

Konsep Sabar dan Shalat Perspektif Tafsir Al-Misbah Sebagai *Self-Healing*

Anistiawati Bulandari Qasanah

IAIN Ponorogo
Anistyautora@gmail.com

Umar Faruq Thohir

IAIN Ponorogo
umarfaruqthohir@iaiponorogo.ac.id

ARTICLE INFO

Keywords:

Patience and Prayer, Tafsir Al-Misbah, Self-healing

ABSTRACT

Modernization has changed the lives of many social communities resulting in many social problems such as mental damage. Efforts to cure mental health religiously are by applying the concept of 'patience and prayer', both in religious and cultural contexts. In everyday life this concept is also widely used by people when facing various psychological problems, for example facing stressful situations, facing problems, or calamities or when experiencing angry emotional conditions. This research uses a qualitative approach and the type of research is library research, which is an attempt to obtain data in the literature. By reviewing books by Quraish Shihab. The data analysis uses a descriptive-analytical approach whose sources are recorded, collected analyzed and then interpreted critically before being poured and implemented in an idea. In Tafsir al-Misbah it is explained that patience and prayer can help self-healing, both physically and psychologically which is also beneficial for life, namely in the form of peace of mind, a source of faith and tranquility, therapy for anxiety and solution giver and as amar ma'ruf nahi munkar.

How to Cite:

Anistiawati Bulandari Qasanah, Umar Faruq Thohir. "Konsep Sabar dan Shalat dalam Perspektif Tafsir Al-Misbah Sebagai *Self-Healing*." *At-Tafasir: Journal of Qur'anic Studies and Contextual Interpretation*, Vol. 1, No. 1, 103-119.

PENDAHULUAN

Era modernisasi kini telah merambah di semua sektor dan aspek kehidupan masyarakat yang berdampak pada perilaku, gaya hidup dan lingkungan sosial masyarakat. Modernisasi tidak hanya memberikan efek positif bagi kehidupan manusia, tetapi juga memberi efek negatif yang menimbulkan masalah-masalah sosial.¹ Salah satunya adalah banyaknya individu yang mengalami gangguan emosional (mental) seperti pesimis, cemas, bingung dan putus asa, yang disebabkan oleh ketidakmampuan seorang tersebut dalam mengendalikan pikirannya sendiri serta mengontrol emosi yang ada dalam dirinya.²

Konflik dan masalah yang terjadi pada individu menyebabkan munculnya ketidakseimbangan psikologi dan perubahan mekanisme emosi, hampir sebagian perilaku individu dipengaruhi oleh emosi.³ Kerusakan mental menjadi pembahasan penting yang banyak diperbincangkan di tengah masyarakat modern karena hal tersebut dapat memicu seseorang dalam melukai dirinya sendiri. Karenanya kebutuhan untuk menjaga kesehatan mental dinilai sangat diperlukan oleh setiap orang. Kunci utama adalah dengan upaya diri sendiri.⁴ Islam juga melarang seseorang untuk melukai diri sendiri dan cara mengatasinya adalah penyembuhan psikologi yakni dengan Dzikir, Shalat, Membaca al-Qur'an, Sabar dan Ikhlas. Kata sabar berarti menahan diri, sedangkan shalat berarti do'a Sabar berarti sikap menahan diri dari segala macam bentuk kesulitan, sedangkan Shalat merupakan salah satu sarana komunikasi seorang hamba dengan Tuhannya sebagai bentuk ibadah.

Untuk membantu manusia dalam menghadapi dirinya yang sedang menghadapi berbagai masalah itu, maka Allah menyuruh manusia untuk shalat, disamping harus bersabar. Dengan shalat manusia tidak akan merasa sendirian dalam menghadapi kesulitan. Walaupun ia tidak melihat Allah, namun ia sadar bahwa Allah senantiasa bersamanya dan selalu menjadi penolongnya. Dengan kondisi kejiwaan seperti itu ia mampu mengungkapkan perasaannya kepada Allah, ia akan berdoa memohon dan mengadu kepada Allah. Dengan analisis penyembuhan mental demikian dapat kita pahami bagaimana berperannya sabar dan shalat dalam diri manusia, sehingga benar-benar dapat menjadi penolong dalam menentramkan batin dan menjadi penolong dalam menghadapi berbagai persoalan hidup.

¹ Asnawati Matondang, *Dampak Modernisasi Terhadap Kehidupan Masyarakat Sosial*, (Universitas Islam Sumantra Utara, Jurnal Wahana Inovasi, Vol. 8 No.2, Juli-Desember, 2019).

² Erpy Nurjannah, *Self-Healing Perspektif Al-Qur'an (Study Komparatif Tafsir At-Thobari, Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Munir)*, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Ilmu Al-Qur'an, (Jakarta, 2022).

³ Tatik & Utomo, *Kebermaknaan Hidup, Ketsabilan Emosi, dan Depresi*, Jurnal Psikologi Indonesia, 2015.

⁴ Diana Rahmasari, *Self-Healing Is Your Knowing Own Self*, (Surabaya: Unesa Universty Press, 2020), 4.

Penelitian ini bercorak kepustakaan (library research) yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, dan mencatat serta mengolah bahan penelitian.⁵ Dengan memakai pendekatan deskriptif-analisis. Sumber primer dalam pembahasan ini yaitu berupa kitab suci al-Qur'an. Sumber sekunder berupa kitab-kitab tafsir seperti Tafsir Al-Mishbah karangan M. Quraish Shihab, dan kitab-kitab tafsir serta buku-buku yang relevan dengan topik penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengertian Sabar dan Shalat

Secara bahasa sabar berasal dari kata *asb-shabru* yang berarti menahan diri dari berkeluh kesah, menahan lisan dari mengadu, dan menahan anggota tubuh dari berbuat keburukan.⁶ Menurut M. Quraish Shihab merumuskan sabar sebagai menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai sesuatu yang baik atau lebih baik (luhur). Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, sabar artinya menahan diri dari rasa gelisah, cemas dan amarah, menahan lidah dari kesah menahan anggota tubuh dari kekacauan.⁷ Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, sabar ini ada tiga macam: Sabar dalam ketaatan kepada Allah, sabar dari kedurhakaan kepada Allah, dan sabar dalam ujian Allah. Dua macam yang pertama merupakan kesabaran yang berkaitan dengan tindakan yang dikehendaki dan yang ketiga tidak berkait dengan tindakan yang dikehendaki.

Sedangkan Shalat menurut bahasa Arab berarti doa. Shalat merupakan ibadah yang terdiri dari perkataan dan perbuatan secara khusus, yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam.⁸ Shalat merupakan ibadah yang terdapat didalamnya ucapan-ucapan dan gerakan-gerakan tertentu. Shalat diawali dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam.⁹

Shalat menjadi sarana komunikasi antara hamba dengan Tuhannya sebagai bentuk ibadah, ini merupakan amalan yang tersusun dari perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam sesuai dengan syarat dan rukun yang

⁵ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004),3

⁶ Lajnah Pentashihan al-Qur'an, *Tafsir al-Qur'an Tematik, Spiritualitas dan Akhlak*, (Jakarta: Aku Bisa, 2012), 309.

⁷ Ibnu Qayyim Jauziyah, *Madarijus Salikin, Pendakian Menuju Allah: Penjabaran Konkret: Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*. Terj. Kathur Suhardi, Pustaka al-Kautsar, Jakarta, 2003, 206.

⁸ Sayyid Sabiq, *Fiqih Sunnah*, Terj. Khoirul Amru Harahap dkk., (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2011), 128.

⁹ Sayyid Sabiq, *Fiqih Sholat*, Terj. Zaenal Muttaqin., (Bandung: Jabal, 2013), 13.

telah ditentukan oleh syariat.¹⁰ Shalat ialah berhadap hati (jiwa) kepada Allah sebagai ibadah, mendatangkan takut kepada-Nya, menumbuhkan didalam jiwa keagungan-Nya, kebesaran-Nya dan Kesempurnaan-Nya atau mendzahirkan hajat dan keperluan kepada Allah dengan perkataan dan perbuatannya.¹¹

2. *Self-Healing*

a. Pengertian *Self-healing*

Self-healing terdiri dari dua kata yaitu *self* dan *healing*. Dalam kamus bahasa inggris, *Self* diartikan sebagai diri sendiri dan *healing* yang bearti penyembuhan. Secara harfiah *self-healing* mengandung makna penyembuhan diri. *Self-healing* merupakan sebuah tahapan untuk melakukan proses penyembuhan diri dari luka batin seperti stress, emosi yang tidak stabil, kecenderungan berputus asa, kehilangan semangat hidup, depresi dan gangguan mental lainnya.

b. Tujuan dan Manfaat *Self-healing*

Self-healing sebagai bentuk usaha dalam pemulihan (penyembuhan) memiliki tujuan untuk menciptakan hidup yang nyaman dan bahagia serta berusaha untuk menjadi pribadi yang siap dalm menghadapi segala konflik kehidupan untuk kedepannya.¹² tujuan lainnya adalah sebagai upaya untuk melatih diri dalam mengelola emosi negatif yang bisa datang setiap saat tanpa diduga, untuk mereduksi stress yang dialami setiap individu, serta untuk keluar dari belenggu tekanan, luka batin yang belum terlepas dalam pikiran.

Proses *self-healing* bermanfaat dalam mempercepat pemulihan psikologis yang dialami individu dengan berbagai teknik dan dan tahapan-tahapan pemulihan.¹³ Diantara manfaat dari metode *self-healing*:

- a. *Self-healing* bermanfaat untuk menerima segala bentuk kesalahan diri dengan baik
- b. *Self-healing* bermanfaat menyembuhkan trauma dimasa lalu
- c. *Self-healing* efektif menghilangkan kecemasan dan stress
- d. *Self-healing* dapat mempengaruhi kualitas kinerja dan produktifitas.

Dalam melakukan *self-healing* terdapat macam-macam ragam dari metode *self-healing*. Macam *self-healing* memberikan wawasan ilmu dan pilihan ketika ingin menerapkan *self-*

¹⁰ Ali Imran, *Fiqih*, (Bandung: Citra Pustaka Media Perintis, 2011), 39

¹¹ Sulaiman Rasyid, *Fiqih Islam*, (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2010), 53.

¹² Afni Mulyani Harifa, *Self-Healing Dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi Dalam Surat Yusuf)*, Skripsi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, (Jakarta,2022).

¹³ Lia Amilatul, "*Self-Healing dalam Mengatasi Post-Power Syndrome (Studi Kasus di Komplek Ciputat Indah Kota Serang, Banten)*" (Skripsi S1., IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2016), 19.

healing. Setiap individu dapat melakukan *self-healing* sesuai dengan keinginan dan kapasitas diri masing-masing. Macamnya yaitu, Forgiveness, Gratitude, Self-Compassion, Mindfulness, Positive Self-talk, Ekspresion Writing, Relaksasi, Self-Management, Imagery.

3. Sabar dan Shalat Prespektif Tafsir Al-Misbah

a. Sabar dan Shalat sebagai Penolong

Surah al- Baqarah [2]: 45-46

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَأَمَّا لَكَبِيرَةً إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ
الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُم مُّلاقُوا رَبِّهِمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

Artinya: "Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khushyuk, (yaitu) orang-orang yang meyakini bahwa mereka akan menemui Tuhannya dan hanya kepada-Nya mereka kembali." (Qs. Al-Baqarah [2]:45-46)

Surah al-Baqarah [2]: 153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar." (Qs. Al-Baqarah [2]:153)

Allah memerintahkan kepada mereka untuk meminta pertolongan dalam (melesaikan) segala urusan mereka dengan kesabaran dalam segala bentuknya, yaitu sabar dalam ketaatan kepada Allah hingga ia mampu melaksanakannya, sabar dalam kemaksiatan sehingga ia mampu menghindarinya dan sabar dalam takdir-takdir Allah. Dengan kesabaran dan menahan diri terhadap segala yang diperintahkan oleh Allah untuk bersabar atasnya maka akan tiba adanya pertolongan dari-Nya dalam setiap perkara yang di dunia ini.¹⁴

Demikian juga shalat yang merupakan timbangan dari keimanan yang dapat mencegah dari perbuatan keji dan mungkar dapat dijadikan penolong dalam segala perkara kehidupan di dunia. Shalat akan terasa mudah bagi mereka yang khushyuk dalam pengerjaannya dan selalu berharap kebaikan atas segala yang diberikan Allah.

Hubungan kedua ayat ini dengan kesembuhan mental adalah dimana, terkadang seorang hamba ketika diberi ujian kehidupan oleh Allah adakalanya mereka mampu melewatinya dengan mudah dan ada juga yang kesulitan dalam menyelesaikannya, disinilah titik dimana seseorang akan diuji mentalnya mampu bertahankah atau menyerah atas ujian

¹⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 1, (Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2005), hlm. 363.

tersebut, maka diperintahkanlah seorang hamba ketika sedang dihadapkan ujian atau masalah untuk mengerjakan sabar dan shalat seperti ayat diatas, “*jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu*” karena dengan shalat seorang hamba akan dikuatkan imannya untuk bertahan dan melanjutkan kehidupannya, hal ini tidak lepas dari sabar karena dengan sabar seorang hamba akan dapat menahan segala emosi, bersikap tenang dan berlapang dada atas segala masalah kehidupan. Dari sini dapat diambil kesimpulan bahwa sabar dan shalat dapat membantu penyembuhan mental seseorang yang merasa gagal, dan putus asa, karena dengan mengerjakan keduanya dapat memberikan ketenangan hati dan semangat hidup.

b. Sabar dan Shalat sebagai Amr Ma’ruf Nahi Munkar

Surah Luqman [31]: 17

يٰۤاَيُّهَا اَقِمِ الصَّلٰوةَ وَاْمُرْ بِالْمَعْرُوْفِ وَاَنْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاَصْبِرْ عَلٰى مَا اَصَابَكَ اِنَّ ذٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْاُمُوْر

Artinya: “Wahai anakku, tegakkanlah salat dan suruhlah (manusia) berbuat yang makruf dan cegahlah (mereka) dari yang mungkar serta bersabarlah terhadap apa yang menimpamu. Sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang (harus) diutamakan.” (Qs. Luqmān [31]:17)

Surah Ali ‘Imran [3]: 104

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ اُمَّةٌ يَدْعُوْنَ اِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُوْنَ بِالْمَعْرُوْفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاُولٰٓئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُوْنَ

“Hendaklah ada di antara kamu segolongan orang yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar.111) Mereka itulah orang-orang yang beruntung.” (Qs. *Āli ‘Imrān* [3]:104)

Kata (صبر) shabr terambil dari akar kata yang terdiri dari huruf-huruf (ص) shad, (ب) ba’ dan (ر) ra’, maknanya berkisar pada tiga hal; 1) menahan, 2) ketinggian sesuatu, dan 3) sejenis batu. Seorang yang sabar, akan menahan diri, dan untuk itu dia memerlukan kekukuhan jiwa dan mental baja, agar dapat mencapai ketinggian yang diharapkannya. Sabar adalah menahan gejolak nafsu demi mencapai yang baik atau yang terbaik.¹⁵

Dalam kitab Tafsir Al-Misbah, Nasihat Luqman pada ayat ini menyangkut hal-hal yang berkaitan dengan amal shaleh berupa shalat dan kebaikan dari ‘*amar ma’ruf nahi munkar*, juga nasihat berupa perisai yang membentengi seseorang dari kegagalan yaitu sabar dan tabah. Ma’ruf adalah hal yang baik menurut pandangan umum suatu Masyarakat dan telah mereka kenal luas, selama jalan dengan al-khair (kebajikan), yaitu nilai-nilai Ilahi. Mungkar

¹⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, Jilid XI, (Jakarta: Penerbit Lentera Hati,2005), hlm.136-138

adalah sesuatu yang dinilai buruk oleh mereka serta bertentangan dengan nilai-nilai illahi

Pada ayat ini, Lukman mewasiatkan kepada anaknya hal-hal berikut: *Pertama*, Selalu mendirikan Shalat dengan sebaik-baiknya, sehingga diridai Allah. Jika salat yang dikerjakan itu diridai Allah, perbuatan keji dan perbuatan mungkar dapat dicegah, jiwa menjadi bersih, tidak ada kekhawatiran terhadap diri orang itu, dan mereka tidak akan bersedih hati jika ditimpa cobaan, dan merasa dirinya semakin dekat dengan Tuhannya. *Kedua*, Berusaha mengajak manusia mengerjakan perbuatan-perbuatan baik yang diridai Allah, berusaha membersihkan jiwa dan mencapai ke-beruntungan, serta mencegah mereka agar tidak mengerjakan perbuatan-perbuatan dosa. *Ketiga*, Selalu bersabar dan tabah terhadap segala macam cobaan yang menimpa, akibat dari mengajak manusia berbuat baik dan meninggalkan perbuatan yang mungkar, baik cobaan itu dalam bentuk kesenangan dan kemegahan, maupun dalam bentuk kesengsaraan dan penderitaan.¹⁶

Hubungan ayat -ayat tersebut dengan penyembuhan adalah dimana shalat adalah puncaknya amal shaleh yang sudah pasti tidak diragukan lagi manfaat mengerjakannya akan membantu memulihkan psikis atau jiwa seseorang dari sakit batin, memberikan keteangan dan membantu pemulihannya, selain itu ayat ini menjelaskan untuk mengerjakan shalat dan amar ma'ruf nahi munkar dimana sebagai seorang muslim yang beriman kepada Allah ia diharuskan untuk mengerjakannya, karena dengan mengerjakan kedua hal ini, mereka akan lebih mudah dalam menangani ujian kehidupan tidak lupa dengan untuk membentengi diri dengan sabar dan tabah.

c. Sabar dan Shalat sebagai Terapi Kegelisahan

Surah Al-Ma'arij [70]: 19-23

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا . إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا . وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا . إِلَّا الْمُصَلِّينَ .

الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ

Artinya: "Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, Dan apabila ia mendapat kebaikan ia Amat kikir, Kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, Yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya." (Qs. Al-Ma'arij [70]: 19-23)

Manusia diberi sifat dasar gelisah dan berkeluh kesah yakni sangat rakus, kurang sabar, sehingga tidak sabar menghadapi cobaan dan tidak mensyukuri nikmat. Ini ditafsirkan bahwa manusia ketika tertimpa kesulitan, dia sangat resah, sangat sedih dan

¹⁶ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Kemenag, Qs. Al-Lukman, [31:17]

banyak mengadu. Jika dia mendapatkan kebaikan seperti kekayaan, kelapangan, kedudukan, posisi, kekuatan, kesehatan, kenikmatan-kenikmatan yang lain, dia banyak menolak, menahan, bakhil terhadap yang lain.¹⁷

Kemudian Allah SWT mengecualikan orang yang disifati sepuluh sifat setelah ayat ketiga sepuluh sifat, diantaranya yang pertama dan kedua adalah melaksanakan shalat dan terus melaksanakannya. Sesungguhnya manusia diberi sifat-sifat tercela, kecuali orang-orang yang diberi taufik, diberi hidayah menuju kebaikan. Mereka adalah orang-orang yang menjalankan shalat, menjaga waktu dan kewajiban-kewajibannya, tidak meninggalkannya satu waktu pun dan tidak disibukkan satu kesibukan apapun. Mereka menjalankan hakikat shalat, yakni hubungan dengan Allah SWT, ketenangan dan kekhusukan. Mereka tidak mempunyai sifat-sifat suka berkeluh kesah, resah, dan menahan untuk memberi.¹⁸

Kesimpulannya pada ayat 23 di atas adalah orang yang mengerjakan shalat tepat waktu dengan mengerjakan setiap syarat dan rukun shalat dengan benar dan memperhatikan keseluruhan syarat shalat disertai dengan kekhusyuan maka orang tersebut dapat mencegah perbuatan keji dan munkar.¹⁹ Selain itu Shalat merupakan ibadah yang sangat ampuh dalam mengatasi rasa cemas dan gelisah terhadap suatu hal, dimana hal ini dapat membantu para penderita Anxiety Disorder (Gangguan Kecemasan), untuk memulihkan diri, dari rasa cemas dan menciptakan rasa tenang serta membangun rasa percaya diri dalam dirinya.

4. Konsep Sabar dan Shalat sebagai *Self-Healing*

Sebagai hamba Allah SWT, manusia tidak terlepas dari segala ujian yang menimpanya, baik musibah yang berhubungan dengan diri sendiri maupun musibah yang menimpa pada sekelompok orang. Terhadap segala kesulitan dan kesempitan yang bertubi-tubi maka hanya sabar dan shalat yang dapat memelihara seorang muslim dari kejatuhan dan kebinasaan. Kondisi mental sangat menentukan dalam kehidupan. mental yang tidak sehat dapat mengakibatkan jasmani yang sakit dan rapuh. Dan hanya orang yang sehat mentalnya yang dapat merasakan kebahagiaan, mampu dan sanggup menghadapi berbagai kesukaran serta berani menjawab tantangan hidup.

¹⁷ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj* Jilid 15 (Jakarta: GEMA INSANI, 2013), 138.

¹⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbab; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid XIV, (Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2005), hlm.442.

¹⁹ Tiara Sukmawati, *Salat sebagai Media Terapi Jiwa Perspektif Tafsir Sufistik Rub al-Ma'ani karya al-Alusi*, Skripsi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, (Surabaya: 2020).

Dalam menghadapi cobaan kehidupan seseorang diharapkan dapat menerapkan perasaan yang penuh dengan kesabaran, berdo'a (shalat) dan tawakal kepada Allah SWT disertai dengan hati yang Ikhlas dan tetap dilandasi iman dan taqwa pada Allah SWT. Apapun bentuknya, baik itu berupa nikmat atau musibah hendaknya diterima sebagai karunia Allah SWT yang wajib disyukuri sesuai dengan ketentuan syariat agama Islam.

Sabar dan Shalat merupakan media yang paling ampuh dalam mengobati berbagai gangguan mental. Kesabaran merupakan salah satu ciri mendasar orang yang bertaqwa kepada Allah Swt. Bahkan sebagian ulama mengatakan bahwa kesabaran merupakan setengahnya keimanan. Sabar memiliki kaitan yang tidak mungkin dipisahkan dari keimanan. Para ulama membagi kesabaran menjadi tiga hal yakni sabar dalam ketaatan kepada Allah, sabar untuk meninggalkan kemaksiatan dan sabar menghadapi ujian dari Allah.

Sedangkan Shalat yang merupakan pedoman bagi kehidupan manusia hendaknya dilakukan dengan penuh rasa khushyuk dan penghormatan dalam beribadah kepada Allah Swt. Ketika seseorang sedang melaksanakan shalat peting baginya untuk memahami makna shalat yang terkandung dalam setiap bacaan karena hal tersebut menjadikan manusia lebih mudah dalam mendekatkan diri kepada Allah.

Menurut Ibnu Mubarak meriwayatkan dari Sa'id ibn Jubair mengatakan bahwa Sabar menjadi tempat pengaduan hamba kepada Allah Swt. atas apa yang sedang menimpanya dan mengharapakan pahala kepada-Nya.²⁰ Sedangkan shalat merupakan bentuk pertolongan yang terbesar dari Allah kepada hambanya berupa ketetapan dan keyakinan hati dalam segala urusan, hal ini telah di jelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Anabut ayat 45:

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Artinya: *Bacalah (Nabi Muhammad) Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu dan tegakkanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Sungguh, mengingat Allah (salat) itu lebih besar (kentamaannya daripada ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.* (Qs. Al-*Ankabūt* [29]:45)

Ayat ini menerangkan bahwa mengingat Allah itu adalah lebih besar. Maksud pernyataan ini ialah salat merupakan ibadah yang paling utama dibanding dengan ibadah-

²⁰ Dr. H. Ridhadhani, M.pd, *Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Berbasis Al-Qur'an*, IAIN Antasari Press, 2019, 23.

ibadah yang lain. Oleh karena itu, hendaklah setiap kaum Muslimin mengerjakannya dengan sungguh-sungguh.

5. Penafsiran M. Quraish Shihab Terhadap Sabar dan Shalat

Melihat dari pemikiran M. Quraish Shihab terkait penafsiran ayat-ayat sabar dan shalat, maka dapat dikatakan bahwa pemikirannya sangat relevan dengan kesehatan mental, karena sabar dan shalat itu bagian dari metode untuk membentuk mental yang sehat atau bisa dibilang sebagai terapan penyembuhan diri (*self-healing*) seseorang. Hal ini sebagaimana pendapat Muhammad Ustman Najati bahwa sabar merupakan indikator kesehatan mental karena dalam sabar tersirat kemampuan individu memikul kesulitan hidup tegar dalam menghadapi berbagai bencana dan cobaan hidup, sedangkan shalat sendiri menjadi sarana menghadirkan solusi, sebagai terapi kegelisaan serta sebagai penenang jiwa.²¹ Penafsiran sabar dan shalat dalam al-Qur'an sebagai bentuk dari penyembuhan yakni dapat berguna sebagai berikut:

a. Sebagai Ketenangan Jiwa

Ketenangan jiwa identik dengan keadaan seseorang yang berada dalam hidup yang seimbang, mampu mengkondisikan dirinya dengan lingkungan sekitar, mampu menjaga pikiran, perebutan serta penuh pertimbangan dalam tindakan dan selalu bersikap tenang.²²

Sabar dan shalat memiliki dampak dan pengaruh yang sangat kuat untuk mengobati rasa cemas, gundah, serta galau yang ada dalam diri manusia. salah satu cara mengobati rasa tersebut adalah dengan melaksanakan shalat yang khusyuk disertai dengan kesabaran yang kuat, yakni dengan niat menghadap dan berserah diri kepada Allah, serta meninggalkan segala kesibukan duniawi. maka dari itu, seseorang yang melakukan hal tersebut akan mendapati rasa aman, tenang, tentram dan damai.

Semua itu karena hubungan antara manusia dengan Allah dapat terjadi melalui shalat. juga tidak lepas dari kesabaran karena shalat tidak dapat terlaksana dengan baik kecuali dengan tingakta kesabran yang tinggi. Hubungan tersebut menghasilkan kekuatan spiritual yang sangat besar, yang memerikan pengaruh dan perubahan penting baik dalam fisik maupun psikis. Kekuatan tersebutlah yang menghilangkan stress, dan bahkan menyembuhkan berbagai penyakit. Sabar dan Shalat dapat menciptakan ketenangan pada diri seseorang seperti Firman Allah dalam surat ar-Ra'dd:

²¹ Muhammad Utsman Najati, *Hadits dan Ilmu Jiwa*, terj. Zaka alfarizi, Pustaka, Bandung, 2005, 312.

²² Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakar, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: Nuansa Baru, 2001), 183.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. (Qs Ar-Ra'd [13]:28)

Ketenangan jiwa merupakan tingkat permulaan keimanan seorang hamba. Allah hanya menganugerahkannya pada orang-orang yang beriman. Tidak cukup hanya dengan meminta pertolongan dalam shalat, namun sangat disayangkan ketika shalat hanya dikerjakan tanpa di sertai dengan rasa khushyuk, karena dengan mengerjakan shalat secara khushyuk akan memberikan rasa tenang, aman dan tentram terhadap batin seseorang. ketenangan jiwa akan menghasilkan keseimbangan hidup yang baik.

b. Sebagai Sumber keimanan dan ketentraman

Keimanan dan ketentraman merupakan dua unsur yang dapat menguatkan pribadi manusia. kekuatan iman yang sempurna yang ada pada diri manusia maka akan menjadi tameng penyelamat dan benteng dari segala bahaya. banyak yang tidak sadar bahwa pengaruh lingkungan yang baik disengaja ataupun tidak, dapat berdampak pada psikis ataupun jiwa. Maka dari itu, shalat sebagai ibadah dapat menjadi penetralisir dan penguat iman serta sabar sebagai penenang.²³

Pada dasarnya, banyak problematika dan ketegangan yang menimpa banyak manusia, baik kesulitan yang bersifat materi ataupun bersifat spiritual maka dari itu Allah menganjurkan agar menjadikan sabar dan shalat sebagai penolong. hal itu sudah dijelaskan dalam surah al-Baqarah ayat 45, Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya: Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khushyuk, (Qs. Al-Baqarah [2]:45)

Pada ayat ini tertulis Sabar mampu menahan diri/jiwa seseorang untuk tidak melakukan hal yang Allah benci. Sabar lebih dulu dari shalat. Tidak akan sempurna shalatnya seorang muslim jika tidak disertai kesabaran di dalamnya. Jika antara sabar dan shalat terjalin komunikasi secara harmonis dengan diri seseorang, maka akan memberikan dampak baik (seyogyanya) muncul pada diri manusia, dan menghilangkan apa yang sepatutnya dikarenakan sabar dan shalat. Seorang muslim yang beriman sepenuh hati, akan selalu terlindungi dan memohon kepada Allah, karena mereka sadar bahwa Allah Maha

²³Hilmi Kully, *Mukjizat Kesehatan Gerakan Shalat*, (Jogjakarta: Hikam Pustaka, 2007),163.

Mendengar, Maha Melihat dan Penguasa segala sesuatu serta hanya kepada Allah segala sesuatu dan urusan akan dikembalikan.

Dalam mengatasi masalah kejiwaan, shalat memiliki dampak yang sangat efektif untuk menyembuhkan manusia dari derita yang dialaminya. Selain itu shalat juga dapat memberikan pemantapan jiwa dan kemauan yang kuat agar bersandar dan menyerahkan diri dan segala sesuatunya kepada Allah. Sehingga apabila sudah diserahkan semua urusan itu kepada Allah, maka jiwa dan badan serta psikis akan menjadi lebih tenang. Semua itu karena sudah ada yang diyakini bahwa ada yang lebih kuasa dan lebih berhak dalam menangani segala urusan itu, yaitu Allah. Jiwa yang sudah terlatih demikian, akan juga terlatih untuk selalu mencintai diri pribadi dan sekitarnya, mencintai aturan dan mematuhi peraturan dalam tatanan kehidupan. Karena semua itu sudah dilatih dengan teraturnya dalam melaksanakan shalat tanpa adanya rasa keterpaksaan.

Melalui shalat, jiwa secara pribadi akan terbimbing dalam menyelesaikan segala macam permasalahan, sedangkan melalui kesabaran kepribadian akan dapat menahan segala macam emosi dan juga memberi ketenangan dan ketentraman pada jiwa yang kacau. Karena dalam shalat menunjukkan adanya sikap batin untuk mendapatkan kekuatan, kepercayaan, keberanian diri untuk menjalani kehidupan yang lebih terarah. Apabila dengan shalat kepuasan batin sudah diraih, maka langkah selanjutnya adalah dengan dzikir dan doa kepada Allah, untuk mendapatkan ketentraman dan ketenangan hati. Setelah itu dilanjutkan dengan membaca dan mendalami makna dari ayat-ayat al-Quran, agar jiwa terus mendapat bimbingan agar selalu ikhlas dalam beramal dan perbuatan serta dapat memiliki sikap tawadhu' sesuai dengan nilai-nilai yang ada dalam Al-Qur'an.²⁴

c. Sebagai Terapi kegelisahan dan Pemberi solusi

Islam menawarkan banyak cara dalam menyikapi berbagai persoalan hidup, seperti sabar dan salat. Salat merupakan ibadah yang sangat ampuh dalam mengatasi kegelisahan serta hal-hal lain. Hanya saja kebanyakan orang tidak memahami makna esoterik dalam salat. Dalam Surat al-Ma'arij ayat 19-23 dijelaskan bahwa Shalat dapat memberi solusi, Allah telah memberikan berbagai solusi pada hamba-Nya melalui perantara agama yang dipeluknya. Setiap syariat yang dibuat, bukan semata untuk mengekang atau memberikan beban. Namun di setiap perintah-Nya mengandung makna *sirr* (tersembunyi) yang memberikan

²⁴ Firdaus, "Spiritualitas Ibadah Sebagai Jalan Menuju Kesehatan Jiwa dan Mental Yang Hakiki", Jurnal al-Adyan, Vol. XI, No. 1 (Januari-Juni, 2016), 14-15.

masalah pada diri pelakunya. Salah satu solusi yang ditawarkan Islam yakni, sabar dan salat. Qs. Al-Ma'arij [70]: 19-23:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا . إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا . وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا . إِلَّا الْمُصَلِّينَ . الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ .

Artinya: *Apabila ditimpa keburukan (kesusahan), ia berkeluh kesah. Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir. Apabila mendapat kebaikan (harta), ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan salat, yang selalu setia mengerjakan salatnya, (Qs. Al-Ma'arij [70]:20)*

Pada surat al-Ma'arij ayat 19-23, Quraish shihab mengatakan bahwa sesungguhnya manusia bersifat *bala'* (sangat gelisah dan marah bila ditimpa kesusahan dan sangat kikir bila mendapat kebaikan dan kemudahan). Kecuali orang-orang yang senantiasa mengerjakan shalat dan tetap melakukannya tanpa meninggalkannya sekalipun, mereka akan mendapat petunjuk dan kemudahan dari Allah swt.²⁵ Lebih jelasnya ayat ini mengindikasikan bahwa sifat dari manusia di antaranya adalah berkeluh kesah. Sifat ini akan muncul jika manusia itu ditimpa rasa takut, panik ataupun sebuah musibah, selanjutnya sifat manusia dari ayat ini adalah enggan memberi bantuan kepada orang lain yang membutuhkan. Dari dua sifat itu tidak dimiliki oleh manusia yang rajin dalam shalatnya dan menjadikan shalatnya sebagai sarana kebutuhan dan kewajiban dalam beribadah kepada Allah.

Selanjutnya adalah sabar sebagai terapi *self-healing* yaitu dimana sabar adalah penerimaan seorang hamba atas ketetapan yang Allah berikan dengan tidak berkeluh kesah dan putus asa. Seseorang yang sabar diikuti dengan rasa keimanan akan memberikan kekuatan dan ketenangan dalam jiwa tatkala menghadapi musibah, sebab ia telah menyerahkan segala perkara hanya kepada Allah. Melalui sabar seseorang dapat meningkatkan iman dan takwanya kepada Allah.

Sabar juga merupakan sikap yang dapat mengarahkan seseorang jauh dari rasa gelisah, cemas, dan kekhawatiran dalam jiwanya, yang mana dengan kesabarannya dapat memberikan implikasi kepada kesehatan mental dan jiwa seseorang. Dengan sabar, seseorang berusaha untuk menyeimbangkan kondisi jiwa dan mentalnya dari berbagai persoalan kehidupan, sehingga seseorang akan terbiasa sabar baik dalam keadaan susah maupun senang. Sabar, selain diterapkan sebagai solusi dalam menghadapi masalah, juga

²⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2005).

berperan penting dalam berbagai bidang lainnya, seperti halnya yang telah dijelaskan dalam Al-Qur'an: 1) Bersabar dalam menghadapi perbedaan pendapat/ keimanan. 2) Bersabar dalam memelihara persatuan dan kesatuan. 3) Bersabar dalam mengerjakan shalat/ berdo'a. 4) Bersabar dalam menghadapi berbagai musibah. Sedangkan shalat selain sebagai pemberi solusi, shalat juga punya manfaat lainnya, yaitu sebagai terapi kegelisahan (Anxiety), sebagai penenang jiwa dan juga sebagai pemberi kebahagiaan.

d. Sabar dan shalat sebagai Amar Ma'ruf Nahi Munkar

Sabar dan Shalat sebagai Amar Ma'ruf Nahi Munkar terdapat dalam Qs. Lukman [31]: 17, Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

يُيِّىَ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

Wahai anakku, tegakkanlah salat dan suruhlah (manusia) berbuat yang makruf dan cegahlah (mereka) dari yang mungkar serta bersabarlah terhadap apa yang menimpamu. Sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang (harus) diutamakan. (Qs. Luqmān [31]:17)

Surat Luqman ayat 17, Quraish shihab menjelaskan bahwa ayat ini menyangkut hal-hal yang berkaitan dengan amal-amal saleh yang puncaknya adalah shalat serta amal-amal kebajikan yang tercermin dalam amar ma'ruf dan nahi munkar juga nasehat berupa perisai yang membentengi seseorang dari kegagalan, yaitu sabar dan tabah. Menyuruh mengerjakan ma'ruf, mengandung pesan untuk mengerjakannya karena tidaklah wajar menyuruh sebelum diri sendiri mengerjakannya. Demikian juga melarang kemungkaran menuntut agar yang melarang terlebih dahulu mencegah dirinya.²⁶ Kesimpulannya ayat ini mengindikasikan bahwa Lukman as. mewasiatkan kepada anaknya dan setiap muslim tiga hal yang diantaranya yaitu wasiat untuk selalu mendirikan shalat dengan khushyuk agar diridhoi Allah, wasiat untuk berusaha mengajak manusia agar mengerjakan perbuatan-perbuatan baik yang diridai Allah, berusaha membersihkan jiwa dan mencegah mereka melakukan perbuatan dosa, wasiat untuk selalu bersabar dan tabah terhadap segala macam cobaan yang menimpa mereka.

Sabar dan shalat dapat memberikan penyembuhan diri terhadap psikis seseorang, yang secara psikologi dapat membantu dalam hal mental health. Penafsiran sabar dan shalat sebagai *self-healing* nyatanya dapat memberikan banyak hal yang sangat berguna bagi kehidupan seseorang, seperti halnya dapat memberikan ketenangan jiwa pada seseorang

²⁶M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah "Pesan, Kesan Dan Keseharian Al-Qur'an"* Cet V. Bandung: PT. Mizan Pustaka. 308-309.

yang terluka batinnya memperbaiki mental dan pribadi seseorang, sehingga dapat membangun pribadi yang berani, optimis dan percaya pada diri sendiri bahwa semua ujian yang dihadapi akan dapat terselesaikan, kemudian dapat memperkuat sumber keimanan dan ketentraman pada jiwa seseorang yang masih diliputi luka batin, dengan sabar dan shalat, akan memperkuat keimanan seseorang dan lebih mendekatkan diri kepada Allah sehingga akan diberi kelapangan hatinya.

Juga sebagai terapi kegelisahan, yakni sabar dan shalat dengan perlahan telah menyembuhkan hati yang terluka karena rasa gelisah, cemas, tidak percaya diri, ataupun putus asa, sabar dan shalat sebagai solusi dalam menghadapi ujian hidup, dari ayat diatas dijelaskan bahwa dalam menghadapi masalah kehidupan seseorang hendaknya meminta pertolongan kepada Allah melalui shalat dan bersabarlah untuk mendapatkan solusi dari-Nya, dan membangun dinding keberanian dalam menghadapi ujian dan luka batin. Kemudian yang terakhir nasihat untuk mengerjakan shalat dan sabar sebagai puncaknya amal shaleh yang membentengi manusia dari kegagalan serta anjuran untuk mengerjakan amar ma'ruf nahi munkar.

Dari pemaparan diatas telah banyak diketahui manfaat dan kegunaan sabar dan shalat dalam kehidupan manusia, Selain sebagai ibadah juga berperan sebagai penyembuhan diri seseorang secara psikis maupun batinnya, dengan begitu manusia tidak perlu terlalu cemas ataupun gelisah dalam menghadapi segala ujian yang diberikan Allah karena dengan sabar dan shalat, ia dapat meminta solusi dan pertolongan kepada-Nya dalam menyelesaikan ujian tersebut

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian konsep sabar dan shalat dalam prespektif tafsir al-Misbah sebagai self-healing dapat diambil kesimpulan setelah melihat data yang telah dikumpulkan dan dianalisis oleh peneliti bahwa dalam penelitian ini data-data terkait sabar dan shalat bisa menjadi media penyembuhan diri. Sabar yang memiliki arti sikap menahan diri dari segala macam bentuk kesulitan, Sedangkan shalat yang merupakan sarana komunikasi hamba dengan Tuhannya sebagai bentuk ibadah. Kedua ibadah ini dikatakan dapat menjadi media penyembuhan diri (*self-healing*), karena ibadah sabar dan shalat dapat memberikan rasa tenang, rasa aman dan rasa tentram dalam hati, selain itu keduanya ini merupakan solusi mental yang dapat menjernihkan pikiran dan hati seseorang serta membantu menjaga

kesehatan mentalnya. Sabar dan shalat dapat membantu penyembuhan diri baik fisik maupun psikis seseorang.

Seorang yang senantiasa melaksanakan shalat dan menerapkan kesabaran dalam segala tindakannya akan mendapati dirinya selalu diliputi rasa tenang dan tentram dalam hatinya. Selain itu keduanya dapat menghasilkan manfaat bagi kehidupan manusia yakni dapat mengendalikan dan memperbaiki emosi secara baik, dapat berfikir dengan tenang dan tidak mudah putus asa, dapat membangun kepercayaan diri dan menerima kenyataan hidup, serta memberikan rasa tenang dan tentram pada diri manusia.²⁷

Sedangkan manfaat shalat yakni dapat memberi efek positif bagi mereka dalam meningkatkan hubungan agama dan spiritual dengan Allah, juga dapat menjadi sarana untuk mempererat hubungan sosial dengan Masyarakat yang lainnya. Karena dengan shalat selain dapat menjalin hubungan langsung dengan Allah Swt tetapi juga dapat meningkatkan hubungan sosial yang lebih komunikatif dan produktif.

²⁷ Ernadewita dan Rosdialena, *Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental*, Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat, Vol.3, No. 1, 2019.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Farmawi, Abdul Hayy, *al-Bidayah fi al-Tafsir al-Maudhu'i*, (Kairo: al-Hadharat al-Ghorbiyah, 1977).
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim, *Madarijus Salikin, Pendakian Menuju Allah: Penjabaran Konkrit: Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*. Terj. Kathur Suhardi, Pustaka al-Kautsar, 2003.
- Amilatul, Lia, "*Self-Healing dalam Mengatasi Post-Power Syndrome (Studi Kasus di Komplek Ciputat Indah Kota Serang, Banten)*" (IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2016).
- Abdul al-Baqi', Moh. Fuad, *al-Mu'jam al-Mufabrus Li Alfazh al-Qur'an al-Karim*.
- Dr. H. Ridhadhani, M.pd, *Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Berbasis Al-Qur'an*, IAIN Antasari Press, 2019.
- Lajnah Pentashihan al-Qur'an, *Tafsir al-Qur'an Tematik, Spiritualitas dan Akhlak*, (Jakarta: Aku Bisa, 2012).
- Matondang, Asnawati, *Dampak Modernisasi Terhadap Kehidupan Masyarakat Sosial*, Universitas Islam Sumantra Utara, Jurnal Wahana Inovasi, 2019.
- Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004.
- M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 1, (Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2005).
- Najati, Moh. Ustman, *Hadits dan Ilmu Jiwa*, terj. Zaka alfarizi, Pustaka, Bandung, 2005.
- Nurjannah, Erpy, *Self-Healing Prespektif Al-Qur'an (Study Komparatif Tafsir At-Thobari, Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Munir)*, Institut Ilmu Al-Qur'an, 2022.
- Rahmasari, Diana, *Self-Healing Is Your Knowing Own Self*, Surabaya: Unesa Universty Press, 2020.
- Raihanah, *Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an*, Jurnal Tarbiyah Islamiyah, 2016.
- Rasyid, Sulayman, *Fiqih Islam*, (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2010)
- Sabiq, Sayyid, *Fiqih Sunnah*, Terj. Khoirul Amru Harahap dkk., (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2011).