

Galau, Gelisah Dan Tidak Bisa Tidur, Baca Doa Dari Rasulullah Berikut Ini

written by Ahmad Khalwani, M.Hum



Harakatuna.com - Hidup adalah tentang manajemen perasaan. Sebagian besar hidup kita dihindangi rasa senang, perasaan susah dan sedih hanya mampir sebagian saja, namun demikian perasaan tersebut harus diatur dengan baik agar tidak menjalar. Coba renungkan, dalam setahun ini, lebih banyak mana perasaan senang dan susah, lebih banyak mana perasaan bahagia dan sakitnya. Tentu jika kita jujur akan banyak perasaan senangnya. Jika perasaan senang, tentu kita akan nyaman menjalani kehidupan, namun sebaliknya, jika perasaan galau, gelisah tentu berimbas pada aktivitas sehari-hari. Bahkan tidak jarang perasaan galau ini menjadikan orang susah tidur. Dan berikut doa anti galau dan tidak bisa tidur yang diajarkan [Rasulullah](#)

Dalam sebuah hadis diterangkan bahwa, sahabat Zaid bin Tsabit mengadukan kepada Rasulullah pada suatu malam. Ia tidak bisa tidur, perasaannya [galau, gelisah dan kacau](#). Mendengar aduan sahabatnya tersebut, kemudian Rasulullah mengajarkan anti galau dan tidak bisa tidur

اللَّهُمَّ غَارَتِ النُّجُومُ وَهَدَأَتِ الْعُيُونُ وَأَنْتَ حَيٌّ قَيُّومٌ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ أَهْدِنِي لَيْلِي وَأَنْمِ عَيْنِي

Allâhumma ghâratin nujûm wa hada'atil 'uyûn, wa anta hayyun qayyûmun, lâ ta'khudzuhû sinatun wa lâ naum. Yâ hayyu, ya qayyûm, ahdi' laylî wa anim 'aynî.

Artinya, “Tuhanku, bintang-bintang telah ‘tenggelam’, dan banyak bola mata menjadi tenang sementara Kau adalah zat maha hidup dan zat maha tegak. Kantuk dan tidur tidak mempengaruhi-Mu. Wahai Zat Maha Hidup dan Zat Maha Tegak, tenangkan malam hamba dan istirahatkan sepasang bola mata hamba.”

Diceritakan dalam hadis tersebut, Sahabat Zaid bin Tsabit setelah membaca doa itu kegelisahan dan kegalauan dalam hatinya dihilangkan oleh Allah, sehingga ia bisa tertidur di malam ini.

Dari hadis ini, bisa diambil sebuah kesimpulan barang siapa yang pada malam hari merasa galau dan gelisah yang menyebabkan tidak bisa tidur, bacalah doa dari Rasulullah tersebut. Wallahu A'lam