

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latarbelakang Masalah**

Dunia kerja merupakan lingkungan yang berhubungan dengan pekerjaan yang sedang digeluti oleh berbagai individu. Dengan kata lain, dunia kerja merupakan tempat berbagai individu melakukan aktivitas pekerjaan, bisa di organisasi maupun di perusahaan. Perubahan dalam lingkungan kerja bisa berdampak positif atau negatif terhadap interaksi antar individu, pengendalian diri, dan dorongan motivasi para karyawan (Hidayati, hal. 34).

Lingkungan kerja dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu lingkungan kerja fisik dan non-fisik. Menurut Nitisemito, lingkungan kerja fisik merujuk pada semua elemen yang ada di sekitar seorang pegawai yang memiliki potensi untuk memengaruhi pelaksanaan tugas-tugasnya. Lingkungan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti aspek fisik, kimia, biologis, fisiologis, mental, dan sosial ekonomi. Ketika lingkungan kerja fisik terjaga dengan baik, pegawai akan merasa nyaman dalam menjalankan tugasnya. Kesejahteraan yang dirasakan oleh pegawai ini mampu meningkatkan kinerja mereka secara keseluruhan (Nitisemito, 1998, hal. 86).

Terdapat unsur-unsur lingkungan fisik menjadi dua kelompok, yaitu: 1) Lingkungan kerja yang secara langsung berhubungan dengan karyawan, seperti lokasi kerja, kursi, meja, dan sejenisnya. 2) Lingkungan kerja umum atau perantara, yang mencakup aspek seperti suhu, udara, kelembapan, pencahayaan, kebisingan, getaran mekanis, bau tidak sedap, warna, dan lain-lain yang dapat memengaruhi kondisi fisik dan kesejahteraan manusia di lingkungan tersebut. Adapun lingkungan kerja non-fisik merupakan semua keadaan yang berkaitan dengan hubungan kerja, baik sesama rekan kerja, bawahan, maupun atasan. Lingkungan kerja non-fisik juga merupakan lingkungan kerja yang tidak bisa diabaikan karena mampu mempengaruhi kinerja pegawai (Sedarmayanti, 2009, hal. 26-31).

Dalam dunia kerja, lingkungan kerja memiliki peran penting dalam memberikan dampak pada kesehatan psikologi karyawan dan kepuasan kerja. Lingkungan kerja dapat memberikan pengaruh terhadap tingkat kecemasan dan kekhawatiran karyawan. Ketika seseorang mengalami kecemasan yang berlebihan, terutama jika telah mencapai tingkat gangguan, hal tersebut dapat mengganggu kemampuan individu untuk menjalani kehidupannya dengan baik.

Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb, kecemasan adalah respons yang timbul sebagai reaksi alami terhadap situasi yang dianggap berpotensi mengancam, termasuk dalam menghadapi perubahan, situasi baru, proses pencarian identitas diri, dan pencarian makna dalam kehidupan seseorang (Jeffrey S. Nevid, 2003, hal. 162). Kecemasan adalah gangguan emosi yang ditandai oleh perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berlarut-larut. Freud mendefinisikan kecemasan sebagai suatu kondisi yang tidak menyenangkan, memiliki dimensi emosional yang kuat, dan seringkali disertai dengan sensasi fisik yang mengingatkan kita akan bahaya yang mungkin mendekat. Kecemasan sebenarnya adalah respons yang normal terhadap ancaman, tetapi menjadi tidak normal ketika tingkatnya tidak sebanding dengan tingkat ancaman yang sebenarnya atau terjadi tanpa alasan yang jelas. Dalam bentuk yang parah, kecemasan dapat mengganggu kemampuan kita untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik (Feist, 2008, hal. 31).

Kecemasan merupakan kondisi di mana seseorang mengalami perasaan takut dan ketidakpastian yang tidak menyenangkan. Umumnya, kecemasan disertai dengan gejala fisik seperti sakit kepala, peningkatan detak jantung, rasa sesak di dada, gangguan perut, atau ketidaknyamanan yang membuat seseorang sulit untuk tenang. Gejala kecemasan bervariasi pada setiap individu. Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb (1994), "takut" dan "cemas" adalah dua jenis emosi yang menandakan kemungkinan adanya ancaman. Takut terjadi saat ancaman teridentifikasi secara jelas dari luar lingkungan, tanpa menimbulkan pertentangan batin pada individu. Sementara itu, kecemasan muncul saat ancaman berasal dari

dalam diri sendiri, tidak jelas, atau menimbulkan konflik batin bagi individu (Widury, 2005, hal. 7).

Kecemasan umumnya digambarkan sebagai perasaan tertekan, ketidaktenangan, dan pikiran yang kacau, sering disertai oleh penyesalan. Dampaknya pada tubuh sangat terasa, seperti gemetar, berkeringat berlebihan, detak jantung yang cepat, perasaan mual, kelemahan fisik, serta berkurangnya produktivitas. Sebagian orang bahkan mencari pelarian dalam dunia imajinasi sebagai bentuk melepaskan diri sementara dari kecemasan. Kecemasan awalnya hanya terdiri dari kekhawatiran. Namun, jika dibiarkan berlanjut dan semakin kuat, dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental dan fisik, seperti iritasi lambung, tekanan darah rendah, diabetes, alergi kulit, dan penyakit asma (Az-Zahrani, 2005, hal. 512).

Timbulnya kecemasan disebabkan oleh konflik antara emosi naluriah dan perasaan dengan nilai-nilai moral yang menggambarkan esensi kemanusiaan seseorang. Kekotoran jiwa adalah sebuah bentuk kecemasan atau kegelisahan yang timbul ketika individu merasa tertekan oleh keharusan untuk mematuhi standar moral dan nilai-nilai agama. Dalam perspektif sufi, terdapat tiga faktor yang dianggap sebagai pemicu utama dari kecemasan, yakni: (Az-Zahrani, 2005, hal. 515)

1. Kehilangan keyakinan atau iman.
2. Beribadah atau mencari kedekatan dengan entitas selain Allah.
3. Melakukan pelanggaran terhadap prinsip-prinsip moral dan etika agama.

Al-Quran menawarkan terapi untuk kegelisahan spiritual yang melibatkan pendekatan pencegahan dan penyembuhan dengan menangani akar permasalahannya, yaitu dengan mencermati berikut ini:

1. Jika kecemasan timbul dari ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam, seorang individu yang memiliki keyakinan dalam imannya seharusnya tidak merasa takut. Semua aspek kehidupan diyakini sebagai kekuasaan

Allah. Jika ada kekhawatiran terhadap kekurangan rezeki atau ketidakcukupan, penting untuk diingat bahwa segala rezeki datang dari Allah, sebagaimana tercantum dalam Surah Al-Ankabut ayat 60.

وَكَايْنٍ مِّنْ دَابَّةٍ لَّا تَحْمِلُ رَزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

*Dan berapa banyak makhluk bergerak yang bernyawa yang tidak (dapat) membawa (mengurus) rezekinya sendiri. Allah-lah yang memberi rezeki kepadanya dan kepadamu. Dia Maha Mendengar, Maha Mengetahui.*

Jika seseorang merasa takut terhadap berbagai ujian dan penderitaan dalam kehidupan dunia, al-Quran menyarankan untuk bertakwa kepada Allah. Penting untuk dipahami bahwa musibah yang menimpa seseorang bukanlah sebagai hukuman atas kesalahan yang dilakukan oleh individu tersebut. Hal ini ditegaskan dalam firman Allah, seperti yang terdapat dalam Surah Yunus ayat 107.

مَتَاعٌ فِي الدُّنْيَا ثُمَّ إِلَيْنَا مَرْجِعُهُمْ ثُمَّ نُذِيقُهُمُ الْعَذَابَ الشَّدِيدَ بِمَا كَانُوا يَكْفُرُونَ

*(Bagi mereka) kesenangan (sesaat) ketika di dunia, selanjutnya kepada Kami mereka kembali, kemudian Kami rasakan kepada mereka azab yang berat, karena kekafiran mereka.*

2. Jika kecemasan disebabkan oleh konflik batin, misalnya karena ada keinginan dan hambatan yang muncul secara bersamaan, dalam Islam, prinsipnya adalah meletakkan kebenaran sebagai hal yang paling utama dan tidak ada yang lebih tinggi daripadanya (El-Taftazani, 1997, hal. 288-293).

Adapun tingkat kecemasan bisa dibagi menjadi tiga tingkatan. *Pertama*, kecemasan ringan, di mana cemas masih dalam batas terkendali dan dapat diatasi. *Kedua*, kecemasan sedang, di mana seseorang fokus pada masalah penting dan mungkin kesulitan memahami pembicaraan, tetapi masih mampu mengikuti instruksi. *Ketiga*, kecemasan berat, di mana fokus hanya pada satu masalah dan sulit untuk berpikir tentang hal lain (Stuart, 2016, hal. 171).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hassan dan rekan-rekannya pada tahun 2018, mereka mengkaji hubungan antara lingkungan kerja dan tingkat kecemasan, yang terbagi menjadi tiga tingkat yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, dan

kecemasan berat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dapat dipengaruhi oleh hubungan interpersonal di lingkungan kerja. Selain itu, kontrol personal juga memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan individu, begitu juga dengan motivasi partisipan (Hassan, 2018).

Khodarahimi, Hashim, dan Zaharim (2012) juga menyatakan bahwa lingkungan kerja dapat memiliki dampak positif atau negatif pada kecemasan, depresi, dan tingkat stres kerja (S. Khodarahimi, 2012). Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Widodo dan timnya pada tahun 2017 menyoroti bahwa kecemasan juga dapat memengaruhi motivasi dan kinerja kerja individu. Salah satu dampak psikologis yang dapat muncul adalah tingginya tingkat kecemasan dan ketakutan. Hal ini dapat berdampak negatif pada kinerja karyawan, sementara lingkungan kerja yang responsif dan sesuai dapat berkontribusi positif pada kinerja mereka (Widodo, 2017).

Lingkungan kerja yang diharapkan oleh karyawan mencakup unsur-unsur seperti kenyamanan, fasilitas yang terjaga, dan adanya kerjasama dan saling menghormati antar rekan kerja. Ketika kriteria ini terpenuhi, karyawan akan merasa nyaman bekerja dan dapat menghasilkan kinerja yang optimal. Sebaliknya, jika karyawan berada dalam lingkungan kerja yang tidak kondusif, kinerja mereka cenderung kurang optimal karena sulit untuk merasa nyaman saat bekerja. Oleh karena itu, perhatian terhadap menciptakan lingkungan kerja yang kondusif sangat penting dalam upaya meningkatkan kinerja karyawan dan mencapai tujuan perusahaan.

Penting untuk disadari bahwa salah satu penyebab munculnya perasaan-perasaan seperti itu adalah kurangnya pemahaman dalam menjalani usaha dan kepercayaan kepada Allah. Dalam ajaran Islam, setiap individu diajarkan untuk berusaha dengan sungguh-sungguh dan pada saat yang sama, menyerahkan semua urusan mereka kepada Allah. Prinsip yang perlu ditanamkan dalam diri seseorang adalah bahwa tidak ada daya dan kekuatan selain dari Allah (Waslah, 2017, hal. 153). Prinsip tawakkal kepada Allah membawa seseorang memiliki keyakinan yang

kuat, karena mereka telah sepenuhnya mengandalkan dan menyerahkan diri kepada Allah. Hal ini sejalan dengan ajaran al-Qur'an.

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

*"Dan barang siapa yang bertawakkal kepada Allah, maka sesungguhnya Allah akan mencukupi segala urusannya."*

Setiap individu, termasuk yang memiliki pengetahuan agama, yang bekerja, baik pria maupun wanita, yang berkuasa atau yang menjadi warga biasa, pasti memiliki kebutuhan alami akan ketergantungan kepada Tuhannya. Ini merupakan kebutuhan bawaan yang dimiliki oleh manusia. Hal ini disebabkan karena manusia selalu memerlukan sesuatu yang lebih besar dari dirinya sendiri, yang dapat membantu ketika ia berhasil dalam usahanya dan meringankan penderitaannya jika ia menghadapi kegagalan (Sabiq, 1994, hal. 142).

Tawakkal adalah salah satu *maqam* dalam ajaran tasawuf. Istilah "*maqam*" di sini merujuk pada posisi, tahapan, atau kedudukan seorang hamba dalam upayanya mendekatkan diri kepada Allah. Dalam pandangan Abu Nasr al-Sarraj, yang dijelaskan dalam karyanya yang terkenal, *Al-Luma'*, "*maqam*" adalah posisi atau kedudukan seorang hamba di hadapan Allah, yang dicapai melalui perbuatan ibadah, usaha keras (*mujahadah*), latihan spiritual (*riyadhah*), dan fokus sepenuhnya untuk mengabdikan diri hanya kepada Allah (Amin, 2014, hal. 168).

Al-Ghazali mendefinisikan tawakkal sebagai keyakinan sepenuhnya pada Allah, mengandalkan Allah semata, dan menghentikan harapan dari sumber lain selain Allah. Dalam kata lain, ini berarti tidak memiliki harapan kepada siapa pun atau sesuatu selain Allah. Ulama lain juga mengajarkan untuk menjaga hati agar selalu ditujukan kepada Allah semata ketika menentukan apa yang baik, tanpa meletakkan ketergantungan pada apapun selain Allah (Al-Ghazali, 2005, hal. 131).

Menurut Amin Syukur, tawakkal adalah ketika seseorang membebaskan dirinya dari ketergantungan pada hal-hal selain Allah SWT dan sepenuhnya menyerahkan semua urusannya kepada-Nya. Ini dianggap sebagai salah satu bentuk ibadah hati yang paling tinggi dan agung, sesuai dengan pandangan al-Ghazali, di

mana tawakkal adalah bentuk penyerahan diri yang tulus kepada Tuhan yang mengatur segala usaha hamba-Nya, karena segala sesuatu di dunia ini adalah di bawah kekuasaan-Nya. Sari Al-Saqoti menyatakan bahwa tawakkal adalah bentuk pembebasan diri dari segala kekuasaan dan sumber kekuatan lainnya, dan bahwa kekuasaan dan kekuatan hanya milik Allah (Rajab, 2008, hal. 120).

Dalam konteks tasawuf, Tawakkal diartikan sebagai keadaan jiwa yang senantiasa tenang dan damai, baik dalam keadaan senang maupun dalam kesedihan. Ketika dalam kebahagiaan, seseorang yang bertawakkal akan selalu bersyukur, dan ketika dalam kesedihan, mereka akan bersabar dan tidak merasa gelisah atau cemas. Oleh karena itu, individu yang menjalani tawakkal kepada Allah tidak akan merasa takut atau gelisah; sebaliknya, mereka akan selalu merasa tenang, damai, dan bahagia dalam menghadapi segala tantangan dalam hidup.

Dalam ajaran Islam, tawakkal dianggap sebagai landasan terakhir atau pondasi yang kokoh dalam setiap usaha atau perjuangan. Seseorang hanya menyerahkan dirinya sepenuhnya kepada Allah setelah melakukan segala upaya yang bisa dilakukan. Oleh karena itu, meskipun tawakkal berarti menyerahkan diri dan usaha kepada Allah SWT, bukan berarti individu yang tawakkal harus mengabaikan semua upaya dan ikhtiar. Menurut Amin Syukur, adalah keliru jika seseorang menganggap tawakkal sebagai tindakan yang hanya mempercayakan segalanya kepada Allah tanpa melakukan usaha maksimal (Syukur, 2000, hal. 173). Upaya dan ikhtiar tetap harus dijalankan, sementara keputusan akhirnya diletakkan dalam tangan Allah. Dalam al-Qur'an, Allah Swt menegaskan hal ini.

Menurut para ulama dalam bidang kalam (teologi Islam) dan fikih (hukum Islam), tawakkal memiliki berbagai hikmah dan keutamaan, seperti memberikan seseorang rasa percaya diri yang tinggi, keberanian dalam menghadapi masalah, ketenangan dan kedamaian jiwa, serta membuat individu lebih dekat dengan Allah, yang akan melindungi, memberikan pertolongan, dan memberikan rezeki yang cukup. Selain itu, mereka yang bertawakkal juga cenderung lebih taat dan berbakti kepada Allah (Rozaq, 2008, hal. 74).



Inilah mengapa penulis merasa tertarik untuk lebih dalam memahami pengaruh tawakkal dalam mengatasi kecemasan di dunia kerja. Hal ini tampaknya bernilai untuk dieksplorasi lebih lanjut, mengingat bahwa situasi atau masalah yang ada saat ini sangat memerlukan gagasan-gagasan praktis yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Adapun subjek dan tempat yang akan dilakukan penelitian ini adalah pegawai *Baitul Maal Munzalan* (BMI) Bandung. Akhirnya peneliti mengambil judul "Pengaruh Tawakkal dalam Mengatasi Kecemasan di Dunia Kerja: Penelitian terhadap Pegawai *Baitul Maal Munzalan* (BMI) Bandung".

## **B. Rumusan Masalah**

Dari penjelasan di atas, maka perumusan masalah yang akan diselidiki adalah Bagaimana pengaruh tawakkal dalam mengatasi kecemasan di dunia kerja: penelitian terhadap pegawai *Baitul Maal Munzalan* (BMI) Bandung?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini berdasarkan permasalahan di atas adalah untuk mengetahui apa pengaruh tawakkal dalam mengatasi kecemasan di dunia kerja pada pegawai *Baitul Maal Munzalan* (BMI) Bandung.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **a. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pemahaman dalam bidang keilmuan tasawuf dan psikoterapi terkait dengan topik tawakkal dan kecemasan.

### **b. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada pegawai *Baitul Maal Munzalan* dalam memperkuat nilai-nilai spiritual terkait dengan kepercayaan kepada Tuhan. Diharapkan, adanya tawakkal dapat membantu dalam mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh pegawai *Baitul Maal Munzalan*.



## **E. Tinjauan Pustaka**

Banyak penelitian dan karya ilmiah telah dilakukan mengenai topik ini, memberikan pemahaman yang mendalam tentang posisi penelitian terkait masalah ini. Dalam tinjauan pustaka ini peneliti hendak mengemukakan di antaranya sebagai berikut:

Nimas Andarista Khoirunnisa, (2018). Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung Skripsi dengan judul "Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja: Penelitian Terhadap Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 20014". Hasil penelitian ini menjelaskan hasil uji hipotesis dari dua variabel yaitu variabel kecerdasan spiritual dan variabel kecemasan menghadapi dunia kerja, menunjukkan adanya hubungan yang signifikansinya sedang dan menunjukkan bahwa adanya hubungan yang negatif atau hubungan yang berbanding terbalik antara kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Maksudnya yaitu semakin rendah kecerdasan spiritualnya maka semakin tinggi kecemasan menghadapi dunia kerja, begitupun sebaliknya jika semakin tinggi kecerdasan spiritualnya maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja. Dapat dikatakan demikian karena hasil koefisien korelasi dari dua variabel tersebut yaitu sebesar  $-0,677$  yang jika dilihat dari aturan Guilford berarti adanya hubungan yang sedang. Berdasarkan besarnya nilai korelasi  $r^2 = (-0,677)^2 = 0,458$  atau sebesar 45,8% yang dapat mempengaruhi besarnya rasa cemas menghadapi dunia kerja karena tingkat ear 54,28, dijela kecerdasan spiritual. Sisanya sebesar 54,2% dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Siti Aisyah, (2020). Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung Skripsi yang berjudul "Sikap Tawakkal untuk Mengatasi Kecemasan dalam Menghadapi Pandemi Wabah Covid-19: Studi Kasus Terhadap Kepada Keluarga Desa Pauah, Kec. Canduang Kab. Agam". Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sikap tawakkal yang telah diterapkan oleh keluarga-keluarga selama masa sulit pandemi COVID-19 telah memiliki dampak positif pada aspek-aspek kehidupan mereka, termasuk kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual. Meskipun

mengakui bahwa hal ini bukanlah perkara yang mudah, mereka harus melawan godaan hawa nafsu yang bisa membingungkan. Dengan menerapkan tawakkal, kepala keluarga berhasil menjernihkan pikiran mereka dan mengatasi ketegangan emosional yang timbul akibat kecemasan yang ada dalam diri mereka.

Melly Yuliyanti, (2021). Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung Skripsi yang berjudul "Pengaruh Tawakkal Terhadap Tingkat Stres Akademik: Studi Kuantitatif Pada Mahasiswa Psikoterapi Angkatan 2017 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung". Hasil dari penelitian ini berdasarkan pengujian hipotesis, didapatkan hasil yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan ( $t \text{ hitung} = -5,328 \leq t \text{ tabel} = -2,006$ ;  $\text{sig} = 0,000 \leq 0,05$ ) antara tawakkal dengan stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat tawakkal mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2017 maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan. Di mana hasil tersebut mengindikasikan mahasiswa Tasawuf Psikoterapi angkatan 2017 telah mampu memahami dan 75 melaksanakan aspek-aspek tawakkal dalam kehidupan sehari-hari dengan baik dapat menurunkan tingkat stres akademik yang dirasakan selama masa penyusunan skripsi. Selanjutnya, diketahui bahwa pengaruh tawakkal atas stres akademik ialah  $R^2 = 0,347$  atau 34,7% yang berarti terdapat faktor lain atau kesalahan-kesalahan lain di luar penelitian yang memiliki pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa dalam penyusunan skripsi sebesar 65,1%.

Asmaul Asrofi, (2022). Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dalam Skripsi yang berjudul "Konsep Tawakkal dalam Tasawuf Sebagai Psikoterapi *Quarter Life Crisis*". Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tawakkal dapat dijadikan sebagai metode terapi dalam menghadapi *quarter life crisis*. Adapun langkah-langkah tawakkal sebagai metode terapi *quarter life crisis* di antaranya: mengetahui Allah dan segala kehendaknya, menetapkan sebab akibat, meneguhkan hati terhadap pemahaman tauhid, menggantungkan hati kepada Allah, berhusnudzon, berpasrah diri dan tunduk kepada Allah, dan menerima keadaan.

Dari hasil tinjauan pustaka di atas, penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian yang telah ada. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian yang sudah ada yaitu pengaruh tawakkal dalam mengatasi kecemasan di dunia kerja. Objek penelitiannya pun penulis akan meneliti pegawai *Baitul Maal Munzalan* (BMI) Bandung yang pada umumnya pegawai perusahaan yang baik pastinya memiliki keresahan-keresahan dalam menghadapi dunia kerja.

## **F. Kerangka Berpikir**

Dunia kerja atau Lingkungan kerja di mana orang-orang berinteraksi secara rutin, bahkan setiap hari. Sebagian besar waktu yang kita habiskan dalam sehari lebih banyak dihabiskan untuk bekerja daripada untuk kegiatan lainnya. Oleh karena itu, lingkungan kerja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja karyawan. Setiap perusahaan perlu berupaya untuk menciptakan kondisi dalam lingkungan kerja yang mendukung karyawan agar terhindar dari kecemasan.

Peningkatan persaingan dan tuntutan profesional yang semakin tinggi dapat menimbulkan tekanan yang harus dihadapi individu dalam lingkungan kerja. Selain tekanan yang berasal dari lingkungan kerja, situasi perekonomian yang tidak stabil di Indonesia akibat krisis yang berlangsung lama juga merupakan faktor potensial yang dapat menimbulkan tekanan. Tekanan yang terus-menerus dapat berpotensi menyebabkan munculnya kecemasan.

Kecemasan adalah gangguan emosi yang ditandai oleh perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berlarut-larut. Freud mendefinisikan kecemasan sebagai suatu kondisi yang tidak menyenangkan, memiliki dimensi emosional yang kuat, dan seringkali disertai dengan sensasi fisik yang mengingatkan kita akan bahaya yang mungkin mendekat. Kecemasan sebenarnya adalah respons yang normal terhadap ancaman, tetapi menjadi tidak normal ketika tingkatnya tidak sebanding dengan tingkat ancaman yang sebenarnya atau terjadi tanpa alasan yang jelas. Dalam bentuk yang parah, kecemasan dapat mengganggu kemampuan kita untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik.

Timbulnya kecemasan disebabkan oleh konflik antara emosi naluriah dan perasaan dengan nilai-nilai moral yang menggambarkan esensi kemanusiaan seseorang. Kekotoran jiwa adalah salah satu bentuk kegelisahan atau kecemasan yang muncul ketika individu merasa bahwa ia harus mematuhi nilai-nilai dan moral agama. Dalam pandangan sufi, ada tiga faktor yang menjadi penyebab utama kecemasan, yakni: (Az-Zahrani, 2005, hal. 515)

1. Kehilangan keyakinan atau iman.
2. Beribadah atau mencari kedekatan dengan entitas selain Allah.
3. Melakukan pelanggaran terhadap prinsip-prinsip moral dan etika agama.

Adapun tingkat kecemasan bisa dibagi menjadi tiga tingkatan. *Pertama*, kecemasan ringan, di mana cemas masih dalam batas terkendali dan dapat diatasi. *Kedua*, kecemasan sedang, di mana seseorang fokus pada masalah penting dan mungkin kesulitan memahami pembicaraan, tetapi masih mampu mengikuti instruksi. *Ketiga*, kecemasan berat, di mana fokus hanya pada satu masalah dan sulit untuk berpikir tentang hal lain (Stuart, 2016, hal. 171).

Terdapat banyak faktor yang menjadikan pegawai merasa cemas dalam menghadapi dunia kerja. Kecemasan tersebut timbul dikarenakan pikiran mereka yang selalu berpikir negatif dalam menghadapi pekerjaannya. Tingkat kecemasan juga dapat dipengaruhi oleh hubungan interpersonal di lingkungan kerja. Selain itu, kontrol personal memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan individu, begitu juga dengan motivasi partisipan.

Dari beberapa faktor yang menyebabkan timbulnya rasa cemas yang dialami oleh pegawai suatu perusahaan dalam menghadapi dunia kerja. Maka dari itu, penting untuk disadari bahwa salah satu penyebab munculnya perasaan-perasaan seperti itu adalah kurangnya pemahaman dalam menjalani usaha dan kepercayaan kepada Allah. Dalam ajaran Islam, setiap individu diajarkan untuk berusaha dengan sungguh-sungguh dan pada saat yang sama, menyerahkan semua urusan mereka kepada Allah. Prinsip tawakkal kepada Allah membawa seseorang memiliki

keyakinan yang kuat, karena mereka telah sepenuhnya mengandalkan dan menyerahkan diri kepada Allah.

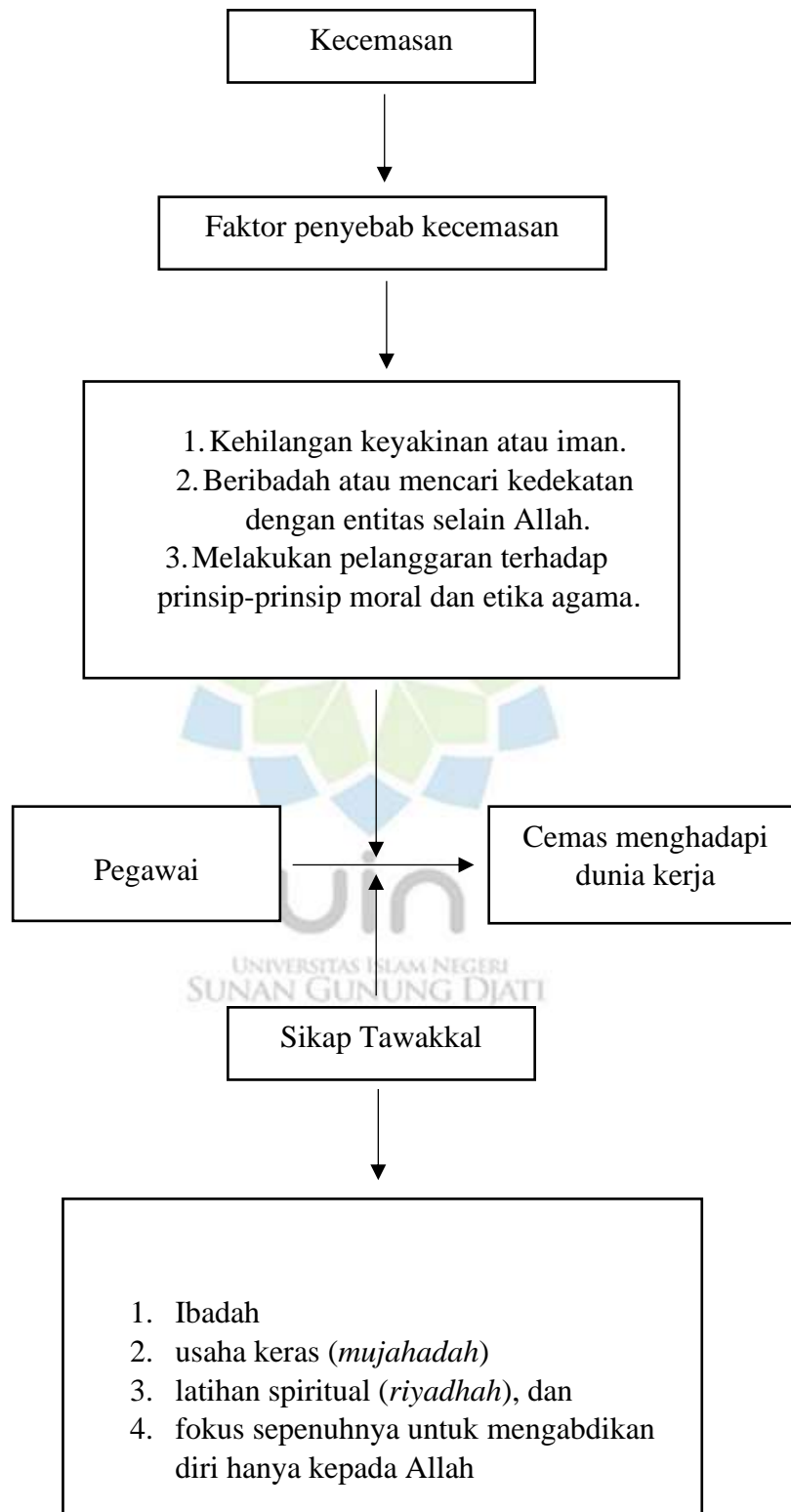
Tawakkal adalah salah satu *maqam* dalam ajaran tasawuf. Istilah "*maqam*" di sini merujuk pada posisi, tahapan, atau kedudukan seorang hamba dalam upayanya mendekati diri kepada Allah. Dalam pandangan Abu Nasr al-Sarraj, yang dijelaskan dalam karyanya yang terkenal, *Al-Luma'*, "*maqam*" adalah posisi atau kedudukan seorang hamba di hadapan Allah, yang dicapai melalui perbuatan ibadah, usaha keras (*mujahadah*), latihan spiritual (*riyadhah*), dan fokus sepenuhnya untuk mengabdikan diri hanya kepada Allah (Amin, 2014, hal. 168).

Al-Ghazali mendefinisikan tawakkal sebagai keyakinan sepenuhnya pada Allah, mengandalkan Allah semata, dan menghentikan harapan dari sumber lain selain Allah. Dalam kata lain, ini berarti tidak memiliki harapan kepada siapa pun atau sesuatu selain Allah. Ulama lain juga mengajarkan untuk menjaga hati agar selalu ditujukan kepada Allah semata ketika menentukan apa yang baik, tanpa meletakkan ketergantungan pada apapun selain Allah (Al-Ghazali, 2005, hal. 131).

Dalam ajaran Islam, tawakkal dianggap sebagai landasan terakhir atau pondasi yang kokoh dalam setiap usaha atau perjuangan. Seseorang hanya menyerahkan dirinya sepenuhnya kepada Allah setelah melakukan segala upaya yang bisa dilakukan. Oleh karena itu, meskipun tawakkal berarti sepenuhnya menyerahkan diri dan usaha kepada Allah SWT, bukan berarti individu yang tawakkal harus mengabaikan semua upaya dan ikhtiar. Menurut Amin Syukur, adalah keliru jika seseorang menganggap tawakkal sebagai tindakan yang hanya mempercayakan segalanya kepada Allah tanpa melakukan usaha maksimal (Syukur, 2000, hal. 173). Upaya dan ikhtiar tetap harus dijalankan, sementara keputusan akhirnya diletakkan dalam tangan Allah. Dalam al-Qur'an, Allah Swt menegaskan hal ini.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Gambar 1. Skema pemikiran



## **G. Sistematika Penulisan**

Pada penelitian ini, agar pembahasannya sistematis dan mudah untuk dipahami maka peneliti membagi menjadi lima bab. Pembahasan masing-masing bab dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bab *Pertama*, Pendahuluan. Terdiri dari beberapa sub-bab yaitu: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka berpikir, dan sistematika penulisan. Tujuannya adalah untuk memberikan gambaran tentang pokok bahasan yang akan dipelajari.

Bab *Kedua*, Landasan Teori. Memuat tentang teori utama dan teori pendukung yang berkaitan dengan penelitian penulis, yaitu tawakkal dan juga kecemasan. Di mulai dari definisi, kategori, macam-macam hingga keutamaan tawakkal dalam kehidupan. Selain itu juga membahas tentang definisi kecemasan dilihat dari psikologi dan Islam. Kemudian diakhiri dengan bagaimana peran tawakkal dalam meredam gangguan kecemasan.

Bab *Ketiga*, Metodologi Penelitian. Pada bab ini berisikan tentang metode penelitian yang digunakan oleh penulis serta bagaimana langkah-langkah yang ditempuh dalam melakukan penelitian.

Bab *Keempat*, Pembahasan. Mendeskripsikan hasil temuan penelitian meliputi penjelasan data yang sudah diperoleh selama di lapangan.

Bab *Kelima*, Penutup. Berisikan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan saran baik dari penulis maupun masukan dari informan lain.