Konsep Sabar dan Resiliensi dalam Psikologi Islam: Kunci Kesehatan Mental di Bulan Ramadhan

Prolite – Bulan Ramadhan selalu identik dengan satu kata yang sering kita dengar sejak kecil: sabar. Sabar menahan lapar, sabar menahan emosi, sabar menghadapi godaan, bahkan sabar menghadapi diri sendiri.

Tapi, pernah nggak sih kita benar-benar memahami bahwa konsep sabar dalam Psikologi Islam ternyata sangat berkaitan erat dengan resiliensi atau ketahanan mental?

Di tengah tekanan hidup modern—deadline kerjaan, overthinking, tuntutan sosial media, sampai dinamika keluarga—Ramadhan justru hadir seperti “training camp” kesehatan mental. Dalam konteks Psikologi Islam, sabar bukan sekadar diam dan pasrah, melainkan kekuatan aktif untuk bertahan, bangkit, dan tetap tumbuh dalam ujian.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Yuk, kita bahas lebih dalam tentang konsep sabar dan resiliensi dalam Psikologi Islam, dan kenapa ini relevan banget untuk kesehatan mental kita, terutama di bulan Ramadhan.

Ramadhan: Momentum Melatih Sabar dan Ketahanan Diri

Konsep Sabar dan Resiliensi dalam Psikologi Islam: Kunci Kesehatan Mental di Bulan Ramadhan



Konsep Sabar dan Resiliensi dalam Psikologi Islam: Kunci Kesehatan Mental di Bulan Ramadhan



Baca Selanjutnya
Wali Kota Bandung Salurkan Rp38 Miliar, Jaga Anak Tetap Sekolah