

ABSTRAK

Aulia Rahmi Irfani, 1191040022, 2023: Konsep Tawakkal dalam Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental.

Manusia sering salah memahami perilaku tawakkal sebagai kepercayaan pada Tuhan. Tawakkal ini bukan berarti diam, tidak bekerja dan tidak berusaha, tidak menyerah begitu saja pada keadaan dan takdir, tunduk dan menunggu apa yang akan datang. Hal itu bukanlah pemahaman pasrah seperti yang diajarkan dalam Al-Qur'an, tetapi tentang bekerja keras dan berjuang untuk mencapai tujuan. Kemudian berserah dirilah kepada Allah supaya tujuan itu dapat tercapai melalui berkah, rahmat dan pertolongan-Nya. Ketika seseorang mempercayakan hatinya kepada Allah, bersandar pada rasa aman-Nya, maka tidak akan ada lagi kecemasan yang mengakibatkan rasa takut karena suatu hal, sampai kepercayaan pun dapat menimbulkan rasa tenang di hatinya.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai konsep tawakkal menurut Ibnu Qayyim dan relevansinya terhadap kesehatan mental. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Studi pustaka adalah metode dengan pengumpulan data dengan cara memahami dan mempelajari teori-teori dari berbagai literatur yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Menggunakan sumber data primer yaitu buku Madarijus Salikin karya Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dan data sekunder menggunakan sumber-sumber yang relevan dengan penelitian ini.

Menurut Ibnu Qayyim, Tawakkal adalah tidak tampak pada dirimu ketergantungan pada sebab, walaupun engkau sangat butuh kepadanya, dan tidak hilang ketenanganmu kepada *Al-Haq* (Allah) walaupun engkau telah mendapatkannya (kebutuhanmu). Pada dasarnya tawakkal kepada Allah berarti menyerahkan pilihan kepada Allah dan pengaturan dalam mengharapkan tambahan nikmat, dan menghindari kekurangan rezeki, atau dalam mencari kesehatan dan menghindari penyakit, dengan satu keyakinan bahwa Allah-lah yang Maha Kuasa atas segala sesuatu dan Dia-lah satu-satunya dzat yang dapat melakukan upaya dan pengaturan. Tawakkal harus dibarengi dengan keyakinan bahwa pengaturan Allah terhadap hamba-Nya lebih baik daripada pengaturan hamba terhadap dirinya sendiri. Sedangkan untuk kesehatan mental menurut Ibnu Qayyim itu tergantung pada hatinya.

Pemikiran Ibnu Qayyim mengenai tawakkal sangat relevan dengan kesehatan mental. Sebab, Ibnu Qayyim menjelaskan bahwa sehat dan selamatnya ruh itu, ketika terbebas dari stres, kesedihan, kegelisahan, kecemasan, dan goyah. Jika ruh terbebas dari kondisi-kondisi ini, maka ia akan merasa nyaman dan aman, serta bahagia dan bersemangat. Tentunya hal ini hanya dapat dicapai dengan beriman dan bertaqwa kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala. Seorang hamba yang beratawakkal akan menyikapi suatu keadaan dengan tenang, karena bagi mereka baik hasil usahanya itu besar maupun kecil seutuhnya tergantung atas izin Allah Swt.