

## (Faktor Pemicu Stres 2 (Pribadi Pesimis

---

<"xml encoding="UTF-8?">

Individu yang selalu berpandangan negatif dan pesimistis, karena menganggap kebanyakan orang dan kehidupan ini sebagai sesuatu yang buruk, akan merasakan semua tekanan hidup benar-benar menyiksanya. Saat berhadapan dengan kesusahan, ia gampang putus asa: "Jika .(ditimpa kesusahan ia berputus asa" (Q.S Al-Isra:83

Allah swt berfirman:

" Katakanlah kepada hamba-hambaKu yang telah berbuat keterlaluan pada dirinya sendiri agar tidak berputus asa akan rahmatKu" (Q.S Az-Zumar: 53)

Orang yang beriman tidak akan pernah berputus asa terhadap rahmat dan pertolongan Allah swt saat sedang ditimpa musibah dan kesulitan. Bahkan di saat-saat seperti itu, iman mereka bertambah kuat. Adapun orang-orang yang imannya lemah, hanya lantaran kehilangan nikmat yang diberikan Allah swt, akan langsung berputus asa dan bersikap kufur. Orang-orang kafir munafik, manakala diuji Allah swt, merasakan ketakutan karena kekafiran dan kemunafikan dirinya. Tanpa terkendai mereka teriak-teriak dan saling menyalahkan satu sama lain –seakan-.akan mereka tertimpa masalah sebesar gunung

Mereka mengira bahwa tiap-tiap teriakan yang keras ditujukan kepada mereka (Q.S Al-Munafiqun:4).

Adapun jika berbaik sangka, hati seseorang niscaya merasakan ketenangan, agamanya tetap terjaga, kesedihannya akan lenyap. Imam Ali as berkata:

Anggaplah apa yang telah dilakukan saudara seimanmu sebagai suatu yang baik kecuali .sampai terbukti bahwa itu buruk

Beliau juga menjelaskan alasannya memberikan nasihat demikian:

Orang yang selalu berburuk sangka, tidak akan ada perdamaian dan ketentraman antara dirinya dengan teman-temannya.

Barang siapa tidak selalu berbaik sangka, niscaya akan merasa takut pada siapapun. Adapun mengapa orang-orang pesimis takut pada setiap orang, Imam Ali as mengemukakan :alasannya

Orang yang selalu berburuk sangka pada sesama, tidak akan memandang orang lain sebagai .orang baik, karena pada hakikatnya ia sedang bercermin dan melihat dirinya sendiri

Oleh karena itulah al-Qur'an menyarankan orang-orang beriman untuk tidak terlalu sering-sering  
:menduga dan berprasangka

(Jauhilah kebanyakan dari prasangka-prasangka (Q.S Al-Hujurat: 12