

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hakikat Galau dalam Al-Qur'an

Dalam pembahasan makna galau secara sederhana bisa kita artikan sebagai suatu kondisi jiwa, hati, atau pikiran yang sedang tidak tenang, yang tercermin dari perasaan sedih cemas, bimbang, bingung, gelisah, resah, dan sejenisnya. Namun, Al-Qur'an sendiri tidak menyebutkan secara khusus mengenai galau. Akan tetapi ada beberapa kata dalam al-Qur'an yang memiliki arti seperti yang dipaparkan dalam pengertian galau di atas yaitu, *al-hammu*, *ar-rau'u*, *al-khasyyah*, *al-halu'u*.

1. Term Galau

a. *al-Hammu* (الهم)

al-Hammu artinya rasa sedih yang membuat seseorang menjadi lelah atau tidak berdaya. Mempunyai makna asli sebagai keinginan yang terbesit di dalam hati. Dikatakan *hamamtusy syahma fa anhamma* artinya aku melelehkan minyak itu sehingga menjadi leleh.¹ Disebut 9 kali di dalam al-Qur'an yang salah satu di antaranya dalam QS. Yusuf ayat 24 di bawah ini:²

وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهٖ ۖ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا اَنْ رَّا بُرْهَانَ رَبِّهٖ ۗ كَذٰلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهٗ السُّوْءَ
وَالْفَحْشَآءَ اِنَّهٗ ۙ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِيْنَ

Artinya: "Sungguh, perempuan itu benar-benar telah berkehendak kepadanya (Yusuf). Yusuf pun berkehendak kepadanya sekiranya dia tidak melihat tanda (dari) Tuhannya. Demikianlah, Kami memalingkan darinya keburukan dan kekejian. Sesungguhnya dia (Yusuf) termasuk hamba-hamba Kami yang terpilih".

Ayat ini tidak menunjukkan bahwa Nabi Yusuf a.s. mempunyai keinginan yang buruk terhadap perempuan itu, tetapi godaan itu demikian besarnya sehingga sekiranya dia tidak dikuatkan dengan keimanan kepada Allah Swt, tentu dia jatuh ke dalam kemaksiatan. Gambaran tersebut menunjukkan

¹ al-Ashfahany al-R, *Mu'jam Mufradat Li Alfazh al-Qur'an* (Dar al-Kutub al-Ulumiyyah, 2004).

² Abdul Baqy, *Al-Mu'jam al-Mufahras Li Alfazh al-Qur'an* (Dar al-Fikr: 1992, n.d.).

kata *al-Hammu* berarti keinginan yang ditahan sehingga membuat seseorang menjadi sedih dan gelisah. Dari keterangan di atas menjadi jelas bahwa kata *al-Hammu* memiliki makna yang dekat dengan galau yaitu perasaan sedih dan gelisah.³

b. *ar-Rau'u* (الروع)

ar-Rau'u artinya adalah orang yang hatinya takut. Dikatakan *ra'tuhu warawwa'tuhu* artinya aku menakutinya. Dan *wari'a fulanun* artinya si fulan ketakutan. *al-Arwa'u* artinya seakan ia takut.⁴ Kata *rau'u* mempunyai makna yang sama dengan galau yakni perasaan takut terhadap sesuatu hal yang belum terjadi.

Kata *rau'u* hanya disebut sekali dalam al-Qur'an yaitu dalam QS. Hud ayat 74 yang mempunyai makna rasa takut di dalam hati yang tersembunyi, ayat tersebut berbunyi sebagai berikut.⁵

فَلَمَّا ذَهَبَ عَنْ إِبْرَاهِيمَ الرَّوْعُ وَجَاءَتْهُ الْبُشْرَىٰ يُجَادِلُنَا فِي قَوْمِ لُوطٍ

Artinya: “Maka ketika rasa takut telah hilang dari Ibrahim dan kabar gembira telah datang kepadanya, dia pun bermujadalah (berdiskusi) dengan (malaiikat) Kami tentang kaum Lut”.

c. *al-Khasyyah* (الخشية)

Khasyyah adalah rasa takut disertai dengan pengagungan yang muncul karena mengetahui apa yang ditakutinya. Rasa takut ini hanya dimiliki oleh golongan ulama sebagaimana Firman Allah dalam QS. Fatir ayat 28 di bawah ini⁶ :

وَمِنَ النَّاسِ وَالْدَوَابِّ وَالْأَنْعَامِ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ ۚ كَذَلِكَ إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ

Artinya: “(Demikian pula) di antara manusia, makhluk bergerak yang bernyawa, dan hewan-hewan ternak ada yang bermacam-macam warnanya (dan jenisnya). Di antara hamba-hamba Allah yang takut kepada-Nya, hanyalah para ulama. Sesungguhnya Allah Mahaperkasa lagi Maha Pengampun”.

³ Tesa Maulana, “Konsep Anti-Galau Dalam Al-Qur'an” (2023), 59.

⁴ al-R, *Mu'jam Mufradat Li Alfazh al-Qur'an*.

⁵ Baqy, *Al-Mu'jam al-Mufahras Li Alfazh al-Qur'an*.

⁶ al-R, *Mu'jam Mufradat Li Alfazh al-Qur'an*.

Kata *al-Khasyyah* disebut sebanyak 47 kali dengan berbagai bentuknya di dalam al-Qur'an yang mempunyai makna serupa dengan galau. Sa'id bin Jubair berkata bahwa kata "*al-Khasyyah* (rasa takut) pada ayat di atas adalah sesuatu yang menghalangi antara engkau dengan maksiat kepada Allah Swt". Al-Hasan al-Bashri mengatakan bahwa "Orang alim adalah orang yang takut kepada *ar-Rahman* (Allah yang Maha Pemurah) dalam kesendirian, senang dengan apa yang disenangi oleh Allah dan zuhud terhadap apa yang dimurkai oleh Allah".⁷

d. *al-Halu'u* (الهلوع)

Kata *al-Halu'u* berasal dari kata *hala'* memiliki arti yang gelisah, atau ketakutan.⁸ Kata *Halu'u* mempunyai makna yang sama dengan galau yakni perasaan gelisah terhadap sesuatu hal. Dalam Alqur'an lafadz ini hanya ditemukan satu kali, yakni pada QS. Al-Ma'arij ayat 19:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

Artinya: "Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir".

Ayat di atas menceritakan tentang manusia dan akhlak tercela yang diciptakan padanya yakni "...manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir." Kemudian Dia menafsirkannya melalui firman-Nya ini "Apabila ia ditimpa kesusahan, ia berkeluh kesah." Maksudnya jika ia ditimpa oleh suatu hal yang menyusahkan, maka dia akan gusar dan mengeluh. Hatinya pun menjadi hancur karena rasa takut yang luar biasa menyeramkan dan karena putus asa dari mendapatkan kebaikan.⁹

2. Kisah Galau

a. Kegagalan Nabi Ya'qub

نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ أَحْسَنَ الْقَصَصِ بِمَا أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ هَذَا الْقُرْآنَ وَإِنْ كُنْتَ مِنْ قَبْلِهِ لَمِنَ الْعَافِينَ

Artinya: "Kami menceritakan kepadamu kisah yang paling baik dengan mewahyukan al-Qur'an ini kepadamu, dan

⁷ M. Abdul Ghoffar, Abu Ihsan, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 8*, terjemahan bahasa indonesia (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2004), 610.

⁸ Yunus, *Kamus Arab*, n.d., 484.

⁹ M. Abdul Ghoffar, Abu Ihsan, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 8*, 289.

sesungguhnya kamu sebelum (Kami mewahyukan) nya adalah termasuk orang-orang yang belum mengetahui”. (QS. Yusuf: 3).

Ayat ini diturunkan saat Rasulullah Saw masih di Makkah. Dalam bukunya Wahbah al-Zuhaili menuturkan bahwa sebagian kaum kafir Makkah bertemu dengan kaum Yahudi dan membicarakan Muhammad, kaum Yahudi berkata, “Tanyakan kepadanya mengapa keluarga Ya’qub pindah dari Syam ke Mesir? Tanyakan juga tentang kisah Yusuf.” Maka turunlah ayat ini.¹⁰

Nabi Ya’qub memiliki dua belas putera, salah satunya bernama Yusuf, yang menjadi Nabi seperti dirinya. Pada umur 12 tahun,¹¹ Yusuf bermimpi ada sebelas bintang, matahari, dan rembulan bersujud kepadanya, ia pun kemudian menceritakan perihal mimpi tersebut kepada sang ayah. Dalam mimpi itu, Ya’qub tahu bahwa kelak Yusuf akan menjadi tokoh besar yang akan dihormati oleh kaumnya, bahkan ayah dan ibu, dan saudara-saudaranya. Untuk merespon cerita sang anak, Ya’qub berpesan agar mimpi tersebut tidak diceritakan kepada saudaranya, khawatir menimbulkan kedengkian dan tipu muslihat dari saudara-saudaranya, yang pada akhirnya akan membahayakan Yusuf.¹²

Ternyata apa yang dikhawatirkan oleh sang ayah benar-benar terjadi. Bukan karena Yusuf tidak mengindahkan perintah Ya’qub agar tidak bercerita perihal mimpi tersebut, melainkan karena sejak awal mereka memang iri kepada Yusuf, sebab di mata mereka Ya’qub tidak adil terhadap anak-anaknya. Ya’qub dinilai pilih kasih, ia lebih mencintai Yusuf dan juga Bunyamin (saudara kandung Yusuf) dibandingkan mereka.

Rencana jahat pun disusun oleh mereka dengan berunding satu sama lain agar menyelesaikan persoalan tersebut. “Asingkan saja ke tempat jauh, sekiranya tidak mungkin Yusuf kembali lagi kesini. Setelah semuanya selesai kita tinggal bertaubat.” Kata salah seorang saudaranya Yusuf, dan rencana itu disepakati. Sampai hari berganti minggu,

¹⁰ Wahbah al-Zuhaili, dkk., *Buku Pintar Al-Qur’an, Terj. Imam Ghazali Masykur, Dkk.*, IV (Jakarta Timur: Almahira, 2009), 236.

¹¹ Muhammad ‘Ali al-Shabuni, *Shafwah Al-Tafasir* (Kairo: Dar al-Shabuni, 1997), 37.

¹² Wahbah Ibn Mushthafa al-Zuhaili, *Tafsir Al-Wasith* (Damaskus: Dar al-Fikr, 1422), 1092.

minggu berganti bulan, bulan berganti tahun, berbagai peristiwa pun berlalu. Persoalan demi persoalan terjadi. Sampai pada suatu saat yang menjengkelkan hati para saudara-saudara Yusuf yaitu, ternyata apa yang mereka lakukan untuk memisahkan Yusuf dari sang ayah tidak menguntungkan. Karena, meski secara lahiriah Ya'qub dan Yusuf berpisah jauh dari segi tempat dan waktu, namun tidak bisa dipungkiri bahwa cinta Ya'qub tak pernah berhenti.

Allah Swt. Berfirman:

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

Artinya: "Ya'qub menjawab, 'Sesungguhnya hanyalah kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku, dan aku mengetahui dari Allah apa yang kamu tiada mengetahuinya.'" (QS. Yusuf: 86)

Pada ayat tersebut, dalam paparannya perasaannya Ya'qub menggunakan kata *Batstsi* di samping *huzni*.¹³ Ibnu Qutaibah mengatakan bahwa *al-batstsu* adalah kesedihan yang teramat sangat. Dinamakan demikian, karena yang bersangkutan tidak bisa sabar atau tahan hingga mengadukannya kepada orang lain.¹⁴ Dengan definisi yang lebih terperinci, Abu Zahrah menjelaskan bahwa *al-batstsu* adalah perasaan cemas, atau sedih yang tidak memungkinkan bersabar. Perasaan tersebut menjalar ke seluruh jiwa, bahkan menutup rapat-rapat perasaan senang. Sedangkan *al-hazan* atau *al-huzn* hanyalah rasa sakit yang terpendam dalam jiwa.¹⁵ Asy-syaukani memaparkan, "Al-Batstsu adalah hal-hal yang terjadi bisa membuat seseorang merasakan kesedihan yang sangat berat. Sampai ia tidak mampu untuk menyembunyikan."

Begitulah kegalauan Nabi Ya'qub yang dikisahkan oleh al-Qur'an. Tidak hanya sebatas *al-hazan* atau *al-huzn*, melainkan sudah sampai pada taraf *al-batstsu*, dan itu berarti sudah sampai pada tingkat galau yang sangat tinggi, dan sudah tidak mungkin untuk ditahan dan disembunyikan lagi. Hal ini pula yang membedakan galaunya Nabi Ya'qub dengan kita.

¹³ Miski Muhammadi Mudin, *Manage Your Galau With Al-Qur'an* (Yogyakarta: Diva Press, 2016), 58.

¹⁴ Abu Muhammad 'Abdullah ibn Muslim ibn Qutaibah al-Dainuri, *Gharib al-Qur'an*, hlm.222

¹⁵ Abu Zahrah Muhammad ibn Ahmad, *Zahrah al-Tafasir* (tp: Dar al-Fikr al-'Arabi, t.t.), VII, hlm. 3852

Nabi Ya'qub curhat langsung kepada Allah, pemilik segalanya. Sungguh sebaik-baiknya tempat mengadu dan berkeluh kesah adalah kepada Allah Swt.

b. Kegagalan Nabi Zakariya

Nabi Zakariya salah seorang nabi yang tidak memiliki momongan hingga masa tuanya. Ia pun mengadukan persoalan tersebut kepada Allah Swt melalui bait-bait doa tulus yang dipanjatkan. Detik-detik mengharukan dan penuh harap tersebut Allah abadikan dalam al-Qur'an:

ذِكْرُ رَحْمَتِ رَبِّكَ عَبْدَهُ زَكَرِيَّا ۚ إِذْ نَادَى رَبَّهُ ۗ نِدَاءً خَفِيًّا ۚ قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا ۖ وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا ۙ

Artinya: *“(Yang dibacakan ini adalah) penjelasan tentang rahmat Tuhan kamu kepada hamba-Nya, Zakariya, yaitu tatkala ia berdoa kepada Tuhannya dengan suara yang lembut. Ia berkata, “Ya Tuhanku, sesungguhnya tulangku telah lemah dan kepalaku telah ditumbuhi uban, dan aku belum pernah kecewa dalam berdoa kepada Engkau, Ya Tuhanku”. (QS. Maryam: 2-4).*

Ibnu al-Jauzi, dalam *Zad al-Masir*, memaparkan bahwa ada tiga pendapat di kalangan ulama ahli terkait alasan mengapa nabi zakaria melembutkan suaranya ketika bermunajat kepada Allah Swt. Pertama, agar beliau terhindar dari riya'. Ini adalah pendapat dari Ibnu Juraij. Kedua, agar orang-orang tidak mencibir dan mempermasalahkannya dengan mengatakan, “lihatlah orang tua renta ini. Dalam usianya yang sudah tua, masih saja meminta seorang anak!” Ini adalah pendapat muqotil. Ketiga, agar tidak dimusuhi oleh anak-anak pamannya; dengan prasangka bahwa nabi zakaria enggan bila kedudukannya kelak tergantikan oleh mereka. Ini pendapat yang disebutkan oleh Abu Sulaiman Al-Dimasyqi.¹⁶

Terlepas dari perbadaan tersebut, yang jelas ada beberapa hikmah yang dapat kita petik dari bisikan-bisikan doa beliau. Kita bisa memperhatikan bagaimana pengakuan jujur itu beliau ungkapkan dengan begitu ringannya, “Ya Tuhanku, sungguh tulangku telah lemah dan kepalaku telah dipenuhi dengan uban” dengan segala kerendah hatian, ia akui semuanya, tubuhnya

¹⁶ Ibnu Al-Jawzi, *Zad Al-Masir Fi 'Ilmi al-Tafsir*, Tahqiq, Abdul al-Razaq al-Mahdi (Beirut: Dar al-Kitab al-'Arabi, 1422).

yang sudah melemah dimakan usia, rambutnya yang sudah memutih, sebagai pertanda bahwa ia tidak lagi muda. Dan, tidak lupa pula ia sebutkan karunia Allah yang selama ini didapatkan, yaitu, “..dan aku belum pernah kecewa dalam berdoa kepada-Mu, Ya Tuhanku.”

Begitulah, dalam usianya yang sudah senja yaitu 60,70,75,85, atau dalam satu pendapat disebutkan 99 tahun,¹⁷ ditambah lagi dengan kenyataan istrinya yang memang mandul sejak awal, melalui beberapa bait ini saja beliau sudah mengajari kita tentang kerendah hatian, memosisikan diri sebagai hamba, dan yang tidak kalah penting adalah sikap optimism serta positive thinking yang senantiasa dijaga. Tidak hanya itu, galaunya pun masih saja membuat kita terkagum-kagum. Salah satunya, tampak jelas dari rangkaian doa yang dipanjatkan, “dan sungguh, aku khawatir terhadap keluargaku sepeninggalku, padahal istriku seorang yang mandul, maka anugerahilah akuseorang anak dari sisi-Mu, yang akan mewarisi aku dan mewarisi dari keluarga Ya’qub.”

Sebuah kegalauan yang orientasinya agama, bukan harta. Ia galau kalau tidak ada seorang yang dapat menggantikan dirinya mengurus agama Allah Swt sepeninggalnya. Seorang yang mewarisi tampuk kenabian atau ilmu, yang bisa menjaga agama dan menyebarkannya. Secara khusus, hal ini ia pintar dalam doanya, “dan, jadikanlah ia, Ya Tuhanku, seorang yang diridhai.”¹⁸

Pada akhirnya, dengan semua harapan yang tertancam kuat dalam jiwa, dengan segala keyakinan mendalam, keajaiban dari Allah Swt pun tiba. Sebagai jawaban atas doa-doa yang senantiasa ia panjatkan, Allah Swt kemudian berfirman:

قَالُوا لَا تَوْجَلْ إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلْمٍ عَلِيمٍ

Artinya: “Mereka berkata, ‘janganlah kamu merasa takut, sesungguhnya kami memberi kabar gembira kepadamu dengan (kelahiran seorang) anak laki-laki (yang akan menjadi) orang yang alim.” (QS. Al-Hijr: 53).

¹⁷17 Wabhab Ibn Mushthafa al-Zuhaili, Tafsir al-Munir, hlm.50

¹⁸18 Selengkapnya bisa lihat Wabhab Ibn Mushthafa al-Zuhaili, Tafsir al-Munir XVI, hlm.54

c. Kegagalan Maryam

Maryam merupakan seorang wanita yang sejak awal sudah dikenal mengabdikan diri kepada Allah Swt di Baitul Maqdis Palestina. Islam mengakui kesucian wanita ini, yang ditegaskan melalui beberapa ayat dalam beragam surat dalam al-Qur'an, salah satunya yaitu:

وَالَّتِي أَحْصَنَتْ فَرْجَهَا فَنَفَخْنَا فِيهَا مِنْ رُوحِنَا وَجَعَلْنَاهَا وَابِنَهَا آيَةً لِلْعَالَمِينَ

Artinya: “Dan, (ingatlah kisah) Maryam yang telah memelihara kehormatannya, lalu kami tiupkan kedalam (tubuhnya) ruh dari kami dan kami jadikan dia dan anaknya tanda (kekuasaan Allah) yang besar bagi semesta alam”. (QS. al-Anbiya’: 91)

Tidak hanya itu, bahkan nama Maryam menjadi salah satu nama surat dalam al-Qur'an, yang didalamnya mengupas kisah kehidupannya dengan lebih terperinci dibandingkan dengan kisah tentangnya yang terdapat dalam surat yang berbeda.¹⁹ Dibalik nama besar dan kesucian dirinya yang diabadikan al-Qur'an bahwa Maryam adalah seorang wanita yang pernah galau. Bukan tanpa alasan, disatu sisi ia adalah seorang wanita yang dikenal sholihah, tapi disisi lain ia justru hamil tanpa seorang suami. Bagaimana dengan statusnya sebagai wanita yang dipercaya mampu menjaga diri? Bagaimana nanti cercaan kaumnya? Bagaimana pula dengan nama baik keluarganya? Dan, masih banyak bagaimana lainnya, yang semua hanya mengarah pada satu kesimpulan; galau.

Lalu apa yang istimewa dari sosok Maryam dengan kegalauannya menghadapi ujian berat, hingga membuatnya berandai-andai nyawanya diambil malaikat maut saat itu juga? Bagaimanapun, Maryam tetaplah wanita hebat yang sudah diakui oleh al-Qur'an. Seberat apapun ujian yang menyimpannya, ia tidak putus asa, apalagi sampai berusaha mengakhiri semua dengan cara yang tidak seharusnya. Meskipun ia sempat berandai-andai bisa mati sebelum kejadian itu, sama sekali tidak menggeser posisinya sebagai wanita mulia.

Ibnu Katsir menambahkan sebuah komentar menarik terkait hal ini, “Maryam berkata, ‘Wahai, betapa (baiknya) aku mati sebelum ini, dan aku menjadi seorang yang tidak diperhatikan dan dilupakan.’ Kalimat itu justru menjadi petunjuk bolehnya berharap atau berandai-andai sebuah

¹⁹ Bandingkan dengan QS. Ali Imran: 35-47.

kematian saat terjadinya fitnah. Jikalau Maryam mengetahui bahwa ia akan diuji dengan kelahiran sang anak, yang tidak mungkin bisa diterima kebenarannya oleh orang-orang. Mereka juga tidak akan percaya terhadap cerita yang sebenarnya. Setelah sebelumnya mereka mengenal Maryam sebagai wanita yang taat beribadah, kini statusnya berubah menjadi wanita yang dianggap berzina. Ia pun berkata, ‘Wahai, betapa (baiknya) aku mati sebelum ini, dan aku menjadi seorang yang tidak diperhatikan dan dilupakan’, yakni, “Seandainya aku sudah mati sebelum ini. Tidak diciptakan. dan tidak menjadi apa-apa”.²⁰

B. Obat Galau Dalam Al-Qur’an

Kegalauan manusia yang membuat kegoncangan, keresahan, kegelisahan, ketakutan dan ketidaktenangan hati, membuat beberapa manusia memilih lari di jejaring sosial update menanyakan “apa obat galau?”. Banyak jawaban diajukan. Diantaranya, “kalau lagi galau dengerin musik aja”, “kalau lagi galau nonton film aja”, kalau lagi galau healing aja. Ternyata jawaban itu bukanlah solusi, justru membuat hati semakin galau. Lalu apa obatnya? Dalam al-Qur’an, Allah telah menyatakan dengan jelas, bahwa jika hati dirundung gelisah segeralah ingat kepada-Ku, niscaya hati akan kembali tentram.²¹ Sebagaimana dalam surat Ar-Ra’d ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah-lah hati akan selalu tenteram”.

Salah satu upaya untuk selalu mengingat Allah adalah dengan membaca Al-Qur’an, ketika seseorang membacanya berulang-ulang, meresapi maknanya, memahami setiap ayatnya, pasti mendapatkan ayat-ayat tertentu yang sesuai dengan keadaan kita saat ini sebagai solusi atas masalah yang dihadapi serta menjawab kegalauan yang mengguncang hati.²²

²⁰ Selengkapnya lihat: Abu al-Fada’ Isma’il ibn ‘Umar ibn Katsir, Tafsir al-Qur’an al-‘Adhim, V, hlm.198

²¹ I_Q, *Jurus Milenial Menghafal Al-Qur’an* (Bogor: Guepedia, 2020), 26.

²² I_Q, *Jurus Milenial Menghafal Al-Qur’an*.

1. Ayat Penenang Hati Galau

a. QS. Al-Baqarah ayat 216

وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ □

Artinya: "...dan, boleh jadi kamu membenci sesuatu. Padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagi kamu, Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui". (QS. al-Baqarah: 216).

Pada ayat 216 surat al-Baqarah diawali dengan perintah berperang kepada umat islam. Berperang tentu saja sesuatu yang tidak mengenakan. Dengan peperangan, seseorang bisa saja kehilangan harta, keluarga, bahkan jiwanya sekalipun.²³ Setiap orang tidak menyukai peperangan, karena kecintaannya pada kehidupan dunia. Namun ayat itu memberikan pesan - berupa keyakinan bahwa tidak mestahil ada sesuatu yang luar biasa di balik satu keadaan yang pahit dan sulit. Di balik ujian beruntun yang dialami Nabi dan sahabat hingga mengharuskan mereka meninggalkan Mekah, Allah membawa pesan kemenangan islam di sana.

Begitu pun dalam kehidupan yang kita jalani masing-masing. Kadang kala tidak terpikir oleh kita bahwa kesulitan di masa lalu yang membawa kita pada kesuksesan seperti ini. Penderitaan di masa lalu yang membawa kita kepada pencapaian hari ini. Padahal waktu itu, persepsi kita semua jelas bahwa itu adalah cobaan, ujian, keadaan yang berat, keadaan yang menyakitkan yang berat dan tidak enak untuk dijalani dalam bingkai iman dan islam, keadaan yang berat itulah yang justru menghadirkan masa depan yang cerah. Di sinilah sikap husnuzhan kepada Allah mendaatkan bukti nyatanya. Di balik kesulitan selalu akan diiringi dengan kemudahan. Kenikmatan selalu membersamai kepedihan yang kita jalani. Sikap husnuzhan menjadi salah satu bekal kehidupan yang sangat penting. Sebagaimana sabda Nabi dalam hadis Qudsi yang diriwayatkan Imam Bukhari bahwa Allah selalu sesuai dengan perancangan hamba-Nya.²⁴

²³ Abdul Ghoni, *Islamic Wisdom 2* (Jakarta: Media Komputindo, 2022), 107.

²⁴ Ghoni, 108.

Dalam ayat tersebut, terkandung beberapa hikmah, rahasia, dan juga kebaikan bagi manusia. Jika manusia mengetahui bahwa sesuatu yang dicintai bisa menjadi sesuatu yang dibenci, niscaya tidak akan merana karena derita dan tidak putus asa karena dibalik derita akan ada kemudahan yang tersembunyi. Karena Allah Swt mengetahui sesuatu yang tidak diketahui oleh hamba-Nya.²⁵

Jika manusia pasrah kepada Tuhannya, dan ridha dengan pilihan-Nya, niscaya Allah akan melanggengkan pilihan-Nya tersebut dengan memberinya kekokohan tekad dan kesabaran. Allah Swt juga akan menghindarkannya dari bencana yang muncul dari pilihannya terhadap dirinya. Allah juga memperlihatkan hasil positif dari pilihan yang Dia berikan kepada manusia itu. Yaitu sesuatu yang tidak bisa dilakukan oleh manusia atas pilihan yang ia tentukan untuk dirinya sendiri.

Ketika kepasrahan dan keridhaan seseorang terbentuk secara tulus, Allah Swt akan menempatkannya dalam belas kasih dan kelembutan-Nya. Sehingga ia berada diantara kelembutan dan belas kasih Sang Maha Pengasih. Kelembutan Allah Swt akan menjaganya dari segala marabahaya, sementara kasih-Nya akan mendorongnya merasa mudah dalam menghadapi semua ketentuan-Nya. Ketika takdir telah diberlakukan pada diri manusia, maka manusia tak punya lagi kekuatan untuk menolak ketentuan tersebut. Karena itu tak ada yang lebih bermanfaat baginya, selain menyerahkan dan menjatuhkan diri sepenuhnya di tengah ‘gelombang’ takdir itu.²⁶

b. QS. Ali-Imran ayat 139

وَلَا هُنَا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”. (QS. Ali-Imran: 139)

Turunnya ayat tersebut berkaitan dengan kondisi kaum muslimin pada saat itu. Kala itu umat islam harus menerima

²⁵ Syekh Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Faedah Al-Qur'an* (Yogyakarta: Divapress, 2018), 351.

²⁶ Al-Jauziyah, 356.

kenyataan kekalahan dalam perang Uhud, banyak umat muslim menderita luka dan mati syahid saat perang itu. Berbeda saat perang Badar, mereka mendapat kemenangan dan berhasil membunuh banyak musuh, namun itu sunnatullah.

Dalam peristiwa itu Allah memberi pelajaran pada kaum muslimin bahwa hidup di dunia ini tidak ada yang kekal, semua atas kuasa Allah. Dalam perang ada kemungkinan kalah dan menang, layaknya ada siang dan malam.²⁷ Saat mengalami kekalahan harus bisa menerima dan bersabar, layaknya bersyukur dalam kemenangan.

Kemenangan semestinya membuat manusia selalu ingat Allah, sementara kekalahan seharusnya tidak membuat manusia berputus asa. Menurut Quraish Shihab, dalam *Tafsir Al-Misbah*²⁸, kaum muslimin dilarang merasa lemah saat menghadapi musuh-musuh Allah. Janganlah kamu bersedih hati akibat apa yang kamu alami dalam perang Uhud, atau peristiwa lainnya.

Mengenai ayat di atas, Sayyid Quthb²⁹ menangkap pesan, bahwa kamu tidaklah perlu bersikap lemah dan bersedih hati atas apa yang menimpamu dan luput darimu karena kamu adalah orang-orang yang paling tinggi derajatnya.

Akidahmu lebih tinggi karena kamu hanya menyembah kepada Allah saja. Sedangkan mereka (orang kafir), menyembah kepada selain Allah. Jika kamu benar-benar beriman maka kamu akan ditinggikan derajatnya dan tidak akan merasa sedih karena semua itu adalah sunnatullah yang bisa ditimpakan pada siapa saja yang Allah kehendaki. Akan tetapi, hanay kamulah yang akan mendapat akibat (balasan kebaikan) setelah berjihad dan berusaha keras dalam menempuh ujian.

Pesan bijak disampaikan oleh Ahmad Mustafa Al-Maraghi³⁰, menyikap ayat di atas yang bicara tentang kekalahan dalam berperang. Menurutnya, sekali waktu, kemenangan berada pada pihak yang batil, begitu pula sebaliknya, kemenangan bila berpihak pada kebaikan karena semua itu adalah sunnatullah. Sesungguhnya hari kemenangan hanyalah bagi

²⁷ Agoes Noer Che, *Manusia Mengeluh Al-Qur'an Menjawab* (Jakarta: Media Komputindo, 2018), 2.

²⁸ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Juz II* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 227.

²⁹ Sayyid Quthb, *Dalam Naungan Al-Qur'an (Fi Zhilalil Qur'an) Juz II*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2001), hlm. 167-168.

³⁰ Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi Juz IV*, (Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1993), hlm. 134-135

orang yang mengetahui dan mau memelihara sebab-sebab keberhasilan dengan sebaik-baiknya seperti kesempatan. Tidak pernah berselisih, teguh, selalu berpikir, kuat tekadnya, dan mengambil persiapan serta menyusun segala kekuatan yang ada untuk menghadapinya.

Jawaban Al-Qur'an terhadap keluhan manusia sangat menohok. Jika kamu/kita beriman, sebagaimana ditegaskan dalam akhir ayat di atas, maka kamu tidak akan pernah merasa sedih dan rugi terhadap apa saja yang menimpa di dunia ini. Kemenangan atau kesenangan dijadikan semangat untuk ingat dan syukur, sementara kekalahan dijadikan bahan untuk merenung dan sabar.

Jika sikap dan pandangannya benar, maka semua ujiannya bernilai laba bagi orang beriman. Tidaklah kemenangan menjadi benar jika tidak membuatnya taat dan ingat kepada Allah. Begitu pula kekalahan. Tidaklah kekalahan benar jika karenanya membuat orang menambatkan hati untuk bersabar. Jadi, jika benar iman dan islammu, maka ujian kekalahan tidak lantas membuatmu bersikap lemah dan bersedih hati karena kamu berada dalam jalan yang benar akan mendapat tempat tinggi di akhir alam.

Ayat diatas berlaku tidak terbatas pada masalah peperangan, namun pada masalah-masalah apa saja yang menimpa di dunia ini. Pokok utamanya adalah sandaran. Jika benar dan kuat sandaran yang telah ditetapkan (iman), maka jalan kebenaran haruslah tidak berseberangan, sehingga manusia tidak perlu risau dan galau terhadap segala rintangan yang menghadang.

Segala hal yang merintang menjadi terang di mata orang beriman. Orang beriman memiliki cara pandang yang benar dalam melihat setiap kejadian. Orang beriman selalu bersandar pada Allah.³¹ Mereka selalu berusaha memandang masalah dari perspektif yang lain. Perspektif positif terhadap apa-apa yang ditetapkan oleh Allah. Setiap masalah yang menghadang selalu dijalani dengan riang, karena janji suci Allah selalu menjadi penguat ingatan. Namun saat masalah datang seperti gelombang dan pikiran seolah tak mampu menghadang, di saat itulah orang beriman mengeluarkan jurus andalan: bersandar dan memohon kekuatan kepada Allah.³²

³¹ Sabt, *Generasi Anti Galau*, 34.

³² waw, *Galau Pasti Berlalu*, 18.

Itulah sandaran orang beriman. Mereka tidak risau dan galau dengan segala cobaan dan ujian kesedihan. Cukup dengan beriman. Mereka cukupkan segala kesusahan dan kesedihan, menjadi berkah yang tiada berkesudahan. Bagi orang beriman, keimanan adalah tabungan untuk meraih janji dan ridha Allah di akhir zaman. Apa yang dijanjikan Allah di akhirat, tiada akan pernah sebanding dengan apa yang dirisaukan sang hamba ketika di dunia. Behkan terhadap segala masalah dan musibah di dunia. Sekecil biji sawi dari nikmat Allah yang diberikan di akhirat, niscaya akan membuat bahagia yang tak ada akhirnya.³³

Dari ayat di atas, Allah hendak menegaskan kepada orang-orang yang beriman: cukuplah iman yang menjadi sandaran. Tidak usah lemah dan membuat hati sedih dan berkeluh kesah, karena cukup dengan iman, Allah memberi jaminan. Kebahagiaan dan keberuntungan akan menantinya di akhir zaman. Tinggal kita ambil pelajaran dan keyakinan, bahwa dunia ini bukanlah tujuan dari kehidupan, sehingga tidak perlu bersedih hati sepanjang zaman. Untung dan rugi bukan menjadi ukuran, karena yang penting adalah apakah rida Allah kamu dapatkan atau tidak. Baik untuk kehidupan di dunia yang sedang berjalan atau kehidupan akhirat yang sedang diimpikan.

Dengan iman Allah menyuruh kita menjadi muslim yang kuat dan taat, bukan menjadi muslim yang hatinya lemah. Kelak di akhirat Allah membukakan hakikat: mereka adalah golongan orang-orang yang derajatnya akan diangkat. Jadilah muslim yang kuat, tebarkanlah selalu manfaat. Tidak peduli seberapa besar manusia lain memberi mudarat atau cobaan-cobaan, orang beriman selalu ingat janji Allah di akhirat. Hidup di dunia adalah amanat, menjadi khalifah Allah yang selalu menebarkan rahmat. Jika itu yang selalu diingat, maka yakinlah bahwa akhir semuanya adalah nikmat.³⁴

Bukan hanya Allah yang menyuruh kita menjadi kuat. Rasulullah saw., memberi wasiat agar menjadi muslim yang kuat. Muslim yang kuat lebih dicintai Allah ketimbang muslim yang lemah. Lebih diandalkan Allah dan Rasulullah saw., daripada muslim yang lemah. Tidakkah kita ingin menjadi muslim yang diandalkan Allah untuk mengemban amanatnya dengan menjadi muslim yang kuat? Sabda Nabi saw. Berikut ini hendaknya menjadi renungan bersama:

³³ Noer Che, *Manusia Mengeluh Al-Qur'an Menjawab*, 6.

³⁴ Noer Che, 7.

Rasulullah Saw, bersabda: “Orang mukmin yang kuat (hatinya) lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada orang mukmin yang lemah dan di dalam keduanya terdapat kebaikan (karena sama-sama beriman), dan bersemangatlah atas apa-apa yang akan bermanfaat bagimu dan mintalah pertolongan kepada Allah dan janganlah kamu berputus asa dan jika kamu sedang mendapat cobaan maka janganlah .itu.’ Akan tetapi katakanlah, ‘ini semua adalah kuasa Allah dan merupakan kehendak-Nya.’ Karena sesungguhnya mengandai-andai akan membuka (pintu) godaan dari perbuatan setan.” (HR. Muslim)

c. QS. Yusuf ayat 87

يَبْنَئِ أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْسُ
مَنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمَ الْكَافِرُونَ

Artinya: “Wahai anak-anakku, pergi dan carilah berita tentang Yusuf beserta saudaranya. Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali kaum yang kafir”.

Pada surat Yusuf ini terdapat suatu kisah tentang Nabi Yusuf As., yang mana telah diabadikan oleh Allah Swt., dalam Al-Qur’an. Dari kisah tersebut mengandung banyak pesan dan ibrah yang dapat kita ambil untuk dijadikan pembelajaran hidup. Meskipun dalam kisah Nabi Yusuf As. tersebut tidak ditemukan bagaimana perjalanan beliau saat dakwah, namun kita dapat menarik sebuah hikmah yang terkandung untuk dijadikan teladan hidup.³⁵

Hikmah yang dapat kita petik dalam surat Yusuf ayat 87 yaitu terdapat kisah yang berisikan perintah Nabi Ya’qub As, yang menyuruh anak-anaknya mencari berita tentang Nabi Yusuf yang hilang. Dimana pada saat itu Nabi Yusuf As, memang sengaja dihilangkan oleh saudara-saudaranya, karena mereka cemburu terhadap Nabi Yusuf yang sangat dicintai oleh ayahnya yakni Nabi Ya’qub.

Beliau menyuruh anak-anaknya mencari Nabi Yusuf As, karena beliau sangat mencintainya. Beliau berpesan kepada anak-anaknya saat mencari Nabi Yusuf As, agar senantiasa

³⁵ Nur Ahmad Fauzi, *Merajut Asa Di Tengah Ketidak Mungkinan* (Malang: Guepedia, 2020), 169.

tidak berputus asa dalam melakukan usaha. Kecuali hanya orang kafir yang melakukan putus asa terhadap sesuatu.

Dari penjelasan tersebut dapat kita ketahui bahwasanya seorang muslim sangat tidak pantas jikalau mereka masih mempunyai keimanan lalu mereka berputus asa atas suatu hal yang sulit yang menimpa dirinya. Hanyalah orang kafir bisa melakukan putus asa, karena mereka tidak mempunyai keimanan serta keyakinan kepada Allah Swt., bahwasanya Allah Swt., akan memberikan kemudahan dalam segala hal ketika seorang hamba bersabar serta ikhlas dalam melaksanakan sesuatu.

Ahmad Musthafa Al-Maraghi menjelaskan ayat 87 dari surat Yusuf tersebut bahwasanya Nabi Ya'qub As, memberikan perintah kepada anak-anaknya untuk mencari berita Nabi Yusuf As, yang hilang. Nabi Ya'qub berkata, *“Wahai anak-anakku, pergilah kalian ke Mesir dan carilah berita tentang mereka berdua (Yusuf dan saudaranya, Bunyamin) dengan pendengaran dan penglihatan kalian. Sehingga kalian benar-benar yakin tentang perihal mereka. Janganlah kalian berputus asa dari rahmat Allah Swt., Dia akan melapangkan kesusahan ini, sehingga jiwa menjadi tenang, hati menjadi tenang”*.³⁶

Seperti itulah yang diperintahkan oleh Nabi Ya'qub As kepada anak-anaknya untuk mencari saudaranya yang hilang. Menurut Al-Maraghi perintah Nabi Ya'qub As, tersebut bersambung dengan penjelasan ayat 87 surat Yusuf. Bahwasanya tidak berputus asa dari rahmat Allah Swt., kecuali kaum kafir kepada kekuasaan dan berputus asa dari rahmat-Nya.³⁷

Dalam kitab Al-Maraghi dijelaskan bahwasanya orang-orang yang benar-benar beriman itu tidak akan berputus asa karena musibah dan kesusahan yang menimpa dirinya. Karena pasti rahmat Allah Swt., akan diberikan kepada orang yang beriman. Tidak hanya itu, Allah Swt akan memberikan kelapangan dalam kesusahan yang menimpa seorang hamba yang senantiasa beriman dan tidak berputus asa.

Selain itu, Al-Maraghi juga mengutip dari pendapat Ibnu Abbas, bahwasanya orang yang beriman kepada Allah Swt., maka senantiasa akan menyebut kebaikan-Nya yang telah diberikan kepadanya. Karena sudah terbiasa menyebut asma

³⁶ Ahmad Mustafa al-Maraghi, *“Tafsir Al-Maraghi, Juz II”* (Mesir: Shirkat Maktabah wa Matba'ah Mustafa al-Baby al-Halaby, 1974), 76.

³⁷ Fauzi, *Merajut Asa Di Tengah Ketidak Mungkinan*, 171.

Allah Swt., disaat dia susah, maka disaat ia bahagia dan lapang, maka senantiasa akan selalu memuji Allah Swt., pada setiap hembusan nafasnya.

Sementara itu, Ibnu Katsir menafsirkan ayat 87 dari surat Yusuf sebagai berikut. Allah Swt menceritakan perihal Nabi Ya'qub As, bahwasanya memerintahkan kepada anak-anaknya untuk pergi ke negeri itu guna mencari berita tentang Nabi Yusuf As, dan Bunyamin, yang merupakan saudaranya seibu.

Beliau memberikan semangat kepada anak-anaknya, serta memberikan wejangan bahwasanya agar tidak berputus asa dan agar tidak berputus harapan dari rahmat Allah Swt., dalam menghadapi tantangan dan segala ujian yang menimpa. Dan hendaknya meraih segala tujuan dan cita-cita walaupun banyak rintangan yang menghadang dan melintang.³⁸ Karena sebagai orang yang beriman kepada Allah Swt., dia tidak akan berputus asa dalam segala hal. Kecuali orang-orang kafir yang enggan beriman kepada-Nya, maka ia berputus asa dari rahmat Allah Swt.

d. QS. At-Taubah ayat 129

□ فَإِنْ تَوَلَّوْا فَعَلَىٰ حَسْبِي اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ ۖ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

Artinya: “Jika mereka berpaling (dari keimanan), katakanlah (Nabi Muhammad), “Cukuplah Allah bagiku. Tidak ada tuhan selain Dia. Hanya kepada-Nya aku bertawakal dan Dia adalah Tuhan pemilik ‘Arsy (singgasana) yang agung”.

Ayat di atas memerintahkan kepada Nabi Muhammad dan umatnya bahwa apabila orang-orang kafir dan munafik itu tidak juga mau beriman setelah didatangkan kepada mereka petunjuk, katakanlah kepada mereka: "Cukuplah Allah bagiku, dan Dia akan menolongku, tidak ada Tuhan yang lain yang disembah, selain Dia, hanya kepada-Nya lah aku bertawakal dan menyerahkan diri, dan hanya Dialah yang mengatur dan mengurus alam semesta, Dia memiliki 'Arsy yang Agung". Maka siapakah lagi yang dapat kita andalkan dalam menjalani dan menghadapi cobaan yang Allah berikan kepada kita. Hanya kepada Dia-lah semua bergantung. Allah adalah pelindung dan penguat sejati.³⁹

³⁸ Fauzi, 172.

³⁹ Yasrin Bionda, *Sebelum Hikmah"Jadi Muslim Anti Galau"* (Bogor, n.d.), 27.

2. Solusi Al-Qur'an Mengatasi Galau

a. Dzikir

Kata dzikir dengan beragam bentuknya menurut Quraish Shihab dalam al-Qur'an disebutkan tidak kurang dari 280 kali. Beliau juga menjelaskan bahwa menurut sebagian ulama, secara bahasa kata ini merupakan antonim dari kata lupa. Sebagian lagi menyebutkan, bahwa makna asalnya adalah mengucapkan dengan lidah atau menyebut sesuatu. Makna ini kemudian berkembang menjadi mengingat. Dan, secara umum kata ini juga digunakan dalam arti memelihara sesuatu.⁴⁰

Kaitannya dengan dzikir kepada Allah, para ulama yang berkecimpung dalam bidang olah jiwa memberikan dua batas, yakni dzikir dalam arti sempit, dan dzikir dalam arti luas. Dzikir dalam arti sempit menurut mereka adalah dzikir yang dilakukan dengan lidah saja, seperti menyebut Allah atau yang berkaitan dengan-Nya, misal membaca kalimat subhanallah, alhamdulillah, Allahu akbar, dan lain-lain. Atau, bisa juga tidak sebatas lidah, melainkan disertai juga dengan kehadiran hati, yakni kesadaran akan kebesaran Allah yang dilukiskan melalui bacaan-bacaan tersebut. Sedangkan dzikir dalam arti luas adalah kesadaran tentang kehadiran Allah di mana saja dan kapan saja, serta kesadaran akan pengetahuan dan pertolongan-Nya terhadap hamba-Nya yang taat. Dzikir dalam arti luas inilah yang kemudian akan mendorong pelaku untuk menunaikan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya.⁴¹

Kaitannya dengan dzikrullah, kita akan dapati banyak ayat al-Qur'an yang menyinggungnya, baik sebagai bentuk perintah, pujian bagi orang yang melakukan, dan lain-lain. Sebagai contoh, salah satunya adalah ayat berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya: *“Wahai orang-orang yang beriman, apabila kamu bertemu dengan pasukan (musuh), maka berteguh hatilah dan sebutlah (nama) Allah sebanyak-banyaknya agar kamu beruntung.”* (QS. Al-Anfal: 45)

Sebuah jaminan dan penegasan dari Allah Swt. bahwa hanya dengan mengingat-Nya lah, hati akan tenang dan tenteram. Berarti jika ingin kegalauan kita sembuh, kegelisahan

⁴⁰ Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tentang Zikir Dan Doa* (Jakarta: Lentera Hati, 2006), 12.

⁴¹ Shihab, 13–14.

hati terobati, kerisauan segera pergi, rumusnya sederhana: dzikrullah.

Bagaimana cara berdzikir? Berangkat dari definisi luas mengenai dzikir, seperti yang sudah disinggung sebe lumnya, berarti dzikir itu bisa dilakukan dengan banyak hal, misalnya dzikir secara lisan, mengingat Allah Swt., dan senantiasa merasa dalam pengawasan-Nya.⁴²

b. Sholat

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۖ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ۗ
الَّذِينَ يَتَذَكَّرُونَ أَنَّهُمْ مُلَمَّوٓا۟ بِهِمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ۗ ٤٦ □

Artinya: “Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk, (yaitu) orang-orang yang meyakini bahwa mereka akan menemui Tuhannya, dan bahwa mereka akan kembali kepada-Nya”. (QS. al-Baqarah: 45-46).

Dari dua ayat tersebut saja, sudah jelas betapa posisi sabar dan shalat sangat urgen dalam kehidupan kita sebagai umat manusia. Dengan tegas, Allah Swt. berfirman memerintahkan agar shalat dan sabar dijadikan sarana untuk memohon pertolongan kepada-Nya. Dan juga shalat memiliki fungsi penting dalam masalah kesehatan, baik jasmani maupun rahani. Untuk penjelasan yang seperti ini, tentu tidak sulit kita dapatkan dalam beragam karya belakangan, bisa berupa artikel, buku, atau pun karya-karya ilmiah lainnya. ringkasnya hal ini sudah bukan rahasia lagi. Salah satu karya sederhana, Kedahsyatan Shalat bagi Kesehatan Manusia, yang ditulis oleh M. Sanusi, adalah satu karya yang mencoba mengungkap persoalan ini.

Dalam mengungkap keajaiban shalat dari aspek medis, M. Sanusi membaginya menjadi tiga aspek: aspek ketenangan (hati), aspek konsentrasi (pikiran), dan aspek olah raga (fisik).⁴³

Lebih jauh mengenai aspek yang pertama, ia me laskan bahwa salah satu fungsi shalat yang penting bagi dunia medis

⁴² Mudin, *Manage Your Galau With Al-Qur'an*, 78.

⁴³ M. Sanusi, *Kedasyatan Shalat Bagi Kesehatan Manusia ; Penelitian Lengkap Secara Media Dan Temuan Ilmiah* (Yogyakarta: Diva Press, 2010), 110.

dan kedokteran dewasa ini adalah aspek ketenangan. Sebuah aspek yang memang penting kaitannya dengan kesehatan. Bisa dikatakan bahwa ketenangan adalah separuh obat dari segala macam penyakit. Dengan ketenangan tersebut tubuh terbantu untuk mengoptimalkan sistem kekebalannya. Dengan penjelasan lebih detail, Sanusi mengatakan bahwa ketenangan dapat membuat ketahanan tubuh imunologik meningkat mengurangi resiko terkena penyakit jantung, serta meningkatkan usia harapan hidup. Sebaliknya, jiwa yang sering meradang, sering stres, emosi yang meluap-luap dan tidak terkontrol, akan mempercepat penuaan, melemahkan daya tahan tubuh, serta mempercepat penyebaran bibit penyakit.⁴⁴

Intinya, melalui shalat, kita diajak untuk mendapatkan ketenangan, setidaknya lima kali sehari, sesuai jumlah shalat wajib yang lima waktu. Tetapi perlu ditegaskan lagi, bahwa yang bisa melahirkan ketenangan adalah shalat yang dijalankan dengan khuyuk dan thuma'ninah, bukan sembarang shalat, apalagi asal-asalan. M. Sanusi menyebutkan bahwa ada 4 macam relaksasi yang bisa dipraktika, yaitu relaksasi otot, pernapasan, meditasi, dan perilaku. Nah, dari paparan ini jelas adanya kesamaan antara gerakan shalat dengan relaksasi otot. Hal ini bisa terlihat dari gerak berdiri, mengangkat tangan saat takbir, rukuk sujud, dan seterusnya; yang kesimpulannya adalah ternyata gerakan shalat yang kita lakukan setiap hari mengandung rahasia-rahasia kesehatan yang mungkin saja belum terbayangkan sebelumnya. Artinya, ketika kita melaksanakan shalat adalah sama halnya dengan kita mengolahragakan tubuh dan tentunya sangat baik buat kesehatan.

c. Membaca Al-Quran

Berbicara mengenai al-Qur'an yang saat ini kita kaitkan dengan terapi galau, mengingatkan penulis pada salah satu wejangan yang disampaikan oleh ulama besar pada zamannya, yaitu Ibrahim al-Khawwash, "Obat hati itu ada lima: membaca al-Qur'an sambil merenungkan artinya, mengosongkan perut, shalat malam, tadharru pada waktu sahur, dan berteman dengan orang-orang shalih.

Tentu saja lima hal ini tidak asing lagi bagi kita. Terlebih bagi kita yang suka mendengarkan lagu Opick, sang penyanyi

⁴⁴ M. Sanusi, 113.

religius papan atas. Ringkasnya, kalau galau, salah satu alternative terbaiknya adalah baca al-Qur'an, resapi maknanya, *Insy Allah* ketenangan yang kita damba akan mudah kita rasa. Dan pasti juga jaminan yang ada tidak cuma ketenangan, melainkan juga pahala yang berlipat ganda. Dalam salah satu sabdanya, Rasulullah Saw. Menegaskan: "Barang siapa membaca satu huruf dari Kitabullah (al-Qur'an), maka baginya satu pa hala kebaikan dan satu pahala kebaikan akan dilipat gandakan menjadi sepuluh kali, aku tidak mengatakan alif lam mim itu satu huruf, akan tetapi alif satu huruf, lam satu huruf dan mim satu huruf." (HR. Tirmidzi).⁴⁵

Kalau setiap huruf mendapat satu pahala, dan satu pahala akan dilipatgandakan menjadi sepuluh kali lipat; menurut beberapa ahli jumlah keseluruhan huruf dalam al-Qur'an ada 323.015, ahli lain mengatakan 321.000, sementara yang lain mengatakan berjumlah 340.740. Kira-kira berapa pahala yang kita dapat kalau sampai menyelesaikan satu al-Qur'an? Pembaca dipersilakan untuk menambahkan sendiri. Terserah Anda untuk memilih pendapat yang mana, hasil yang jelas tidak mungkin kecil.

Dalam hadits lain, Rasulullah saw. dikatakan:

"Bacalah al-Qur'an, karena ia akan datang memberi syafa'at kepada para pembacanya pada hari kiamat nanti. Bacalah Zahrawain, yakni surat al-Baqarah dan Ali Imran, karena keduanya akan datang pada hari kiamat nanti, seperti dua tumpuk awan menaungi pembacanya, atau seperti dua kelompok burung yang sedang terbang dalam formasi hendak membela pembacanya. Bacalah al-Baqarah, karena dengan membacanya akan memperoleh barakah, dan dengan tidak membacanya akan menyebabkan penyesalan, dan pembacanya tidak dapat dikuasai (dikalahkan) oleh tukang- tukang sihir." (HR. Muslim).⁴⁶

d. Berdo'a

Dalam dzikir, meskipun pengungkapannya tidak mengandung permohonan, tetapi sikap rendah hati dan perasaan butuh kepada Allah menjadikan dzikir mengandung doa. Dengan kata lain, doa adalah bagian dari dzikir.⁴⁷

⁴⁵ At-Tirmidzi. Abu 'Isa Muhammad, *Sunan Tirmidzi* (Mushthafa al-Babi al-Halabi, 1975).

⁴⁶ Mudin, *Manage Your Galau With Al-Qur'an*, 85.

⁴⁷ Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tentang Zikir Dan Doa*, 177.

Kata doa pada mulanya berarti permintaan yang ditujukan kepada siapa pun yang dinilai mempunyai kedudukan dan kemampuan yang melebihi dirinya. Dalam istilah agamawan, doa adalah permohonan kepada Tuhan agar memperoleh anugerah pemeliharaan dan pertolongan, baik untuk dirinya maupun orang lain. Dan, permohonan tersebut haruslah lahir dari lubuk hati terdalam dan disertai ketundukan juga pengagungan kepada-Nya. Doa termasuk salah satu cerminan adanya harapan yang dimiliki oleh seseorang. Dengan berdoa, seseorang yang beriman akan merasa lega, puas, dan tenang karena merasa bersama Allah Swt. Perasaan ini dapat memberi kekuatan batin dalam menghadapi penyakit, rasa sakit, rasa takut, dan kecemasan. Pada gilirannya bisa kita katakan bahwa perasaan tenang sangat membantu dalam proses penyembuhan dan keseimbangan jiwa.

Alexis Carrel adalah salah seorang ahli bedah Prancis yang juga menguatkan kesimpulan ini. Ia menjelaskan, "Banyak di antara mereka memperoleh kesembuhan dengan jalan berdoa." Ia juga menegaskan bahwa doa merupakan suatu gejala keagamaan yang paling agung bagi manusia, karena pada saat itu jiwa manusia terbang menuju Tuhannya.⁴⁸

Di dalam Al-Qur'an tentang shalat banyak sekali kita temukan petunjuknya, mulai dari perintah shalat kepada Allah SWT., misalnya surat al-Ghafir ayat 60, hingga tata cara shalat juga dijelaskan, salah satunya dalam surat surat al-A'raf ayat 55.

Jadi, pertanyaannya sekarang, masih menunggu apalagi untuk berdoa kepada Allah Swt. agar kegalauan kita segera disembuhkan? Al-Qur'an tidak hanya memberi tuntunan berdoa, tetapi juga memberi contoh dengan mengisahkan orang-orang besar saat mereka memanjatkan doa kepada Allah Swt. Contoh sederhananya kisah kegalauan Nabi Luth dan Nabi Zakariya dan bagaimana mereka berdoa kepada Allah swt.

Rasulullah Saw curhat kepada Allah Swt perihal kaumnya:

وَقَالَ الرَّسُولُ يَا رَبِّ إِنَّ قَوْمِي اتَّخَذُوا هَذَا الْقُرْآنَ مَهْجُورًا

“Rasul (Nabi Muhammad) berkata, “Wahai Tuhanku, sesungguhnya kaumku telah menjadikan Al-Qur'an ini (sebagai) sesuatu yang diabaikan”.

⁴⁸ Shihab, 183.

Kalau masih bingung merangkai bait-bait doa atau sesuatu yang akan dicurhatkan kepada Allah, berikut beberapa doa yang sudah diajarkan oleh Rasulullah Saw. ketika sedang galau Ibnu 'Abbas bercerita bahwa ketika Rasulullah Saw. berada dalam kesulitan, lalu beliau berdoa:

“Tiada malam yang hak selain Allah yang maha Agung dan Maha Penyantun. Tiada Tuhan selain Allah, Tuhan Penguasa arsy yang agung”. Dan masih banyak lagi doa-doa lainnya.⁴⁹

e. Sabar

Sebelum melangkah lebih jauh, mungkin baiknya kita bahas terlebih dahulu mengapa kita diuji. Kalau kita perhatikan sumber-sumber utama, yakni al-Qur'an dan hadis, setidaknya kita akan mendapati beberapa alasan penting, antara lain untuk membuktikan kadar keimanan kita. Pada dasarnya, Allah Swt. pasti sudah tahu kuat lemahnya iman para hamba. Namun, dengan kebijaksanaan dan keadilan-Nya, ujian mesti diberikan secara nyata.

Dalam hal ini, Allah Swt. berfirman:

أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ ۚ وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ
مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكٰذِبِينَ ۝ ۳

Artinya: “Apakah manusia mengira bahwa mereka akan dibiarkan hanya dengan mengatakan, 'Kami telah beriman, dan mereka tidak diuji? Dan sungguh, Kami telah menguji orang-orang sebelum mereka, maka Allah pasti mengetahui orang-orang yang benar dan pasti mengetahui orang-orang yang dusta”. (QS. al-'Ankabut: 2-3).

Alasan lainnya, karena Allah menginginkan yang baik untuk kita. Rasulullah Saw. bersabda:

“Apabila Allah Menghendaki kebaikan kepada hamba-Nya, maka Allah menyelenggarakan hukumannya di dunia, dan apabila Allah menghendaki keburukan kepada hamba-Nya maka Allah menahan dosanya sehingga dia terima kelak di hari kiamat”. (HR. Tirmidzi).

⁴⁹ Mudin, *Manage Your Galau With Al-Qur'an*, 91.

Dalam riwayat lain disebutkan bahwa Rasulullah Saw. bersabda:

"Barang siapa dikehendaki Allah kebaikan, maka Dia akan mengujinya". (HR. Bukhari).⁵⁰

Salah satu alasan lagi mengapa kita diuji adalah untuk menghapus dosa-dosa yang kita miliki. Hal ini sejalan dengan sabda Rasulullah Saw. berikut:

Artinya: "Tidaklah seorang muslim tertimpa suatu penyakit dan kelelahan, kekhawatiran dan kesedihan, dan tidak juga gangguan dan kesusahan bahkan duri yang melukainya melainkan Allah akan menghapus kesalahan-kesalahannya". (HR. Bukhari).

Jadi, tidak ada ujian yang menimpa kita kecuali bahwa semuanya justru akan menguntungkan kita. Namun, yang penting kita mampu menjalani dan menerimanya dengan benar, atau dalam bahasa agama, yang penting sabar.

Ibnu al-Qayyim al-Jauziyah mengatakan, sabar secara bahasa adalah menahan. Sedangkan menurut istilah, sabar adalah menahan diri dari gelisah, marah, juga menahan lisan dari mengeluh, dan menahan anggota tubuh dari menggangu.⁵¹

f. Hindari Negative Thinking

Tentu saja istilah ini sudah tak asing lagi bagi kita, kalau dalam Bahasa arab biasa dikenal dengan istilah su'udzan, sedangkan dalam Bahasa Indonesia kita menyebutnya dengan istilah berprasangka buruk. Menurut pendapat Adi Abdillah dan Shunniah Ruhama, istilah negative thinking dapat didefinisikan sebagai pikiran-pikiran yang muncul, dan diyakini benar adanya tentang sesuatu hal yang belum tentu benar mengenai suatu kejadian atau peristiwa secara negatif atau irasional.⁵²

Ada banyak faktor yang menjadi negative thinking, yaitu tidak bertanya terlebih dahulu mengapa begini begitu, kurang data yang akurat, kebiasaan berpikir buruk, faktor lingkungan, keyakinan yang salah, dan lain sebagainya.⁵³

⁵⁰ Abu 'Abdullah Muhammad ibn Isma'il al-Bukhori, *Shahih Al-Bukhori* (Beirut: Dar Thauq al-Najah, 1422), 114.

⁵¹ Mudin, *Manage Your Galau With Al-Qur'an*, 94.

⁵² Adi Abdillah dan Shunniah Ruhama H, *Dahsyatnya Berbaik Sangka* (Yogyakarta: Qudsi Media, 2010), 13.

⁵³ Adi Abdillah dan Shunniah Ruhama H, 43–65.

Dalam al-Qur'an, Allah Swt. Berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا
وَلَا يَغْتَابَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ
وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang”.

Dalam ayat ini menegaskan bahwa kita tidak diperbolehkan berprasangka buruk kepada sesama. Az-Zuhaili menafsirkan ayat larangan prasangka, yakni, wahai orang-orang yang membenarkan Allah dan Rasul-Nya. Jauhilah oleh kalian banyak prasangka, termasuk di dalamnya, prasangka buruk terhadap orang yang senantiasa berlaku baik (ahlul khair), yakni orang yang secara lahiriah shalah (baik), baik (khair), dan amanah.⁵⁴

C. Analisis Data

Tabel 4.1
Hakikat Galau Dalam Al-Qur'an
(Term Galau)

No	Term	Ayat	Penjelasan
1.	al-Hammu (الهم)	وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهٖ ۖ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا أَنْ رَأَىٰ بُرْهَانَ رَبِّهٖ ۖ كَذَلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهُ السُّوٓءَ وَالْفَحْشَآءَ إِنَّهٗ ۖ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِينَ ٢٤	kata al-Hammu pada ayat ini memiliki makna keinginan yang ditahan, sehingga membuat seseorang menjadi sedih dan gelisah.

⁵⁴ Mudin, *Manage Your Galau With Al-Qur'an*, 112.

2.	<i>ar-Rau'u</i> (الروع)	<p>فَلَمَّا ذَهَبَ عَنْ إِبْرَاهِيمَ الرَّوْعُ وَجَاءَتْهُ الْبَشْرَىٰ مُجَادِلًا فِي قَوْمِ لُوطٍ ٧٤</p>	kata <i>ar-Rau'u</i> pada ayat ini mempunyai makna rasa takut di dalam hati yang tersembunyi.
3.	<i>al-Khasyyah</i> (الحشية)	<p>وَمِنَ النَّاسِ وَالْدَّوَابِّ وَالْأَنْعَامِ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ ۚ كَذَلِكَ ۖ إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهِ مِنَ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ عَفُورٌ ۚ ٢٨</p>	kata <i>al-Khasyyah</i> (rasa takut) pada ayat ini adalah sesuatu yang menghalangi antara engkau dengan maksiat kepada Allah Swt. Takut dalam kesendirian, senang dengan apa yang disenangi oleh Allah dan zuhud terhadap apa yang dimurkai oleh Allah
4.	<i>al-Halu'u</i> (الهلوع)	<p>إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۚ ١٩</p>	kata <i>Halu'u</i> pada ayat ini menceritakan tentang manusia dan akhlak tercela yang diciptakan padanya yakni “ <i>manusia diciptakan bersifat keluh kesah</i> ”. Maksudnya jika ia ditimpa oleh suatu hal yang menyusahkan, maka dia akan gusar dan mengeluh.

Dari tabel 4.1 dapat diketahui bahwa hakikat galau dalam al-Qur'an ada 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).

Tabel 4.2
Hakikat Galau Dalam Al-Qur'an
(Kisah Galau)

No	Kisah	Ayat	Penjelasan
1.	Kegagalan Nabi Ya'qub	<p>نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ أَحْسَنَ الْقَصَصِ بِمَا أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ هَذَا الْقُرْآنَ وَإِن كُنْتَ مِنْ قَبْلِهِ لَمِنَ الْعَافِينَ ۚ ٣</p>	Kegagalan Nabi Ya'qub mendengar putranya Yusuf bermimpi melihat sebelas bintang, matahari, dan rembulan bersujud kepadanya. Dan ternyata kekhawatiran sang ayah

		<p>قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَنِيَّ وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ٨٦</p>	<p>benar-benar terjadi, karena rasa iri pada saudaranya itu, mereka membuat rencana jahat untuk menyingkirkan Yusuf ke tempat yang lebih jauh supaya Yusuf tidak mungkin kembali lagi.</p> <p>Nabi Ya'qub sangat sedih dan galau, tidak hanya <i>al-hazan</i> atau <i>al-huzn</i>, melainkan sudah sampai pada taraf al-batstsu, dan itu berarti sudah sampai pada tingkat galau yang sangat tinggi, dan sudah tidak mungkin untuk ditahan dan disembunyikan lagi.</p>
2.	Kegagalan Nabi Zakariya	<p>ذِكْرُ رَحْمَتِ رَبِّكَ عَبْدَهُ زَكَرِيَّا ٢ إِذْ نَادَى رَبَّهُ نِدَاءً خَفِيًّا ٣ قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرُّؤْسُ شَيْبًا وَمَآ أَكُنُ بِدُعَايِكَ رَبِّ شَقِيًّا ٤</p>	<p>Nabi Zakaria mengalami kegagalan karena diusianya yang mulai senja namun belum mempunyai momongan, beliau galau kalau tidak ada seorang yang dapat menggantikan dirinya mengurus agama Allah Swt sepeninggalnya.</p>
3.	Kegagalan Maryam	<p>وَالَّتِي أَحْصَنَتْ فَرْجَهَا فَنَفَخْنَا فِيهَا مِنْ رُوحِنَا وَجَعَلْنَاهَا وَابْنَهَا آيَةً لِّلْعَالَمِينَ ٩١</p>	<p>Maryam sedih karena dia hamil tanpa seorang suami, sedangkan dia dikenal sebagai wanita yang dipercaya dan mampu menjaga diri, hal tersebut membuat hati Maryam galau sampai dia berandai kalau nyawanya diambil malaikat maut saat itu juga.</p>

Dilihat dari tabel 4.2 dapat diketahui bahwasannya hakikat galau juga terdapat dalam kisah terdahulu yang ada dalam al-Qur'an, seperti kisah kegagalan Nabi Ya'qub, Nabi Zakariya, dan Maryam. Dari beberapa kisah tersebut ada beberapa faktor yang menyebabkan mereka mengalami kegagalan.

Faktor kegalauan Nabi Ya'qub karena kehilangan seseorang yang dicintainya, yaitu putra kesayangannya Yusuf. Faktor kegalauan Nabi Zakariya karena kecemasannya perihal diusianya yang mulai senja belum memiliki momongan. Kegalauan Maryam karena menghadapi hal yang berat serta rasa cemas perihal kehamilannya yang secara tiba-tiba tanpa seorang suami.

Tabel 4.3
Obat Galau Dalam Al-Qur'an
(Ayat Penenang Hati Galau)

No	Surat	Ayat	Penjelasan
1.	QS. Al-Baqarah: 216	<p>كُنِبَ عَلَيْكُمُ الْمَتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَنْ تُكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ □</p> <p>٢١٦</p>	<p>Dalam ayat tersebut, terkandung beberapa hikmah, rahasia, dan juga kebaikan bagi manusia. Jika manusia mengetahui bahwa sesuatu yang dicintai bisa menjadi sesuatu yang dibenci, niscaya tidak akan merana karena derita dan tidak putus asa karena dibalik derita akan ada kemudahan yang tersembunyi. Karena Allah Swt mengetahui sesuatu yang tidak diketahui oleh hamba-Nya</p>
2.	Q.S. Ali-Imran: 139	<p>وَلَا حَيْنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ</p> <p>١٣٩</p>	<p>Pesan ayat ini adalah kamu tidaklah perlu bersikap lemah dan bersedih hati atas apa yang menimpamu dan luput darimu karena kamu adalah orang-orang yang paling tinggi derajatnya. Dari ayat ini, Allah hendak menegaskan kepada orang-orang yang beriman: cukuplah iman yang menjadi sandaran. Tidak usah lemah dan membuat hati sedih dan berkeluh kesah, karena cukup dengan iman, Allah memberi jaminan kebahagiaan dan keberuntungan akan menantinya di akhir zaman.</p>

3.	QS. Yusuf: 87	<p>يَبِيَّ اَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَآخِيهِ وَلَا تَأْتِسُوا مِنْ رَوْحِ اللّٰهِ لِئَنَّهُ لَا يَأْتِسُ مِنْ رَوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ٨٧</p>	<p>Ayat ini menjelaskan bahwasanya orang-orang yang benar-benar beriman itu tidak akan berputus asa karena musibah dan kesusahan yang menimpa dirinya. Karena pasti rahmat Allah SWT., akan diberikan kepada orang yang beriman. Tidak hanya itu, Allah Swt akan memberikan kelapangan dalam kesusahan yang menimpa seorang hamba yang senantiasa beriman dan tidak berputus asa.</p>
4.	QS. Taubah: 129	<p>فَاِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللّٰهُ لَا اِلَهَ اِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ □ ١٢٩</p>	<p>Ayat ini menegaskan bahwa cukuplah Allah bagiku, dan Dia akan menolongku, Maka siapakah lagi yang dapat kita andalkan dalam menjalani dan menghadapi cobaan yang Allah berikan kepada kita. Hanya kepada Dia-lah semua bergantung. Allah adalah pelindung dan penguat sejati.</p>

Dari tabel 4.3 dapat diketahui bahwa ada beberapa ayat dalam al-Qur'an 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 kesusahan 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).

