

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Faktor yang mempengaruhi perkembangan seseorang diantaranya adalah faktor herediter (warisan sejak lahir/bawaan). Faktor lingkungan yang menguntungkan atau merugikan. Selanjutnya, kematangan fungsi-fungsi organ dan psikis. Lalu, aktifitas anak sebagai subyek bebas yang berkemauan, kapanpun seleksi, bisa menolak, atau menyetujui, punya emosi, serta usaha membangun diri sendiri. Yang terakhir ketentuan Tuhan (takdir Ilahi) (Ajhuri, 2019).

Pada usia dewasa awal mencari nafkah mungkin menjadi bagian penting dalam hidup bagi beberapa orang, didorong dengan kebutuhan sehari – hari maka apa pun bisa dilakukan asal pekerjaannya halal. Hingga pada akhirnya banyak pula memilih untuk melakukan pekerjaan yang terhitung bergaji besar atau pun tetap walau naik sedikit demi sedikit. Memang tidak mudah, lowongan pekerjaan memang banyak namun yang mencari pekerjaan tentunya lebih dari itu. Selain itu persaingan yang ketat membuat para pencari pekerjaan harus berjuang lebih agar bisa diterima ditempat yang diinginkan dan diharapkan.

Namun tidak semua orang mampu memikul beban tersebut, terlebih lagi harapan selalu muncul akan adanya kehidupan yang lebih baik kedepannya. Beberapa orang dituntut untuk menjadi pegawai, terutama pegawai negeri dengan stigma akan hidup makmur apabila menjadi pegawai negeri seolah – olah tolak ukur kesuksesan dan ketenangan dalam hidup bisa diraih dengan hal tersebut. Hingga akhirnya melakukan apa saja agar bisa diterima, baik dari sisi positif mau pun negatif. Mulai dari mempersiapkan diri dengan menjawab soal – soal ujian yang diprediksi akan muncul, hingga ada yang berusaha dengan cara kotor yakni menggunakan jasa untuk tahu jawaban

dari soal yang diberikan. Ada pula yang sedemikian ingin masuk ke jajaran yang diterima hingga membayar walau pun nilai hasil ujian tidak memenuhi.

Seiring berjalannya waktu teknologi semakin canggih dan kesiapan panitia ujian calon pegawai negeri juga semakin matang. Maka dipastikan akan sulit jika melakukan hal – hal kotor demi lulus ujian. Apalagi hal apa pun yang dianggap cukup tidak lazim dan merugikan banyak orang biasanya langsung diangkat ke khalayak di internet dan pastinya bisa memicu banyak cibiran dari warganet. Untuk itu tidaklah mudah karena persaingan semakin adil bahkan untuk siapa pun, maka yang layak dan kompeten tentunya akan diterima. Selain itu juga dorongan – dorongan lain dari lingkungan muncul terus – menerus, mulai dari masalah kemandirian yakni mencari pekerjaan dan mulai hidup terpisah dengan orangtua, hingga akhirnya memiliki keluarga sendiri. Dalam beberapa kasus hal ini merupakan suatu kesulitan apalagi ditambah dengan beban hidup kebutuhan yang setiap tahunnya naik, tidak jarang ini membuat generasi sekarang enggan untuk menikah.

Di usia tersebut selain karena tekanan hidup yang tinggi secara ekonomi, lingkungan pun menjadi sebuah beban tersendiri. Bahkan di keluarga sekali pun akan tidak jarang yang menganggap manusia di tahapan dewasa awal ini sebagai beban bila hidupnya tidak produktif, yang mana hal tersebut sering menjadi pemicu stres. Hingga berjalannya waktu stres ini semakin meningkat, dan justru menurunkan produktivitas orang tersebut. Walau pun disamping itu masih banyak pemicu – pemicu lain yang mampu mendorong seseorang pada tingkatan stres tertentu.

Dengan berbagai macam masalah di dalam fase ini seseorang akan mudah stres dengan keadaan disekitarnya termasuk soal pekerjaan. Dari mulai sulit mendapat pekerjaan, bahkan jika sudah mendapatkan pun sulit untuk diterima dan menyesuaikan diri dengan lingkungan, atau bahkan tidak cocok dibidang tersebut, ada pula memiliki rekan kerja yang tidak cocok (Asih, Widhiastuti, & Dewi, 2018). Namun dari semua hal tersebut banyak yang memilih bertahan, atau pun mencari peruntungan di tempat lain. Bila melihat pada sisi hubungan biasanya disaat ini akan mulai memikirkan hubungan yang

serius dengan mencari pasangan hidup sesuai dengan kriteria tertentu. Dalam hal ini tentunya juga banyak rintangan yang mungkin akan muncul, mulai dari rasa suka, lalu saling suka, merencanakan hubungan serius, hingga akhirnya menikah. Konflik pun akan semakin kompleks, di saat biasa hanya memikirkan hidup diri sendiri sekarang harus memikirkan hidup pasangan juga, dan hal ini berlaku untuk wanita mau pun pria. Tidak berakhir disini tentunya, konflik akan muncul dengan keinginan untuk memiliki anak, walau pun seharusnya ini dibicarakan sebelum pernikahan tapi tidak jarang justru hal ini dibahas setelah menikah. Tentu memiliki anak merupakan keindahan dan kebahagiaan tertentu, namun perlu pula untuk dipikirkan karena anak merupakan suatu individu yang lain perlu sandang, papan, dan pangan yang memadai bahkan jauh lebih penting dari itu adalah mengenai bagaimana cara mendidik anak dan kestabilan secara mental karena hal ini akan mempengaruhi generasi selanjutnya karena hal ini sejalan dengan fungsi atau peran yang harus dijalani dalam tahap perkembangan di usia ini (Hurlock, 1980).

Hidup dijalani dengan bahagia seperti yang selalu menjadi harapan semua orang, namun terkadang kehidupan tidak selalu berada ditahap bahagia. Pemicu stres bisa juga dari cobaan yang datang silih berganti, namun seperti yang kita ketahui hal tersebut merupakan bentuk rasa sayang dari Allah swt. Sehingga penyerahan terhadap segala hal yang berkaitan dengan sifat – sifat duniawi maupun akhirat memang lebih bijak bila diserahkan kepada yang Maha Kuasa Allah swt. karenanya dapat melapangkan hati dan pikiran dari berbagai macam hal yang memicu stres tersebut. Tawakal dan ikhtiar ialah perpaduan dalam menghadapi segala masalah dalam hidup. Penyerahan diri serta usaha yang maksimal membuat terciptanya keseimbangan dalam hidup. Hal inilah yang mungkin dilewati banyak orang, terkadang terlalu fokus dengan pencapaian justru dapat menghambat diri untuk berkembang lebih jauh lagi. Menerima nasib, berdamai dengan diri sendiri serta memupuk hal – hal positif adalah hasil dari tawakal itu sendiri.

Tawakal bukanlah hal mudah untuk dilakukan perlu kesiapan batin seseorang itu sendiri. Maka dari itu perlu untuk selalu diasah dan dijadikan

salah satu pedoman untuk hidup. Mempercayakan sepenuhnya setelah berusaha dan yakin apapun hasilnya itulah yang terbaik untuk diri. Kehidupan bahagia akan datang dengan sendirinya bila segala hal selalu disertai dengan menyebut dan mengingat Tuhan selain itu agar lebih berkah pula hidup kita. Namun, bila dilihat persoalan saat ini, generasi muda semakin menyukai hal – hal yang instan mau pun mudah. Karena pembiasaan gaya hidup dibarengi pola pikir yang keliru lalu melihat berbagai macam tontonan yang ada di social media akhirnya memicu generasi sekarang stres atau pun terjangkit gangguan kesehatan mental lain akibat dari kurangnya kepuasan dalam hidup, pencapaian yang belum sesuai harapan, tidak adanya kepastian, iri dengan kesuksesan yang diperlihatkan oranglain, keinginan untuk berada diposisi tertentu tanpa dibarengi dengan ikhtiar. Tentu kemampuan hidup seseorang dengan yang lainnya berbeda, baik dari segi ekonomi, kecerdasan, kecakapan, kapasitas, lalu semua hal tersebut ditelan bulat yang membuat perasaan stres dan tertekan selalu muncul. Sehingga perlu adanya sesuatu yang berkaitan secara spiritual seperti misalnya tawakal.

Maka diharapkan agar mampu menjalankan kewajibannya dengan penuh semangat serta optimis karena setiap tahap perkembangan harus diselesaikan dengan baik. Paling utama adalah mentalnya sehat, bayangkan jika generasi ini justru memiliki mental yang sakit akan seperti apa negara kita. Dibutuhkan selalu bimbingan serta kerja sama dari berbagai pihak baik keluarga mau pun lingkungan sehingga spiritualitas tetap terjaga. Setidaknya akan memiliki lebih banyak bekal untuk menghadapi permasalahan – permasalahan yang mungkin dihadapi. Dari hal tersebut saya mencoba untuk mengetahui sikap tawakal pengaruhnya terhadap tingkat stres diusia dewasa awal yang cukup menentukan bagaimana kehidupan kedepannya setelah fase ini .

Sudah banyak penelitian yang membahas mengenai tawakal, namun belum banyak yang membahas mengenai sikap tawakal dengan tingkat stres pada usia dewasa awal yang berlokasi di Desa Bangunharja, Kecamatan

Cisaga, Kabupaten Ciamis. Dibawah ini adalah beberapa karya ilmiah yang relevan dengan penelitian:

1. Skripsi, Mufidatul Hasan, *Konsep Tawakal dalam Al Quran dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental*, 2018. Penelitian yang berisi mengenai dengan bertawakal hati seseorang akan merasa tenang dan lebih positif dalam berfikir. Maka hal ini berkaitan dengan kesehatan mental seseorang. Setelah ikhtiar yang keras maka segalanya perlulah diserahkan pada Allah swt karena Dia-lah yang lebih tahu hasil terbaik untuk hamba-Nya. Dari situ bila kita percaya segala hal akan terasa lebih mudah dan tenang. Perasaan tenang ini akan membawa pribadi lebih sehat secara jasmani karena terhindar dari psikosomatik.
2. Skripsi, Abdul Rozaq, *Konsep Tawakal Menurut Imam Al- Ghazali dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental*, 2008. Penelitian ini berisi mengenai tawakal merupakan bukti dari seseorang yang beriman. Dengan keimanan seseorang ia akan terhindar dari penyakit atau pun gangguan mental. Keimanan ini akan membawa pada jiwa yang tenang, dan terhindar dari penyakit mental.
3. Skripsi, Safriani, *Hubungan antara Tawakal dengan Kebahagiaan pada Wanita Single Parent Di Komplek Perumahan Cinta Kasih Desa Neuheun Aceh Besar*, 2021. Penelitian ini berisi mengenai bagaimana seseorang yang hidup sendirian dengan mengurus keluarga tanpa adanya pasangan, hal ini bukanlah suatu keinginan melainkan takdir yang tidak bisa ditolak, dengan hidup berserah diri dan ikhlas dengan keadaan yang ada disertai iman dan takwa kehidupan sebagai *single parent* dapat dijalani dengan bahagia.
4. Skripsi, Melinda Pungki Arista, *Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dysmenorrhea pada Remaja Putri Di MAN 1 Madiun*, 2017. Skripsi ini berisi mengenai keterkaitan antara kondisi tubuh dengan stres yang dialami, maka perlu adanya perhatian dari berbagai pihak agar stres yang dirasakan tidak menjadi gangguan

kepada kesehatan. Selain itu nyeri saat haid justru dapat memperparah stres bahkan begitu pun sebaliknya.

5. Jurnal, Muhimmatul Hasanah, *Stres dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi dan Islam*, 2019. Jurnal ini berisi mengenai stres sebagai respon dari tubuh akibat dari tekanan dan keadaan disekitar yang memicu munculnya gejala stres. Disini terlihat bagaimana seseorang harus mampu untuk melakukan management stres, yang disertai dengan bantuan dari psikoterapi Islam yang diantaranya adalah sholat, dzikir, dan membaca al – Quran. Sehingga dapat timbul kesehatan bukan hanya jasmani tetapi juga rohani.
6. Jurnal, Erik Wijaya, *Peranan Humor terhadap Stres dengan Subjective Well Being (SWB) sebagai Mediator pada Usia Dewasa Awal*, 2017. Jurnal ini berisi mengenai bagaimana seseorang ditahap usia dewasa ini mungkin untuk melakukan humor sebagai cara untuk mengatasi stres, hal ini memiliki pengaruh besar terutama kepada mahasiswa pascasarjana efeknya sama dengan seperti seseorang melakukan yoga dan membaca. Namun di usia ini pun ada kemungkinan seseorang melakukan penghinaan untuk alasan humor atau sering disebut *humor superiority* dan hasilnya menunjukkan sebaliknya, dimana pelaku humor ini justru akan mengalami stres berat setelah hanya merasa bahagia sejenak.

Adapun alasan penulis memilih topik hubungan tawakal dengan tingkat stres sebagai topik dari penelitian, karena penulis menemukan fenomena yang menarik dimana tawakal bisa menjadi penyejuk dikala stres melanda. Tingkat stres mungkin setiap orang dapat berbeda – beda namun tawakal bisa menjadi salah satu unsur yang mampu menyeimbangkan pemikiran serta keadaan tubuh dari stres. Sehingga topik ini sangat menarik untuk dibahas dan dilihat fenomenanya. Karena mungkin saja hal ini bisa dialami siapa saja disekitar kita sehingga kita mampu bantuan yang mungkin diperlukan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis dapat merumuskan sejumlah permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana sikap tawakal mempengaruhi tingkat stres seseorang?
2. Adakah hubungan antara tawakal dengan tingkat stres pada usia dewasa awal?

## **C. Tujuan Penelitian**

Selaras dengan masalah diatas, maka penulis penelitian dilakukan dengan tujuan sebagai berikut:

1. Mengetahui mengenai sikap tawakal dapat mempengaruhi tingkat stres seseorang.
2. Mengetahui hubungan tawakal terhadap tingkat stres di tahapan usia dewasa awal.

## **D. Manfaat Penelitian**

Serangkaian proses dan hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis/ Akademis

Diharapkan penelitian ini diarahkan pada pengembangan ilmu, atau dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan konsep dan teori. Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk pengembangan ilmu pengetahuan serta dapat memperkaya keilmuan di bidang Tasawuf Psikoterapi, khususnya yang berkaitan dengan inovasi psikoterapi yakni tawakal yang membantu seseorang dalam memberikan ketenangan jiwa terumata saat menghadapi masa – masa sulit di usia dewasa awal.



## 2. Secara Praktis

Memberikan sumbangan ilmu dan penelitian kepada pemerintah atau pun masyarakat. Terutama lembaga yang lebih berkompeten dan menangani mengenai masalah – masalah kesehatan mental. Khususnya lembaga kemasyarakatan agar lebih memperhatikan mental orang – orang yang ada disekitarnya. Seperti membentuk lingkungan yang menunjang agar tidak mudah stres dan memberikan kenyamanan secara psikologis kepada siapapun yang ada di sekitarnya. Diharapkan agar masyarakat lebih peduli lagi mengenai kesehatan mental terutama stres dan terbentuknya lingkungan agamis sehingga unsur – unsur seperti tawakal dapat menjadi sebuah solusi dalam menghadapi hidup.

### E. Kerangka Berpikir

Tawakal seharusnya menjadi hal yang memotivasi manusia untuk terus berusaha dan berjuang. (M. Quraish Shihab, 2007) setiap muslim dituntut untuk berusaha, tetapi tidak lupa untuk menyandarkan semuanya kepada Allah dengan pasrah terhadap hasil yang telah diberikan. Dalam tawakal yang membuatnya begitu bias yakni seseorang terkadang bertawakal justru tanpa ikhtiar, tidak tepat nyatanya karena sungguh hilanglah semangat seorang muslim bila seperti itu. Maka berusaha dengan giat dan dengan ambisi – ambisi yang tidak melampaui batas menjadi hal yang mutlak. Dan bila hasil yang tidak diinginkan terjadi, percayalah pada atas apa yang telah Allah tetapkan karena itu yang terbaik untuk kita. Saat seperti itulah iman begitu diuji, terkadang ketika situasi yang tidak diinginkan terjadi justru suasana menjadi semakin tidak terkontrol, panik dan akhirnya stres. Situasi ini yang harus menjadi sorotan dalam diri sudah sejauh mana iman kita.

Sikap tawakal bagaikan pohon yang baik, dia akan tumbuh untuk kebaikan dengan memberikan buah yang tentunya baik, yang sejatinya tumbuh untuk hasil yang berikan pada dirinya sendiri atau pun lingkungan sekitar



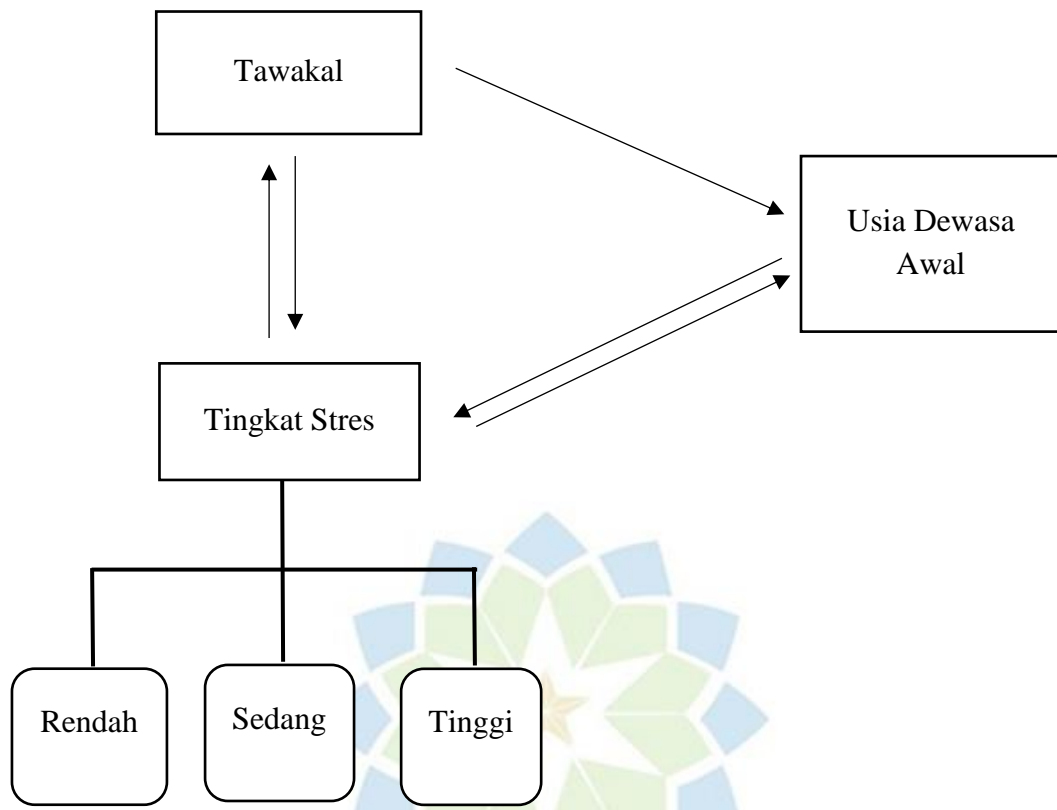
dimana ia tumbuh dan berkembang (Musman, 2018). Buah hasil dari tawakal adalah timbulnya ketenangan jiwa serta ketentraman, adanya kekuatan dari dalam dirinya sendiri sehingga jiwa dan batinnya menjadi kuat, memiliki harga diri yang tinggi sehingga ia tidak mudah bergantung kepada orang lain kecuali kepada Allah swt., sikap rida akan tumbuh pada seseorang yang bertawakal dimana ia akan senantiasa menerima segala ketentuan yang telah diberikan kepadanya, yang terakhir apabila seseorang bertawakal maka ia akan memiliki harapan serta tidak pernah putus asa sebab segalanya telah diserahkan kepada Allah (Musman, 2018). Maka alangkah baiknya apabila tawakal menjadi suatu pedoman dalam hidup, sehingga hidup lebih terasa seimbang lalu terhindar dari gejala – gejala rusaknya kesehatan mental seperti stres misalnya.

Pada tingkat tertentu seseorang membutuhkan stres untuk membuatnya lebih merasa termotivasi dalam belajar misalnya. Namun ketika stres ini tidak bisa terkelola dengan baik justru efeknya akan terjadi sebaliknya. Stres akan semakin memuncak karena gejala – gejala yang terlihatpun semakin parah. Stres telah menjadi atribut masyarakat modern (Kopriyanov dan Zhdanov, 2014) dalam (Lumban Gaol, 2016) sehingga tidak dapat dipisahkan dari dalam kehidupan sehari - hari. Maka setelah itu akan lebih buruk bisa sampai depresi ataupun gejala psikomatis yang berkelanjutan misalnya maag akut, dan lain – lain. Sehingga diperlukan tindakan pencegahan sebelum itu semakin parah, karena pada dasarnya akan sulit untuk menghindari stres.

Tahapan usia dewasa awal merupakan masa bermasalah dimana seseorang diharuskan beradaptasi dengan kehidupan baru misalnya tadinya hidup bergantung dengan keluarga sekarang harus memikirkan kehidupannya sendiri atau bahkan membentuk keluarga atau menikah. Banyak dari mereka yang tidak memiliki kesiapan untuk menghadapi hal ini, sehingga bisa jadi ia malah salah dalam mengambil jalan mungkin juga tersesat (Hurlock, 1980). Kegagalan sering datang dari keserakahan untuk mendapatkan yang diinginkan tanpa diiringi dengan kesungguhan, karena keinginan tersebut hanya dilakukan untuk memenuhi ambisi diri sendiri. Namun disisi lain, orang disekitar justru

mengartikan tahapan dewasa awal ini sebagai masa dewasa sesungguhnya dimana seseorang dipaksa untuk berkembang tanpa bantuan dari oranglain.

Sehingga secara tidak langsung seseorang dituntut untuk mandiri dengan sangat cepat dan drastis. Untuk seseorang dengan persiapan yang penuh mungkin bisa dilewati dengan lancar, namun bagi seseorang yang hampir tidak tahu apapun tentang kehidupan dewasa sesungguhnya justru akan tergerus dan menimbulkan banyak masalah. Maka dalam kasus ini diperlukan solusi jangka panjang agar seseorang yang sedang memulai atau bahkan sudah masuk ke tahapan usia dewasa awal dapat menjalani kehidupan yang lebih stabil secara emosional. Dalam psikoterapi Islam mungkin bisa dimulai dengan memantapkan untuk berkomitmen beribadah mulai dari sholat yang wajib, hingga amalan sunah seperti dzikir. Selain itu, tawakal menjadi salah satu jawaban dari permasalahan saat ini yang mestinya sudah dipupuk dari masa kecil. Kehidupan yang penuh dengan persaingan yang dalam hal ini akan mengikuti tes calon pegawai negeri, menuntut seseorang menjadi sangat kompetitif, dengki, ragu (tidak percaya diri), atau bahkan lalai yang dalam artian ini tidak mengindahkan adanya kekuasaan Tuhan. Kehidupan yang kacau ini tentunya menimbulkan stres yang luar biasa dan mungkin saja berada pada tingkatan stres yang sangat parah. Maka dari itu perlu untuk bertawakal agar setidaknya kehidupan bisa dirasa menjadi tenang.



## F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan teori yang telah diuraikan tersebut, maka dapat peneliti menentukan rumusan hipotesis sebagai berikut:

$H_0$  : Adanya hubungan yang positif dan signifikan antara tawakal dengan tingkat stres pada usia dewasa awal di Desa Bangunharja.

Atau

$H_1$  : Tidak adanya hubungan yang positif dan signifikan antara tawakal dengan tingkat stres pada usia dewasa awal di Desa Bangunharja.