

TASBIH SEBAGAI SOLUSI PROBLEMATIKA SOSIAL DALAM TAFSIR SAFWATU TAFASIR KARYA ALI AL SHOBUNI

Lailatul Rif'ah

Institut Keislaman Abdullah Faqih Gresik, Indonesia
E-mail: rifah.lala12@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini berusaha merumuskan sebuah solusi dalam mengurai problematika kehidupan sosial dengan mengambil penafsiran dari kitab tafsir Safwatu Tafsir karya Ali Al Shobuni yang berfokus pada pengamalan tasbih sebagaimana dicontohkan dalam kisah nabi-nabi terdahulu. Jenis penelitian menggunakan metode kualitatif. Sedangkan pendekatan yang digunakan adalah Ulumul al Quran bersifat library research, selain itu juga menggunakan pendekatan metode tafsir tematik (*ma'du'iyy*) dengan berbagai ranah kajiannya untuk menganalisa teks-teks yang terdapat dalam al quran yang berkaitan dengan lafaz pembahasan serta yang berkaitan dengan derivasi lafaz tersebut sehingga memberikan gambaran penafsiran yang berkesesuaian. Berdasarkan enam ayat yang terdapat dalam surah Al Baqarah(30,32), (Al Anbiya(87), Al Furqan(58), Taha(33,130), kajian tasbih dalam al Quran tersebut dapat menghasilkan sebuah konsep yang komprehensif sehubungan dengan eksistensi serta aplikasi tasbih yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Tasbih juga dapat dianggap sebagai solusi dalam berbagai permasalahan kehidupan manusia, utamanya kehidupan sosial karena dengan bertasbih manusia bisa lebih dekat kepada Allah. Solusi sosial yang didapatkan dalam penelitian ini, berdasarkan pada kisah sabab nuzul turunnya ayat kepada Nabi Muhammad dan nabi sebelumnya yang mendapat hambatan secara sosial dalam menghadapi kaum dan ummatnya. Sehingga sifat yang dapat diterapkan adalah kesabaran, kekuatan dan optimisme.

Kata Kunci : *Problem, Solusi, Sosial, Tasbih*

Pendahuluan

Al Qu'an bukan hanya sebuah bacaan, namun juga merupakan pedoman hidup. Kitab suci ini sepenuhnya berpihak pada kejadian sejarah. Selamanya akan mempertahankan dirinya sebagai pedoman yang tahan uji keasliannya dan kemurniannya sebagai kalam ilahi.¹ Al Quran dapat berperan sebagai problem solver bagi siapa saja yang mengkajinya. Karena manusia memiliki kecenderungan yang berbeda-

¹ Ghazali Munir, "Al-Qur'an Dan Realitas Sejarah Umat Manusia," *At-Taqadun*, 2012.

beda dalam menangkap isi dan maksud Al Quran, maka dimungkinkan muncul pemahaman-pemahaman yang berbeda pula. Langkah ini bisa terjadi bila Al Quran tidak diambil sepotong-sepotong dalam memahaminya.² Al Quran memiliki petunjuk dalam mengurai problem manusia baik di dunia dan akhirat, termasuk di dalamnya mengatur hubungan sosial

Masalah sosial, secara sederhana sering dikaitkan dengan masalah yang tumbuh dan berkembang dalam sebuah komunitas yang berkaitan dengan tata interaksi, interelasi dan interdependensi antar komunitas. Artinya, masalah sosial adalah masalah yang berkaitan dengan perilaku masyarakat. Ada banyak faktor yang menyebabkan tumbuhnya masalah sosial. Faktor tersebut meliputi faktor struktural atau pola hubungan antar komunitas dan faktor kultural atau nilai-nilai yang berkembang dalam masyarakat. Ketika terjadi perubahan pola hubungan sosial dan nilai sosial, maka sebagian individu atau masyarakat akan ada yang sangat siap, cukup siap dan tidak siap sama sekali dalam menghadapi perubahan. Berbedaan inilah yang menjadi penyebab berbedanya cara adaptasi dengan lingkungan sosialnya.³

Artikel ini menginformasikan pemecahan masalah sosial melalui pahaman Al Quran dengan menggunakan ayat-ayat yang berhubungan dengan lafadz tasbih. Bagaimana Al Quran memberikan solusi terhadap sebuah masalah dalam ayat-ayat yang terpisah namun memberikan gambaran yang utuh dan solutif dengan meninjau sejarah para nabi ketika menyikapi masalah sosial dengan umatnya.

Tasbih sebagai solusi problem sosial

Tasbih merupakan ungkapan puji, penyucian dan pemujaan kepada Allah. Tasbih juga berfungsi sebagai penolakan terhadap asumsi orang kafir yang tidak sepatutnya ditujukan kepada Allah. Semua yang ada di langit dan di bumi bertasbih kepada Allah.⁴ Terdapat 92 lafadz tasbih dalam Al Quran dengan berbagai bentuk kalimat. Baik dari segi *fi'il Ma>di*, *Mud'ari*, *Amar* dan *Masdari*. Semua memiliki makna

² Ahmad Syafii Ma'arif, *Ukhuwah Islamiyah Dan Etika Al Quran* (Yogyakarta: Shalahuddin Press, 1983).

³ Doddy Sumbodo Singgih, "MASALAH-MASALAH SOSIAL DI INDONESIA Pemahaman Konsep, Fokus Analisis, Skema Hubungan Antar-Variabel Dan Metode Analisis," *Jurnal Unair*, 2010.

⁴ Jurnal Studi and Islam Volume, "Konsep Tasbih Dalam Al Quran," *Miyah : Jurnal Studi Islam* 15 (2019): 146–68.

penafsiran sendiri.⁵ Berdasarkan enam ayat yang terdapat dalam surah Al Baqarah(30,32), (Al Anbiya(87),Al Furqan(58),Taha(33,130) dan dengan menggunakan penafsiran dari kitab tafsir Safwatu Tafasir karya Ali Al Shobuni, artikel ini membentuk konsep penyelesaian masalah sosial yang dihadapi baik individu maupun masyarakat.

Sikap Optimisme

Semua individu dalam masyarakat pasti memiliki masalah. Tidak ada manusia yang hidup tanpa problematika. Beberapa hal yang menjadi masalah di masyarakat adalah hubungan bertetangga, bersosial dan interaksi antar individu. Lingkungan yang tidak menyenangkan menyebabkan terjadinya masal

ah, stress dan ketidakbahagiaan. Seseorang yang tidak mampu menghadapi tantangan dan masalah yang dihadapi menjadikan ekspresi yang agresif dan apatis.⁶

Surah al Bqarah ayat 30, Allah memberikan kabar kepada para malaikat bahwa akan ada pemimpin di bumi dengan bentuk manusia. Malaikat justru meragukan kesanggupan manusia untuk menjadikan isi bumi penuh dengan kebaikan. Karena, dalam pertimbangan malaikat, manusia adalah makhluk yang berpotensi berbuat kerusakan dan pembunuhan. Meski demikian, para malaikat menunjukkan sikap optimisme dengan melakukan tasbih sebagai penghapus prasangka buruk. Malaikat mengetahui bahwa Allah tidak mungkin menjadikan sesuatu pada ciptaannya dengan tujuan yang jelek. Allah menegaskan di akhir ayat bahwa, semua makhluknya tidak akan pernah mengetahui rencana Allah kepada mereka.⁷

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِدُ الْأَيْمَاءَ وَنَحْنُ نُسْتَخِبُ بِحَمْدِكَ وَنُؤْكِسُ لَكَ قَالَ إِنَّى أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ

Terjemah Arti: Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para Malaikat: "Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi". Mereka berkata: "Mengapa Engkan hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan

⁵ Khalid Sabt, *Qawa'id Tafsir* (Bairut: Da'r Ibn Affan al Nasir, n.d.).

⁶ D. Nandini, "Kontribusi Optimisme Terhadap Kebahagiaan Pada Karyawan," *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma* 9, no. 2 (2016): 97914.

⁷ Muhammad Ali al Shabuny, *Safwatu Al Tafsir Tafsir Lil Quraani Al Karyam* (Bairut: Da'r al Fikr, 2001). Juz 1/40

darah, padahal kami senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?" Tuhan berfirman: "Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui".⁸

Individu yang memiliki perasaan optimis dan memiliki impian serta harapan di masa depan, akan lebih bahagia dan bersyukur dengan kehidupan yang ia miliki dibanding manusia yang lain.⁹ Kebahagiaan seseorang sangat ditentukan oleh tingkat optimis yang dirasakan dalam dirinya.¹⁰ Semakin tinggi sikap optimisme seseorang, maka akan semakin tinggi pula kebahagiaan yang dirasakan. Individu yang memiliki rasa optimis selalu memiliki pikiran yang positif terhadap semua permasalahan yang sedang dihadapi, cenderung lebih memiliki harapan yang sama dengan sebelumnya bahkan lebih baik dari apa yang telah dicapai.¹¹

Seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis adalah, yang mampu mengatur dirinya sendiri tanpa mengalami tekanan pihak lain dan mampu menjalin hubungan intim bersama orang banyak yang berada di lingkungan sekitarnya, mampu menerima segala sesuatu yang terjadi pada dirinya serta memahami dan mengembangkan potensi diri untuk menjadi pribadi yang baik. Ada banyak faktor yang menjadi penyebab seseorang mampu mencapai kesejahteraan diri dengan bersikap optimis. Di antaranya adalah jenis kelamin dan budaya.¹² Sikap optimis merupakan bentuk *husnudzon* baik kepada Allah maupun terhadap sesama. Mereka lebih berprasangka baik terhadap Allah maupun manusia. Agama mengajarkan untuk selalu bersangka baik terhadap segala sesuatu yang terjadi dan melarang untuk memiliki perilaku pesimis dalam kehidupan yang dijalani. Memiliki perilaku optimis dapat memunculkan semangat untuk bekerja keras, memiliki kepercayaan diri dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi

⁸ Kementerian Agama RI, *Al Quran Dan Terjemah Dilengkapi Dengan Kajian Us>ul Fiqih* (Bandung: SYGMA Publishing, 2011).

⁹ Compton, W.C., Hoffman, E. *Positive psychology: The science of happiness and flourishing, second edition*. United States: Wadsworth Cengage Learning, 2013.

¹⁰ Wang, Q.. *Correlates of happiness for chinese individuals who are employed in the united states*. Dissertation. Texas: Texas A&M University (2007)

¹¹ Daiva, Rita. *Optimism and Subjective Well-Being: Affectivity plays a secondary role in the relationship between optimism and global life satisfaction in the middle-aged women. Longitudinal and cross-cultural findings*. *Journal of Happiness Study*. 2012. Vol 13:1–16

¹² Carol D. Ryff, "Psychological Well-Being in Adult Life," *Current Directions in Psychological Science* 4, no. 4 (1995): 99–104, <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>.

berbagai masalah. Selain itu, mereka juga cenderung tidak memiliki tekanan sehingga dalam menjalani kehidupan sangat rileks dan dapat menyelesaikan pekerjaannya dengan baik serta mampu menjadi manusia yang berguna bagi orang lain.¹³

Bersikap optimis tidak selalu berdampak baik. Ada beberapa hal yang menjadi kekurangan bagi individu yang memiliki rasa optimis yang berlebihan. Diantaranya adalah, mereka cenderung sombong, mengambil keputusan dengan buruk, mengabaikan resiko yang akan dihadapi, kurang waspada dan lupa mengintropelksi diri.¹⁴

Kolerasi dari ayat 30 dalam surah al Baqarah, Malaikat memberikan contoh untuk bertasbih kepada Allah dalam rangka menghapus kehawatiran yang mungkin akan terjadi dengan terus berprasangka baik kepada Allah. Sikap optimis ini bisa diterapkan dalam menghadapi masalah sosial di masyarakat.

Meraih Hikmah

Surah al Baqarah ayat 32 memiliki *muna>sabab* dengan ayat sebelumnya, bahwa Allah memberi nikmat kepada hambanya dengan menundukkan isi bumi kepada mereka, dijadikan manusia makhluk yang mampu memimpin, diberi kemuliaan, dijadikan para malaikat yang suci sebagai pendamping dan kenikmatan yang didapat dengan memiliki orang tua. Manusia mempercayai dan memiliki keyakinan bahwa setiap pokok kebaikan memiliki pangkal. Ayat 32 diawali dengan ketundukan dan kepasrahan yang menyatakan manusia tidak memiliki pengetahuan apapun selain Allah yang memberikannya. Kemudian di akhir ayat menggunakan lafadz *Al Haki>m* yang memiliki makna, di balik semua peristiwa dan perbuatan pasti mengandung hikmah.¹⁵

قَالُوا سُبْحَنَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلِمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

Mereka menjawab: "Maha Suci Engkau, tidak ada yang kami ketahui selain

¹³ Qurotul Uyun and Irman Nuryadin Siddik, "Khusnudzon Dan Psychological Well Being Pada Orang Dengan Hiv/Aids," *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 3, no. 2 (2018): 86, <https://doi.org/10.19109/psikis.v3i2.1735>.

¹⁴ dr. Yusra Firdaus Nabila Azmi, "Optimis Memang Bagus, Tapi Kalau Berlebihan Juga Tidak Baik, Ini Akibatnya," *Hello sehat*, n.d., <https://hellosehat.com/mental/mental-lainnya/akibat-terlalu-optimis/#gref>.

¹⁵ Shabuny, *S}afwatu Al Tafa>si>r Tafsi>ru Lil Qura>ni Al Kary>m*. Juz 1/45

dari apa yang telah Engkau ajarkan kepada kami; sesungguhnya Engkaulah Yang Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana".

Kata hikmah dalam al Quran diulang sebanyak 20 kali dan sangat erat hubungannya dengan ilmu, amal dan pendidikan. Hikmah adalah mengetahui skala prioritas dalam perbuatan termasuk baik atau buruknya hasil perbuatan.¹⁶ Syukur adalah salah satu cara yang terbaik untuk mencapai hikmah. Kata Hikmah sering disebutkan bersama dengan ilmu dan amal. Ulama tafsir sangat beragam dalam menafsirnya. Menurut Muhammad Jama>l al Dy<n dalam kitab tafsirnya *al Qa<simi* berpendapat, bahwa hikmah adalah menyempurnakan ilmu dan amal, yang dimaksud adalah seseorang dapat meraih hikmah jika sudah mengetahui kebenaran dan mengamalkannya.¹⁷ Orang yang menyandang hikmah adalah mereka yang mempunyai alasan dan bukti dalam setiap perbuatannya, memiliki hati nurani dan mempunyai pendapat yang benar dan tepat.¹⁸

Hikmah adalah suatu pemahaman dan pengertian dalam menilai seseorang, barang, kejadian dan situasi yang kemudian menghasilkan persepsi, penilaian dan perbuatan. Dalam mencapai hikmah, seseorang membutuhkan penguasaan reaksi emosional agar prinsip dan pertimbangan serta pengetahuan yang bersifat universal bisa menentukan tindakan. Hikmah juga bisa berarti kebijaksanaan, kecerdasan, akal budi, akal sehat, kecerdikan yang dalam ilmu komunikasi berupa situasi yang dapat mempengaruhi komunikasi.¹⁹ Terdapat beberapa unsur yang dapat membentuk hikmah, di antaranya adalah memiliki sifat adil, memiliki pengetahuan, mengetahui prinsip hukum secara agama maupun pemerintah, memiliki akal yang sehat dan mendapatkan petunjuk dari Allah.²⁰

Masalah yang timbul pada manusia bisa bersumber dari diri sendiri seperti rasa sakit hati, kecewa, merasa tidak mampu dan rasa

¹⁶ Burhân ad-Dîn Abî al-Hasan Ibrâhîm ibn 'Umar al-Biqâ'î, *Nâzîm ad-Durar fi Tanâsib al-Âyât wa as-Suwar*, (Beirut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1995), Juz 4/234

¹⁷ Muhammad Jama>l al Dy<n Al Qa>simi, *Al Tafsir Al Qas>simi* (Kairo: Da>r al Hadist, n.d.).

¹⁸ Fakhr ad-Dîn Muhammad ibn 'Umar ibn al-Husain ibn 'Ali al-Tamîmi Al-Râzî, *Mâfâtih Al- Ghâib* (Bairut: al-Maktabah at-Tâufigiyah, n.d.).

¹⁹ Toto Tasmara, *Komunikasi Dakwah* (Jakarta: Media Pratama, 2001).

²⁰ Didin Hfidhuddin Abdul Kadir Abu, "Konsep Pendidikan Islam Berbasis Hikmah Dalam AL Qur'an," *Jurnal Ilmiah Al Jaubari* 5, no. 2 (2020): 147–70, <https://doi.org/10.30603/jiaj.v5i2.1803>.

yang membuat tidak nyaman lainnya. Setiap manusia pasti memiliki masalah, baik ringan maupun berat. Semua tergantung pada bagaimana cara menyikapinya. Untuk bisa menemukan sebuah hikmah, manusia perlu mengingat bahwa setiap kejadian dalam kehidupan hakikatnya adalah pemberian Allah, termasuk juga masalah yang sedang terjadi dalam hubungan sosial. Dengan mengingat ini, kita pahami bahwa tidak ada yang bisa menyelesaikan masalah kecuali Allah, karena Allah yang memiliki pengetahuan baik yang tersembunyi mauapun yang sudah jelas. Manusia juga perlu mengingat bahwa Allah memberikan masalah selalu diiringi dengan penyelesaiannya.²¹

Mencari hikmah adalah jalan yang dilakukan oleh nabi-nabi terdahulu. Para nabi menerapkan dakwah dengan metode hikmah kepada para ummatnya. Prinsip metode hikmah memerlukan peyebaran yang bersifat operasional dan sesuai dengan ayat al Quran surah al Nahl ayat 125. Nabi harus memiliki sifat sabar, tidak tergesa-gesa serta memiliki pengetahuan tentang kondisi masyarakatnya. Pedoman ini juga diwariskan kepada para sahabat sepeninggal Rasulullah. Karena mengambil hikmah adalah cara yang aman dan tidak memerlukan kekerasan.²²

Pada ayat 32 surah al Baqarah merupakan contoh kisah Nabi Adam as. Allah memberitahu kepadanya mengenai nama-nama benda yang ada disekitarnya. Nabi Adam meyakini bahwa setiap nama yang Allah berikan, merupakan pengetahuan dan terkandung hikmah. Dalam berdakwa menyampaikan wahyu, nabi kerap mendapat respon negative dari umatnya. Respon ini merupakan problem sosial yang dihadapi para nabi-nabi terdahulu. Bukan hanya cacian yang didapatkan, bahkan percobaan pembunuhan juga pernah dialami. Namun, para nabi memilih mengambil langkah bijak dengan meminta pertolongan kepada Allah dan mengambil hikmah yang kemudian menjadi warisan ilmu bagi manusia sesudahnya.

Memiliki teman yang setia

²¹ Hartiwi, “Bagaimana Menyikapi Masalah,” Fakultas Psikologi & Ilmu Sosial Budaya, 2020, <https://fpsscs.uii.ac.id/blog/2020/02/21/bagaimana-menyikapi-masalah/>.

²² Nazirman Nazirman, “Konsep Metode Dakwah Bil Hikmah Dan Implementasinya Dalam Tabligh,” *Al-Hikmah: Jurnal Dakwah Dan Ilmu Komunikasi*, 2018, 31–41, <https://doi.org/10.15548/al-hikmah.v0i0.91>.

Kisah nabi Musa as yang terdapat dalam surah Taha ayat 33, dalam usahanya menghadapi raja Firaun yang keji. ayat ini sangat berhubungan dengan beberapa ayat sebelum dan sesudahnya. Nabi Musa memiliki kehawatiran dan *insecure* karena terdapat kekurangan pada dirinya, yakni tidak fasih berbaca serta *cadet*. Nabi Musa merasa takut dibohongi dan kalah dalam berdebat dengan Firaun beserta para pengikutnya. Meski telah mendapat sebuah mukjizat berupa tongkat, nabi Musa tetap merasa sedih dan memohon kepada Allah supaya diberi seorang teman untuk mendapunginya. Nabi Musa kemudian bertasbih dan memperbanyak dzikir sehingga mengabulkan doanya dengan memberi nabi Harun sebagai teman berjuang menunjukkan jalan kebenaran. Bukan hanya itu, Allah bahkan mengabulkan semua permintaan nabi Musa dan memberi banyak kenikmatan yang lain serta diturunkan kitab *Tawrat* sebagai pedoman hidup.²³

(26) وَيَسِّرْ لِيْ أَمْرِيْ(25) قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِيْ صَدْرِيْ(24) اذْهَبْ إِلَى فَرَّعَوْنَ إِنَّهُ طَغِيْ(26)

هُرُونَ(29) وَاجْعَلْ لَيْ وَزِيرًا مَنْ أَهْلِيْ(28) يَقْهِيْوَا قَوْلِيْ(27) وَاحْلُلْ عَقْدَةً مِنْ لِسَانِيْ
وَنَذْكُرَكَ(33) كَيْ سُسِّيْكَ كَثِيرًا(32) وَأَشْرَكَهُ فِيْ أَمْرِيْ(31) اشْدُدْ بِهِ أَرْرِيْ(30)أَخِيْ
وَلَقَدْ مَنَّا عَلَيْكَ (36) قَالَ فَدُ اُزِيْتَ سُولَكَ يَمْوَسِيْ(35) إِنَّكَ كُنْتَ بِنَا بِحِسِيرًا(34)كَثِيرًا
مَرَّةً أُخْرَى(37)

"Pergilah kepada Fir'aun; dia benar-benar telah melampaui batas.(24). Dia (Musa) berkata, "Ya Tuhan, lapangkanlah dadaku(25), dan mudahkanlah untukku urusanku(26), dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku(27), agar mereka mengerti perkataanku(28), dan jadikanlah untukku seorang pembantu dari keluargaku(29), (yaitu) Harun, saudaraku(30), teguhkanlah kekuatanku dengan (adanya) dia(31), dan jadikanlah dia teman dalam urusanku(32), agar kami banyak bertasbih kepada-Mu(33), dan banyak mengingat-Mu(34), sesungguhnya Engkau Maha Melihat (keadaan) kami(35). Dia (Allah) berfirman, "Sungguh, telah diperkenankan permintaanmu, wahai Musa!(36), Dan sungguh, Kami telah memberi nikmat kepadamu pada kesempatan yang lain (sebelum ini)(37),"²⁴

Teman memiliki peran penting dalam kehidupan terutama ketika sedang ditimpa masalah. Dukungan teman merupakan bantuan

²³ Shabuny, S}afwatu Al Tafa>si>r Tafsī>ru Li'l Qura>ni Al Kary>m.juz 3/213

²⁴ RI, Al Quran Dan Terjemah Dilengkapi Dengan Kajian Us>ul Fiqih.

verbal dan *non verbal* yang dapat berupa motivasi dan tindakan menolong baik secara individu atau kelompok sehingga dapat menjadikan seseorang merasa dicintai, nyaman, diperhatikan dan dihargai.²⁵ Teman sebaya dinilai lebih efektif dalam memberikan solusi dan dukungan pada aspek emosional. Mereka bisa lebih merasa akrab dan mudah meminta dukungan dan mengutarakan permasalahannya.²⁶ Itulah sebabnya, Nabi Musa lebih memilih nabi Harun yang usianya hampir sebaya untuk dijadikan pendamping berdakwa.

Memilih teman sebaya sebagai jalan untuk memberikan solusi tidak selalu dibenarkan. Karena berteman dengan teman sebaya memiliki aspek negative seperti sepadannya usia membuat kedewasaan dalam pemahaman cenderung sama sehingga terkadang yang muncul bukan solusi atau nasihat, tetapi kritikan, dominasi, pengucilan dan tekanan konflik menjadikan masalah bertambah dan kurangnya peraya diri, bahkan penolakan.²⁷ Dalam kisahnya, nabi Musa pernah berselisih dengan nabi Harun. Bahkan, nabi musa melakukan perbuatan kekerasan padanya. Nabi Musa memiliki sifat yang mendominasi dan tidak percaya kepada nabi Harun.

Tidak semua teman bisa membantu dalam menyelesaikan masalah. Oleh Karena itu, nabi Musa juga memiliki kriteria sendiri. Nabi Harun, selain memiliki usia yang hampir sebaya, nabi Harun juga masih memiliki hubungan kekerabatan dengan nabi Musa. Nabi Harun lebih fasih dalam berbicara, memiliki pengetahuan, jujur dan shalih. Teman ada dua macam, teman yang mengajak pada kebaikan dan teman yang mengajak pada keburukan. Teman mampu mengendalikan dan mempengaruhi sikap, tingkah laku dan mewarnai tindak tanduk seseorang. Oleh karena itu, sangat penting untuk bisa memilih teman yang baik. Sebagaimana sabda Rasulullah saw ‘seseorang akan mengikuti cara beragama temannya, maka perhatikanlah dengan siapa

²⁵ Dina Redman and Darlene Yee-Melichar, “HEALTH PROMOTION AND AGING: PRACTICAL APPLICATIONS FOR HEALTH PROFESSIONALS (4th Ed.) By David Haber,” *Educational Gerontology* 37, no. 7 (2011): 651–52, <https://doi.org/10.1080/03601271003761115>.

²⁶ I Gusti Ngurah Ade Pradana dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati, “Peran Problem Focused Coping Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kecemasan Remaja SMA Yang Akan Menempuh Ujian Nasional,” *Psikologi Udayana* 000, no. 2010 (2019): 1–11.

²⁷ Nanik Kholifah, “Peran Teman Sebaya Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja,” *Psychology Journal* 3, no. 2 (2016): 60–68.

kalian berteman', maka hendaklah salah satu dari kalian melihat siapa yang dia jadikan sebagai seorang teman.²⁸

Teman memiliki banyak fungsi, dia antaranya adalah terjalinya hubungan interaksi sosial antar sesama manusia, terjalinya ikatan persahabatan, terjalinya silaturrahim, membuat seseorang menjadi lebih sehat, panjang umur, meningkatkan harapan hidup, meningkatkan kualitas tidur, mencerahkan otak, meningkatkan kethanagan emosional, membantu mencapai tujuan, sebagai pelipur lara, penolong dan syafaat di dunia dan akhirat, dicintai Allah dan Rasulullah.²⁹

Tasbih dalam ayat ini, bukan berarti secara langsung memberikan makna bahwa dengan bertasbih manusia dapat memiliki teman yang dapat membantu menyelesaikan problem dalam kehidupan sosial. Namun, kolerasi dengan ayat sebelumnya menjadikan penting untuk seseorang memperbanyak dzikir dan bertasbih dan memohon bantuan dengan tujuan mendapatkan sahabat yang dapat membantu dalam memecahkan masalah. Bahkan, Allah memberikan kenikmatan yang lebih banyak. Penggambaran problem sosial yang dialami nabi Musa cukup berat. Ia harus berhadapan dengan seorang raja yang keji dan mampu berbuat apapun demi tercapainya keinginan. Selain itu, juga dihadapkan dengan para tukang sihirnya. Namun, tasbih sebagai doa yang dilakukan nabi Musa mendapatkan jawaban dengan dikirimkannya teman bernama Harun yang selalu mendampingi dalam berdakwa dan menghadapi masalah bersama nabi Musa as.

Sabar dengan semua perkatan yang buruk

Ada banyak masalah dalam masyarakat. Termasuk di antaranya adalah kesenjangan yang sering terjadi diakibatkan oleh perbuatan-perbuatan yang kurang terpuji seperti menggunjing, fitnah, adu domba dan saling menghina serta mencaci.³⁰ bagi seseorang yang beriman dan memiliki sosial yang baik, perilaku tersebut cukup meresahkan. Dalam surah Taha ayat 130, kembali Allah memberikan solusi terhadap sebuah permasalahan sosial yang sering dihadapi oleh individu di masyarakat,

²⁸ Sulaiman bin al-Asy'as \ Abu Daud al-Sajistani > al-Azdi >, *Sunan Abi Daud* (Bairut: Dar al Fikr, n.d.).

²⁹ Nurhikmah Istnaini Jufri, "PERTEMANAN PERSPEKTIF AL- QUR'AN (Suatu Tinjauan Metode Maud'i > I >)" (Universitas, Pascasarjana Negeri, Islam Makassar, Alauddin, 2017).

³⁰ Zahmavia Shomaroh Rizqy, "GHIBAH, PERUSAK SENDI MASYARAKAT," UM Surabaya, 2017, <https://fai.um-surabaya.ac.id/ghibah-perusak-sendi-masyarakat/>.

yakni anjuran untuk selalu berbuat sabar terhadap apa yang dikatakan oleh orang-orang yang tidak bertanggung jawab dan tidak dapat dibuktikan kebenarannya. Ayat tersebut menggambarkan kisah Nabi Muhammad ketika menghadapi musuh-musuh yang sering mengeluarkan kata-kata keji, fitnah dan bahkan hinaan, Allah memerintahkan untuk bertasbih di waktu sebelum terbit dan terbenamnya matahari supaya mereka rela dan memiliki keikhlasan dengan apa yang telah ditetapkan Allah.³¹

فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهِ وَمِنْ ءَاءَاتِيَ الَّلِّيْلِ
فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ الْأَنْهَارِ لَعَلَّكَ تُرْضَىٰ

*Maka sabarlah kamu atas apa yang mereka katakan, dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu, sebelum terbit matahari dan sebelum terbenamnya dan bertasbih pulalah pada waktu-waktu di malam hari dan pada waktu-waktu di siang hari, supaya kamu merasa senang.*³²

Ulama tafsir berbeda pendapat tentang makna tasbih. Al Qurtubi mengatakan bahwa yang dimaksud tasbih pada surah Taha ayat 130 ini adalah mendirikan salat. Sebagaimana disebutkan waktu sebelum terbitnya matahari adalah salat subuh, sebelum terbenam adalah waktu ashar, tengah malam adalah salat isya dan ujung hari adalah waktu dhuhur dan magrib. Dhuhur adalah waktu di ujung hari yang awal, sedangkan magrib adalah ujung hari yang akhir. Tasbih juga bisa bermakna doa yang dilakukan dengan lafaz tertentu dan di waktu-waktu tertentu.³³

Kesabaran banyak dicontohkan oleh para nabi, di antaranya adalah sikap diam. Seperti yang dikisahkan dalam perjalanan nabi Musa bersama nabi Khidr, kesabaran nabi Zakariyah yang lama tidak memiliki keturunan, kisah nabi Yusuf yang diungkap sebagai kisah terbaik dalam Al Quran. Nabi Yusuf mengalami percobaan pembunuhan di waktu masih kecil. Setelah dewasa, ia kembali diuji dengan fitnah yang dilakukan oleh siti Zulaikha, dan kisah yang tak kalah penting adalah kisah Nabi Muhammad saw. Rasulullah adalah manusia suci yang sering sekali menerima cacian, hinaan dan fitnah dari orang kafir Makkah. Kesabarannya patut untuk dijadikan contoh dalam menghadapi masalah-masalah sosial yang ada di masyarakat. Dalam hal ini diam adalah, mendiamkan keinginan hati dan mecegah keinginan

³¹ Shabuny, *Syarh al-Tafsir Lil Quraani Al Karyam*.

³² RI, *Al Quran Dan Terjemah Dilengkapi Dengan Kajian Usul Fiqih*.

³³ Studi and Volume, "Konsep Tasbih Dalam Al Quran."

diri disertai dengan meningat Allah. Sedangkan wujud sabar adalah diamnya hati dari keinginan membalas menyakiti disertai dengan dzikir kepada Allah.³⁴ Dengan demikian, sabar dalam bentuk diam ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh al Qayyim dalam Bahasa Arab artinya menahan diri dari kemarahan, kebencian, menahan tubuh untuk berbuat kerusakan dan menahan lisan dari mengeluh.³⁵

Rasulullah memerintahkan dalam haditnya untuk berperilaku sabar dengan diam secara lisan dan menganjurkan kepada para sahabat untuk melestarikannya “diam adalah bijaksana, tetapi orang yang berbuat diam itu sedikit.” Sabar ada dua macam. Yakni sabar *badani* dan *bi nafsi*. Sabar *badani* adalah bersabar terhadap ujian badan dan bertahan sesuai batas yang ditentukan agama. Sedangkan sabar *bi nafsi* adalah sabar atas segala yang diinginkan oleh nafsu seperti menahan emosi, lapang ada, lemah lembut dan tawakkal.³⁶

Bersabar dengan perkataan bukan berarti hanya diam dan pasrah. Jika seseorang mampu memberikan penjelasan, maka hendaknya dilakukan. Sebagaimana dalam kisah nabi Yusuf. Meski pada akhirnya ia diam dan memilih jalan berdzikir mendekatkan diri kepada Allah dalam penjara, nabi Yusuf tetap menjelaskan dan membela diri dari tuduhan Zulaikha. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perintah dalam ayat 132 pada surah Taha untuk bersabar dan bertasbih adalah setelah melakukan usaha sesuai batas yang diperbolehkan oleh agama.

Berdoa

Kisah Nabi Yunus di dalam surah al Anbiya ayat 87-88, merupakan petunjuk besar bagi manusia. Dikisahkan ketika Nabi Yunus dalam keadaan marah terhadap kaumnya, Allah memberikan peringatan karena sikapnya yang salah dan kurang bersabar. Nabi Yunus berada dalam kegelapan yang berlipaat. Kegelapan malam, kegelapan dasar lautan dan kegelapan perut ikan. Dalam kondisi yang sangat menyedihkan, nabi Yunus kemudian berdoa dan bertasbih kepada Allah. Ayat berikutnya, Allah benar-benar menyelamatkan nabi Yunus dari kesedihannya. Ini sebagai dasar bahwa, berdoa dan

³⁴ Nur Aziz Afandi, “Perwujudan Sabar Para Nabi,” *Spiritualita* 3, no. 1 (2019): 61–73, <https://doi.org/10.30762/spr.v3i1.1514>.

³⁵ Muhammad Musa Al Shareef, *Buku Saku Ibadah Hati* (Jakarta: Zaman, 2014).

³⁶ F.A. Al-Jailani, *Penyucian Jima (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Kesehatan Mental*. (Jakarta: Azmani, 2000).

bertasbih mempu menjadi solusi setiap permasalahan, bahkan pada sesuatu yang mustahil terjadi.³⁷

وَدَا النُّونِ إِذْ دَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ تَقْدِرُ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سَبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ (87) فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَا مِنَ الْغَمِّ 88 وَكَذَلِكَ تُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ (88)

“Dan (ingatlah kisah) Zun Nun (Yunus) ketika ia pergi dalam keadaan marah, lalu ia menyangka bahwa Kami tidak akan mempersempitnya (menyalitkannya), maka ia menyeru dalam keadaan yang sangat gelap. Bahwa tidak ada Tuhan selain Engku, Maha Suci Engku, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang zalim. Maka Kami telah memperkenankan doanya dan menyelamatkannya dari keduakaan. Dan demikianlah Kami selamatkan orang-orang yang beriman”³⁸

Masyarakat modern sering menghadapi problem kejiwaan berupa kegelisahan, rasa tidak tenram, ketakutan, kegelisahan dan tidak sabar. Manusia terkadang tenggelam dalam kegelisahan, kerisauan bahkan kegundaan yang berakibat pada hilangnya makna hidup, prinsip hidup, tujuan hidup hingga putus asa.³⁹ Masyarakat modern juga sering mengalami kesepian yang diakibatkan dari hubungan antar manusia yang tidak tulus, ikhlas dan hanggat. Mereka berbuat sesuatu yang bertentangan dengan hati nuraninya sehingga kehilangan jati diri. Akibatnya mereka merasa kesepian, sunyi dan gelisah. Terkadang bahkan sampai mengalami kebosanan hidup karena tidak memiliki tujuan, depresi dan gangguan jiwa. Mereka akan mencari kesenangan yang dapat melupakan semua masalah-masalah yang sedang dihadapi. Individu yang tidak mampu berpikir jernih akan memilih tempat-tempat hiburan sebagai tujuan. Mabuk-mabukan, merampok bahkan bunuh diri.⁴⁰

Penyebab terjadinya masalah dan gangguan tersebut ada tiga, yakni jasad atau fisik yang kurang kuat, hati yang kotor dan akal yang

³⁷ Shabuny, *S}afwatu Al Tafa>si>r Tafsir ru Lil Qura>ni Al Kary>m. Juz 3/248*

³⁸ RI, *Al Quran Dan Terjemah Dilengkapi Dengan Kajian Us>ul Fiqih.*

³⁹ Lahmuddin L and Lahmuddin, “Psikoterapi Dalam Perspektif Pengertian Dan Model Psikoterapi,” *Miqot* 36, no. 2 (2012): 388–408.

⁴⁰ Agus Akhmad, “*Problema Psikologis Masyarakat Islamic Counselling Approach on Solving*,” 2016, 375–85.

tidak digunakan sebagaimana fungsinya. Dalam kondisi seperti ini, manusia perlu bimbingan dan konseling. Sedangkan spiritualitas menjadi faktor penanganan yang penting dalam mempengaruhi hasil konseling. Spiritualitas merupakan sebuah pemahaman yang kompleks dan multi dimensi, termasuk di dalamnya konsep trasendensi, aktualisasi diri, tujuan hidup, keseimbangan, kesakralan, alturisme dan kesadaran akan kuasa yang lebih tinggi.⁴¹

Rasulullah, menjadi konselor didasari dengan Al Quran dan hadits. Berdoa, beribadah dan beramal baik sangat dianjurkan bagi semua masyarakat maupun individu dalam menguatkan mental batin menghadapi segala macam problem, termasuk permasalahan sosial sebagaimana dialami nabi-nabi terdahulu. Dengan berdoa, seseorang meyakini bahwa ada kekuatan yang besar di atas kekuatan manusia yang mampu memecahkan masalah.⁴² Begitu pula kolerasi terhadap ayat di atas, bahwa nabi Yunus hanya meyakini satu-satunya kekuatan yang bisa diandalkan ketika itu hanyalah doa, dzikir dan bertasbih memohon dibebaskan dari derita yang diakibatkan putus asa kepada para ummatnya yang memberi respon negatif pada dirinya.

Pasrah / tawakkal

Manusia sering dikelilingi dengan ketakutan dan kegelisahan. Penjelasan dalam surah al Furqan ayat 58 memiliki hubungan erat dengan ayat sebelum dan sesudahnya. Ketika manusia berada dalam ketakutan karena mendapat musibah, berbuat dosa dan kehawatiran dengan pahala yang didapatnya setelah kematian serta keinginan yang kuat untuk pendapatkan sebuah petunjuk jalan, Allah memerintahkan berserah diri pada dzat yang maha hidup dan tidak mati serta menyuruh untuk selalu bertasbih. Allah juga memberi jaminan bahwa, hanya Allah yang mengetahui jumlah hitungan dosa-dosa yang dilakukan hambanya. Kolerasi dengan ayat berikutnya, Allah memerintahkan kepada hambanya untuk senantiasa meminta petunjuk pada-Nya yang memiliki sifat penyayang.⁴³

وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَسَيَّحْ بِحَمْدَةٍ وَكَفَى بِهِ بِذُنُوبِ عِبَادِهِ
خَبِيرًا

⁴¹ Akhmadī.

⁴² Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami: Kyai & Pesantren* (yogyakarta: Elsaq Press, 2007).

⁴³ Shabuny, *S}afwatu Al Tafa>si>r Tafsi>ru Lil Qura>ni Al Kary>m.*

*“Dan bertawakkallah kepada Allah yang hidup (kekal) Yang tidak mati, dan bertasbihlah dengan memuji-Nya. Dan cukuplah Dia Maha Mengetahui dosa-dosahamba-hamba-Nya”*⁴⁴

bertasbih menjadi bentuk kepasrahan, penyerahan dan penganggungan kepada Allah bahwa dalam setiap urusan manusia hanya bisa berusaha menyelesaikan dengan segenap kekuatan dan kemampuan yang dimilikinya. Namun, hasil akhir tetap akan ditentukan oleh yang Maha kuasa. Ayat berikutnya menjelaskan mengenai hubungan interaksi bersosial dengan masyarakat. Allah memberi gambaran bahwa, manusia yang bersifat belas kasih, ketika bertemu dengan orang bodoh, tetap akan menyapa dan mengucapkan salam. Ini menunjukkan arti, seberat apapun masalah yang dihadapi dalam masyarakat, seseorang tetap dianjurkan untuk saling menyapa dan saling menyayangi. Karena, manusia tidak pernah mengetahui dengan dosa-dosa yang dilakukannya.

Tawakkal adalah menyerahkan keputusan segala perkara dengan ikhtiyar yang sudah dilakukan untuk mendapat kebaikan dan menolak keburukan.⁴⁵ Orang yang tawakkal mampu menerima dengan sabar segala cobaan dan musibah. Tawakkal dilakukan manusia ketika dalam keadaan di luar kemampuan manusia.⁴⁶ Orang yang bertawakkal akan merasakan ketentraman hati karena yakin dengan keadilan dan rahmat Allah. Ikhtiyar tanpa twakkal menjadikan manusia dibayangi rasa gelisah, cemas dan hawatir. Sedangkan pasrah tanpa usaha adalah orang yang berdusta.⁴⁷

Kesimpulan

Al Quran memiliki dua urutan dalam surat. Yaitu secara *nuzuli* atau berdasarkan urutan sesuai ketika Al Quran turun dari Allah melalui malaikat Jibril kemudian disampaikan kepada Rasulullah. Kedua secara *mushafî* atau urutan yang tersusun secara *tarqîfî* sebagaimana tertulis dalam cetakan mushaf. Ayat tasbih berjumlah enam, dengan kolerasinya antara ayat sebelum dan sesudahnya yang membentuk

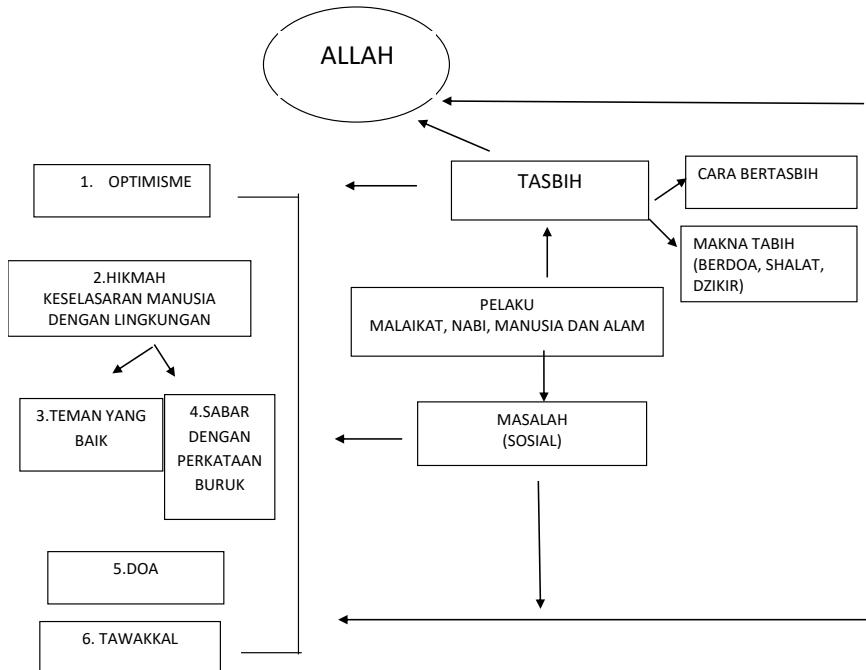
⁴⁴ RI, *Al Quran Dan Terjemah Dilengkapi Dengan Kajian Us>ul Fiqih*.

⁴⁵ Hamka, *Tasawuf Modern* (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2013).

⁴⁶ Abdul Ghoni, “Konsep Tawakal Dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam : Studi Komparasi Mengenai Konsep Tawakal Menurut M. Quraish Dan Yunan Nasution,” *An-Nuba* 3, no. 2 (2016): 249–63.

⁴⁷ Hasbi Ash Shiddieqy, *Al Islam* (semarang: Pustaka Rizki Putra, 2008).

sebuah konsep solusi masalah sosial dengan urut mushaf memberikan kesimpulan bahwa, manusia harus bersikap optimis terlebih dahulu, kemudian akan mendapatkan hikmah, berusaha dan berdoa diikuti tawakkal. Seseorang harus memiliki keyakinan bahwa setiap masalah memiliki solusi dan solusi dapat dicapai dengan kekuatan doa dan tasbih.



Daftar Rujukan

- >al-Azdi>, Sulaima>n bin al-Asy'as\ Abu> Dau>d al-Sajistani. *Sunan Abi> Dau>d*. Beirut: Da>r al Fikr, n.d.
- Abdul Kadir Abu, Didin Hfidhuddin. "Konsep Pendidikan Islam Berbasis Hikmah Dalam AL Qur'an." *Jurnal Ilmiah Al Jauhari* 5, no. 2 (2020): 147–70. <https://doi.org/10.30603/jiaj.v5i2.1803>.
- Afandi, Nur Aziz. "Perwujudan Sabar Para Nabi." *Spiritualita* 3, no. 1 (2019): 61–73. <https://doi.org/10.30762/spr.v3i1.1514>.
- Akhmadi, Agus. "Problema Psikologis Masyarakat Islamic Counselling Approach on Solving," 2016, 375–85.
- Al-Jailani, F.A. *Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Azmani, 2000.
- Al-Râzi, Fakhr ad-Dîn Muhammad ibn 'Umar ibn al-Husain ibn 'Ali al-Tamîmi. *Mafâtih Al- Ghaib*. Beirut: al-Maktabah at-Taufiqiyah, n.d.
- Ghoni, Abdul. "Konsep Tawakal Dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam : Studi Komparasi Mengenai Konsep Tawakal Menurut M. Quraish Dan Yunan Nasution." *An-Nuba* 3, no. 2 (2016): 249–63.
- Hamka. *Tasawuf Modern*. Jakarta: Pustaka Panjimas, 2013.
- Hartiwi. "Bagaimana Menyikapi Masalah." Fakultas Psikologi & Ilmu Sosial Budaya, 2020. <https://fpscs.uii.ac.id/blog/2020/02/21/bagaimana-menyikapi-masalah/>.
- Jufri, Nurhikmah Istnaini. "PERTEMANAN PERSPEKTIF AL-QUR'AN (Suatu Tinjauan Metode Maud}u ' > I>)." Universitas, Pascasarjana Negeri, Islam Makassar, Alauddin, 2017.
- Kholifah, Nanik. "Peran Teman Sebaya Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja." *Psychology Journal* 3, no. 2 (2016): 60–68.
- Lahmuddin L, and Lahmuddin. "Psikoterapi Dalam Perspektif Pengertian Dan Model Psikoterapi." *Miqot* 36, no. 2 (2012): 388–408.
- Ma'arif, Ahmad Syafii. *Ukhuwah Islamiyah Dan Etika Al Quran*. Yogyakarta: Shalahuddin Press, 1983.

- Munir, Ghazali. "Al-Qur'an Dan Realitas Sejarah Umat Manusia." *At-Taqadun*, 2012.
- Nabila Azmi, dr. Yusra Firdaus. "Optimis Memang Bagus, Tapi Kalau Berlebihan Juga Tidak Baik, Ini Akibatnya." Hello sehat, n.d. <https://hellosehat.com/mental/mental-lainnya/akibat-terlalu-optimis/#gref>.
- Nandini, D. "Kontribusi Optimisme Terhadap Kebahagiaan Pada Karyawan." *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma* 9, no. 2 (2016): 97914.
- Nazirman, Nazirman. "Konsep Metode Dakwah Bil Hikmah Dan Implementasinya Dalam Tabligh." *Al-Hikmah: Jurnal Dakwah Dan Ilmu Komunikasi*, 2018, 31–41. <https://doi.org/10.15548/al-hikmah.v0i0.91>.
- Qasim, Muhammad Jama'l al-Din Al. *Al Tafsir Al Qasim*. Kairo: Dar al Hadist, n.d.
- Redman, Dina, and Darlene Yee-Melichar. "HEALTH PROMOTION AND AGING: PRACTICAL APPLICATIONS FOR HEALTH PROFESSIONALS (4th Ed.) By David Haber." *Educational Gerontology* 37, no. 7 (2011): 651–52. <https://doi.org/10.1080/03601271003761115>.
- RI, Kementerian Agama. *Al Quran Dan Terjemah Dilengkapi Dengan Kajian Usul Fiqih*. Bandung: SYGMA Publishing, 2011.
- Rizqy, Zahmavia Shomaroh. "GHIBAH, PERUSAK SENDI MASYARAKAT." UM Surabaya, 2017. <https://fai.um-surabaya.ac.id/ghibah-perusak-sendi-masyarakat/>.
- Ryff, Carol D. "Psychological Well-Being in Adult Life." *Current Directions in Psychological Science* 4, no. 4 (1995): 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>.
- Sabt, Khalid. *Qawa'id Tafsir*. Beirut: Dar Ibn Affan al Nasir, n.d.
- Saiful Akhyar Lubis. *Konseling Islami: Kyai & Pesantren*. yogyakarta: Elsaq Press, 2007.
- Shabuny, Muhammad Ali al. *Syafwatu Al Tafsirin Lil Qura'ni Al Karyam*. Beirut: Dar al Fikr, 2001.
- Shareef, Muhammad Musa Al. *Buku Saku Ibadah Hati*. Jakarta: Zaman,

2014.

- Shiddieqy, Hasbi Ash. *Al Islam*. semarang: Pustaka Rizki Putra, 2008.
- Singgih, Doddy Sumbodo. "MASALAH-MASALAH SOSIAL DI INDONESIA Pemahaman Konsep, Fokus Analisis, Skema Hubungan Antar-Variabel Dan Metode Analisis." *Jurnal Unair*, 2010.
- Studi, Jurnal, and Islam Volume. "Konsep Tasbih Dalam Al Quran." *Miyah : Jurnal Studi Islam* 15 (2019): 146–68.
- Susilawati, I Gusti Ngurah Ade Pradana dan Luh Kadek Pande Ary. "Peran Problem Focused Coping Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kecemasan Remaja SMA Yang Akan Menempuh Ujian Nasional." *Psikologi Udayana* 000, no. 2010 (2019): 1–11.
- Tasmara, Toto. *Komunikasi Dakwah*. Jakarta: Media Pratama, 2001.
- Uyun, Qurotul, and Irman Nuryadin Siddik. "Khusnudzon Dan Psychological Well Being Pada Orang Dengan Hiv/Aids." *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 3, no. 2 (2018): 86. <https://doi.org/10.19109/psikis.v3i2.1735>.
- Burhân ad-Dîn Abî al-Hasan Ibrâhîm ibn 'Umar al-Biqâ'i, *Nâzîm ad-Durâr fî Tanâsib al- Ayât wa as-Suwar*, (Beirut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1995)
- Compton, W.C., Hoffman, E. *Positive psychology: The science of happiness and flourishing, second edition*. United States: Wadsworth Cengage Learning, 2013.
- Wang, Q.. *Correlates of happiness for chinese individuals who are employed in the united states. Dissertation*. Texas: Texas A&M University (2007)
- Daiva, Rita. *Optimism and Subjective Well-Being: Affectivity plays a secondary role in the relationship between optimism and global life satisfaction in the middle-aged women. Longitudinal and cross-cultural findings. Journal of Happiness Study*. 2012. Vol 13:1–16