

ABSTRAK

Aeniyatun Nisa' (1930110060) "Obat Galau Dalam Al-Qur'an". Program strata satu (S1), Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Institut Agama Islam Negeri Kudus.

Di zaman ini marak kita temukan istilah 'galau' melanda kebanyakan manusia, mulai dari anak muda hingga orang dewasa. Akan tetapi, galau sering diartikan dengan masalah percintaan, padahal banyak permasalahan yang menjadi faktor manusia itu galau. Serta masyarakat terkadang menyikapi kegalauannya dengan cara sering mengeluhkannya di jejaring sosial. Hal seperti ini dianggap sebagian manusia bisa meringankan beban kegalauan mereka, padahal dengan mengeluh di sana sama sekali tidak memberi solusi, malah menambah beban di hati dan pikiran. Maka dari itu adanya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hakikat galau dalam al-Qur'an dan faktor munculnya galau, serta solusi yang diberikan al-Qur'an dalam mengobati rasa galau. Penelitian ini menggunakan metode tafsir maudlu'i (tematik), dan termasuk dalam penelitian kepustakaan (library research).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hakikat galau dalam al-Qur'an terdapat 4 term yaitu, *al-hammu* (keinginan yang ditahan), *ar-rau'u* (rasa takut yang tersembunyi), *al-khasyyah* (rasa takut dalam kesendirian), *al-halu'u* (gelisah). Dari kisah nabi Ya'qub, nabi Zakaria, dan Maryam ada beberapa faktor yang menyebabkan mereka mengalami kegalauan, 1. Kehilangan seseorang yang dicintainya (putra kesayangannya Yusuf), 2. Kecemasannya perihal diusianya yang mulai senja belum memiliki momongan, 3. Menghadapi hal yang berat serta rasa cemas perihal kehamilannya yang secara tiba-tiba tanpa seorang suami. Dalam al-Qur'an ada beberapa ayat yang bisa menjadi obat hati dari kegelisahan dan kegalauan yang sedang dialami. Yaitu, QS. al-Baqarah ayat 216 (berprasangka baiklah pada Allah Swt, karena bisa jadi kamu membenci sesuatu padahal itu amat baik bagimu dan bisa jadi kamu menyukai sesuatu padahal itu amat buruk bagimu), QS. Ali Imran ayat 139 (janganlah kamu lemah dan bersedih hati atas apa yang menimpamu, karena Allah Swt memberikan balasan kebaikan bagi orang-orang yang bersyukur dan bersabar dalam menghadapinya), QS. Yusuf ayat 87 (janganlah kamu berputus asa atas musibah dan kesusahannya yang menimpamu, karena Allah Swt akan memberikan kemudahan ketika seorang hamba bersabar serta ikhlas), QS. at-Taubah ayat 129 (cukuplah Allah bagimu, sebaik-baik tempat mengadakan segala sesuatu yang menimpamu).

Kata kunci : Obat, Galau, Dalam Al-Qur'an