AT-THULLAB JURNAL
MAHASISWA STUDI ISLAM
https://journal.uii.ac.id/thullab

Konsep Tawakkal Sebagai Strategi Menghadapi Anxiety Generasi Modern Dalam Tafsir Al-Misbah

Clarisa Reviana Rahmandita*[1], Siti Rokhani[2] & Indri Astuti[3]

1. *Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an Isykarima, Provinsi Jawa Tengah*
2. *Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an Isykarima, Provinsi Jawa Tengah*
3. *Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an Isykarima, Provinsi Jawa Tengah*

✉ Korespondensi: Rahmanditaclarisa@gmail.com

Article History DOI: 10.20885/tullab.vol8.iss2.art15
Received : *May 5, 2026*
Accepted : *May 22, 2026*
Published : *May 30, 2026*

ABSTRACT
The phenomenon of anxiety among the current generation is influenced by the rapid flow of information, high social demands, and a competitive lifestyle that diminishes spiritual resilience. This study aims to explain the meaning of *tawakkul* in *Tafsir Al-Misbah* and formulate its relevance as a solution to address such anxiety. The approach used in this study is thematic interpretation (*maudhu'i*) with a qualitative method, exploring the thoughts of M. Quraish Shihab as the primary data source. The findings indicate that *tawakkul* in *Tafsir Al-Misbah* is a balance between maximum effort and surrendering the outcome to Allah, functioning as a religious coping mechanism to reduce mental pressure caused by future uncertainty. The study concludes that the profound application of *tawakkul* can transform anxiety into soul tranquility and mental resilience, providing a highly relevant psychological and spiritual solution for the characteristics of the modern generation in facing life's challenges.

Keywords: *Tawakkal, Anxiety, Modern Generation, Tafsir Al-Misbah, Psychological Strategy*

Copyright © 2026 Jupita Apriani, Sulipah, Honipah, Ana Istiana & Mawaddatul Hasanah. Licensee Universitas Islam Indonesia

ABSTRAK
Fenomena kecemasan di kalangan generasi saat ini dipengaruhi oleh aliran informasi yang cepat, tuntutan sosial yang tinggi, dan cara hidup yang kompetitif yang mengurangi ketahanan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan makna tawakal dalam *Tafsir Al-Misbah* dan merumuskan relevansinya sebagai solusi untuk menghadapi kecemasan tersebut. Pendekatan yang digunakan dalam studi ini adalah tafsir tematik (maudhu'i) dengan metode kualitatif. Penelitian ini mengeksplorasi pemikiran M. Quraish Shihab sebagai sumber data utama. Temuan penelitian menunjukkan bahwa tawakal dalam *Tafsir Al-Misbah* adalah keseimbangan antara usaha maksimal dan penyerahan hasil kepada Allah, yang berfungsi sebagai mekanisme koping religius untuk mengurangi tekanan mental akibat ketidakpastian di masa depan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan tawakal secara mendalam dapat mengubah kecemasan menjadi ketenangan jiwa dan ketahanan mental, sehingga menjadi solusi psikologis dan spiritual yang sangat relevan bagi karakteristik generasi modern dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Kata Kunci: *Tawakkal, Anxiety, Generasi Modern, Tafsir Al-Misbah, Strategi Psikologis*.

1. PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk yang diciptakan oleh Tuhan dengan kemampuan berpikir dan memutuskan arah hidup berdasarkan keyakinan yang dianggap tepat. Namun, dalam praktiknya, kehidupan manusia selalu dihadapkan pada berbagai tekanan dan ketidakpastian yang bisa mengganggu keseimbangan mental. Dalam dunia yang serba modern ini, hal tersebut menjadi semakin rumit karena manusia harus menghadapi aliran informasi yang cepat, tuntutan sosial yang tinggi, serta gaya hidup yang sangat kompetitif. Keadaan ini telah melahirkan masalah psikologis yang berupa kecemasan yang berlebihan atau anxiety.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), jumlah orang yang mengalami gangguan kecemasan terus mengalami peningkatan yang signifikan seiring dengan kemajuan era digital (Global Health Estimates 2017). Kondisi ini menunjukkan lemahnya ketahanan spiritual manusia modern yang seringkali mengandalkan rasa aman pada hal-hal duniawi yang tidak stabil, seperti karier dan pengakuan dari masyarakat (Fahriza 2024).

Fenomena krisis kesehatan mental di zaman sekarang tidak bisa dipisahkan dari perubahan nilai-nilai manusia yang semakin menjauh dari aspek spiritualnya. Dengan meningkatnya kompleksitas masalah kehidupan di zaman modern, menghubungkan ajaran Al-Qur'an dengan upaya kesehatan mental menjadi hal yang sangat penting untuk membangun ketahanan mental yang menyeluruh (Mawaddah Rofiqoh, Zulfa, and Nahid Ayad 2025). Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai panduan untuk ibadah ritual, tetapi juga memberikan kerangka kerja teoritis dan praktis melalui pendekatan spiritual yang dapat mengatasi tantangan psikologis yang dihadapi oleh manusia di era modern, yang sering kali kehilangan arah dalam

menemukan makna hidup. Oleh karena itu, perpaduan antara ilmu psikologi dan nilai-nilai yang terdapat dalam Al-Qur'an memberikan solusi yang lebih kokoh untuk meredakan tekanan negatif dari kehidupan dunia yang sangat cepat.

Islam, sebagai agama yang membimbing seluruh aspek kehidupan, memberikan solusi spiritual melalui konsep tawakal, yang berarti menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah setelah berupaya semaksimal mungkin (fahriza 2024). M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah menekankan bahwa tawakal merupakan salah satu bentuk keimanan yang paling tinggi, karena mencerminkan keyakinan total bahwa segala peristiwa terjadi atas kehendak-Nya (Shihab 2017). Tafsir ini dipilih karena pendekatannya yang seimbang dan sangat sesuai dengan kondisi sosial-religius saat ini di Indonesia. Dalam pandangan Tafsir Al-Misbah, tawakal dianggap dapat menghadirkan ketenangan batin karena individu tidak lagi merasa tertekan secara berlebihan oleh hasil dari usahanya (Shihab 2017).

Sejumlah penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi keterkaitan antara ajaran Islam dan kesehatan psikologis. Al-Qur'an memberikan solusi yang menyeluruh untuk menghadapi kecemasan hidup dengan meningkatkan dimensi spiritual melalui terapi tasawuf yang mengintegrasikan konsep sabar, syukur, dan tawakal (Munir et al. n.d, 2021). Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa menjaga kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an dan Hadis didasarkan pada prinsip wasathiyah (moderasi) dalam memenuhi kebutuhan material serta penguatan dimensi spiritual. Selain itu, perwujudan kesehatan mental dapat dicapai melalui pengendalian motivasi biologis dan metode pembelajaran spiritual yang tercermin dalam hubungan harmonis antara manusia dengan Allah, diri sendiri, sesama, serta alam semesta (Fuad 2016).

Implementasi penerapan tawakal dalam menurunkan gangguan kecemasan juga terlihat pada kelompok usia lanjut, di mana penyerahan diri kepada Tuhan dapat membawa ketenangan jiwa dalam menghadapi berbagai tantangan di masa tua (Annisa and Ifdil 2016). Signifikasi nilai spiritual ini dikuatkan oleh studi yang menunjukkan bahwa terapi tasawuf dengan menggabungkan konsep sabar, syukur, dan tawakal dapat secara efektif mengurangi tingkat kecemasan, terutama pada individu yang mengalami penyakit kronis (Munir et al. 2021). Fenomena ketenangan mental ini juga memiliki korelasi yang kuat dalam konteks akademis; kesejahteraan psikologis yang baik terbukti menjadi faktor penentu bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan stres guna menghasilkan kualitas tugas akhir yang optimal (Nuraini 2024). Dengan demikian, penguatan dimensi spiritual dan kesejahteraan psikologis menjadi

instrumen krusial dalam memitigasi kecemasan di berbagai kondisi, baik dalam menghadapi penyakit, proses penuaan, maupun tuntutan Pendidikan (Noraini, Putri, and Panjaitan 2023).

Meskipun penelitian terdahulu telah membahas tawakal dalam berbagai konteks seperti lansia, mahasiswa, maupun pada pasien penyakit kronis secara umum, masih terdapat ruang kosong dalam literatur yang secara spesifik membedah tawakal sebagai "strategi kognitif-spiritual" bagi generasi modern secara luas (Tiara 2024). Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada subjek klinis atau kelompok umur tertentu, namun belum banyak yang secara mendalam melakukan telaah tematik dalam Tafsir Al-Misbah untuk merumuskan langkah-langkah strategis tawakal yang dapat diaplikasikan langsung oleh generasi modern yang terpapar tekanan media sosial dan ketidakpastian era digital.

Di sinilah perbedaannya. Penelitian ini hadir untuk mengisi celah yang belum dijelajahi dengan meninjau tawakal sebagai sesuatu yang lebih dari sekadar konsep keagamaan, melainkan sebagai pendekatan yang relevan bagi generasi masa kini yang berhadapan dengan tekanan media sosial dan ketidakpastian era ini. Menariknya, kajian ini berusaha untuk menganalisis pemikiran M. Quraish Shihab dengan cara yang baru dan lebih aplikatif, sehingga tawakal dapat berfungsi sebagai 'alat penanggulangan' yang logis bagi kaum muda saat ini. Dengan alasan tersebut, penelitian ini berfokus untuk menyelidiki lebih dalam mengenai konsep tawakal dalam Tafsir Al-Misbah dan bagaimana penerapannya untuk menghadapi kecemasan

2. METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*) dengan cara mengidentifikasi serta mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep tawakal, untuk kemudian dianalisis secara mendalam menggunakan kacamata *Tafsir Al-Misbah* karya M. Quraish Shihab. Data penelitian bersumber dari bahan primer yaitu Al-Qur'an dan kitab *Tafsir Al-Misbah*, yang didukung oleh literatur sekunder seperti buku-buku psikologi terkait kecemasan (*anxiety*), artikel ilmiah, dan jurnal-jurnal yang relevan. Proses analisisnya mencakup penelusuran makna ayat, interpretasi dari mufasir, serta menghubungkannya dengan fenomena kecemasan yang dihadapi generasi modern saat ini guna merumuskan sebuah strategi spiritual yang praktis.

Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah kajian kepustakaan (*library research*). Metode penelitian kepustakaan ini menitikberatkan pada pengumpulan dan analisis data serta informasi yang sepenuhnya bersumber dari bahan-bahan tertulis, seperti buku,

naskah, dokumen, dan sumber literatur lain yang relevan dengan tema Al-Qur'an dan tafsir (Baidan and Aziz,M.Ag. 2016).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Pengertian *Anxiety* dalam Perspektif Islam

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), anxiety (kecemasan) didefinisikan sebagai perasaan cemas yang mencenkam, ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas dan sering kali disertai gejala fisik sepertu detak jantung semakin cepat dan lainnya (Tim Penyusun 2008). Secara definisi zaman sekarang, kecemasan diartikan sebagai sebuah keadaan emosional yang ditandai oleh perasaan tertekan, pikiran yang penuh kekhawatiran, serta perubahan fisik seperti peningkatan tekanan darah (Lazarus and Folkman 2020). Dari sudut pandang Islam, fenomena ini tidak hanya dianggap sebagai gangguan mental atau reaksi emosional semata, tetapi juga berkaitan erat dengan aspek spiritual dan keadaan ketenangan batin (thuma'ninah) seorang hamba. Munculnya rasa cemas sering kali menjadi tanda lemahnya ketahanan spiritual ketika seseorang terlalu menggantungkan rasa aman dan kebahagiaannya pada hal-hal duniawi yang tidak abadi, seperti pekerjaan, pencapaian, dan pengakuan dari masyarakat (Harits 2026).

Islam sebagai agama yang menyeluruh telah memberikan pemahaman tentang kondisi kecemasan ini melalui berbagai istilah yang terdapat dalam Al-Qur'an. Salah satu karakteristik mendasar manusia yang disebutkan adalah sifat mengeluh dan tidak tenang (Fuad 2016). Dalam konteks Islam, kecemasan sering dihubungkan dengan istilah seperti khawf (ketakutan) atau dlayq (perasaan tertekan) yang muncul akibat tekanan hidup yang mengganggu stabilitas mental. Fenomena ini tidak lagi dipandang sebagai gangguan psikologis semata, melainkan berkaitan erat dengan kedalaman dimensi spiritual individu. Mengacu pada penelitian terbaru, implementasi tauhid memiliki potensi terapeutik yang signifikan sebagai perisai mental terhadap overthinking (kekhawatian akan masa depan) dan kecemasan dalam masyarakat Muslim (Khoirunnisa' 2026). Ia berpendapat bahwa ketenangan sejati hanya dapat dicapai melalui kedekatan dengan Sang Pencipta, karena kecemasan sering kali merupakan gambaran dari hati yang menjauh dari nilai-nilai spiritualitas (Harits 2026).

Dalam pandangan Islam, kecemasan dapat dilihat sebagai sebuah tantangan yang mendorong seseorang untuk melakukan introspeksi. Kecemasan yang berlebihan dapat membuat seseorang kehilangan kemampuan untuk berpikir dengan jernih dan optimis

mengenai masa depan (Salsabillah 2023). Di sisi lain, pandangan Islam memberikan cara untuk mengatasi hal ini melalui penguatan iman dan pengabdian sepenuhnya kepada Allah, yang dikenal dengan istilah tawakal. Dalam konteks ini, tawakal berfungsi sebagai mekanisme penanganan religius, yaitu metode seseorang dalam menghadapi tekanan dengan melibatkan keyakinan dan konsep ketuhanan demi mengurangi beban mental secara signifikan (Basri, Lc.,M.A. 2008).

b. Identifikasi Ayat-Ayat tentang *Anxiety*

Konsep kecemasan atau anxiety dalam Al-Qur'an tidak selalu diungkapkan secara langsung dengan satu istilah tertentu, tetapi inti dari perasaan khawatir, takut, dan kegelisahan yang dirasakan dapat dilihat dalam berbagai ayat yang memuat kata-kata seperti khawf, huzn, halu'a, dan dlayq. Ayat-ayat tersebut menunjukkan perubahan psikologis yang dialami manusia ketika berhadapan dengan hal-hal yang tidak pasti atau stres dalam hidup, yang semuanya memerlukan penanganan spiritual menurut sudut pandang Islam (Rabiatul Adawiyah et al. 2024)

Beberapa ayat mencerminkan prinsip-prinsip kondisi kecemasan, baik dalam konteks respons alami manusia terhadap ujian, hingga kecemasan sistemik akibat lemahnya sandaran kepada Allah. Berikut ini beberapa ayat yang dapat diidentifikasi sebagai bagian dari narasi kecemasan dalam Al-Qur'an (Mawaddah Rofiqoh et al. 2025):

No	Surat	Ayat
1	Al-Baqarah	155
2	Al-Ma'arij	19
3	Thaha	25
4	Al-An'am	125
5	Yunus	62
6	Al-Ahzab	10
7	An-Nahl	112

Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman tentang kondisi psikologis yang berkaitan dengan kecemasan, sebagaimana hasil penelusuran yang diambil dari buku *Indeks Al-Qur'an: Panduan Mudah Mencari Ayat Dan Kata Dalam Al-Qur'an* karya Dr. Azharuddin Sahil. Namun demikian, tidak seluruh ayat di atas dikemukakan secara mendalam dalam penelitian ini, melainkan dipilih yang paling representatif terhadap tema kecemasan (Sahil 2017):

1) **Surah Al-Baqarah ayat 155**

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوْعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْاَمْوَالِ وَالْاَنْفُسِ وَالثَّمَرٰتِۗ وَبَشِّرِ الصّٰبِرِيْنَ

"Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar."

Ayat ini menegaskan bahwa perasaan takut (al-khawf)—yang merupakan aspek fundamental dari kecemasan—adalah bagian dari sunnatullah dalam kehidupan. M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbah menjelaskan bahwa perasaan takut ini adalah sifat manusia, tetapi Islam mendorong agar kecemasan tersebut tidak membuat kita kehilangan semangat, melainkan dihadapi dengan ketabahan dan kepercayaan akan bantuan Allah (Shihab 2017).

2) **Surah Al-Ma'arij ayat 19**

اِنَّ الْاِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوْعًاۙ

"Sungguh, manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir."

Lafaz *halu'a* dalam ayat ini menggambarkan watak dasar manusia yang mudah gelisah dan cemas ketika ditimpa kesusahan. Kondisi ini merepresentasikan sifat *anxiety* yang muncul saat seseorang merasa kehilangan kendali atas kehidupannya. Ayat ini menunjukkan bahwa tanpa kendali spiritual, manusia akan terus berada dalam lingkaran kegelisahan yang tidak berujung (Mubarok, 2023).

3) **Surah Thaha ayat 25**

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِيْ صَدْرِيْۙ

"Dia (Musa) berkata, 'Ya Tuhanku, lapangkanlah dadaku.'"

Meskipun tidak menyebutkan istilah kecemasan secara eksplisit, doa Nabi Musa ini adalah reaksi terhadap stress mental dan ketakutan yang timbul ketika menghadapi tanggung jawab yang besar. "Lapang dada" merupakan kebalikan dari "sesak dada" (dlayq) yang menjadi tanda fisik utama bagi mereka yang menderita kecemasan (Al-Ashfani ra 2017). Ayat ini menunjukkan bahwa ketenangan pikiran adalah faktor penting dalam mengatasi stres mental (Fajriyah, 2023).

4) Surah Yunus ayat 62

لَآ اِنَّ اَوْلِيَآءَ اللّٰهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُوْنَۚ

"Ingatlah, wali-wali Allah itu tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati."

Ayat ini memberikan solusi fundamental terhadap kecemasan. Kedekatan kepada Allah (*wilayah*) dipandang sebagai tameng utama yang menghilangkan rasa khawatir terhadap masa depan (*khawf*) dan penyesalan masa lalu (*huzn*) (Al-Ashfani ra 2017). Hal ini menunjukkan bahwa penguatan tauhid dan kedekatan spiritual adalah strategi paling efektif dalam memitigasi gangguan kecemasan (Nuraini, 2020).

Ayat-ayat tersebut akan dianalisis lebih lanjut dalam konteks *Tafsir al-Mishbah* untuk melihat bagaimana M. Quraish Shihab memahami dan menjelaskan strategi mengatasi kecemasan melalui konsep tawakal dalam kehidupan generasi modern.

c. Analisis Tematik Anxiety dalam tafsir Al-Misbah

Dalam Tafsir Al-Misbah, M. Quraish Shihab mengungkapkan bahwa Al-Qur'an tidak sekadar menggambarkan kecemasan sebagai bentuk masalah mental, tetapi juga sebagai aspek spiritual yang berhubungan dengan cara individu menghadapi ujian dari Tuhan. Ia menekankan bahwa ketenangan hati (thuma'ninah) muncul dari keseimbangan antara usaha manusia dan penerimaan terhadap kehendak ilahi. Penjelasan beliau memberikan sudut pandang bahwa perasaan cemas adalah sifat yang alami yang perlu dikelola sehingga tidak beralih menjadi putus asa.

1) Tafsir Surah Al-Baqarah ayat 155

M. Quraish Shihab menerangkan bahwa frasa lanabluwannakum (pasti Kami akan menguji kamu) menunjukkan bahwa ujian berupa al-khawf (perasaan takut/cemas) merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan. Namun, beliau menekankan pemakaian kata bi syay-in yang berarti "dengan sedikit". Hal ini membawa pelajaran moral bahwa kecemasan yang dirasakan oleh manusia sesungguhnya terbatas dan tidak melebihi kemampuan jiwa jika ia bersandar kepada Allah (Shihab, 2002).

Ayat ini mengonfirmasi bahwa ketakutan akan masa depan, sedikitnya harta, atau kegagalan berfungsi sebagai alat untuk mendidik jiwa. Seorang Muslim diajarkan untuk tidak terjebak dalam kecemasan yang membuat lumpuh, melainkan menjadikannya sebagai dorongan untuk meningkatkan kesabaran. Menurut Al-

Misbah, kabar baik bagi orang yang bersabar dalam ayat ini adalah janji mendapatkan ketenangan pikiran bagi mereka yang dapat mengelola rasa takut dengan pandangan iman.

2) Tafsir Surah Al-Ma'arij ayat 19

Quraish Shihab menjelaskan istilah halu'a sebagai gambaran bagi individu yang mempunyai struktur psikologis yang mudah merasa gelisah. Ia menyampaikan bahwa ketika menghadapi kesulitan, seseorang cenderung berkeluh kesah secara berlebihan (jazu'a), dan ketika mengalami kebahagiaan, ia menjadi kikir atau lupa diri (manu'a). Situasi ini mencerminkan dengan jelas gangguan kecemasan yang muncul ketika seseorang kehilangan orientasi spiritual dalam hidupnya (Mubarok, 2023).

Ulasan dalam Tafsir Al-Misbah menunjukkan bahwa solusi untuk sifat halu'a ini adalah dengan melakukan shalat secara teratur dan memiliki kepedulian terhadap orang lain. Ini berarti, menurut pandangan Islam, kecemasan tidak dapat diatasi hanya dengan obat-obatan fisik, tetapi juga harus melalui perbaikan hubungan vertikal dengan Allah dan horizontal dengan masyarakat. Sifat gelisah ini merupakan bagian dari manusiawi yang mendorong individu untuk terus mencari kedamaian melalui zikir (Shihab, 2002).

3) Tafsir surah Al-An'am ayat 125

Ayat ini mengandung perbandingan yang kuat dari segi psikologis, yaitu dag dig dig (dada yang sempit dan tertekan). Quraish Shihab menjelaskan bahwa keadaan ini dialami oleh orang-orang yang hatinya tertutup dari cahaya kebenaran. Ia mengilustrasikan seseorang yang mengalami kecemasan ibarat "memanjat ke langit", di mana semakin tinggi ia pergi, semakin sedikit oksigen yang tersedia sehingga dadanya terasa sempit dan sulit untuk bernapas (Shihab, 2005).

Dari sudut pandang psikologi, sesak dadanya menggambarkan tekanan mental yang sangat besar. Islam mengajarkan bahwa lapang dada (syarh as-shadr) hanya dapat dicapai melalui petunjuk dan penyerahan diri. Pesan moral dari ayat ini adalah bahwa kecemasan yang membebani muncul ketika seseorang berusaha menanggung beban dunia dengan pikirannya sendiri tanpa mengandalkan bantuan Allah. Sebaliknya, iman akan memberikan "ruang untuk bernafas" bagi jiwa sehingga tantangan hidup tidak membuat dada terasa sempit (Hidayat, 2021).

4) Tafsir Surah Yunus Ayat 62

M. Quraish Shihab menegaskan bahwa para waliyullah (kekasih Allah) adalah individu yang telah bebas dari rasa cemas. Dia menjelaskan bahwa lafaz la khawfun 'alaihim wa la hum yahzanun menggambarkan keadaan di mana ketakutan terhadap masa depan (khawf) dan kesedihan terhadap masa lalu (huzn) telah menghilang dari hati mereka. Hal ini dicapai karena mereka menjadikan Allah sebagai satu-satunya penguasa dalam hidup mereka (Mubarok, 2023).

Dalam hal ini, Quraish Shihab menekankan bahwa setiap orang yang beriman memiliki kemampuan untuk mencapai level ini jika mereka dapat secara konsisten menerapkan tawakal. Merasa malu kepada Allah jika terus-menerus merasa cemas dan ragu akan jaminan-Nya adalah wujud akhlak yang luhur. Oleh karena itu, ayat ini menjadi ukuran tertinggi kesehatan mental dalam Islam, di mana ketenangan batin diperoleh melalui kedekatan spiritual yang erat dengan Sang Pencipta (Shihab, 2002).

d. Implementasi tawakal sebagai strategi menghadapi *Anxiety*

Dalam Tafsir Al-Misbah, M. Quraish Shihab menegaskan bahwa tawakal lebih dari sekadar ide teoritis, tetapi merupakan pendekatan aktif untuk merawat kesehatan mental. Penerapan tawakal untuk generasi masa kini yang merasakan kecemasan dilakukan melalui tiga tahap yang terhubung, yang dapat mengubah kecemasan menjadi ketenangan batin.

1) Optimalisasi Usaha

Langkah pertama dalam penerapan tawakal adalah melakukan usaha dengan sebaik-baiknya. M. Quraish Shihab mengungkapkan bahwa Allah menginstruksikan manusia untuk berusaha sesuai dengan kapabilitas mereka sebelum menyerahkan hasilnya. Dalam hal kecemasan, ini menunjukkan bahwa individu didorong untuk tetap aktif dan mencari jalan keluar dari masalahnya, bukan hanya berdiam diri. Tawakal memberikan dasar bahwa usaha adalah kewajiban manusia, sementara hasilnya adalah hak istimewa Allah, sehingga tekanan mental untuk selalu berhasil dapat berkurang (Shihab, 2002).

2) Penyerahan Diri Secara Total (Taslim)

Setelah usaha dilakukan, tahap selanjutnya adalah menyerahkan segala keputusan kepada Allah sebagai Al-Wakīl (Maha Melindungi). Quraish Shihab menjelaskan bahwa penyerahan ini merupakan bentuk pengakuan akan keterbatasan manusia dan kemahakuasaan Tuhan. Penyerahan diri secara total ini berfungsi sebagai

perisai dari kekecewaan mendalam dan ketakutan akan kegagalan masa depan. Hal ini selaras dengan prinsip bahwa kepasrahan yang aktif mampu memberikan stabilitas emosional bagi individu yang sedang mengalami tekanan psikis (Mubarok, 2023).

3) Berdo'a kepada Allah

Setelah melakukan usaha maksimal dan menyerahkan segala urusan kepada Allah melalui sikap taslim, langkah esensial selanjutnya adalah membangun komunikasi spiritual melalui doa. Do'a bukan sekedar rangkaian kata pemohon, melainkan sebuah pengakuan jujur seorang hamba akan keterbatasan di hadapan Sang Pencipta.

Quraish Shihab menekankan bahwa doa merupakan inti dari ibadah yang mencerminkan kerendahan hati mutlak, dimana seorang membuka dialoh langsung dengan Allah untuk memohon ketetapan terbaik (Shihab 2017).

Secara psikologis, praktik ini berfungsi sebagai ruang katarsis atau curahan hati yang memberikan kelegaan emosional, sehingga beban mental yang dirasakan akibat tekanan hidup dapat berkurang secara signifikan. Dengan mengintegrasikan doa ke dalam proses kepasrahan, muncul rasa optimisme dan harapan baru yang mencegah seseorang terjerumus dalam keputusasaan. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa doa memberikan keyakinan akan adanya perlindungan Tuhan, yang pada akhirnya memperkuat stabilitas mental individu dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan (Mubarok 2024).

4) Penerimaan Terhapat Takdir/Ketentuan

Tahap terakhir dari penerapan tawakal adalah sikap menerima dengan ikhlas segala hasil yang diberikan. Dalam Tafsir Al-Misbah, sikap menerima diartikan sebagai hasil dari iman yang menjadikan hati merasa tenang dan cukup (thuma'ninah). Bagi generasi saat ini yang kerap merasa cemas, sikap menerima memberikan mereka kemampuan untuk lebih fokus pada pencapaian pribadi dan keridhaan Allah alih-alih mencari pengakuan dari luar. Dengan memiliki sikap menerima, kecemasan yang menyiksa (dayyiq) akan tergantikan dengan ketenangan hati karena percaya ada hikmah di balik setiap takdir (Harits, 2023)

4. KESIMPULAN

Konsep tawakal menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah merupa-kan dasar spiritual yang penting, yang menciptakan keseimbangan antara upaya manusia dan penyerahan sepenuhnya kepada Allah sebagai Al-Wakīl. Penelitian ini menunjukkan bahwa tawakal bukanlah sikap yang pasif, melainkan se-buah pendekatan kognitif-spiritual dan mekanisme coping religius yang dapat men-gubah kecemasan mengenai ketidakpastian masa depan menjadi ketenangan ji-wa dan ketahanan mental. Secara teoritis, temuan ini menegaskan pentingnya mengintegrasikan nilai-nilai Al-Qur'an dengan psikologi modern, di mana spirituali-tas terbukti berperan penting dalam menjaga keseimbangan emosional di ten-gah beragam tantangan zaman sekarang.

Dari segi praktis, penerapan tawakal menawarkan petunjuk bagi generasi masa kini untuk menghadapi tekanan dari era digital dan tuntutan sosial melalui ti-ga langkah utama, yaitu usaha yang terbaik, penye-rahan sepenuhnya, dan penerimaan tulus terhadap setiap keputusan Allah. Proses ini memungkinkan individu untuk mengurangi tekanan mental dan lebih fokus pada pengembangan diri tanpa terjebak dalam pencarian pengakuan eksternal yang tidak nyata. Sebagai saran, penelitian berikutnya diharapkan dapat mengadakan studi lapangan secara empiris untuk mengevaluasi efektivitas praktik tawakal da-lam mengurangi kecemasan pada kelompok generasi Z, serta menyelidiki hub-ungan dengan nilai-nilai psikologi positif lain dalam Tafsir Al-Misbah guna melengkapi kerangka kesehatan mental berbasis Al-Qur'an

DAFTAR PUSTAKA

Al-Ashfani ra, Ar-Raghib. 2017. Al-Mufradat Fi Gharibil Qur’an (Kamus Al-Qur’an). Depok: Pustaka Khazanah Fawa’id.

Annisa, Dona Fitri, and Ifdil Ifdil. 2016. “Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia).” Konselor 5(2):93. doi:10.24036/02016526480-0-00.

Baidan, Prof. Dr. H. Nashruddin, and Dr. Hj. Erwat Aziz,M.Ag. 2016. Metodologi Khusus Penelitian Tafsir. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Basri, Lc.,M.A., Muh. Mu’inudinillah. 2008. Indahnya Tawakal. Jawa tengah: Indiva Media Kreasi PT.

Fahriza, Nasha. 2024. “Manajemen Resiko Dalam Al-Qur’an: Studi Tafsir Tentang Kosenp Tawakal Dan Ikhtiar.”

Fuad, Ikhwan. 2016. “Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur’an dan Hadits.” Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi 1(1):31–50. doi:10.33367/psi.v1i1.245.

Global Health Estimates. 2017. Depression and Other Common Mental Disorders. Swiss: World Health Organization (WHO).

Harits, Deffa Cahyana. 2026. “Kecemasan Berlebihan (Anxiety Disorder) Dalam Per-spektif Al-Quran.” Fathir: Jurnal Studi Islam 3(1):16–35. doi:10.71153/fathir.v3i1.386.

Khoirunnisa’, Arba’iniyah. 2026. “Tawhid’s Therapeutic Potential Against Overthink-ing and Anxiety in Muslim Societies: Qur’anic, Hadith, Salafi.” Journal of Edu-cation.

Lazarus, Richard S., and Susan Folkman. 2020. Stress, Appraisal, and Coping. 11. [print.]. New York: Springer.

Mawaddah Rofiqoh, Laila, Indana Zulfa, and Nahid Ayad. 2025. “Mental Health and Spirituality: Qur’anic Teaching and Approaches to Mental Health in the Modern Era.” Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir 4(1):82–91. doi:10.58363/alfahmu.v4i1.246.

Mubarok, Rizqy. 2024. “Respon Al-Qur’an Terhadap Kecemasan Hidup Perspektif Tafsir Al-Misbah.” Universitas PTIQ, Jakarta.

Munir, Misbachul, Bayu Fermadi, Aina Noor Habibah, Moch Bashori Alwi, Hasan Fauzi, Akhmad Ali Said, and Yuni Pangestutiani. 2021. “Terapi Tasawuf: Pen-erapan Konsep Sabar, Syukur, dan Tawakal dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Pasien Penyakit Kronis.”

Noraini, Noraini, Yossie Susanti Eka Putri, and Ria Utami Panjaitan. 2023. “Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Dalam Mengatasi Depresi Dan Kecemasan Serta Meningkatkan Kualitas Hidup.” Journal of Telenursing (JOTING) 5(2):3823–33. doi:10.31539/joting.v5i2.7740.

Nuraini, Intan. 2024. “Analisis Tingkat Stres Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Kuali-tas Tugas Akhir (Skripsi/TA) Pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam.” JOIES (Journal of Islamic Education Studies) 9(2):159–78. doi:10.15642/joies.2024.9.2.159-178.

Rabiatul Adawiyah, Muhammad Albadar Adren, Ridwan Sholeh, Putri Ramadani, and Sukiyat Sukiyat. 2024. “Mengatasi Stres Dan Kecemasan Perspektif QS. An-Nazi’at Ayat 40: Analisis Penafsiran Quraish Shihab Dalam Tafsir al-Mishbah.” Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu al-Quran Dan Tafsir 4(2):863–79. doi:10.19109/jsq.v4i2.25109.

Sahil, DR. Azharuddin. 2017. Indeks Al-Qur’an, Panduan Mudah Mencari Ayat Dan Kata Dalam Al-Qur’an. Bandung: PT Mizan Pustaka.

Salsabillah, Ananda Tasyah. 2023. “Analisis konsep kecemasan dalam perspektif psikologi Islam dan psikologi modern.”

Shihab, M. Quraish. 2017. Tafsir Al-Misbah : Pesan,Kesan Dan Keserasian Al-Qur’an. 2017th ed. jakarta: lentera hati.

Tiara. 2024. “Peran Tawakal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Penyakit Studi Kasus RSUD Ragab Begawe Caram Mesuji.” Universitas Islam Negri Raden Intan, Lampung.

Tim Penyusun. 2008. Kamus Bahasa Indonesia.