Ketika Hidup Tak Sesuai Rencana: Cara Muslim Menemukan Tenang di Tengah Ketidakpastian

Prolite – Pernah merasa hidup yang sudah direncanakan dengan rapi tiba-tiba berantakan? Kuliah yang seharusnya lancar malah penuh masalah, pekerjaan yang diharapkan ternyata tidak didapat, kondisi keluarga berubah, kesehatan terganggu, atau hubungan yang selama ini dijaga justru harus berakhir.

Pada titik seperti ini, wajar kalau muncul pertanyaan, *“Kenapa harus aku?”* atau bahkan, *“Kalau Allah sudah menentukan semuanya, aku harus melakukan apa?”*

Ketidakpastian memang tidak selalu mudah dihadapi. Secara psikologis, situasi yang tidak dapat diprediksi dapat memunculkan stres, kecemasan, sulit berkonsentrasi, hingga gangguan tidur. WHO menjelaskan bahwa stres merupakan respons alami ketika seseorang menghadapi situasi sulit, tetapi cara seseorang merespons stres sangat menentukan dampaknya terhadap kesejahteraan mental.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Lalu, bagaimana seorang Muslim sebaiknya bersikap ketika kehidupan tidak berjalan sesuai rencana?

Ketika Hidup Tak Sesuai Rencana: Cara Muslim Menemukan Tenang di Tengah Ketidakpastian

Baca Selanjutnya
Kota Bandung Siap Jadi Tuan Rumah Forum Kota Pusaka Indonesia 2027