

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil analisis mengenai informasi yang diberikan oleh partisipan, maka simpulan yang didapatkan dalam penelitian ini yaitu:

1. Hakikat galau dalam al-Qur'an

Galau secara sederhana memiliki makna suatu kondisi jiwa, hati, atau pikiran yang sedang tidak tenang, yang tercermin dari perasaan sedih, cemas, bimbang, bingung, gelisah, resah, dan sejenisnya. Namun, dalam al-Qur'an ada 4 term galau yang memiliki arti seperti yang dipaparkan dalam pengertian galau yaitu, *al-hammu* (keinginan yang ditahan), *ar-rau'u* (rasa takut yang tersembunyi), *al-khasyyah* (rasa takut dalam kesendirian), *al-halu'u* (gelisah).

2. Faktor penyebab munculnya galau beserta solusi yang diberikan al-Qur'an dalam mengobati rasa galau.

- a. Beberapa faktor utama penyebab galau adalah kondisi cemas, tidak bisa mengontrol pikiran, masalah percintaan, kurangnya iman, kurang bersyukur, tidak memiliki jalan keluar, banyak masalah, mengalami hal berat, terlalu fokus pada sesuatu, merasa kebingungan, kehilangan sesuatu yang dicintai.
- b. Al-Qur'an memberikan obat hati dari kegelisahan dan kegalauan yang sedang dialami melalui ayat-ayat tertentu yang sesuai dengan masalah yang dihadapi. Yaitu, QS. al-Baqarah: 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: 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: 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: 129 (cukuplah Allah bagimu, sebaik-baik tempat mengadakan segala sesuatu yang menimpamu).

B. Saran

Setelah melakukan penelitian tentang obat galau dalam Al-Qur'an, penulis menyimpulkan bahwa ternyata masih banyak yang belum dikaji. Galau secara sederhana memiliki makna suatu kondisi

jiwa, hati, atau pikiran yang sedang tidak tenang, yang tercermin dari perasaan sedih, cemas, bimbang, bingung, gelisah, resah, dan sejenisnya. Beberapa faktor utama penyebab galau adalah kondisi cemas, tidak bisa mengontrol pikiran, masalah percintaan, kurangnya iman, kurang bersyukur, tidak memiliki jalan keluar, banyak masalah, mengalami hal berat, terlalu fokus pada sesuatu, merasa kebingungan, kehilangan sesuatu yang dicintai.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan dalam penelitian ini, baik dalam segi penjelasan, penyusunan, dan metodologi penelitiannya. Oleh karena itu, dengan sangat menyadari peneliti sangat berharap dan menerima kritik serta masukan yang bersifat membangun dari pembaca. Semoga Allah meridhoinya.

