

Seni Menghalau Galau

Oleh: **Didi Junaedi** | Tanggal Upload: 20 Juni 2021



“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (Q.S. Ar-Ra’d : 28)

Pikiran yang suntuk, hati yang sumpek, batin yang galau, jiwa yang resah, di antara penyebabnya adalah banyaknya emosi negatif yang mengendap, menumpuk di dalam diri kita.

Rasa kecewa, marah, kesal, benci, dendam, dan beragam perasaan negatif lainnya yang berkecamuk di dalam diri kita membuat dada terasa sesak, jantung berdegup kencang, nadi berdenyut cepat. Jika dibiarkan berlarut-larut, maka akan berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan psikis kita, jiwa dan raga kita.

Ada banyak cara untuk bisa keluar dari kondisi tidak nyaman ini. Bagi yang beragama Islam, membaca al-Qur'an atau berzikir adalah cara yang bisa dilakukan untuk menghalau segala galau. Pikiran akan lebih tenang, hati akan lebih damai, jiwa pun tenteram.

Sebagai umat beragama, alternatif berikutnya untuk menghalau galau adalah dengan mendekatkan diri kepada Tuhan sedekat-dekatnya. Karena Dialah yang menguasai hati hamba-hamba-Nya. Hati kita semua berada di dalam genggamannya. Memohon kepada Tuhan untuk memberikan ketenangan dan kedamaian dalam hati kita adalah cara yang tepat.

Keyakinan kita akan kemahakuasaan-Nya, kemantapan hati kita bahwa hanya Dialah yang mampu menghadirkan solusi atas setiap persoalan yang menimpa kita, setiap masalah yang mendera kita, akan membuat hati kita merasa tenang dan damai.

Cara lain yang bisa kita lakukan untuk menghalau galau adalah dengan mengambil jeda sejenak dari seluruh aktivitas kita. Sempatkan waktu untuk merenung (tafakkur), mensyukuri serta menikmati hidup ini. Lihatlah laut lepas, hiruplah udara sejuk di pegunungan, atau pandanglah hamparan sawah yang begitu luas, serta tataplah langit yang tak ada satu pun penyangga yang menopangnya. Itu semua karunia Tuhan untuk seluruh manusia. Mensyukuri segala nikmat yang telah Tuhan berikan kepada kita hingga saat ini, akan membuat hati kita lapang, batin kita tenang, jiwa kita damai.

Cara lain yang juga efektif, mudah dan murah untuk mengusir kesumpekan hati dan kegalauan jiwa adalah dengan mengungkapkan semua rasa yang kita alami itu melalui tulisan.

Ya, dengan menuliskan seluruh pikiran dan perasaan yang mengganjal, segala unek-unek yang meyesakkan, maka akan hadir perasaan lega, plong, lepas dan bebas.

Mengungkapkan pikiran dan perasaan melalui tulisan akan membuat kita rileks, fresh dan nyaman. Tersebab, ketika kita menulis, kita bebas mengungkapkan dan mencurahkan segala yang mengganjal di hati, menyumbat di benak, meyesakkan di dada. Sesaat setelah ganjalan itu dibuang, sumbatan itu dilepas dan yang meyesakkan itu dihilangkan, maka kita akan merasakan betapa nyaman dan nikmatnya pikiran dan perasaan kita.

So, untuk menghalau segala galau ada banyak cara yang bisa kita lakukan. Intinya, kitalah yang berhak menentukan bahwa kita akan memilih bahagia atau menderita, memilih senang atau sedih, memilih semangat menjalani hidup penuh optimisme atau galau sepanjang masa dengan dibalut sikap pesimis setiap saat.

* Ruang Inspirasi, Ahad, 20 Juni 2021

Tentang islamsantun.org:

Portal media yang berdedikasi menyebarkan diskursus Islam yang ramah, moderat, dan *rahmatan lil 'alamin*. Menyajikan ragam artikel keislaman, opini, khutbah, hingga sastra pesantren, islamsantun.org hadir sebagai rujukan literasi keagamaan yang sejuk dan mencerahkan bagi masyarakat luas.

Ditulis oleh **Didi Junaedi**

Pengajar di Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir IAIN Syekh Nurjati Cirebon

© 2026 islamsantun.org · Menyebarkan Islam yang rahmatan lil 'alamin