Bersabar dan Bertahan

Ketidaksabaran dalam menghadapi berbagai faktor pemicu stres, mengakibatkan masalah-masalah yang dihadapi menjadi lebih rumit. Selain pula masalah-masalah kecil akan menggelembung menjadi besar. Menurut prinsip classical conditioning, jika seseorang bersabar menghadapi suatu perkara, pada kali berikutnya, saat menghadapi perkara yang sama, ia akan lebih kuat; vice versa. Karena itu kesabaran sangat penting untuk menurunkan bobot tekanan jiwa seseorang.

Banyak pakar psikologi yang melakukan penelitian bahwa; sebagian pakar psikoterapi di bawah tema generalisasi masalah perasaan keharusan tidak adanya kesendirian orang yang sakit dalam berhadapan dengan masalah-masalah perasaan dan sibuk menyembuhkan pasien secara kelompok atau individu.

Cukup banyak ayat yang berbicara tentang kesabaran:

Kami telah menciptakan manusia dalam kesengsaraan (Q.S Albalad ayat 4)

Wahai manusia, sesungguhnya engkau menuju Tuhanmu dan engkau akan bertemu dengan-Nya (Q.S Al-Insyiqaq:6)

Umat manusia bagaikan kafilah yang berbondong-bondong berjalan menuju Tuhannya. Seanjang perjalanan itu, mereka harusberhadapan dengan perbagai kesukaran dan kesulitan; inilah karakter kehidupan.

Al- Qur'an menjelaskan bahwa kehidupan ini pada dasarnya dipenuhi dengan kesusahan dan jerih payah, yang tak lain dari ujian illahi. Karenanya, tidak ada senjata yang lebih ampuh untuk digunakan dalam kehidupan ini selain dari kesabaran. Dalam pandangan al-Qur'an terdapat tiga poin penting terkait dengan kesabaran:

1. Orang-orang yang bersabar dalam menempuh ujian disebut sebagai pihak yang berhasil. Kabar gembira akan disampaikan para malaikat surga kepada orang-orang yang bersabar dan mengucapkan " Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un".

2. Kesabaran merupakan ujian yang dicurahkan kepada nabi ulu al azmi. Kesabaran merupakan prasyarat bagi mantapdan kokohnya berbagai perkara. Oleh karena itu, para nabi yang dijadikan suri tauladan umat manusia, tak lain dari orang-orang yang selalu bersabar menghadapi kaum penentang dan segala kejadian menyakitkan yang mereka alami. Mereka adalah nabi-nabi yang tangguh dengan kesabaran yang tinggi. Seperti nabi daud as, Nabi Ya'qub as, Nabi Ayub as, Nabi Ismail as, Nabi Idris as, Nabi Dzulkifli as, Nabi Nuh as, Nabi Yunus as, dan Nabi Zakariya as.

3. Al-Qur’an menghimbau orang-orang beriman untuk meminta bantuan pada kesabaran dan shalat. Berkat kesabarab itulah, kalangan yang jumlahnya sedikti sanggup mengalahkan kalangan yang jumlahnya lebih banyak. Bekal hakiki bagi perjalanan batin dan kearifan adalah kesabaran.

Semua poin ini dapat disimpulkan dalam satu ayat “ Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu (ada kemudahan. Sungguh bersama kesulitan itu ada kemudahan” (Q.S Al-Insyirah: 5-6