

BAB II KERANGKA TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Al-Qur'an

a. Definisi Al-Qur'an

Al-Qur'an adalah firman Allah Swt yang mengandung mukjizat, diturunkan kepada Rasulullah Saw, tertulis dalam mushaf-mushaf, diriwayatkan secara mutawatir, dan membacanya dinilai ibadah. Allah Swt mewahyukannya kepada Nabi Muhammad Saw, untuk membebaskan manusia dari kegelapan dunia menuju cahaya Ilahi, dan membimbingnya ke jalan yang lurus. Al-Qur'an mempunyai keistimewaan karena mampu menyelesaikan problem manusia dalam berbagai aspek kehidupan, baik yang menyangkut permasalahan psikologis, fisik, sosial, ekonomi maupun politik, dengan solusi yang cerdas terhadap setiap permasalahan yang ada.¹

Secara etimologis, terdapat beberapa pendapat mengenai asal-usul kata al-Qur'an. Namun secara umum dapat dibagi menjadi tiga: (1) Kata al-Qur'an adalah *isim 'alam* (nama) yang digunakan untuk menyebut kitab suci yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw. Seperti Taurat dan Injil yang digunakan untuk menyebut kitab yang diberikan kepada Musa dan Isa. Dari sudut pandang ini, al-Qur'an bukanlah turunan (*musytaqq*) dari suatu kata, melainkan isim murtajal, yaitu suatu kata yang dibentuk sedemikian rupa sejak awal. Pendapat ini dikemukakan oleh Al-Syafi'i (150-204 H/767-820 M).²

Secara terminologi Al-Qur'an, sebagaimana yang disepakati oleh para ulama dan ahli ushul fiqh adalah sebagai berikut:

1. Al-Qur'an adalah firman Allah atau kalam Allah, bukan perkataan malaikat Jibril (ia hanya penyampai wahyu dari Allah), bukan sabda Nabi (beliau hanya menerima wahyu dari Allah), dan bukan perkataan manusia biasa, mereka hanya berkewajiban untuk melaksanakannya.
2. Al-Qur'an hanya diberikan kepada nabi Muhammad saw, tidak diberikan kepada nabi-nabi sebelumnya. Kitab suci

¹ Aunur Rafiq El-Mazni, *Pengantar Studi Ilmu Al-Qur'an* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2006), 15.

² Agus Salim Syukran, *FUNGSI AL-QUR'AN BAGI MANUSIA*, vol. 1 (1, 2019), 91.

yang diberikan kepada para nabi sebelum Al-Qur'an yakni Zabur, Taurat, Injil.

3. Al-Qur'an sebagai mukjizat, maka sejarah awal turunnya sampai era modern dari masa ke masa tidak ada yang mampu menandinginya, baik secara perseorangan maupun secara kelompok, sekalipun mereka ahli sastra bahasa, tidak ada satupun yang menyamai.
4. Diriwayatkan secara mutawatir, artinya diterima dan diriwayatkan banyak orang, tidak sedikit jumlahnya dan mustahil mereka bersepakat dusta dari masa ke masa secara berturut-turut sampai kepada kita.
5. Membacanya dicatat sebagai amal ibadah. Hanya membaca Al-Qur'an sajalah diantara sekian banyak bacaan yang dianggap ibadah, sekalipun pembaca tidak tahu maknanya, jika pembaca mengetahui maknanya dan dapat merenungkan serta mengamalkannya, punya nilai lebih istimewa.³

b. Macam-macam nama Al-Qur'an

Nama bagi Al Qur'an disebutkan bermacam-macam, dan masing-masing nama mengandung arti dan makna tertentu, antara lain:

- 1) Al-Kitab artinya buku atau tulisan. Arti ini untuk mengingatkan kaum muslimin supaya menulis atau membukukannya menjadi suatu buku.
- 2) Al-Qur'an artinya bacaan. Arti ini untuk mengingatkan supaya di pelihara atau dihafal bacaannya.
- 3) Al-Furqan artinya pemisah. Arti ini mengingatkan garis pemisah antara kebenaran dan kebathilan, yang baik dan buruk haruslah merujuk padanya.
- 4) Al-Huda artinya petunjuk. Arti ini mengingatkan bahwa petunjuk tentang kebenaran hanyalah petunjuk yang diberikannya atau yang mempunyai rujukan kepadanya
- 5) Al-Zikr artinya ingat. Arti ini menunjukkan bahwa al-Qur'an berisi peringatan agar tuntutannya selalu diingat dalam melakukan setiap tindakan.⁴
- 6) Asy-Syifa artinya penyembuh. Bahwa al-Qur'an akan senantiasa menjadi penyembuh rohani, penenang jiwa, dan

³Abdul Majid Khon, *Praktikum Qira'at "Keaneanan Bacaan Al-Qur'an Qira'at Ashim Dari Hafash,"* n.d., 3.

⁴Akhmad Haries, *Ushul Fikih: Kajian Komprehensif Teori, Sumber Hukum Dan Metode Istibath Hukum* (Palembang: Bening Media, 2020), 72.

obat kegalauan. Al-Qur'an akan menjadi petunjuk untuk mendapatkan solusi jawaban yang diridhai Allah.⁵

c. Fungsi Al-Qur'an

Al-Qur'an memperkenalkan dirinya dengan berbagai ciri dan sifat serta merupakan kitab Allah yang selalu dipelihara. Al-Qur'an memiliki sekian banyak fungsi, di antaranya:

- 1) Berfungsi sebagai kebenaran Nabi Muhammad Saw, bukti kebenarannya tersebut dikemukakan dalam tantangan yang sifatnya bertahap, yaitu:
 - a) Menantang siapapun yang meragukan Al-Qur'an untuk menyusun semacam Al-Qur'an secara keseluruhan.
 - b) Menantang siapapun untuk menyusun sepuluh surat semacam Al-Qur'an.
 - c) Menantang mereka untuk menyusun satu surat saja semacam Al-Qur'an.
 - d) Menantang mereka untuk menyusun sesuatu atau lebih kurang sama dengan satu surah dari Al-Qur'an.
- 2) Walaupun Al-Qur'an menjadi bukti kebenaran Nabi Muhammad Saw, tapi fungsi utamanya adalah sebagai petunjuk untuk seluruh umat manusia. Petunjuk yang dimaksud adalah petunjuk agama, atau bisa juga disebut sebagai syari'at. Syari'at dari segi pengertian kebahasaan, berarti jalan menuju sumber air.
- 3) Al-Qur'an sebagai mu'jizat Nabi Muhammad Saw, untuk membuktikan kenabian dan kerasulannya dan Al-Qur'an adalah ciptaan Allah bukan ciptaan Nabi.
- 4) Al-Qur'an berfungsi sebagai hidayat. Al-Qur'an diturunkan Allah kepada Nabi Muhammad bukan hanya sekedar untuk dibaca saja melainkan untuk dipahami kemudian untuk diamalkan dan dijadikan sebagai sumber hidayat dan pedoman bagi umat untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.⁶

d. Tujuan Al-Qur'an

Turunnya Al-Qur'an memiliki beberapa tujuan, yaitu sebagai berikut:

⁵ Riva Sahri Ramdani, *Kajian Santri Jilid I* (Jawa barat: Edu Publisher, 2021), hlm. 139

⁶M.Quraish Shihab, *"Membumikan Al-Qur'an: Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat"* (Bandung, 2003), 24.

- 1) Untuk mengingatkan manusia khususnya umat muslim bahwa ajaran-ajaran Al-Quran adalah satu kesatuan terpadu yang tidak dapat dipisah-pisahkan.
- 2) Al-Qur'an menempuh berbagai cara guna mengantarkan manusia kepada kesempurnaan kemanusiaanya antara lain dengan mengemukakan kisah factual atau simbolik.
- 3) Dalam bidang pendidikan, Al-Qur'an memerlukan kesatuan kata dengan sikap. Oleh karena itu, para pendidik dan pribadi-pribadi masyarakat yang teladan adalah salah satu pilarnya.
- 4) Al-Quran juga kehadirannya bertujuan untuk memadukan secara menyeluruh kepada kita semua, bukan hanya membutuhkan pendekatan religius yang bersifat ritual atau mistik, yang menimbulkan formalitas dan kegersangan.
- 5) Al-Qur'an merupakan petunjuk yang digunakan sebagai pedoman bagi penyelesaian berbagai problem hidup. Apabila dihayati dan diamalkan akan menjadikan pikiran, rasa, dan karsa kita mengarah kepada realitas keimanan yang dibutuhkan bagi stabilitas dan ketentrangan hidup pribadi dan masyarakat.

Itulah Al-Qur'an dengan gaya bahasanya yang merangsang akal dan menyentuh rasa, dapat menggugah kita menerima dan memberi kasih dan keharuan cinta, sehingga dapat mengarahkan kita untuk memberi sebagian dari apa yang kita miliki untuk kepentingan dan kemaslahatan umat manusia.⁷

2. Galau

a. Definisi Galau

Galau memang selalu disebutkan dalam kehidupan anak-anak remaja zaman sekarang. Mengingat galau merupakan Bahasa Indonesia, atau setidaknya secara umum dikenal, mengakar, dan bahkan terus berkembang sampai sekarang di Indonesia, dengan membuka entri galau, maka di Kamus Besar Bahasa Indonesia yang akan tampak ialah keterangan “ga.lau *a*, ber.ga.lau *a* sibuk beramai-ramai; ramai sekali; kacau tidak karuan (pikiran); ke.ga.lau.an *n* sifat (keadaan hal) galau”.⁸

Menurut ahli psikologi, persamaan kata yang mendekati kata galau adalah “cemas” (*anxiety*). Rasa cemas muncul dari ego. Psikoanalitis Freud membagi kecemasan/*anxiety* menjadi

⁷M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Quran “Tasir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat,”* 1994, 14–17.

⁸Pustaka Indonesia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, vol. Edisi ketiga, 2005, 328.

tiga kategori, yaitu: kecemasan neuritis (khawatir akan sesuatu yang tidak diketahui), kecemasan moral (khawatir karena takut melakukan sesuatu yang tidak etis), kecemasan praktis (khawatir akan kemungkinan bahaya dari dunia luar).⁹

Kata galau sepertinya memang tren saat ini, yang sebenarnya tidak hanya menyerang anak remaja dan pemuda, tetapi juga hampir semua usia, golongan, dan kalangan. Galau adalah keadaan di mana seseorang mendadak murung, bisa dibilang "Manyun Sindrom". Tingkat emosi seseorang menjadi turun drastis di titik kesedihan paling dasar. Biasanya galau sering terjadi pada remaja dan pemuda yang sedang bingung atau dilema dalam masalah-masalah hidup yang dihadapi. Entah itu masalah asmara, masalah sekolah, atau mungkin karena terlalu bingung memikirkan masa depan. Orang yang galau kadang terlihat jelas ketika mereka menulis status di status whatsapp, facebook, twitter, instagram, atau sosial media lainnya.¹⁰

Galau juga bisa disebabkan oleh suatu kehidupan yang monoton dan membosankan. Misal contoh, jika kita setiap hari hanya melakukan itu-itu saja tanpa ada peningkatan, bisa jadi kita akan galau. Karena kita mengalami suatu kebosanan sehingga di hati terselip rasa tidak nyaman, itu juga bisa menjadikan kita galau.¹¹ Dalam kondisi ini seperti ini seseorang merasa "terkurung" dalam keadaan yang ada dan merasa kesulitan untuk mengambil keputusan apalagi untuk menyelesaikannya, menyebabkan galau sering datang tanpa terduga yang akan berdampak buruk untuk diri manusia.¹²

b. Faktor Penyebab Galau

Secara umum faktor utama penyebab galau adalah banyaknya masalah yang dihadapi manusia. Namun, jiwanya belum bisa mengambil keputusan yang pasti. Jiwanya kacau, ragu-ragu, bimbang atau serba salah. Berikut ini beberapa faktor penyebab galau:¹³

⁹ Khairun Nas Rajab dkk, ... 5.

¹⁰ Kornelius Sabt, *Generasi Anti Galau* (Yogyakarta, 2014), 5–6.

¹¹ Endang Suryana, *Galau secukupnya, Move On Secepatnya* (Solo: Tinta Medina, 2018), hlm. 14

¹² Hanna, Yulian Arpianto dkk, *Gagasan, Ide, Literasi Yang Elegan, Lugas Objektif Dan Berkarakter* (Indramayu: Adanu Abimata, 2023), 47.

¹³ Sasa, *Kebanyakan Galau* (Jakarta: Pustaka Taman Ilmu, 2021), hlm. 12

1) Kondisi Cemas

Setiap manusia dapat dipastikan tidak akan pernah terlepas dari suatu kondisi yang disebut kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa manusia itu normal. Hal yang paling penting untuk dilakukan adalah bagaimana manusia mencegah agar kecemasan tersebut tidak berlebihan dan menimbulkan dampak negatif serta tidak menyebabkan munculnya perasaan galau.

2) Tidak Bisa Mengontrol Pikiran

Sadar atau tidak, manusia sering mengalami galau karena masalah sepele sehingga seakan-akan masalah tersebut tidak ada solusinya. Penyebab perasaan galau, awalnya adalah ‘dampak dari tidak bisa mengontrol pikiran’ malah bisa berubah menjadi ‘penyebab stres’. Kunci mengatasi perasaan galau menurut psikologi, salah satunya ada di hati dan pikiran manusia itu sendiri.

3) Masalah Percintaan

Masalah percintaan sering menyebabkan gelisah hati manusia, sehingga menjadi penyebab munculnya perasaan galau. Salah satunya rasa patah hati, karena cinta bertepuk sebelah tangan, dikhianati pacar, diselingkuhi, tidak kunjung mendapat jodoh, mendadak merasa galau akut.

4) Kurangnya Iman

Keraguan dalam hati menimbulkan kurangnya iman, sehingga manusia mudah galau dan putus asa. Dengan mengingat Tuhan dan selalu bersyukur, hati dan fikiran menjadi tenang. Percayalah bahwa setiap masalah pasti ada solusinya, dan yakinlah bahwa Allah tidak akan menguji hamba-Nya di luar batas kemampuannya.

5) Kurang Bersyukur

Selalu merasa kurang adalah wujud dari rasa kurang bersyukur. Beberapa contoh yang membuat kehidupan manusia semakin sulit karena kurang bersyukur yaitu, merasa kurang cantik, dan kurang kaya. Sehingga hal itu menimbulkan perasaan galau.

6) Tidak Memiliki Jalan Keluar

Ketika manusia memiliki permasalahan ataupun keinginan, maka jangan hanya dipikirkan atau diangan saja, tapi berusaha menyelesaikannya atau mewujudkan keinginan tersebut dengan action. Jangan hanya melamunkannya saja apalagi sampai menyerah. Seseorang yang hanya meratapi masalahnya tanpa mencari solusi dari

permasalahan tersebut akan membuat perasaan semakin galau.¹⁴

7) Banyak Masalah

Manusia yang memiliki banyak problem pada saat bersamaan cenderung akan banyak tekanan sehingga menyebabkan perasaan galau itu datang. Karena hal itu membuat seseorang tidak dapat mengontrol fikiran dan perasaannya.

8) Menghadapi Hal yang Berat

Banyak manusia yang merasa berat saat menghadapi sesuatu yang akan dialaminya. Misalnya dihadapkan pada ujian yang menentukan nasib masa depan, dengan pengumuman hasil suatu kegiatan yang penting, diberi tugas besar yang tidak yakin dapat menyelesaikannya dengan baik, dan sebagainya, karena dengan demikian akan merawa khawatir dan takut jika menerima hasil yang tidak diinginkan dan hal itu menjadi penyebab munculnya galau.¹⁵

9) Terlalu Fokus pada Sesuatu

Merasa cemas memang merupakan sesuatu yang wajar bagi diri manusia. Namun, ada kalanya manusia merasa sangat khawatir. Tingkat kekhawatiran yang besar ini seringkali membutuhkan sumber daya pikiran yang besar pada otak manusia.¹⁶

10) Merasa Kebingungan

Beberapa orang suka memikirkan hal-hal yang di luar batas kemampuannya, sehingga akhirnya banyak pikiran yang tidak menentu dan tidak jelas ujungnya. Kebanyakan hal yang dipikirkan secara serius tidak bisa diselesaikan dengan baik, sehingga ibaratnya manusia selalu kebingungan dan menjadi penyebab galau.

11) Kehilangan Sesuatu yang Dicintai

Masalah besar bisa membuat manusia menjadi linglung karena banyak pikiran. Contohnya seperti kehilangan seseorang yang menjadi tulang punggung keluarga, kehilangan kekasih, kehilangan pekerjaan, dan lainnya.¹⁷

¹⁴ Sasa, *Kebanyakan Galau* (Jakarta: Pustaka Taman Ilmu, 2021), 16.

¹⁵ waw, *Galau Pasti Berlalu*, 43.

¹⁶ *Kebanyakan Galau*, 17.

¹⁷ Sasa, *Kebanyakan Galau* (Jakarta: Pustaka Taman Ilmu, 2021), hlm. 18

c. Jenis Galau

Kebanyakan orang menginterpretasikan galau hanya bersifat negatif. Yaitu ketika orang terlalu larut ke dalam masalahnya. Padahal cara orang menyikapi suatu masalah bisa negatif tapi bisa juga positif. Seperti halnya kata ‘merenung’. Merenung bisa negatif tapi bisa juga positif. Ketika seseorang merenung meratapi masalahnya dengan tidak mensyukuri apa yang ia dapati di hidupnya, bisa jadi itu merenung negatif. Tapi ketika seseorang merenung untuk mentafakkuri kekuasaan Ilahi atau juga ketika seseorang untuk mengintropeksi dirinya, atau ketika seseorang merenung merencanakan planningnya, itu merenung yang positif.¹⁸

d. Dampak Negatif Galau

- 1) Orang yang galau itu supersensitif dan gampang khawatir. Hal yang seperti ini muncul karena setiap masalah yang datang selalu kita tanggapi secara berlebihan. Padahal, bisa saja masalahnya itu ringan-ringan saja dan mudah untuk diselesaikan. Maka, tidak seharusnya semua masalah ditanggapi secara sensitif.
- 2) Apa saja yang kita rasakan dan kita pikirkan, kalau sudah keseringan galau, akan mudah masuk ke memori otak yang paling dalam. Dan ujung-ujungnya masalah itu bakal terbawa sampai mimpi. Atau mungkin juga kita jadi sering berhalusinasi yang tidak jelas.
- 3) Orang yang galau itu akan menjadi tidak bijak dan sering terburu-buru dalam mengambil keputusan. Hal itu karena memang pikiran dan perasaannya sudah dikendalikan perasaan "galau" itu, dan akhirnya galau itu lama-lama menimbulkan dampak yang tidak baik untuk kesehatan. Galau atau kecemasan itu bermula dari stres. Stres itu memiliki konsekuensi yang tinggi pada kesehatan tubuh. Artinya, akan ada banyak penyakit yang mungkin muncul gara-gara keseringan galau ini.¹⁹

3. Obat (Syifa')

a. Definisi Obat (Syifa')

Syifa' menurut etimologi berasal dari susunan huruf yang terdiri atas *syin-fa'* dan *huruf mu'tal* (ش ف والحرف المعتل) yang

¹⁸ Superival, *From Galau to Success* (Rasi Terbit, 2020), 14.

¹⁹Siwi Karunia Mampangati, *SENI CURHAT NABI*, 2019, 22–23.

pada hakikatnya berarti lebih unggul dari sesuatu. Kata ini disebut *syifa'*, karena ia telah menaklukkan penyakit itu dan mengatasinya. Huruf mu'tal pada akar kata apabila digunakan mempunyai pengaruh yang besar terhadap tingkat maknanya.

Dalam kamus *Al-Munawwir*, *syifa'* itu diartikan sebagai pengobatan, kesembuhan, atau obat.²⁰ *Syifa'* dalam kamus *al-Munjid fi al-Lughah wa al-A'lam* diartikan sebagai pengobatan dan penyembuhan. Untuk mengetahui lebih jauh mengenai makna *syifa'* mengkaji berbagai kitab tafsir memang sangat diperlukan. Dalam hal ini, M. Quraish Shihab menyampaikan bahwa kata *syifa'* seringkali diartikan sebagai kesembuhan atau obat.²¹ *Syifa'* dengan berbagai pengertian di atas, terutama yang melalui term *syifa'* yang terdapat dalam al-Qur'an berikut dengan kandungan maknanya, maka secara definitif dapat dikatakan bahwa *syifa'* adalah segala sesuatu yang diupayakan oleh seseorang dalam penyembuhan manusia dari penyakitnya, sehingga ia menjadi sembuh, normal, benar keimanan, pemikiran dan akidahnya dalam memperoleh kebahagiaan di hadapan Allah.²²

b. Macam-Macam Penyakit

Tujuan atau obyek fokus penyembuhan, perawatan, dan pengobatan dari *syifa'* ini menyangkut orang-orang yang berkaitan atau menyangkut pada gangguan:

1) Mental

Mental yaitu yang berhubungan dengan pikiran, akal, daya ingat, dan proses yang berkaitan dengan ingatan seperti, lupa, malas berfikir, tidak mampu konsentrasi, picik, tidak mampu mengambil keputusan dengan baik dan tepat, bahkan tidak mampu membedakan mana yang halal dan haram, yang bermanfaat dan merugikan serta antara yang baik dan yang buruk.²³

Sebagaimana Allah Swt berfirman dalam surat QS. Al-Baqarah ayat 44:

أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ تَتْلُونَ الْكِتَابَ ۗ أَفَلَا تَعْقِلُونَ

²⁰Ahmas Warson Munawwir, *Al-Munawwir : Kamus Arab Indonesia* (Surabaya, 1997), 731.

²¹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta, 2002), 532.

²²Aswadi, *Konsep Syifa Dalam Al-Qur'an*, n.d., 80.

²³M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an* (Bandung, 1996), 189.

Artinya: “Mengapa kamu menyuruh orang lain untuk (mengerjakan) kebajikan, sedangkan kamu melupakan dirimu sendiri, padahal kamu membaca kitab suci (Taurat)? Tidakkah kamu mengerti?” (QS. Al-Baqarah: 44)

Gangguan kesehatan mental dapat mempengaruhi:

- a) Perasaan; misalnya cemas, takut, iri, dengki, sedih tak beralasan, marah oleh hal-hal remeh, bimbang, merasa diri rendah, sombong, tertekan (frustasi), pesimis, putus asa dan sebagainya.
 - b) Pikiran; misalnya kemampuan berfikir berkurang, sukar memusatkan perhatian, mudah lupa, tidak dapat melanjutkan rencana yang telah dibuat.
 - c) Kelakuan; misalnya nakal, pendusta, menganiaya diri sendiri atau orang lain, menyakiti badan orang atau hatinya, dan berbagai kelakuan menyimpang lainnya.
 - d) Kesehatan; misalnya penyakit jasmani yang tidak disebabkan oleh gangguan pada jasmani.²⁴
- 2) Spiritual

Spiritual yaitu yang berhubungan dengan masalah ruh, semangat atau jiwa, religus, yang berhubungan dengan agama, keimanan, kesalehan dan menyangkut nilai-nilai Transendental: seperti syirik, nifaq, fasiq dan kufur, lemah keyakinan dan tertutup atau terhibatnya alam ruh, alam malaikat dan alam ghaib, semua itu akibat dari kedurhakaan dan pengingkaran kepada Allah, sebagaimana dalam firmanNya:

إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ ۖ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ ۗ وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَقَدْ افْتَرَىٰ إِثْمًا عَظِيمًا

Artinya: “Sesungguhnya Allah tidak akan mengampuni (dosa) karena mempersekutukan-Nya (syirik), tetapi Dia mengampuni apa (dosa) yang selain (syirik) itu bagi siapa yang Dia kehendaki. Siapa pun yang mempersekutukan Allah sungguh telah berbuat dosa yang sangat besar”. (QS. An-nisa’:48)

²⁴Nurul Hikmah, ““ Syifa Dalam Persepektif al-Qur’an ‘ (Kajian Surat al-Isra (17) : 82, Q.S.Yunus (10) : 57, Dan Q.S. an-Nahl (16) : 69 Dalam Tafsir al-Misbah) ’.” n.d.

Penyakit *bathiniyah* atau *spiritual* ini sangat sulit untuk diobati, karena penyakit ini tersembunyi jauh di dalam diri setiap orang. Oleh karena itu, tanpa bantuan, petunjuk dan bimbingan dari Allah Swt, Rasul, Malaikat dan hamba-hambanya yang hak, maka penyakit itu tidak akan pernah dapat disembuhkan dengan mudah.

3) Moral

Moral (akhlaq), yaitu suatu keadaan yang melekat pada jiwa manusia, yang dari padanya lahir perbuatan-perbuatan dengan mudah, tanpa melalui proses pemikiran, pertimbangan atau penelitian; atau watak yang terjabarkan dalam bentuk: berfikir, berbicara, bertingkah laku dan sebagainya sebagai ekspresi jiwa.

Untuk menyembuhkan penyakit-penyakit itulah Rasul segera diutus oleh Allah swt untuk kedunia ini. Perkataan, perbuatan, sikap dan gerak-geriknya merupakan sebagai suatu keteladanan dan contoh yang baik dan benar bagi diri seorang manusia. Oleh karena itulah Allah berfirman:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ
وَدَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

Artinya: “Sungguh, pada (diri) Rasulullah benar-benar ada suri tauladan yang baik bagimu, (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari Kiamat serta yang banyak mengingat Allah”. (QS. Al-Ahzab: 21).²⁵

c. Pandangan Ulama tentang Syifa’

Aswadi yang mengutip pendapatnya al-Zarkasyi, *syifa*” itu digolongkan sebagai nama lain dari al-Qur’an yang diuraikan melalui penjelasan bahwa al-Qur’an itu dapat berfungsi sebagai *syifa*’ bagi orang-orang yang beriman dari penyakit kekafiran, dan untuk orang-orang yang mengetahui dan mengamalkannya, maka *syifa*’ itu dapat berfungsi sebagai obat dari penyakit kebodohan.²⁶ Aswadi mengutip pendapatnya al-Qurtubi dalam karyanya *Al-Jami’ li Ahkam al-Qur’an* dan al-Zamakhsyari dalam karyanya *al-Kasyaf* justru memasukkan *syifa*” sebagai nama lain dari surah al-Fatihah dengan merujuk

²⁵Hamka, *Tafsir Al-Azhar, Jilid 5*, n.d., 3759.

²⁶Nurul Hikmah, "Syifa Dalam Persepektif al-Qur'an ‘ (Kajian Surat al-Isra (17) : 82, Q.S. Yunus (10) : 57, Dan Q.S. an-Nahl (16) : 69 Dalam Tafsir al-Misbah)’ .” n.d.

pada hadis Nabi yang antara lain mengandung makna, bahwa surah al-Fatihah itu dapat menyembuhkan segala penyakit. Al-Qurtubi bahkan menyatakan bahwa inti dari surah al-Fatihah adalah Basmalah. Oleh karena itu, ia mengatakan, jika engkau sakit, obatilah dengan surah al-Fatihah, maka penyakit itu dapat disembuhkan dengannya.²⁷

Di samping itu, al-Qur'an juga menginformasikan bahwa *syifa'* itu erat kaitannya dengan minuman sejenis madu, yang berfungsi sebagai obat bagi sekelompok orang yang mau berfikir dari beberapa penyakitnya. Dari beberapa pendapat di atas maka dapat dipahami bahwa eksistensi *syifa'* itu bisa jadi terkait langsung dengan al-Qur'an maupun terkait dengan minuman sejenis madu. Hal ini sejalan dengan penggunaan term *syifa'* dalam bentuk umum yang oleh banyak kalangan dinilai sebagai keluasan kandungan makna *syifa'* itu sendiri, namun dalam hal-hal tertentu ia juga menunjuk pada makna sebagian.²⁸

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa banyak perbedaan pendapat tentang makna, karakteristik, sasaran dan fungsi *syifa'*, baik yang berbentuk al-Qur'an, ayat-ayatnya maupun madu dan sejenisnya bagi kehidupan umat manusia. Karena setiap orang itu mempunyai pendapat masing-masing, dan dari pendapat tersebut pasti berbeda.

d. Jenis-Jenis Syifa' (Obat)

1.) Syifa Penyakit Hati

Sebagaimana yang akan dijelaskan kemudian dalam tafsir surah Yunus ayat 57 mengenai bermacam-macam fungsi Al-Qur'an di antaranya sebagai obat, petunjuk dan rahmah. Al-Qur'an diturunkan sebagai pelajaran dan juga nasihat bagi mereka yang hati dan akalnya bersih dan percaya akan kebenaran dalam Al-Qur'an. Al-Qur'an menuntun kepada jalan kebaikan juga menuntun untuk keluar dari perbuatan hina, kesesatan juga kebodohan akal dan keinkaran hati.

Di dalamnya juga terdapat obat segala macam penyakit yang ada di dalam dada seperti sombong, hasad, inkar, syahwat, keraguan dan lain sebagainya. Orang yang hatinya kerap kali terpaut dengan Al-Qur'an maka hatinya

²⁷Aswadi, *Konsep Syifa Dalam Al-Qur'an*, 2.

²⁸Aswadi, 1-2.

sering melekat pada Al-Qur'an akan memiliki hati yang bersih karena al-qur'an adalah cahaya yang membantu pembacanya terhindar dari segala macam penyakit hati yang dapat merugikan dirinya. Al-Qur'an juga menjadi obat penyakit hati manusia yang disebabkan oleh kejahiliahan yang menetap karena hawa nafsu mereka dan tidak sesuai dengan petunjuk Allah Swt.

Al-Qur'an berfungsi sebagai petunjuk dan pedoman bagi manusia yang akan melindungi manusia dari kesesatan dan penyimpangan, karena Al-Qur'an diturunkan oleh Allah Swt melalui utusan-Nya Nabi Muhammad Saw yang mustahil baginya untuk berdusta, maka Al-Qur'an merupakan kebenaran mutlak, sehingga bisa dijadikan pedoman bagi orang-orang yang mengimaninya. Al-Qur'an merupakan wujud rahmat dan karunia Allah Swt yang hakiki bagi umat manusia.²⁹

2.) Syifa' Penyakit Fisik

Pembahasan mengenai pengobatan penyakit jasmani dengan Al-Qur'an adalah sebuah pembahasan yang panjang. Misalnya, penyakit jasmani atau kejiwaan yang terdapat pengaruh jin di dalamnya. Hal ini tidak berarti seseorang harus meninggalkan pengobatan dan tidak perlu berkonsultasi dengan ahli ilmu kesehatan. Namun pengobatan penyakit pada dasarnya menggunakan terapi Al-Qur'an, do'a-do'a, dan wirid dari Rasulullah, di tambah lagi dengan melakukan pengobatan secara medis yang dibarengi dengan suatu keyakinan bahwasanya kesembuhan itu datangnya dari Allah, maka apabila Allah menurunkan kesembuhan bagi seseorang, maka obat tersebut akan bermanfaat bukan sebaliknya. Dalam do'anya Nabi Ibrahim berkata "jika aku sakit maka Allah Swt pula yang menyembuhkanku".

Segala penyakit yang dirasakan hendaklah di yakini bahwa pada hakikatnya hanya Allah Swt lah yang akan memberikan kesembuhan, bukan dokter, bukan dukun dan tidak juga obat-obatan, semua itu tidak lain hanyalah sebagai bentuk ikhtiar kepada Allah Swt. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam surah Al-Baqarah ayat 156 bahwa segala sesuatu hanyalah milik Allah dan kepada-

²⁹Sholahuddin Alby, "MAKNA SYIFA' DALAM AL-QUR'AN (Studi Komparatif Penafsiran M. Quraish Shihab Dan Asy-Sya'rawi)," 2020, 39.

Nya lah semua akan kembali. Karena sejatinya segala yang ada di muka bumi ini tidak akan terjadi tanpa izin Allah Swt.³⁰

e. Penggunaan Ayat Al-Quran Sebagai Obat

Meskipun menggunakan ayat Al-Qur'an umat Islam tidak boleh salah dalam mempraktekannya dan ada beberapa cara mempraktekkan al-Quran sebagai obat yaitu:

- 1) Memperbanyak zikir kepada Allah
- 2) Memperbanyak membaca & memahami Alquran
- 3) Berdoa kepada Allah agar tidak condong kepada maksiat
- 4) Perbanyak Istighfar³¹

f. Ayat-Ayat Syifa'

Allah berfirman dalam Surat al-Isra' ayat 82:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: *“Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.*

Allah Swt berfirman: Wahai Muhammad telah aku turunkan Al-Qur'an kepadamu sebagai penawar, yang bisa menawarkanmu dari kebodohan dan kesesatan, menjadi petunjuk bagi yang buta, dan rahmat bagi orang-orang mukmin, karena orang-orang mukmin mengajarkan kewajiban yang di tetapkan oleh Allah, menghalalkan apa yang halal, serta mengharamkan apa yang haram. Dengan amalan itulah Allah akan memasukkan mereka ke dalam surga dan menyelamatkan mereka dari siksa. Itulah rahmat dan nikmat dari Allah yang telah di karuniakan kepada mereka.³²

1. Asbabun Nuzul pada sub bab ini, penulis mencoba meneliti sebab turunnya Ayat Syifa' Surat al-Isra' Ayat 82. Thabathaba'i menjadikan ayat di atas sebagai awal kelompok baru, yang berhubungan dengan uraian surah ini adalah tentang keistimewaan al-Qur'an dan fungsinya sebagai bukti kebenaran Nabi Muhammad. Memang sebelum ini sudah banyak uraian tentang al-Qur'an bermula

³⁰Alby, 40.

³¹Istinarah, “Syifa' Dalam Perspektif Alquran” 1 (2019): 83–84.

³²Achmad Suhaili, “KAJIAN AYAT SYIFA' DALAM AL-QUR'AN DALAM TAFSIR AL-THABARI” 6 (2022): 111.

pada ayat 9, lalu ayat 41 dan seterusnya, dan ayat 59 yang berbicara tentang tidak diturunkannya lagi mukjizat indrawi. Nah, kelompok-kelompok ayat ini kembali berbicara tentang al-Qur'an dengan menjelaskan fungsinya sebagai obat penawar penyakit penyakit jiwa.³³

2. Munasabah Ayat Dan Munasabah Ayat dari Ayat ini, adalah dapat dinilai berhubungan langsung dengan ayat-ayat sebelumnya dengan memahami huruf wauw yang biasa diterjemahkan dan pada awal ayat ini dalam arti wauw al-hal yang terjemahannya adalah sedangkan. Jika ia dipahami demikian, maka ayat ini seakan-akan menyatakan: *“Dan bagaimana kebenaran itu tidak akan menjadi kuat dan batil tidak akan lenyap, sedangkan Kami telah menurunkan al-Qur'an sebagai obat penawar keraguan dan penyakit-penyakit yang ada dalam dada dan al-Qur'an juga, adalah rahmat bagi orang-orang yang beriman dan ia yakni al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yangzalaim selain kerugian disebabkan oleh kekufuran mereka”*.³⁴

g. Fungsi Ayat Syifa'

Fungsi dan tujuan lain dari pembacaan ayat-ayat al-Qur'an dan ayat *al-Syifa'* di atas adalah untuk mengobati atau menyembuhkan penyakit jiwa (mental), bahkan dapat untuk penyakit spiritual dan fisik. Sementara itu, prosedurnya bertujuan untuk mengobati atau menyembuhkan gangguan penyakit tersebut yaitu, dengan membaca ayat al-Qur'an dan ayat *syifa'*. Dapat dilihat pada contoh berikut, antara lain:

1. Menyembuhkan penyakit lupa ingatan. Dalam sebuah riwayat Ibnu Sunni dari Abdurrahman bin Abi Laila tentang laki-laki dari ayahnya, beliau mengatakan bahwa suatu ketika ada seorang laki-laki mendatangi Rasulullah sallallahu alaihi wasallam. Dan berkata: “Sesungguhnya saudaraku sedang sakit”. Rasul Saw bertanya, sakit apa saudaramu itu? Ia menjawab, semacam penyakit lupa ingatan (gila). Lalu Rasul Saw bersabda: “Bawalah ia kepadaku”. Kemudian beliau pun mengobati atau menyembuhkan orang tersebut dengan membacakan Ayat-

³³Drs. Mudzakir, *Studi Ilmu-Ilmu al-Qur'an* (Bogor, 1989), 110.

³⁴Mudzakir, 111.

ayat al-Qur'an (Ayat *al-Syifa*).³⁵

2. Menyembuhkan rasa sedih dan duka. Diriwayatkan dari Imam At-Turmodzi dan Imam Anas, Rasulullah Saw bersabda yang artinya: “Sesungguhnya Rasulullah Saw apabila merasa susah karena adanya suatu masalah, maka beliau mengucapkan “ya Hayyu ya Qayyum” dengan rahmat-Mu aku memohon pertolongan”.³⁶

B. Penelitian Terdahulu

Masuphi Cheteh dalam skripsinya yang berjudul “Penggunaan Ayat Al-Qur'an Sebagai Media Pengobatan” penelitian ini berisikan tentang penyembuhan alternatif dengan menggunakan media pembacaan ayat-ayat al-Qur'an oleh Ustadz Ismail bin Umar yang dipelajari dari gurunya Qaharudin Bin Umar sejak tahun 2005 telah memberikan dampak positif kepada masyarakat kampung Maenae – Thailand yang memiliki penyakit baik medis maupun non medis. Penyembuhan dilakukan dengan cara menyebutkan ayat-ayat yang memiliki khasiat keutamaan menyembuhkan penyakit, baik didapatkan dengan melihat kandungan ayat maupun dari konteks sejarah penggunaannya dimasa nabi hingga para guru di Thailand dalam menolong orang yang sakit.³⁷

Penelitian sebelumnya dengan penelitian ini memiliki kesamaan yaitu sama-sama membahas tentang ayat al-Qur'an yang mampu menjadi obat, namun studi penelitian sebelumnya adalah living Qur'an dengan fokus penelitiannya pada pengobatan alternatif di masyarakat kampung Maenae-Thailand yang memiliki penyakit medis ataupun non medis.

Tesa Maulana dalam skripsinya yang berjudul “Konsep Anti-Galau Dalam Al-Qur'an (Kajian Semantik Khauf Dan Huzn)”, penelitian ini berisikan tentang analisis Semantik kata Khauf dan Huzn, penulis mengklasifikasikan ayat-ayat La Khaufun ‘Alaihim Wa La Hum Yahzanun Khauf dan mengupas makna dasarnya serta makna relasionalnya. Penulis menjelaskan aspek historis kata Khauf dan Huzn serta meneliti pandangan dunia terhadap makna dari kata Khauf dan Huzn yang dapat diambil lalu digunakan kapanpun dan di manapun bahwa perasaan takut dan sedih seseorang karena mengetahui hal buruk akan terjadi padanya dan tidak mampu

³⁵Suhaili, “KAJIAN AYAT SYIFA’ DALAM AL-QUR’AN DALAM TAFSIR AL-THABARI,” 123.

³⁶Suhaili, 124.

³⁷ Masuphi Cheteh, “Penggunaan Ayat Al-Qur'an Sebagai Media Pengobatan” (2020).

menghadapi atau menghindarinya tetapi dapat dijadikan sarana yang bernilai ibadah apabila dikelola dengan benar.³⁸

Peneliti sebelumnya memiliki kesamaan pada penelitian ini karena tema pembahasan berkaitan dengan galau. Namun pembahasan pada penelitian sebelumnya fokus pada konsep anti-galau dalam alqur'an yang menganalisis kata khauf dan huzn dalam ayat la khaufun 'alaih wa la hum yahzanun.

Nyoko Adi Kuswoyo, Khoirun Ni'am dalam artikelnya yang berjudul "Kisah-Kisah Galau Dalam Al-Qur'an", artikel ini berisikan tentang penyebab kegalauan yang terdapat dalam kisah-kisah al-Qur'an secara teologis (kisah Nabi Ibrahim) dan sosiologis (kisah hadits al-Ifk) serta memberikan beberapa cara untuk menangani kegalauan dari segi teologis; Ibrahim menghilangkan kegalauannya dengan mengerahkan seluruh kemampuan akalinya dan berfilsafat. Dari segi sosiologis; Aisyah menanggulangi kegalauannya dengan berpaling dari mereka disertai dengan hati yang sabar dan tawakkal (menyerahkan semuanya kepada Allah).³⁹

Penelitian sebelumnya memiliki kesamaan pada penelitian ini karena tema pembahasan yang juga tentang galau. Namun peneliti sebelumnya fokus pada kisah-kisah galau dalam al-Qur'an yakni mengambil kisah galau yang dialami Nabi Ibrahim dan Aisyah, serta memberikan contoh solusi mengatasi galau secara teologis dan sosiologis dari kisah tersebut.

C. Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.⁴⁰ Dalam penelitian kualitatif kerangka berpikir bersifat opsional. Isinya adalah tentang kerangka konstruk teoritis yang menjadi pijakan untuk mengumpulkan dan menganalisis data di lapangan. Kerangka berpikir ini disusun dalam bentuk skema.

Adapun gambar kerangka berfikir dari penelitian tentang "Obat Galau Dalam Al-Qur'an" adalah sebagai berikut:

Obat galau dalam al-Qur'an yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu tentang beberapa ayat al-Qur'an yang mampu menjadi pacuan manusia untuk menuntun dan memecahkan persoalan-persoalan yang paling ruwet dalam kehidupan pribadi yang menyebabkan kegalauan

³⁸ Tesa Maulana, "Konsep Anti-Galau Dalam Al-Qur'an"(2023)

³⁹ Nyoko Adi Kuswoyo, dkk., "Kisah-Kisah Galau Dalam Al-Qur'an"(2019)

⁴⁰ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D (Bandung: Alfabeta, 2013), 91.

mendalam. Agar ketika manusia itu merasa galau mampu menemukan ketenangan dalam hatinya kembali.⁴¹

Perasaan galau sebenarnya tidak hanya menyerang anak remaja dan pemuda, tetapi juga hampir semua usia, golongan, dan kalangan. Sementara itu, galau memiliki banyak versi dan pengertian yang berbeda-beda. Namun, pada intinya galau adalah perasaan tidak enak yang ada pada pikiran karena kita bingung entah karena masalah cinta, keluarga, sekolah, kuliah, atau masalah pekerjaan yang memaksa kita untuk memilih sehingga emosi kita labil. Akhir-akhir ini kata galau menjadi populer karena kita sering mendengar generasi muda mengucapkannya dan menuliskannya di jejaring sosial.

Al-Qur'an yang merupakan mukjizat Nabi Muhammad Saw tidak hanya bernilai ibadah saat membacanya, namun juga berlipat ganda pahalanya. Al-Qur'an adalah sebaik-bainya bacaan bagi umat muslim. Baik dalam keadaan senang ataupun sedih, bahkan membacanya dalam keadaan sedih bukan hanya mendapat amal dan pahala tetapi juga bisa menjadi obat dan penawar bagi hati yang gelisah dan galau.⁴² Begitu pentingnya al-Qur'an bagi kehidupan umat muslim, karena ia merupakan oksigen jiwa dan obat hati.

Selanjutnya dalam riset kajian tematik dalam al-Qur'an penulis sengaja memilih QS. al-Baqarah ayat 216, QS. ali-Imran ayat 139, QS. Yusuf ayat 87, dan QS. at-Taubah ayat 129 dikarenakan disitu berisikan keadaan umat muslim pada saat itu dalam keadaan bimbang hati saat Allah mewahyukan perintah untuk berperang, keadaan umat muslim yang sedih atas kealahannya dalam perang, keadaan Nabi Ya'qub yang tidak pernah berputus asa mencari dan menunggu anaknya yang hilang, keadaan umat muslim pada saat itu yang mengingkari seruan nabi sehingga Allah memberi petunjuk kepada Nabi Muhammad.

⁴¹ Nazruddin Razak, Dienul Islam...,hlm.236

⁴² Alik Al Adhim, AlQur'an Sebagai Sumber Hukum,(Surabaya: PT. Jepe Press Media Utama, 2016), hlm. 47

Tabel 2.1
Kerangka Berfikir

