

# Menjaga Kesehatan Rohani di Era Digital Tenang Hati, Kuatkan Diri



## APA ITU KESEHATAN ROHANI?

Kesehatan rohani adalah kondisi batin yang stabil, damai, dan memiliki nilai serta tujuan hidup yang jelas.

Rohani yang sehat membantu seseorang menghadapi tekanan hidup dengan lebih bijak dan positif.



## MANFAAT MENJAGA KESEHATAN ROHANI

- Mengurangi stres dan kecemasan
- Meningkatkan rasa syukur dan ketenangan
- Membantu pengambilan keputusan lebih bijak



## CARA MENJAGA KESEHATAN ROHANI

- Ibadah rutin sesuai keyakinan
- Refleksi diri / muhasabah
- Membaca kitab suci atau literatur rohani
- Berdoa dan meditasi
- Berbuat kebaikan dan membantu sesama
- Mengurangi paparan konten negatif di media sosial

## Kesimpulan

Menjaga kesehatan rohani bukan hanya tentang ibadah, tetapi tentang membangun keseimbangan antara pikiran, hati, dan tindakan.

Rohani yang kuat akan membentuk pribadi yang lebih tenang, tangguh, dan berintegritas.

