

Bijak Menangani **STRES**

Hadis Rasulullah SAW :

“(lailu) orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan “zikrullah (mengingati Allah)”. Ketahuilah dengan “zikrullah (mengingati Allah)” itu, tenang tenteramlah hati manusia.

Surah Ar-Ra'ad ayat 28)

