi juga menggali bagaimana nilai tersebut diinternalisasi dan dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari santri, serta sejauh mana hal tersebut berkontribusi terhadap sikap optimis.

Penelitian ini dipandang penting untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tawakal, yang dilihat dari perspektif keagamaan, dan optimisme yang dilihat dari sisi psikologis, serta untuk mengukur sejauh mana kekuatan hubungan tersebut. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh kontribusi nyata bagi pengembangan kurikulum serta program pembinaan santri, khususnya dalam menanamkan nilai-nilai tawakal dan optimisme secara lebih terarah. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk mengangkat topik penelitian dengan judul: *Hubungan Antara Tawakal dengan Optimisme pada Santri di Ma'had Al-Ghazali Li Ihya Al-Turats Al-Islami Bandung*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana gambaran optimisme pada santri di Ma'had Al-Ghazali Li Ihya Al-Turats Al-Islami Bandung?
2. Bagaimana gambaran tawakal pada santri di Ma'had Al-Ghazali Li Ihya Al-Turats Al-Islami Bandung?
3. Bagaimana kekuatan hubungan antara tawakal dengan optimisme pada santri di Ma'had Al-Ghazali Li Ihya Al-Turats Al-Islami Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui gambaran optimisme pada santri di Ma'had Al-Ghazali Li Ihya Al-Turats Al-Islami Bandung.
2. Untuk mengetahui gambaran tawakal pada santri di Ma'had Al-Ghazali Li Ihya Al-Turats Al-Islami Bandung.
3. Untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara tawakal dengan optimisme pada santri di Ma'had Al-Ghazali Li Ihya Al-Turats Al-Islami Bandung.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat yang baik secara teoritis maupun praktis:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memeberikan kontribusi sebagai acuan ilmiah bagi studi-studi selanjutnya yang meneliti tentang hubungan antara tawakal dan optimisme, baik di lingkungan pesantren maupun institusi pendidikan tinggi. Hasil dari penelitian ini dapat menambah khazanah referensi teoritis mengenai peran nilai-nilai spiritual dalam ajaran Islam dalam membentuk kondisi mental yang sehat, terutama bagi individu yang hidup dalam lingkungan religius seperti para santri di pesantren.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan peluang bagi peneliti untuk memperluas wawasan dan pemahaman mengenai keterkaitan antara tawakal dan optimisme dalam kehidupan santri. Melalui penelitian ini, peneliti memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai konsep tawakal dan optimisme dalam perspektif psikologi agama, serta

bagaimana kedua konsep tersebut saling berkaitan dalam konteks kehidupan santri di lingkungan pesantren.

b. Bagi Akademisi

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan kajian tambahan dalam kegiatan perkuliahan maupun sebagai referensi dalam penyusunan karya ilmiah di bidang terkait. Dengan adanya pengembangan tersebut, hasil penelitian ini tidak hanya menambah khasanah literatur ilmiah, tetapi juga memperluas ruang kajian dan diskusi tentang peran penting nilai-nilai religius dalam membentuk karakter serta ketahanan psikologis seseorang.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran akan pentingnya nilai tawakal dan optimisme, khususnya dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini turut menunjukkan bahwa ajaran agama, khususnya Islam, tidak hanya berperan sebagai tuntunan dalam menjalankan ibadah, tetapi juga berperan signifikan dalam membentuk ketahanan mental seseorang. Oleh karena itu, temuan dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan renungan bagi masyarakat dalam upaya membentuk generasi yang kuat, berlandaskan keimanan, dan memiliki sikap optimis dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

E. Kerangka Berpikir

Santri menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, memiliki dua pengertian, yaitu; orang yang mendalami agama Islam; dan orang yang beribadah secara sungguh-sungguh; orang yang saleh (KBBI Daring, 2025). Di sisi lain, ada juga tafsiran unik yang mengaitkan asal-usul kata ini dengan bahasa Inggris, yaitu gabungan dari "*sun*" (matahari) dan "*three*" (tiga), sehingga secara harfiah diartikan sebagai "tiga matahari". Konsep "tiga matahari" ini secara simbolis mewakili tiga pilar utama dalam kehidupan santri: Iman (keyakinan), Islam (ketaatan beragama), dan Ihsan (berbuat kebajikan). Ketiga prinsip ini diajarkan secara intensif di pesantren, bertujuan membentuk karakter santri yang kokoh

imannya kepada Allah, konsisten menjalankan syariat Islam, serta mampu mengamalkan nilai-nilai kebaikan dalam interaksi sehari-hari (Azizah, 2021).

Adapun karakteristik santri dalam jurnal penelitian yang ditulis oleh Imrotul Azizah diantaranya adalah (Azizah, 2021):

1. Berpusat pada Tuhan (Teosentris), santri menjalani hidup dengan prinsip teosentris, meyakini bahwa segala sesuatu berasal dari Allah SWT, terjadi atas kehendak-Nya, dan pada akhirnya akan kembali kepada-Nya. Keyakinan ini menjadi pondasi spiritual dalam membentuk karakter santri, menjadikan setiap tindakan sebagai wujud ibadah dan pengabdian kepada Sang Pencipta.
2. Ikhlas Tanpa Pamrih, salah satu nilai utama santri adalah keikhlasan dalam menimba ilmu. Mereka belajar dengan penuh kesungguhan, bukan untuk mencari imbalan duniawi, tetapi semata-mata karena kecintaan terhadap pengetahuan. Sikap ini amenumbuhkan motivasi dari dalam diri, menciptakan etos belajar yang tulus dan konsisten.
3. Tawadhu' dan Taat, santri dibina untuk memiliki kerendahan hati (tawadhu), kesabaran menghadapi ujian, serta ketaatan pada aturan agama. Di sisi lain, mereka juga didorong untuk memiliki cita-cita positif yang bermanfaat, tanpa merugikan orang lain. Dengan begitu, tercipta keseimbangan antara ambisi dan akhlak mulia.
4. Hidup Sederhana, kesederhanaan adalah nilai yang melekat erat dalam keseharian santri. Mereka diajarkan untuk tidak berlebihan dalam hal duniawi dan selalu bersyukur atas nikmat yang diberikan. Prinsip ini sejalan dengan tradisi zuhud dalam pendidikan spiritual.
5. Mandiri dan Tangguh, santri dididik untuk mampu berdikari, tidak bergantung pada orang lain dalam memenuhi kebutuhan hidup. Kemampuan ini membentuk pribadi yang kuat, bertanggung jawab, dan siap berkontribusi di masyarakat.

Adapun pengertian optimisme menurut teori Seligman yang dikutip dari buku Teori-Teori Psikologi karya Ghufroon dan Risnawati menyatakan bahwa

optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal baik, berpikir positif dan mudah memberikan makna bagi diri. Individu yang memiliki sikap optimis mampu mencapai hasil yang lebih baik, tidak takut pada kegagalan, dan selalu berusaha untuk mencoba kembali saat mereka gagal (Ghufron & S Risnawita, 2010: 97).

Seligman (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) mendeskripsikan individu-individu yang memiliki sifat optimis akan terlihat pada aspek-aspek tertentu seperti dibawah ini:

1. *Permanent* adalah individu selalu menampilkan sikap hidup kearah kematangan dan akan berubah sedikit saja dari biasanya dan ini tidak bersifat lama. Seorang individu yang optimis akan memandang peristiwa baik sebagai sesuatu yang akan terjadi dikemudian hari dan peristiwa buruk hanya terjadi sementara waktu.
2. *Pervasive* adalah gaya penjelasan yang berkaitan dengan dimensi ruang lingkup, yang dibedakan menjadi spesifik dan universal. Seorang individu menyikapi suatu peristiwa dengan bertanya apakah suatu peristiwa menggambarkan dirinya dan berdampak ke seluruh area kehidupan atau hanya gambaran dari satu sisi dirinya yang unik dan tidak berdampak pada area kehidupan yang lain.
3. *Personalization* merupakan gaya penjelasan yang berkaitan dengan sumber penyebab dan dibedakan menjadi internal dan eksternal. Maksudnya adalah apakah peristiwa yang terjadi itu disebabkan oleh saya atau diluar diri saya.

Scheiver dan Carter (dalam Ghufron & Rini, 2010) menegaskan bahwa ciri individu yang optimis akan berusaha menggapai pengharapan dengan pemikiran yang positif, yakin akan kelebihan yang dimiliki. Individu yang optimis biasa bekerja keras menghadapi stres dan tantangan sehari-hari secara efektif dengan berdoa dan mengakui adanya faktor keberuntungan dan faktor lain yang mendukung keberhasilannya.

Menggapai pengharapan dengan berpikir positif salah satunya yaitu dengan tawakal. Tawakal menurut teori Ibnu Qayyim Al-Jauziyah yang dikutip dari buku Edisi Indonesia: Madarijus Salikin (Pendakian Menuju Allah) Penjabaran Kongkrit "*Iyyaka Na'budu Wa Iyyaka Nasta'in*" karya Kathur Suhardi menyatakan bahwa tawakal merupakan kepasrahan kepada Allah menurut apapun yang dikehendaki-Nya. Tawakal adalah tidak tampak pada dirimu ketergantungan kepada sebab, walaupun engkau sangat butuh kepadanya, dan tidak hilang ketenangan-Mu kepada Al-Haq (Allah) walaupun engkau telah mendapatkannya (kebutuhanmu). Dan pada intinya Tawakal merupakan keadaan yang terangkai dari berbagai perkara, yang pada hakekatnya tidak bisa sempurna kecuali dengan seluruh rangkaian yang ada (Suhardi, 1998).

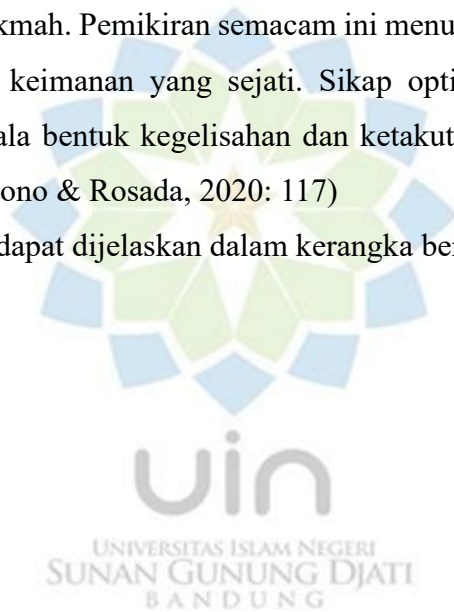
Adapun aspek-aspek tawakal menurut Al-Jauziyah (Suhardi, 1998) yaitu:

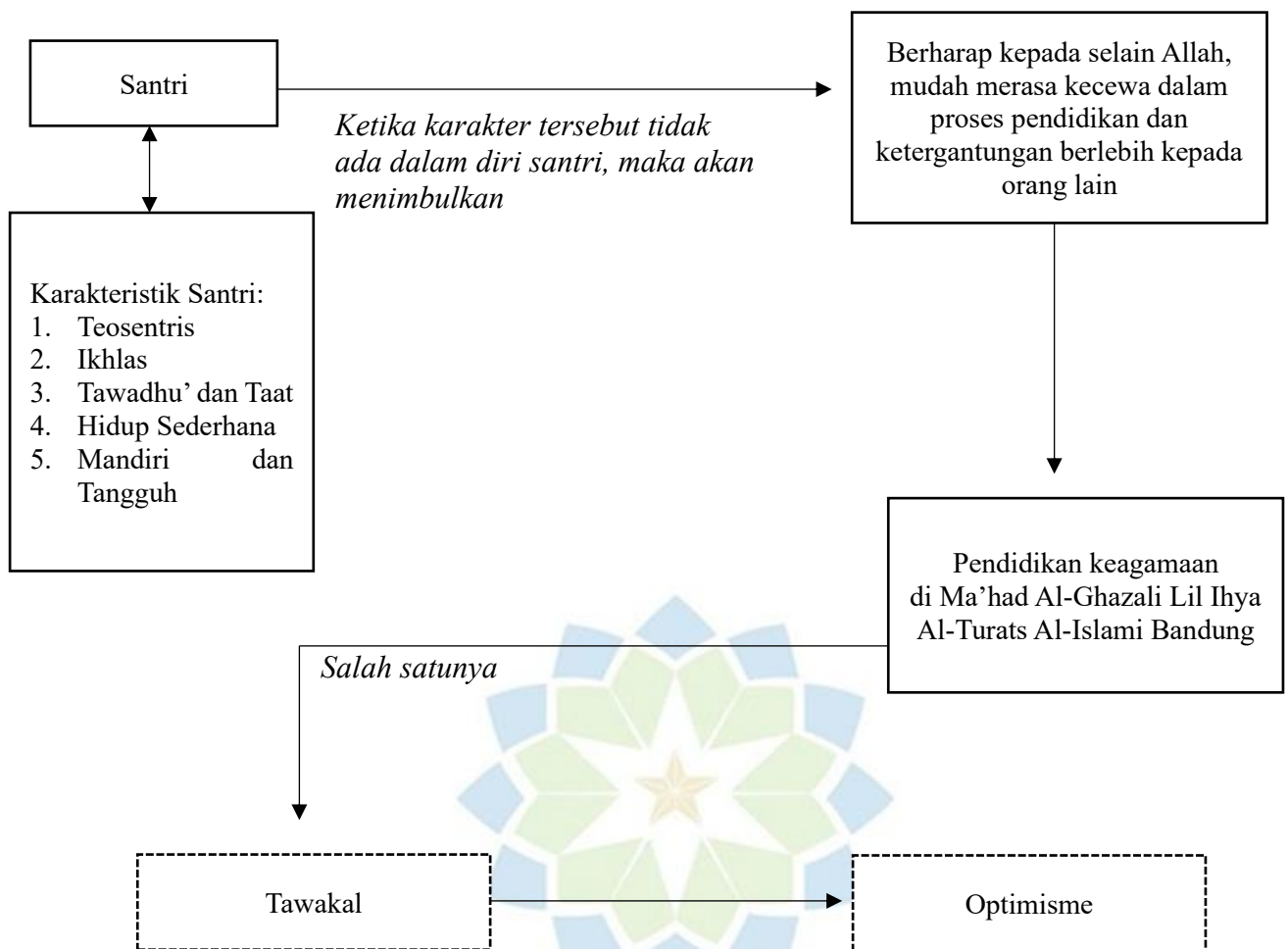
1. Mengetahui Allah, sifat, kekuasaan, kecukupan, kesendirian dan kembalinya segala urusan kepada ilmu-Nya serta yang terjadi atas kehendak dan kuasa-Nya.
2. Menetapkan sebab dan akibat. Individu mengetahui apa yang menjadi sebab individu bertawakal.
3. Memantapkan hati pada pijakan tauhid. Tawakal seorang hamba tidak dianggap benar apabila tauhidnya tidak benar. Bahkan hakekat tawakal adalah tauhidnya hati.
4. Menyandarkan hati kepada Allah dan merasa tenang karena bergantung kepada Allah, sehingga didalam hati individu tidak terdapat kegelisahan karena godaan dan tidak merasa tenang karena bergantung kepadanya.
5. Berbaik sangka kepada Allah. Sebarapa jauh prasangka baik individu terhadap Allah, maka sejauh itu pula tawakal individu kepada Allah.
6. Ketundukan dan kepasrahan hati kepada Allah serta memotong seluruh perintangnya. Individu menundukan hati dan memasrahkan hati individu hanya kepada Allah, sehingga hal tersebut dapat membuat individu tunduk dan pasrah kepada Allah.

7. Pasrah hanya kepada Allah. Individu akan merasakan segala urusan yang telah dilakukan hanya kepada Allah dengan penuh harapan dan tanpa paksaan serta tuntutan.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berasumsi bahwa tawakal memiliki hubungan yang positif dengan optimisme, Pemikiran ini dilandasi oleh penelitian yang menuliskan bahwa tawakal dapat berperan sebagai mekanisme *coping religius* yang efektif untuk menghadapi stres dan cemas berlebih (Ayun et al., 2024). Orang yang bertakwa selalu berpikir positif dan percaya pada janji Allah, mereka meyakini bahwa apapun yang terjadi akan berakhir dengan baik dan mengandung hikmah. Pemikiran semacam ini menumbuhkan sikap optimis dan mencerminkan keimanan yang sejati. Sikap optimis ini terbukti dapat menghilangkan segala bentuk kegelisahan dan ketakutan yang dapat memicu pikiran negatif (Partono & Rosada, 2020: 117)

Kesimpulan ini dapat dijelaskan dalam kerangka berpikir dibawah ini:





Gambar 1.1 Kerangka Berpikir Hubungan Tawakal dengan Optimisme

F. Hipotesis

Seorang peneliti merumuskan hipotesis sebagai anggapan sementara mengenai variabel yang diteliti. Perlu dicatat bahwa hipotesis adalah sebuah dugaan awal yang menjadi landasan untuk melakukan penelitian. Berikut adalah hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini:

H₀: Tidak ada hubungan antara tawakal dengan optimisme pada santri di Ma'had Al-Ghazali Li Ihya Al-Turats Al-Islami Bandung.

H_a: Terdapat hubungan antara tawakal dengan optimisme pada santri di Ma'had Al-Ghazali Li Ihya Al-Turats Al-Islami Bandung.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Dalam upaya memperkuat dasar teori dan argument dalam penelitian ini penting untuk meninjau berbagai penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Penelitian-penelitian terdahulu yang berkaitan dengan hubungan antara tawakal dengan optimisme pada santri.

Dalam skripsi Lilis Kholisoh, Universitas Islam Negeri Salatiga yang berjudul *"Implikasi Sikap Tawakal Terhadap Optimisme Pada Santri Di Pondok Pesantren Mahasiswa Nurul Huda Blotongan 2023"*, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implikasi sikap tawakal terhadap optimisme optimisme santri. Penelitian ini adalah penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwasannya implikasi sikap tawakal pada pada santri diterapkan dengan pendekatan lingkungan dan pembiasaan sehingga dampak dari sikap ini adalah santri melaksanakan ibadah tanpa paksaan, berpikir positif, ketenangan hati, mendapat rasa syukur dan jiwa pantang menyerah (Kholisoh Lilis, 2023).

Dalam skripsi Ali Imron, Universitas Islam Negeri Salatiga yang berjudul *"Pembinaan Sikap Tawakal dan Optimis Pada Santri Putra di Pesantren Girikusumo Banyumeneng Mragen Demak Tahun 2023"*, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis sikap tawakal dan optimis terhadap santri putra serta faktor-faktor apa saja yang menjadi pendorong dan

penghambat sikap tawakal dan optimis pada santri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui pengamatan, wawancara dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini adalah proses pembinaan sikap tawakal dan optimis melalui 2 jalur yaitu pemberian pemahaman dan pemberian contoh. Sehingga faktor yang pendukung pembinaan tawakal dan optimis adalah niat baik santri, peran dan berkah dari Sang Kiai serta nasihat dan motivasi. Dan faktor penghambatnya adalah lemah dan luntarnya niat santri, sifat malas-malasan dan kurangnya pengawasan terhadap santri (Ali, 2023).

Pada skripsi Hanny Putra Utama, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel yang berjudul *“Hubungan Antara Tawakal Dengan Adversity Quoentient Pada Santri Madrasah Aliyah Amanatul Ummah Surabaya Tahun 2019”*, penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 75 orang santri. Tingkat Tawakal di ukur menggunakan skala tawakal dari Ibnu Qayyim, Yusuf Qadarawi dan *Adversity Quotient* menggunakan skala dari Stoltz. Hasil dari penelitian ini menunjukan terdapat hubungan yang positif atau yang signifikan antara kedua variable tersebut, yang artinya semakin tinggi tingkat tawakal maka semakin tinggi pula sikap *Adversity Qoutient* pada santri dan begitupula sebaliknya (Putra Utama, 2019).

Dalam skripsi Muharnia Dewi Adilia, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta yang berjudul *“Hubungan Self Esteem Dengan Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta”*, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelatif. Hasil dari penelitian ini menunjukan adanya korelasi antara *self seteem* dengan optimis mahasiswa dalam menghadapi kesuksesan karirnya. *Self esteem* memberikan sumbangan yang cukup besar terhadap keoptimisan seorang mahasiswa, dalam hal meraih kesuksesan karir (Dewi Adilia, 2010).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, penelitian ini berfungsi sebagai penyempurna dan memberikan pengetahuan baru terkait topik yang telah diteliti

sebelumnya. Gap penelitian terdahulu membahas implikasi peran tawakal dan optimisme terhadap santri dari berbagai pesantren dan berbagai kota, maka penelitian ini akan dilaksanakan di lokasi yang berbeda. Serta tidak ada presentase yang jelas tentang hubungan antara tawakal dan optimisme. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian yang dilakukan Lilis dan Ali adalah menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi lapangan. Dan adapun penelitian yang dilakukan oleh Hanny dan Muarnia, penelitian tersebut memiliki variabel yang berbeda.

Novelty penelitian ini terletak pada lokasi dan subjek penelitian yang berbeda dari penelitian sebelumnya metodologi penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode studi korelasional, serta variabel satu dengan variabel lain yang berbeda yaitu variabel tawakal dan variabel optimisme. Dan penelitian ini bermaksud untuk mengeksplorasi dan mengidentifikasi secara mendalam apakah terdapat hubungan antara tawakal dengan optimisme pada santri di Ma'had Al-Ghazali li Ihya Al-Turats Al-Islami Bandung. Penelitian tidak hanya melihat konsep tawakal dari perspektif teoretis, tetapi juga untuk mengetahui apakah dua variabel yang akan diteliti berkaitan secara signifikan atau tidak dan untuk mengetahui arah hubungannya. Yaitu apakah memiliki hubungan positif atau negatif diantara kedua variabel tersebut.