

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan duniawi perasaan “Galau” banyak kita temukan dalam diri setiap manusia, ketika mengalami suatu kecemasan dan kegelisahan dalam menghadapi masalah atau problem di kehidupannya. Bahkan di zaman sekarang kebanyakan anak muda remaja mengalami fase ini. Galau diartikan sebagai keadaan yang tidak karuan yang menunjukkan rasa sedih, cemas, bingung dalam menjalani kehidupan, dan sebagainya. Dalam Kamus Tesaurus Bahasa Indonesia, secara sederhana galau bisa diartikan sebagai kondisi psikologis jiwa, hati, atau pikiran yang sedang tidak tenang, yang tercermin dari perasaan sedih, cemas, bimbang, bingung, gelisah, resah, dan sejenisnya.¹

Menurut Richard Lazarus (ahli psikologi), kecemasan merupakan reaksi seseorang atas suatu kondisi yang sedang dihadapinya, seperti khawatir, ketakutan, waswas, gelisah ketika dihadapkan pada suatu keadaan tertentu yang masih asing.² Sedangkan menurut Hipp, kecemasan adalah sebuah ilusi yang hanya menghabiskan waktumu dan membuatmu seolah merasa masalahmu sudah usai. Namun, dilihat efek dari seseorang yang merasa galau, membuat seseorang berada pada ilusi-ilusi yang tidak jelas, seperti murung sampai menghabiskan waktu (tidak hanya menit, bisa berjam-jam bahkan berhari-hari).

Sering terjadi kita menggalaukan hal-hal sepele sampai menganggap semua masalah tampak seolah-olah sulit untuk diselesaikan. Karena kebanyakan dari kita saat sedang galau, bukannya mengatasi kegalauannya malah stuck (diam) di tempat. Mungkin baginya sudah terlalu aman dan nyaman diam sehingga malas untuk bergerak melawan kegalauan itu. Padahal kalau terlalu lama kita diam malah semakin memperparah kegalauan tersebut. Makin banyak diam, makin sering mikir, malah makin tambah galau dan stres.³ Sehingga galau yang awalnya dampak dari stres malahan berbalik menjadi penyebab stres. Dan jika stres itu melebihi batas tekanan yang bisa mereka tahan akan menyebabkan depresi dan

¹ Tim Redaksi, *Tesaurus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008), 157.

² Khalilah Demunisa, *Ngaku Gaul Kok Galau* (Yogyakarta, 2014), 9.

³ Bayu Prasetyo, *Apa Yang Dilakukan Einstein Saat Galau* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2016), 1.

kuwalahan, seakan hidup berbahaya dan menakutkan sehingga diri merasa bingung dan takut.⁴

Setiap orang punya kisah sendiri tentang kegaluannya. Namun kegalauan tidak boleh berakhir dengan kesedihan, ada banyak hal yang bisa membuat kita galau dan beragam cara bisa kita lakukan untuk mengatasinya. Semua tergantung dari cara kita memandang dan menghadapinya.⁵ Karena rasa galau itu bukan untuk meratapi masalah, tapi memikirkan solusi dari masalah itu sendiri. Jangan sampai kegalauan itu berakhir dalam ratapan, namun sebagai titik awal menghadirkan solusi. Jadi, semua kecemasan itu tergantung pada hati dan pikiranmu. Tenangkanlah hatimu dengan mengingat Allah Swt. Maka pikiranmu dalam menghadapi suatu masalah itu akan bisa terkendali. Mungkin kegalauan yang menimpa hati juga karena kurangnya kita mengingat Allah, saat ibadah kita yang mulai berkurang, maksiat yang sering kita lakukan tanpa disadari membuat kita menjauh dari Allah Swt. Seperti yang kita tahu, segala penyakit pasti ada obatnya. Dan galau merupakan penyakit hati yang bisa sembuh dengan ketenangan hati. Dan tenangnya hati itu ketika kita mengingat Allah Swt. Kita perlu tahu ada berbagai cara dalam al-Qur'an untuk selalu mengingat Allah Swt.

Dalam agama islam Allah Swt memberikan pedoman hidup bagi umat muslim yaitu kitab suci Al-Qur'an, agar manusia dapat menjalani kehidupannya dengan baik. Kedatangan islam sebagai risalah yang dibawa oleh Rasulullah Saw, Al-Qur'an turun sebagai petunjuk umat manusia sekaligus menjadi obat dari segala penyakit hati, dan sebagai pedoman dalam kehidupan agar ingin selamat dunia akhirat serta berlaku di sepanjang zaman.⁶ Karena Al-Qur'an sampai saat ini tetap merupakan wahyu yang abadi, dan merupakan kitab suci yang tidak pernah tercampur dengan kebathilan dan tidak ada keraguan sedikitpun di dalamnya, sebagaimana ditegaskan dalam surat Al-Baqarah ayat 2 yaitu:

ذٰلِكَ الْكِتٰبُ لَا رَيْبَ . فِيْهِ . هُدًى لِّلْمُتَّقِيْنَ

Artinya: "Itulah Kitab (Al-Qur'an) tidak ada keraguan di dalamnya sebagai petunjuk bagi orang-orang yang bertakwa". (QS. Al-Baqarah: 2).

Al-Qur'an juga merupakan mukjizat yang diberikan kepada Nabi Muhammad Saw. Yang membacanya bernilai ibadah dan

⁴ Demunisa, *Ngaku Gaul Kok Galau*, 11.

⁵ Nadia waw, *Galau Pasti Berlalu* (Jakarta: Gagas Media, 2015), 2.

⁶ A. Hafizh Dasuki, *Ensiklopedia Islam*, 1993, 247.

mendapatkan pahala berlipat. Al-Qur'an adalah kalam penyejuk bagi umat muslim. Baik dalam kondisi suka ataupun duka. Bahkan membacanya dalam keadaan sedih bukan hanya mendapat amal dan pahala tetapi juga bisa menjadi obat dan penawar bagi hati yang gelisah dan galau.⁷ Al-Qur'an sangat penting bagi kehidupan manusia, karena ia adalah oksigen jiwa dan obat hati. Sebagaimana dalam Al-Qur'an Surah Al-Isra' ayat 82 Allah berfirman:

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: “Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang zalim selain kerugian”. (QS. Al-Isra': 82)

Ayat 82 surat Al-Isra' di atas menjelaskan Alqur'an sebagai syifa' atau obat (kesembuhan). Segala penyakit dapat disembuhkan dengan Alqur'an, baik hati (ruhani) ataupun jasmani (raga). Bahkan Alqur'an selalu menjadi inspirasi pengembangan disiplin kedokteran.⁸ Tentunya Al-Qur'an tidak hanya sebagai obat hati melainkan obat bagi semua persoalan yang dihadapi oleh umat manusia di kehidupannya. Kalau wujud manusia terdiri dari unsur jiwa, jasmani, dan interaksi sosial, sehingga persoalan yang dihadapi manusia itu terkait dengan urusan jiwa, jasmani serta sosialnya maka sudah tentu Al-Qur'an bukan hanya obat bagi hati tetapi juga obat bagi jasmani dan sosialnya.⁹

Al-Qur'an mutlak untuk menuntun dan memecahkan masalah persoalan-persoalan yang paling ruwet dalam kehidupan pribadi dan masyarakat. Di zaman modern ini semakin ada kemajuan dalam pengetahuan, namun Al-Qur'an selalu menjawab tantangan zaman dan memerankan peranan sangat baik dan penting untuk melindungi manusia.¹⁰ Seperti perasaan galau, ternyata zaman Nabi terdahulu juga pernah mengalaminya. Sehingga Allah pun memberikan jawaban dan petunjuk atas persoalan yang membuat hati para Nabi risau dan gelisah dengan menurunkan ayat-ayat al-Qur'anNya.

⁷ Alik Al Adhim, *AlQur'an Sebagai Sumber Hukum* (Surabaya: Jepe Press Media Utama, 2016), 47.

⁸ Halim, *Ensiklopedi Sains Islam Biologi I*,(Jakarta: Kamil Pustaka,2015), jilid 5, H.1.

⁹Muhamad Afif Bahaf, *Untaian Hikmah Kehidupan*,(Serang: A-Empat,2023), H. 19.

¹⁰ Nazruddin Razak, *Dienul Islam...*,H.236.

Dalam al-Qur'an ada beberapa kata yang menurut penulis dan sejauh pembacaan penulis memiliki arti sangat dekat dengan galau yaitu, *asy-syakk*, *ar-rau'u*, *ar-rahabu*, *al-karbu*, *al-halu'u*, *al-jazu'u*, *al-khasyyatu*, *al-khaufu*, *al-ghammu*, *al-hazanu*, *al-batitsu*, *ar-raibu*, *al-faza'u*, *al-asifu*, *al-asa*, *adh-dhayyiqu*, *al-hammu*, *al-wajalu*, *al-kadhmu*, *al-bahtu*, *al-hairatu*, *al-'amahu*, *al-baraq*, *al-ba'su*, *al-mir'u*, *al-zaighu*. Dalam struktur kebahasaan, *al-hazn* atau disebut pula dengan *al-huzn* merupakan bentuk masdar dari kata *hazina* atau *hazana*. Sebagian ulama menyederhanakan makna *al-hazan* maupun *al-huzn* dengan pemaknaan dari sisi sinonim, yaitu *al-hammu* (kesedihan atau kecemasan) dan *al-ghammu* (kesusahan).¹¹

Pendapat lain menegaskan bahwa *al-hazan* atau *al-huzn* merupakan kesedihan atau kecemasan (*al-hammu*) yang mendalam disebabkan oleh kehilangan sesuatu yang dicintai di masa lampau maupun di masa sekarang.¹² Dengan kata lain, menurut pengertian ini, *al-hazan* atau *al-huzn* lebih dari sekadar *al-hammu* (kesedihan) biasa. Melainkan terkait dengan perasaan sedih karena kehilangan, bisa berupa istri yang teramat dicintai, kekasih yang begitu disayangi, pujaan hati yang pergi meninggalkan kita, atau bisa juga sesuatu yang sangat berharga bagi kita, misalnya uang, laptop, buku bacaan kesukaan, dan lain-lain.

Ibnu Mandhur mengemukakan, baik *al-huzn* maupun *al-hazan* merupakan antonim dari *as-surur* (kebahagiaan).¹³ Ar-Raghib al-Ashfihani menyebutkan bahwa *al-hazan* maupun *al-huzn* berarti kegersangan di bumi dan kegersangan di jiwa disebabkan kesusahan (*al-ghammu*) yang melanda. Ia merupakan antonim dari *al-Farahu* (Kegembiraan).¹⁴ Al-Maraghi memberi definisi yang tidak kalah sederhana dari beberapa definisi sebelumnya. Ia mengatakan bahwa *al-hazan* atau *al-huzn* adalah rasa sakit yang menghinggapi jiwa saat kehilangan yang dicintai, menjauhnya yang disenangi, atau terjadinya sesuatu yang tidak disukai.¹⁵

¹¹Hasan 'Iz al-Din ibn Husain, *Mu'jam wa Tafsir Lughawi li Kalimat al-Qur'an* (Mesir: Hai-ah al-Mishriah al-'Ammah li al-Kitab, 2003-2008), hlm.390.

¹²Abu al-'Abbas Ahmad ibn Muhammad ibn al-Haim, *al-Tibyan fi Tafsir Gharib al-Qur'an*, Tahqiq: Dlahi 'Abd al-Baqi Muhammad (Beirut: Dar al-Gharb al-Islami, 1423 H), hlm.70.

¹³Abu al-Fadl Muhammad ibn Mandhur, *Lisan al-'Arab* (Beirut: Dar Shadir, 1412 H), hlm.111.

¹⁴Abu al-Qasim Raghib al-Ashfihani, *al-Mufradat fi Gharib al-Qur'an*, tahqiq: Shafwan 'Adnan al-Dawudi (Beirut: Dar al-Qalam, Dar al-Syamiah, 1412 H), hlm.231.

¹⁵Ahmad ibn Mushthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi* (Kairo: Mushthafa al-Babi al-Halabi, 1365 H/1946 M), hlm.108.

Seperti keadaan yang marak kita temukan saat ini adalah galau yang dialami kebanyakan manusia, tidak hanya orang dewasa tapi juga remaja abege ketika terkena masalah dan mengalami perasaan resah gelisah langsung nge-hang bengong sambil melamun tidak karuan. Terkadang Masyarakat malah terlalu berlebihan menyikapi masalah dan kegalauannya, dengan cara yang membawa mudlarat. Kebanyakan orang sering mengeluhkan masalah dan galaunya di jejaring sosial seperti di timeline twitter, facebook, instagram, sampai story whatsapp, dengan meluapkan masalahnya di sana menggunakan kata-kata yang tidak pantas.¹⁶ Mulai dari masalah pekerjaan, perkuliahan, rumah tangga, pertemanan hingga percintaan, serta berbagai masalah yang memicu seseorang dalam waktu sedetik langsung galau. Hal seperti ini dianggap sebagian manusia bisa meringankan beban kegalauan mereka, padahal dengan mengeluh sana, mengeluh sini sama sekali tidak memberi solusi, malah menambah beban di hati dan pikiran.

Melihat beberapa kasus galau yang dialami manusia saat ini, muncul beberapa pertanyaan, seperti: bagaimana hakikat galau dalam alqur'an? Apa yang menjadi faktor penyebab manusia galau? Bagaimana alqur'an mampu menjadi obat galau bagi manusia? Dalam penelitian ini berharap dapat memfokuskan kajian pada galau dalam arti yang luas dan sesuai dengan pemahaman para penderitanya. Peneliti tertarik mengambil tema ini dikarenakan peneliti ingin membahas bagaimana al-Qur'an memberikan solusi, obat terhadap permasalahan galau yang dihadapi kebanyakan orang. Agar manusia mampu mencegah dan mengatasi kegalauan yang dialaminya.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dalam skripsi ini, penulis akan menyusun skripsi dengan judul "Obat Galau dalam Al-Qur'an" namun, dalam penelitian ini peneliti akan membahas secara tematik ayat-ayat yang berfokus pada obat dan solusi dalam mengatasi kegalauan, kegelisahan, kecemasan yang dialami masyarakat. Sehingga peneliti mengambil ayat yang relevan dengan penelitian ini antara lain: QS. al-Baqarah ayat 216, QS. ali-Imran ayat 139, QS. yusuf ayat 87, dan QS. at-Taubah ayat 129.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian adalah batas dari penelitian. Agar penelitian ini lebih fokus dan mendalam, maka batasan dari penelitian ini tidak jauh dari judul "Obat Galau dalam Al-Qur'an". Sehingga penelitian

¹⁶ Khaliliah Demunisa, *Ngaku Gaul kok Galau*(Yogyakarta: PT. Bentang Pustaka,2014)

ini hanya terkait ayat-ayat yang berisikan tentang permasalahan galau serta bagaimana Al-Qur'an menyikapi dan memberikan solusi terhadap seseorang yang mengalami fase galau ini.

C. Rumusan Masalah

Supaya pembahasan dalam penelitian ini terstruktur dan jelas pokok permasalahannya serta memudahkan penulisannya, maka dalam penelitian ini perlu melakukan limitasi bahasan atau pembatasan masalah yang bertujuan untuk menunjang penyusunan penelitian ini, dengan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana hakikat Galau dalam Al-Qur'an?
2. Apa faktor penyebab munculnya Galau dan bagaimana solusi Al-Qur'an untuk mengatasinya?

D. Tujuan Penelitian

Dengan dilaksanakannya penelitian sesuai judul diatas, maka penelitian ini mempunyai tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hakikat Galau dalam Al-Qur'an.
2. Untuk mengetahui faktor penyebab munculnya galau beserta solusi yang diberikan Al-Qur'an dalam mengobati rasa galau.

E. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan dapat mempunyai manfaat bagi pembaca, manfaat penelitian dibagi menjadi dua yaitu manfaat penelitian secara teoritis dan secara praktis.

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran dan media dalam pengembangan ilmu pengetahuan dalam studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.
2. Secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu menjelaskan apa sebenarnya hakikat galau dalam alquran. Serta bagaimana alquran menjawab permasalahan galau yang dialami pembaca bahkan menemukan obat dari galau tersebut.

F. Sistematika Pembahasan

Dalam sistem penyusunan skripsi, pada umumnya skripsi disusun menjadi beberapa bagian, yakni bagian awal, bagian isi skripsi, dan bagian akhir skripsi.

1. Bagian Awal

Bagian ini meliputi halaman sampul, halaman judul, halaman persetujuan pembimbing skripsi, halaman pengesahan, halaman pernyataan, halaman abstrak, halaman motto, halaman

persembahan, halaman pedoman transliterasi, halaman kata pengantar, halaman daftar isi.

2. Bagian Isi

Bagian isi skripsi terdiri atas beberapa bab, setiap bab mempunyai sub bab, yaitu sebagai berikut:

Bab satu, Pendahuluan. Bab ini memaparkan latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penyusunan skripsi.

Bab dua, Kerangka Teori. Dalam bab ini memuat teori-teori yang memudahkan dalam melakukan penelitian terhadap inti permasalahan terkait al-qur'an, galau dan obat. Dalam teorinya meliputi definisi al-Qur'an, macam-macam nama al-Qur'an, fungsi al-Qur'an, tujuan al-Qur'an, definisi galau, faktor penyebab galau, jenis galau, dampak negatif galau, definisi obat, macam-macam penyakit, pandangan ulama tentang obat, jenis-jenis obat, penggunaan ayat al-Qur'an sebagai obat, ayat-ayat syifa', fungsi ayat syifa'.

Bab tiga, Dalam bab ini mencakup metode yang digunakan untuk melakukan penelitian, meliputi jenis dan pendekatan penelitian, subyek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data.

Bab empat, Dalam bab ini berisikan hasil penelitian dan pembahasan yang memuat hakikat galau dalam al-Qur'an dan faktor penyebab serta solusi yang diberikan al-Qur'an dalam mengobati rasa galau.

Bab lima, Penutup. Pada bab ini memuat kesimpulan dan penutup. Adapun jawaban kesimpulan berisi jawaban dari rumusan masalah.

3. Bagian Akhir

Bagian akhir ini berisikan daftar pustaka, lampiran-lampiran sebagai pelengkap dan penyempurna data penelitian, serta daftar riwayat pendidikan penulis.