

PERAN TAWAKAL UNTUK MENGATASI KECEMASAN: STUDI LITERATUR PADA GENERASI Z

Dwi Anggita Rasydi¹, Tenonia Komala Kusumadewi²
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka
30anggita.dwi@gmail.com¹, tenonia2003@gmail.com²

Abstrak: Studi literatur ini mengeksplorasi peran tawakal (kepercayaan kepada Tuhan) dalam mengurangi kecemasan di kalangan Generasi Z, sebuah demografi yang secara signifikan dipengaruhi oleh kemajuan teknologi yang pesat dan tekanan sosial. Pendahuluan menyoroti tantangan unik yang dihadapi oleh Generasi Z, termasuk masalah kesehatan mental yang diperburuk oleh media sosial dan ekspektasi akademis. Kecemasan, yang ditandai dengan kekhawatiran yang terus-menerus dan tekanan emosional, lazim terjadi pada kelompok ini, dengan penelitian yang menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi di antara mereka. Penelitian ini menekankan pentingnya tawakal sebagai pendekatan spiritual untuk mengatasi kecemasan, yang menunjukkan bahwa ketergantungan pada Tuhan dapat memberikan kedamaian dan stabilitas dalam menghadapi tantangan hidup. Metodologi yang digunakan adalah tinjauan literatur kualitatif, dengan menganalisis berbagai sumber akademis untuk memahami hubungan antara tawakal dan kecemasan. Temuan menunjukkan bahwa tawakal dapat berfungsi sebagai mekanisme yang signifikan bagi Generasi Z untuk mengelola kecemasan mereka, mendorong pola pikir positif dan ketahanan. Kesimpulannya menegaskan kembali pentingnya mengintegrasikan tawakal ke dalam kehidupan Generasi Z untuk menumbuhkan kesejahteraan mental dan mengatasi tekanan kehidupan modern.

Kata Kunci: Tawakal, Kecemasan, Generasi Z.

Abstract: This literature study explores the role of tawakal (trust in God) in alleviating anxiety among Generation Z, a demographic significantly influenced by rapid technological advancements and social pressures. The introduction highlights the unique challenges faced by Generation Z, including mental health issues exacerbated by social media and academic expectations. Anxiety, characterized by persistent worry and emotional distress, is prevalent in this group, with studies indicating high levels of anxiety among them. The research emphasizes the importance of tawakal as a spiritual approach to coping with anxiety, suggesting that reliance on God can provide peace and stability in the face of life's challenges. The methodology involves a qualitative literature review, analyzing various academic sources to understand the relationship between tawakal and anxiety. The findings suggest that tawakal can serve as a significant mechanism for Generation Z to manage their anxiety, promoting a positive mindset and resilience. The conclusion reiterates the necessity of integrating tawakal into the lives of Generation Z to foster mental well-being and cope with the pressures of modern life.

Keywords: Tawakal, Anxiety, Generation Z.

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk yang diciptakan Allah SWT paling sempurna diantara ciptaannya yang lain. Di Dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 30, Allah SWT berfirman "Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada malaikat: 'Sesungguhnya Aku akan menjadikan seorang khalifah di muka bumi'" berdasarkan ayat tersebut Allah SWT memberikan keistimewaan dan kemampuan untuk mengelola kehidupan di bumi dengan menggunakan akal budi dan spiritual kepada manusia (Yanti & Untari, 2024). Namun, dalam kehidupan di bumi Allah SWT pastilah memberikan cobaan yang berupa masalah atau tantangan bagi manusia. Semua manusia di bumi seperti orang tua, dewasa, remaja, dan bahkan anak-anak pastilah akan menghadapi permasalahan karena masalah datang tidak memandang usia (Mulyana, 2020). Salah satu generasi yang juga mengalami masalah atau tantangan adalah Generasi Z.

Generasi Z adalah generasi yang sangat terpengaruh oleh teknologi, karena teknologi sedang berkembang sangat pesat pada zaman Generasi Z sehingga Generasi Z tumbuh dan berkembang saat pesatnya akses informasi yang tidak terbatas di era digitalisasi saat ini. Generasi Z merupakan kelompok yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, dengan rentang

usia saat ini sekitar 11 hingga 26 tahun, yaitu rentang usia dari remaja sampai dewasa. Pada usia tersebut, mereka menunjukkan kecenderungan yang beragam, baik ke arah hal-hal positif maupun negatif. Artinya, meskipun banyak dari generasi ini yang berjuang meraih prestasi dan pencapaian gemilang, tidak sedikit pula yang menghadapi tantangan serius, terutama terkait masalah kesehatan mental (Kaeng & Siby, 2023). Generasi Z yang berada dalam rentang usia 11 sampai 26 tahun akan menunjukkan berbagai macam kecenderungan baik positif maupun negatif terlebih di era digitalisasi saat ini Generasi Z akan semakin dipengaruhi oleh kemajuan teknologi yang sangat pesat dan dengan peluang di era digitalisasi saat ini Generasi Z akan mengalami berbagai macam tantangan yang serius seperti masalah kesehatan mental.

(Hulandari & Laturette dalam Nasution et al., 2024) menyatakan bahwa individu yang mengalami gangguan kesehatan mental sering kali merasakan kecemasan dalam aktivitas sehari-hari, yang dapat berakibat pada masalah fisik seperti kesulitan tidur dan hilangnya nafsu makan. Pada kondisi yang lebih serius, gangguan tersebut dapat mengakibatkan ketidakmampuan seseorang untuk berfungsi secara optimal dalam lingkungan sosial maupun pekerjaan. Dan pada Generasi Z yang sangat terpengaruh oleh perkembangan teknologi, generasi ini mengalami banyak tantangan seperti tekanan sosial, paparan media sosial yang berlebihan, ekspektasi akademik akan sangat mempengaruhi pada meningkatnya tingkat depresi, stress, dan kecemasan di kalangan Generasi Z (A. K. Nasution et al., 2024). Dapat disimpulkan bahwa gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan banyak hal yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan bahkan dapat berakibat pada masalah fisik. Dan dengan pesatnya perkembangan teknologi membuat Generasi Z mengalami banyak tantangan atau masalah yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka, salah satu gangguan mental yang semakin banyak ditemukan di kalangan Generasi Z saat ini adalah kecemasan.

Kecemasan merupakan gangguan emosional yang ditandai dengan perasaan tertekan dan gelisah, kekhawatiran yang intens dan berlangsung lama, serta pikiran yang kacau disertai rasa penyesalan yang mendalam (Hawari dalam Indriyati., 2021). Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi seperti penggunaan media sosial secara berlebihan, ketidakpastian ekonomi, serta perubahan dalam lingkungan sosial dan budaya, telah menimbulkan tantangan besar bagi generasi ini. Akibat dari kondisi tersebut, risiko meningkatnya mengalami kecemasan dan depresi, sehingga berdampak buruk pada kualitas hidup mereka (Daulay et al., 2022).

Tingginya tingkat kecemasan di antara Generasi Z (usia 18-25) telah menjadi isu kesehatan mental yang semakin mendesak. Data tahun 2023 dari American Psychological Association (APA) menunjukkan bahwa 60% dari Gen Z mengalami tingkat kecemasan sedang hingga berat, yang sebagian besar disebabkan oleh tekanan sosial, ekspektasi yang tinggi, dan dampak media sosial (HS, 2024). Survei lanjutan yang dilakukan oleh Alwara Research Center data tahun 2022 menunjukkan bahwa 68,3% Generasi Z merasa cemas, 40% merasa cukup cemas, 23,3% merasa cemas, dan 5% merasa sangat cemas (Gloriobarus., 2022). Jumlah tersebut lebih tinggi jika dibandingkan dengan Generasi Milenial dan Generasi X. Selain itu, survei I-NAMHS data tahun 2022 menemukan bahwa 34,9% remaja Indonesia usia 10-17 tahun mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental, di mana 26,7% diantaranya menderita gangguan kecemasan (Alifah., 2022).

Dalam psikologi islam yang merujuk pada Al-Qur'an, kecemasan disebut dengan emosi rasa takut (Oktaviani et al., 2023). Dalam ayat Al-Baqarah ayat 155 yang berbunyi “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, (QS. Al-Baqarah: 155)”, dalam ayat tersebut bermakna jika manusia akan diuji dengan ketakutan (Nugraha, 2020). Dalam Al-Qur'an dijelaskan jika kecemasan adalah sebuah emosi rasa takut dan ketakutan yang dialami semua manusia merupakan ujian yang diberikan Allah SWT.

Generasi Z yang mengalami kecemasan tidak lepas dari masalah atau cobaan yang

mereka hadapi. Begitu banyak tantangan terlebih di era digitalisasi saat ini, bukan hanya dari keseharian mereka namun bisa juga berasal dari kebiasaan Generasi Z akan terbukanya dengan teknologi, hal tersebut menjadi salah satu tantangan Generasi Z yang dapat menjadi sumber masalah mereka sehingga dapat menyebabkan kecemasan di kalangan Generasi Z. Menurut Hardjana, ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan salah satunya dengan pendekatan rohani (Indriyati et al., 2021), yaitu dengan percaya dan berserah diri terhadap semua ketentuan dan menerima semua ketentuan Allah SWT dengan ikhlas atau yang biasa disebut adalah tawakal (Milla, 2015).

Islam juga menawarkan pendekatan holistik yang menggabungkan nilai-nilai spiritual seperti taqarrub (mendekatkan diri pada Allah SWT), tawakal, sabar, dan syukur dalam menjaga kesehatan mental dan spiritual Generasi Z dalam tekanan sosial dan emosional di dunia modern (Wardana et al., 2024). Tawakal menjadi salah satu pendekatan yang dapat menjadi solusi Generasi Z dalam menghadapi tekanan sosial dan emosional di dunia modern saat ini yang mana hal tersebut yang dapat menyebabkan kecemasan pada Generasi Z.

Tawakal adalah sikap berserah diri dan menyerahkan segala sesuatu kepada Allah SWT, menjadikan tawakal sebagai salah satu sifat yang harus dimiliki seorang muslim. Tawakal sangat berkaitan erat dengan ikhtiar, tanpa ikhtiar atau usaha seseorang tidak akan mampu bersikap tawakal. Sikap tawakal dapat menjadi salah satu aspek dalam menjaga kesehatan mental. Dengan Tawakal, seseorang dapat merasa tenang dalam hal menerima kehendak Allah SWT, bahkan dalam menghadapi berbagai cobaan dan masalah (Tammar et al., 2023). Dalam Generasi Z yang banyak menghadapi cobaan atau masalah, tawakal dapat menjadi salah satu sikap yang harus dimiliki seorang Generasi Z dalam menjaga kesehatan mental.

Konsep Tawakal ini mengajarkan umat Islam untuk mengandalkan Allah SWT dalam semua aspek kehidupan, menyerahkan sepenuhnya kepadanya, dan mengambil tindakan yang diperlukan dengan keyakinan bahwa hasil akhir ada ditangan Allah SWT (Tammar et al., 2023). Dan dengan tawakal mengajarkan akan percaya pada takdir yang sudah ditentukan oleh Allah SWT. Diharapkan bahwa individu akan dapat mengurangi kecemasan dan ketakutan mereka akan masa depan dan menemukan kedamaian batin dan iman bahwa Allah SWT selalu bersama mereka, memberi arahan dan kekuatan dalam menangani semua ujian kehidupan (Asrofi dalam Yanti & Untari, 2024).

Dalam beberapa penelitian terdahulu seperti tawakal berperan signifikan dalam membantu generasi Z menghadapi quarter life crisis (Yanti & Untari, 2024). Ada hubungan negatif signifikan antara sikap tawakal dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional untuk siswa kelas XII di salah satu kota di Palembang. Dengan kata lain, semakin tinggi sikap tawakal, semakin rendah kecemasan yang dialami (Iskandar et al., 2018). Individu dengan tingkat tawakal yang tinggi masih memiliki tingkat kecemasan yang tinggi maupun sedang karena belum tentu sepenuhnya menyerahkan diri pada Allah SWT, dan individu dengan tingkat tawakal yang sedang atau biasa saja justru memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat tawakal yang tinggi (Mulyana, 2020). Berdasarkan penelitian sebelumnya terdapat inkonsisten yaitu tingkat tawakal yang tinggi belum tentu memiliki kecemasan yang rendah, dan sedikit penelitian yang membahas peran tawakal terhadap kecemasan pada Generasi Z. Oleh karena itu, kami tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai bagaimana peran sikap tawakal terhadap kecemasan pada Generasi Z.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif berupa studi pustaka (library research). Menurut (Ainu Ningrum, 2022) Studi Pustaka merupakan metode yang dilakukan dengan mengumpulkan informasi atau data yang berkaitan dengan topik penelitian dengan memanfaatkan dokumen-dokumen yang ada. Dengan cara menelaah dan mengumpulkan data

dari jurnal, buku, dan riset terdahulu yang diperoleh melalui berbagai sumber seperti Google Scholar, Elsevier, dan Publish or Perish. Proses pencarian data dilakukan dengan memasukkan kata kunci relevan dengan konteks pembahasan seperti Peran Tawakal, Perspektif Tasawuf, dan Kecemasan, untuk mengetahui peran tawakal dalam perspektif tasawuf dalam mengatasi kecemasan pada Generasi Z. Melalui proses ini, peneliti dapat memahami topik secara komprehensif dengan cara mengumpulkan data melalui pencarian literatur di berbagai basis data akademik yang relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tawakal

Kata tawakal secara bahasa diambil dari bahasa Arab *atitawakkul*, yang berasal dari akar kata *wakala* yang memiliki makna menyerahkan atau mewakilkan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, tawakal berarti berserah diri kepada Allah SWT dengan sepenuh hati.

(Ria Zubaidah, 2020) Berdasarkan pandangan Imam al-Ghazali, tawakal adalah mengarahkan hati dan perasaan sepenuhnya kepada Allah Yang Maha Esa, tanpa membiarkan hati terpaling ke hal lain, melainkan selalu menghubungkan diri kepada kekuatan dan pertolongan-Nya. Karena tidak ada kekuatan lain yang nyata selain dari Allah. Menurut ajaran Islam, tawakal dianggap sebagai pijakan terakhir dalam setiap usaha, yaitu menyerahkan hasil kepada Allah setelah melakukan ikhtiar. Dengan demikian, tawakal bukan berarti meninggalkan usaha, melainkan melengkapinya dengan sikap berserah diri.

Manfaat tawakal dalam Islam sangatlah luas, memberikan dampak positif baik secara internal maupun eksternal bagi seorang Muslim. Secara internal, tawakal membawa ketenangan dan kedamaian jiwa, memperkuat iman dan kepercayaan diri, serta menghilangkan kecemasan dan kegelisahan. Ini juga meningkatkan daya tahan dalam menghadapi masalah dan melatih kesabaran, yang kemudian mendorong peningkatan kualitas hidup dan motivasi. Secara eksternal, tawakal memastikan pertolongan dan kecukupan dari Allah, memungkinkan penerimaan takdir dengan lapang dada, mendorong keikhlasan dalam setiap usaha, dan ketegasan dalam mengambil keputusan. Pada akhirnya, semua ini berbuah pahala dan keberkahan yang berlimpah di dunia dan akhirat (Ria Zubaidah, 2020).

Seseorang yang kurang tawakal kerap kali merasa cemas, gelisah, dan tidak puas dengan hasil kerja kerasnya. Keresahan yang terus-menerus menghampirinya merupakan bentuk gangguan hati atau mental yang mengganggu kedamaian jiwa. Gangguan ini terjadi ketika seseorang terjebak dalam pikiran atau perasaan tertentu yang sulit dilepaskan karena keyakinan tanpa bukti yang kuat. Kondisi ini cenderung memburuk seiring berjalannya waktu. Agar kondisi tersebut tidak cenderung memburuk, bahwa individu harus bertawakal.

Sikap tawakal membawa ketenangan dalam jiwa seseorang dan memiliki dampak besar terhadap kesehatan mental. Dalam psikologi, gangguan jiwa ringan seperti kecemasan, depresi, psikosomatis, dan kekerasan sering terjadi. Ketidakmampuan menerima diri sendiri dapat menyebabkan tekanan, kegelisahan, dan kecemasan yang merugikan kesehatan mental (Rahayu et al., 2023). Orang yang bertawakal akan berusaha sebaik mungkin, kemudian menyerahkan hasilnya kepada Allah SWT tanpa rasa khawatir karena yakin bahwa Allah telah mengatur rencana terbaik dan menerima segala takdir-Nya. Ketenangan batin yang diperoleh dari tawakal berdampak positif pada kesehatan mental, karena mengelola kecemasan dan tekanan batin memerlukan kesehatan mental yang baik, yang juga memengaruhi kondisi kejiwaan.

Kecemasan

Kecemasan (*anxiety*) didefinisikan sebagai perasaan gelisah dan takut terhadap kemungkinan terjadinya peristiwa yang menakutkan di masa depan, yang sulit dikontrol dan apabila terjadi, dianggap sebagai hal yang mengerikan (Nugraha, 2020). Beberapa ahli memberikan pandangan tentang definisi kecemasan, antara lain Maramis (dalam Tandiseru,

2021) yang menyebutnya sebagai ketegangan dan rasa cemas yang timbul karena adanya perkiraan akan menghadapi sesuatu yang tidak menyenangkan. Sedangkan Lazarus (dalam Tandiseru, 2021) mengartikan kecemasan sebagai respons individu terhadap situasi yang akan datang. Kecemasan merupakan suatu perasaan tidak nyaman yang meliputi rasa gelisah dan bingung, yang berhubungan dengan pengalaman emosional secara subjektif. Gejala ini sering muncul sepanjang hidup seseorang, mulai dari masa bayi hingga usia lanjut.

Dalam kajian psikologi Islam, kecemasan diartikan sebagai emosi takut yang dijelaskan dalam Al-Qur'an. Abdul Hasyim dalam (dalam Nugraha, 2020) mengungkapkan bahwa kata *khassiyah* dan variasinya disebutkan sebanyak 39 kali dalam Al-Qur'an. Ketakutan ini lebih mengarah pada rasa takut kepada Allah SWT, takut akan siksa, dan takut tidak mendapatkan ridha-Nya. Surat Al-Baqarah ayat 155 menjelaskan bahwa manusia akan diuji dengan ketakutan, yang artinya: "Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar." (QS. Al-Baqarah: 155).

Berikut Menurut Clark dan Beck dalam (Budi, 2018), kecemasan terdiri dari beberapa aspek, yaitu Aspek Afektif: perasaan yang dialami saat cemas, seperti gugup, tegang, gelisah, dan tidak sabar. Aspek Fisiologis: gejala fisik yang muncul, seperti sesak napas, denyut jantung cepat, mual, berkeringat, gemetar, dan otot tegang. Aspek Kognitif: pikiran negatif seperti takut gagal menyelesaikan masalah, takut mendapat komentar buruk, sulit berkonsentrasi dan berpikir jernih. Aspek Perilaku: reaksi yang muncul, seperti menghindar, diam, berbicara berlebihan, atau kesulitan berbicara. Dapat disimpulkan bahwa aspek perilaku mencakup seluruh dimensi dalam diri manusia, termasuk aspek afektif, kognitif, dan psikomotorik pada individu yang mengalami kecemasan.

Kecemasan sering ditandai dengan gejala fisik yang intens seperti keringat dingin, detak jantung yang cepat atau tidak teratur, sakit kepala, tekanan darah tinggi, kesulitan untuk tidur, dan perasaan gelisah. Selain itu, gejala lain seperti sesak napas, mual, dan ketegangan otot juga bisa terjadi. Menurut Carnegie dalam (Budi, 2018), terdapat tiga faktor utama yang dapat memicu kecemasan. Pertama, faktor kognitif; di mana kecemasan muncul akibat pengalaman yang membuat individu merasa takut atau tidak nyaman; jika pengalaman tersebut terulang, reaksi cemas akan kembali muncul sebagai respons terhadap ancaman yang pernah dialami. Kedua, faktor lingkungan; kecemasan dapat timbul karena interaksi dengan adat istiadat atau nilai-nilai yang dianut dalam suatu komunitas. Ketiga, faktor proses belajar; di mana seseorang mempelajari hal-hal yang menimbulkan ketidaknyamanan dan secara perlahan menyesuaikan diri dengan rangsangan tersebut. Dengan demikian, kecemasan merupakan respons yang kompleks, melibatkan gejala fisik yang nyata dan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial.

Berdasarkan fenomena tersebut untuk mengatasi kecemasan, diperlukan pendekatan yang komprehensif, termasuk dukungan emosional dari keluarga dan sahabat serta akses layanan kesehatan mental yang memadai. Penting juga bagi individu untuk mengasah keterampilan coping seperti pengelolaan stres dan pengambilan keputusan agar mampu menghadapi masa sulit. Selain itu, (A. K. Nasution et al., 2024) mengembangkan sikap tawakal, yakni berserah diri kepada Tuhan setelah berusaha dengan sungguh-sungguh, dapat memberikan ketenangan batin dan mengurangi kecemasan mengenai masa depan. Dengan dukungan dan strategi yang tepat, seseorang dapat mengatasi kecemasan dan menemukan kehidupan yang lebih bermakna serta memuaskan.

Peran Tawakal Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Generasi Z

Generasi Z merupakan anak-anak yang lahir di tahun antara 1997 sampai 2012 dengan rentang usia saat ini 11 tahun sampai 26 tahun. Generasi Z yang lahir dalam rentang tahun tersebut perkembangannya akan sangat dipengaruhi oleh teknologi karena kemajuan teknologi yang berkembang pesat mulai tahun 2000-an. Generasi Z yang terpengaruh oleh

perkembangan teknologi akan menghadapi banyak tantangan seperti dari tekanan sosial, paparan media sosial yang berlebihan, ekspektasi akademik akan sangat mempengaruhi kesehatan mental salah satunya meningkatnya kecemasan di kalangan Generasi Z (Nasution et al., 2024). Dalam menghadapi berbagai tantangan yang dapat menyebabkan kecemasan di kalangan Generasi Z, tawakal dapat menjadi mekanisme penyembuhan yang dapat membuat Generasi Z fokus pada usaha dan ridha Allah SWT dalam menghadapi tantangan-tantangan tersebut, sehingga dapat mencapai ketenangan dan kestabilan batin, yaitu dengan percaya bahwa semua tantangan yang dihadapi merupakan rencana Allah SWT (Yanti & Untari, 2024).

Pada surat Al-Qasas ayat 7, Al-Qusyairi menafsirkan keyakinan pada rencana Allah dan berserah diri kepada-Nya memberikan ketenangan dan menghilangkan kecemasan, selain itu keimanan menjadi komponen penting dalam masalah kecemasan, keyakinan dan kepasrahan pada Allah SWT dapat membantu seseorang untuk hidup dengan tenang dan terus positif dalam menghadapi tekanan hidup (Irwanto, n.d.). Hal ini menjadikan keimanan dan tawakal dapat membantu seseorang menghadapi tekanan hidup yang dapat menjadi sumber masalah kecemasan serta menjadi sumber ketenangan dan kedamaian batin yang dapat melindungi mereka dari kecemasan.

Penyebab manusia memiliki berbagai penyakit mental karena manusia yang memiliki akal yang cerdas bisa menciptakan segala macam teknologi sehingga tidak menganggap tuhan sebagai pusat dari keputusan dan menganggap manusialah pusat dari segalanya yang menyebabkan mereka tidak membutuhkan tuhan dalam mengambil keputusan, sehingga terjadinya ketidakseimbangan antara akal, hati, dan perasaan tersebut yang membuat mereka tidak mencapai kesuksesan batiniyah (Naldi et al., 2023). Salah satu hal yang mungkin menyebabkan Generasi Z mengalami kecemasan adalah kurangnya Allah SWT dalam setiap inti kehidupannya, seperti dalam menghadapi masalah, menyelesaikan masalah tersebut, dll. Hal tersebut dapat terjadi jika kita tidak melibatkan Allah SWT dalam mengambil setiap keputusan apapun dalam hidup dan beranggapan dapat menyelesaikan semua masalah dengan usahanya sendiri, hal tersebut yang dapat menjauhkan manusia dari sikap tawakal.

Dalam menghadapi setiap masalah atau tantangan manusia memerlukan usaha untuk menghadapinya maupun menyelesaikannya yang disebut dengan ikhtiar. Tawakal berkaitan erat dengan ikhtiar karena ketika bertawakal kepada Allah SWT harus dilandasi dengan ikhtiar (Naldi et al., 2023). Seseorang yang bertawakal tanpa berikhtiar seperti menyerahkan segalanya pada Allah SWT tanpa berusaha terlebih dahulu.

Menurut Imam Al-Ghazali, tawakal dibagi menjadi dua aspek penting, yang pertama tawakal dengan ilmu. Seseorang harus memiliki ilmu atau pengetahuan mengenai situasi atau masalah yang sedang dihadapi terlebih dahulu sebelum bertawakal (Tammar et al., 2023). Generasi Z yang sedang mengalami masalah dalam hal apapun dan bersumber dari manapun harus memiliki pengetahuan atau ilmu terlebih dahulu sebelum menyerahkan segalanya kepada Allah SWT karena hal tersebut dapat mempengaruhinya dalam mengambil keputusan yang benar. Dan aspek terpenting kedua adalah iman terutama tauhid, dalam Islam tawakal yang baik sejatinya hanya bisa nampak dari keyakinan yang kuat pada Allah SWT, dan menurut Imam Al-Ghazali untuk mencapai tawakal yang benar harus memadukan pengetahuan atau ilmu dengan keyakinan yang kuat pada Allah SWT (Tammar et al., 2023). Selain memiliki pengetahuan atau ilmu untuk mengambil keputusan yang tepat Generasi Z yang ingin bertawakal harus memiliki keyakinan yang kuat pada Allah SWT tanpa iman atau keyakinan yang kuat maka itu bukanlah tawakal yang benar. Karena hanya dengan memiliki keyakinan yang kuat pada Allah dan keesaan-Nya serta memiliki pengetahuan atau ilmu barulah tawakal yang benar dapat terwujud.

Menurut Imam Al-Ghazali tawakal dibagi menjadi tiga tingkatan, tingkatan pertama yaitu seseorang yang percaya keadaannya, tanggungannya, dan pertolongannya pada Allah SWT seperti memberi kepercayaan kepada seseorang yang dipercaya; tingkatan kedua yaitu

seseorang yang urusannya, pandangannya, dan pegangannya diserahkan kepada Allah SWT seperti keadaan anak kecil bersama ibunya, orang tersebut merupakan orang yang bertawakal sejati, yang ditanggung oleh Allah SWT seperti anak kecil yang ditanggung oleh ibunya; tingkatan ketiga dan yang paling tinggi, yaitu seseorang yang kuat keyakinannya, dan menyerahkan gerak, kekuasaan, ilmu, dan sifat-sifat yang lain kepada Allah SWT seperti mayat di tangan orang yang memandikannya (Sulaiman, 2023).

Tawakal di dalam Al-Qur'an disebut konsep yang dapat menganugerahkan semangat dan hidup kepada manusia, dalam setiap ayat memerintahkan manusia untuk beramal dan menghilangkan rasa takut dengan ungkapan "... jangan takut dan bertakwalah kepada Allah". Yang bermakna untuk terus bergantung kepada Allah SWT dalam melangkah maju ke depan (Sulaiman, 2023). Dalam terus melangkah maju ke depan manusia perlu menghilangkan rasa takut dan bertawakal kepada Allah SWT. Menurut Imam Al-Ghazali ketakutan berlebihan sama berarti dengan tidak adanya tawakal dalam dirinya sehingga dapat menyebabkan penyakit jasmani maupun rohani, yang berarti tawakal tidak bisa sempurna bila tidak memiliki hati yang kuat dan keyakinan yang kuat kepada Allah SWT jika semua merupakan takdir yang ditetapkan-Nya (Sulaiman, 2023).

Kecemasan bersumber dari rasa takut akan masa depan yang tidak dapat diterka ataupun memperkirakan akan menghadapi sesuatu yang tidak menyenangkan terhadap apapun, terlebih pada Generasi Z dengan banyak tantangan yang dihadapi di era digital saat ini, rasa takut dan cemas menjadi hal yang sering kali dirasakan oleh Generasi Z. Kecemasan yang dirasakan pastilah bersumber dari ketakutan, namun karena hal tersebut lah seseorang tidak memiliki sikap tawakal. Tawakal yang benar dapat terjadi bila seseorang menghilangkan rasa takut atau cemas nya tersebut dan yakin akan takdir dan kehendak Allah SWT.

Untuk mengatasi kecemasan yang sering dialami Generasi Z perlu untuk menghilangkan rasa takut tersebut terlebih dahulu dalam hal apapun karena tawakal tidak dapat sempurna jika kita masih memiliki rasa takut akan sesuatu yang berarti kita tidak percaya pada takdir dan ketentuan yang ditetapkan Allah SWT dan cara memiliki tawakal yang benar dengan memiliki keyakinan yang kuat kepada Allah SWT dalam hal apapun jika kita memiliki keyakinan yang kuat pada Allah SWT rasa takut perlahan hilang dan kita dapat fokus untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan rasa cemas tersebut dengan memiliki pengetahuan atau ilmu yang membuat kita dapat mengambil keputusan yang tepat. Dan setelah berikhtiar dengan sungguh-sungguh kita dapat bertawakal dan menyerahkan segala takdir dan ketentuan kepada Allah SWT. Dengan memiliki sikap tawakal maka Generasi Z yang menghadapi banyak tantangan dalam hidup akan membuatnya terus positif dan optimis dengan percaya dan yakin bahwa semuanya ada dalam genggaman Allah SWT dan akan membuat hidup lebih tenang. Sehingga tawakal dapat menjadi salah satu strategi spiritual yang dapat digunakan untuk memperkuat moral dan mental Generasi Z dan dapat membantu Generasi Z dalam mengelola kecemasan dengan lebih sehat dan bermakna di tengah tantangan zaman modern.

KESIMPULAN

Tawakal merupakan sikap berserah diri dan menyerahkan segalanya kepada Allah SWT dengan usaha atau ikhtiar terlebih dahulu. Generasi Z saat ini banyak mengalami kecemasan yang bersumber dari banyak aspek terlebih di era digitalisasi saat ini, hal tersebut bisa saja terjadi karena kurangnya keterlibatan Allah SWT dalam hidup mereka. Rasa cemas yang dirasakan bersumber dari dari rasa takut akan masa depan, memperkirakan akan menghadapi sesuatu yang tidak menyenangkan, dll. Rasa takut tersebutlah yang dapat membuat seseorang jauh dari sikap tawakal.

Sikap tawakal dapat menurunkan ataupun mengatasi kecemasan Generasi Z dengan menghilangkan terlebih dahulu rasa takut yang mereka rasakan dengan memiliki keimanan atau keyakinan yang kuat kepada Allah SWT dan yakin jika segala takdir dan akhir semua

sudah ditetapkan Allah SWT. Dengan pengetahuan atau ilmu yang dimiliki dan terus berusaha atau berikhtiar dalam menghadapi masalah yang terjadi serta bertawakal atau menyerahkan sepenuhnya akhir kepada Allah SWT, maka kecemasan yang dialami Generasi Z perlahan akan hilang dan kehidupan akan lebih positif dan bermakna dengan keterlibatan Allah SWT dalam seluruh kehidupan kita.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainu Ningrum, N. (2022). Strategi Pembelajaran pada Anak Berkebutuhan Khusus dalam Pendidikan Inklusi. *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, 3(2), 181–196. <https://doi.org/10.33367/ijhass.v3i2.3099>
- Budi, A. Z. F. (2018). KECEMASAN ORANG TUA MENGHADAPI HOSPITALISASI ANAK. 3(2), 91–102.
- Daulay, N., Darmayanti, N., Harahap, A. C. P., Wahyuni, S., Mirza, R., Dewi, S. S., Hardjo, S., Indrawan, Y. F., Aisyah, S., Harahap, D. P., & Munisa, M. (2022). Religiosity as Moderator of Stress and Well-being among Muslim Students During the Pandemic in Indonesia. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 5(2), 88–103. <https://doi.org/10.25217/igcj.v5i2.2696>
- Indriyati, I., Herawati, V. D., S. (2021). Pengaruh Terapi Komplementer Dengan Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat akhir Proceeding of The. 997–1011.
- Irwanto, A. (n.d.). TERAPI ANXIETY DISORDER DALAM AL- QUR'AN (Telaah Ayat-ayat Tentang Gangguan Kecemasan dalam Tafsir Al-Qusyairi). [https://erepository.alfithrah.ac.id/id/eprint/46/3/Artikel Tugas Akhir_202012134106.pdf](https://erepository.alfithrah.ac.id/id/eprint/46/3/Artikel%20Tugas%20Akhir_202012134106.pdf)
- Iskandar, B. J., Noupal, M., & Setiawan, K. C. (2018). SIKAP TAWAKAL DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA SISWA KELAS XII MADRASAH ALIYAH DI KOTA PALEMBANG. 4(1), 17–26.
- Kaeng, A. T., & Siby, R. (2023). Mewaspada Dampak Depresi pada Generasi Z. *Sumikolah: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(2), 50–58.
- Milla, H. (2015). Hubungan Tawakal dengan Kecemasan pada Jama'ah Pengajian Al -Iman Stasiun Jerakah Semarang. In *Tawakal* (Vol. 2, Issue 1).
- Mulyana, A. (2020). Tawakal Dan Kecemasan Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2, 17–24.
- Naldi, A., Zein, M., Stai, D., & Perdagangan, P. B. (2023). Konsep Tawakal Dalam Kajian Akhlak Tasawuf Berdasarkan Dalil Pada Al Qur'an. *Atthiflah: Journal of Early Childhood Islamic Education*, 10(1), 320–329.
- Nasution, A. K., Wahyuni, S., & Fikri, M. (2024). *Jurnal Fakultas Agama Islam Peran Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental pada Generasi Z*. 2(2), 194–205.
- Nasution, R., Lubis, J. A., Putri, S. A., Adella, W. A., Muslim, G. Z., & Mental, K. (2024). KECEMASAN DAN DEPRESI DIKALANGAN GEN-Z BERAGAMA ISLAM. 7, 14556–14561.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Oktaviani, H., Kusuma, A. C., Hadi, D., Hakim, K., Silma, N., & Anwar, S. (2023). Shalat Dan Kecemasan : Kajian Islam Dan Psikologi. *Journal of Gender Equality And Social Inclusion (GESI)*, 2(2), 45–52.
- Rahayu, T. N., Tami, A. D., & Husnaini, R. (2023). Perawatan kesehatan mental menggunakan metode Iman Islam dan Ihsan. *Sociologis: Kajian Sosiologi Klasik, Modern Dan Kontemporer*, 1(1), 41–45.
- Ria Zubaidah, A. G. (2020). *Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam. Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 7(2), 113–122.
- Sulaiman. (2023). Konsep Tawakal Menurut Imam Ghazali dalam Kitab Ihyā 'Ulūm Al-Dīn. 1, 44–55.
- Tammar, A., Abubakar, A., & Mahfudz, M. (2023). RELEVANSI TAWAKAL DALAM KEHIDUPAN SOSIAL (KAJIAN LITERATUR AL QURAN). 20, 157–179.
- Tandiseru, S. R. (2021). Meminimalisasi Kecemasan (Anxiety) Dengan Menumbuhkan Self Awareness Siswa Dalam Pembelajaran Matematika. *Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pengetahuan Universitas Kristen Indonesia Toraja*, 2(1), 17–23.

- Wardana, M. N., Rahmawati, P., Realla, S., & Ayunda, B. (2024). STRATEGI MODERN PENGELOLAAN KESEHATAN MENTAL GEN Z DALAM PERSPEKTIF ISLAM. *JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, 1(3).
- Yanti, A. D., & Untari, K. S. (2024). ANALISIS PERANAN TAWAKAL DALAM MENGHADAPI. 8(7), 644–649.