

BAB IV

ANALISIS DATA

A. Gambaran Emosi yang Ditampilkan serta Bentuk Katarsisnya di *Facebook*

Berdasarkan data yang telah diperoleh dari proses wawancara, ditambah observasi dan dokumentasi, didapatkan hasil bahwa keempat subjek yang diteliti memang bisa bahkan sering mengungkapkan berbagai macam emosi di *facebook*. Emosi itu sendiri merupakan perasaan yang secara umum melibatkan aspek fisiologis dan kognitif serta kemudian dapat mempengaruhi perilaku.¹ Emosi pada manusia muncul sebagai respon langsung terhadap peristiwa-peristiwa lingkungan yang dihadapinya.

Emosi yang biasa diungkapkan oleh para subjek di akun *facebook*nya mencakupi dua jenis emosi, yakni emosi positif dan emosi negatif. Mendasarkan pada kategorisasi emosi yang diadaptasi dari Fischer, Shaver dan Carnochan, emosi positif dibagi menjadi dua macam, yakni cinta (kesukaan, kegilaan) dan kegembiraan (kebahagiaan, kepuasan, kebanggaan). Sedangkan emosi negatif terbagi menjadi tiga, yaitu kemarahan (kekesalan, kebencian, kehinaan, kecemburuan), kesedihan (kesakitan, kenestapaan, perasaan bersalah, kesepian), dan ketakutan (kengerian, kekhawatiran).²

Tidak seperti emosi positif yang mudah diungkapkan dan bisa diterima secara sosial, emosi negatif justru seringkali sulit untuk diungkapkan dan banyak

¹Laura A. King *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif Buku 2*, h. 110.

²Robert S.Feldman, *Pengantar Psikologi, edisi 10 buku 2*, h. 33.

orang lebih memilih untuk memendamnya. Emosi negatif tersebut apabila terus menerus dipendam maka akan menumpuk dan bisa mengganggu berbagai kondisi fisik maupun psikis individu bersangkutan, sehingga diperlukan cara aman untuk menyalurkannya, yakni dengan katarsis. Katarsis sendiri menurut ilmu psikologi ialah pertolongan terhadap ketegangan dan kecemasan dengan membawa berbagai emosi yang tertekan atau terpendam kepada alam kesadaran.³

Dalam penelitian ini, dari empat orang subjek yang diteliti, jumlah laki-laki dan perempuannya tidaklah sama, yakni ada tiga orang perempuan dan hanya satu orang laki-laki. Hal ini dikarenakan pada komunitas mahasiswa Jurusan Psikologi Islam yang lebih sering berkatarsis di *facebook* kebanyakannya memang perempuan. Mengenai kondisi tersebut, terdapat asumsi yang umum berlaku di masyarakat bahwa perempuan lebih emosional dibandingkan laki-laki, atau setidaknya lebih ekspresif emosional dibandingkan laki-laki. Asumsi ini juga didukung oleh berbagai penelitian akademis, seperti yang telah dilakukan oleh Ashmore dan Del Boca (1979), Brody dan Hall (2000), Johnson dan Shulman (1988) yang hasilnya menunjukkan bahwa memang perempuan adalah *gender* yang lebih ekspresif emosional.⁴

Subjek MH dan AM telah mengenal dan memiliki akun *facebook* sejak mereka masih berstatus sebagai pelajar MA. Adapun L dan SN baru memiliki akun *facebook* ketika mulai berkuliah. L biasa mengakses *facebook* jika kondisinya memungkinkan untuk ia bisa terhubung dengan internet, serta jika ada

³Chris Mathe, "The History of Catharsis in Psychological Theory and Practice, h. 1-2.

⁴Róisín Parkins, "Gender and Emotional Expressiveness: An Analysis of Prosodic Features in Emotional Expression", *Griffith Working Papers in Pragmatics and Intercultural Communication* 5, 1 (2012), 46-54, h. 46. <http://www.griffith.edu.au/> (11 Maret 2015).

waktu luang dan tergantung suasana hati. SN mengakses *facebook* seringkali jika sedang ada emosi-emosi yang ingin ditumpahkannya, intensitasnya mengakses *facebook* pun cukup sering karena ia memiliki HP android. Adapun MH biasanya mengakses *facebook* di saat sedang santai, ketika merasa sunyi, ataupun juga saat badmood, dan kini hampir setiap saat ia selalu online *facebook* melalui HP androidnya. Sedangkan AM mengakses *facebook* hanya karena dia ingin, di sela-sela kegiatannya yang lain, bukan karena kondisi tertentu ataupun merasa perlu akan sesuatu.

Melalui *facebook*, AM, L, MH dan SN seringkali melampiaskan berbagai emosi yang umumnya dituangkan ke dalam bentuk *status update* dan ada pula dalam bentuk catatan. Menulis *status update* maupun catatan di *facebook* yang berisi pengungkapan atau ekspresi emosi yang tertekan, merupakan salah satu bentuk katarsis. Disebut demikian karena dalam aktivitas ini terjadi proses pelepasan dan pencurahan berbagai emosi negatif yang berpotensi menjadi sumber ketegangan ke dalam bentuk kata-kata. Adapun emosi yang biasa diungkapkan di *facebook* oleh keempat subjek ini sebagian besar sama, yakni berupa rasa senang, syukur, bangga, kerinduan, sedih, marah, kesal, kecewa, kekhawatiran, kesepian, rasa bersalah dan lainnya. Menurut penelitian, beberapa emosi cenderung muncul sekaligus atau secara bersamaan berdasarkan kekuatannya. Sebagai contoh, apabila seseorang bersedih, ia mungkin juga akan merasa marah atau khawatir. Sebaliknya jika seseorang bahagia, ia juga mungkin merasa percaya diri, ceria, dan sabar.⁵

⁵Laura A. King, *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif Buku 2*, h. 111.

Keempat subjek dalam penelitian ini memiliki pola dan gaya yang cenderung berbeda-beda dalam menampilkan katarsisnya di *facebook*. Sebagai contoh AM yang begitu idealis mengenai cara berkatarsisnya. AM seringkali menulis *status* dengan menggunakan kalimat tersirat yang tidak secara langsung menjelaskan tentang keadaan emosi yang dirasakannya. Ia tidak ingin terang-terangan dalam mengungkapkan emosi negatifnya, sehingga orang lain perlu berusaha ekstra untuk memaknai setiap kalimat yang ditulisnya dan menangkap emosi yang terkandung di dalamnya.

Jika dibandingkan dengan AM tadi, maka bisa dikatakan bahwa L, MH dan SN cenderung lebih terbuka dalam menampilkan katarsis di *facebook*. Misalnya saja MH dan SN yang biasa menuliskan tentang emosinya secara tersurat, juga lebih banyak mengeluhkan mengenai kejadian-kejadian kecil di keseharian mereka. Adapun L, kebanyakan *status* yang telah ditulisnya nampak lebih sarat emosi, terkadang dalam bahasa puitis, dan benar-benar mengandung emosi dari masalah yang keseringan hanya bisa dipendamnya. Namun pada dasarnya mereka semua sama berpikir untuk menata bahasa yang digunakan jika berkenaan dengan menampilkan emosi negatifnya, agar cukup pantas dan sopan untuk dibaca oleh para pengguna *facebook* lainnya.

B. Alasan-Alasan yang Melatarbelakangi Katarsis di *Facebook*

Bagi L, SN, MH, dan AM, *facebook* merupakan media untuk menjalin pertemanan baru dan menjaga silaturahmi dengan orang-orang yang telah lama dikenal. *Facebook* juga menjadi media hiburan sekaligus tempat untuk mencari informasi tertentu yang juga menyediakan dakwah dan motivasi. Adapun MH,

sebagai tambahan, menganggap *facebook* sebagai mainannya. Terkhusus pula bagi SN dan MH, mereka sama menilai *facebook* sebagai media untuk meluapkan emosi dan wadah untuk *curhat*. Meski begitu, tidak hanya SN dan MH yang bisa melakukan katarsis di *facebook*, namun juga L dan AM, meskipun berlainan pola dan gaya yang ditampilkannya. Keempat subjek ini juga menganggap bahwa katarsis di *facebook* merupakan hal wajar, mengingat teknologi telah menjadikan jejaring sosial seperti *facebook* sebagai salah satu penunjang komunikasi dan interaksi manusia yang tak terelakkan. Selain itu pula, manusia sendiri memang memiliki kebutuhan untuk mengungkapkan emosi yang menekannya dan berusaha mendapatkan perhatian dari orang-orang yang penting baginya.

Apa yang dinilai oleh keempat subjek tadi mengenai *facebook* senada dengan pendapat tokoh ini; Katz, Gurevitch, dan Hadasaah Haas, yang menyebutkan internet (jejaring sosial secara khususnya) sebagai media komunikasi dapat digunakan oleh seseorang untuk memenuhi kebutuhan akan integrasi sosial dan pelepasan ketegangan. Kebutuhan untuk berintegrasi dengan orang lain ialah dengan meningkatkan hubungan terhadap keluarga, teman, dan lainnya. Sedangkan untuk kebutuhan pelepasan ketegangan bisa meliputi pelarian dan pengalihan.⁶ Bentuk pelepasan ketegangan ini lah yang bermakna katarsis.

L yang merupakan pribadi pendiam dan cenderung tertutup seringkali tidak bisa mengungkapkan rasa ketidaksukaannya tentang perilaku seseorang secara langsung pada orang yang bersangkutan. Hal tersebut dikarenakan kekhawatirannya akan respon negatif dari orang tersebut. Di saat sedang marah

⁶Desiana Fiskarani Kilamanca, "Hubungan antara Kebutuhan Afiliasi", h. 33-34.

terhadap orang lain pun ia seringkali hanya diam, bahkan terkadang menangis sendiri untuk meluapkan emosinya. Permasalahan yang sering menjadi sumber stres (*stressor*) bagi L sendiri ialah mengenai beban perkuliahan, hubungan sosial yang terkadang juga bermasalah, permasalahan di keluarganya, serta kesulitan finansial yang cukup sering dialaminya. L juga seringkali mengalami beberapa kesulitan untuk mengungkapkan maupun untuk menyalurkan emosi terpendamnya secara langsung dengan berbicara pada seorang teman. Hal ini dikarenakan adanya berbagai pertimbangan pribadi dan kondisi yang tidak memungkinkan. Meskipun sebenarnya ia beringinan untuk menceritakan permasalahan yang dialaminya kepada orang lain agar bisa mengurangi stres yang dirasakannya. Maka sebagai alternatif, L pun sering menggunakan *facebook* sebagai media untuknya berkatarsis.

Mengenai SN, ia memang cukup mudah untuk menceritakan permasalahannya pada temannya. Dalam menunjukkan ketidaksukaannya terhadap orang lain, ia bisa mengungkapkannya secara verbal atau juga dengan perubahan sikap. Namun menurutnya, terkadang tidak mudah untuk mengkondisikan agar bisa bertemu dengan teman-temannya dan berbagi cerita mengenai setiap permasalahan yang dialaminya. Hal yang sering menjadi stressor bagi SN sendiri ialah mengenai tugas perkuliahan dan masalahnya dalam hubungan dengan sesama maupun lawan jenis. Karena kondisi tadi maka SN tidak jarang memilih untuk melampiaskan emosinya di *facebook*. Setidaknya di *facebook* ia tetap bisa berinteraksi dengan teman-teman yang tidak bisa ia temui

langsung, dan dengan begitu ia juga bisa mendapatkan saran dari teman-teman mengenai permasalahannya.

Adapun MH, walaupun ia adalah orang yang tampak ekstrovert, namun ia lebih banyak menyembunyikan emosi negatifnya dari orang lain. MH selalu berusaha menampilkan *image* periang. MH tidak ingin kesedihannya dilihat oleh orang lain, ia menginginkan agar orang lain melihatnya sebagai pribadi yang selalu bergembira. MH lebih memilih untuk diam jika sedang memendam emosi negatif. Seperti ketika ia tidak menyukai atau tersinggung dengan orang lain, ia jarang mengungkapkan mengenai hal tersebut secara langsung, namun bisa terlihat dari perubahan sikapnya terhadap orang bersangkutan. Ketika menghadapi berbagai permasalahan yang menjadi stresor baginya, misal saja permasalahan keluarga dan hubungan sosial yang sering dialaminya, ia pun cenderung ingin menyendiri dan hanya bercerita pada teman yang ia percaya. Karena MH sendiri sangat sering *online* dan memiliki banyak teman di *facebook*, maka tak jarang ia pun memilih untuk berkatarsis di *facebook*.

Sedangkan AM, menurutnya jika sedang ada masalah, apapun itu, ia merasa bahwa emosinya harus dikeluarkan atau disalurkan. Menurutnya, ia tidak memiliki kesulitan untuk berbagi mengenai emosi dan pengalaman emosionalnya kepada orang-orang di sekitarnya. AM adalah orang yang ekspresif dalam mengutarakan pendapat maupun perasaannya. Ia senang dan sering bercerita kepada orang-orang yang ia percaya mengenai apapun, termasuk hal-hal sepele yang dialaminya. Ia juga memiliki banyak teman yang bisa diajak berbagi. Namun terkadang AM mempertimbangkan bahwa dirinya tidak selalu bisa bercerita

secara langsung pada orang di sekitarnya mengenai semua masalahnya. Sekalipun ingin bercerita dan berkonsultasi dengan orang lain, tetapi jika menurut pertimbangan pribadinya masalah tersebut ‘terlalu biasa’, maka ia pun memilih alternatif lain misal dengan berkatarsis di *facebook*. Perasaan sungkan dan keengganan tersebut sebenarnya juga merupakan bentuk kesulitan yang dialami AM untuk mengungkapkan emosinya dalam komunikasi langsung. Namun selain bertujuan untuk meluapkan emosinya, AM berkatarsis di *facebook* juga sekaligus untuk menyalurkan hobi dan kreatifitas menulisnya dengan menulis *status* berisi katarsis.

Manusia sebagai makhluk sosial selalu memerlukan interaksi dengan orang lain. Setiap individu juga membutuhkan sarana untuk berkomunikasi. Terlebih jika seseorang sedang menghadapi banyak permasalahan dan berada dalam kondisi distres, maka biasanya mereka memerlukan orang terdekat untuk berbagi cerita dan mengungkapkan segala emosi yang menekannya. Namun memang banyak orang yang akhirnya kesulitan untuk mengungkapkan emosinya, dan lebih memilih untuk menekan dan memendamnya. Menurut Scheff, emosi yang ditekan biasanya dipengaruhi oleh adanya proses pikiran dan persepsi, juga oleh kemampuan seseorang untuk merespon orang lain dan bekerjasama, serta kemampuan untuk bertoleransi terhadap emosi orang lain.⁷

Mengekspresikan emosi merupakan kebutuhan alami manusia, terutama lagi mengenai emosi yang menekan dan membebani. Berkeluh kesah memang

⁷Esta Powell, “Catharsis in Psychology and Beyond: A Historic Overview”, h. 4.

sudah menjadi sifat alami manusia. Hal ini juga telah disebutkan Allah swt. melalui firmanNya dalam Al-Qur'an surah al-Ma'arij ayat 19-21:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا . إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا . وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا

Mengungkapkan emosi yang menekan dan membebani tadi juga merupakan bentuk aktivitas yang bersifat katarsis, yakni suatu pembersihan konflik emosional di dalam diri melalui berbicara tentangnya. Namun tidak jarang individu mengalami kesulitan untuk membagikan emosinya kepada orang lain dan tidak bisa mengungkapkan emosinya secara langsung. Jika terjadi hal demikian, maka katarsis di *facebook* merupakan alternatif pilihan yang seringkali diambil, seperti halnya para subjek tadi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Han Lin dan rekan-rekannya, disebutkan bahwa individu dengan motivasi rendah dalam manajemen hubungan lebih senang mengekspresikan emosi negatifnya, dan menggunakan *facebook* terutama sebagai tempat ekspresi diri. Mereka cenderung mengekspresikan emosi negatif sehingga memungkinkan untuk memperoleh perhatian dan dukungan dari teman-teman yang terhubung erat.⁸ Adanya kecenderungan untuk menampilkan emosi tak hanya yang positif, namun juga emosi negatif di *facebook* tentunya juga didasari oleh 'budaya' yang berlaku di dunia *virtual* ini. Menurut Han Lin dan rekan-rekannya pula, tampaknya *display rule* di *facebook* agak berbeda dengan di kehidupan nyata, dalam artian terdapat perbedaan norma dan sikap terhadap emosi negatif dalam lingkungan *online* dan

⁸Han Lin & Lin Qiu, "Sharing Emotion on Facebook", h. 4.

offline. Meskipun emosi positif memang lebih disukai, tetapi mungkin emosi negatif lebih bisa diterima di *facebook* daripada di kehidupan nyata.⁹

Mengenai bentuk katarsis itu sendiri, umumnya bisa berupa katarsis non verbal dan katarsis verbal. Katarsis yang bersifat non verbal seperti tingkah laku pun ada yang dilakukan secara langsung dan ada yang melalui pengalaman wakilan. Sedangkan bentuk katarsis melalui verbal, ada yang berupa lisan (metode *talking cure*) ada pula tulisan (mengungkapkan emosi tertekannya ke dalam tulisan ekspresif). Seperti yang juga dilakukan oleh keempat subjek penelitian ini. Di antara bentuk katarsis yang mereka lakukan ialah dengan mengerjakan aktivitas fisik yang cukup melelahkan dan tidak memerlukan proses berpikir yang rumit. Ada juga yang mengalihkan dan meluapkan emosinya dengan menyanyi seperti yang biasa dilakukan oleh L dan MH. AM sangat suka menulis juga tak jarang berkatarsis dengan menulis segala pengalaman emosionalnya ke dalam buku. Sedangkan SN lebih suka mencari suasana baru dengan jalan-jalan ataupun sekedar menonton tayangan yang menghibur untuk meringankan tekanan emosionalnya.

Selain dalam bentuk yang disebutkan di atas tadi, keempat subjek ini juga seringkali melakukan pendekatan ibadah dalam upaya untuk meredakan ketegangan dan tekanan emosional yang dirasakan saat berada dalam kondisi yang menyebabkan distress. Di antara bentuk ibadah yang mereka lakukan ialah dengan berwudhu, shalat, berdoa, membaca Al-Qur'an, juga membaca *istighfar* dan *shalawat*. Ibadah-ibadah yang dilakukan dengan tujuan untuk melepaskan emosi

⁹Han Lin, William Tov, dan Lin Qiu, "Emotional Disclosure", h. 347.

negatif yang menekan bisa disebut sebagai bentuk katarsis *ilahiyah*. Katarsis *ilahiyah* dilakukan dengan mengadukan segala keluhan pada Allah swt seperti dengan berdoa dan shalat. Teknik katarsis *ilahiyah* merupakan katarsis yang sangat efektif dan efisien, karena Allah swt. yang memberi sakit, maka ia pula yang menyembuhkan. Seperti yang terdapat dalam Al-Qur'an surah asy-Syu'ara ayat 80, bahwa Allah lah yang menyembuhkan sakit:

وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

Ibadah shalat dapat dipandang sebagai sebuah proses pengakuan dan penyaluran, proses katarsis terhadap hal-hal yang tersimpan di dalam diri seseorang. Sehingga hal ini akan memberikan efek ia merasa atau menyadari bahwa dirinya tidak sendirian, tidak merasa kesepian, selalu ada yang melihat, memelihara, memperhatikan dan menolongnya, yaitu Allah swt. Dengan adanya berbagai perasaan itulah maka akan mampu melegakan perasaannya dan akan membantu proses penyembuhan dalam konteks terapeutis. Hal ini juga didukung oleh pendapat Zakiyah Daradjat bahwa shalat, zikir, doa dan permohonan ampun kepada Allah merupakan cara-cara pelegaian batin yang akan mengembalikan ketenangan dan ketentraman jiwa.¹⁰ Allah swt. memerintahkan manusia agar menjadikan sabar dan shalat sebagai penolongnya, hal ini terdapat dalam Al-Qur'an surah al-Baqarah ayat 45:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

¹⁰Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat: Kajian Aspek-Aspek Psikologis Ibadah Shalat*, h. 89.

Dalam firmanNya yang lain juga telah ditegaskan bahwa sesungguhnya Allah swt saja cukup untuk melindungi hamba-hambaNya, hal ini terdapat pada Al-Qur'an surah az-Zumar ayat 36:

أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ

Adapun efek menenangkan yang dihasilkan dari ibadah yang dilakukan untuk mengingat Allah yang sebelumnya disebutkan, adalah memang benar adanya. Ibadah tersebut misalnya dengan membaca Al-Qur'an, beristighfar, bershalawat kepada Rasul. Hal ini secara jelas disebutkan dalam Al-Qur'an surah ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

C. Dampak Psikologis Pasca Katarsis di *Facebook* pada Diri Subjek

Setelah melakukan katarsis di *facebook*, baik L, SN, MH, maupun AM menyatakan bahwa umumnya mereka merasa lega. Perasaan lega tersebut dikarenakan apa yang menjadi beban dan tekanan kondisi psikologisnya telah berhasil difasilitasi dan dilepaskan. Mereka juga mengakui bahwa ada rasa senang apabila *status* katarsis mereka mendapat tanggapan dari teman-teman sesama pengguna *facebook*, yang diartikan sebagai bentuk kepedulian orang lain terhadap kondisinya. Berbagai tanggapan positif berupa saran, kritik membangun dan motivasi yang diberikan oleh teman *facebook* bisa membuat para subjek untuk mendapat pencerahan dan dukungan moral.

Selain efek yang telah disebutkan sebelumnya tadi, AM secara pribadi juga merasakan puas karena berhasil membuat *status* berisi katarsis yang

sekaligus menyalurkan kreatifitas menulisnya. Berbeda lagi pada subjek L yang merasakan adanya proses kesadaran dan introspeksi bagi dirinya. Terkadang L merasa malu sendiri ketika ia membaca *status update* yang telah ia *posting*. Juga ia memikirkan tentang tatanan bahasa yang lebih bagus dan sopan untuk dipublikasikan kepada banyak orang.

Hal yang terjadi pada para subjek tadi juga senada dengan apa yang disebutkan oleh Han Lin, Lin Qiu dan William Tov dalam penelitiannya, bahwa membagikan suatu pengalaman emosional akan bisa melegakan perasaan individu. Membagikan emosi negatif juga mampu melegakan diri dari stres atas perasaan negatif yang ditekan dan mengevaluasi lagi suatu pengalaman negatif. Sebagai tambahan, membagikan emosi negatif juga dapat meningkatkan keakraban dengan memperkuat kepercayaan terhadap orang lain dan membangkitkan dukungan sosial, mendapatkan berbagai pandangan alternatif juga saran dari para audiens.¹¹ Dalam hal ini, membagikan emosi negatif yang dimaksud ialah dengan berkatarsis di *facebook*.

Para subjek menyadari bahwa katarsis di *facebook* memang tidak bisa sepenuhnya melegakan tekanan emosional yang dirasakan, namun setidaknya telah berhasil dikurangi. Katarsis sendiri memang bisa memberi manfaat apabila diikuti dengan pemecahan masalah dan upaya konstruktif untuk memperbaiki situasi bermasalah. Namun ketika katarsis dikuatkan dengan rasa ketidakberdayaan, seperti halnya terus-menerus mengeluhkan situasi yang tidak bisa atau tidak ingin dirubah, maka katarsis bisa jadi merugikan.

¹¹Han Lin, William Tov, dan Lin Qiu, "Emotional Disclosure", h. 343.

Penting bagi setiap individu untuk menyadari potensi dirinya, bahwa segala kesulitan yang dihadapinya tentu pasti bisa ia lalui. Sebagaimana yang disebutkan dalam Al-Qur'an surah al-Baqarah ayat 286 bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.

لا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا هَآ

Dalam Al-Qur'an surah an-Naml ayat 62 disebutkan bahwasanya Allah memperkenankan doa orang yang berada dalam kesulitan apabila ia berdoa kepada-Nya, dan Allah pula yang menghilangkan kesusahan:

أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ

Telah disebutkan pula dalam Al-Qur'an surah al-Baqarah ayat 186 bahwa Allah dekat dengan hambaNya dan akan mengabulkan permohonan seorang hamba apabila ia memohon padaNya.

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ