

AL-MUADDIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan

Vol. 07 No. 02 (2025) : 464-479

Available online at <https://jurnal.staim-probolinggo.ac.id/Muaddib>

MENGATASI FENOMENA GALAU DENGAN KONSEP TAZKIYATUN NAFS MENURUT TAFSIR AL MISBAH KARYA QURAIISH SHIHAB

Renilda Vili Andini¹ Luthviah Romziana²

¹Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir, Universitas Nurul Jadid Probolinggo, Indonesia

²Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir, Universitas Nurul Jadid Probolinggo, Indonesia

Email: iat.2110200024@unuja.ac.id¹, romziana@unuja.ac.id²

DOI: <https://doi.org/10.46773/muaddib.v7i2.1742>

Received: Maret 2025

Accepted: Maret 2025

Published: April 2025

Abstract:

Anxiety is a psychological phenomenon frequently experienced by individuals, particularly among adolescents and young adults, due to social, academic, and emotional pressures. Although the Qur'an does not explicitly mention the term "anxiety," this emotion is often associated with *huzn* (sadness), *raiba* (doubt), and *ya's* (despair). Quraish Shihab's Tafsir Al-Mishbah offers a deeper understanding of this phenomenon and its solution through the concept of Tazkiyatun Nafs (purification of the soul). This study aims to analyze the concept of anxiety according to Quraish Shihab in Tafsir Al-Mishbah and explore how Tazkiyatun Nafs serves as a solution. A qualitative research method is applied using a library research approach, focusing on thematic exegesis (*tafsir maudhui*). The primary source of this study is Tafsir Al-Mishbah, examined through content analysis to understand the concept of anxiety and the relevance of Tazkiyatun Nafs in the Qur'an. Quraish Shihab explains that anxiety is an emotional condition that can be alleviated through spiritual approaches. The concept of Tazkiyatun Nafs in Tafsir Al-Mishbah emphasizes soul purification through key practices: (1) engaging in *dhikr* to attain inner peace (QS. Ar-Ra'd: 28), (2) practicing patience and gratitude in facing trials (QS. Al-Baqarah: 286), (3) maintaining sincerity in worship and deeds (QS. Al-Bayyinah: 5), and (4) performing sincere repentance (*taubat nasuha*) to achieve spiritual tranquility (QS. At-Tahrim: 8). This study concludes that anxiety can be categorized as both a psychological and spiritual issue that can be addressed through Tazkiyatun Nafs, as elaborated in Tafsir Al-Mishbah. By adopting these principles, individuals can enhance emotional resilience and attain inner peace through the guidance of the Qur'an.

Keywords: Anxiety, Tazkiyatun Nafs, Tafsir Al-Mishbah, Quraish Shihab, Soul Purification.

Abstrak:

Galau merupakan fenomena psikologis yang sering dialami individu, terutama dikalangan remaja dan dewasa muda, akibat tekanan sosial, akademis, dan emosional. Meskipun Al-Qur'an tidak secara eksplisit menyebutkan istilah "galau," perasaan ini sering dikaitkan dengan konsep *huzn* (kesedihan), *raiba* (keraguan), dan *ya's* (keputusasaan). Tafsir Al-Mishbah karya Quraish Shihab menawarkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena ini serta solusinya melalui pendekatan *Tazkiyatun Nafs*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep galau menurut Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah serta mengeksplorasi bagaimana konsep *Tazkiyatun Nafs* dapat menjadi solusi dalam mengatasi kegalauan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (*library research*), yang berfokus pada tafsir tematik (*tafsir maudhui*). Sumber utama dalam penelitian ini adalah Tafsir Al-Mishbah, yang dikaji dengan metode analisis isi untuk memahami konsep galau dan relevansi *Tazkiyatun Nafs* dalam Al-Qur'an. Quraish Shihab menjelaskan bahwa galau merupakan kondisi emosional yang dapat diatasi dengan pendekatan

spiritual. Konsep *Tazkiyatun Nafs* dalam Tafsir Al-Mishbah menekankan penyucian jiwa melalui beberapa langkah utama, seperti: (1) memperbanyak dzikir untuk mendapatkan ketenangan hati (QS. Ar-Ra'd: 28), (2) bersabar dan bersyukur dalam menghadapi ujian (QS. Al-Baqarah: 286), (3) ikhlas dalam ibadah dan amal (QS. Al-Bayyinah: 5), dan (4) melakukan taubat nasuha untuk memperoleh ketentraman jiwa (QS. At-Tahrim: 8). Penelitian ini menegaskan bahwa galau dapat dikategorikan sebagai persoalan psikologis dan spiritual yang dapat diatasi melalui penyucian jiwa dengan konsep *Tazkiyatun Nafs* sebagaimana dijelaskan dalam Tafsir Al-Mishbah. Dengan menerapkan nilai-nilai *Tazkiyatun Nafs*, individu dapat meningkatkan ketahanan emosional dan memperoleh kedamaian batin melalui pendekatan Al-Qur'an.

Kata Kunci: Galau, Tazkiyatun Nafs, Tafsir Al-Mishbah, Quraish Shihab, Penyucian Jiwa

PENDAHULUAN

Al-Qur'an memberikan panduan yang menyeluruh dan mendalam tentang sifat dasar manusia, seperti kecenderungan untuk mengikuti hawa nafsu, pentingnya pengendalian diri, dan kebutuhan jiwa akan kebersihan spiritual. Al-Qur'an juga memberikan panduan untuk meningkatkan kualitas spiritual dan emosional manusia, yang relevan setiap saat. Salah satu mukjizat yang menunjukkan kebenaran Al-Qur'an adalah hubungannya dengan rasa galau. Galau, yang dikaitkan dengan perasaan gelisah, kebingungan, dan ketidakpastian emosional, telah menjadi masalah umum di masyarakat modern. Kegelisahan ini seringkali dipicu oleh tekanan hidup yang semakin kompleks, baik dari segi sosial, ekonomi, maupun psikologis. Tekanan sosial, beban akademis, dan tantangan masa depan adalah faktor utama yang menyebabkan generasi muda menghadapi masalah ini. Kondisi ini mempengaruhi spiritualitas dan kesehatan mental individu. Sehingga dibutuhkan pendekatan yang menyeluruh untuk mengatasinya. Galau sering menjadi budaya tren pada remaja beranjak dewasa di Indonesia. Pada kelompok usia ini, satu orang mulai mempertahankan banyak eksternal dan dorongan, yang mengacaukan keadaan emosi seseorang. Krisis emosional ditandai oleh perasaan yang tidak berdaya, terisolasi, mencurigakan tentang keterampilan diri sendiri, takut akan kegagalan, takut akan kehidupan masa depan (Beno, Silen, & Yanti, 2022).

Konteks galau sering disinggung dalam Al-Qur'an, namun Al-Qur'an tidak secara *eksplisit* menggunakan istilah galau. Meskipun demikian, ada banyak ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang perasaan hati manusia, seperti kesedihan, kebingungan, kecemasan, atau keputus asa. Sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an Surah At-Taubah ayat 40, sebagai berikut:

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَابِيًا إِثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَىٰ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ (٤٠)

"Jika kamu tidak menolongnya, maka sesungguhnya Allah telah menolongnya ketika orang-orang kafir mengusirnya, ketika dia salah seorang dari dua orang ketika keduanya berada di dalam gua, ketika dia berkata kepada temannya, 'Janganlah kamu bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.' Maka Allah menurunkan ketenangannya kepadanya dan menguatkannya dengan tentara yang tidak kamu lihat, dan menjadikan kalimat orang-orang kafir itu paling rendah, sedangkan kalimat Allah itulah yang paling tinggi. Dan Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana." (9:40)

Ayat ini mengingatkan tentang pertolongan Allah kepada Rasulullah SAW saat Nabi dan Abu Bakar r.a. bersembunyi di Gua Tsur dari pengejaran musuh, serta jaminan Allah yang memberikan ketenangan dan perlindungan kepada keduanya. Pada ayat ini, Allah mengingatkan kita mengenai pesan Nabi Muhammad kepada Abu Bakar ketika mereka bersembunyi di gua. Nabi menekankan kepada Abu Bakar untuk tidak bersedih, bahwa Allah senantiasa bersama hamba-Nya yang beriman. Ayat ini menegaskan bahwa pertolongan Allah selalu menyertai orang-orang yang beriman, terutama dalam situasi sulit. Rasulullah ﷺ menguatkan Abu Bakar *Ash-Shiddiq* dengan berkata penuh tawakkal, "Janganlah engkau berduka cita, sesungguhnya Allah beserta kita. Dia yang akan melindungi dan membantu kita" (M. Q. Shihab, 2005). Ayat lain yang menyinggung galau adalah Surah Az-Zumar (39:53) yang berbunyi:

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ
(٥٣)

"Katakanlah (Muhammad), 'Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri! Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sungguh, Dialah Yang Maha Pengampun, Maha Penyayang

Nabi Muhammad diperintahkan untuk menyampaikan kepada hamba-hamba Allah dengan memberi kesan, atau menunjukkan rahmat dan kasih sayang Allah, betapapun berdosanya seseorang. Yang ditekankan ialah agar kita jangan berputus asa dari rahmat Allah, karena Allah maha mengampuni semua dosa. Tidak ada dosa yang tidak diampuni-Nya jika seseorang mau bertobat. Ayat tersebut menunjukkan bahwa Islam menganjurkan optimisme dan kepercayaan penuh kepada rahmat dan pertolongan Allah (Ifadah, 2021).

Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas konsep galau yakni menurut (Maulana, Naqiyah, & Tarto, 2023) dalam penelitiannya yang berjudul "Konsep Anti-Galau Dalam Al-Qur'an" bahwa galau mempunyai makna dasar dari kata *khauf* yakni perasaan takut atau gelisah di dalam hati seseorang terhadap suatu hal buruk yang akan menyimpannya. Adapun makna dasar dari kata *huzn* adalah kekerasan di dalam hati seseorang akibat tidak mampu melakukan sesuatu yang dapat mencegah terjadinya hal buruk. Dalam penelitian Maulana, dia berusaha meneliti galau dari segi semantiknya. Penelitian lain dengan judul "Kisah-Kisah Galau Dalam Al-Qur'an" (Kuswoyo & Ni'am, 2019) menunjukkan bahwa penyebab kegalauan yang terdapat dalam kisah-kisah Al-Qur'an terbagi menjadi dua sebab yaitu kegalauan secara teologis (kisah Nabi Ibrahim) disebabkan fitrah manusia yang ingin membuktikan kehadiran Tuhannya. Dan kegalauan secara sosiologis (kisah hadits *al-Ifk* ; kisah fitnah yang melibatkan istri Nabi Muhammad SAW, Aisyah, pada bulan Sya'ban 5 H) disebabkan oleh pemikiran seseorang yang diarahkan atau dikendalikan oleh dugaan dan persangkaannya. Dari beberapa penelitian di atas, belum ada penelitian tentang fenomena galau yang dikaitkan dengan konsep *tazkiyatun nafs*. Pembahasan konsep *tazkiyatun nafs* secara umum disebutkan oleh (Hidayatullah & Fuad, 2024) dengan judul "Konsep Tazkiyatun Nufus Menurut Quraish Shihab". Dalam konteks Al-Qur'an, konsep *Tazkiyatun Nafs* berkaitan erat dengan upaya mensucikan jiwa agar mencapai kebaikan dunia dan akhirat. Dalam Pembahasan

ini memperkenalkan apa itu konsep *tazkiyatun nafs* dan bagaimana Relevansinya terhadap pendidikan akhlak, perubahan peserta didik, kecerdasan, dan peningkatan kualitas diri.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian berikut berusaha untuk menjawab beberapa pertanyaan kunci, yaitu: bagaimana konsep galau menurut Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Mishbah*? serta bagaimana cara mengatasi galau dengan konsep *tazkiyatun nafs* dalam *Tafsir Al-Mishbah* karya Quraish Shihab?

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis makna galau dalam Al-Qur'an menurut Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Mishbah* serta konsep *tazkiyatun nafs* relevansinya dalam membantu mengatasi perasaan galau. Tafsir Al-Mishbah karya Quraish Shihab dipilih karena pendekatannya yang kontekstual dan relevan dengan masalah kekinian, serta analisisnya yang mendalam mencakup aspek sosial, psikologis, dan spiritual. Dengan bahasa komunikatif dan integrasi ilmu agama serta modern, tafsir ini menawarkan solusi aplikatif yang mudah dipahami oleh berbagai kalangan. Popularitas dan pengaruhnya dalam wacana keislaman kontemporer juga menjadikannya referensi strategis dan kredibel untuk mendalami solusi kegalauan konsep dengan *tazkiyatun nafs*.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi akademik dalam bidang tafsir dan psikologi spiritual, tetapi juga menawarkan solusi nyata yang dapat diterapkan oleh masyarakat luas dalam menghadapi masalah emosional dan spiritual yang semakin kompleks di era modern ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*). Data yang digunakan dalam penelitian ini bersumber dari kitab Tafsir Al-Mishbah sebagai data primer, serta buku, jurnal, dan artikel yang berkaitan dengan konsep galau, dan penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) sebagai data sekunder. Metode tafsir yang digunakan adalah *tafsir maudhui* yaitu metode tafsir yang berusaha mencari jawaban Al-Qur'an dengan cara mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang mempunyai tujuan yang satu, yang bersama-sama membahas topik/judul tertentu dan menertibkannya sesuai dengan masa turunnya selaras dengan sebab-sebab, analisis isi diterapkan untuk mengekstrak tema-tema utama yang berkaitan dengan fenomena galau dan ayat *tazkiyatun nafs* (Yamani, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

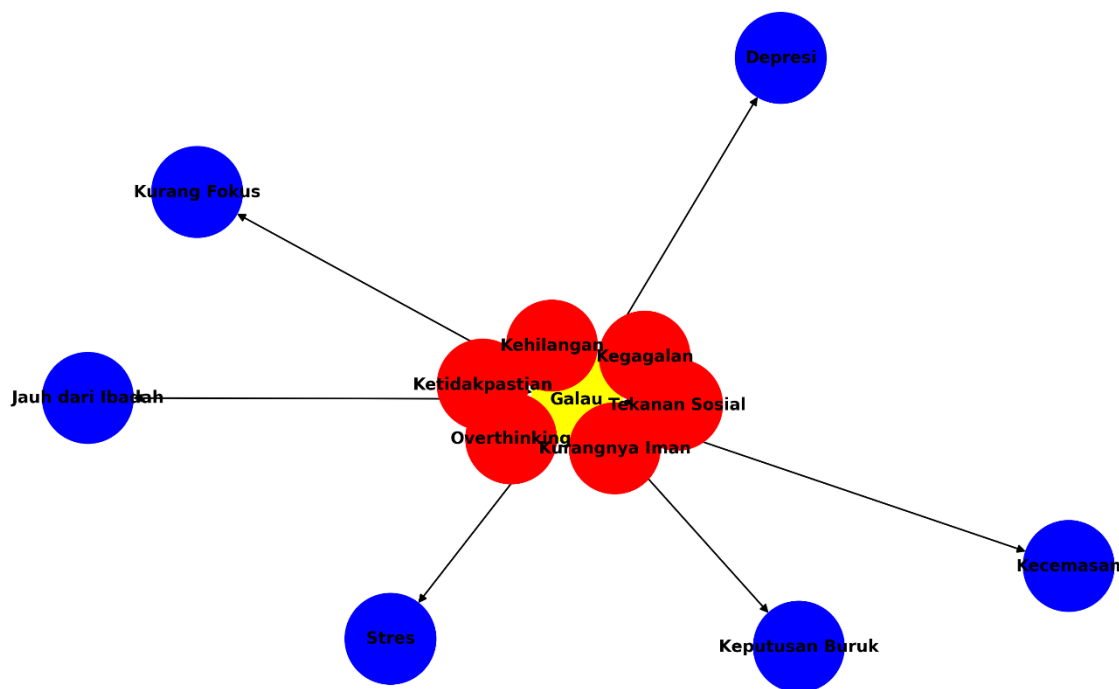
Pengertian Galau Secara Umum dan Perspektif al-Quran Serta Galau Perspektif Quraish Shihab

Galau dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti kacau; perasaan tidak karuan (Sugono, D., 2008). Konteks galau yang sering diucapkan remaja saat ini memang tidak berbeda jauh dengan galau dalam konteks KBBI, namun kata yang awalnya sering muncul di lirik lagu atau roman tersebut kini telah menjadi kata-kata dalam kehidupan sehari-hari. Istilah Galau pertama kali muncul di Indonesia pada zaman Belanda. Kata tersebut berasal dari bahasa Belanda, yakni "*geloof*" yang mempunyai makna keyakinan atau kepercayaan. Seiring berjalannya waktu, kata "*geloof*" diadaptasi dan mengalami perubahan menjadi

"galau," yang memiliki makna berbeda dari asalnya. Pada mulanya, kata "galau" sering digunakan untuk menggambarkan kondisi seseorang yang bingung atau ragu dalam menentukan keyakinan atau agama. Namun, makna tersebut kemudian bergeser, dan kini kata "galau" lebih umum dipakai untuk menggambarkan perasaan gelisah atau cemas dalam situasi tertentu, terutama yang berkaitan dengan hubungan percintaan (Drusdihidayat, 2023).

Dalam perkembangan penggunaannya, "galau" telah berevolusi menjadi istilah yang lebih populer dikalangan masyarakat, khususnya anak muda. Istilah ini menggambarkan perasaan emosional yang lebih spesifik seperti kebingungan, kecemasan, atau kegelisahan, terutama dalam hal percintaan, hubungan, atau keputusan hidup. Di era teknologi saat ini, perasaan yang dialami sering diekspresikan melalui platform media sosial, seperti Instagram, Twitter, atau TikTok, yang menjadi tempat kaum muda mencurahkan perasaan mereka. Hal ini semakin menunjukkan bahwa "galau" adalah fenomena sosial yang sedang diperdebatkan, dan bukan hanya perasaan individu saja. Ekspresi kegalauan melalui media sosial terkadang memiliki efek positif, seperti adanya kesempatan untuk berbagi dan mendapatkan dukungan, tetapi tidak jarang juga memiliki efek negatif, seperti kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain atau terjebak dalam perasaan cemas yang berkelanjutan (Latifatunnisa, Palupi, & Ayodya, 2023).

Galau yang sering dialami seseorang biasanya disebabkan oleh berbagai faktor, seperti ketidakpastian dalam hidup, misalnya sulit menentukan keputusan terkait karier atau hubungan, serta masalah interpersonal, seperti konflik dengan pasangan, keluarga, atau teman. Selain itu, kegagalan mencapai tujuan, tekanan akibat ekspektasi yang tinggi, serta kurangnya rasa percaya diri juga menjadi penyebab umum. Pengaruh dari lingkungan, seperti membandingkan diri dengan orang lain di media sosial atau menerima komentar negatif, sering kali memperburuk keadaan. Krisis spiritual, seperti merasa jauh dari Tuhan atau kehilangan arah hidup, serta masalah psikologis, seperti kecemasan atau trauma, turut berperan dalam menciptakan kondisi ini. Untuk mengatasinya, penting untuk memahami sumber masalah, mencari dukungan dari orang terpercaya, menjaga kesehatan mental, dan mendekatkan diri kepada Tuhan agar menemukan ketenangan dan solusi (Tartigan & Ritonga, 2024).



Gambar.1: Penyebab Dan Dampak Galau.

● Penyebab Galau

● Dampak Galau

□ Galau sebagai pusat masalah

Dalam keadaan sosial, galau merupakan sebuah sikap yang dilakukan oleh seseorang atas masalah yang menimpanya. Setiap orang memiliki masalah dengan kadar yang berbeda, perbedaan itu sedemikian sempurna hingga mustahil Allah memberikan masalah yang tidak dapat diselesaikan oleh hamba-Nya. Allah menguji kita sesuai tingkat keimanan kita kepada-Nya. Ujian dari Allah bertujuan untuk membuktikan kebenaran keyakinan keimanan seseorang, apakah ia layak disebut orang beriman ataupun orang munafik yang hanya menampakkan zahirnya dan menyembunyikan batinnya.

Al-Qur'an tidak secara *eksplisit* menggunakan istilah "galau," tetapi ada banyak ayat yang membahas keadaan hati manusia, termasuk kesedihan, kebingungan, kecemasan, atau ketidakpastian. Perasaan galau dapat digambarkan melalui istilah-istilah yang menunjukkan kondisi kegelisahan, ketidaktenangan, atau kerisauan hati. Beberapa ayat Al-Qur'an menyinggung keadaan ini, seperti:

1. **Huzn (kesedihan):** Keadaan hati yang diliputi kesedihan, disebutkan di 42 di 25 surat dalam Al-Qur'an. Konteks huzn sering muncul menggunakan fi'il mudhari bersifat negatif atau terlarang. Disebutkan juga dalam beberapa bentuk lain sebagai isim. Bentuk *تَحْزَنُ (tahzanu)* pada Q.S. 9:40; 15:88; 16:127; 20:40; 27:70; 28:13 dan 29:33. Bentuk *تَحْزَنُوا (tahzanuu)* pada Q.S. 3:139, 153 dan 41:30. Bentuk *تَحْزُونٌ (tahzanuna)* pada Q.S. 7:39 dan 43:68. Bentuk *تَحْزِنِي (tahzani)* pada Q.S. 19:23 dan 28:7. Bentuk *لِيَحْزَنَ (liyahzanu)* pada Q.S. 58:10. Bentuk *يَحْزَنُكَ (yahzunka)* pada Q.S. 3:176; 5:41; 6:33; 10:65; 31:23 dan 36:76. Bentuk *يَحْزَنُ (yahzanu)* pada Q.S. 33:52. Bentuk *لِيَحْزِنَنِي (liyahzanani)* pada Q.S. 12:13.

Bentuk يَزْنَمُ (*yahzanuhum*) pada Q.S. 21:103. Bentuk يَزْنُونَ (*yahzanuna*) pada Q.S. 2:34, 62, الحزن (*al-huzn*) Bentuk 46:13. dan 39:61; 10:62; 7:35; 6:48; 5:69; 3:170; 277 274, 262, pada Q.S. 12:84. Bentuk حزني (*huzni*) pada Q.S. 12:86. Bentuk الحزن (*al-huzn*) pada Q.S. 35:34. Terakhir adalah bentuk حزنا (*huznan*) pada Q.S. 9:92 dan 28:8 (Faizah, 2023).

2. **Raiba (kebimbangan):** keraguan, kebimbangan, atau ketidakpastian. Dalam konteks Al-Qur'an, kata ini sering digunakan untuk merujuk pada keraguan atau ketidakpastian terhadap kebenaran wahyu Allah atau suatu peristiwa yang pasti, seperti hari kiamat. Ketidakpastian dalam mengambil keputusan, sebagaimana disiratkan dalam berbagai ayat yang mendorong manusia untuk bertawakal kepada Allah. Secara umum, "raiba" merujuk pada kondisi seseorang yang ragu atau tidak yakin terhadap sesuatu yang sudah jelas atau pasti. Dalam banyak ayat Al-Qur'an, kata ini disebutkan sebanyak 6 kali Surah Al-Baqarah (2:2), Surah Al-Baqarah (2:23), Surah Ali 'Imran (3:9), Surah Yunus (10:37), Surah Hud (11:17), Surah As-Sajdah (32:2).
3. **Yai's (keputusasaan):** Kondisi hilangnya harapan dan merasa tidak ada jalan keluar dari masalah, yang sangat dilarang dalam Islam. Dalam Al-Qur'an kata *ya'isa* disebutkan sebanyak 12 ayat dengan macam-macam derivasinya. Dalam bentuk isim fi'il yaitu *ya'us*, kata tersebut terletak dalam Q.S. Hud [11]: 9, Q.S. Fushshilât [41]: 49, Q.S. Al-Isra' [17]: 83. Enam ayatnya menggunakan bentuk fi'il madhi, yang terletak dalam Q.S. AlMâidah [5] : 3, Q.S. Al-Mumtahanah [60] : 13, Q.S. Al-'Ankabut [29]: 23, Q.S. Yûsuf [12] 80 dan 110, dan Q.S. At-Thalâq [65]: 4. Dua ayatnya dalam bentuk fi'il mudhari', yang terletak pada Q.S. Yûsuf [12]: 87 dan Q.S. Ar-Ra'd [13]: 31. Dan satu ayatnya dalam bentuk fi'il nahy, terletak pada Q.S. Yûsuf [12]: 87 (Savela & Sovia, 2024).

[Quraish Shihab](#) menjelaskan galau dengan kata “فَرَّغًا” hati yang kosong. Mengambil dari kisah nabi Musa dalam *Surah Al-Qashas* (28:10), perasaan galau hinggap dari keadaan hati yang sedang kosong. *Farighan* berasal dari kata *faragha* yang dari segi bahasa, kata tersebut berarti kosong setelah sebelumnya penuh, baik secara material maupun immaterial. Gelas yang tadinya dipenuhi oleh air kemudian diminum atau tumpah sehingga kosong, atukah hati yang tadinya gundah dipenuhi oleh kerisauan, kemudian menjadi tenang dan “plong” (Q. Shihab, 2005).

Sementara ulama memahami maksud kata pada ayat di atas, dalam arti hati Ibu Musa as. kosong dari segala sesuatu kecuali terhadap anaknya, sehingga semua pikirannya hanya tertuju kepadanya, atau kosong sehingga dia lupa janji Allah kepadanya untuk mengembalikan anaknya. Makna ini kurang sejalan dengan makna kebahasaan dari kata *faragha*, sebagaimana penulis kemukakan bahwa galau timbul dari keadaan hati yang kosong, yang menunjukkan hubungan antara kehampaan hati dan perasaan resah. sekaligus tidak sejalan dengan konteks ayat (Q. Shihab, 2005).

Dalam *Tafsir Al-Mishbah* menjelaskan bahwa galau merupakan kegelisahan batin yang muncul ketika seseorang kehilangan keseimbangan spiritual, terutama saat jauh dari nilai-nilai ketuhanan dan terlalu berfokus pada kehidupan duniawi. Ia menegaskan bahwa ketenangan hati hanya dapat dicapai

dengan mengingat Allah, sebagaimana disebutkan dalam QS. Ar-Ra'd [13]: 28. Selain itu, keterikatan berlebihan pada kesenangan dunia juga menjadi penyebab keresahan, seperti dijelaskan dalam QS. Al-Hadid [57]: 20. Untuk mengatasi hal ini, ia menggarisbawahi pentingnya *Tazkiyatun Nafs*, yaitu penyucian jiwa yang bertujuan membersihkan hati dari sifat-sifat negatif dan mendekatkan diri kepada Allah, sebagaimana tercantum dalam QS. Asy-Syams [91]: 9-10. Oleh karena itu, galau bukan sekadar persoalan emosional, melainkan juga spiritual, yang dapat diatasi dengan refleksi diri dan memperkuat hubungan dengan Allah.

Konsep Tazkiyatun Nafs

1. Pengertian Tazkiyatun Nafs

Kata *tazkiyah* dari kata *zakka* yang diberi tambahan huruf *kaf*, sehingga menjadi *zakka-yuzakki-tazkiyatan* yang berarti menumbuhkan, mengembangkan, memperbaiki, membersihkan, mensucikan dan menjadikannya jadi baik serta bertambah baik. merupakan definisi secara lughah (bahasa) dari *tazkiyah*. Istilah ini ditafsirkan sebagai pembersihan jiwa, pembentukan, pembersihan, dan pengembangan. Tidak hanya fisik, jaringan tubuh seperti hati juga harus dirawat dan dipelihara dengan baik. Maksudnya dijaga berarti dipertahankan dari perspektif pemeliharaan mental atau psikologis, seperti, mentaati kewajiban, beramal shalih, dan rajin menuntut ilmu (Beno et al., 2022).

Menurut sebagian kaum sufi, *tazkiyah* merupakan usaha untuk mensucikan atau penyucian batin untuk mendekatkan diri sedekat mungkin kepada Tuhan melalui berbagai proses yang harus dijalani. Dalam hal ini, untuk melakukan penyucian ini melalui proses ibadah yang dilakukan secara sempurna dan penuh keikhlasan. (Rizal, 2022)

Zakiyah disebut dalam al-Qur'an sebanyak 25 kali dalam berbagai kata bentukan, dua kali dalam bentuk ism sebagai sifat, زكية نفسا (*zakiyatan nafsan*) dan زكيا غالما, (*zakiyan Ghaliman*) empat kali dalam bentuk af'al tafdlil أزكى (*azka*), dua belas kali dalam bentuk kata kerja يزكى زكى (*zakka yuzakki*), atau satu kali dalam bentuk kata kerja يزكى (*yuzakki*) disamping 32 kali dalam bentuk kalimat زكاة (*zakat*) (Mubarok, 2020).

Kata "*al-nafs*" yang terdapat dalam Al-Qur'an dapat diartikan sebagai diri manusia, jiwa, nyawa, nafas, dan nafsu dari perspektif psikis. Dalam konteks ini, "*nafs*" merujuk pada jiwa, yang tidak hanya memiliki kemampuan untuk menggerakkan tubuh tetapi juga memiliki kemampuan untuk mengendalikannya. *Nafs* tiap-tiap individu tercipta dalam keadaan yang sempurna namun tergantung kepada manusia sendiri apakah membawanya kepada jalan yang baik atau ketakwaan maupun sebaliknya (Rizal, 2022). Konsep *al-nafs* ini berhubungan dengan kondisi baik psikis maupun fisik manusia. Dalam Al-Qur'an, terdapat tiga bentuk *al-nafs* yang dibahas, antara lain:

- a) QS. Yusuf ayat 53, pada kata *nafs mmarah* yang berarti ajakan memicu jiwa melakukan perbuatan buruk.

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ (٥٣)

Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. sesungguhnya tuhanku maha pengasih lagi maha penyayang.

Definisi *nafs ammarah* secara luas yakni hawa nafsu yang mempengaruhi jiwa manusia untuk selalu mendorong keadaan hati agar mengejar kesenangan duniawi, memuaskan hasrat (Faizah, 2021).

- b) QS. Al-Qiyamah ayat 2, pada kata *nafs lawwamah* yakni penyesalan diri atas tindakan jahat dan berusaha memohon ampun kepada Allah SWT. Ayat tersebut mengajarkan agar selalu ingat perintah dan larangan Allah dan segera bertobat jika dengan tidak sengaja melakukan perbuatan tercela.

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ (٢)

Dan aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri).

- c) QS. Al-Fajr ayat 27-30 yaitu *nafs mutmainnah* artinya ketenangan jiwa.

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (٢٨) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (٢٩) وَادْخُلِي جَنَّتِي (٣٠)

Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam surga-Ku.

Dari beberapa pengertian *tazkiyatun nafs* di atas dapat disimpulkan bahwa konsep *Tazkiyatun Nafs* adalah proses penyucian jiwa untuk membersihkan diri dari pengaruh negatif dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dalam Al-Qur'an, terdapat tiga tingkatan *nafs*, yaitu *Nafs Ammārah* (jiwa yang cenderung pada keburukan), *Nafs Lawwāmah* (jiwa yang menyesali kesalahan dan berusaha memperbaiki diri), serta *Nafs Muṭma'innah* (jiwa yang tenang dan ridha kepada Allah). Melalui proses *tazkiyah*, seseorang diharapkan dapat meningkatkan kualitas jiwanya dari *Nafs Ammārah* menuju *Nafs Muṭma'innah* dengan cara menjaga hati, beribadah dengan ikhlas, serta menjalankan kehidupan sesuai ajaran Islam agar mencapai ketenangan dan keridhaan Allah SWT.

2. Konsep Tazkiyatun Nafs Menurut Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah

Konsep *Tazkiyatun Nafs* ditafsirkan oleh M. Quraish Shihab pada sebuah ayat Al-Qur'an surat *al-A'la* [87]: 14:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّىٰ

Sesungguhnya beruntunglah orang yang membersihkan diri (dengan beriman). (QS. *al-A'la* [87]: 14)

Kata *aflaha* diambil dari *al-fallah* yang memiliki arti mendapatkan apa yang menjadi harapan dan hal tersebut tentu dapat menjadi sumber sebuah kebahagiaan. *Ar-Raghib al-Ashfahani* membagi kebahagiaan menjadi duniawi dan ukhrawi; duniawi mencakup usia panjang, kekayaan dan kemuliaan, sedangkan ukhrawi mencakup kekekalan tanpa kepunahan, kekayaan tanpa kebutuhan, kemuliaan tanpa kehinaan dan

pengetahuan tanpa kebodohan. Dalam surah al-Mu'minun dari ayat pertama sampai dengan ayat sembilan M. Quraish Shihab juga menafsirkan, dikemukakan sifat-sifat orang-orang mukmin yang akan merah *al-Falafa* yaitu: 1) Khusyu' di dalam shalat, 2) Menunaikan zakat, 3) Menjaga diri dari perbuatan sia-sia, 4) Tidak menggunakan alat kelaminnya kecuali secara sah, 5) Menjaga amanat dan janji, 6) Menjaga waktu shalat. Selain itu dalam QS. al-A'raf [7]: 157 orang-orang yang beriman kepada Nabi Muhammad, memuliakan dan membela beliau, termasuk orang-orang yang beruntung (Q. Shihab, 2005).

Dari uraian di atas dapat dipahami bahwa yang dimaksud dengan *تزكى tazakka* yakni *bersungguh sungguh menyucikan diri*, Ini menunjukkan bahwa keberhasilan sejati berkaitan dengan kebersihan hati dan spiritualitas, karna penyucian diri tidak hanya terbatas pada aspek ritual seperti shalat dan zakat, tetapi juga mencakup penghindaran dari sifat-sifat tercela serta pembiasaan akhlak mulia dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, *tazkiyatun nafs* bukan hanya sekadar proses individual, tetapi juga berdampak pada pembentukan masyarakat yang berlandaskan nilai-nilai kebaikan dan ketakwaan (M. Q. Shihab, 2009).

Konsep "*tazkiyatun nafs*" menekankan pada pemurnian jiwa melalui berbagai upaya, seperti introspeksi, pengendalian diri, dan peningkatan kualitas spiritual. *Tazkiyatun nafs* diyakini dapat membawa seseorang menuju kesehatan mental yang baik dan mencegah gangguan emosional. Tafsir ini juga membahas keterkaitan konsep *tazkiyatun nafs* dengan pendidikan akhlak, perubahan peserta didik, kecerdasan, dan peningkatan kualitas diri. Dalam konteks Al-Qur'an, konsep ini terkait erat dengan upaya mensucikan jiwa agar mencapai kebaikan dunia dan akhirat (Hidayatullah & Fuad, 2024).

Dalam *Tafsir Al-Mishbah* dijelaskan bahwa dalam Al-Qur'an Allah SWT memerintahkan hamba-Nya untuk menaati segala ketetapan-Nya, menjalankan perintah-Nya, serta menjauhi larangan-Nya dengan penuh kesadaran. Selain itu, setiap muslim diwajibkan untuk mengontrol hawa nafsu dan berpegang teguh pada ajaran Rasul demi mencapai kebahagiaan hakiki. Sebaliknya, siapa pun yang terpengaruh oleh tipu daya setan atau larut dalam hawa nafsu akan mengalami hambatan yang menghalangi jiwanya meraih kesucian dan kesempurnaan (Mutholingah & Zain, 2021).

Jadi, menurut Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Mishbah*, konsep *Tazkiyatun Nafs* menekankan pentingnya penyucian jiwa melalui kepatuhan terhadap perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya, serta kemampuan dalam mengendalikan hawa nafsu. Proses ini merupakan bagian dari pendidikan akhlak yang bertujuan untuk membentuk pribadi yang lebih baik, cerdas, dan memiliki kualitas spiritual yang tinggi. Quraish Shihab menjelaskan bahwa manusia memiliki potensi baik dan buruk dalam dirinya, sehingga penyucian jiwa menjadi kunci utama dalam mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Jika seseorang mengikuti ajaran Rasul dan menjaga hatinya dari pengaruh setan serta hawa nafsu

yang negatif, maka jiwanya akan menjadi bersih dan sempurna. Sebaliknya, jika ia terlena oleh godaan dunia, maka hal tersebut akan menjadi penghalang dalam mencapai ketenangan dan kesempurnaan jiwa.

Solusi Tazkiyatun Nafs Untuk Mengatasi Galau Perspektif Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah

Allah SWT menurunkan Al-Qur'an sebagai pedoman hidup dan juga sebagai petunjuk untuk menjadi sebuah jawaban bagi permasalahan yang dihadapi manusia. Selain sebagai pedoman hidup, Al-Qur'an juga berfungsi sebagai sumber rujukan dalam berbagai ilmu, Al-Quran juga berfungsi sebagai obat untuk segala penyakit yang dialami manusia. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Yunus [10]: 57 sebagai berikut berikut;

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ٥٧

"Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman."

Menurut M. Quraishh Shihhab, ayat ini menegaskan bahwa al-Qur'an adalah obat bagi apa yang terdapat dalam dada. Penyebutan kata dada yang diartikan dengan hati, menunjukkan bahwa wahyu-wahyu Ilahi itu berfungsi menyembuhkan penyakit-penyakit ruhani seperti ragu, dengki, takabur dan semacamnya. Memang, oleh al-Qur'an hati ditunjuknya sebagai wadah yang menampung rasa cinta dan benci, berkehendak dan menolak. Bahkan hati dinilai sebagai alat untuk mengetahui. Hati juga yang mampu melahirkan ketenangan dan kegelisahan serta menampung sifat-sifat baik dan terpuji (M. Q. Shihab, 2003).

Al-Qur'an memberikan petunjuk sebagai solusi dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup. Setiap ayatnya mengandung hikmah yang menenangkan hati dan memberi jalan keluar bagi yang mengamalkannya. Sebagai pedoman utama, Al-Qur'an tidak hanya menguatkan spiritualitas, tetapi juga membimbing manusia agar tetap tegar dalam ujian. Dengan memahami isinya, seseorang dapat menemukan ketenangan dan kekuatan dalam menghadapi cobaan. Oleh karena itu, menjadikan Al-Qur'an sebagai pegangan hidup adalah kunci dalam mengatasi setiap permasalahan.

Ada beberapa cara untuk mengatasi galau yang disebutkan dalam Al-Qur'an, di antaranya, sebagai berikut:

1. Memperbanyak Dzikir (QS. Ar-Ra'd Ayat 28)

Menurut [Quraish Shihab](#), orang yang hatinya beriman akan damai dan tentram. Sebab zikir dapat menenangkan hati pelakunya. Zikir disini maksudnya adalah mengingat Allah. orang yang beriman hatinya akan damai dan tenteram. Sebab zikir dapat menenangkan hati pelakunya. Di sini, zikir berarti mengingat Allah baik melalui hati maupun lisan. Dengan zikir, seseorang akan keluar dari keraguan, kebimbangan, dan kecemasan. Oleh karena itu, seorang muslim harus menanamkan zikir dalam kehidupan sehari-hari mereka. Hal itu selaras dengan Firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd Ayat 28, sebagai berikut:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٧٨﴾

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

Kata zikir pada mulanya berarti mengucapkan dengan lidah. Selanjutnya, makna ini berkembang menjadi "mengingat", karena ketika seseorang mengingat sesuatu, itu akan terungkap dalam ucapan mereka. Dengan demikian, mengingat sesuatu sering kali mengantar lidah menyebutnya.

Ketenangan hati (*itmi'nan*) yang disebutkan dalam ayat tersebut merupakan ketenangan yang dalam dan kokoh, yang hanya bisa diperoleh melalui hubungan yang erat dengan Allah. Ketenangan ini berbeda dengan ketenangan sementara yang bisa diperoleh dari hal-hal duniawi. Mengingat Allah (*dzikrullah*) membawa ketenangan karena Allah adalah sumber segala ketenangan dan keamanan. Dan dzikir dalam konteks ayat ini tidak terbatas pada mengingat Allah secara lisan, tetapi mencakup kesadaran penuh akan kehadiran dan kekuasaan Allah dalam setiap aspek kehidupan. Dzikir juga mencakup segala bentuk ibadah dan ketaatan kepada Allah. Dengan selalu mengingat Allah, seseorang akan merasa diawasi dan dilindungi oleh-Nya, yang membawa ketenangan batin (M. Q. Shihab, 2003).

2. Bersabar dan Bersyukur (QS. Al-Baqarah ayat 286)

Kesabaran dan rasa syukur adalah dua sikap utama yang harus dimiliki setiap Muslim dalam menjalani kehidupan. Dalam setiap ujian yang Allah berikan, kesabaran menjadi benteng yang menjaga hati dari keputusan-keputusan, sementara rasa syukur menjadikan seseorang selalu melihat sisi baik dalam setiap keadaan. Kedua sikap ini saling melengkapi, karena orang yang sabar akan lebih mudah bersyukur, dan orang yang bersyukur akan lebih kuat dalam menghadapi ujian. Dalam QS. Al-Baqarah ayat 286, sebagai berikut:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”

Allah menegaskan bahwa setiap manusia tidak akan dibebani di luar batas kemampuannya. Ayat ini menjadi pengingat bahwa setiap cobaan yang datang pasti dapat dihadapi dengan kesabaran dan diiringi dengan

rasa syukur atas pertolongan Allah (Shihab Quraish, 2000).

3. Ikhlas dalam Ibadah dan Amal (QS. Al-Bayyinah Ayat 5)

Melakukan segala sesuatu hanya karena Allah. Seperti firman Allah dalam ayat berikut;

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقِيَمَةِ ﴿٥﴾

"Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan ikhlas menaati-Nya dalam (menjalankan) agama dengan lurus, dan supaya mereka mendirikan salat serta menunaikan zakat. Itulah agama yang lurus."

Kata *mukhlishin* terambil dari kata *khalusha* yang berarti murni setelah sebelumnya diliputi atau disentuh kekeruhan. Dari ikhlas adalah upaya memurnikan dan menyucikan hati sehingga benar-benar hanya terarah kepada Allah semata, sedang sebelum keberhasilan usaha itu, hati masih diliputi atau dihindangi oleh sesuatu selain Allah, misalnya pamrih dan semacamnya. Dalam konteks shalat dan zakat meskipun termasuk bagian dari ibadah yang diperintahkan sebelumnya penyebutannya secara khusus bertujuan menekankan pentingnya menjalin hubungan baik dengan Allah dan sesama manusia, yang dilambangkan dengan shalat dan zakat itu.

Penyifatan agama dengan al-Qayyimah di samping berarti agama yang sangat lurus tidak bengkok seperti makna yang penulis kemukakan pada ayat 3 di atas, dapat juga berarti – sebagaimana dikemukakan oleh al-Biqai sebagai agama orang-orang yang tam pil mengesakan Allah dan melaksanakan ajaran Tauhid. Atau berarti agama yang diajarkan dalam al-Kutub al-Qayyimah itu (M. Q. Shihab, 2002).

4. Taubat yang Sungguh-Sungguh (QS. At-Tahrim Ayat 8)

Taubat nasuha adalah bentuk taubat yang dilakukan dengan penuh kesungguhan, keikhlasan, dan tanpa niat untuk mengulangi dosa yang telah dilakukan. Dalam Al-Qur'an, perintah untuk bertaubat nasuha disebutkan dalam QS. At-Tahrim ayat 8, sebagai berikut:

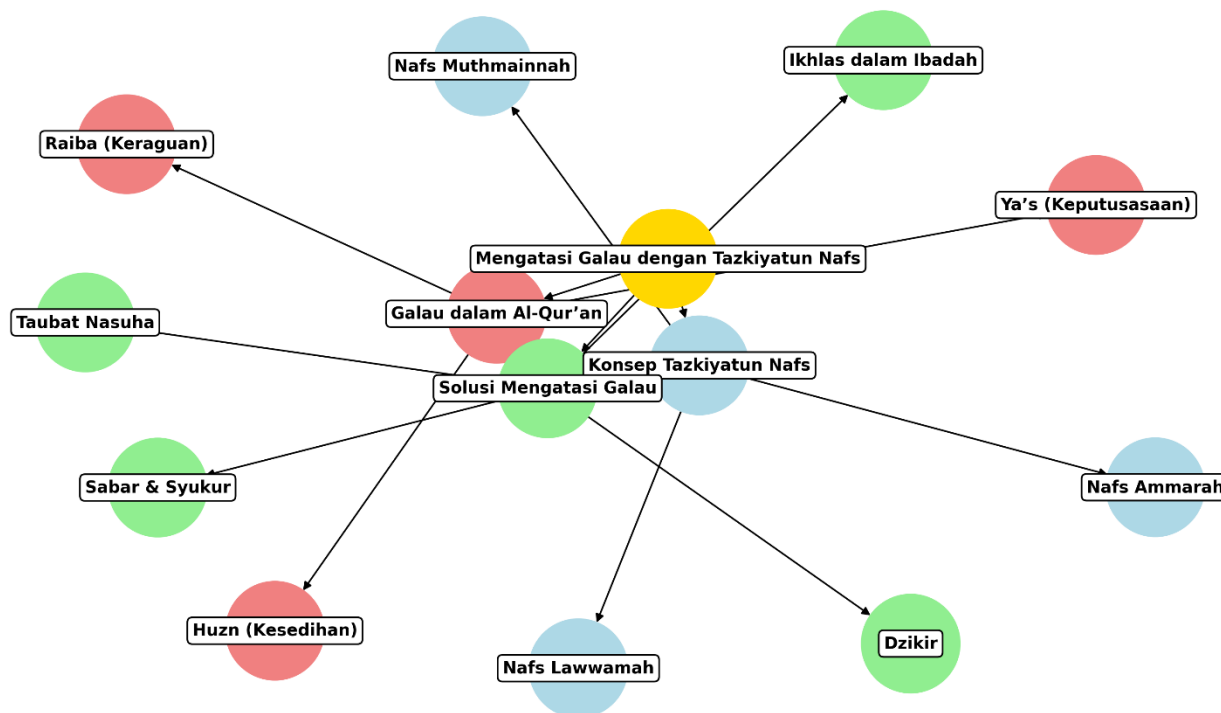
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُم جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ يَوْمَ لَا يُجْزَى اللَّهُ النَّبِيَّ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ نُورُهُمْ يَسْعَىٰ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا آتِنَا نُورَنَا وَاعْفِرْ لَنَا ۗ إِنَّكَ عَلِيمٌ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

"Wahai orang-orang yang beriman! Bertobatlah kepada Allah dengan tobat yang sebenar-benarnya (tobat nasuha). Mudah-mudahan Tuhanmu menghapus kesalahan-kesalahanmu dan memasukkanmu ke dalam surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, pada hari ketika Allah tidak menghinakan Nabi dan orang-orang yang beriman bersamanya. Cahaya mereka memancar di hadapan dan di sebelah kanan mereka, mereka berkata: 'Ya Tuhan kami, sempurnakanlah untuk kami cahaya kami dan ampunilah kami. Sesungguhnya Engkau Maha Kuasa atas segala sesuatu.'" (QS. At-Tahrim: 8)

Allah berfirman: "Hai orang-orang yang beriman, bertaubatlah kepada Allah dengan taubat yang semurni-murninya", sehingga mencakup masa lalu dengan menyesali dosa, masa kini dengan menghentikannya dan masa

datang dengan tekad tidak melakukannya tidak pula ingin melakukannya. Jika taubat kamu seperti itu pasti berdasar kemurahan Allah dan janji-Nya Tuhan kamu menghapus kesalahan-kesalahan kamu dan memasukkan kamu ke dalam “surga yang mengalir di bawah istana-istana dan pepohonan-pepohonan, sungai-sungai”. Balasan itu akan kamu terima pada hari ketika Allah tidak menghina Nabi dan tidak juga menghina orang-orang yang beriman yang hidup atau melaksanakan tuntunan agama bersamanya, baik pada masa kini saat Nabi hidup maupun yang akan hidup pada masa datang; “sedang cahaya mereka memancar di hadapan dan demikian juga di arah kanan-kanan mereka”.

Dalam keadaan demikian, sambil mendekati diri kepada Allah mereka senantiasa berkata: ‘Tuhan kami yang selama ini membimbing dan berbuat baik kepada kami, sempurnakanlah yakni lanjutkan bagi kami cahaya yang telah Engkau anugerahkan kepada kami sehingga kami dapat melanjutkan perjalanan menuju ke surga dan ampunilah dosa-dosa kami; sesungguhnya Engkau Maha Kuasa atas segala sesuatu (M. Q. Shihab, 2007).



Gambar.2: Struktur Pemahaman Galau dan Solusi Tazkiyatun Nafs Berdasarkan Tafsir Al-Mishbah

- Merah: Konsep galau dalam Al-Qur'an
- Biru: Konsep Tazkiyatun Nafs
- Hijau: Solusi mengatasi galau

KESIMPULAN

Konsep galau menurut Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Mishbah* merujuk pada kondisi emosional yang ditandai dengan kebingungan, kegelisahan, dan ketidakpastian. Meskipun Al-Qur'an tidak secara eksplisit menyebutkan istilah “galau,” perasaan ini dapat diidentifikasi melalui kata-kata seperti *huzn* (kesedihan), *raiba* (keraguan), dan *yai's* (keputusasaan). Quraish Shihab

menjelaskan bahwa ayat-ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang ketenangan hati dan optimisme, seperti QS. At-Taubah (9:40) dan QS. Az-Zumar (39:53), menunjukkan bahwa perasaan galau dapat diatasi dengan keyakinan kepada Allah dan pemahaman akan rahmat-Nya.

Cara mengatasi galau dengan konsep *Tazkiyatun Nafs* dalam *Tafsir Al-Mishbah* menekankan pada penyucian jiwa melalui penguatan spiritual dan pengendalian diri. Quraish Shihab menginterpretasikan konsep ini berdasarkan ayat-ayat seperti QS. Al-A'la (87:14), Ayat ini menekankan pentingnya *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), yaitu membersihkan hati dan diri dari dosa serta selalu mendekatkan diri kepada Allah melalui keimanan dan ketaatan. yang menekankan keberuntungan bagi mereka yang membersihkan diri. Penyucian jiwa mencakup beberapa langkah utama, yaitu: memperbanyak dzikir dalam QS. Ar-Ra'd (13:28), bersabar dan bersyukur dalam QS. Al-Baqarah (2:286), ikhlas dalam ibadah dan amal dalam QS. Al-Bayyinah (98:5), dan taubat nasuha dalam QS. At-Tahrim (66:8).

Dengan menerapkan konsep *Tazkiyatun Nafs*, seseorang dapat mengatasi perasaan galau secara efektif, memperkuat spiritualitas, dan mencapai ketenangan jiwa. Al-Qur'an, sebagaimana dijelaskan dalam *Tafsir Al-Mishbah*, memberikan pedoman bagi umat manusia untuk mengelola emosi dan membangun ketahanan diri dalam menghadapi tantangan hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). Konsep Tazkiyatun Nafs Dalam Al-Quran Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental (Studi Tafsir Al-Misbah Karya M.Quraish Shihab) I Skripsi. *Braz Dent J.*, 33(1), 1-12.
- Drusdihidayat. (2023). Mengungkap Asal Usul Kata Galau: Dari Sejarah Hingga Makna Populer di Era Milenial. Retrieved March 21, 2023, from <https://www.tredmedia.com/kisah/8238139337/mengungkap-asal-usul-kata-galau-dari-sejarah-hingga-makna-populer-di-era-milenial>
- Faizah, N. (2021). *Makna esoteris al-nafs dalam al qur' an (studi analisis kitab tafsir rūh al - ma'ā nī karya al alusi)*.
- Faizah, N. (2023). *Dalam Al-Qur'an: Studi Tafsir Al-Miṣbah Karya M. Quraish Shihab*.
- Hidayatullah, S., & Fuad, A. F. N. (2024). Konsep Tazkiyatun Nufus Menurut Quraish Shihab. *Attractive: Innovative Education Journal*, 6(1), 120-127. Retrieved from <https://attractivejournal.com/index.php/aj/article/view/1098>
- Ifadah, N. (2021). Bimbingan Kelompok Melalui pendekatan client centered berbasis tafsir QS. Az-Zumar Ayat 53 Dalam Membentuk Optimisme Siswa Jurusan Bahasa Di Man Salatiga. *Skripsi Publikasi*, 259.
- Kuswoyo, N. A., & Ni`am, K. (2019). Kisah-Kisah Galau Dalam Al-Qur'an (Kajian Tematis tentang Galau dan Penanganannya). *Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Program Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 4(1), 139-149.
- Latifatunnisa, N. H., Palupi, M. F. T., & Ayodya, B. P. (2023). Analisis Resepsi Konten Galau di Instagram @rintiksedu Pada Remaja di Kalimas Baru II Perak Surabaya. *Semakom Series 2*, 1(2), 876-883.
- Maulana, T., Naqiyah, & Tarto. (2023). Konsep Anti-Galau Dalam Al-Qur'an

- (Analisis Semantik Kata Khauf Dan Huzn). *UInScof*, 1(1 SE-Articles), 420-436. Retrieved from <http://103.84.119.236/index.php/UInScof2022/article/view/583>
- Mubarok, A. (2020). Konsep Tazkiyatun Nafs Perspektif Al-Qur'an. *Ilmu Pengetahuan Islam*, 2, 38-42.
- Mutholingah, S., & Zain, B. (2021). Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam. *Journal TA'LIMUNA*, 10(1), 69-83. <https://doi.org/10.32478/talimuna.v10i1.662>
- Rizal, A. (2022). Tazkiyah Al-Nafs Sebagai Terapi Dalam Permasalahan Masyarakat Modern. *Jurnal Al-Aqidah*, 14(2), 120-128. <https://doi.org/10.15548/ja.v14i2.4705>
- Savela, & Sovia, V. (2024). *Depresi Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik)*. *Ayan* (Vol. 15).
- Shihab, M. Q. (2003). Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Volume 06. Jakarta : Lentera Hati, 568.
- Shihab, M. Q. (2005). *Tafsir Al- Mishbah, pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an volume 5*. Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2007a). Tafsir al-Mishbah, Pesan Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an, Volume 14. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 624.
- Shihab, M. Q. (2007b). Tafsir Al-Mishbah; Pesan, Kesan dan Keserasian, Volume 15. Jakarta: Lentera Hati, 15, 392-418.
- Shihab, M. Q. (2009). Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an. V, 15, 203.
- Shihab, Q. (2005). *Tafsir Al- Mishbah, Pesan, Kesan, dan Kreasi Al- Qur'an (Al-Mishbah volume10)*.
- Shihab Quraish. (2000). *Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Quran, (Tafsir Al -Mishbah) volume 1. Analytical Biochemistry* (Vol. 11). Jakarta: Lentera Hati.
- Sugono, D., dkk. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat* (Edisi Keem). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Tartigan, R. H., & Ritonga, E. Y. (2024). Peran Komunikasi Interpersonal dalam Menghadapi Quarter Life Crisis pada Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Sains Dan Humaniora*, 8(2), 289-297. <https://doi.org/10.23887/jppsh.v8i2.84181>
- Yamani, M. T. (2015). Memahami Al-Qur ' an Dengan Metode. *J-PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(2), 283. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/321427-memahami-al-quran-dengan-metode-tafsir-m-fcbe24b0.pdf>