

# Doa Berlindung Dari Galau, Resah dan Gelisah

written by Ahmad Khalwani, M.Hum



Harakatuna.com - Jika kita merenung sejenak dari hiruk pikuk kehidupan dunia ini, sebenarnya apa si yang paling mahal dan berharga dalam hidup ini. Tentu jawaban dari pertanyaan ini beragam dari sudut pandangnya masing-masing. Tapi jika boleh dikatakan salah satu hal yang paling mahal dari kehidupan dunia adalah ketenangan. Orang-orang sibuk berikhtiar untuk bekerja dalam rangka mencari ketenangan. Salah satu hal yang mengganggu ketenangan manusia tentu adalah galau, [resah dan gelisah](#) yang disebabkan banyak hal, seperti masalah keluarga, hutang, beban hidup dan lain sebagainya. Oleh karena yang demikian, penting sekali untuk memanjatkan doa berlindung dari galau, resah dan gelisah.

Salah satu perputaran perasaan manusia di dunia itu ada senang dan susah. Akan tetapi jika harus ditimbang, tentunya banyak rasa senangnya daripada sedihnya. Namun demikian, sambatnya manusia lebih keras saat susahya dan lupa saat lubernya perasaan senang tersebut. *Allah ya karim*, betapa kurang bersyukurya manusia itu.

Mungkin hadirnya rasa sedih atau galau tersebut sebagai penyeimbang agar

perasaan manusia tidak terlena dalam kesenangan yang melenakan. Dengan adanya rasa susah tentu manusia akan menjadi mawas, instropeksi dan tentunya muhasabah.

Munculnya perasaan senang dan susah pada diri manusia adalah sunatullah atau fitrah ilahi. Tidak ada manusia yang bisa menolak salah satu dari kedua perasaan ini. Namun demikian salah satu tanda bahwa orang itu telah mencapai kematangan hidup, mencapai kesempurnaan hidup cirinya adalah *la khaufun alaihim wa lahum yahzanun*. Tidak adanya perasaan takut dan tiadanya rasa sedih dalam diri seseorang. Dan inilah salah satu tujuan diturunkan Al-Quran kepada umat manusia.

Tentu banyak hal untuk mencapai hal tersebut. Dan salah satu usaha mencapai hal tersebut adalah dengan bermunajat memanjatkan doa berlindung dari galau, resah dan gelisah. Dan berikut doa yang diajarkan oleh [Rasulullah](#).

### **Doa Rasulullah Untuk Berlindung Dari Galau, Resah Dan Gelisah**

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ  
وَالْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ  
الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

*Allahumma inni a'udzu bika minal Hammi wal hazan, wa a'udzu bika minal 'ajzi wal kasal, wa a'udzu bika minal jubni wal bukhl, wa a'udzu bika min ghalabatid dain wa qahrir rijal.*

Artinya: “Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari rasa sedih dan gelisah, aku berlindung daripada sifat lemah dan malas, dan aku berlindung kepada-Mu dari sikap pengecut dan bakhil, dan aku berlindung kepada-Mu dari cengkaman hutang dan penindasan orang.” [HR. Bukhari].