

**HUBUNGAN TAWAKAL DENGAN KECEMASAN
PADA JAMA'AH PENGAJIAN AL-IMAN
STASIUN JERAKAH SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Dalam Ilmu Ushuluddin
Jurusan Tasawuf Psikoterapi

Oleh:

HAIDAROTUL MILLA
NIM : 104411019

**FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2015**

**HUBUNGAN TAWAKAL DENGAN KECEMASAN
PADA JAMA'AH PENGAJIAN AL-IMAN
STASIUN JERAKAH SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Dalam Ilmu Ushuluddin
Jurusan Tasawuf Psikoterapi

Oleh:

HAIDAROTUL MILLA

NIM : 104411019

Semarang, 12 Mei 2015

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II


Dra. Hj. Siti Munawaroh Thowah, M.Ag
NIP. 195108081977032001


Fitriyati, S. Psi, M. Si
NIP 19690725 200501 2 002

NOTA PEMBIMBING

Lampiran : 3 (Tiga) eksemplar
Hal : Naskah Skripsi

Kepada :
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum wr.wb

Setelah kami mengadakan koreksi dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara :

Nama : Haidarotul Milla
Nim : 104411019
Program : S1 Ilmu Ushuluddin
Jurusan : Tasawuf Psikoterapi
Judul skripsi : **Hubungan Tawakal Dengan Kecemasan Pada Jama'ah Pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah Semarang**

Dengan ini kami mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqasahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb

Semarang, 12 Mei 2015

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



Dra. Hj. Siti Munawaroh Thowah, M.Ag
NIP. 195108081977032001



Fitriyati, S. Psi, M. Si
NIP 19690725 200501 2 002

PENGESAHAN

Skripsi saudara Haidarotul Milla Nomor Induk mahasiswa 104411019 dengan judul “*Hubungan Tawakal dengan Kecemasan pada Jama'ah Pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah Semarang*” telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang pada tanggal: **16 Juni 15**

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin.



Ketua Sidang


Mubayyar Fanani, M.Ag
NIP. 19730314 2001121 001

Pembimbing I


Dra. Hj. Siti Munawaroh Thowah, M.Ag
NIP. 195108081977032001

Penguji I


Prof. Dr. H. Abdullah Hadziq, MA
NIP. 195001031977031 002

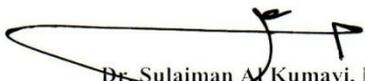
Pembimbing II


Fitriyati, S.Psi, M.Si
NIP. 196907252005012002

Penguji II


Sri Rejeki, S.Sos.I, M.Si
NIP. 197903042006042001

Sekretaris sidang


Dr. Sulaiman Al-Kumavi, M.Ag
NIP. 197306272003121003

DEKLARASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Haidarotul Milla
Nim : 104411019
Jurusan : Tasawuf Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin
Judul Skripsi : Hubungan Tawakal Dengan Kecemasan Pada
Jama'ah Pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah
Semarang.

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada suatu perguruan tinggi, dan dalam pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini atau disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 12 Mei 2015



Haidarotul Milla

MOTTO

وَالَّذِينَ هَاجَرُوا فِي اللَّهِ مِنْ بَعْدِ مَا ظَلَمُوا لَنُبَوِّئَنَّهُمْ فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَلَا جَزَاءَ
الْأَجْرَةِ أَكْبَرَ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ
الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

Dan orang-orang yang berhijrah karena Allah sesudah mereka dianiaya, pasti Kami akan memberikan tempat yang bagus kepada mereka di dunia. Dan sesungguhnya pahala di akhirat adalah lebih besar, kalau mereka mengetahui, (yaitu) orang-orang yang sabar dan hanya kepada Tuhan saja mereka bertawakkal. (QS. 16: 41-42)

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “*Hubungan Tawakal Dengan Kecemasan Pada Jama’ah Pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah Semarang*” yang bertujuan untuk mengetahui Hubungan Tawakal Dengan Kecemasan Pada Jama’ah Pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah Semarang.

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan pendekatan lapangan (*field research*).

Berdasarkan data tersebut diambil populasi sebanyak 20 jama’ah. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran skala. Analisis data menggunakan korelasi Kendal Tau dengan bantuan SPSS (*Statistical Program For Social Service*) versi 16.00 for windows.

Adapun pada uji hipotesis yang dilakukan menggunakan korelasi *Kendal Tau* diperoleh koefisien korelasi $r_{xy} = - 017$ dengan $p = 0,922$ ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis tidak diterima.

Dengan kategorisasi subjek pada variabel tawakal diperoleh 17 subjek dari 20 subjek atau 85% termasuk kategori sangat tinggi menunjukkan bahwa jama’ah pengajian Al-iman stasiun jerakah Semarang memiliki tawakal yang sangat tinggi.

Dan hasil kategori subjek pada variabel kecemasan diperoleh 20 subjek dari 20 subjek atau 100% termasuk kategori rendah, menunjukkan bahwa jama’ah pengajian Al-iman stasiun jerakah Semarang memiliki kecemasan yang rendah.

Kata kunci : tawakal, kecemasan

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

“Dengan Nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang”

Dengan mengawali kalimat Bismillahirrahim, Segala Syukur senantiasa aku panjatkan kepada Allah SWT, yang tak henti-hentinya melimpahkan cinta dan kasih sayang-Nya, serta segala kenikmatan-Nya yang telah diberikan kepada-penulis, serta tak kunjung usai penulis mendapat Petunjuk dan Hidayah-Nya.

Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang menunjukkan kepada manusia tentang kebenaran sehingga mampu menunjukkan kemanusiaan kita di muka bumi sebagai hamba yang senantiasa bersujud kepada-Nya.

Penyelesaian skripsi ini, bukanlah semata-mata upaya dan usaha pribadi, berkat bimbingan, dorongan dan bantuan semua pihak yang berada di sekeliling penulis, sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai prasyarat terakhir dalam menempuh pembelajaran di Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo, Untuk itu ucapan terimakasih yang tak terhingga penulis tunjukkan kepada :

1. Yang terhormat Bapak Prof. Dr. H. Muhibbin, M.Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang
2. Yang terhormat Bapak Dr. H.M. Mukhsin Jamil, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan seluruh staf-stafnya yang mengarahkan gagasan saya sehingga dapat dirumuskan dan disusun sebagai skripsi.

3. Yang terhormat Bapak Dr. H. Sulaiman Al Kumayi, MA, selaku ketua Jurusan Tasawuf Psikoterapi dan Ibu Fitriyati, S.Psi, M.Si, selaku sekretaris Jurusan Tasawuf Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang.
4. Pembimbing skripsi, selaku Pembimbing I Ibu Dra. Hj. Siti Munawaroh Thowah, M.Ag dan Ibu Fitriyati, S.Psi, M.Si, selaku Pembimbing II karena dengan bimbingan, pengarahan dan petunjuknya selama penyusunan skripsi, penulis mampu mengembangkan dan mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang, yang telah memberi bimbingan dan arahan dalam proses belajar di kuliah ataupun dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kedua orang tuaku, Bapak Zainuri dan Ibu Rofi'ah atas cinta dan kasih sayang serta kekuatan doa restu Bapak dan Ibu, penulis mampu melalui semua cobaan dalam hidup.
7. Untuk keluarga baru ku, keluarga yang datang tidak di sangka-sangka, terima kasih atas doa dan semangatnya.
8. To my best friend yang selalu menemani ku setiap hari, setiap detik, setiap waktu, terimakasih untuk jiwa, raga, dan hembusan nafasmu yang selalu menemani ku. Kau adalah malaikat tanpa sayap dalam hidup ku.
9. Saudaraku-saudaraku tercinta, terimakasih atas semua dukungannya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

10. Sahabat-sahabat yang mengasihi, yang tak kenal lelah selalu mensupport serta memotivasi dan mendo'akan penulis untuk terus berjuang.
11. Keluarga besar TP 2010, 2009 dan adek-adek kelasku yang telah menjadi keluarga baruku dalam melewati perjuangan yang penuh warna - warni ini.
12. Dan kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, karena keterbatasan ruang. Kepada semua pihak penulis berdoa semoga kita dipermudah dalam setiap urusan-Nya.

Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini membawa manfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca umumnya. Amin...

Semarang, 12 Mei 2015

Haidarotul Milla

TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi kata-kata bahasa Arab yang dipakai dalam penulisan skripsi ini berpedoman pada “Pedoman Transliterasi Arab-Latin” yang dikeluarkan berdasarkan Keputusan Bersama Menteri Agama Dan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan RI tahun 1987. Pedoman tersebut adalah sebagai berikut:

a. Kata Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)

ع	‘ain	...‘	Koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	...’	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

b. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia terdiri dari vokal tunggal dan vokal rangkap.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	Fathah	A	A
ِ	Kasrah	I	I
ُ	Dhammah	U	U

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ...ي	Fathah dan ya	Ai	a dan i
َ...و	Fathah dan wau	Au	a dan u

c. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ...ا...ا...ا...	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
ي...ي...ي...	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
و...و...و...	Dhammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh: قَالَ : qāla
قِيلَ : qīla
يَقُولُ : yaqūlu

d. Ta Marbutah

Transliterasinya menggunakan:

1. Ta Marbutah hidup, transliterasinya adaah /t/

Contohnya: رَوْضَةٌ : rauḍatu

2. Ta Marbutah mati, transliterasinya adalah /h/

Contohnya: رَوْضَةٌ : rauḍah

3. Ta marbutah yang diikuti kata sandang al

Contohnya: رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : rauḍah al-aṭfāl

e. Syaddah (*tasydid*)

Syaddah atau *tasydid* dalam transliterasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah.

Contohnya: رَبَّنَا : rabbanā

f. Kata Sandang

Transliterasi kata sandang dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Kata sandang syamsiyah, yaitu kata sandang yang ditransliterasikan sesuai dengan huruf bunyinya

Contohnya: الشِّفَاءُ : asy-syifā'

2. Kata sandang qamariyah, yaitu kata sandang yang ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya huruf /l/.

Contohnya: القلم : al-qalamu

g. Penulisan kata

Pada dasarnya setiap kata, baik itu fi'il, isim maupun huruf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contohnya:

وَأَنَّ اللَّهَ لَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ : wa innalāha lahuwa khair ar-rāziqīn
wa innalāha lahuwa khairurrāziqīn

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN DEKLARASI	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN ABSTRAK	vii
HALAMAN KATA PENGANTAR	viii
HALAMAN TRANSLITERASI	xi
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	11
D. Tinjauan Pustaka	12
E. Sistematika Penulisan Skripsi.....	15
BAB II : TAWAKAL	
A. Tawakal	
1. Definisi Tawakal.....	17
2. Macam – Macam Tawakal	19
3. Tingkatan Tawakal.....	23

B. Kecemasan	
1. Definisi Kecemasan	25
2. Jenis-Jenis Kecemasan	27
3. Aspek-Aspek Kecemasan	29
4. Tingkatan Kecemasan	32
5. Gejala Kecemasan.....	34
6. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan ...	35
C. Hubungan Antara Tawakal dengan Kecemasan	37
D. Hipotesis	40

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	41
B. Variabel Penelitian	41
C. Definisi Operasional Variabel	42
D. Populasi dan Sampel	44
E. Teknik Pengumpulan Data	46
F. Teknik Analisis data	40
G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrument.....	49

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Pengajian Al-Iman.....	55
B. Deskripsi Data Penelitian	57
C. Uji Persyaratan Analisis	61
D. Pengujian Hipotesis Penelitian	63
E. Pembahasan Hasil Penelitian.....	64

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan.....	75
B. Saran – saran	75

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN – LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Skor Skala Likert	32
Tabel 2	Blue Print Skala Tawakal.....	33
Tabel 3	Blue Print Skala Kecemasan	33
Tabel 4	Rangkuman Analisis Reliabilitas Instrument	37
Tabel 5	Deskripsi Data.....	39
Tabel 6	Klasifikasi hasil Analisis Deskripsi Data	42
Tabel 7	Hasil Uji Normalitas	43
Tabel 8	Hasil Uji Linieritas.....	44
Tabel 9	Hasil Uji Hipotesis	45

DAFTAR LAMPIRAN – LAMPIRAN

Lampiran A Skala try out tawakal dan kecemasan

Lampiran B Tabulasi data uji coba skala tawakal dan kecemasan

Lampiran C Uji validitas dan reliabilitas instrument

Lampiran D Skala penelitian tawakal dan kecemasan

Lampiran E Tabulasi data penelitian skala tawakal dan kecemasan

Lampiran F Jumlah skor nilai skala penelitian tawakal dan kecemasan

Lampiran G Hasil – hasil SPSS 16.0 FOR WINDOWS

Lampiran H Surat – surat

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan sehari-hari, banyak orang mengalami peristiwa yang mungkin menimbulkan kecemasan. Misalnya kesulitan ekonomi, takut kehilangan harta, jabatan dan popularitas, penyakit yang menahun, kesulitan mendapatkan pasangan yang ideal, takut kehilangan pasangan hidup, khawatir gagal dalam berkarier. Misalnya juga ada seseorang yang terkena bencana alam, ia cemas karena takut kehilangan harta bendanya, kehilangan keluarganya, dan kehilangan hal-hal yang menurutnya penting dalam hidupnya. Padahal hal tersebut belum tentu terjadi padanya.

Sebenarnya kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami oleh siapapun. Namun cemas yang berlebihan apalagi yang sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya. Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb, kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru, atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup.¹

¹ Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta:Erlangga, 2003), Hlm. 162

Teori-teori tentang rasa cemas menganggap kecemasan sebagai penyebab utama dari berbagai gangguan kejiwaan. Freud mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi yang tidak menyenangkan, bersifat emosional dan sangat terasa kekuatannya, disertai sebuah sensasi fisik yang memperingatkan seseorang terhadap bahaya yang sedang mendekat. Kecemasan adalah respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau sepertinya datang tanpa ada penyebabnya. Dalam bentuknya yang ekstrim, kecemasan dapat mengganggu fungsi kita sehari-hari. Kecemasan dapat menjadi distress.²

Kecemasan memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan (Davison dan Neale, 2001). Kecemasan seringkali disertai dengan gejala fisik seperti sakit kepala, jantung berdebar cepat, dada terasa sesak, sakit perut, atau tidak tenang dan tidak dapat duduk dengan tenang. Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda pada masing-masing orang. Kaplan, Sadock, dan Grebb (1994) menyebutkan bahwa “takut” dan “cemas” merupakan dua emosi yang berfungsi sebagai tanda akan adanya suatu bahaya. Rasa takut muncul jika terdapat ancaman yang jelas atau nyata, berasal dari lingkungan, dan tidak menimbulkan konflik bagi individu. Sedangkan kecemasan

² Jess Feist dan Gregory j. Feist, *Theories of Personality*, trj. Yudi Santoso, S. Fil., (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2008). Hlm.31

muncul jika bahaya berasal dari dalam diri, tidak jelas, atau menyebabkan konflik bagi individu.³

Deskripsi umum akan kecemasan yaitu perasaan tertekan dan tidak tenang serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan. Hal ini sangat berpengaruh pada tubuh, hingga tubuh dirasa menggigil, menimbulkan banyak keringat, jantung berdegup cepat, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas, kemampuan berproduktivitas berkurang hingga banyak manusia yang melarikan diri ke alam imajinasi sebagai bentuk terapi sementara. Kecemasan ini pada awalnya hanyalah bisikan akan kekhawatiran. Apabila kecemasan ini makin lama dan menguat, maka akan menimbulkan banyak penyakit kejiwaan dan juga penyakit tubuh, seperti halnya iritasi lambung, turunnya tekanan darah, kencing manis, alergi kulit dan penyakit asma.⁴

Timbulnya kecemasan adalah akibat pertentangan antara emosi naluriah dan perasaan pada satu sisi dengan nilai-nilai moral yang membebaskan kemanusiaannya pada sisi lain. Kekotoran jiwa merupakan salah satu kegelisahan atau kecemasan yang dirasakan seseorang ketika ia percaya terhadap nilai-nilai dan moral agama. Oleh karena itu, menurut sufi, ada tiga faktor yang menyebabkan kecemasan yaitu;

³ Fitri Fausiah, Julianti Widury, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta:Universitas Indonesia Press, 2005), Hlm. 7

⁴ Dr. Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Depok:Gema Insani, 2005), Hlm. 512

1. Hilangnya keimanan
2. Menyembah tuhan selain Allah
3. Penyimpangan dari moral-moral agama.⁵

Al-Quran dalam menawarkan terapi kecemasan menggabungkan antara pencegahan dan penyembuhannya dengan memberantas nya mulai dari penyebabnya, dengan pemaparan sebagai berikut.

1. Apabila penyebabnya adalah suatu ketakutan dan kekhawatiran tersendiri, maka mengapa orang yang beriman harus takut? Sedangkan segala sesuatunya berada dalam kekuasaan Allah. Apabila ia takut akan lapar ataupun jatuh miskin, maka sesungguhnya rezeki ada di tangan Allah, sebagaimana firman nya dalam surah al- Ankabut ayat 60,

وَكَايٍ مِّنْ دَابَّةٍ لَا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

Artinya : *“Dan berapa banyak binatang yang tidak dapat membawa (mengurus) rezekinya sendiri. Allahlah yang memberi rezeki kepadanya dan kepadamu dan Dia Maha Mendengar dan Maha Mengetahui”*. (al-Ankabut: 60)⁶

Apabila manusia takut akan segala cobaan dan derita di dunia, maka bertaqwalah kepada Allah. Ketahuilah bahwa musibah yang menyimpannya bukanlah untuk menyebabkannya

⁵*Ibid.* Hal 515

⁶Yayasan Penyelenggara Penterjemah *Al-Quran dan Penterjemahnya*, (Depag RI, 1986), hlm. 403

berbuat salah dan juga bukan karena kesalahannya, sebagaimana firman Allah surah yunus ayat 107

وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Artinya : *“jika Allah menimpakan sesuatu kemundharatan kepadamu, maka tidak ada yang dapat menghilangkannya kecuali Dia. Dan jika Allah menghendakikebaikan bagi kamu, maka tidak ada yang dapat menolak karunia-Nya. Dia memberikan kebaikan itu kepada siapa yang dikehendaki-Nya diantara hamba-hamba-Nya dan Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”*. (Yunus:107)⁷

2. Apabila penyebabnya adalah adanya pertentangan dengan jiwa, seperti halnya adanya keinginan dan juga penghalangnya dalam waktu yang bersamaan, maka islam memandang bahwa kebenaran adalah yang tertinggi dan tidak ada sesuatupun di atasnya.⁸

Para jama'ah pengajian Al-iman Jerakah biasanya diberi ceramah tentang agama. Seperti masalah Qalb, masalah tawakkal, dan juga tentang masalah kehidupan sehari-hari, tapi tidak menutup kemungkinan juga para jama'ah masih sering mengalami

⁷Ibid. Hal 221

⁸ Abu Al Wafa El-Taftazani, "Peran Sufisme dalam Masyarakat Modern", dalam Mukti Ali, Dkk., *Agama dalam Pergumulan Masyarakat Dunia*, (Yogyakarta: Tirta Wacana Yogya, 1997), Hlm. 288-293

kekhawatiran dan kecemasan saat menjalani kehidupannya sehari-hari.

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari hasil wawancara terhadap jama'ah pengajian al-Iman Stasiun Jerakah Semarang, sesuai dengan pernyataan jama'ah pengajian al-Iman yang bernama ibu Dewi Lestari menyatakan bahwa "dirinya merasa khawatir dan cemas apabila kebutuhan hidupnya tidak tercukupi dan terpenuhi, apalagi persaingan antar tetangga".⁹

Kemudian juga pernyataan dari bapak Waluyo jama'ah pengajian al-Iman menyatakan bahwa "merasa cemas jika di PHK dari pekerjaannya dan tidak bisa membiayai sekolah anaknya".¹⁰

Dan pernyataan dari saudara Susianti jama'ah pengajian al-Iman menyatakan bahwa "merasa tertekan dan cemas karena dengan umur yang sudah saatnya menikah tapi belum mendapatkan pasang hidup".¹¹

Dan ada lagi pernyataan dari ibu Yanti jama'ah pengajian Al-Iman menyatakan bahwa "setiap orang pasti akan mengalami kecemasan karena tekanan dan tuntutan hidup apalagi pada zaman

⁹ Wawancara dengan Dewi Lestari Jama'ah Pengajian Al-Iman, 5 september 2014.

¹⁰ Wawancara dengan Waluyo Jama'ah Pengajian Al-Iman, 5 september 2014.

¹¹ Wawancara dengan Susianti Jama'ah Pengajian Al-Iman, 6 september 2014.

sekarang yang serba canggih dan cepat yang memaksa mau tidak mau hidup ini serasa penuh dengan persaingan”.¹²

Jadi kesimpulan dari pernyataan diatas adalah bahwa Seperti yang terjadi pada masyarakat jama'ah pengajian al-iman stasiun Jerakah yang sebagian besar masyarakatnya adalah pendatang dari luar semarang, disitu mereka hidupnya bercampur baur satu dengan yang lainnya tanpa pandang bulu. Walaupun masyarakatnya hidupnya pas-pasan tapi sebagian besar gaya hidupnya selalu bersaing satu dengan yang lainnya, walaupun kadang tidak ada tapi selalu dibuat ada tanpa harus memikirkan kebutuhan yang lainnya. Seperti contoh jika anak si A dibelikan *hand phone* maka anak si B atau yang lainnya pasti akan ikut-ikutan beli juga, karena mereka tidak mau sampai tersaing atau ketinggalan dengan yang lainnya. Tanpa mereka sadari juga kehidupan yang seperti ini membuat mereka selalu merasa khawatir dan takut akan persaingan tersebut apalagi tempat yang mereka tinggali bukan miliknya yang suatu saat bisa saja diusir kapan saja, keadaan seperti inilah yang membuat mereka semakin khawatir dan selalu membuat cemas.

Melihat kompleksnya permasalahan kecemasan yang di alami sebagian orang seperti yang telah di uraikan di atas, perlu kiranya usaha sungguh- sungguh untuk mengatasinya. Oleh karena itu di perlukan adanya usaha untuk menurunkan

¹² Wawancara dengan Yanti Jama'ah Pengajian Al-Iman, 6 september 2014

kecemasan di antaranya adalah dengan percaya penuh terhadap segala ketentuan Tuhan dengan menerima segala ketentuan Tuhan dengan lapang dada yakni dengan tawakkal atas segala sesuatu baik itu yang baik atau yang buruk.

Kecemasanpun bisa ditanggulangi dengan shalat yang merupakan perpaduan antara akal dan semua emosi. Dengan selalu konsisten dalam mengingat Allah disetiap waktunya dan dengan menghadapkan wajah kepada-Nya dengan hatinya dan dengan semua jiwa raganya, maka ia pun telah mendapatkan terapi secara ruh dan kejiwaan. Ia akan terlepas dari kesendirian disaat ia bisa berinteraksi dengan Allah, dan ia pun akan terlepas dari kekosongan ruh di saat ia berinteraksi dengan-Nya.

Sesungguhnya dengan mengingat Allah dalam beribadah kepada-Nya dan juga diluar ibadah, mampu menumbuhkan perasaan yang kuat dalam hati akan kedekatan nya dengan Allah hingga ia selalu bertawakkal kepada-Nya. Inilah yang sebenarnya membuat seseorang tidak akan merasakan kesendirian di dunia ini ataupun merasa terkucilkan dari masyarakat nya. Dengan doa dan mengingat Allah serta bertakwa kepada-Nya, maka akan menambah kekuatan hubungannya dengan-Nya dan membuat nya merasakan keamanan dan kekuatan jiwa. Juga mampu membuatnya melepaskan diri semua penyebab keraguan, ketakutan, kesedihan dan kecemasan dengan seizin Allah.

Sebagai manusia harus hidup secara realitas tanpa berlebihan dan hidup penuh dengan keseimbangan. Dan

hendaknya tidak putus asa, pesimis ataupun merendahkan diri dengan meninggalkan kemarahan dan segala penyebabnya serta meninggalkan iri dengki, karena sesungguhnya semuanya ini berkaitan erat dengan kecemasan. Iapun harus berusaha sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya dan juga bersabar dalam menghadapi permasalahan yang dihadapinya.¹³ Jalan untuk sampai kepada Allah sangat berkaitan dengan *maqam-maqam* dalam hati salah satunya adalah dengan bertawakkal kepada Allah.¹⁴ Karena cara lain menghadapi tekanan jiwa adalah bertawakkal dan berserah diri kepada Allah.

Menurut ajaran islam, tawakkal itu adalah landasan atau tumpuan terakhir dalam suatu usaha atau perjuangan. Baru berserah diri kepada Allah setelah menjalankan ikhtiar.¹⁵ Usaha dan ikhtiar itu harus tetap dilakukan, sedangkan keputusan terakhir diserahkan kepada Allah Swt. Di dalam al-Quran Allah Swt menegaskan:

فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya: *Dan bermusyawarahlah dengan mereka pada setiap urusan, apabila engkau telah berketetapan hati, maka*

¹³ Abu Al Wafa El-Taftazani, "Peran Sufisme dalam Masyarakat Modern", dalam Mukti Ali, Dkk., *Agama dalam Pergumulan Masyarakat Dunia*, (Yogyakarta: Tirta Wacana Yogya, 1997), Hlm. 295-298

¹⁴ Amin Syukur, *Sufi Healing*, (Terapi dalam Literatur Tasawuf), hlm. 56

¹⁵ M. Yunan Nasution, *Pegangan Hidup I*, (Jakarta: Publika, 1978), hlm. 170

*menyerah dirilah engkau kepada Allah. (QS. Ali-Imran 3:159).*¹⁶

Sebagaimana telah dinyatakan sebelumnya bahwa orang yang bertawakkal akan mampu menerima dengan sabar segala macam cobaan dan musibah. Berbagai musibah dan malapetaka yang melanda Indonesia telah dirasakan masyarakat. Bagi orang yang tawakkal maka ia rela menerima kenyataan pahit, sementara yang menolak dan atau tidak tawakkal, ia gelisah dan protes dengan nasibnya yang kurang baik.¹⁷

Sebagaimana telah diutarakan diatas bahwa ikhtiar tanpa tawakkal akan membangun jiwa yang selalu gelisah, ia hidup dibayang-bayangi oleh rasa cemas, dan gelisah. Sebaliknya ikhtiar yang dilengkapi dengan tawakkal akan membangun ruhani yang tenang karena puncak dari segala usahanya diiringi dengan pasrah diri pada Allah Swt.

Manusia harus memahami bahwa segala daya dan usaha, serta rencana yang disusun dalam hidupnya, berada dibawah kuasa pengaturan dan sunnah Tuhan, sunnah yang tidak akan pernah berubah. Yang dimaksud dengan bertawakkal adalah manusia tidak boleh sombong dengan rencana dan strategi hidupnya. Peralnya, ia juga harus mempertimbangkan takdir

¹⁶ Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir *Al-Quran dan penterjemahnya*, (Depag RI, 1986), hlm. 103

¹⁷ TM. Ash Shiddieqy, *al-Islam. I*, (Semarang: Pustaka Rizka Putra, 2001), hlm. 535

Allah. Jadinya, tatkala usahanya menemui kegagalan, ia tidak sampai kecewa dan merasa kesal.¹⁸

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah yang hendak di teliti adalah Adakah hubungan negatif antara tawakkal dengan kecemasan pada jama'ah pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah Semarang?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Adapun maksud dan tujuan penulisan skripsi ini berdasarkan permasalahan di atas sebagai berikut:

untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara Tawakal dengan Kecemasan pada Jama'ah Pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah Semarang.

2. Manfaat penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah mampu memberikan manfaat baik secara teoritis maupun manfaat praktis, yaitu:

¹⁸ Ishaq Husaini Kuhsari, *Al-Quran dan Tekanan Jiwa (Diagnosis Problem Kejiwaan Manusia Modern dan Solusi Qur'ani dalam Mengtasi dan Menyembuhkan)*, (Jakarta:The Islamic Colleg dan Sandra press,2012), Hlm. 153

a. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi khazanah keilmuan psikologi dan tasawuf. Yang berkaitan dengan tawakkal dan kecemasan jama'ah pengajian Al-iman.

b. Secara praktis

Apabila penelitian ini terbukti, diharapkan mampu memberikan manfaat bagi jama'ah pengajian untuk dapat menanamkan nilai-nilai yang baik bagi dirinya sesuai dengan keridhaannya terhadap diri dan terhadap Tuhan-Nya. Sehingga dengan adanya tawakkal diharapkan mampu menurunkan kecemasan pada jama'ah pengajian.

D. Tinjauan Pustaka

Penelitian tentang kecemasan sudah banyak dilakukan, baik berbentuk buku ataupun berupa tulisan-tulisan ilmiah. Untuk memperoleh gambaran yang cukup jelas mengenai posisi penelitian masalah ini maka dalam tinjauan pustaka ini hendak peneliti kemukakan diantaranya adalah:

Yanuar Indrayani, (2010). Universitas Negeri Malang dalam skripsinya yang berjudul " Hubungan religiusitas, kematangan emosi, dan kecemasan terhadap masa depan pada dewasa awal. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, tahap perkembangan dewasa awal memiliki religiusitas sangat tinggi,

kematangan emosi tinggi, dan kecemasan terhadap masa depan yang rendah" Hasil analisis korelasi product moment menghasilkan koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,655$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,01$)" Ini berarti dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara religiusitas dan kecemasan terhadap masa depan, koefisien $r_{xy} = -0,722$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,01$).

Muhammad khusni, (2011). Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dalam skripsinya yang berjudul "Hubungan antara kecemasan menghadapi karier masa depan dengan tingkat religiusitas pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan menghadapi karier masa depan dengan tingkat religiusitas pada remaja, yang memiliki koefisien korelasi (r) = -0,334 dan $p = 0,00$ ($p < 0,001$). Jadi semakin tinggi tingkat religiusitasnya maka semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi karier masa depan begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat religiusitasnya maka semakin tinggi kecemasan menghadapi karier masa depan. Adapun nilai R square (r^2) yang diperoleh adalah 0,111, yang artinya sumbangan efektif religiusitas terhadap kecemasan menghadapi karier masa depan adalah sebesar 11,1 %.

Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam masa depan pada Anak Jalanan, dalam penelitian skripsi yang diteliti oleh Arief Setyo Edi 2006 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta ini dijelaskan bahwa, hasil analisis korelasi *product*

moment antara variabel kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi masa depan pada anak jalanan diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar $-0,428$ dan peluang kesalahan (p) sebesar $0,000$ ($p < 0,01$). Sumbangan variabel bebas terhadap variabel tergantung. Hasil analisis menunjukkan nilai *koefisien determinan* (r^2) = $0,183$ Hal ini menunjukkan bahwa variabel kepercayaan diri memberikan sumbangan efektif sebesar $18,3\%$ pada variabel kecemasan dalam menghadapi masa depan pada anak jalanan. Sehingga makin tinggi kepercayaan diri maka makin rendah kecemasan dalam menghadapi masa depan pada anak jalanan, sebaliknya makin rendah kepercayaan diri maka makin tinggi kecemasan dalam menghadapi masa depan pada anak jalanan.

Hubungan konsep diri dengan kecemasan narapidana menghadapi masa depan di lembaga pemasyarakatan wanita malang, dalam penelitian skripsi yang diteliti oleh Siti Andriawati 2012 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 97% atau 29 narapidana memiliki konsep diri positif, 3% atau 1 narapidana sedang dan 0% negatif. Kemudian terdapat 70% atau 21 narapidana memiliki kecemasan menghadapi masa depan kategori rendah, 27% atau 8 narapidana sedang dan 3% atau 1 narapidana tinggi. Berdasarkan hasil analisis data bahwa terdapat hubungan negatif antara konsep diri dengan kecemasan menghadapi masa depan dengan $r_{xy} = -0,572$ dengan $p = .001$, artinya semakin positif konsep diri narapidana maka akan semakin rendah tingkat kecemasan

menghadapi masa depan, dan sebaliknya semakin negatif konsep diri narapidana maka semakin tinggi tingkat kecemasan menghadapi masa depan.

E. Sistematika Penulisan Skripsi

Sistematika penulisan ini terdiri dari tiga bagian, yaitu bagian muka, bagian isi dan bagian akhir.

1. Bagian Muka

Pada bagian ini memuat halaman judul, abstrak penelitian, persetujuan pembimbing, pengesahan, motto, persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, dan daftar lampiran.

2. Bagian Isi

Bagian isi terdiri dari beberapa bab, yang masing-masing bab terdiri dari beberapa sub bab dengan susunan sebagai berikut:

Bab I yaitu pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka dan sistematika penulisan skripsi.

Bab II yaitu landasan teori yang terbagi menjadi dua sub. Sub pertama yaitu teori tentang tawakkal meliputi definisi tawakkal, macam-macam tawakkal, tingkatan tawakkal. Sub kedua yaitu teori tentang kecemasan yang meliputi definisi kecemasan, jenis kecemasan, ciri kecemasan, tingkatan kecemasan, gejala kecemasan, faktor yang

mempengaruhi kecemasan. Sub yang ke tiga yaitu hubungan antara tawakkal dengan kecemasan. Sub yang keempat yaitu hipotesis.

Bab III Metode Penelitian. Menguraikan tentang jenis penelitian, waktu dan tempat penelitian, variabel penelitian, definisi operasional, Populasi dan sample, Teknik pengumpulan data, dan Teknik analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan. Menguraikan tentang deskripsi data hasil penelitian, uji persyaratan hipotesis, pengujian hipotesis penelitian, pembahasan hasil penelitian.

Bab V Kesimpulan dan saran. Bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran-saran.

3. Bagian Akhir

Bagian akhir terdiri dari daftar pustaka, lampiran-lampiran yang mendukung pembuatan skripsi.

BAB II

TAWAKAL, KECEMASAN DAN HUBUNGAN KEDUANYA

A. Tawakal

1. Definisi Tawakal

Secara etimologi, kata tawakal dapat dijumpai dalam berbagai kamus dengan variasi sebagai berikut: dalam *Kamus Al-Munawwir*, disebut تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ (bertawakal, pasrah kepada Allah).¹

Sedangkan dalam *Kamus Modern Bahasa Indonesia*, tawakal berarti jika segala usaha sudah dilakukan maka harus orang menyerahkan diri kepada Allah yang Mahakuasa.²

Secara terminologi, terdapat berbagai rumusan tentang tawakal, hal ini sebagaimana dikemukakan Hasyim Muhammad dalam bukunya yang berjudul "*Dialog Tasawuf dan Psikologi*": Ada banyak pendapat mengenai tawakal. Antara lain pandangan yang menyatakan bahwa tawakal adalah memotong hubungan hati dengan selain Allah. Sahl bin Abdullah menggambarkan seorang yang tawakal di hadapan Allah adalah seperti orang mati di hadapan orang yang memandikan, yang dapat membalikkannya kemanapun

¹ Ahmad Warson Al-Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*, Pustaka Progressif, Yogyakarta, 1997, hlm. 1579

² Sutan Muhammad Zain, *Kamus Modern Bahasa Indonesia*, Jakarta: Grafika, tth, hlm. 956.

ia mau. Menurutnya, tawakal adalah terputusnya kecenderungan hati kepada selain Allah.³

Beberapa pendapat lain mengemukakan tentang definisi tawakkal yaitu:

- a. Menurut Imam Al-Ghazali, tawakal adalah pengendalian hati kepada Tuhan Yang Maha Pelindung karena segala sesuatu tidak keluar dari ilmu dan kekuasaan-Nya, sedangkan selain Allah tidak dapat membahayakan dan tidak dapat memberinya manfaat.⁴
- b. Menurut Muhammad bin Hasan asy-Syarif, tawakal adalah orang yang mengetahui bahwa hanya Allah penanggung rizkinya dan urusannya. Oleh karena itu ia bersandar kepada-Nya semata-mata dan tidak bertawakal kepada selain-Nya.
- c. Menurut TM. Hasbi Ash-Shiddieqy, tawakal adalah menyerahkan diri kepada Allah dan berpegang teguh kepada-Nya.⁵

Dari beberapa definisi di atas, dapat diambil kesimpulan, bahwa tawakal adalah penyerahan segala perkara, ikhtiar, dan usaha yang dilakukan kepada Allah Swt serta

³ Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, Pustaka Pelajar Kerjasama Walisongo, Yogyakarta, Press, 2002, hlm. 45.

⁴ Imam Al-Ghazali, *Muhtasar Ihya Ulumuddin*, Terj. Zaid Husein al-Hamid, Pustaka Amani, Jakarta, 1995, hlm. 290.

⁵ TM. Hasbi Ash Shiddieqy, *al-Islam*. I, Pustaka Rizki Putra, Semarang, 2001, hlm. 534.

berserah diri sepenuhnya kepada-Nya untuk mendapatkan kemaslahatan atau menolak kemadaratan.

2. Macam-macam Tawakkal

Jika dilihat dari sudut orang yang bersikap tawakal, maka tawakal itu dibagi menjadi dua bagian, yaitu: tawakal kepada Allah dan tawakal kepada selain Allah.

a. Tawakkal kepada Allah

- 1) Tawakal kepada Allah dalam keadaan diri yang Istiqamah serta dituntun dengan petunjuk Allah, serta bertauhid kepada Allah secara murni, dan konsisten terhadap agama Allah baik secara lahir maupun batin, tanpa ada usaha untuk memberi pengaruh kepada orang lain, artinya sikap tawakal itu hanya bertujuan memperbaiki dirinya sendiri tanpa melihat pada orang lain.
- 2) Tawakal kepada Allah dalam keadaan diri yang Istiqamah seperti disebutkan di atas, dan ditambah dengan tawakal kepada Allah SWT untuk menegakkan, memberantas *bid'ah*, memerangi orang-orang kafir dan munafik, serta memperhatikan kemaslahatan kaum muslim, memerintahkan kebaikan serta mencegah kemungkaran dan memberi pengaruh pada orang lain untuk melakukan penyembahan hanya kepada Allah, ini adalah sikap tawakalnya para nabi dan sikap tawakal ini diwariskan oleh para ulama

sesudah mereka, dan ini adalah sikap tawakal yang paling agung dan yang paling bermanfaat di antara sikap tawakal lainnya.

- 3) Tawakal kepada Allah dalam hal mendapatkan kebutuhan seorang hamba dalam urusan duniawinya atau untuk mencegah dari sesuatu yang tidak diinginkan berupa musibah atau bencana, seperti orang yang bertawakal untuk mendapatkan rezeki atau kesehatan atau istri atau anak-anak atau mendapatkan kemenangan terhadap musuhnya dan lain-lain seperti ini, sikap tawakal ini dapat mendatangkan kecukupan bagi dirinya dalam urusan dunia serta tidak disertai kecukupan urusan akhirat, kecuali jika ia meniatkan untuk meminta kecukupan akhirat dengan kecukupan dunia itu untuk taat kepada Allah Swt.
 - 4) Tawakal kepada Allah dalam berbuat haram dan menghindari diri dari perintah Allah.⁶
- b. Tawakkal kepada selain Allah
- 1) Tawakkal Syirik
 - a) Tawakal kepada selain Allah dalam urusan-urusan yang tidak bisa dilakukan kecuali Allah SWT. Seperti orang-orang yang bertawakal

⁶ Abdullah Bin Umar Ad-Dumaji, *Rahasia Tawakal Sebab dan Musabab*, Terj. Kamaludin Sa'diatulharamaini, Pustaka Azzam, Jakarta, 2000, hlm. 125.

kepada orang-orang yang sudah mati serta para *thagut* (sesuatu yang disembah selain Allah) untuk meminta pertolongan mereka, yang berupa kemenangan, perlindungan, rezeki dan syafa'at, inilah yang dinamakan syirik yang paling besar, karena sesungguhnya urusan-urusan ini dan yang sejenisnya tidak ada yang sanggup melakukannya kecuali Allah SWT.⁷

- b) Tawakal kepada selain Allah dalam urusan-urusan yang bisa dilakukan menurut dugaannya oleh yang ditawakalkannya. Ini adalah bagian dari syirik yang paling kecil. Yaitu seperti bertawakal kepada sebab-sebab yang nyata dan biasa, seperti seseorang yang bertawakal kepada seseorang pemimpin atau raja yang mana Allah telah menjadikan di tangan pemimpin itu rezeki atau mencegah kejahatan dan hal-hal yang serupa itu lainnya, ini adalah syirik yang tersembunyi. Oleh karena itu dikatakan Memperhatikan kepada sebab-sebab adalah perbuatan syirik dalam tauhid, karena amat kuatnya pautan hati serta sandaran hati kepada sebab-sebab itu.⁸

⁷*Ibid.*, hlm. 125.

⁸*Ibid.*

2) Mewakilkkan yang dibolehkan.

Yaitu ia menyerahkan suatu urusan kepada seseorang yang mampu dikerjakannya, dengan demikian orang yang menyerahkan urusan itu (bertawakal) dapat tercapai beberapa keinginannya. Mewakilkkan di sini berarti menyerahkan untuk dijaga seperti ungkapan: "Aku mewakilkkan kepada Fulan, berarti: Aku menyerahkan urusan itu kepada Fulan untuk dijaga dengan baik. Mewakilkkan menurut syari'at: seseorang menyerahkan urusannya kepada orang lain untuk menggantikan kedudukannya secara mutlak atau pun terikat. Mewakilkkan dengan maksud seperti ini dibolehkan menurut al-Qur'an, hadis dan ijma'.⁹

Tawakal yang paling baik ialah tawakal dalam kewajiban memenuhi hak kebenaran, hak makhluk dan hak diri sendiri. Yang paling luas dan yang paling bermanfaat ialah tawakal dalam mementingkan faktor eksternal dalam kemaslahatan agama, atau menyingkirkan kerusakan agama. Ini merupakan tawakalnya para nabi dalam menegakkan agama Allah dan menghentikan kerusakan orang-orang yang rusak di dunia. Ini juga tawakalnya para

⁹*Ibid.*, hlm.126.

pewaris nabi. Kemudian tawakal manusia setelah itu tergantung dari hasrat dan tujuannya. Di antara mereka ada yang bertawakal kepada Allah untuk mendapatkan kekuasaan dan ada yang bertawakal kepada Allah untuk mendapatkan serpihan roti. Siapa yang benar dalam tawakalnya kepada Allah untuk mendapatkan sesuatu, tentu dia akan mendapatkannya. Jika sesuatu yang diinginkannya dicintai dan diridhai Allah, maka dia akan mendapatkan kesudahan yang terpuji. Jika sesuatu yang diinginkannya itu dibenci Allah, maka apa yang diperolehnya itu justru akan membahayakan dirinya. Jika sesuatu yang diinginkannya itu sesuatu yang mubah, maka dia mendapatkan kemaslahatan dirinya dan bukan kemaslahatan tawakalnya, selagi hal itu tidak dimaksudkan untuk ketaatan kepada-Nya.¹⁰

3. Tingkatan Tawakkal

Tawakal memiliki tingkatan-tingkatan menurut kadar keimanan, tekad, dan cita orang yang bertawakal, yaitu:

- a. Mengenal Rabb berikut sifat-sifatNya/kekuasaan-Nya, kekayaan-Nya, kemandirian-Nya, berakhimya segala perkara kepada ilmu-Nya dan kemunculannya karena

¹⁰ Ibnu Qayyin Al-Jauziyah, *Pendakian Menuju Allah Penjabaran Kongkrit Iyyaka Na'budu wa iyyaka Nastain*, Terj. Kathur Suhardi, Pustaka al-Kautsar, Jakarta, 1998, hlm. 190.

masyi'ah (kehendak) dan kodratnya. Mengenal Allah ini merupakan tangga pertama yang padanya seorang hamba meletakkan telapak kakinya dalam bertawakal.

- b. Mengokohkan hati pada pijakan "tauhid tawakal" (mengesakan Allah dalam bertawakal).
- c. Bersandarnya hati dan ketergantungannya serta ketentramannya kepada Allah. Tanda seseorang telah mencapai tingkatan ini ialah bahwa ia tidak peduli dengan datang atau perginya kehidupan duniawi. Hatinya tidak bergetar atau berdebar saat meninggalkan apa yang dicintainya dan menghadapi apa yang dibencinya dari kehidupan duniawi. Karena ketergantungannya kepada Allah telah membentengi dirinya dari rasa takut dan berharap pada kehidupan duniawi.
- d. Baik sangka kepada Allah Swt. Sejauh mana kadar sangka baiknya dan pengharapannya kepada Allah, maka sejauh itu pula kadar ketawakalan kepada-Nya.
- e. Menyerahkan hati kepadanya, membawa seluruh pengaduan kepada-Nya, dan tidak menentanginya. Jika seorang hamba bertawakal dengan tawakal tersebut, maka tawakal itu akan mewariskan kepadanya suatu pengetahuan bahwa dia tidak memiliki kemampuan sebelum melakukan usaha, dan ia akan kembali dalam keadaan tidak aman dari makar Allah.

- f. Melimpahkan wewenang (perkara) kepada Allah (*tafwidh*). Ini adalah ruh dan hakikat tawakal, yaitu melimpahkan seluruh urusannya kepada Allah dengan kesadaran, bukan dalam keadaan terpaksa. Orang yang melimpahkan urusannya kepada Allah, tidak lain karena ia berkeinginan agar Allah memutuskan apa yang terbaik baginya dalam kehidupannya maupun sesudah mati kelak. Jika apa yang diputuskan untuknya berbeda dengan apa yang disangkanya sebagai yang terbaik, maka ia tetap ridha kepada-Nya. Karena ia tahu bahwa itu lebih baik baginya, meskipun segi kemaslahatannya tidak tampak di hadapannya.¹¹

B. Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Kecemasan memainkan peranan penting baik dalam perkembangan kepribadian maupun dalam dinamika berfaalnya kepribadian. Istilah kecemasan dalam psikologi disebut dengan *anxiety*, secara etimologi, *anxiety* berarti kecemasan atau kegelisahan, *Anxiety* memiliki beberapa makna yaitu:

¹¹ Muhammad bin Hasan asy-Syarif, *Manajemen Hati*, Terj. Ahmad Syaikh dan Muraja'ah, Darul Haq, 2004, hlm. 103-104.

- a. Perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.
- b. Rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat ringan.
- c. Kekhawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap-luap.
- d. Satu dorongan sekunder mencakup suatu reaksi penghindaran yang dipelajari.¹²

Secara terminologi, kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi, yaitu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan merupakan suatu pengalaman perasaan yang menyakitkan yang ditimbulkan oleh ketegangan-ketegangan dalam alat-alat intern tubuh. Ketegangan ini akibat dari dorongan-dorongan dari dalam atau dari luar dan dikuasai oleh susunan syaraf otonom. kecemasan sama dengan perasaan takut. Freud lebih menyukai istilah kecemasan dari pada ketakutan, karena ketakutan biasanya dianggap dalam arti kata takut terhadap sesuatu hal dalam dunia luar.¹³

¹² J. P. Chaplin , *Dictionary of Psychology*, Cet. 7, terj. Kartini Kartono, *Kamus Lengkap Psikologi*, cet. V, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1999), hlm. 32

¹³ Calvin S. Hall, Freud, terj. Dudi missky , *Freud: Seks, Obsesi, Trauma dan Katarsis*, (Jakarta: Delapratasa, 1995), hlm. 56-57

Freud mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi tidak menyenangkan, bersifat emosional dan sangat terasa kekuatannya, disertai sebuah sensasi fisik yang memperingatkan seseorang terhadap bahaya yang sedang mendekat.

2. Jenis-jenis Kecemasan

Freud membedakan tiga jenis kecemasan yaitu:

a. Kecemasan realistik (*reality or objective anxiety*)

Kecemasan realistik adalah perasaan tidak tentu yang tidak menyenangkan terhadap bahaya yang bisa saja terjadi. Kecemasan ini sangat dekat kaitannya dengan rasa takut, namun berbeda dengan rasa takut karena rasa takut tidak perlu melibatkan obyek spesifik yang menakutkan. Kecemasan ini bersumber dari ketakutan terhadap dunia luar.

a. Kecemasan neurotis (*neurotic anxiety*)

Kecemasan neurotis didefinisikan sebagai *aprehensi* (kekhawatiran) mengenai bahaya yang tidak diketahui. Perasaan seperti ini berada dalam ego namun berakar dari implus-implus id.

b. Kecemasan moralistis (*moral anxiety*)

Kecemasan moralistis berasal dari konflik ego dan super ego. Kecemasan terjadi sebagai akibat semakin meningkatnya konflik antara kebutuhan-kebutuhan realistik pendiktean superego mereka. Kecemasan juga

bisa muncul akibat kegagalan untuk bersikap secara konsisten dengan apa yang dianggap benar secara moral.¹⁴

Yang dapat mendeteksi atau merasakan ketiga jenis kecemasan di atas hanyalah ego. Sedangkan id, superego, dan dunia luar hanya terlibat dalam salah satu jenis kecemasan. Kecemasan neurotis timbul karena ketergantungan ego kepada id, kecemasan moralistik timbul karena ketergantungan ego kepada superego, dan karena ketergantungan ego kepada dunia luar menghasilkan kecemasan realistik.

Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme penjagaan ego karena dia memberi sinyal bahwa bahaya tertentu sedang mendekat. Sehingga kalau tanda itu muncul dalam kesadaran, ego dapat mengambil tindakan untuk menghadapi bahaya itu. Kalau bahaya tidak dapat dihindarkan, kecemasan dapat bertumpuk dan menguasai orang itu. Kecemasan dapat juga menjadi mekanisme pengaturan diri karena dia membangkitkan represi, yang pada gilirannya mereduksi rasa sakit akibat kecemasan tersebut. Kecemasan bermanfaat bila hal tersebut dapat

¹⁴ Jess Feist dan Gregory J. Feist, *Theory Of Personality*, terj. Yudi Santoso, S. Fil, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008), hlm. 31-32

mendorong untuk melakukan pemeriksaan medis secara reguler atau memotivasi untuk belajar.¹⁵

3. Aspek-aspek Kecemasan

Individu yang mengalami kecemasan akan menunjukkan reaksi fisik berupa tanda-tanda jantung berpacu lebih cepat, tangan dan lutut gemetar, ketegangan pada syaraf yang di belakang leher, gelisah atau sulit tidur, banyak berkeringat, gatal-gatal pada kulit, serta selalu ingin buang air kecil.

Calhoun dan Acocella mengemukakan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu sebagai berikut:

- a. *Reaksi Emosional*, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, indikatornya berupa perasaan kekhawatiran, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri, mencela orang lain.
- b. *Reaksi Kognitif*, Yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya. Indikatornya berupa ketakutan, distorsi pikiran, berprasangka buruk terhadap orang lain.

¹⁵ V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal*, (yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), hlm. 163

- c. *Reaksi Fisiologis*, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak keras, nafas bergerak cepat, tekanan darah meningkat, perut terasa mual, kepala pusing, badan gemetaran.

Kemudian menurut Blackburn dan Davidson mengemukakan, reaksi kecemasan dapat memengaruhi suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku, dan gerakan biologis.¹⁶

Analisis gangguan fungsional kecemasan dari Blackburn dan Davidson (1994)

Simtom-Simtom Psikologis	Keterangan
Suasana hati	Kecemasan, mudah marah, perasaan sangat tegang.
Pikiran	Khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri tidak berdaya atau sensitive.
Motivasi	Menghindari situasi, ketergantungan tinggi, ingin melarikan diri.
Perilaku	Gelisah, gugup. waspada berlebihan.
Gerakan biologis	Gerakan otomatis meningkat, berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, mulut kering.

¹⁶ Tiantoro Safaria, Norfrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup And* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, Cet. I, 2009), Hlm.55-56.

Sedangkan tanda-tanda klinis dan gejala-gejala kecemasan menurut kepustakaan Ayurveda adalah sebagai berikut:

- a. Ketakutan
- b. Kehilangan percaya diri dalam mengambil keputusan
- c. Tangan gemetar atau menggigil
- d. Jantung berdebar-debar atau kesadaran akan denyut jantung
- e. Mudah marah atau meledak
- f. Keringat berlebihan
- g. Merasa sangat kehausan
- h. Mulut terasa kering
- i. Tenggorokan terasa kering
- j. Dada terasa sesak
- k. Pikiran berubah-ubah atau resah
- l. Letih
- m. Otot-otot wajah dan leher menjadi kaku
- n. Daya ingat lemah
- o. Berpikir negatif
- p. Sakit badan.¹⁷

¹⁷Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya* (Jakarta:Pustaka Populer Obor, Cet. I, 2003), h. 11-12

4. Tingkatan Kecemasan

Tingkat Kecemasan Manusia dapat digolongkan pada empat tingkatan kecemasan, yaitu ringan, sedang, berat dan panik.

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, iritabel, lapang persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi.

b. Kecemasan Sedang

Memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah. Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini yaitu kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung dan pernapasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi, lahan persepsi menyempit, mampu untuk belajar namun tidak optimal, kemampuan konsentrasi menurun, perhatian selektif dan terfokus pada

rangsangan yang tidak menambah ansietas, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah dan menangis.

c. Kecemasan Berat

Sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang dengan kecemasan berat cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area yang lain. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah mengeluh pusing, sakit kepala, mausea, tidak dapat tidur (insomnia), sering kencing, diare, palpitasi, lahan persepsi menyempit, tidak mau belajar secara efektif, berfokus pada dirinya sendiri dan keinginan untuk menghilangkan kecemasan tinggi, perasaan tidak berdaya, bingung, disorientasi.

d. Panik

Panik berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan teror karena mengalami kehilangan kendali. Orang yang sedang panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Tanda dan gejala yang terjadi pada keadaan ini adalah susah bernapas, dilatasi pupil, palpitasi, pucat, diaphoresis, pembicaraan inkoheren, tidak dapat berespon terhadap perintah yang

sederhana, berteriak, menjerit, mengalami halusinasi dan delusi.¹⁸

5. Gejala Kecemasan

Nevid Jeffrey S, Spencer A, & Greene Beverly mengklasifikasikan gejala-gejala kecemasan dalam tiga jenis gejala, diantaranya yaitu :

- a. Gejala fisik dari kecemasan yaitu: Kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung.
- b. Gejala behavioral dari kecemasan yaitu: Berperilaku menghindar, terganggu, melekat dan dependen.
- c. Gejala kognitif dari kecemasan yaitu: Khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi.¹⁹

¹⁸Denny, Marco (2012) *TingkatanTingkatanKecemasan*. Diunduh pada tanggal 3 Desember 2014 dari <http://dmarco.mywapblog.com/10/01/12empat-tingkat-kecemasan.xhtml>.

¹⁹ Jeffrey S. Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal (terj) Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*, Erlangga, Jakarta, 2005, hal. 164

6. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu:

- a. Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.
- b. Emosi yang ditekan, kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.
- c. Sebab-sebab fisik, pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-

perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.²⁰

Di dalam bukunya V. Mark Durand dan David H. Barlow terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah:

a. Kontribusi Biologis

Ada sebuah gen tunggal yang tampaknya menjadi penyebab kecemasan. Kontribusi-kontribusi kecil dari banyak gen di wilayah kromosom yang berbeda secara kolektif membuat kita rentan mengalami kecemasan, jika ada faktor-faktor psikologis dan sosial tertentu yang mendukungnya. Daerah otak yang sering berhubungan kecemasan adalah sistem *limbik*.

b. Kontribusi psikologi

Freud menganggap kecemasan sebagai reaksi psikis terhadap bahaya di seputar re-aktivasi situasi menakutkan masa kanak-kanak. Para pakat teori perilaku melihat kecemasan sebagai produk pengkondisian klasik awal, modelling atau peniruan, dan bentuk-bentuk belajar lainnya.

c. Kontribusi social

Peristiwa yang menimbulkan stres memicu kerentanan kita terhadap kecemasan. Sebagian besar

²⁰ Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, Pustaka Populer Obor, Jakarta, 2003, hal. 11

bersifat pribadi, perkawinan, perceraian, masalah di tempat kerja, kematian orang yang dicintai, dan sebagainya. Sebagian lainnya mungkin bersifat fisik, seperti cedera atau penyakit. Tekanan sosial, seperti tekanan untuk menjadi juara di sekolah, dapat juga menimbulkan stres yang cukup kuat untuk memicu kecemasan.²¹

C. Hubungan Antara Tawakkal dengan Kecemasan

Sebagai makhluk yang memiliki kesadaran, manusia menyadari adanya problem yang mengganggu kejiwaannya, oleh karena itu sejarah manusia juga mencatat adanya upaya mengatasi problema tersebut. Upaya-upaya tersebut ada yang bersifat mistik yang irasional, ada juga yang bersifat rasional, konsepsional dan ilmiah. solusi yang ditawarkan untuk mengatasi problem kejiwaan itu dilakukan dengan menggunakan pendekatan psikologi, Sedangkan pada masyarakat Islam, karena mereka (kaum muslimin) pada awal sejarahnya telah mengalami problem psikologis seperti yang dialami oleh masyarakat Barat, maka solusi yang ditawarkan lebih bersifat religius spiritual, yakni tasawuf atau akhlak. Keduanya menawarkan solusi bahwa manusia itu akan memperoleh kebahagiaan pada zaman apa pun, jika hidupnya bermakna.

²¹ V. Mark Durand, David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal Edisi ke-IV*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, Cet. I, 2006, hal. 161-164

Manusia seringkali khawatir terutama ketika tidur di malam hari, sangat sedikit manusia yang terhindar dari ketakutan di malam hari. Ia takut hartanya berkurang, ia takut kekuasaannya akan tanggal. Kadang-kadang ketakutan seperti itu bisa menjadi kekuatan untuk berupaya mempertahankan apa yang sudah dimilikinya, namun yang banyak terjadi bahwa dengan ketakutan dan rasa cemas yang berlebihan itu maka kosonglah dirinya dari tawakal sehingga bermunculan macam-macam penyakit mulai penyakit jasmani sampai rohani. Ia takut tidur malam dalam rumah baik sendirian maupun bersama keluarga meskipun dengan ditutup pintunya dan dikokohkan. Dengan demikian, maka tawakal itu tidak bisa sempurna kecuali dengan kuatnya hati dan kuatnya keyakinan bahwa semuanya tidak akan lepas dari kudrat dan iradah Yang Maha Kuasa.²²

Menurut pendapat Imam al-Ghazali yang menghubungkan tawakal dengan iman dan tauhid. Karena sesuai dan relevan dengan al-Qur'an dan Hadis. Alasan lainnya karena tidak ditemukan bukti bahwa orang yang imannya teguh serta bertawakkal dan menjalankan segala perintah Allah terkena penyakit mental ataupun merasa takut dan cemas. Dengan meyakini rukun iman yang pertama akan menimbulkan sikap tawakal kepada Allah SWT. Kalau seseorang itu benar-benar beriman dalam arti sesungguhnya, menghayati dan mengamalkan

²² Abu Hamid muhammad Al-Ghazali, *Ihya'Ulum ad-din, Dar al-Fikr*, (Beirut, 1989), jilid IV, hlm. 240

apa yang diimaninya itu, pastilah ia tidak akan berbuat yang melanggar hukum, moral dan etika kehidupan serta tidak merugikan orang lain. Keimanan dan tawakal kepada Allah SWT ini jika dihayati dan diamalkan besar manfaatnya bagi kesehatan jasmani maupun rohani seseorang. Orang yang beriman dan tawakal kepada Allah akan membuahkan hal-hal sebagai berikut:

1. Membebaskan diri dari penguasaan orang lain
2. Membesarkan hati dan menumbuhkan keberanian
3. Menenangkan hati dan menentramkan jiwa.²³

Manusia kadang takut dan cemas karena berbagai sebab. Orang beriman dan tawakal tidak kesal atau berkeluh kesah menghadapi apa yang sedang dialami dan tidak takut atau cemas menanti masa-masa datang. Ia menutup segala pintu ketakutan. Allah SWT berfirman dalam al-Quran yang artinya Ingatlah, sesungguhnya wali-wali Allah itu, tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak mereka bersedih hati yaitu orang-orang yang beriman dan mereka selalu bertakwa.²⁴

Seorang mukmin tidak pernah takut dalam arti sesungguhnya, kecuali kepada Allah. Pandangan, hatinya, kesadarannya selalu terikat pada Allah. Berdasarkan uraian diatas, maka kemungkinan besar hubungan tawakkal dengan kecemasan,

²³ Muhammad Chirzin, *Konsep dan Hikmah Aqidah Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), hlm.45

²⁴ Soenaryo, *al-Quran dan Terjemahannya*, (Semarang: Toha Putra, 1978), hlm.316

bahwa apabila seseorang yang imannya teguh serta bertawakkal dan menjalankan segala perintah Allah tidak mungkin terkena penyakit mental ataupun merasa takut dan cemas, sebaliknya orang yang imannya tidak teguh dan tidak bertawakkal maka berkemungkinan terkena penyakit mental atau dirinya akan merasa cemas, takut dan selalu merasa khawatir.

D. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: “Ada korelasi negatif antara tawakkal dengan kecemasan pada jama’ah pengajian al-iman Stasiun Jerakah Semarang”

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan lapangan (*field research*). Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang bekerja dengan angka, yang datanya berwujud bilangan (skor atau nilai, peringkat atau frekuensi), yang dianalisis dengan menggunakan statistik untuk menjawab pertanyaan atau hipotesis penelitian yang sifatnya spesifik, dan untuk melakukan prediksi bahwa suatu variabel tertentu mempengaruhi variabel yang lain.¹

B. Variabel Penelitian

Suharsimi Arikunto mengemukakan bahwa variabel penelitian adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.² Variabel penelitian berguna untuk menentukan rancangan penelitian yang akan digunakan. Variabel tergantung adalah kondisi karakteristik yang berubah atau muncul pada saat penelitian, yang disebabkan oleh variabel bebas, sedangkan variabel bebas adalah kondisi karakteristik yang

¹ Asmadi Alsa, *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif Serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi Satu Uraian Singkat dan Contoh Berbagai Tipe Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet. I, 2003), h. 13

² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, Cet. XIV, 2010), h. 161

dimanipulasi untuk menerangkan hubungan dengan fenomenal yang di observasi (variabel tergantung).³

Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah terdapat dua variabel yaitu :

1. Variabel bebas (x): Tawakkal
2. Variabel tergantung (y): Kecemasan

C. Definisi Operasional

1. Tawakkal

Tawakal adalah penyerahan sesuatu kepada Allah atau menggantungkan urusan diri pada Allah setelah berikhtiar. Orang yang bertawakal, harus mengembalikan masalah yang dihadapinya kepada Allah setelah benar-benar berikhtiar. Apapun hasil dari apa yang diikhtiarkan, akan diterimanya dengan sikap tawakal. teori yang digunakan sebagai landasan merujuk pada teorinya tawakkal Imam al-ghazali dengan aspek sebagai berikut :

- a. Selalu menerima hasil dari segala sesuatu yang di upayakan dengan ikhlas dan sabar sebelum datang ketentuan. Indikatornya berupa pasrah menyerahkan segala urusan kepada-Nya setelah berusaha, merasa puas dengan apa yang diberikan Tuhan.
- b. Selalu bersyukur dan tidak resah setelah datangnya ketentuan. Indikatornya berupa meyakini bahwa segala

³*Ibid.*, h. 162

ketentuan Tuhan adalah yang terbaik, merasa senang dengan segala ketentuan Tuhan.

- c. Selalu berserah diri kepada Allah ketika tertimpa malapetaka. Indikatornya berupa Tidak menyalahkan pihak lain atau Tuhan ketika tertimpa malapetaka, semakin mendekatkan diri pada Tuhan ketika tertimpa malapetaka.

2. Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistik maupun tidak realistik) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan. Dalam penelitian ini, teori yang digunakan landasan merujuk pada teorinya Calhoun dan Acocella dengan aspek sebagai berikut :

- a. *Reaksi Emosional*, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan. indikatornya berupa perasaan kekhawatiran, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri, mencela orang lain.
- b. *Reaksi Kognitif*, Yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya. Indikatornya berupa ketakutan, distorsi pikiran, berperasangka buruk terhadap orang lain.

- c. *Reaksi Fisiologis*, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat, perut terasa mual, kepada pusing, badan gemeteran.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Penentuan populasi merupakan langkah pertama yang harus di perhatikan dalam melakukan suatu penelitian. Populasi merupakan sekelompok subyek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian.⁴ Sutrisno Hadi menyatakan bahwa populasi adalah seluruh subyek yang dimaksud untuk di teliti yang paling sedikit mempunyai satu sifat sama.⁵

Populasi dalam penelitian ini adalah jama'ah pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah Semarang yang masih aktif mengikuti pengajian dengan jumlah 20 orang jama'ah.

2. Sampel

Sampel menurut Sugiyono adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Apa

⁴ Syaifuddin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, Cet. I, 2005), h.77

⁵ Sutrisno Hadi, *Statistik Jilid 2* (Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM, 1983), h. 220

yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan diberlakukan untuk populasi. Sampel yang diambil dari populasi haruslah representatif (mewakili) yaitu benar – benar mencerminkan populasinya.⁶

Penelitian ini merupakan penelitian populasi karena peneliti mengambil semua populasi yang ada. Maka yang menjadi objek penelitian di sini adalah jama'ah pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah yang masih aktif mengikuti pengajian. Dr. Suharsimi Arikunto menjelaskan bahwa: Untuk sekedar *ancer-ancer* maka apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semuanya, sehingga merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah populasinya besar dapat diambil 10-15% atau 20-25%, tergantung pada pertimbangan tertentu.⁷ Maka dalam hal ini peneliti mengambil semua sampel yaitu 20 jama'ah sebagai populasinya.

Sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil untuk penelitian. Hasil sampel nantinya akan digeneralisasikan pada populasi. Dalam pengambilan sampel dibutuhkan suatu cara atau teknik pengambilan sampel atau yang disebut sampling. Teknik pengambilan sampel menurut Sugiono adalah teknik pengambilan sampel untuk

⁶Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian* (Bandung: Alfabeta, Cet. XXI, 2012), h. 62

⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: PT. Melton Putra, Cet. VII, 1991), h. 107

menentukan sampel mana yang akan digunakan dalam penelitian.⁸ Sampel dalam penelitian ini adalah semua jama'ah pengajian yang masih aktif dalam mengikuti pengajian

Melalui metode dan prosedur tersebut sampel yang akan di gunakan dalam penelitian ini adalah semua jama'ah pengajian yang berjumlah 20 jama'ah.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Skala Likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.⁹ Kategori jawaban yang digunakan dalam skala ini adalah sebagai berikut :

Tabel 1: Skor Skala Likers

Jawaban	Keterangan	Skor Favourable	Skor Unfavourable
SS	Sangat Setuju	5	1
S	Setuju	4	2
KS	Kurang Setuju	3	3
TS	Tidak Setuju	2	4
STS	Sangat Tidak Setuju	1	5

⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)* (Bandung: Alfabeta, Cet. IV, 2013), h. 136

⁹ Sugiyono, *op. cit.*, h. 136

Pernyataan *favorable* merupakan pernyataan yang berisi hal- hal yang positif atau mendukung terhadap sikap obyek. Pernyataan *unfavorable* merupakan pernyataan yang berisi hal- hal negatif yakni tidak mendukung atau kontra terhadap sikap obyek yang hendak di ungkap.¹⁰ Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua macam skala yaitu :

1. Skala tawakkal, yang mana skala ini mengacu pada teorinya Imam al-Ghazali dengan indikator sebagai berikut :

Tabel 2: Blue Print Skala Tawakkal

Aspek	Indikator	Aitem	
		Favorable	Unfavorable
Selalu menerima hasil dari segala sesuatu yang di upayakan dengan ikhlas dan sabar sebelum datang ketentuan.	<ul style="list-style-type: none"> - Pasrah menyerahkan segala urusan kepada-Nya setelah berusaha - Merasa puas dengan apa yang diberikan Tuhan 	1, 27, 45, 13, 53, 55*, 67*, 70*, 7*, 21, 37, 29*	5*, 28, 44, 54*, 58, 4, 24, 34, 38, 60, 56*
Selalu bersyukur dan tidak resah setelah datangnya ketentuan.	<ul style="list-style-type: none"> - Meyakini bahwa segala ketentuan Tuhan adalah yang terbaik - Merasa senang dengan segala ketentuan Tuhan 	9, 19, 33, 46, 51, 11*, 22*, 39, 59, 68*	2, 15, 23, 30, 40*, 49, 52, 63*, 12, 18, 36*, 48, 64*, 69
Selalu berserah diri kepada Allah ketika tertimpa malapetaka.	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak menyalahkan orang lain atau Tuhan ketika tertimpa malapetaka 	6, 14, 25, 41, 43, 61*, 10, 17, 35*, 47, 57, 62,	8, 16, 26, 42, 50*, 66*, 3, 20*, 31, 32*

¹⁰SaifuddinAzwar, *op. cit.*, h. 98

	- Semakin mendekati diri pada Tuhan ketika tertimpa malapetaka	65	
--	--	----	--

*)aitem yang gugur

2. Skala kecemasan, skala ini mengacu pada teorinya Calhoun dan Acocella dengan indikator sebagai berikut

Tabel 3: Blue Print Skala Kecemasan

Aspek	Indikator	Aitem	
		Favorable	Unfavorable
Reaksi Emosional	- Kekhawatiran	1*, 2*, 11,	7, 23, 59,
	- Ketegangan	12, 15, 30,	10*, 25*, 22,
	- Sedih	38, 46, 56	66*
	- Mencelah Diri Sendiri	,19, 26*,13, 40, 51*, 64	9, 14*, 27*, 34 42, 68
	- Mencelah Orang Lain	,6*, 8*, 36, 37*, 60, 67 65*, 72, 75	
Reaksi Kognitif	- Ketakutan	35, 44, 45,	28*, 29, 32*
	- Distorsi Pikiran	49, 54, 55,	16, 73*, 69*
	- Berperasangka Buruk Terhadap Orang Lain	57, 3*, 53, 62 47, 48	
	- Jantung Berdetak Keras	21*, 61, 70 43, 24, 71*	58, 74, 20, 63 50*, 41, 18
Reaksi Fisiologis	- Nafas Bergerak Cepat	17, 31 ,4*, 33*, 39, 5*, 52*	
	- Tekanan Darah Meningkat		
	- Perut Terasa Mual		
	- Kepala Pusing		
	- Badan Gemeteran		

*)aitem yang gugur

F. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik. Melalui analisis statistik diharapkan dapat menyediakan data–data yang dapat dipertanggung jawabkan untuk menarik kesimpulan yang benar dan untuk mengambil keputusan yang baik terhadap hasil penelitian. Karena jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif.

Dalam penelitian ini, teknik analisis statistik yang dipakai untuk menguji hipotesis adalah korelasi. Teknik ini digunakan untuk menguji hubungan dua variabel yang masing – masing variabel datanya berwujud skor serta melukiskan hubungan antara dua gejala interval. Metode analisis data ini dibantu dengan menggunakan program SPSS (*statistical Product and Service Solutions*) versi 16.0 for Windows.

G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas Instrumen

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurannya.¹¹ Dalam artian suatu alat pengukur dapat dikatakan valid atau sah apabila alat ukur tersebut telah digunakan untuk mengukur apa yang

¹¹ Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validita* (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, Cet. I, 1997), h. 5

seharusnya diukur.¹²Validitas instrument dalam penelitian ini di pertimbangkan melalui validitas isi (*content validity*), yaitu validitas yang berkaitan dengan isi yang akan diuji atau diukur atau sejauh mana item – item dalam tes mencerminkan ciri atribut yang hendak di ukur. Dalam validitas isi ini menunjukkan bahwa pokok-pokok pada alat ukur mewakili sifat-sifat yang akan di ukur.¹³ Kemudian dikonsultasikan kepada ahli – ahli sehingga alat ukur hanya memuat isi yang relevan dan tidak keluar dari batasan – batasan tujuan ukur.

Uji instrumen untuk jama'ah pengajian Al-iman dilakukan terhadap jama'ah pengajian rutinan asma'ul khusus dengan jumlah 32. Uji instrumen ini dilakukan pada tanggal 17 nopember 2014. Skala disebar sebanyak 32 dan kembali ke peneliti sebanyak 32. Uji validitas dilakukan dengan cara membandingkan isi skala dengan tabel spesifikasi atau kisi – kisi instrument yang telah di susun. Pengujian validitas tiap butir digunakan analisis item yaitu mengkorelasikan skor tiap butir dengan skor total. Dengan bantuan program SPSS 16.0 for windows yaitu jika koefisien korelasi aitem total signifikan lebih kecil dari 0,05 maka butir-butir tersebut dinyatakan valid.

¹² Jusuf Soewadji, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2012), h. 173

¹³ *Ibid.*, h. 177

Berdasarkan uji validitas aitem yang dilakukan terhadap 70 aitem skala tawakkal, terdapat 50 aitem yang valid dan 20 aitem yang dinyatakan gugur. Koefisien korelasi yang dinyatakan valid berkisar antara 0,316 sampai dengan 0,750. Aitem yang gugur adalah nomor 5, 7, 11, 22, 29, 32, 35, 36, 40, 50, 54, 55, 56, 61, 63, 64, 66, 67, 68, 70. Adapun koefisien korelasi yang gugur berkisar antara -0,010 sampai dengan 0,291.

Berdasarkan uji validitas instrumen yang dilakukan terhadap 75 aitem skala kecemasan, terdapat 49 aitem skala yang valid dan 26 aitem yang dinyatakan gugur. Koefisien korelasi yang dinyatakan valid berkisar antara 0,314 sampai dengan 0,783. Aitem yang gugur adalah nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 14, 21, 25, 26, 27, 28, 32, 33, 37, 50, 51, 52, 65, 66, 69, 70, 71, 73. Adapun koefisien korelasi yang gugur berkisar antara -0,010 sampai dengan 0,298.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dipakai dua kali untuk mengukur gejala yang sama dan hasil pengukuran yang diperoleh relatif konsisten, maka alat pengukur tersebut reliable. Dengan kata lain, reliabilitas menunjukkan konsistensi suatu alat pengukur

di dalam mengukur gejala yang sama. Jadi reliabilitas menyangkut ketetapan alat ukur.¹⁴

Saifuddin Azwar menerangkan bahwa reliabilitas dinyatakan koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1,00. Makin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas dan sebaliknya koefisien yang rendah akan semakin mendekati angka 0 berarti semakin rendahnya reliabilitas.¹⁵ Pengukuran reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus *Alfa Cronbach* karena setiap satu skala dalam penelitian ini disajikan dalam sekali waktu saja pada sekelompok responden (*single trial administration*).¹⁶ Selain itu, *Alfa Cronbach* digunakan ketika pengukuran tes sikap yang mempunyai aitem standar pilihan atau dalam bentuk esai. *Alfa Cronbach* pada prinsipnya termasuk mengukur homogenitas yang di dalamnya memfokuskan dua aspek heterogenitas dari tes tersebut.¹⁷ Beberapa peneliti berpengalaman merekomendasikan dengan

¹⁴ Ahmad Tanzeh, *Metodologi Penelitian Praktis* (Yogyakarta: Sukses Offset, Cet. I, 2011), h. 81

¹⁵ Syaifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet. I, 1999), h. 83

¹⁶ *Ibid.*, h. 87

¹⁷ Sukardi, *Metodologi Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya* (PT. Bumi Aksara, 2009), h. 133

cara membandingkan nilai dengan tabel kriteria indeks koefisien reliabilitas berikut ini:¹⁸

No	Nilai Interval	Kriteria
1	<0,20	Sangat Rendah
2	0,20 – 0,399	Rendah
3	0,40 – 0,599	Cukup
4	0,60 – 0,799	Tinggi
5	0,80 – 1,00	Sangat Tinggi

Reliabilitas skala model ini ditunjukkan oleh besaran koefisien *alpha* yang berkaitan dengan kesalahan baku pengukuran. Artinya, semakin besar nilai *alpha* maka akan semakin kecil kesalahan tingkat pengukuran, dengan kata lain konsistensi indikator instrumen penelitian memiliki keterandalan. Penghitungan estimasi reliabilitas penelitian ini dilakukan dengan bantuan program computer SPSS (*Statistical Product For service Solutions*) 16.0 for windows.

Dengan bantuan paket program SPSS 16.0 for windows ditampilkan hasil analisis reliabilitas instrumen. Ringkasan analisis *alpha* instrumen selengkapnya tersebut dalam tabel berikut:

¹⁸ Adji Djojo,(ed.), *Aplikasi Praktis SPSS Dalam Penelitian* (Yogyakarta: Gava Media, Cet. 1, 2012), h. 53.

Tabel 4: Rangkuman Analisis Reliabilitas Instrumen

Responden	Variabel	Koefisien Reliabilitas Alpha	Keterangan
jama'ah pengajian rutin an asma'ul khusna	Tawakal	0,686	<i>Reliable</i>
	Kecemasan	0,616	<i>Reliable</i>

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Tentang Pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah, Semarang

1. Sejarah Singkat Terbentuknya Jama'ah Pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah, Semarang

Terbentuknya pengajian Majelis ta'lim Al-Iman Stasiun Jerakah ini bermula dari bapak Waluyo dan bapak Masyhuri, beliau berdua hanyalah seorang pegawai pabrik yang berada di Jln. Hanoman Semarang. Sebelum beliau membentuk Majelis Ta'lim bapak-bapak dan ibu-ibu, sebelumnya beliau terlebih dahulu mengadakan atau membuka taman pendidikan al-Qur'an (TPA) untuk anak-anak yang dilaksanakan pada sore hari setelah ashar. Ide ini bermula dari keresahan dan kekhawatiran bapak Masyhuri yang tiap kali melihat anak-anak di kampungnya setelah pulang dari sekolah selalu bermain sampe sore tanpa ada kegiatan yang bermanfaat.

Dari sinilah beliau (bapak Mashuri dan bapak Waluyo) datang ke kampung sebelah menemui salah satu ustadz meminta untuk mengajar kan al-Qur'an di kampungnya khususnya untuk anal-anak di kampungnya. Setelah selang beberapa waktu akhirnya berdirilah taman pendidikan al-Quran (TPA) untuk anak-anak, setelah TPA ini berjalan lancar

dan mendapat sambutan yang baik dari masyarakat sekitar akhirnya bapak Masyhuri dan bapak Waluyo mempunyai ide untuk mengadakan pengajian rutin untuk bapak-bapak dan ibu-ibu, ide ini muncul karena beliau melihat bapak-bapak dan ibu-ibu di kampung nya tidak ada kegiatan keagamaan, untuk itu beliau meminta kepada para guru TPA untuk mengajar bapak-bapak dan ibu-ibu setelah shalat isya'. Inti dari acara pengajian majlis ta'lim ini yaitu para ustadz dan ustadah mengajari bapak-bapak dan ibu-ibu membaca Al-Quran dan setelah itu para ustadz dan ustadzah memberi ceramah tentang keagamaan.

2. Letak Geografis Mushola jama'ah Al-Iman Stasiun Jerakah, Semarang

Sebelah Timur : Rumah penduduk

Sebelah Utara : Rel kereta api

Sebelah Barat : Stasiun Jerakah

Sebelah Selatan : Sawah

3. Sarana dan Prasarana Mushola jama'ah Al-Iman Stasiun Jerakah, Semarang

Disamping sarana untuk beribadah juga untuk pengajian. Adapun fasilitas yang ada di mushola pengajian jama'ah Al-Iman Stasiun Jerakah, Semarang antara lain:

a. Tikar

b. Al-Qur'an Papan tulis, spidol, speaker, sound

B. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 17 Desember 2014 dan data diperoleh 20 jama'ah. Berdasarkan atas analisis deskripsi terhadap data – data penelitian dengan menggunakan paket program SPSS 16.0 for windows, di dapat deskripsi data yang memberikan gambaran mengenai rerata data, simpangan baku, nilai minimum dan nilai maksimum. Tabulasi deskripsi data penelitian. Berikut hasil SPSS deskriptif statistik.

**Tabel 5 : Deskripsi Data
Descriptive Statistics**

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
Tawakkal	20	23.00	206.00	229.00	4375.00	2.1875E2	1.45254	6.49595	42.197
Kecemasan	20	16.00	110.00	126.00	2365.00	1.1825E2	1.08306	4.84361	23.461
Valid N (listwise)	20								

Ada cara lain untuk menganalisis data deskripsi penelitian, yakni dengan cara yang lebih manual namun di harapkan mampu membaca secara lebih jelas kondisi jama'ah pengajian termasuk dalam kategori apa.

1. Analisis Data Deskripsi Penelitian Variabel Tawakkal

Analisis deskripsi bertujuan untuk memberikan deskripsi subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis. Dari data yang tersedia, dibutuhkan lagi perhitungan untuk menentukan:

- a. Nilai batas minimum, mengandaikan seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada butir jawaban yang mempunyai skor terendah atau 1. Dengan jumlah aitem 50 aitem. Sehingga batas nilai minimum adalah jumlah responden X bobot pertanyaan X bobot jawaban = $1 \times 50 \times 1 = 50$.
- b. Nilai batas maksimum dengan mengandaikan responden atau seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada aitem yang mempunyai skor tinggi atau 5 dengan jumlah aitem 50. Sehingga nilai batas maksimum adalah jumlah responden x bobot pertanyaan x bobot jawaban = $1 \times 50 \times 5 = 250$.
- c. Jarak antara batas maksimum dan batas minimum = $250 - 50 = 200$.
- d. Jarak interval merupakan hasil dari jarak keseluruhan dibagi jumlah kategori = $200 : 5 = 40$.

Dengan perhitungan seperti itu akan diperoleh realitas sebagai berikut :

50	90	130	170	210	250

Gambar tersebut dibaca :

Interval	50 - 90	= sangat rendah
	90 - 130	= rendah
	130 - 170	= cukup
	170 - 210	= tinggi
	210 - 250	= sangat tinggi

Hasil olahan data dapat dikategorikan menjadi dua yaitu 2 jama'ah (dengan interval skor nilai berkisar antara 170 - 210) dalam kondisi tawakal yang tinggi, 17 jama'ah (dengan interval skor nilai berkisar antara 210 - 250) dalam kondisi tawakal yang sangat tinggi. Penggolongan interval ini bisa dilihat dari hasil frekuensi dengan bantuan SPSS 16.0 for windows pada lampiran.

2. Analisis Data Deskripsi Penelitian untuk Variabel Kecemasan

- a. Nilai batas minimum, mengandaikan responden atau seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada butir jawaban yang memiliki nilai skor terendah atau 1. Dengan jumlah aitem 49. Sehingga batas nilai minimum adalah jumlah responden x bobot pertanyaan x bobot jawaban = $1 \times 49 \times 1 = 49$
- b. Nilai batas maksimum, mengandaikan responden atau seluruh responden menjawab pertanyaan pada aitem yang mempunyai nilai skor tertinggi atau 5 dan jumlah aitem 49. Sehingga batas nilai maksimum adalah jumlah responden x bobot pertanyaan x bobot jawaban = $1 \times 49 \times 5 = 245$
- c. Jarak antara batas maksimum – minimum = $245 - 49 = 196$
- d. Jarak interval merupakan hasil dari jarak keseluruhan dibagi jumlah kategori = $196 : 5 = 39,2$

Dengan perhitungan seperti itu akan diperoleh realitas sebagai berikut :

49 88.2 127.4 166.6 205.8 245

Gambar tersebut dibaca :

Interval 49 - 88, 2	= sangat rendah
88, 2 - 127, 4	= rendah
127, 4 - 166, 6	= cukup
166, 6 - 205, 8	= tinggi
205, 8 - 245	= sangat tinggi

Hasil olahan data dapat dikategorikan menjadi satu yaitu 20 jama'ah (dengan interval skor nilai berkisar antara 88,2 - 127,4) dalam kondisi kecemasan yang rendah. Penggolongan interval ini bisa dilihat dari hasil frekuensi dengan bantuan SPSS 16.0 for windows pada lampiran.

Pengelompokan kondisi masing – masing variabel terlihat dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 6 : Klasifikasi Hasil Analisis Deskripsi Data

Kategori	Variabel (20 Jama'ah)	
	Tawakal (X)	Kecemasan (Y)
Sangat rendah	-	-
Rendah	-	20 (100%)
Cukup	-	-
Tinggi	3 (15%)	-
Sangat tinggi	17 (85%)	-

C. Uji Persyaratan Analisis

Untuk melaksanakan analisis hubungan pada uji hipotesis memerlukan beberapa asumsi, diantaranya sampel diambil secara acak dari populasi yang diteliti, sampel diambil dari populasi yang berdistribusi normal, dan hubungan antar variabel dinyatakan linier.

1. Uji Normalitas

Data dari variabel penelitian di uji normalitas sebarannya dengan menggunakan program SPSS 16.0 for windows yaitu menggunakan teknik *one – sample kolmogorov- smirnov test*. Uji tersebut dimaksudkan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu distribusi variabel – variabel penelitian. Kaidah yang digunakan dalam penentuan sebaran normal atau tidaknya adalah jika ($p > 0,05$) maka sebarannya adalah normal, namun jika ($p < 0,05$) maka sebarannya tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 7 : Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Tawakkal	Kecemasan
N		20	20
Normal Parameters ^a	Mean	218.7500	118.2500
	Std. Deviation	6.49595	4.84361
Most Extreme Differences	Absolute	.226	.148
	Positive	.118	.085
	Negative	-.226	-.148
Kolmogorov-Smirnov Z		1.012	.663
Asymp. Sig. (2-tailed)		.257	.772

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan uji normalitas terhadap skala tawakal diperoleh nilai $KS-Z = 1.012$ dengan taraf signifikansi $0,257(p>0,05)$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data tawakal memiliki distribusi yang normal. Uji normalitas terhadap skala kecemasan diperoleh nilai $KS-Z = 0,663$ dengan taraf signifikansi $0,772 (p>0,05)$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data kecemasan memiliki distribusi yang normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas diperlukan untuk mengetahui linier tidaknya hubungan antara variabel bebas terhadap variabel tergantung. Pengestimasi linieritas dilakukan dengan menggunakan program SPSS 16.0 for windows. Kaidah yang digunakan dalam penentuan sebaran linier atau tidaknya adalah jika $(p<0,05)$ maka sebarannya adalah linier, namun jika $(p>0,05)$ maka sebarannya tidak linier. Berdasarkan uji linieritas pada distribusi skala tawakal terhadap skala kecemasan diperoleh $(f_{linier})=0,773$ dengan $p = 0,663$ ($p<0,05$). Hasil uji linieritas selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 8 : Hasil Uji Linieritas
Anova Tabel**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kecemasan * tawakal	Between Groups	(Combined)	413.000	11	37.545	.773	.663
		Linearity	1.790	1	1.790	.037	.853
		Deviation from Linearity	411.210	10	41.121	.846	.606
	Within Groups		388.750	8	48.594		
	Total		801.750	19			

Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan skala tawakal dan kecemasan dalam penelitian ini tidak linier. Maka dari itu untuk uji hipotesis selanjutnya menggunakan uji analisis *Kendal Tau*.

D. Pengujian Hipotesis Penelitian

Pengujian hipotesis penelitian bertujuan untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis yang diajukan. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara tawakal dengan kecemasan pada jama'ah Jerakah Semarang.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Kendal Tau* dengan menggunakan program SPSS 16.0 for windows. Adapun alasan pemakaian uji korelasi Kendal Tau dikarenakan pada uji linieritas data yang didapat tidak linier dan juga Kendal Tau memiliki banyak kelebihan dibandingkan dengan teknik korelasi yang lain yaitu lebih bagus jika subyek yang akan dipakai lebih dari 10. Adapun hasilnya yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 9 : Hasil Uji Korelasi

			Tawakal	Kecemasan
Kendall's tau_b	Tawakal	Correlation Coefficient	1.000	-.017
		Sig. (2-tailed)	.	.922
		N	20	20
	Kecemasan	Correlation Coefficient	-.017	1.000
		Sig. (2-tailed)	.922	.
		N	20	20

Berdasarkan uji hubungan antara tawakal dengan kecemasan pada jama'ah pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah Semarang. Diperoleh $r_{xy} = -0,017$ dengan $p = 0,922$ ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis tidak diterima.

E. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh $r_{xy} = -0,017$ dengan $p = 0,922$ ($p < 0,01$) hasil tersebut menunjukkan ada hubungan negatif yang tidak signifikan antara tawakal dengan kecemasan pada jama'ah pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah Semarang, hasil di atas tidak sesuai dengan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan tidak diterima. Hal ini dikarenakan pada saat melaksanakan penelitian di lokasi tersebut keadaan sedang tidak kondusif karena warga mendapat himbauan atau peringatan dari pihak PT. KAI Semarang untuk segera mengosongkan tempat tinggalnya, karena sebagian besar tanah yang di tempati warga milik PT. KAI Semarang. Hal ini sesuai pernyataan Bapak

Siswanto SH, selaku Lurah Jerakah yang menyatakan “ bahwa ada himbauan dari PT. KAI bahwa warga setasiun Jerakah yang menempati tanah PT. KAI untuk segera mengosongkan tanah yang ditempati karena tanah tersebut akan di buat pelebaran jalan kereta api “. ¹

Himbauan atau peringatan tersebut membuat sebagian para warga menjadi sangat khawatir tentang keadaan nasibnya, karena selain tempat tersebut sebagian besar warga Stasiun Jerakah tidak mempunyai tempat tinggal lagi dan juga keadaan ekonominya yang sangat pas-pasan sebagai buruh pabrik. Keadaan ini membuat guncangan batin bagi setiap warga, selain memikirkan tempat tinggal mereka juga memikirkan kebutuhan anak-anaknya yang masih sekolah, keadaan seperti inilah yang membuat para warga menjadi semakin terganggu dan kecemasannya semakin tinggi.

Maka dari itu keadaan ini mempengaruhi pengisian angket yang peneliti sebar pada saat mengadakan penelitian sehingga hasil penelitian ini menjadi tidak signifikan, karena pada saat penelitian kondisi warga pada saat itu sangat terganggu jiwanya lantaran stres dan sangat cemas memikirkan himbauan atau peringatan dari PT. KAI kepada para warga masalah penggusuran tempat tinggal warga.

¹ Wawancara dengan Bapak Siswanto SH, Pada tgl 26 Maret 2015.

Sebenarnya manusia tidak lepas dari situasi stres maupun cemas, hal itu disebabkan bahwa stres maupun cemas itu tidak lain dari situasi sebagai akibat dari adanya keharusan dan usaha untuk menyesuaikan diri. Memang penyesuaian diri itu tidak menimbulkan masalah apapun sehingga jarang disebut menimbulkan stres, namun keadaan lingkungan pada dasarnya senantiasa berubah dan diantaranya menuntut usaha penyesuaian diri yang besar. Di situlah stres dapat terjadi, misalnya pada saat pasangan hidup sakit berat atau harus menempuh ujian. Jika situasi itu terlalu berat dan penting, serta tidak terduga dan tidak terkendalikan, maka kecemasan maupun stres akan terjadi.²

Kecemasan bisa timbul karena adanya ancaman atau bahaya yang tidak nyata dan sewaktu-waktu bisa terjadi pada diri individu serta adanya penolakan dari masyarakat menyebabkan kecemasan berada di lingkungan yang baru dihadapi. Kelemahan fisik juga dapat melemahkan kondisi mental individu sehingga memudahkan timbulnya kecemasan. Penyebab dari kecemasan yaitu rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut karena sumbernya terlihat jelas di dalam diri dan pikirannya.

Orang yang sehat jiwa maupun pikirannya adalah orang yang mampu mengendalikan diri terhadap segala rangsangan, baik yang timbul dari lingkungannya maupun yang datang dari dirinya

² Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung: PT. Refika Aditama, Cet. 1 2005), h. 98

sendiri. Manusia boleh berusaha tetapi Allah SWT yang menentukan. Dalam hidup ini terkadang sebuah harapan dan cita-cita jauh dari kenyataan, tak jarang kenyataan pahit mengiringi kehidupan manusia tak ubahnya pergantian siang dan malam. Namun demikian orang yang beriman kepada taqdir jiwa maupun pikirannya akan tetap sehat manakala ditimpa sebuah cobaan atau ujian hidup. Ia percaya bahwa segala sesuatu terjadi atas izin Allah. Maka dari itu manusia haruslah berserah diri sepenuhnya kepada-Nya, memiliki keyakinan yang benar tentang kekuasaan dan kehendak Allah SWT. Serta merasa tenang, tentram dan bahagia, terhadap situasi yang dialami dari pengaruh lingkungan yang berada di sekelilingnya meskipun dalam keadaan senang maupun susah.

Berdasarkan hasil olahan data pada variabel tawakal. Diperoleh 20 subjek atau 80% dengan interval skor nilai berkisar antara 210 - 250 memiliki tingkat tawakkal yang sangat tinggi. Ini menunjukkan bahwa tawakal jama'ah pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah Semarang tergolong sangat tinggi.

Sedangkan hasil olahan data pada variabel kecemasan. Diperoleh 20 subjek atau 80% dengan interval skor nilai berkisar antara 88,2 – 127,4 memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Ini menunjukkan bahwa kecemasan Jama'ah Pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah Semarang tergolong rendah.

Oleh karena itu dengan adanya rasa tawakal di dalam diri setiap manusia menjadi sangat penting, karena segala sesuatu

sudah ada yang menentukan baik itu yang baik atau yang buruk. Sehingga tidak akan pernah merasakan kecemasan yang ada hanya kebahagiaan akan ketentuan Tuhan.

Tawakal yang diperintahkan al-Qur'an dan As-Sunnah tidak menghendaki berhentinya usaha. Karena justru usaha itu yang akan menjadi sebab terjadinya perubahan. Allah telah mengatur alam ini dengan hukum sebab-akibat. Semua yang terjadi mengikuti hukum sebab-akibat yang telah ditentukan Allah SWT, bahkan peraturan-peraturan Allah pun sangat berkaitan dengan hukum ini.

Abu al-Qasim An-Naisaburi berkata dalam kitabnya yang berjudul Risalah Qusyairiyyah, sebagai berikut:

“ketahuilah bahwasanya tawakal itu tempatnya ada di dalam hati. Gerakan yang zhahir tidak akan menghapus tawakal yang terdapat dalam hati. Apalagi seorang hamba yang telah meyakini bahwa takdir itu berasal dari Allah. Jika mengalami kesulitan maka hal itu sudah menjadi takdir-Nya. Dan jika sesuai dengan keinginan kita maka hal itu juga karena kemudahan dari-Nya”.³

Pendapat tersebut seiring dengan hadist masyhur dibawah ini:

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ يَقُولُ قَالَ رَجُلٌ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَعْقِلْهَا وَأَتَوَكَّلُ أَوْ أُطْلِقْهَا
وَأَتَوَكَّلُ قَالَ أَعْقِلْهَا وَتَوَكَّلْ

“Dari Anas bin Malik ra, ada seseorang berkata kepada Rasulullah SAW. ‘Wahai Rasulullah SAW, aku ikat

³ Yusuf Qardawi, *Tawakkal: Jalan Menuju Keberhasilan dan Kebahagiaan Hakiki*, (Jakarta:PT Al-Mawardi Prima, 2004), h. 49.

kendaraanku lalu aku bertawakal, atau aku lepas ia dan aku bertawakal?’ Rasulullah SAW menjawab, ‘Ikatlah kendaraanmu lalu bertawakallah.’ (HR.Tirmidzi)⁴.

Dari kandungan uraian diatas, telah menjelaskan bahwa pentingnya menjaga dan tetap berusaha dalam tawakal, karena usaha tidak menghapus tawakal.⁵

Menurut Syaikh Abdul Qadir al-Jailani, sebagaimana yang dikutip oleh Muhammad Sholikhin, tawakal termasuk dalam salah satu tatakrama utama dalam menuju Allah SWT. Tawakal merupakan simbol dari kesadaran akan ketetapan Allah, namun disikapi secara positif dan aktif. Beliau mengemukakan:

“Janganlah kamu meminta sesuatu perubahan keadaan dari keadaan sekarang kepada keadaan yang lain, baik keadaan yang lebih tinggi ataupun yang lebih rendah, dan jangan pula kamu meminta supaya keadaan itu tetap atau tidak diganti. Kamu tidak mempunyai hak untuk memilih dalam perkara ini. Jika kamu meminta maka itu adalah ciri bahwa kamu kurang sopan, akan merendahkan derajat kamu juga. Karenanya teruslah berbuat sebagaimana yang kamu tunjukkan sehingga kamu dinaikkan ke suatu tingkatan dan ditetapkan dalam tingkatan itu. Maka ketika itu kamu akan mengetahui bahwa semua adalah karunia Allah yang menunjukkan tanda-tanda kebesaran-Nya. Tetaplah kamu berada pada tingkatan itu dan janganlah berubah-ubah lagi”.

Pernyataan Syaikh Abdul Qadir al-Jailani tersebut memang terutama ditunjukkan bagi kondisi spiritual. Akan tetapi dapat juga

⁴ Abi ‘Isa Muhammad bin Isa bin Surah, Jami’ussohieh wahuwa Sunan at-Tirmizi, Darul Kutub ‘ilmiyah,Beirut, Juz 4, th, h. 576.

⁵ Yusuf Qardawi, *Tawakal: Jalan Menuju Keberhasilan.....*,h. 50

dijadikan pedoman sikap terhadap keadaan lahiriyah atau keduniaan. Secara substansi, nasehat tersebut juga menunjukkan bahwa tawakal adalah kedudukan yang mulia lagi besar pengaruhnya. Bahkan tawakal termasuk kewajiban iman yang paling besar, amal yang paling utama, ibadah yang mendekatkan diri pelakunya kepada tuhan Yang Maha Pemurah, dan kedudukan paling tinggi dalam mengesakan Allah SWT. Sesungguhnya semua urusan tidak dapat diraih, kecuali dengan rasa tawakal kepada Allah SWT, dan memohon pertolongan kepada-Nya.⁶

Tawakal berkaitan dengan segala macam urusan, baik yang bersifat wajib, sunnah, maupun yang diperbolehkan, karena banyaknya kebutuhan manusia dan mereka mesti memerlukan tawakal kepada Allah SWT, untuk menunaikan semua itu.

Kedudukan tawakal memang sangat diperlukan oleh semua hamba Allah SWT. Apabila mereka mendapat suatu masalah, mereka pasti meminta tolong kepada Allah SWT, seraya kembali kepada-Nya dengan penuh rasa tawakal. Dengan demikian Allah pun akan melenyapkan kesulitannya dan memberinya kemudahan serta merealisasikan bagi hamba yang bersangkutan apa yang diinginkannya, sehingga dia merasa tenang hatinya, teduh hatinya, Serta ridha dengan apa yang telah ditetapkan dan ditakdirkan oleh Allah SWT atas dirinya, serta menghargai dengan sepenuh hatinya. Dalam konteks ini, maka tawakal bersanding dengan takwa, yang secara bersama-sama akan menyebabkan kemudahan bagi manusia, rezeki (lahir dan batin) serta keserbacukupan spiritualitas.⁷ Hal ini seiring dengan firman Allah SWT dalam QS. At-Talaq:2-3:

⁶ Muhammad Sholikhin, *17 Jalan Menggapai Mahkota Sufi Syaikh Abdul Qadir al-Jailani*, (Yogyakarta: Mutiara Media, 2009), h. 311-312.

⁷*Ibid.*, h.313.

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ
يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَلِيغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

“Barang siapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan mengadakan bagimu jalan keluar. Dan Dia memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka. Dan barang siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan) nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya, Sungguh Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu.”⁸

Dari kesadaran bertawakal itu tidak saja merupakan suatu “realisme metafis”, tetapi juga memerlukan keberanian moral karena bersifat aktif. Yaitu keberanian moral untuk menginsafi dan mengaku keterbatasan diri sendiri setelah usaha yang optimal, dan untuk menerima kenyataan bahwa tidak semua persoalan dapat dikuasai dan diatasi tanpa bantuan (inayah) Allah SWT, Allah SWT berfirman: Qs. Ali imran:159.

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا
مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ
عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

“Maka berkat rahmat Allah engkau (muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekitarmu. Karena itu maafkanlah mereka mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian, apabila engkau telah

⁸ Yayasan Penyelenggara Penterjemah, *al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Departemen Agama, 2002), h. 816-817.

membulatkan tekad, maka bertawakllah kepada Allah. Sungguh, Allah mencintai orang yang bertawakal.⁹

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Abdul Rozaq (2008) dengan judul “Konsep tawakal Menurut Imam Al-Ghozali dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental”. Penelitian tersebut menjelaskan, bahwasanya dalam perspektif Imam al-Ghozali, untuk tawakal yang benar yaitu harus memasuki sebuah pintu yaitu pintu iman dan lebih khusus lagi tauhid. Dalam hal ini al-Ghozali mengaitkan tawakal dengan tauhid, dengan penekanan bahwa tauhid sangat berfungsi sebagai landasan tawakal. Peranan tauhid sangat penting dalam memelihara dan menanggulangi gangguan dan penyakit mental seseorang. Apabila menggabungkan tauhid dengan rukun iman yang berjumlah enam, maka bila seseorang menjalankan dan meyakini serta menghayati rukun iman yang berjumlah enam sangat mustahil jiwanya terganggu. Justru sebaliknya orang yang beriman bisa dipastikan memiliki jiwa yang sehat.¹⁰

Artinya sikap tawakal kepada Allah merupakan buah dari iman, karena orang yang beriman pasti akan bertawakal. Tawakal yang benar tidak berarti pasrah tanpa berusaha atau membiarkan segala sesuatu berjalan menurut keadaan, tetapi akan menimbulkan

⁹ Taufiqurahman dan Moch. Edi Siswanto, *Akidah Akhlak*, h. 57

¹⁰ Abdul Rozaq, *Konsep Tawakal Menurut Imam Al-Ghazali dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental*, Skripsi Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo, Semarang, 2008

daya juang, gairah kerja, ketekunan, dan semangat untuk hidup.¹¹ Orang yang bertawakal tidak akan berputus asa, tetapi ketenangan hidup karena urusannya ia serahkan kepada Allah yang memiliki kesempurnaan, yang mengetahui yang melihat, dan memberikan balasan yang baik atas usaha hamba-Nya.

Berdasarkan penelusuran hasil penelitian yang telah peneliti analisis, bahwasanya seseorang yang bertawakal akan selalu berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha, tidak akan mudah menyerah menghadapi kondisi yang sulit dan tidak mudah terjebak dalam menghadapi beban atau berbagai tekanan dalam hidup, karena Allah telah memberikan jalan keluar dari segala permasalahan orang yang bertawakal sebagai balasan yang nyata. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT : Qs. At-Talaq:2.

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا

“Barang siapa yang bertaqwa kepada Allah niscaya Dia akan mengadakan bagimu jalan keluar.”¹²

Dan Allah juga menjelaskan dalam Qs. Al-Insyirah:6.

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”¹³

Ayat tersebut memberi spirit agar setiap diri dari seseorang mau merenungkan bahwa kesulitan, kesengsaraan, kemalangan, dan

¹¹Yusuf Qardhawi, *Merasakan Kehadiran Tuhan*, h. 277

¹² Yayasan Penyelenggara Penterjemah, *al-Qur'an dan Terjemahannya.....*,h. 816

¹³*Ibid.*,h. 902.

kesakitan merupakan pintu untuk memasuki rahasia dan hakikat kemudahan, kebahagiaan, dan kedamaian. Sehingga, ia senantiasa memiliki spirit untuk selalu mencari jalan dan celah-celah agar dapat menembus esensi tantangan, kesulitan, dan penderitaan itu melalui perjuangan dan pengorbanan.

Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa, apabila seseorang berada dalam tingkat tawakal yang tinggi, maka orang tersebut memanasifestasikan aspek-aspek tawakal dalam diri dengan baik. Dari manifestasi kesadaran bertawakal tersebut, dapat membentuk sikap berfikir positif atau *khusnudzan* terhadap segala hal yang sudah ditentukan oleh Allah SWT, ini sangat baik untuk dikembangkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan berfikir positif atau *khusnudzan* kepada keputusan Allah SWT, maka tidak akan merasa khawatir, gelisah maupun cemas dalam menjalani kehidupan sehari-hari, yang ada hidup menjadi semakin tenang. Ketengan hati itulah merupakan kunci kebahagiaan hidup.

Dengan demikian hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara Tawakal dengan kecemasan pada Jama'ah pengajian Al-Iman mempunyai hubungan yang tidak signifikan. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil uji hipotesis hubungan antara tawakal dengan kecemasan menunjukkan nilai signifikan $0,922 < 0,01$, berarti menunjukkan bahwa hipotesis tidak diterima.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun hasil dari penelitian yang dilakukan diperoleh hasil perhitungan secara statistik dalam variabel tawakal diperoleh 17 subjek dari 20 subjek atau 85% termasuk kategori sangat tinggi ini menunjukkan bahwa jama'ah pengajian Al-iman Stasiun Jerakah Semarang memiliki tawakal yang sangat tinggi.

Sedangkan hasil perhitungan secara statistik dalam variabel kecemasan diperoleh 20 subjek dari 20 subjek atau 100% termasuk kategori rendah, ini menunjukkan bahwa jama'ah pengajian Al-iman Stasiun Jerakah Semarang memiliki kecemasan yang rendah.

Adapun pada uji hipotesis yang dilakukan menggunakan korelasi *Kendal Tau* diperoleh koefisien korelasi $r_{xy} = - 0,17$ dengan $p = 0,922$ ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis tidak diterima.

B. Saran

Berkaitan dengan hasil penelitian ini, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada masyarakat khususnya pada jama'ah pengajian Al-Iman tentang pentingnya tawakal di dalam diri.

Masyarakat khususnya Jama'ah Pengajian Al-Iman diharapkan untuk selalu meningkatkan tawakal agar dapat digunakan sebagai media untuk menurunkan kecemasan.

2. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini merupakan penelitian yang masih dasar. Dengan tidak diterimanya hasil penelitian ini maka dibutuhkan media selain tawakal guna menurunkan kecemasan pada jama'ah pengajian Al-Iman Setasiun Jerakah Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abi 'Isa Muhammad bin Isa bin Surah, Jami' ussohih Wahuwa Sunan at-Tirmizi, Darul Kutub 'ilmiyah, Beirut, Juz 4
- Abu Al Wafa El-Taftazani, "Peran Sufisme dalam Masyarakat Modern", dalam Mukti Ali, Dkk., *Agama dalam Pergumulan Masyarakat Dunia*, Yogyakarta: Tirta Wacana Yogya, 1997
- Abu Hamid Muhammad dan Al-Ghazali, *Ihya'Ulum ad-din*, Dar al-Fikr, Beirut, 1989), jilid IV
- Al ghazali, Imam, *Muhtasar Ihya Ulumuddin*, Terj. Zaid Husein al-Hamid, Pustaka Amani, Jakarta, 1995
- Al muawwir, Ahmad Warson, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*, Pustaka Progressif, Yogyakarta, 1997
- Alsa, Asmadi, *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif Serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi Satu Uraian Singkat dan Contoh Berbagai Tipe Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet. I, 2003
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta: PT. Rineka Cipta, Cet. XIV, 2010
- _____, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta: PT. Melton Putra, Cet. VII, 1991
- Azwar, Saifuddin, *Reliabilitas dan Validitas* Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet. I, 1997
- _____, *Metode Penelitian* Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, Cet. I, 2005
- _____, *Penyusunan Skala Psikologi* Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet. I, 1999

- Calvin S. Hall, Freud, terj. Dudi missky , *Freud: Seks, Obsesi, Trauma dan Katarsis*, Jakarta: Delapratasa, 1995
- Chirzin, Muhammad, *Konsep dan Hikmah Aqidah Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004
- Denny, Marco (2012) *TingkatanTingkatanKecemasan*. Diunduh pada tanggal 3 Desember 2014 dari <http://dmarco.mywapblog.com/10/01/12empat-tingkat-kecemasan.xhtml>.
- Fausiah Fitri dan Julianti Widury, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, Jakarta: Universitas Indonesia Press, 2005
- Feist, Jess dan Gregory j. Feist, *Theories of Personality*, trj. Yudi Santoso, S. Fil., Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008.
- Hadi, Sutrisno, *Statistik Jilid 2* Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM, 1983
- Husaini Kuhsari, Ishaq, *Al-Quran dan Tekanan Jiwa Diagnosis Problem Kejiwaan Manusia Modern dan Solusi Qur'ani dalam Mengatasi dan Menyembuhkan* Jakarta: The Islamic Colleg dan Sandra press, 2012
- Ibnu Qayyin Al-Jauziyah, *Pendakian Menuju Allah Penjabaran Kongkrit Iyyaka Na'budu wa iyyaka Nastain*, Terj. Kathur Suhardi, Pustaka al-Kautsar, Jakarta, 1998
- J. P. Chaplin , *Dictionary of Psychology*, Cet. 7, terj. Kartini Kartono, *Kamus Lengkap Psikologi*, cet. V, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1999
- Jeffrey S. Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal (terj) Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*, Erlangga, Jakarta, 2005
- Jess Feist dan Gregory J. Feist, *Theory Of Personality*, terj. Yudi Santoso, S. Fil., Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008

- Muhammad bin Hasan asy-Syarif, *Manajemen Hati*, Terj. Ahmad Syaikh dan Muraja'ah, Darul Haq, 2004,
- Muhammad zain, Sutan, *Kamus Modern Bahasa Indonesia*, Jakarta: Grafika, tth,
- Muhammad, Hasyim, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, Pustaka Pelajar Kerjasama Walisongo, Yogyakarta, Press, 2002,
- Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, Depok: Gema Insani, 2005
- Nasution M. Yunan, *Pegangan Hidup1*, Jakarta: Publika, 1978
- Nevid, Jeffrey S., dan Spencer A. Rathus, Beverly Greene, *Psikologi Abnormal*, Jakarta: Erlangga, 2003.
- Qardawi, Yusuf, *Tawakkal: Jalan Menuju Keberhasilan dan Kebahagiaan Hakiki*, Jakarta:PT Al-Mawardi Prima, 2004
- Ramaiah,Savitri *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya* Jakarta:Pustaka Populer Obor, Cet. I, 2003
- Rozaq, Abdul, *Konsep Tawakal Menurut Imam Al-Ghazali dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental*, Skripsi Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo, Semarang, 2008
- Sholikin, Muhammad, *17 Jalan Menggapai Mahkota Sufi Syaikh Abdul Qadir al- Jailani*, Yogyakarta: Mutiara Media, 2009
- Soenaryo, *al-Quran dan Terjemahannya*, Semarang: Toha Putra,1978
- Soewadji, Jusuf, *Pengantar Metodologi Penelitian* Jakarta: Mitra Wacana Media, 2012
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)* Bandung: Alfabeta, Cet. IV, 2013

_____, *Statistika Untuk Penelitian* Bandung: Alfabeta, Cet. XXI, 2012

Sukardi, *Metodologi Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya* PT. Bumi Aksara, 2009

Syukur, Amin, *Sufi Healing, Terapi dalam Literatur Tasawuf*,

Tanzeh, Ahmad *Metodologi Penelitian Praktis* Yogyakarta: Sukses Offset, Cet. I, 2011

Taufiqurahman dan Moch. Edi Siswanto, *Akidah Akhlak*

Tiantoro Safaria, Norfrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup And* Jakarta: PT. Bumi Aksara, Cet. I, 2009

TM. Hasbi Ash Shiddieqy, *al-Islam*. I, Pustaka Rizki Putra, Semarang, 2001, Abdullah Bin Umar Ad-Dumaji, *Rahasia Tawakal Sebab dan Musabab*, Terj. Kamaludin Sa'diatulharamaini, Pustaka Azzam, Jakarta, 2000,

V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal*, yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006

V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal Edisi ke-IV*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, Cet. I, 2006,

Wawancara dengan Bapak Siswanto SH, Pada tgl 26 Maret 2015.

Wawancara dengan Dewi Lestari Jama'ah Pengajian Al-iman, 5 september 2014.

Wawancara dengan Susianti Jama'ah Pengajian Al-iman, 6 september 2014.

Wawancara dengan Waluyo Jama'ah Pengajian Al-iman, 5 september 2014.

Wiramihardja, Sutardjo A., *Pengantar Psikologi Abnormal* Bandung:
PT. Refika Aditama, Cet. 1 2005

Yayasan Penyelenggara Penterjemah, *al-Qur'an dan Terjemahannya*,
Departemen Agama, 2002

Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir *Al-Quran dan*
penterjemahnya, Depag RI, 1986

Lampiran A : Skala Uji Coba Skala Tawakkal dan Kecemasan

IDENTITAS DIRI	
Nama (inisial)	
Jenis kelamin	

PETUNJUK PENGISIAN

1. Sebelum Anda mengisi skala, Anda dimohon untuk mengisi identitas Anda.
2. Bacalah semua pernyataan dengan teliti, kemudian pilihlah salah satu dari 5 (lima) pilihan jawaban yang tersedia yang **paling menggambarkan keadaan diri Anda.**

Berilah tanda centang (\checkmark) pada pilihan Anda. Pilihan tersebut adalah :

SS : jika pernyataan tersebut **Sangat Setuju** dengan keadaan diri Anda

S : jika pernyataan tersebut **Setuju** dengan keadaan diri Anda

KS : jika pernyataan tersebut **Kurang Setuju** dengan keadaan diri Anda

TS : jika pernyataan tersebut **Tidak Setuju** dengan keadaan diri anda

STS : jika pernyataan tersebut **Sangat tidak Setuju** dengan keadaan diri Anda.

3. Bila Anda melakukan kekeliruan dalam memilih jawaban, anda cukup memberikan 2 (dua) garis horizontal (=) pada pilihan jawaban yang salah, kemudian memberi tanda centang (\checkmark) pada jawaban yang benar atau yang baru.

Contoh :

SS	S	KS	TS	STS
	√			=

4. Jawaban yang Anda berikan semuanya benar jika sesuai dengan keadaan Anda. pilihan tersebut hendaknya berdasarkan pada perasaan atau pilihan Anda sendiri. bukan berdasarkan pada apa yang Anda anggap benar atau pandangan masyarakat umum.
5. Kami akan merahasiakan semua jawaban Anda
6. Setelah selesai, telitilah kembali semuanya agar tidak ada pernyataan yang terlewatkan.
7. Terima kasih atas perhatian dan kesediaan anda untuk mengisi skala ini

Skala : 1

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
1	Setiap segala sesuatu yang saya lakukan, saya selalu pasrahkan kepada Tuhan.					
2	Tidak selamanya takdir yang diberikan Tuhan adalah yang terbaik bagi saya.					
3	Memperbanyak amal ibadah tidak ada gunanya, karena saya tetap tertimpa musibah.					
4	Saya selalu mengeluh atas pemberian Tuhan, karena bagi saya itu belum bisa memuaskan hati saya.					
5	Memasrahkan segala usaha kepada Tuhan tidak ada gunanya, karena tidak akan menghasilkan sesuatu yang					

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
	pasti.					
6	Ketika tertimpah musibah saya tidak pernah menyalahkan orang lain.					
7	Saya tidak pernah mengeluh atas apa yang sudah diberikan Tuhan terhadap saya, karena bagi saya itu sudah cukup.					
8	Musibah yang menimpah saya menandakan bahwa Tuhan tidak sayang terhadap saya.					
9	Saya selalu percaya bahwa segala ketentuan Tuhan adalah yang terbaik bagi saya.					
10	Saya semakin mendekatkan diri pada Tuhan dengan memperbanyak amal ibadah ketika musibah menimpah saya bertubi-tubi					
11	Ketika kepahitan hidup menimpah saya hati saya tetap senang.					
12	Ketika segala ketentuan Tuhan yang buruk menimpah saya, saya selalu bersedih.					
13	Bagi saya tidak ada tempat bergantung kecuali pada Tuhan.					
14	Saya tidak pernah menyalahkan Tuhan atas musibah yang menimpah saya.					
15	Bergantung kepada sesama					

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
	manusia akan menghasilkan sesuatu yang jelas dari pada kepada Tuhan.					
16	Musibah yang saya alami merupakan bagian dari kesalahan orang lain.					
17	Bukan alasan bagi saya untuk menjauhkan diri dari Tuhan jika tertimpah musibah.					
18	Saya selalu resah menunggu segala ketentuan Tuhan terhadap saya.					
19	Saya tetap meyakini bahwa ketentuan Tuhan yang terbaik bagi saya meskipun itu keburukan yang menimpah saya.					
20	Saya terlalu capek atas musibah yang menimpah saya sehingga lebih baik saya menjauhkan diri dari Tuhan.					
21	Saya merasa puas dengan segala ketentuan Tuhan baik itu yang baik atau buruk bagi saya.					
22	Saya selalu senang dengan segala ketentuan Tuhan yang menimpah saya.					
23	Saya selalu yakin terhadap ketentuan Tuhan yang menimpah saya.					
24	Saya tidak pernah merasa puas jika ketentuan Tuhan yang buruk menimpah saya.					
25	Menyalahkan Tuhan hanya akan membuang waktu saja,					

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
	lebih baik saya mensyukuri nikmatnya					
26	Jika tertimpah musibah saya selalu menyalahkan Tuhan karena tidak sesuai dengan keinginan saya.					
27	Memasrahkan segala sesuatu kepada Tuhan setelah berusaha akan lebih baik dari pada hanya berusaha saja.					
28	Saya lebih suka berusaha saja tanpa memasrahkannya kepada Tuhan.					
29	Segala ketentuan Tuhan baik itu yang baik atau buruk akan saya terima dengan lapang dada					
30	Kesuksesan yang saya dapatkan atas usaha saya sendiri tanpa ada campur tangan Tuhan.					
31	Adanya musibah yang menimpah saya merupakan sebuah jalan agar bisa lebih mendekatkan diri pada Tuhan.					
32	Jika kenikmatan yang saya peroleh, saya akan lebih mendekatkan diri pada Tuhan.					
33	Saya yakin tidak ada satu orangpun yang bisa menjamin qada' saya kecuali Tuhan.					
34	Saya belum bisa terima ketentuan Tuhan, karena					

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
	belum bisa menjamin kebahagiaan saya.					
35	Adanya ketentuan Tuhan membuat saya semakin berharap terhadap Tuhan.					
36	Ketika menghadapi masalah dalam hidup saya,saya selalu marah-marah					
37	Meskipun hanya sedikit saya selalu mensyukuri nikmat tuhan yang diberikan pada saya.					
38	Saya merasa kurang atas nikmat yang telah diberikan Tuhan.					
39	Apapun yang terjadi saya tetap merasakan ketenangan.					
40	Ketentuan Tuhan yang belum pasti membuatu saya semakin ragu-ragu.					
41	Kesalahan yang terjadi bukan karena kesalahan Tuhan, akan tetapi karena kesalahan saya sendiri.					
42	Bagi saya orang lain tidak akan dapat menyelesaikan masalah saya.					
43	Saya selalu membutuhkan bantuan orang lain jika terkena musibah.					
44	Setiap permasalahan yang saya dapatkan adalah takdir Tuhan.					
45	Saya telah melakukan usaha dengan maksimal, apapun hasilnya nanti saya					

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
	pasrahkan pada Tuhan.					
46	Keyakinan saya pada Tuhan membuat saya selalu berperasangka baik pada-Nya.					
47	Adanya takdir Tuhan baik yang buruk atau baik, akan menumbuhkan kesadaran untuk semakin mendekat pada Tuhan.					
48	Saya selalu merasa takut dengan takdir Tuhan.					
49	Perasangka buruk saya terhadap taqdir Tuhan membuat saya mudah berputus asa.					
50	Pada saat cobaan menimpah saya, saya merasa kecewa dengan Tuhan.					
51	Jika yakin pada takdir Tuhan pasti akan mendapatkan kemudahan.					
52	Dalam hati kecil saya berkata, saya meragukan ketentuan Tuhan terhadap saya.					
53	Setiap cobaan yang saya dapatkan saya hadapi dengan sabar.					
54	Untuk mendapatkan kesuksesan, saya ingin mendapatkannya dengan cepat tanpa harus bersusah payah.					
55	Keikhlasan saya pada cobaan hidup membuat hidup saya tenang.					

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
56	Saya selalu meratapi kekurangan dalam hidup saya.					
57	Rasa syukur saya terhadap cobaan yang di berikan Tuhan kepada saya, membuat saya semakin cinta kepada-Nya.					
58	Saya tidak pernah memperbaiki kesalahan yang pernah saya perbuat.					
59	Fokus dalam menghadapi masalah membuat hati saya menjadi tenang.					
60	Saya tidak pernah mensyukuri nikmat yang diberikan Tuhan.					
61	Cobaan yang saya dapatkan akan saya jadikan sebagai pelajaran untuk memperbaiki diri.					
62	Adanya cobaan semakin meningkatkan keimanan saya.					
63	Saya tidak pernah mengambil pelajaran atas cobaan yang terjadi pada saya.					
64	Tidak menerima ketentuan Tuhan membuat saya larut dalam kesedihan.					
65	Ketika tertimpah musibah saya selalu cepat-cepat bangkit dari keterpurukan.					
66	Emosi saya meluap-luap ketika orang lain					

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
	menyalahkan saya.					
67	Beban hidup saya terasa ringan, ketika dalam keadaan apapun saya pasrahkan pada Tuhan.					
68	Jika kegagalan datang semakin memotivasi saya untuk menjadi lebih baik.					
69	Saya selalu memikirkan masalah saya, jika masalah tersebut belum terselesaikan.					
70	Saya selalu konsisten dengan apa yang menjadi tanggung jawab saya.					

Skala : 2

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
1	Akhir-akhir ini saya menjadi sangat gelisah apabila menunggu sesuatu.					
2	Saya seringkali cemas terhadap sesuatu yang belum saya ketahui.					
3	Saya sering berkhayal memikirkan sesuatu yang belum jelas terjadi					
4	Semenjak mengikuti pengajian kepala saya sering sakit jika memikirkan kebutuhan saya yang belum jelas.					
5	Saya sering gemetar jika berhadapan dengan orang yang belum saya kenal.					
6	Pada saat-saat tertentu saya					

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
	merasa hidup saya hancur.					
7	Segala sesuatu yang terjadi saya percaya itu adalah yang terbaik bagi saya.					
8	Saya merasa hidup saya sudah tidak berguna					
9	Sesuatu hal yang tiap saya lakukan adalah sesuatu yang bermanfaat bagi saya					
10	Jika ada sesuatu yang mengancam saya, saya selalu tenang					
11	Saya sering khawatir jika kebutuhan saya tidak terpenuhi					
12	Saya sering gugup jika berhadapan dengan berbagai hal					
13	Saya biasanya tidak tenang dan mudah marah.					
14	Saya merasa hidup saya lebih bahagia dari pada orang lain.					
15	Pada saat-saat tertentu saya merasa khawatir tanpa alasan yang jelas					
16	Segala sesuatu yang tiap saya lakukan saya selalu percaya diri					
17	Hampir setiap saat perut saya sering mual-mual					
18	Meskipun kecemasan melanda saat saya memikirkan masalah hidup ini saya tetap rileks					
19	Jika dihadapkan pada pekerjaan yang banyak saya					

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
	sering tegang.					
20	Saat permasalahan sedang menipa saya, saya tetap bisa bernafas dengan lega					
21	Tiap kali dapat masalah yang menyangkut pekerjaan jantung saya berdebar-debar.					
22	Saya senang merencanakan pekerjaan-pekerjaan					
23	Apabila ada orang yang membicarakan keburukan saya,saya tidak mudah untuk tersinggung.					
24	Ketika saya memikirkan tetangga saya yang lebih sukses tekanan darah saya langsung naik.					
25	Jika terlambat masuk kerja saya tetap tenang.					
26	Saya sering merasakan tegang ketika saya melakukan kesalahan dalam mengerjakan pekerjaan.					
27	Saya tidak pernah menyesali atas segala kesalahan yang pernah saya perbuat.					
28	Saya tidak pernah merasa takut atas segala macam rintangan yang timbul dikemudian hari.					
29	Kegagalan yang sudah terjadi bukanlah sesuatu hal yang menakutkan, tetapi sesuatu yang harus dihadapi.					
30	Saya sering khawatir jika dibandingkan dengan orang					

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
	lain.					
31	Perut saya terasa mual jika memikirkan pekerjaan yang belum saya selesaikan					
32	Jika tidak bisa menyelesaikan masalah saya tidak mudah putus asa.					
33	Saya sering merasa pusing jika memikirkan kebutuhan yang semakin meningkat					
34	Saya tidak mudah merasa bersalah jika melakukan kesalahan terhadap orang lain					
35	Jika menghadapi kesulitan saya cenderung menghindar.					
36	Saya merasa saya tidak bisa menyelesaikan tugas saya dengan benar.					
37	Setiap kesulitan yang saya hadapi tidak ada jalan keluarnya.					
38	Saya sering khawatir jika saya tidak bisa memenuhi kebutuhan keluarga saya.					
39	Kepala saya sering sakit jika saya memikirkan masalah-masalah yang belum bisa saya selesaikan.					
40	Saya merasa sedih jika sesuatu yang saya harapkan tidak tercapai.					
41	Ketika menghadapi kesulitan saya selalu berfikir dengan kepala dingin.					
42	Saya menyukai setiap orang					

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
	yang saya kenal.					
43	Saya sering mengalami kesulitan bernafas jika kegagalan menimpa saya.					
44	Saya selalu merasa ketakutan jika saya di PHK dari pekerjaan					
45	Saya sering merasa takut pada banyak hal.					
46	Saya sangat khawatir jika kehidupan saya tak sesukses orang lain					
47	Saya merasa orang lain tidak menyukai cara saya bekerja.					
48	Orang yang tidak saya kenal dimata saya itu sangat buruk.					
49	Saya merasa sendiri meskipun ada banyak orang di dekat saya.					
50	Saya tidak pernah merasakan mual meskipun dalam suasana yang mencemaskan.					
51	Perasaan saya mudah bersedih ketika sedang bertengkar dengan orang lain.					
52	Badan saya sering gemetar setiap kali melakukan kesalahan.					
53	Saya merasa orang lain lebih bahagia dari pada saya.					
54	Saya sering mimpi buruk ketika saya banyak masalah					
55	Saya sering merasa takut terhadap hal buruk yang akan menimpah saya.					

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
56	Saya sering gelisah setiap kali akan tidur dimalam hari.					
57	Terkadang saya terbangun dari tidur karena ketakutan akan keburukan yang terjadi pada saya					
58	Jantung saya tetap dapat berdetak dengan normal meskipun saya dalam situasi yang menakutkan.					
59	Saya tetap bisa tidur nyenyak meskipun kecemasan di masa depan menimpa saya.					
60	Saya sering menyalahkan diri sendiri jika kegagalan menimpa saya.					
61	Tiap kali membayangkan keadaan keuangan saya jantung saya berdetak keras.					
62	Saya merasa bahwa kehidupan saya tidak seperti yang saya harapkan					
63	Tekanan darah saya tetap normal meskipun saya mengalami kesedihan yang tak henti-henti.					
64	Saya sering bersedih jika memikirkan status keadaan saya					
65	Saya merasa orang lain tidak sesukses saya					
66	Saya sangat bahagia dengan keadaan status saya					
67	Saya merasa dalam diri saya banyak sekali kekurangannya.					

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
68	Bergaul dengan orang yang pandai adalah kunci kesuksesan hidup saya.					
69	Tidak selamanya orang lain itu buruk dimata saya.					
70	Setiap kali ada yang mengagetkan saya jantung saya berdetak keras.					
71	Ketika saya tertimpa beban permasalahan yang berat tekanan darah saya meningkat.					
72	Saya selalu menyalahkan orang lain jika kegagalan menimpah saya.					
73	Saya merasa orang yang paling sukses, dari pada orang lain.					
74	Jantung saya tidak berdebar-debar jika melakukan kesalahan.					
75	Kegagalan yang menimpa orang lain karena kesalahannya sendiri.					

Lampiran B: Tabulasi Data Uji Coba Skala Tawakal

Resp	Jawaban Aitem Nomor																			
1	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5
2	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	5
3	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5
4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5
5	5	3	5	5	3	5	3	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5
6	4	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5
7	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4
8	5	4	5	4	5	5	4	3	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5
9	4	3	4	4	5	3	5	4	4	5	4	4	5	4	5	3	5	4	5	5
10	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4	5
11	5	3	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5
12	4	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5
13	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	5
14	4	4	4	4	5	3	4	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	3
15	5	4	5	3	5	5	4	4	4	4	3	4	5	4	5	5	4	5	3	5
16	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5
17	5	3	5	5	5	4	4	5	5	4	3	4	5	5	5	5	5	4	4	5
18	5	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4
19	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	3	4	5	4	5	5	4	4	5	3
20	5	3	4	4	4	3	3	4	5	3	4	4	5	4	5	3	5	5	4	5
21	5	5	4	4	3	3	3	4	5	3	5	4	5	3	5	3	5	4	4	5
22	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4
23	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	5
24	4	3	5	4	5	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	5
25	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	3	4	5	4	4	5	5	3	4	5
26	4	3	5	4	4	4	3	4	4	5	3	4	5	4	3	4	5	4	4	5
27	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	3	4	3	3	5
28	5	4	5	3	5	3	4	4	4	3	4	3	5	3	5	4	4	4	5	4
29	4	4	3	5	4	4	4	4	5	4	4	4	3	5	4	4	4	5	3	4
30	5	4	5	5	5	4	3	4	3	4	4	3	5	4	5	3	5	3	5	5
31	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5
32	5	4	5	3	3	5	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	5	3	4

Jawaban Aitem Nomor																						
5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	
4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4
4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	
4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	
4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	
4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	
5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	
5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	
4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	3	5	4	5	4	5	4	4	5	
4	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	

5	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	
4	4	4	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	
4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	3	4	
4	4	5	4	5	4	4	5	5	5	3	4	5	5	4	5	5	3	4	5	5	4	4	5	
4	5	5	3	4	4	4	3	4	5	4	5	5	4	3	3	4	4	5	4	3	4	4	4	
5	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	
4	4	5	4	4	5	5	3	4	5	4	3	5	5	3	4	4	4	4	3	4	4	3	5	
5	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	3	5	5	3	4	5	4	5	
5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	5	
4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	3	5	5	3	4	5
4	4	5	4	4	5	3	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	3	5	4	3	4	5
4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4
3	4	3	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	3
4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	4	4	5	3	4	3	3	3
4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
4	4	4	3	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4
4	3	5	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3
3	4	5	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4
5	4	3	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	5	5	4	4
3	4	5	3	4	4	5	4	5	3	5	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3
4	5	4	4	5	5	5	5	4	3	4	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	3	4	5	4
4	3	4	3	4	4	4	3	4	5	5	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	5	4	4	4

Jawaban Aitem Nomor																
5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	
5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5
5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	
5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	
5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	
4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	
5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	
5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	
5	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	
5	4	5	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	
5	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	3	5	
4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	
5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	
4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	
5	5	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	
5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	
4	4	4	4	5	5	4	5	4	3	4	5	4	4	4	5	
5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	
5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	3	4	5	4	4	
4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	3	4	5	4	5	5	
4	5	4	3	4	5	5	4	3	3	3	3	5	4	4	5	

4	4	4	4	3	5	4	4	4	3	4	5	4	4	4	5
3	5	5	4	5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	4	5	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	3	4	5	5	4	4	3	4	3	4	4	4	2
5	5	5	4	4	5	5	3	4	3	4	4	4	4	4	2
5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4
5	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	5	4	5	5	4	5	4	4	4	3	4	3	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	3	4	4	4	4
5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	5	4
4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	5	4	4	4	5

Jawaban Aitem Nomor										Jumlah
5	4	4	3	4	5	5	4	4	5	324
5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	321
4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	314
5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	315
5	5	5	4	3	4	5	5	5	5	328
5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	320
4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	306
4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	316
4	4	4	5	5	4	4	5	4	5	310
5	5	5	4	4	3	4	5	4	4	318
4	5	4	5	3	5	5	4	3	4	325
4	5	5	5	4	4	5	4	4	5	318
4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	321
4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	319
4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	305
4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	323
4	4	3	5	4	3	5	4	3	3	311
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	322
4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	311
4	5	4	3	2	2	5	3	1	3	312
5	5	4	3	3	2	4	3	5	3	308
5	5	5	5	4	3	5	5	4	4	323
4	5	4	3	4	3	5	5	4	3	316
5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	305
4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	309
4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	305
4	4	4	4	3	4	5	4	4	3	313
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	304
5	5	5	5	4	4	3	4	4	4	315
4	5	5	3	4	3	5	4	4	3	309
4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	334
5	5	5	3	4	3	3	5	4	4	308

Tabulasi Data Uji Coba Skala Kecemasan

Resp	Jawaban Aitem Nomor																		
1	4	5	5	4	4	3	4	3	5	3	2	3	3	5	3	4	2	4	4
2	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	3	3	5	2	2	3	3	4	4
3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4
4	3	2	2	3	4	2	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2
5	2	3	2	3	3	3	4	5	5	2	5	4	5	2	5	4	4	4	2
6	3	2	2	3	3	2	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2
7	3	2	2	3	3	2	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	2
8	3	2	2	3	3	2	3	5	3	3	5	2	3	3	2	3	4	3	2
9	2	2	2	3	2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2
10	3	2	2	3	4	2	2	3	3	3	2	3	3	2	4	4	4	4	3
11	3	3	4	4	3	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	3	5	2
12	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2
13	3	3	2	3	3	2	3	5	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2
14	3	2	2	3	3	5	3	5	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2
15	2	2	2	3	3	5	4	5	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	2
16	3	3	3	4	3	4	4	5	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	2
17	2	2	3	4	3	5	4	5	4	3	3	3	3	2	2	4	4	4	2
18	2	2	3	4	3	2	4	4	4	2	3	3	2	2	2	4	2	4	4
19	2	2	3	4	3	2	4	2	4	3	2	2	2	2	2	4	4	4	4
20	3	2	2	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	2	3
21	3	2	2	3	4	2	4	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	5	3
22	2	2	2	3	3	3	4	5	4	3	3	2	3	4	3	4	4	4	3
23	2	3	3	3	3	2	4	5	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3
24	2	2	2	3	3	3	4	5	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4	3
25	2	2	3	3	2	2	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2
26	2	2	3	3	2	2	4	4	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2
27	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4
28	3	2	2	3	4	2	2	3	4	3	2	3	3	2	4	4	4	4	3
29	3	3	3	4	3	4	4	5	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	2
30	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4
31	3	2	4	3	3	2	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	2
32	2	2	3	4	3	2	4	3	4	2	3	3	2	2	2	4	2	4	4

Jawaban Aitem Nomor

2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	3	2	4	4	3	2	4	2
2	5	4	4	2	4	4	4	4	2	4	3	3	4	2	3	2	2	3	4	4	2	3
3	3	3	3	3	2	4	2	4	4	3	3	4	2	4	4	3	2	4	2	4	3	3
3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	2	4	2	3	3
2	3	4	4	5	5	2	5	4	3	5	5	4	2	3	4	5	5	3	4	2	4	4
3	2	3	3	3	4	2	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	5	2	2	2	3	3
3	2	3	3	3	4	2	4	3	4	3	2	3	2	4	3	4	2	2	2	3	3	3
2	2	3	3	2	5	2	4	3	4	3	2	3	2	4	3	3	5	2	2	2	3	3
2	3	3	3	4	3	5	3	4	3	3	4	2	4	3	3	5	2	2	2	3	3	3
3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	2	2	4	3
4	3	3	4	2	4	4	2	3	4	2	4	2	4	4	5	4	2	3	4	3	3	3
3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	4	3	3	4	2	3	2	3
3	2	3	3	3	4	2	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	2	3	3
3	2	3	3	3	4	2	2	2	4	3	4	3	2	4	3	3	2	2	2	2	3	2
3	2	3	3	3	4	2	2	3	4	3	3	4	2	4	3	3	5	2	2	2	3	3
3	2	3	3	3	5	2	5	2	4	3	3	4	2	4	3	3	4	4	3	3	4	3
4	3	4	4	3	4	2	2	2	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	4	3
3	3	3	2	4	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	4	3	4	3	3	2	4	4
4	2	4	3	3	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	4	3	4	2	3	2	4	4
2	4	4	2	2	4	3	4	2	4	2	4	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3
2	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3
3	3	2	4	4	4	2	3	3	3	5	2	3	4	2	4	4	3	4	3	2	2	4
3	2	4	3	3	2	2	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3
3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3
3	2	4	3	4	3	2	2	4	4	2	2	4	2	3	3	2	4	2	2	2	4	3
3	2	4	3	4	4	2	2	4	4	2	2	4	2	3	3	3	4	2	2	2	4	3
3	3	3	3	3	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	2	3	2	4	4	4	3	3
3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	2	2	4	3
3	2	3	3	3	5	2	5	2	4	3	3	4	2	4	3	3	4	4	3	3	4	3
3	3	3	3	3	2	4	2	4	4	3	3	2	4	2	2	3	2	4	2	4	3	3
3	2	3	3	3	4	2	4	3	4	3	2	3	2	4	3	4	2	2	2	3	3	3
3	3	3	2	4	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	4	3	4	3	3	2	4	4

Jawaban Aitem Nomor

3	2	3	4	4	2	3	3	2	4	4	2	3	2	2	4	2	3	2	2
4	3	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2
3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2
5	5	4	4	5	2	5	4	3	2	4	2	5	5	5	3	3	4	2	2
3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3
2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3
3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2
5	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3
3	2	3	2	3	4	4	4	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4
4	2	3	4	2	3	2	4	2	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	3
3	3	3	2	2	3	3	2	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2
4	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3
4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3
3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3
3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3
3	4	4	5	3	5	4	3	3	3	5	3	3	3	4	4	3	2	2	3
2	3	3	2	3	4	2	4	2	3	4	3	2	3	4	2	2	2	2	3
2	3	3	2	3	4	2	4	2	2	4	3	2	4	3	2	2	2	2	3
2	2	3	3	3	4	4	4	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	4	3
2	2	3	2	3	4	3	4	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	4	3
3	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	2	3	2	3	3	3	2	4	3
3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3
3	3	3	2	3	4	4	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3
2	3	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3
3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3
3	2	3	4	3	2	3	3	3	2	3	4	4	3	2	4	3	3	3	2
3	2	3	2	3	4	2	4	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	4	2
3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3
3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	4	3	2	4	2	2	3	3
2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3
2	3	3	2	3	4	2	4	2	3	4	3	2	4	4	2	2	2	2	3

Jawaban Aitem Nomor													Jumlah
3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	4	2	2	230
4	4	2	2	4	2	2	2	5	5	2	4	2	239
3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	247
3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	216
2	2	2	3	2	2	4	2	2	5	2	4	2	267
3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	220
3	2	3	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	220
3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	219
3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	224
4	3	3	2	4	3	2	2	3	5	3	4	4	247
3	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	4	2	256
3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	4	3	228
4	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	226
3	2	3	3	2	3	4	3	3	4	4	2	3	225
3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	239
4	2	3	3	2	3	4	4	3	5	3	2	3	247
3	2	3	3	2	3	4	2	3	2	4	3	3	257
3	2	3	4	2	2	4	2	3	4	3	2	3	240
3	2	3	4	2	4	4	2	3	4	3	5	2	243
2	3	3	3	3	4	4	2	2	3	3	4	2	235
2	3	3	3	2	4	4	2	2	3	3	4	2	234
3	3	4	3	3	2	4	2	3	2	4	4	2	254
4	3	3	4	3	4	4	2	2	3	4	4	3	252
3	3	4	3	2	4	4	2	3	4	4	3	2	255
4	3	3	3	2	5	4	3	3	4	3	3	3	239
4	3	3	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	243
3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	267
4	3	3	2	4	3	2	2	3	2	3	4	2	255
4	2	3	3	2	3	4	3	3	5	3	2	4	260
3	4	2	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	253
3	2	3	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	246
3	2	3	4	2	4	4	2	2	4	3	5	3	258

Lampiran C : Uji Validitas dan Reliabilitas Instrument

UJI VALIDITAS SKALA TAWAKAL

		Total
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	32
item1	Pearson Correlation	0.477(**)
	Sig. (2-tailed)	0.006
	N	32
item2	Pearson Correlation	-0.021
	Sig. (2-tailed)	0.910
	N	32
item3	Pearson Correlation	0.008
	Sig. (2-tailed)	0.966
	N	32
item4	Pearson Correlation	0.582 (**)
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	32
item5	Pearson Correlation	-0.283
	Sig. (2-tailed)	0.117
	N	32
item6	Pearson Correlation	0.465 (**)
	Sig. (2-tailed)	0.007
	N	32
item7	Pearson Correlation	0.321
	Sig. (2-tailed)	0.074
	N	32
item8	Pearson Correlation	0.600 (**)
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	32
item9	Pearson Correlation	0.364(*)
	Sig. (2-tailed)	0.041
	N	32
item10	Pearson Correlation	0.447(*)
	Sig. (2-tailed)	0.010
	N	32
item11	Pearson Correlation	0.254
	Sig. (2-tailed)	0.161
	N	32
item12	Pearson Correlation	0.619(**)
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	32
item13	Pearson Correlation	-0.063
	Sig. (2-tailed)	0.730
	N	32
item14	Pearson Correlation	0.546(**)
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	32
item15	Pearson Correlation	0.091

	Sig. (2-tailed)	0.620
	N	32
item16	Pearson Correlation	0.515(**)
	Sig. (2-tailed)	0.003
	N	32
item17	Pearson Correlation	0.380(*)
	Sig. (2-tailed)	0.032
	N	32
item18	Pearson Correlation	0.376(*)
	Sig. (2-tailed)	0.034
	N	32
item19	Pearson Correlation	0.472(**)
	Sig. (2-tailed)	0.006
	N	32
item20	Pearson Correlation	0.014
	Sig. (2-tailed)	0.939
	N	32
item21	Pearson Correlation	0.462(**)
	Sig. (2-tailed)	0.008
	N	32
item22	Pearson Correlation	0.268
	Sig. (2-tailed)	0.138
	N	32
item23	Pearson Correlation	-0.003
	Sig. (2-tailed)	0.988
	N	32
item24	Pearson Correlation	0.109
	Sig. (2-tailed)	0.552
	N	32
item25	Pearson Correlation	0.271(**)
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	32
item26	Pearson Correlation	0.554(**)
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	32
item27	Pearson Correlation	0.174
	Sig. (2-tailed)	0.341
	N	32
item28	Pearson Correlation	0.521(**)
	Sig. (2-tailed)	0.002
	N	32
item29	Pearson Correlation	0.299
	Sig. (2-tailed)	0.097
	N	32
item30	Pearson Correlation	-0.057
	Sig. (2-tailed)	0.757
	N	32

item31	Pearson Correlation	0.369(*)
	Sig. (2-tailed)	0.038
	N	32
item32	Pearson Correlation	0.229
	Sig. (2-tailed)	0.206
	N	32
item33	Pearson Correlation	0.512(**)
	Sig. (2-tailed)	0.003
	N	32
item34	Pearson Correlation	0.442(*)
	Sig. (2-tailed)	0.011
	N	32
item35	Pearson Correlation	0.297
	Sig. (2-tailed)	0.098
	N	32
item36	Pearson Correlation	0.289
	Sig. (2-tailed)	0.108
	N	32
item37	Pearson Correlation	0.341
	Sig. (2-tailed)	0.056
	N	32
item38	Pearson Correlation	0.378(*)
	Sig. (2-tailed)	0.033
	N	32
item39	Pearson Correlation	0.343
	Sig. (2-tailed)	0.054
	N	32
item40	Pearson Correlation	0.269
	Sig. (2-tailed)	0.136
	N	32
item41	Pearson Correlation	0.109
	Sig. (2-tailed)	0.554
	N	32
item42	Pearson Correlation	0.304
	Sig. (2-tailed)	0.087
	N	32
item43	Pearson Correlation	0.409(*)
	Sig. (2-tailed)	0.020
	N	32
item44	Pearson Correlation	0.376(*)
	Sig. (2-tailed)	0.034
	N	32
item45	Pearson Correlation	0.105
	Sig. (2-tailed)	0.566
	N	32
item46	Pearson Correlation	0.567(**)
	Sig. (2-tailed)	0.001

	N	32
item47	Pearson Correlation	0.459(**)
	Sig. (2-tailed)	0.017
	N	32
item48	Pearson Correlation	0.072
	Sig. (2-tailed)	0.696
	N	32
item49	Pearson Correlation	0.036
	Sig. (2-tailed)	0.845
	N	32
item50	Pearson Correlation	0.293
	Sig. (2-tailed)	0.103
	N	32
item51	Pearson Correlation	0.339
	Sig. (2-tailed)	0.057
	N	32
item52	Pearson Correlation	0.092
	Sig. (2-tailed)	0.616
	N	32
item53	Pearson Correlation	0.513(**)
	Sig. (2-tailed)	0.003
	N	32
item54	Pearson Correlation	-0.066
	Sig. (2-tailed)	0.718
	N	32
item55	Pearson Correlation	0.210
	Sig. (2-tailed)	0.249
	N	32
item56	Pearson Correlation	0.220
	Sig. (2-tailed)	0.226
	N	32
item57	Pearson Correlation	0.033
	Sig. (2-tailed)	0.856
	N	32
item58	Pearson Correlation	0.558(**)
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	32
item59	Pearson Correlation	0.132
	Sig. (2-tailed)	0.471
	N	32
item60	Pearson Correlation	0.097
	Sig. (2-tailed)	0.597
	N	32
item61	Pearson Correlation	0.231
	Sig. (2-tailed)	0.203
	N	32
item62	Pearson Correlation	0.189

	Sig. (2-tailed)	0.300
	N	32
item63	Pearson Correlation	-0.095
	Sig. (2-tailed)	0.604
	N	32
item64	Pearson Correlation	-0.249
	Sig. (2-tailed)	0.155
	N	32
item65	Pearson Correlation	0.030
	Sig. (2-tailed)	0.871
	N	32
item66	Pearson Correlation	-0.009
	Sig. (2-tailed)	0.960
	N	32
item67	Pearson Correlation	0.395(*)
	Sig. (2-tailed)	0.025
	N	32
item68	Pearson Correlation	0.025
	Sig. (2-tailed)	0.894
	N	32
item69	Pearson Correlation	0.085
	Sig. (2-tailed)	0.644
	N	32
item70	Pearson Correlation	-0.053
	Sig. (2-tailed)	0.772
	N	32

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

UJI VALIDITAS SKALA KECEMASAN

		Total
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	32
item1	Pearson Correlation	-0.310
	Sig. (2-tailed)	0.084
	N	32
item2	Pearson Correlation	0.239
	Sig. (2-tailed)	0.189
	N	32
item3	Pearson Correlation	0.230
	Sig. (2-tailed)	0.206
	N	32
item4	Pearson Correlation	0.216
	Sig. (2-tailed)	0.235
	N	32
item5	Pearson Correlation	-0.071
	Sig. (2-tailed)	0.701
	N	32
item6	Pearson Correlation	0.233
	Sig. (2-tailed)	0.199
	N	32
item7	Pearson Correlation	0.010
	Sig. (2-tailed)	0.956
	N	32
item8	Pearson Correlation	0.212
	Sig. (2-tailed)	0.245
	N	32
item9	Pearson Correlation	0.323
	Sig. (2-tailed)	0.071
	N	32
item10	Pearson Correlation	-0.014
	Sig. (2-tailed)	0.939
	N	32
item11	Pearson Correlation	0.423(*)
	Sig. (2-tailed)	0.016
	N	32
item12	Pearson Correlation	0.379(*)
	Sig. (2-tailed)	0.032
	N	32

item13	Pearson Correlation	0.357(*)
	Sig. (2-tailed)	0.045
	N	32
item14	Pearson Correlation	-0.230
	Sig. (2-tailed)	0.206
	N	32
item15	Pearson Correlation	0.586(**)
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	32
item16	Pearson Correlation	0.414(*)
	Sig. (2-tailed)	0.019
	N	32
item17	Pearson Correlation	0.307
	Sig. (2-tailed)	0.087
	N	32
item18	Pearson Correlation	0.512(**)
	Sig. (2-tailed)	0.003
	N	32
item19	Pearson Correlation	0.318
	Sig. (2-tailed)	0.076
	N	32
item20	Pearson Correlation	0.303
	Sig. (2-tailed)	0.092
	N	32
item21	Pearson Correlation	0.213
	Sig. (2-tailed)	0.241
	N	32
item22	Pearson Correlation	0.139
	Sig. (2-tailed)	0.447
	N	32
item23	Pearson Correlation	0.310
	Sig. (2-tailed)	0.084
	N	32
item24	Pearson Correlation	0.311
	Sig. (2-tailed)	0.083
	N	32
item25	Pearson Correlation	-0.032
	Sig. (2-tailed)	0.861
	N	32
item26	Pearson Correlation	-0.078
	Sig. (2-tailed)	0.672
	N	32
item27	Pearson Correlation	-0.132

	Sig. (2-tailed)	0.471
	N	32
item28	Pearson Correlation	-0.011
	Sig. (2-tailed)	0.952
	N	32
item29	Pearson Correlation	0.056
	Sig. (2-tailed)	0.762
	N	32
item30	Pearson Correlation	0.056
	Sig. (2-tailed)	0.760
	N	32
item31	Pearson Correlation	0.085
	Sig. (2-tailed)	0.644
	N	32
item32	Pearson Correlation	0.297
	Sig. (2-tailed)	0.099
	N	32
item33	Pearson Correlation	0.266
	Sig. (2-tailed)	0.142
	N	32
item34	Pearson Correlation	0.069
	Sig. (2-tailed)	0.707
	N	32
item35	Pearson Correlation	0.188
	Sig. (2-tailed)	0.305
	N	32
item36	Pearson Correlation	0.132
	Sig. (2-tailed)	0.470
	N	32
item37	Pearson Correlation	-0.123
	Sig. (2-tailed)	0.501
	N	32
item38	Pearson Correlation	0.480(**)
	Sig. (2-tailed)	0.005
	N	32
item39	Pearson Correlation	0.351(*)
	Sig. (2-tailed)	0.049
	N	32
item40	Pearson Correlation	0.318
	Sig. (2-tailed)	0.076
	N	32
item41	Pearson Correlation	0.382(*)
	Sig. (2-tailed)	0.031

	N	32
item42	Pearson Correlation	0.387(*)
	Sig. (2-tailed)	0.029
	N	32
item43	Pearson Correlation	0.036
	Sig. (2-tailed)	0.846
	N	32
item44	Pearson Correlation	0.374(*)
	Sig. (2-tailed)	0.035
	N	32
item45	Pearson Correlation	0.479(**)
	Sig. (2-tailed)	0.006
	N	32
item46	Pearson Correlation	0.362(*)
	Sig. (2-tailed)	0.042
	N	32
item47	Pearson Correlation	0.108
	Sig. (2-tailed)	0.558
	N	32
item48	Pearson Correlation	0.137
	Sig. (2-tailed)	0.454
	N	32
item49	Pearson Correlation	0.015
	Sig. (2-tailed)	0.934
	N	32
item50	Pearson Correlation	0.244
	Sig. (2-tailed)	0.178
	N	32
item51	Pearson Correlation	-0.059
	Sig. (2-tailed)	0.749
	N	32
item52	Pearson Correlation	-0.191
	Sig. (2-tailed)	0.296
	N	32
item53	Pearson Correlation	0.417(*)
	Sig. (2-tailed)	0.018
	N	32
item54	Pearson Correlation	0.441(*)
	Sig. (2-tailed)	0.012
	N	32
item55	Pearson Correlation	0.565(**)
	Sig. (2-tailed)	0.001

	N	32
item56	Pearson Correlation	0.520(**)
	Sig. (2-tailed)	0.002
	N	32
item57	Pearson Correlation	0.371(*)
	Sig. (2-tailed)	0.037
	N	32
item58	Pearson Correlation	0.168
	Sig. (2-tailed)	0.358
	N	32
item59	Pearson Correlation	0.060
	Sig. (2-tailed)	0.743
	N	32
item60	Pearson Correlation	0.182
	Sig. (2-tailed)	0.319
	N	32
item61	Pearson Correlation	0.041
	Sig. (2-tailed)	0.824
	N	32
item62	Pearson Correlation	0.051
	Sig. (2-tailed)	0.781
	N	32
item63	Pearson Correlation	0.077
	Sig. (2-tailed)	0.676
	N	32
item64	Pearson Correlation	0.363(*)
	Sig. (2-tailed)	0.041
	N	32
item65	Pearson Correlation	-0.113
	Sig. (2-tailed)	0.538
	N	32
item66	Pearson Correlation	-0.013

	Sig. (2-tailed)	0.946
	N	32
item67	Pearson Correlation	0.330
	Sig. (2-tailed)	0.065
	N	32
item68	Pearson Correlation	0.136
	Sig. (2-tailed)	0.457
	N	32
item69	Pearson Correlation	-0.160
	Sig. (2-tailed)	0.383
	N	32
item70	Pearson Correlation	0.397(*)
	Sig. (2-tailed)	0.025
	N	32
item71	Pearson Correlation	-0.293
	Sig. (2-tailed)	0.103
	N	32
item72	Pearson Correlation	0.177
	Sig. (2-tailed)	0.331
	N	32
item73	Pearson Correlation	-0.061
	Sig. (2-tailed)	0.738
	N	32
item74	Pearson Correlation	0.184
	Sig. (2-tailed)	0.314
	N	32
item75	Pearson Correlation	0.000
	Sig. (2-tailed)	0.999
	N	32

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Reliabilitas Skala Tawakal
Scale : ALL VARIABLE

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.686	70

Reability Skala Kecemasan
Scale:ALL VARIABLE

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reability Statistik

Cronbach's Alpha	N of Items
.616	75

Lampiran D : Skala Penelitian Tawakkal dan Kecemasan

IDENTITAS DIRI	
Nama (inisial)	
Jenis kelamin	

PETUNJUK PENGISIAN

1. Sebelum Anda mengisi skala, Anda dimohon untuk mengisi identitas Anda.
2. Bacalah semua pernyataan dengan teliti, kemudian pilihlah salah satu dari 5 (lima) pilihan jawaban yang tersedia yang **paling menggambarkan keadaan diri Anda.**

Berilah tanda centang (\surd) pada pilihan Anda. Pilihan tersebut adalah :

SS : jika pernyataan tersebut **Sangat Setuju** dengan keadaan diri Anda

S : jika pernyataan tersebut **Setuju** dengan keadaan diri Anda

KS : jika pernyataan tersebut **Kurang Setuju** dengan keadaan diri Anda

TS : jika pernyataan tersebut **Tidak Setuju** dengan keadaan diri anda

STS : jika pernyataan tersebut **Sangat tidak Setuju** dengan keadaan diri Anda.

3. Bila Anda melakukan kekeliruan dalam memilih jawaban, anda cukup memberikan 2 (dua) garis horizontal (=) pada pilihan jawaban yang salah, kemudian memberi tanda centang (\surd) pada jawaban yang benar atau yang baru.

Contoh :

SS	S	KS	TS	STS
	√			=

4. Jawaban yang Anda berikan semuanya benar jika sesuai dengan keadaan Anda. pilihan tersebut hendaknya berdasarkan pada perasaan atau pilihan Anda sendiri. bukan berdasarkan pada apa yang Anda anggap benar atau pandangan masyarakat umum.
5. Kami akan merahasiakan semua jawaban Anda
6. Setelah selesai, telitilah kembali semuanya agar tidak ada pernyataan yang terlewatkan.
7. Terima kasih atas perhatian dan kesediaan anda untuk mengisi skala ini

Skala : 1

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
1	Setiap segala sesuatu yang saya lakukan, saya selalu pasrahkan kepada Tuhan.					
2	Tidak selamanya takdir yang diberikan Tuhan adalah yang terbaik bagi saya.					
3	Memperbanyak amal ibadah tidak ada gunanya, karena saya tetap tertimpa musibah.					
4	Saya selalu mengeluh atas pemberian Tuhan, karena bagi saya itu belum bisa memuaskan hati saya.					
5	Ketika tertimpah musibah					

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
	saya tidak pernah menyalahkan orang lain.					
6	Musibah yang menimpah saya menandahkan bahwa Tuhan tidak sayang terhadap saya.					
7	Saya selalu percaya bahwa segala ketentuan Tuhan adalah yang terbaik bagi saya.					
8	Saya semakin mendekatkan diri pada Tuhan dengan memperbanyak amal ibadah ketika musibah menimpah saya bertubi-tubi					
9	Ketika segala ketentuan Tuhan yang buruk menimpah saya, saya selalu bersedih.					
10	Bagi saya tidak ada tempat bergantung kecuali pada Tuhan.					
11	Saya tidak pernah menyalahkan Tuhan atas musibah yang menimpah saya.					
12	Bergantung kepada sesama manusia akan menghasilkan sesuatu yang jelas dari pada kepada Tuhan.					
13	Musibah yang saya alami merupakan bagian dari kesalahan orang lain.					

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
14	Bukan alasan bagi saya untuk menjauhkan diri dari Tuhan jika tertimpah musibah.					
15	Saya selalu resah menunggu segala ketentuan Tuhan terhadap saya.					
16	Saya tetap meyakini bahwa ketentuan Tuhan yang terbaik bagi saya meskipun itu keburukan yang menimpah saya.					
17	Saya terlalu capek atas musibah yang menimpah saya sehingga lebih baik saya menjauhkan diri dari Tuhan.					
18	Saya merasa puas dengan segala ketentuan Tuhan baik itu yang baik atau buruk bagi saya.					
19	Saya selalu yakin terhadap ketentuan Tuhan yang menimpah saya.					
20	Saya tidak pernah merasa puas jika ketentuan Tuhan yang buruk menimpah saya.					
21	Menyalahkan Tuhan hanya akan membuang waktu saja, lebih baik saya mensyukuri nikmatnya					
22	Jika tertimpah musibah saya selalu menyalahkan					

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
	Tuhan karena tidak sesuai dengan keinginan saya.					
23	Memasrahkan segala sesuatu kepada Tuhan setelah berusaha akan lebih baik dari pada hanya berusaha saja.					
24	Saya lebih suka berusaha saja tanpa memasrahkannya kepada Tuhan.					
25	Kesuksesan yang saya dapatkan atas usaha saya sendiri tanpa ada campur tangan Tuhan.					
26	Adanya musibah yang menimpah saya merupakan sebuah jalan agar bisa lebih mendekatkan diri pada Tuhan.					
27	Saya yakin tidak ada satu orangpun yang bisa menjamin qada' saya kecuali Tuhan.					
28	Saya belum bisa terima ketentuan Tuhan, karena belum bisa menjamin kebahagiaan saya.					
29	Meskipun hanya sedikit saya selalu mensyukuri nikmat tuhan yang diberikan pada saya.					
30	Saya merasa kurang atas nikmat yang telah diberikan Tuhan.					

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
31	Apapun yang terjadi saya tetap merasakan ketenangan.					
32	Kesalahan yang terjadi bukan karena kesalahan Tuhan, akan tetapi karena kesalahan saya sendiri.					
33	Bagi saya orang lain tidak akan dapat menyelesaikan masalah saya.					
34	Saya selalu membutuhkan bantuan orang lain jika terkena musibah.					
35	Setiap permasalahan yang saya dapatkan adalah takdir Tuhan.					
36	Saya telah melakukan usaha dengan maksimal, apapun hasilnya nanti saya pasrahkan pada Tuhan.					
37	Keyakinan saya pada Tuhan membuat saya selalu berperasangka baik pada-Nya.					
38	Adanya takdir Tuhan baik yang buruk atau baik, akan menumbuhkan kesadaran untuk semakin mendekat pada Tuhan.					
39	Saya selalu merasa takut dengan takdir Tuhan.					
40	Perasangka buruk saya terhadap taqdir Tuhan membuat saya mudah berputus asa.					

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
41	Jika yakin pada takdir Tuhan pasti akan mendapatkan kemudahan.					
42	Dalam hati kecil saya berkata, saya meragukan ketentuan Tuhan terhadap saya.					
43	Setiap cobaan yang saya dapatkan saya hadapi dengan sabar.					
44	Rasa syukur saya terhadap cobaan yang di berikan Tuhan kepada saya, membuat saya semakin cinta kepada-Nya.					
45	Saya tidak pernah memperbaiki kesalahan yang pernah saya perbuat.					
46	Fokus dalam menghadapi masalah membuat hati saya menjadi tenang.					
47	Saya tidak pernah mensyukuri nikmat yang diberikan Tuhan.					
48	Adanya cobaan semakin meningkatkan keimanan saya.					
49	Ketika tertimpah musibah saya selalu cepat-cepat bangkit dari keterpurukan.					
50	Saya selalu memikirkan masalah saya, jika masalah tersebut belum terselesaikan.					

Skala : 2

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
1	Segala sesuatu yang terjadi saya percaya itu adalah yang terbaik bagi saya.					
2	Sesuatu hal yang tiap saya lakukan adalah sesuatu yang bermanfaat bagi saya.					
3	Saya sering khawatir jika kebutuhan saya tidak terpenuhi					
4	Saya sering gugup jika berhadapan dengan berbagai hal					
5	Saya biasanya tidak tenang dan mudah marah.					
6	Pada saat-saat tertentu saya merasa khawatir tanpa alasan yang jelas					
7	Segala sesuatu yang tiap saya lakukan saya selalu percaya diri					
8	Hampir setiap saat perut saya sering mual-mual					
9	Meskipun kecemasan melanda saat saya memikirkan masalah hidup ini saya tetap rileks					
10	Jika dihadapkan pada pekerjaan yang banyak saya sering tegang.					
11	Saat permasalahan sedang menipa saya, saya tetap bisa bernafas dengan lega					
12	Saya senang merencanakan pekerjaan-pekerjaan					
13	Apabila ada orang yang					

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
	membicarakan keburukan saya,saya tidak mudah untuk tersinggung.					
14	Ketika saya memikirkan tetangga saya yang lebih sukses tekanan darah saya langsung naik.					
15	Kegagalan yang sudah terjadi bukanlah sesuatu hal yang menakutkan, tetapi sesuatu yang harus dihadapi.					
16	Saya sering khawatir jika dibandingkan dengan orang lain.					
17	Perut saya terasa mual jika memikirkan pekerjaan yang belum saya selesaikan					
18	Saya tidak mudah merasa bersalah jika melakukan kesalahan terhadap orang lain					
19	Jika menghadapi kesulitan saya cenderung menghindar.					
20	Saya merasa saya tidak bisa menyelesaikan tugas saya dengan benar.					
21	Saya sering khawatir jika saya tidak bisa memenuhi kebutuhan keluarga saya.					
22	Kepala saya sering sakit jika saya memikirkan masalah-masalah yang belum bisa saya selesaikan.					
23	Saya merasa sedih jika					

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
	sesuatu yang saya harapkan tidak tercapai.					
24	Ketika menghadapi kesulitan saya selalu berfikir dengan kepala dingin.					
25	Saya menyukai setiap orang yang saya kenal.					
26	Saya sering mengalami kesulitan bernafas jika kegagalan menimpa saya.					
27	Saya selalu merasa ketakutan jika saya di PHK dari pekerjaan					
28	Saya sering merasa takut pada banyak hal.					
29	Saya sangat khawatir jika kehidupan saya tak sukses orang lain					
30	Saya merasa orang lain tidak menyukai cara saya bekerja.					
31	Orang yang tidak saya kenal dimata saya itu sangat buruk.					
32	Saya merasa sendiri meskipun ada banyak orang di dekat saya.					
33	Saya merasa orang lain lebih bahagia dari pada saya.					
34	Saya sering mimpi buruk ketika saya banyak masalah					
35	Saya sering merasa takut terhadap hal buruk yang akan menimpah saya.					

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
36	Saya sering gelisah setiap kali akan tidur dimalam hari.					
37	Terkadang saya terbangun dari tidur karena ketakutan akan keburukan yang terjadi pada saya					
38	Jantung saya tetap dapat berdetak dengan normal meskipun saya dalam situasi yang menakutkan.					
39	Saya tetap bisa tidur nyenyak meskipun kecemasan di masa depan menimpa saya.					
40	Saya sering menyalahkan diri sendiri jika kegagalan menimpa saya.					
41	Tiap kali membayangkan keadaan keuangan saya jantung saya berdetak keras.					
42	Saya merasa bahwa kehidupan saya tidak seperti yang saya harapkan					
43	Tekanan darah saya tetap normal meskipun saya mengalami kesedihan yang tak henti-henti.					
44	Saya sering bersedih jika memikirkan status keadaan saya					
45	Saya merasa dalam diri saya banyak sekali kekurangannya.					
46	Bergaul dengan orang yang					

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
	pandai adalah kunci kesuksesan hidup saya.					
47	Saya selalu menyalahkan orang lain jika kegagalan menimpah saya.					
48	Jantung saya tidak berdebar-debar jika melakukan kesalahan.					
49	Kegagalan yang menimpa orang lain karena kesalahannya sendiri.					

Lampiran E: Tabulasi Data Penelitian Skala Tawakal

Resp	Jawaban Aitem Nomor														
1	4	5	4	4	3	4	5	4	5	4	5	5	5	4	4
2	5	4	5	5	5	4	5	4	5	3	5	5	4	5	4
3	4	5	4	5	3	4	5	3	5	5	4	5	3	4	3
4	5	4	3	5	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	4
5	4	3	4	3	3	5	5	5	5	3	5	4	4	3	4
6	5	5	4	4	5	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3
7	5	3	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4
8	4	5	5	3	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4
9	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4
10	5	4	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	5	5
11	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	3	5	5	5	4
12	4	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	3
13	3	5	4	3	3	5	5	5	4	5	3	5	5	3	3
14	5	4	4	5	5	4	5	5	3	3	4	2	5	5	4
15	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	4
16	5	5	4	3	3	4	3	5	5	5	5	5	2	5	3
17	5	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	5	4
18	5	5	5	5	5	4	5	4	2	5	5	2	5	4	5
19	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	3	4
20	3	5	4	3	5	4	3	5	3	4	4	4	5	4	5

Jawaban Aitem Nomor																	
4	3	5	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4
5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4
4	5	5	5	3	5	4	4	3	3	3	5	3	5	5	5	5	3
3	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	5	4	3	4	4	4	3
3	2	4	5	3	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4
5	4	4	3	4	4	5	5	5	3	3	4	5	4	4	5	5	3
4	5	5	3	4	5	3	4	5	3	4	3	3	4	3	4	5	4
4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	5
4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	5	5	4	3
4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	3
3	4	4	5	5	4	4	4	3	5	4	5	3	4	4	4	5	5
5	3	5	4	4	4	4	3	5	4	4	3	5	5	4	5	4	5
5	4	3	4	5	3	5	5	4	4	4	3	5	5	5	5	4	3
3	4	5	5	4	3	4	4	3	4	4	3	3	5	4	4	5	4
3	4	4	4	5	4	4	4	3	5	4	5	4	4	5	3	4	4
3	5	4	4	3	4	5	4	3	3	3	5	4	3	4	5	5	5
4	5	4	5	5	5	4	3	4	4	3	4	4	4	5	4	5	4
4	5	5	4	3	5	5	2	4	3	5	3	3	3	5	5	4	3
5	4	4	4	5	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4
5	2	5	3	3	5	2	4	3	4	3	3	3	4	4	4	5	5

Jawaban Aitem Nomor																Jml	
5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	3	3	212
3	4	5	4	5	4	4	3	4	5	3	4	4	3	3	3	4	212
5	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	3	3	4	4	3	209
4	5	5	5	3	4	4	4	5	5	5	5	3	3	3	3	4	206
3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	3	3	3	4	4	3	208
4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	3	3	3	4	213
4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	3	3	3	4	3	217
4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	3	4	4	3	223
4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	5	4	3	4	3	3	4	222
4	5	5	4	5	5	4	3	5	4	5	4	4	3	4	3	3	225
5	4	4	3	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	225
4	3	5	4	5	3	5	4	5	4	5	4	5	3	4	3	3	222
4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	3	4	224
4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	3	4	4	4	3	220
5	3	5	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	3	3	4	221
4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	5	5	3	3	4	4	3	220
5	3	5	4	3	5	4	5	4	3	4	5	4	4	4	3	4	229
4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	3	4	3	3	4	224
5	4	5	4	5	3	4	3	4	5	3	4	3	3	4	3	4	222
4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	3	4	4	3	4	221

Tabulasi Data Penelitian Skala Kecemasan

Resp	Jawaban Aitem Nomor																
1	2	2	3	3	2	3	3	1	3	2	3	2	2	2	3	3	
2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	3	2	1	3	1	3	3	
3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	
4	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	
5	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	
6	3	2	2	3	2	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	4	
7	3	3	3	2	3	2	1	2	1	3	3	2	2	3	3	2	
8	3	2	2	3	3	3	1	3	2	3	3	2	3	2	3	1	
9	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	1	3	2	
10	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	1	3	2	2	2	3	
11	2	3	1	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	1	3	
12	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	
13	1	2	2	3	1	3	2	1	3	2	2	3	3	3	3	2	
14	3	3	2	3	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	
15	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2	3	1	
16	3	2	3	2	2	2	3	2	3	1	3	1	3	2	3	1	
17	2	2	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	3	1	2	3	
18	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	3	1	3	
19	2	2	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3	1	
20	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	3	1	2	1	

Jawaban Aitem Nomor																		
3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3
2	3	2	2	2	1	3	1	1	3	2	2	1	3	3	2	1	2	1
2	2	3	3	3	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	3	3	1	3
3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2
2	1	2	3	1	2	1	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3
3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	1	3	2	1
3	1	3	2	3	1	3	1	2	3	1	3	2	2	1	2	1	3	2
3	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	1	3	1	2	2	2	3	2
2	2	3	2	2	2	1	3	1	3	2	2	1	2	2	3	2	1	2
2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	1	3	2	3	2	3
2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	1	1	3	1	2	1	2	2
2	3	3	2	2	2	3	2	1	1	2	3	1	2	2	1	3	2	3
3	2	2	2	3	3	3	1	2	2	3	2	2	1	3	2	2	4	1
2	1	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	3	1	2	2	2	1	3
3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2
2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	1	3	2	2	2	2	1	1
2	2	3	1	2	3	1	2	2	2	1	3	1	2	1	1	2	2	3
1	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	3	1	3	2	2
2	3	3	1	1	2	1	2	2	3	2	1	2	2	3	2	3	2	2
3	1	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	3	2	2	3	3	1	3

Jawaban Aitem Nomor														Jumlah
2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	118
3	2	2	3	1	3	1	2	3	2	3	2	3	3	110
1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	117
2	3	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	2	3	114
3	2	3	2	2	2	2	3	3	1	3	3	3	1	121
3	2	2	3	1	3	3	1	2	3	3	1	1	2	126
3	2	1	2	3	1	2	3	1	1	2	3	2	3	113
2	1	3	3	2	1	3	2	2	3	2	3	2	1	117
1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	3	2	111
2	2	1	2	3	2	2	3	1	3	2	2	2	3	117
3	2	2	3	1	3	1	2	3	1	3	2	3	2	120
1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	117
2	2	3	1	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	124
2	3	1	1	2	2	3	2	3	1	2	3	1	1	120
1	3	1	3	1	2	3	2	2	2	3	2	3	2	125
2	3	2	3	2	3	2	2	1	3	2	3	2	3	126
1	2	1	2	3	2	1	3	1	2	1	1	2	1	111
2	2	3	3	1	2	1	2	2	2	2	2	3	1	121
1	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	119
1	2	2	2	1	2	1	3	2	2	1	2	3	2	118

Lampiran F : Jumlah Skor Nilai Skala Penelitian Tawakal dan Kecemasan

Jumlah Skor Nilai Hasil Penelitian		
R	Kecemasan	Tawakkal
1	118	212
2	110	212
3	117	209
4	114	206
5	121	208
6	126	213
7	113	217
8	117	223
9	111	222
10	117	225
11	120	225
12	117	222
13	124	224
14	120	220
15	125	221
16	126	220
17	111	229
18	121	224
19	119	222
20	118	221

Lampiran G : hasil – hasil SPSS 16.0 for windows
Descriptives statistic

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	
Tawakkal	20	26.00	83.00	109.00	1881.00	94.0500	1.95404	8.73875	76.366
Kecemasan	20	61.00	162.00	223.00	3687.00	1.8435E2	3.76429	16.83441	283.397
Valid N (listwise)	20								

Frequency table

tawakkal

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 206	1	5.0	5.0	5.0
208	1	5.0	5.0	10.0
209	1	5.0	5.0	15.0
212	2	10.0	10.0	25.0
213	1	5.0	5.0	30.0
217	1	5.0	5.0	35.0
220	2	10.0	10.0	45.0
221	2	10.0	10.0	55.0
222	3	15.0	15.0	70.0
223	1	5.0	5.0	75.0
224	2	10.0	10.0	85.0
225	2	10.0	10.0	95.0
229	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

kecemasan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	110	1	5.0	5.0	5.0
	111	2	10.0	10.0	15.0
	113	1	5.0	5.0	20.0
	114	1	5.0	5.0	25.0
	117	4	20.0	20.0	45.0
	118	2	10.0	10.0	55.0
	119	1	5.0	5.0	60.0
	120	2	10.0	10.0	70.0
	121	2	10.0	10.0	80.0
	124	1	5.0	5.0	85.0
	125	1	5.0	5.0	90.0
	126	2	10.0	10.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		tawakal	kecemasan
N		20	20
Normal Parameters ^a	Mean	94.0500	184.3500
	Std. Deviation	8.73875	16.83441
Most Extreme Differences	Absolute	.156	.098
	Positive	.156	.098
	Negative	-.114	-.092
Kolmogorov-Smirnov Z		.696	.437
Asymp. Sig. (2-tailed)		.718	.991

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		tawakal	kecemasan
N		20	20
Normal Parameters ^a	Mean	94.0500	184.3500
	Std. Deviation	8.73875	16.83441
Most Extreme Differences	Absolute	.156	.098
	Positive	.156	.098
	Negative	-.114	-.092
Kolmogorov-Smirnov Z		.696	.437
Asymp. Sig. (2-tailed)		.718	.991

a. Test distribution is Normal.

Uji Linieritas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
TAWAKAL * KECEMASAN	20	100.0%	0	.0%	20	100.0%

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Tawakal * kecemasan	Between Groups	(Combined)	413.000	11	37.545	.773	.663
		Linearity	1.790	1	1.790	.037	.853
		Deviation from Linearity	411.210	10	41.121	.846	.606
	Within Groups		388.750	8	48.594		
Total			801.750	19			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
TAWAKAL * KECEMASAN	.047	.002	.718	.515

Uji Hipotesis

Correlations

			Tawakal	Kecemasan
Kendall's tau_b	Tawakal	Correlation Coefficient	1.000	-.017
		Sig. (2-tailed)	.	.922
		N	20	20
	Kecemasan	Correlation Coefficient	-.017	1.000
		Sig. (2-tailed)	.922	.
		N	20	20