

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah institusi pendidikan dan pengajaran yang mencakup ilmu umum dan juga kejuruan. Baik siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri maupun Sekolah Menengah Kejuruan Swasta memiliki peran, tugas, dan tanggung jawab sosial yang berbeda. Selama kehidupan akademik mereka, siswa menghadapi banyak tantangan, seperti perselisihan antar individu, masyarakat sosial, ekonomi, dan keluarga, serta pertanyaan tentang kewajiban dan tanggung jawab yang terkait dengan tugas yang diemban baik tugas sekolah maupun tugas praktik kerja lapangan. Ini berlaku untuk siswa di kelas dua belas yang akan memasuki semester akhir. Tekanan terbesar dan tuntutan terbesar adalah untuk mencapai tujuan lulus dengan hasil yang baik dan harapan dapat melanjutkan pendidikan di universitas terkemuka serta mendapat pekerjaan yang sesuai jurusan semasa sekolah. Siswa mungkin mengalami kecemasan karena tujuan tersebut.

Siswa kelas dua belas Sekolah Menengah Kejuruan berada pada fase perkembangan remaja akhir yang ditandai dengan peningkatan tanggung jawab dan pengambilan keputusan penting terkait masa depan. Pada fase ini, banyak siswa mulai merasa cemas terhadap berbagai ketidakpastian setelah kelulusan, seperti dunia kerja, pendidikan lanjutan, atau tuntutan dari keluarga dan lingkungan. Kecemasan ini muncul sebagai bentuk respons terhadap tekanan yang berkaitan dengan pilihan hidup yang harus segera diambil.

Santrock (2011) menjelaskan bahwa istilah “masa remaja akhir” digunakan untuk menggambarkan masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa, yang mencakup rentang usia antara 18 sampai 25 tahun, dan ditandai dengan aktivitas eksplorasi dan eksperimen. Perubahan terus terjadi

selama masa transisi ini. Siswa memiliki peran dan tanggung jawab yang tentunya bertambah besar sebagai anggota remaja akhir. Remaja akan mulai melepaskan diri dari ketergantungan ekonomi, sosial, dan psikologis pada orang tua. Selain itu, peralihan dari ketergantungan menuju masa kemandirian ini mencakup pemahaman tentang masa depan yang lebih realistis dan kebebasan untuk menentukan pilihan sendiri.

Dalam kehidupan akademis di Sekolah Menengah Kejuruan, seorang siswa tidak dapat dipisahkan dengan permasalahan kecemasan yang dialami. Kecemasan adalah suatu respons emosional yang muncul ketika seseorang merasa terancam atau menghadapi situasi yang tidak pasti, berbahaya, atau menimbulkan stres. Kecemasan ditandai oleh perasaan khawatir berlebihan, tegang, dan takut, yang sering disertai gejala fisik seperti detak jantung cepat, berkeringat, sulit bernapas, dan gangguan tidur. (Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. 2007). Menurut Hurlock (2009), remaja akan mengalami konflik internal saat harus membuat keputusan penting, terutama ketika mereka merasa tidak siap atau tidak memiliki informasi yang cukup mengenai pilihan yang tersedia. Siswa SMK yang diarahkan untuk siap kerja setelah lulus, sering kali merasa belum percaya diri menghadapi dunia industri atau khawatir tidak mendapatkan pekerjaan sesuai jurusan. Hal ini diperparah jika mereka memiliki keterbatasan ekonomi, akses informasi yang rendah, atau lingkungan sosial yang kurang mendukung.

Definisi kecemasan tersebut dalam proses pendidikan, siswa tidak hanya dituntut untuk mencapai prestasi akademik, tetapi juga harus mampu beradaptasi dengan berbagai tuntutan dan tekanan yang ada di lingkungan sekolah. Salah satu masalah psikologis yang kerap dialami oleh siswa adalah kecemasan. Kecemasan merupakan suatu kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan tidak nyaman, khawatir, dan takut yang berlebihan terhadap situasi yang dianggap mengancam, meskipun belum tentu nyata. Pada siswa, kecemasan dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti kecemasan menghadapi ujian, praktik kerja lapangan, presentasi di depan

kelas, tekanan dari lingkungan akademik, hingga interaksi sosial dengan teman sebaya.

Kecemasan yang dialami siswa, jika tidak ditangani dengan baik dapat berdampak serius terhadap proses belajar, konsentrasi, motivasi serta kesehatan mental secara keseluruhan. Beberapa siswa bahkan mengalami penurunan prestasi belajar, menarik diri dari lingkungan sosial, hingga mengalami gangguan tidur, dan keluhan fisik lainnya sebagai manifestasi dari kecemasan yang mereka rasakan. Kondisi ini diperkuat oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa kecemasan pada siswa memiliki hubungan yang signifikan dengan penurunan hasil belajar dan kesejahteraan psikologis siswa (Sulistiyani, 2012).

Kecemasan yang dialami siswa memiliki dampak yang luas terhadap berbagai aspek dalam kehidupan mereka, baik secara akademik, sosial, maupun psikologis. Menurut Sarason dan Sarason (2005), kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu proses berpikir, menurunkan konsentrasi, serta menghambat kemampuan memecahkan masalah. Dalam konteks pembelajaran, hal ini tentu berdampak negatif terhadap prestasi akademik siswa. Senada dengan itu, menurut Santrock (2011), kecemasan dapat menghambat fungsi kognitif siswa, seperti perhatian, ingatan, dan pengambilan keputusan. Siswa yang mengalami kecemasan tinggi cenderung kesulitan dalam mengikuti pelajaran, mudah panik saat menghadapi ujian sekolah, dan kurang mampu mengelola tekanan akademik, sehingga hasil belajar pun menurun.

Selain itu, menurut Hurlock (2009), kecemasan yang tidak tertangani dapat berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius, seperti gangguan tidur, depresi, atau penarikan diri secara sosial. Siswa yang merasa cemas sering kali menghindari situasi belajar atau pergaulan, yang pada akhirnya mengganggu perkembangan sosial dan emosional mereka. Lebih lanjut, menurut Spielberger (1972), kecemasan juga memengaruhi aspek fisiologis, seperti detak jantung yang meningkat, otot yang tegang, dan gangguan pencernaan. Gejala-gejala ini tidak hanya memengaruhi

kenyamanan siswa dalam belajar, tetapi juga dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup secara umum.

Kecemasan merupakan suatu kondisi emosional yang wajar dialami oleh setiap individu sebagai respons terhadap situasi yang dianggap mengancam, menegangkan, atau tidak pasti. Menurut Davidoff (1991), kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan, ditandai dengan perasaan tegang, khawatir, dan ketakutan yang tidak jelas sumbernya. Kecemasan berbeda dengan rasa takut, karena rasa takut biasanya memiliki objek atau situasi yang konkret, sementara kecemasan lebih bersifat subjektif dan internal.

Spielberger (1972) membedakan kecemasan menjadi dua bentuk, yaitu kecemasan sebagai keadaan (*state anxiety*) dan kecemasan sebagai sifat (*trait anxiety*). Kecemasan sebagai keadaan adalah reaksi sementara terhadap situasi tertentu, sedangkan kecemasan sebagai sifat merupakan kecenderungan yang menetap dalam diri seseorang untuk merespons situasi dengan rasa cemas. Keduanya dapat memengaruhi cara individu berpikir, merasa, dan bertindak dalam menghadapi tekanan. Selain itu, menurut Santrock (2011), harapan sosial dan keluarga yang tinggi juga dapat menjadi sumber kecemasan. Banyak siswa merasa terbebani oleh harapan orang tua agar segera bekerja, menghasilkan uang, atau melanjutkan pendidikan, padahal para siswa masih kebingungan dengan arah masa depan yang ingin ditempuh. Tekanan dari persaingan kerja, kurangnya bimbingan karier yang memadai di sekolah, serta minimnya pengalaman praktis juga turut memperkuat rasa khawatir terhadap ketidakpastian masa depan. Jika kecemasan tidak dikelola dengan baik, maka dapat menurunkan motivasi, semangat belajar, dan kepercayaan diri siswa menjelang kelulusan.

Kecemasan merupakan respon emosional yang muncul ketika individu menghadapi situasi yang dianggap mengancam atau penuh ketidakpastian. Menurut Freud (dalam Nevid, 2018), kecemasan adalah keadaan emosional yang tidak menyenangkan, ditandai dengan perasaan tegang, khawatir, dan takut akan sesuatu yang belum tentu terjadi. Secara perilaku, perilaku

kecemasan dapat ditunjukkan melalui gejala fisik, kognitif, dan tindakan nyata yang dilakukan individu dalam menghadapi situasi tertentu. Gejala fisik mencakup jantung berdebar, berkeringat, sulit tidur atau gemetar. Secara kognitif, individu sering kali memikirkan hal-hal negatif secara berlebihan, memprediksi kegagalan, atau merasa tidak mampu menghadapi suatu tugas. Sementara itu, dari aspek perilaku, kecemasan dapat tampak dalam bentuk menghindari situasi tertentu, sulit fokus, menunda pekerjaan, atau tampak gelisah saat dihadapkan pada tugas yang menantang.

Pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan kelas dua belas, perilaku kecemasan dapat muncul dalam konteks akademik dan masa transisi menuju dunia kerja atau perguruan tinggi. Contohnya, siswa merasa khawatir tidak lulus ujian akhir sementara ujian akhir belum dimulai, takut gagal menghadapi praktik kerja lapangan sementara praktik belum dilakukan, cemas tidak diterima di universitas atau pekerjaan yang diinginkan sementara belum mengikuti tes seleksi atau melamar pekerjaan, serta merasa ragu terhadap kemampuan diri sendiri. Kecemasan ini sering kali berakar dari tekanan eksternal (harapan orang tua, guru, lingkungan) dan tekanan internal (persepsi diri dan ketakutan gagal). Dengan demikian, perilaku kecemasan pada siswa SMK kelas 12 tidak hanya mencerminkan reaksi emosional sesaat, tetapi juga indikasi adanya kekhawatiran terhadap masa depan yang belum pasti.

Kecemasan dan stres memiliki perbedaan konsep dan batasan yang jelas, stres adalah respon fisiologis dan psikologis terhadap tekanan atau tuntutan eksternal yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya (Lazarus & Folkman, 1984). Stres muncul karena faktor nyata seperti banyaknya tugas, konflik, atau tekanan waktu, sedangkan kecemasan berfokus pada kekhawatiran terhadap kemungkinan yang belum terjadi. Artinya, sumber kecemasan dapat berasal dari pikiran atau antisipasi terhadap ancaman di masa depan, bukan kondisi nyata yang sedang dialami.

Stres bersifat reaktif, muncul sebagai respon terhadap situasi yang nyata dan spesifik, sedangkan kecemasan bersifat antisipatif, muncul karena

pikiran terhadap hal-hal yang mungkin terjadi. Namun, keduanya dapat saling memengaruhi, seperti stres berkepanjangan dapat memicu kecemasan, dan kecemasan yang tidak terkendali dapat meningkatkan stres psikologis. Pada siswa SMK kelas 12, stres muncul karena banyaknya tugas akhir, ujian praktik, dan tekanan waktu menjelang kelulusan. Sementara kecemasan berhubungan dengan kekhawatiran terhadap hasil dan masa depan setelah lulus, seperti tidak diterima di dunia kerja atau perguruan tinggi sedangkan belum melamar pekerjaan atau mengikuti tes seleksi universitas.

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan pada hari Senin tanggal 15 September 2025 di Sekolah Menengah Kejuruan Merdeka Kota Bandung. Sesuai dengan data yang peneliti dapatkan, bahwa siswa kelas 12 SMK Merdeka Kota Bandung mengalami berbagai tekanan akademik dan juga ekspektasi orang tua terhadap masa depan mereka. Faktor kecemasan ini dipicu oleh banyaknya saingan dari segi akademis dan juga pekerjaan yang menjadikan mereka tidak percaya diri, dan pesimis terhadap akhir kelulusan, sehingga siswa menjadi cemas akan pilihan mereka setelah lulus nanti. Selain itu pembelajaran yang berlangsung dari Senin hingga Sabtu dan jam belajar yang ketat dari pagi hingga sore memicu persaingan ketat dalam seleksi masuk perguruan tinggi favorit, seperti melalui jalur SBMPTN, SNBP, atau ujian mandiri, turut menjadi sumber kecemasan. Banyak siswa merasa harus bersaing, sehingga hal ini memunculkan perasaan tidak percaya diri atau khawatir tidak mampu memenuhi standar yang diharapkan.

Fenomena kecemasan ini pun terlihat pada siswa kelas dua belas Sekolah Menengah Kejuruan Merdeka Kota Bandung, berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan pada hari Senin tanggal 15 September 2025 di SMK Merdeka Kota Bandung, ditemukan bahwa persoalan-persoalan yang terjadi berasal dari diri mereka sendiri dan lingkungan. Beberapa gejala yang pernah mereka alami di antaranya mengalami gangguan tidur, sakit kepala, rasa lelah yang berkepanjangan, mudah

tersinggung, perasaan cemas yang terus menerus, kehilangan rasa percaya diri, sulit berkonsentrasi, merasa pikiran terus menerus terganggu oleh rasa khawatir dan kesulitan dalam mengambil keputusan. Masalah ini dapat mengakibatkan siswa mulai kehilangan keinginan untuk belajar, kehilangan motivasi belajar, dan seringkali merasa frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, pemaksaan diri serta berperilaku tidak simpatik dengan teman, orang tua, dan lingkungan sekitarnya.

Kecemasan ini menunjukkan betapa kompleksnya tantangan yang dihadapi siswa kelas dua belas, tuntutan belajar yang berbeda dari kelas lain memengaruhi kondisi mental siswa kelas 12, adapun tekanan dari persaingan kerja bagi siswa yang memilih untuk bekerja, kurangnya bimbingan karier yang memadai di sekolah, serta minimnya pengalaman praktis juga turut memperkuat rasa kecemasan terhadap ketidakpastian masa depan. Mereka tidak hanya harus menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, tetapi juga harus mengelola tekanan emosional yang muncul dari ekspektasi di lingkungan. Namun, dalam menghadapi hal tersebut, faktor religiusitas seperti tawakal (berserah diri kepada Allah setelah berusaha maksimal), dapat menjadi salah satu cara untuk mengelola kecemasan. Tawakal membantu individu untuk menerima hasil dengan lapang dada dan mengurangi tekanan emosional akibat kegagalan atau ketidakpastian.

Dalam konteks psikologis dan spiritual, tawakal yaitu berserah diri kepada Allah setelah berikhtiar secara maksimal memiliki peran penting dalam mengelola emosi dan tekanan hidup, termasuk kecemasan. Tawakal bukanlah bentuk pasrah tanpa usaha, melainkan sikap mental yang meyakini bahwa setelah melakukan upaya terbaik, hasil akhir sepenuhnya berada dalam kuasa Tuhan. Sikap ini mampu menumbuhkan ketenangan batin dan mengurangi tekanan psikologis akibat kecemasan yang berlebihan terhadap masa depan. Menurut Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin*, tawakal adalah kondisi hati yang dipenuhi keyakinan bahwa Allah akan memberikan yang terbaik bagi hamba-Nya, sekalipun hasilnya berbeda dari yang diharapkan. Dengan memiliki tawakal, seseorang lebih mampu menerima hasil dari

usahanya dengan lapang dada, yang pada gilirannya mengurangi potensi munculnya kecemasan berlebih.

Secara psikologis, penelitian yang dilakukan oleh Muhamad (2018) menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat tawakal yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Hal ini disebabkan oleh adanya kepercayaan diri spiritual dan ketenangan jiwa dalam menghadapi situasi yang tidak pasti. Dalam konteks siswa, terutama mereka yang sedang menghadapi masa transisi seperti kelulusan, penerapan tawakal dapat membantu mengurangi kecemasan terhadap masa depan. Dengan sikap tawakal, siswa tidak hanya berusaha secara maksimal dalam belajar dan merencanakan karier, tetapi juga menerima apapun hasilnya dengan tenang dan positif.

Tawakal merupakan sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha secara maksimal. Dalam konteks psikologis, tawakal mencerminkan kepercayaan dan ketenangan batin bahwa hasil dari usaha sepenuhnya berada di tangan Tuhan. Individu yang bertawakal memiliki keseimbangan antara usaha dan kepasrahan spiritual, sehingga ia tidak mudah tergoncang oleh kegagalan atau hasil yang tidak sesuai harapan. Siswa SMK kelas 12 yang memiliki sifat tawakal tinggi cenderung menunjukkan perilaku yang tenang, sabar, optimis, dan tetap berusaha tanpa rasa takut berlebihan terhadap masa depan. Mereka percaya bahwa setiap hasil adalah bagian dari rencana Tuhan, sehingga kecemasan mereka terhadap ujian, kelulusan, maupun pekerjaan menjadi lebih rendah. Seperti mereka tetap belajar dengan sungguh-sungguh, berdoa, dan tidak terlalu gelisah menghadapi ujian atau wawancara kerja karena yakin bahwa hasil terbaik akan diberikan sesuai usaha dan kehendak Allah. Sedangkan siswa yang kurang bertawakal cenderung menunjukkan perilaku cemas berlebihan, mudah panik, tidak fokus belajar, bahkan menunda-nunda pekerjaan karena diliputi rasa takut gagal. Mereka lebih mudah terpengaruh oleh tekanan lingkungan dan sering merasa tidak mampu mengendalikan hasil yang akan datang.

Berdasarkan studi pendahuluan terhadap persoalan yang dihadapi siswa kelas dua belas Sekolah Menengah Kejuruan Merdeka Kota Bandung menunjukkan fenomena kurangnya siswa dalam beribadah, rendahnya pemahaman siswa tentang tauhid, rendahnya tawakal siswa dalam ikhtiar. Selain itu, beberapa masalah yang mereka alami di antaranya sering merasa tidak percaya diri, cemas berlebih, kehilangan minat, penurunan performa, bahkan ketika berada di sekolah, siswa mengalami penurunan konsentrasi hingga perilaku menghindar seperti menghindari sekolah dan menghindari praktik kerja lapangan, menghindari pelajaran tertentu atau diskusi tentang masa depan juga memengaruhi keimanan siswa dalam bertawakal.

Siswa kelas dua belas, khususnya di tingkat Sekolah Menengah Kejuruan, berada pada tahap penting dalam kehidupan mereka, dimana mereka harus mengambil keputusan penting mengenai masa depan, seperti memilih untuk bekerja atau melanjutkan pendidikan. Situasi ini sering menimbulkan kecemasan, terutama ketika siswa merasa tidak siap menghadapi tantangan yang menanti setelah kelulusan. Dalam kondisi ini, tawakal sebagai aspek spiritual yang mengandung unsur kepercayaan dan penyerahan diri kepada Tuhan setelah usaha maksimal, diyakini dapat memengaruhi tingkat kecemasan yang dialami siswa.

Menurut psikologi Islam, tawakal dapat berfungsi sebagai mekanisme koping religius yang efektif untuk menghadapi tekanan hidup. Siswa yang memiliki tingkat tawakal tinggi cenderung menunjukkan sikap yang lebih tenang, tidak mudah panik, dan lebih mampu menerima hasil akhir dengan ikhlas. Mereka meyakini bahwa setelah berikhtiar, hasil akhir berada di tangan Allah, sehingga kecemasan berlebihan terhadap masa depan bisa ditekan. Beberapa penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif antara tingkat tawakal dan tingkat kecemasan. Artinya, semakin tinggi tawakal seseorang, maka semakin rendah tingkat kecemasannya.

Hal ini diperkuat oleh temuan Muhamad (2018), yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat tawakal tinggi mengalami kecemasan yang lebih rendah menjelang ujian akhir. Temuan serupa juga berlaku pada

siswa kelas 12, dimana tekanan akademik dan tuntutan masa depan sering kali menjadi pemicu utama kecemasan. Dengan demikian, tawakal tidak hanya menjadi nilai keagamaan, tetapi juga dapat dilihat sebagai variabel psikologis yang berpengaruh dalam mengelola emosi dan kecemasan, khususnya pada siswa yang sedang menghadapi masa transisi penting dalam kehidupannya. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tawakal dengan kecemasan pada siswa kelas 12 di SMK Merdeka Kota Bandung. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam membimbing siswa mengelola kecemasan dengan pendekatan religius.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran tingkat kecemasan pada siswa kelas 12 SMK Merdeka Kota Bandung?
2. Bagaimana gambaran tingkat tawakal pada siswa kelas 12 SMK Merdeka Kota Bandung?
3. Bagaimana hubungan antara tawakal dengan kecemasan pada siswa kelas 12 SMK Merdeka Kota Bandung?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada siswa kelas 12 SMK Merdeka Kota Bandung.
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat tawakal pada siswa kelas 12 SMK Merdeka Kota Bandung.
3. Untuk mengetahui hubungan antara tawakal dengan kecemasan pada siswa kelas 12 SMK Merdeka Kota Bandung.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap perkembangan ilmu Tasawuf dan Psikoterapi, terutama mengenai akhlak dan psikologis manusia yang berkaitan dengan kecemasan dan tawakal. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan untuk mendorong dilakukannya penelitian-penelitian lain atau serupa yang lebih luas dan mendalam sehingga memperkaya kajian ilmu Tasawuf dan Psikoterapi mengenai masalah sejenis yang berhubungan dengan kecemasan dan pengaruh tawakal.

2. Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat membantu sekolah, para guru Bimbingan Konseling dan orang tua dalam membimbing siswa mengelola kecemasan dengan pendekatan tawakal. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para siswa yang sedang mengalami kecemasan di kelas 12 guna memberikan pemahaman mendalam mengenai pentingnya tawakal dalam menjawab persoalan kecemasan.

E. Kerangka Berpikir

Tawakal merupakan salah satu puncak keimanan yang sangat ditekankan oleh Imam Al-Ghazali dalam kitabnya *Ihya Ulumuddin*. Dalam pandangan Al-Ghazali, tawakal adalah sikap hati seorang hamba yang menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal. Tawakal tidak berarti meninggalkan usaha atau hanya pasrah tanpa tindakan, melainkan sebuah perpaduan antara kerja keras dan keyakinan penuh kepada ke-Maha Kuasaan Allah atas hasil yang akan diperoleh. Imam Al-Ghazali menekankan bahwa tawakal hanya dapat tumbuh dari keyakinan mendalam bahwa Allah adalah satu-satunya penguasa atas segala sesuatu. Seorang hamba harus menyadari bahwa apa pun yang terjadi dalam

hidupnya baik itu keberhasilan maupun kegagalan semua berada dalam kehendak Allah. Namun, keyakinan ini harus disertai dengan usaha yang nyata. Imam Al-Ghazali memberikan contoh yang sederhana namun mendalam: seorang petani tidak mungkin hanya berdoa agar tanamannya tumbuh subur tanpa terlebih dahulu menanam benih dan merawatnya. Usaha adalah bentuk tanggung jawab manusia, sementara hasilnya diserahkan sepenuhnya kepada Allah.

Setelah berusaha, seorang yang bertawakal menyerahkan hasilnya dengan penuh keikhlasan dan penerimaan. Dalam hal ini, Al-Ghazali menekankan pentingnya ikhlas, yaitu sikap menerima apa pun hasil yang diberikan Allah, baik sesuai harapan maupun tidak. Keikhlasan ini mencerminkan pemahaman bahwa Allah selalu memberikan yang terbaik bagi hamba-Nya, meskipun terkadang sulit dipahami oleh manusia. Orang yang benar-benar bertawakal akan merasakan ketenangan batin. Ia tidak akan diliputi oleh kecemasan berlebihan tentang hasil usahanya, karena ia yakin bahwa apapun yang terjadi adalah bagian dari rencana terbaik Allah.

Dalam kitab *Ihya Ulumuddin*, Al-Ghazali menggambarkan tawakal seperti burung yang meninggalkan sarangnya di pagi hari dengan perut kosong, terbang mencari makanan, dan kembali dengan perut kenyang. Burung tersebut menunjukkan usaha yang nyata, dan dengan hati yang bergantung sepenuhnya kepada Allah. Tawakal merupakan salah satu konsep penting dalam Islam yang menunjukkan sikap berserah diri kepada Allah SWT setelah melakukan usaha maksimal. Sikap ini tidak hanya mencerminkan hubungan keimanan yang mendalam antara seorang hamba dengan Penciptanya, tetapi juga menjadi landasan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan, termasuk tekanan akademik atau pekerjaan. Tawakal, sebagaimana dijelaskan oleh Imam Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin*, mencakup beberapa aspek penting yang saling melengkapi.

Aspek pertama adalah keyakinan penuh kepada Allah. Keyakinan ini menjadi inti dari tawakal, dimana seorang hamba percaya bahwa segala sesuatu di dunia ini berada dalam kendali Allah. Tidak ada yang terjadi

tanpa izin-Nya, sehingga seseorang merasa yakin bahwa segala upayanya akan dibalas dengan hasil yang sesuai dengan hikmah Allah. Selanjutnya adalah usaha maksimal atau ikhtiar. Tawakal bukan berarti bersikap pasif, melainkan melibatkan usaha yang sungguh-sungguh dalam mencapai tujuan. Dalam konteks akademik, seperti, siswa yang bertawakal tetap harus belajar dengan tekun, mengerjakan tugas dengan disiplin, dan memanfaatkan waktu dengan bijak. Usaha ini menunjukkan ketaatan kepada Allah, karena manusia diwajibkan berikhtiar sebelum menyerahkan hasil kepada-Nya.

Aspek ketiga adalah penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah. Setelah berusaha, seorang hamba menerima hasil dengan ikhlas, baik itu sesuai harapan maupun tidak. Penyerahan ini mencerminkan kesadaran bahwa manusia tidak memiliki kendali penuh atas hasil, melainkan Allah yang menentukan segalanya. Tawakal juga melibatkan ridha terhadap ketetapan Allah SWT. Sikap ini berarti menerima segala keputusan Allah dengan hati lapang, tanpa rasa kecewa yang berlebihan.

Dalam kehidupan sehari-hari, ridha membantu seseorang untuk tidak terjebak dalam rasa putus asa, tetapi justru bangkit dengan semangat baru. Terakhir, tawakal menghasilkan ketenangan batin. Seseorang yang bertawakal merasa lebih tenang dalam menghadapi tantangan, karena yakin bahwa Allah selalu memberikan yang terbaik. Dalam situasi sulit sekalipun, keyakinan ini menjadi sumber kekuatan yang mendalam.

Tawakal seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satunya adalah tingkat keimanan dan religiusitas. Seseorang yang memiliki keimanan yang kuat cenderung lebih mudah bertawakal karena memahami bahwa Allah adalah sumber segala sesuatu. Selain itu, pendidikan agama juga memainkan peran penting. Pemahaman yang baik tentang ajaran Islam, termasuk konsep tawakal, membantu seseorang menerapkan sikap ini dalam kehidupan sehari-hari. Faktor lain adalah lingkungan sosial, seperti keluarga atau teman yang mendukung nilai-nilai religius. Lingkungan yang positif dapat memperkuat sikap tawakal seseorang.

Pengalaman hidup juga menjadi salah satu faktor penting, dimana pengalaman menghadapi kesulitan dengan berserah diri kepada Allah, seringkali membuat seseorang lebih percaya pada kekuasaan-Nya. Selain itu, kondisi psikologis memengaruhi kemampuan seseorang untuk bertawakal. Ketahanan mental yang baik membantu seseorang menghadapi situasi sulit tanpa kehilangan keyakinan. Terakhir, pemahaman tentang hubungan antara usaha dengan takdir juga memengaruhi sikap tawakal. Pemahaman yang seimbang antara usaha dan takdir menghindarkan seseorang dari sikap pasif atau fatalistik.

Pada siswa kelas dua belas, tawakal membantu siswa memandang kecemasan dari sudut pandang yang lebih bijaksana. Dengan keyakinan bahwa Allah memiliki rencana terbaik untuk setiap hamba-Nya, siswa dapat menghadapi tantangan akademik dengan hati yang lebih tenang. Tawakal juga mengurangi perasaan cemas berlebihan, begitupun dengan kecemasan yang dihadapi oleh siswa kelas 12, karena mereka percaya bahwa apapun hasilnya, itu adalah ketentuan yang telah Allah tetapkan dan akan selalu ada hikmah dibalikny.

Kecemasan sendiri merupakan kondisi emosional yang wajar dialami oleh setiap individu sebagai bentuk respons terhadap situasi yang mengandung ketidakpastian, ancaman, atau tekanan. Meskipun merupakan reaksi alamiah, kecemasan dapat menjadi masalah psikologis jika berlangsung secara terus-menerus, berlebihan, atau sampai mengganggu fungsi sehari-hari. Davidoff (1991) mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan tidak menyenangkan yang bersifat subjektif dan sering kali disertai dengan ketegangan fisik serta kekhawatiran akan hal-hal buruk yang mungkin terjadi. Menurut Hamilton, kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang ditandai oleh perasaan tegang, khawatir, dan gejala fisik yang berkaitan dengan sistem saraf otonom (seperti jantung berdebar, berkeringat, gemetar, dll).

Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) mengklasifikasikan kecemasan dalam dua kategori utama, yaitu:

1. Kecemasan psikis (*psychic anxiety*): perasaan-subjektif seperti ketegangan, ketakutan, kecemasan, dan pikiran yang berlebihan.
2. Kecemasan somatik (*somatic anxiety*): gejala fisik seperti tremor, sakit kepala, gangguan tidur, dan gejala pencernaan.

Begitupun menurut Spielberger (1972), kecemasan dapat dibedakan menjadi dua bentuk, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* adalah kecemasan yang bersifat sementara dan muncul sebagai respons terhadap situasi tertentu, seperti ujian atau presentasi. Sementara itu, *trait anxiety* adalah kecenderungan umum seseorang untuk merespons situasi dengan rasa cemas, sehingga sifat ini lebih menetap dan menjadi bagian dari kepribadian.

Dari sudut pandang psikologi klinis, kecemasan melibatkan tiga komponen utama, yaitu:

1. Komponen kognitif, berupa pikiran-pikiran negatif, perasaan takut akan kegagalan, atau kecemasan berlebih.
2. Komponen fisiologis, seperti detak jantung cepat, berkeringat, napas pendek, atau gangguan tidur.
3. Komponen perilaku, seperti menghindari situasi tertentu, menarik diri dari lingkungan sosial, atau kesulitan berkonsentrasi (Sarason & Sarason, 2005).

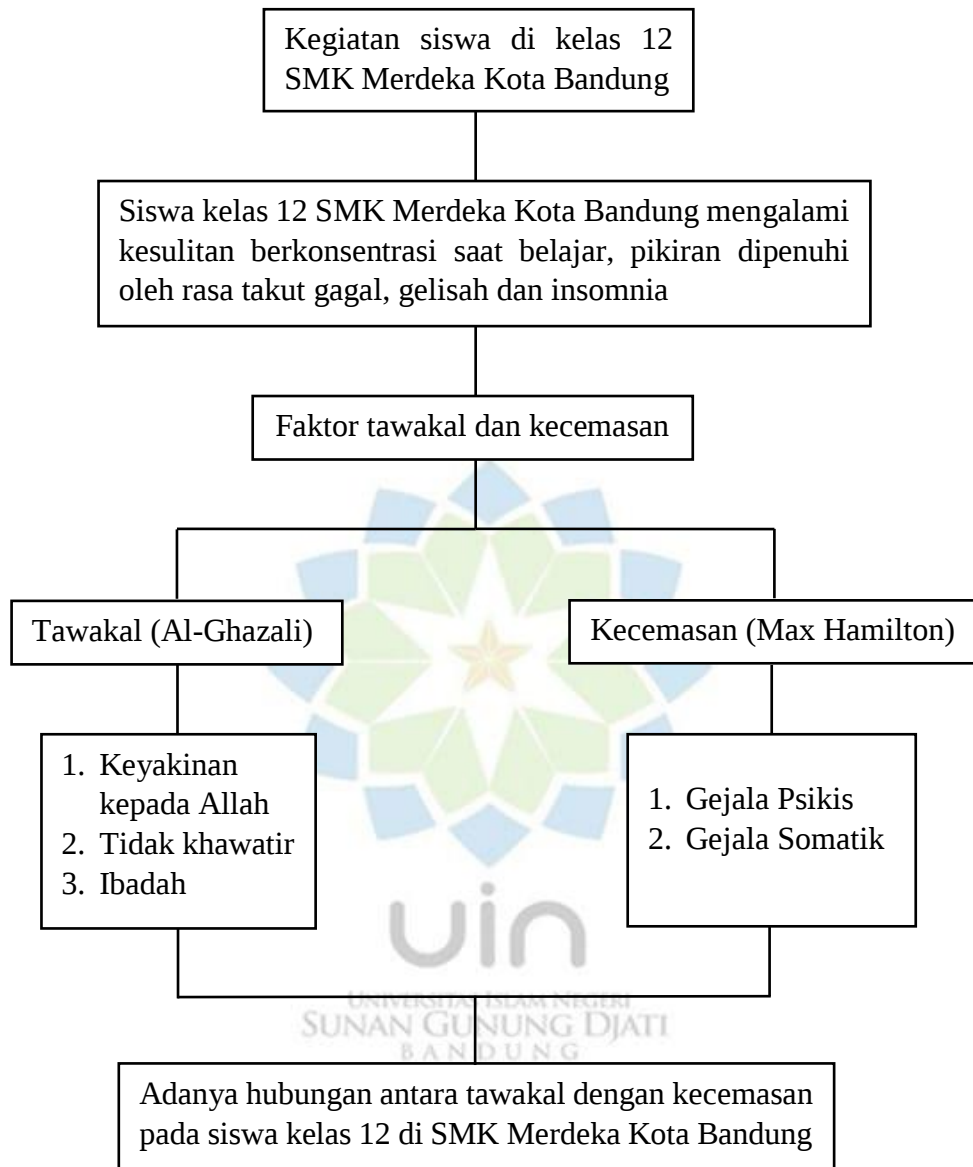
Kecemasan juga dapat muncul dalam berbagai konteks, seperti kecemasan sosial, kecemasan akademik, atau kecemasan terhadap masa depan. Santrock (2011) menjelaskan bahwa kecemasan yang muncul pada remaja sering berkaitan dengan tekanan dari lingkungan, harapan akademik, pencarian jati diri, dan ketidakpastian akan masa depan. Jika tidak ditangani dengan tepat, kecemasan dapat memengaruhi kesejahteraan mental, prestasi belajar, serta hubungan sosial seseorang. Namun demikian, kecemasan dalam kadar yang wajar juga memiliki fungsi positif. Menurut Lazarus &

Folkman (1984), kecemasan dapat berfungsi sebagai bentuk *coping mechanism* yang memotivasi individu untuk bersiap menghadapi tantangan. Artinya, kecemasan tidak selalu merugikan, selama masih berada dalam tingkat yang adaptif dan bisa dikendalikan.

Penelitian yang dilakukan oleh Muhamad (2018) menunjukkan terdapat korelasi negatif antara tawakal dan kecemasan. Artinya, semakin tinggi tingkat tawakal seseorang, maka cenderung semakin rendah tingkat kecemasannya. Sebagaimana mahasiswa yang ditelitinya menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat tawakal yang tinggi menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah menjelang ujian skripsi. Hal ini disebabkan oleh adanya perasaan yakin dan tenang karena menyerahkan hasil dari usahanya kepada Allah SWT.

Menurut Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin*, tawakal adalah bentuk ketenangan hati yang muncul dari keyakinan bahwa segala sesuatu telah diatur oleh Allah. Dengan keyakinan ini, individu tidak lagi terbebani oleh ketakutan berlebih akan masa depan, karena ia percaya bahwa setiap hasil adalah yang terbaik menurut kehendak-Nya. Maka, tawakal dapat menjadi bentuk *coping spiritual* yang efektif dalam mengelola stres dan tekanan psikologis, termasuk kecemasan. Dengan demikian, membangun sikap tawakal dalam diri siswa, khususnya mereka yang berada di fase transisi seperti kelas 12, dapat menjadi salah satu cara untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan ketenangan batin dalam menghadapi masa depan.

Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir



F. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir yang sudah diuraikan di atas, maka hipotesis yang akan dirumuskan serta membuktikan yang akan diuji kebenarannya ialah:

H_0 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara tawakal dengan kecemasan pada siswa kelas 12 di SMK Merdeka Kota Bandung.

H_a : Ada hubungan yang signifikan antara tawakal dengan kecemasan pada siswa kelas 12 di SMK Merdeka Kota Bandung.

Dari pernyataan di atas, salah satu pernyataan dapat diterima setelah dilakukan penelitian. Jika hipotesis satu terbukti benar, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jika sebaliknya, maka dikatakan H_a ditolak dan H_0 diterima.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian ini berangkat dari penelitian-penelitian sebelumnya yang mana relevan dengan penelitian ini, diantaranya sebagai berikut:

1. Skripsi dengan judul “Pengaruh Tawakal Dalam Mengatasi Kecemasan di Dunia Kerja (Penelitian terhadap Pegawai Baitul Munzalan Indonesia (BMI) Bandung)” yang ditulis oleh Nur Hani’a Fajriah, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel Tawakal dan Kecemasan dalam Dunia Kerja, artinya semakin tinggi tawakal seorang subjek akan semakin rendah tingkat kecemasannya dalam dunia kerja. Persamaan dalam penelitian ini adalah kedua variabel yaitu tawakal dan kecemasan. Perbedaannya, pada skripsi ini membahas kecemasan di dunia kerja dan objek penelitiannya adalah pegawai.
2. Skripsi, berjudul “Implementasi Tawakal dalam Mengatasi Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K. H Abdurrahman Wahid”, disusun oleh Galuh

Kasubakti, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, tahun 2024. Penelitian ini bertujuan untuk membahas tentang implementasi tawakal dalam menghadapi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Metode penelitian ini termasuk pada penelitian lapangan. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini menggunakan pendekatan keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi klinis. Dari hasil penelitian ini menyatakan bahwa implementasi tawakal terhadap kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir berada pada tingkatan sedang, yang mana kecemasan pada mahasiswa lebih tinggi daripada tawakal. Pada penelitian ini memiliki kesamaan yaitu membahas tawakal dan kecemasan. Akan tetapi, terdapat perbedaan antara penelitian sekarang dengan penelitian terdahulu. Penelitian terdahulu membahas implementasi tawakal, dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir, sedangkan penelitian sekarang membahas tentang hubungan antara tawakal dengan kecemasan pada siswa kelas 12.

3. Artikel jurnal, berjudul “Sikap Tawakal dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa kelas XII Madrasah Aliyah Di Kota Palembang”, disusun oleh Bobi Januar Iskandar, Muhammad Noupal, dan Kiki Cahaya Setiawan, Jurnal Psikologi Islam, tahun 2018. Penelitian ini bertujuan untuk membahas sikap tawakal dan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa. Metode penelitian ini bersifat kuantitatif melalui studi lapangan dengan pendekatan korelasional. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah ada hubungan negatif signifikan antara sikap tawakal dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII yang mana tercantum bahwa ($r = -0,596$; $p = 0,000$). Hal ini menunjukkan bahwa peran sikap tawakal terhadap kecemasan sangat penting. Siswa yang memiliki sikap tawakal tinggi akan memiliki kecemasan yang rendah dan sebaliknya. Penelitian sekarang dan terdahulu

memiliki kesamaan yaitu membahas tentang tawakal dan kecemasan. Perbedaan antara penelitian sekarang dan terdahulu adalah penelitian terdahulu membahas sikap tawakal, dan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa, sedangkan penelitian sekarang membahas tentang hubungan antara tawakal dengan kecemasan pada siswa kelas 12.

4. Skripsi, berjudul “Pengaruh Sikap Tawakal Terhadap Kecemasan Ibu Hamil: Penelitian Terhadap Ibu Hamil di Kp. Pandanwangi RW. 14. Desa Cinunuk.”, disusun oleh Nur’aini Indrawati Mukminin, tahun 2021. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan melakukan analisis data menggunakan uji regresi. Penelitian ini menunjukkan bahwa sikap tawakal berpengaruh sebesar 37,8% terhadap kecemasan ibu hamil, sehingga terdapat pengaruh signifikan antara sikap tawakal dan kecemasan pada ibu hamil. Persamaan pada penelitian ini adalah kedua variabel yaitu tawakal dan kecemasan. Perbedaan berada pada objek penelitian yakni pada skripsi ini kepada ibu hamil sedangkan penelitian yang dibuat penulis kepada siswa kelas 12 di SMK.
5. Artikel jurnal, berjudul “Pengaruh Sabar dan Tawakal Sebagai Solusi dalam Mengatasi Stres Guru Sekolah Luar Biasa.”, disusun oleh Anri Saputra, Kadar, dan Vivik Shofiah, tahun 2022. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional, hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tawakal dan stres secara langsung, sementara sabar tidak berhubungan secara langsung terhadap stres, karena sabar berhubungan terhadap stres melalui tawakal. Kontribusi sabar terhadap tawakal secara langsung adalah sebesar 63%, dan kontribusi tawakal terhadap stres secara langsung sebesar 53%. Persamaan dengan penelitian ialah salah satu variabel yakni tawakal. Perbedaan terletak pada variabel terikat yaitu stres, sedangkan penelitian yang dibuat penulis ialah kecemasan, begitu juga berbeda pada objek penelitiannya.



uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG