

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG PENELITIAN

Perubahan zaman yang semakin canggih yang membawa dampak perkembangan yang pesat, tetapi hal ini pula membawa dampak negatif terhadap kehidupan manusia. Dari adanya perubahan peradaban ini berdampak pada persaingan manusia yang semakin selektif dan suatu kehidupan yang membuat manusia itu merasakan ketakutan dan kecemasan. Finkelor berpendapat bahwa semakin maju masyarakat, semakin rumit keberadaannya, semakin sulit bagi manusia untuk mencapai keharmonisan batin. Meningkatnya kebutuhan hidup dan ketidakseimbangan sosial membawa tekanan gairah yang mengharuskan individu untuk mencari ketenangan dan mengatasi masalah hidup. Semua orang akan mencari ketenangan hidup, individu yang tidak terhitung jumlahnya mengalami kecemasan dan kegelisahan (Mubarok, 2000: 105).

Kemajuan manusia saat ini dipisahkan oleh kemajuan dunia yang semakin maju dengan hadirnya media *online*, mode terkini dan asumsi dari iklim yang telah membuat kekhawatiran baru, khususnya bagi remaja di Indonesia. Inilah realitas yang mempengaruhi mentalitas dan perilaku anak muda dalam melihat diri mereka sendiri. Realitas ini membentuk orang-orang yang tidak pasti, merasa stres dan kesal. Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh Musthafa Fahmy, menyatakan bahwa faktor terpenting yang membarui kehidupan seseorang menjadi tidak senang ialah rasa lelah dan tidak adanya ketenangan, kegoncangan jiwa seperti sedih, cemas atas rasa bersalah, pikiran yang menekan, perasaan waswas dan lain sebagainya (Fahmy, 2011: 87).

Berdasarkan pendapat seorang ahli psikologi anak dan remaja Vera Itabilina, menyatakan bahwa remaja mudah tersinggung dengan aturan-aturan tertentu yang ada dari masyarakat dan media *online*, membuat para remaja ini tidak yakin dengan kemampuan, minat, pilihan atau profesi yang mereka pilih. Selanjutnya, para remaja terus menunduk sehingga tidak bisa tampil sesuai kemauan sendiri. Sensasi stres, ketidakstabilan dan kegelisahan yang terjadi pada

orang menunjukkan bahwa orang-orang tersebut belum memiliki ketenangan jiwa (Nurmayasari & Murusdi, 2015: 10).

Ayu Efita Sari, menyatakan bahwa ketenangan jiwa adalah sumber kepuasan dan kesenangan. Seorang individu tidak akan menemukan kebahagiaan pada saat jiwanya resah atau tidak tenang. Hakikat hidup yang dialami, semakin melangkah semakin banyak masalah datang silih berganti (Sari, 2015: 48). Sukarni mengemukakan bahwa ketenangan jiwa adalah istilah psikologis yang terdiri dari dua kata, yaitu jiwa dan ketenangan. Ketenangan itu sendiri berasal dari kata tenang yang mendapat satu tambahan ke-an. Tenang artinya diam, tidak berkembang (tenang, tidak bergerak), tidak gentar, santai, tidak cemas meski dalam krisis tidak terburu-buru. Sedangkan jiwa berasal dari istilah *psyche* yang berarti jiwa, kehidupan atau alat untuk berpikir (Sukarni, 2017: 62).

Rahmat Ilyas berpendapat bahwa jiwa manusia adalah kunci utama pencapaian individu dalam mencapai tujuannya. Tanpa jiwa yang sehat dan tenang, akan sulit bagi orang untuk memperoleh dan mencapai tujuan hidup mereka (Ilyas, 2017: 91).

Lingkungan pondok pesantren menjadi lembaga pendidikan Islam tempat menuntut ilmu, menyiratkan bahwa titik sentra dari kemajuan keilmuan di pondok pesantren adalah ilmu-ilmu keagamaan Islam. Ilmu keagamaan Islam tidak akan tumbuh seperti yang diharapkan tanpa didukung oleh ilmu-ilmu yang lain yang bersifat umum. Salah satu unsur pesantren ialah santri, yang merupakan individu yang belajar di pondok pesantren. Di dalam pondok pesantren perkembangan belajar santri yang lebih lanjut perihal perkembangan kecerdasan yang ditunjukkan pada perilakunya. Perkembangan akan mengikuti pola yang berlaku umum, kondisi lingkungan yang sangat krusial sebab kondisi ini memungkinkan kita memprediksi apa yang dilakukan orang di usia eksklusif dalam menghadapi persoalan-persoalan yang begitu kompleks, terdapat santri yang berhasil mengatasinya, tetapi tidak jarang yang mengalami kegagalan dalam menuntaskan sebuah persoalan. Seperti kesulitan dalam memiliki keseimbangan dan ketenangan dalam jiwa santri di dalam pondok pesantren. Hal ini berarti belajar bagaimana

berteman dengan apik dengan santri-santri yang lain serta menghadapi tuntutan-tuntutan tugas (Eka & Nashiruddin, 2021: 20-21).

Pondok pesantren pagelaran III yang menjadi salah satu pesantren salafiyah di Kabupaten Subang yang memiliki sekolah mulai dari tingkat SMP, SMA dan juga SMK. Di dalam lingkungan pondok pesantren pagelaran III, kemandirian santri dilatih dengan baik dan dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan pondok pesantren. Namun di lain sisi, santri-santri dihadapkan pada berbagai persoalan mulai dari persoalan beradaptasi, menahan diri dari rasa ingin pulang ke rumah, sampai pada santri-santri yang dihadapkan pada berbagai macam ujian, baik ujian sekolah maupun ujian di salafiyah. Permasalahan yang sering muncul ini, faktanya dapat menimbulkan kekhawatiran dan kecemasan pada diri santri. Persoalan yang cukup berat yaitu ketika dihadapkan pada ujian akhir sekolah dan ujian akhir salafiyah. Kondisi yang seharusnya santri rasakan ketika akan menghadapi ujian sekolah dan salafiyah yaitu adanya ketenangan pada jiwa santri. Namun faktanya, santri yang menghadapi ujian sekolah dan salafiyah, muncul dalam diri rasa khawatir dan cemas ketika akan menghadapi berbagai ujian. Selain itu, munculnya sifat individualistis, egoistis serta materialistis kerap terjadi pada tengah lingkungan pondok pesantren serta hal ini ada pada kehidupan santrinya pada pondok pesantren yang menyebabkan dampak berupa kegelisahan, kecemasan, stress, dan depresi.

Memang tidak mudah saat dihadapkan pada suatu permasalahan, akan tetapi untuk memperoleh suatu kebahagiaan yang diinginkan memang membutuhkan pengorbanan yang luar biasa, serta dalam mendapatkan perasaan tenang, ketenangan yang harus ditempuh dengan beberapa cara yang diambil untuk mendapatkannya. Setiap kali itu dilakukan, secara tidak langsung hati akan selalu merasa tenang, terlindungi dan bahagia dengan pilihan dan ketetapan Allah.

Menyikapi persoalan-persoalan yang terjadi, dan dalam halnya menanggulangi persoalan-persoalan yang kerap terjadi pada santri di lingkungan pondok pesantren, maka perlu adanya usaha dalam menghadapi permasalahan yang terjadi. Ini dilakukan untuk mengikis rasa kecemasan serta kegelisahan guna mencapai ketenangan jiwa. Menurut Husein, substansi Islam dalam membebaskan

diri dari perasaan bersalah adalah kegiatan keyakinan dan latihan mencari tahu bagaimana melakukan kualitas dan latihan yang diperintahkan oleh Allah bagi umat Islam untuk mengalahkan kesulitan hidup, salah satunya adalah dengan tawakal. Sikap tawakal sangat berguna untuk mendapatkan keselarasan batin. Karena dalam beberapa persoalan individu telah berusaha dengan tulus untuk mencapai sesuatu dengan mengoordinasikan seluruh energinya dan membentuk perencanaan yang sangat hati-hati, melakukannya dengan disiplin, dan melakukan pengawasan yang ketat, kemudian jika mengalami kegagalan, orang tidak akan menyerah. Setiap manusia pasti mengalami ujian dan cobaan, oleh karena itu ketika ujian datang dari Allah maka harus dihadapi dengan tabah (Rosita, 2018: 4).

Menurut Hamka tawakal ialah menyerahkan pilihan atas segala urusan, usaha dan *ikhtiar* kepada Allah Tuhan semesta alam. Dari pemaknaan tawakal yang berbeda, cenderung dianggap bahwa tawakkal adalah keikhlasan atas segala upaya yang dilakukan kepada Allah SWT dan menyerahkan sepenuhnya kepadanya (Ardiyani, 2018: 171). Manusia yang bertawakal kepada Allah SWT tidak akan berkeluh kesah dan gelisah, akan terus berada dalam ketenangan, kedamaian dan kepuasan. Apabila ikhtiar yang dilakukannya membuahkan hasil, maka akan bersyukur. Sedangkan jika jerih payah itu membuahkan hasil yang buruk, manusia akan mengakui dan menerima dengan sungguh-sungguh bahwa segala sesuatu adalah jalan yang paling efektif dari Allah SWT. Manusia yang menaruh kepercayaan mereka akan bersemangat dan menyerahkan semua pilihan kepada Allah ketika kegagalan datang untuknya. Berserah diri dilakukan dengan sungguh-sungguh dan semata-mata karena Allah SWT.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Penelitian ini merumuskan beberapa poin-poin rumusan masalah melalui penjabaran latar belakang sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi tawakal pada santri pondok pesantren Pagelaran III?
2. Bagaimana kondisi ketenangan jiwa pada santri pondok pesantren Pagelaran III?
3. Apakah terdapat hubungan antara tawakal dengan ketenangan jiwa pada

santri pondok pesantren Pagelaran III?

### **C. TUJUAN PENELITIAN**

Berdasarkan pada beberapa poin perumusan masalah yang sudah dipaparkan diatas, adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mencari tahu beberapa hal sebagai berikut:

1. Mengetahui kondisi tawakal pada santri pondok pesantren Pagelaran III.
2. Mengetahui kondisi ketenangan jiwa pada santri pondok pesantren Pagelaran III.
3. Mengetahui hubungan antara tawakal dengan ketenangan jiwa pada santri pondok pesantren Pagelaran III.

### **D. MANFAAT HASIL PENELITIAN**

1. Manfaat Teoritis
  - a. Penelitian ini merupakan bagian dari disiplin ilmu Tasawuf dan Psikoterapi. Kegiatan penelitian ini peneliti berharap dapat menambah ilmu dan juga wawasan tentang hubungan antara tawakal dengan ketenangan jiwa pada santri pondok pesantren Pagelaran III. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi kemajuan keilmuan Tasawuf dan Psikoterpi khususnya bagi para mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi umumnya bagi mahasiswa luas.
  - b. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk eksplorasi penelitian mendatang.
2. Secara Praktis
  - a. Hasil dari kegiatan penelitian ini diharapkan mampu membagikan pemikiran serta pemahaman untuk para remaja tentang hubungan tawakal dengan ketenangan jiwa. Sehingga dari penelitian ini dapat membantu dalam penyelesaian permasalahan yang ada.
  - b. Sebagai pengetahuan bagi penulis dalam memahami konsep tawakal dan korelasinya dengan konsep ketenangan jiwa.

## E. KERANGKA BERPIKIR

Ketenangan jiwa adalah kesejahteraan emosional, kemakmuran mental, atau kesehatan psikologis. Karena seseorang yang jiwanya tenang, tenteram mengandung arti bahwa seseorang sedang mengalami keseimbangan dalam unsur jiwanya atau individu yang tidak mengalami masalah mental sekecil apapun sehingga dapat berpikir jernih, lihai dalam mengelola masalah, dapat menyesuaikan diri dengan keadaan dan dapat merasakan kebahagiaan hidup.

Jiwa yang tenang (*muṭmainnah*) menyiratkan semangat yang senantiasa mengajak kembali kepada fitrah Ilahiyah. Tanda-tanda adanya jiwa yang tenang dalam diri individu harus terlihat dari perilaku, mentalitas dan perkembangannya yang tenang, lamban, sarat dengan kehati-hatian, tepat dan menyikapi perenungan dan perkiraan, tidak terburu-buru untuk menyimpulkan dan memiliki bias negatif. Meskipun demikian, di tengah perilaku itu, secara sembunyi-sembunyi mengikuti wawasan yang terkandung dalam setiap kejadian, peristiwa dan kehadiran yang terjadi (Bakran, 2006: 101).

Menurut Al-Ghazali, untuk mengatasi persoalan hidup tidak hanya dengan dalil-dalil saja, tetapi dengan keyakinan (sufisme) melalui (hati), khususnya keyakinan yang merupakan cara untuk mengungkap sesuatu bagi individu yang dipilih. Seseorang yang membutuhkan jiwanya untuk merasa tentram tentu perlu untuk menyelesaikan aktivitas mental (*riyāḍah*) mencoba untuk membersihkan hatinya dari sifat-sifat yang tercela, mengosongkan hatinya dari sifat-sifat yang tercela atau tahali untuk melepaskan dunia dan segala isinya (Idrus, 2011: 115).

Makna jiwa yang tenang dan keutamaannya dalam diri individu, merupakan tatanan dalam menjalani kehidupan sehari-hari yang sarat dengan persoalan dan persoalan yang tak kunjung putus, terus menerus menghambat sepanjang hidup. Juga, menghadapi kebutuhan dunia yang serba canggih dan keadaan yang menyusahkan, sekitar saat itu perhatian penuh yang kuat, pemahaman yang kuat dan tempat untuk kembali untuk sepenuhnya menyerahkan diri dengan keyakinan kuat dalam pelajarannya dan terus-menerus mengharapkan keridhaan Allah, sehingga akan mendapatkan ketenangan jiwa tenang dalam hidup. Untuk mendapatkan rasa ketenanga dalam jiwa, diyakini bahwa cara atau maqom

dapat membawa individu ke titik tertinggi kebahagiaan dan ketenangan sejati, ada beberapa maqom-maqom atau stasiun yang harus ditempuh, antara lain: *Al-Taubah, Al-Taqwa, Al-Tawakkul, Al-Riḍa, Al-Maḥabbah, dan Ma'rifah*. Sedangkan Al-Luma' menjelaskan jumlah maqomat ada 7, yaitu: *Al-Taubah, Al-Wara', Al-Syukru, Al-Zuḥud, Al-Faqr, Al-Tawakkul dan Al-Riḍa* (Idrus, 2011: 116).

Berdasarkan ajaran Islam, tawakal merupakan pendirian terakhir atau pendirian dalam pekerjaan atau perjuangan. Berserah diri kepada Allah setelah menjalankan usaha (*ikhtiar*). *Ikhtiar* dalam hal apapun harus dilakukan dan diselesaikan, sementara hasil akhir dari sebah perjuangan dan usaha diserahkan kepada Allah SWT. Sebagai manusia, harus hidup dengan bijaksana secara realistis dan menjalani kehidupan sehari-hari yang penuh dengan keseimbangan. Selanjutnya tidak putus harapan, mengabaikan diri sendiri dengan meninggalkan segalanya dan meninggalkan rasa iri karena semuanya berkaitan erat dengan kegugupan. Individu juga harus mencoba sesuai kemampuannya dan juga menangani masalah yang hadapi. Cara menuju Allah sangat erat kaitannya dengan stasiun-stasiun di dalam hati, salah satunya adalah dengan bertawakal kepada Allah, mengingat pilihan selain mengelola tekanan jiwa adalah dengan bertawakal dan pasrah kepada Allah (Ghoni, 2016: 111).

Amin Syukur memaparkan bahwa tawakal melihat perbedaan hati kepada Allah SWT dan menyerahkan semua pilihan hanya kepada-Nya. Tawakal adalah salah satu demonstrasi utama cinta dan salah satu tanda kepercayaan diri yang luar biasa. Seperti yang diungkapkan oleh Al-Ghazali, tawakal mengandung arti berserah diri kepada Allah SWT karena segala sesuatu tidak muncul dari wawasan dan kekuasaannya, sedangkan selain Allah tidak ada manfaat (Zulaikah, 2017: 142). Individu yang bertawakal kepada Allah SWT tidak akan berkata negatif dan resah, akan senantiasa rukun, damai dan puas. Jika pekerjaan yang telah membuahkan hasil itu berhasil, maka akan bersyukur dengan asumsi pekerjaan itu memberikan hasil yang buruk, akan mengakuinya dengan sungguh-sungguh dan menerima bahwa semuanya adalah jalan yang paling ideal dari Allah SWT. Pemeluknya akan bersabar dan menyerahkan semua pilihan kepada Allah ketika bencana menimpanya.

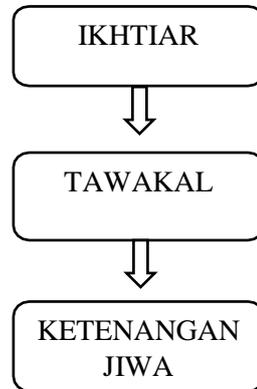
Tawakal dilakukan dengan sungguh-sungguh dan semata-mata karena Allah SWT. Pastikan bahwa yang paling utama adalah tawakal yang benar-benar yakin akan kekuatan Allah, karena itulah pembuktian tauhid yang sejati. Pada intinya seseorang yang menempatkan keyakinannya pada keyakinan yang kokoh bahwa segala sesuatu adalah milik Allah SWT dan berlaku atas pengaturan-Nya. Bisa duduk diam dan menyusun sesuatu tanpa izin dan kehendak Allah SWT sebagai hal yang memberi keuntungan atau kemalangan, dan mengecilkan hati atau menggagalkan. Berusaha sekuat tenaga berusaha menjadikan sesuatu yang berharga bagi-Nya tidak akan menghasilkan apa-apa selain dengan izin Allah SWT. Di sisi lain, jika semua orang berkumpul untuk memperburuknya, mereka tidak dapat melakukannya selain dengan izin Allah.

Selanjutnya Syekh Haris bin Assad-Muhasabi, mengemukakan bahwa tawakal yaitu bersandar dan konsisten memohon pertolongan kepada Allah dengan berusaha melepaskan diri dari rasa tidak pernah puas, kecuali jika semua yang berhubungan dengan Allah senang dengan apa yang ada, hati dihadapkan kepada Allah SWT dan konsisten dalam cinta. Tawakal pada dasarnya adalah bertawakal kepada Allah SWT, menyandarkan diri kepada Allah dan melakukan ikhtiar, dengan meyakini bahwa Allah adalah Dzat yang Maha Memberi rezeki, Pencipta, Yang Menghidupkan, Yang Mematikan, tidak ada Allah selain-Nya. Tawakal mencakup permohonan total kepada Allah, supaya memberikan pertolongan dalam melakukan apa yang Dia perintahkan, juga dalam hal bertawakal untuk mendapatkan sesuatu yang tidak mampu didapatkannya (Basri, 2008: 17).

Sikap tawakal dapat menjadikan diri individu memiliki ketenangan jiwa, karena individu yang bertawakal ialah individu yang yakin dan percaya seluruhnya kepada sang khaliq yakni Allah SWT dari keyakinan dan kepercayaan tersebut terciptalah ketenangan jiwa.

Oleh karena itu, kaitan dalam suatu gagasan dalam kerangka pemikiran penelitian ini dapat disketsakan seperti berikut:

## Bagan Kerangka Pemikiran



### F. HIPOTESIS

Jawaban sementara dari sebuah masalah yang akan diuji dengan data yang lengkap dan dapat menunjang sebuah penelitian disebut hipotesis. Untuk membuktikan kebenarannya, perlu diadakan suatu penelitian lebih lanjut sehingga dapat ditemukan apakah hipotesis tersebut ditolak ( $H_0$  benar) atau hipotesis tersebut diterima ( $H_0$  salah). Hipotesis nol ( $H_0$ ) menyatakan tidak adanya perbedaan atau pengaruh antara dua variabel, sedangkan hipotesis kerja ( $H_a$ ) menyatakan adanya hubungan antara dua variabel (Arikunto, 2010: 311). Berikut adalah hipotesis penelitian yang akan diajukan:

$H_0$  : Tidak terdapat hubungan antara tawakal dengan ketenangan jiwa pada santri pondok pesantren pagelaran III Kabupaten Subang.

$H_a$  : Terdapat hubungan antara tawakal dengan ketenangan jiwa pada santri pondok pesantren pagelaran III Kabupaten Subang.

### G. PENELITIAN TERDAHULU

Sumber literatur mengenai tawakal dan ketenangan jiwa, didapati dalam beberapa sumber literatur dari penelitian terdahulu sebagai berikut:

1. **Artikel**, Olivia Kumala, dkk, “Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Penderita Hipertensi”, *Jurnal ilmiah psikologi*, vol. 4, no. 1., tulisan ini membahas: Ketenangan jiwa adalah jiwa yang diwarnai oleh karakteristik yang mengarah kepada keamanan dan tenteram dan

kebahagiaan. Ciri-ciri tersebut adalah sabar, syukur, rasa takut terhadap kesalahan, kecintaan kepada Allah, mengharapkan *riḍa* Allah, *riḍa* atas ketetapan Allah dan menimbang amal perbuatan seseorang selama hidup. Aturan untuk ketenangan sejati adalah: sabar, *riḍa*, dan lapang dada serta bersedia menerima semua yang mengecewakannya dan setelah itu menyerahkan diri kepada Allah (tawakal)”.

2. **Artikel**, Eka dan Nashiruddin, “Hubungan Antara Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri Terhadap Ketenangan Jiwa Santri di Pondok Pesantren Sunan Drajat Lamongan Tahun 2020”, *jurnal bimbingan dan konseling Islam*, vol. 1, no. 1, 2021. Tulisan ini membahas mengenai ketenangan jiwa yang memiliki korelasi dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada santri pesantren Drajat Lamongan.

3. **Artikel**, Idrus Ahmad, “Ketentraman Jiwa dalam Perspektif Al-Ghazali”, *jurnal substansia*, vol. 12, no 1, 2011. Membahas tentang pandangan Al-Ghazali mengenai ketentraman jiwa, Al-Ghazali berpendapat bahwa untuk mengurus persoalan hidup itu bukan hanya dengan dalil-dalil saja, namun menggunakan keyakinan (tasawuf) yang menempatkan Allah di dalam dada (hati).

4. **Artikel**, Dede dan Silmi “Tawakal dalam Al-Qur’an Serta Implikasinya dalam Menghadapi Pandemi Covid-19” *jurnal studi Al-Qur’an*, vol. 17, no. 1, 2021. Membahas tentang penerapan tawakal serta pengaplikasiannya dalam menghadapi pandemic covid-19. Berusaha semaksimal mungkin ketika menghadapi sebuah wabah yang tengah marak yaitu covid-19, dan menyerahkan hasil akhir usaha kepada Allah SWT.

5. **Skripsi**, Mufidatul Hasan “Konsep Tawakal dalam Al-Qur’an dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental” prodi ilmu Al-Qur’an dan tafsir, fakultas ushuluddin dan filsafat, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018. Membahas tentang Tawakal mempengaruhi kesehatan psikologis. Orang yang stres atau resah dengan usahanya akan menjadi beban jiwa. Berbeda dengan orang yang bertawakal, keawatiran dan kegelisahan hilang karena yakin bahwa Allah telah mengatur rencana yang baik, yang muncul dari pemikiran orang yang bertawakal adalah husnudzan kepada Allah, tanpa memikirkan hal-hal yang negatif.”

6. **Skripsi**, Ade Rahmah “Pelatihan Dzikir Terhadap Ketenangan Hati pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai”, prodi psikologi, fakultas psikologi dan ilmu sosial budaya, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, 2018. Membahas tentang ketenangan hati yang rendah dapat membuat seorang remaja tetap berada dalam kondisi kehidupan yang tidak diinginkan. Allah memberikan ketenangan dan kedamaian pada jiwa, menghilangkan kecemasan, karena individu yang mengingat Allah akan merasa bahagia dan merasakan ketenangan dalam diri.

#### **H. SISTEMATIKA PENULISAN**

Penulisan secara sistematis yang dilaksanakan penulis dalam memahami lebih jelas pada skripsi ini dirumuskan ke dalam lima bab utama sebagai berikut:

Bab I, berupa pendahuluan yang di dalamnya terdapat berbagai penjelasan mengenai latar belakang, kemudian juga rumusan masalah, lalu dijabarkan juga mengenai tujuan dari penelitian, manfaat penelitian, kerangka berpikir, tinjauan mengenai hal yang berhubungan dengan penelitian saat ini yang bersumber dari penelitian-penelitian terdahulu, hipotesis sampai sistematika penulisan.

Bab II, membahas meliputi kajian teori yang memiliki keselarasan tema pembahasan dan sesuai dengan penelitian yang akan dikaji. Secara garis besar meliputi tawakal secara umum, tawakal menurut pandangan tokoh tasawuf, serta membahas ketenangan jiwa.

Bab III, merupakan bab yang berisikan metodologi penelitian. Dalam bab ini akan dibahas mengenai berbagai hal guna menunjang penelitian dimulai dengan bahasan mengenai pendekatan, metode yang digunakan dalam penelitian, lalu jenis serta sumber data yang akan dicari, menentukan populasi dan sampel untuk kemudian diolah dan berhubungan dengan pengumpulan data tersebut sampai pada teknik analisis data.

Bab IV, membahas mengenai hasil dari penelitian yang akan dijabarkan pula mengenai bahasan yang relevan antara tawakal dengan ketenangan jiwa melalui data yang sudah dicari dan diuji melalui hipotesis yang sudah ada.

BAB V, melalui bab terakhir ini akan disampaikan penulisan mengenai kesimpulan serta saran selama penelitian ini berlangsung.