

**MERUNUT KIAT AL-QUR' AN DAN AL-HADIS TENTANG CARA HIDUP SEHAT:**

**MODUL BAGI PARA KONSELOR MUSLIM**

*M. Fajrul Munawir*

**Abstrak**

Al-Qur' an dan al-Hadis adalah kitab suci umat Islam yang berisi di dalamnya petunjuk hidup umat Islam. Salah satu petunjuknya adalah tuntunan menjalani hidup secara sehat baik fisik maupun psikis. Tetapi petunjuk tersebut saat ini seolah terabaikan dan terpinggirkan di mata umat Islam. Deskripsi tentang ayat-ayat dan Hadis-hadis tentang bagaimana menghadapi dan menyelesaikan soal kesehatan fisik dan psikis dalam paparan ini memberikan rangsangan kembali kepada umat Islam untuk kembali ke rumah besarnya yaitu al-Qur' an dan al-Hadis sekaligus memberikan tugas khusus bagi para konselor muslim untuk ikut mempopulerkan kembali khazanah umat Islam yang selama ini terdiam dan terpendam di dalam tumpukan almari dan rak perpustakaan.

**Pendahuluan**

Dalam perspektif Islam, al-Qur' an dan al-Hadis adalah ensiklopedi kehidupan umat; petunjuk dan tuntunan bagi manusia untuk memerankan misi khilafah di muka bumi ini. Oleh karena itu, setiap muslim harus mendasarkan seluruh kehidupannya pada tuntunan dan aturan yang terdapat di dalam al-Qur' an termasuk menyelesaikan segala permasalahan yang dialami dan dihadapi oleh umat manusia. Dalam al-Qur' an terdapat berbagai pedoman dan petunjuk hidup agar manusia dapat berjalan sesuai dengan kehendak Allah dan tidak sebaliknya, melakukan pelanggaran yang dilarang oleh Allah. Petunjuk itu ada yang langsung dan yang tidak langsung, ada yang global dan terperinci, ada yang teoritis dan ada yang praktis-operasional.

Tulisan ini berangkat dari kegelisahan penulis karena umat Islam saat ini asing terhadap al-Qur' an dan al-Hadis; tidak mengenal ajaran yang sesungguhnya bersumber dari al-Qur' an dan al-Hadis. Kebutuhan terhadapnya hanya berfungsi pragmatis ; Al-Qur' an menjadi terasing dalam relung kehidupan masyarakat muslim. Pada sudut yang lain bahwa salah satu problem kehidupan yang dihadapi masyarakat (Islam) saat ini adalah munculnya berbagai macam penyakit baik fisik maupun psikis. Keduanya tidak kunjung terselesaikan karena biaya pengobatan yang tidak murah dan problematika sosial yang semakin tinggi intensitasnya dan semakin sulit terselesaikan sehingga muncul depresi dan stress

Berangkat dari uraian di atas, tulisan ini akan memaparkan secara tematis ayat-ayat al-Qur' an dan al-Hadis yang memberikan kiat tentang cara yang dapat ditempuh oleh manusia dan umat Islam dalam kerangka penyelesaian masalah kesehatan fisik dan psikis yang sejalan beriringan dengan apa yang dilakukan oleh paramedis dan psikiater di dunia kedokteran dan kesehatan mental masyarakat serta elemen yang terkait lainnya

### **Al-Qur' an Sebagai Obat**

Mengapa harus al-Qur' an?, ya karena al-Qur' an mempromosikan dirinya secara terang-terangan bahwa ia adalah Kitab Suci yang mampu menyembuhkan manusia dari berbagai penyakit dengan persyaratan adanya keimanan. Petunjuk tentang peran al-Qur' an sebagai obat terdapat dalam Surat al-Isra' 17: 82; Al-Qur' an menyebut dirinya sebagai obat / penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيُدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

*dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian. (QS. Al-Isra' 17:82)*

Al-Razi<sup>1</sup> menafsirkan kata “شِفَاءٌ” dalam ayat di atas sebagai obat bagi penyakit ruhani (psikis), dan jasmani (fisik). Penyakit ruhani menurutnya terbagi menjadi dua: aqidah yang keliru dan akhlaq yang tercela. Menurutny dengan membaca al-Qur'an maka segala penyakit jasmani akan sembuh karena berkah al-Qur'an. Al-Razi kemudian menyebutkan sebuah hadis Nabi saw:

« أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : « من لم يستشف بالقرآن فلا شفاه الله تعالى »  
*Rasulullah saw saw bersabda: "Barangsiapa yang belum menjadikan al-Qur'an obat kesembuhan maka Allah tidak akan menyembuhkannya"*

---

<sup>1</sup> Ar-Razy, *Tafsir al-Razi juz 10* , hal. 113 sebagaimana dikutip dalam program software al-Maktabah al-Syamilah. <http://www.waqfeya.net/shamela>.

Jadi dengan membaca al-Qur'an yang dibarengi keimanan penuh, semua penyakit dapat disembuhkan. Aspek ini yang saat ini hilang dalam budaya umat Islam. Dalam pandangan penulis, adalah bukan sama sekali menyalahi syariat agama dan bahkan menjadi alternatif sangat menjanjikan manakala seorang muslim menyelesaikan problematika yang menimpa dirinya baik sakit fisik maupun psikis dengan menempuh cara pembacaan ayat-ayat al-Qur'an kendati secara medis dan nalar belum dapat diterima. Tetapi anggapan tersebut mulai memudar seiring dengan berbagai pembuktian dan penemuan yang menyatakan misalnya bahwa terjadi perubahan energi positif terhadap air yang dibacakan doa (ayat-ayat al-Qur'an). Misalnya penelitian yang dilakukan oleh Dr Masaru Emoto<sup>2</sup> dari Universitas Yokohama di Jepang tentang perilaku air yang terjadi perubahan molekul air membentuk kristal segi enam yang indah setelah air murni dari mata air di Pulau Honshu didoakan secara agama Shinto lalu didinginkan sampai -50C di laboratorium, lalu difoto dengan mikroskop elektron dengan kamera kecepatan tinggi.

Pembacaan penulis adalah dengan demikian hal tersebut mengindikasikan bahwa dalam organ tubuh manusia yang didominasi oleh air itu<sup>3</sup> akan terjadi perubahan energi positif ketika didengarkan lantunan ayat-ayat al-Qur'an. Energi positif itulah yang memberi pengaruh besar kepada kesehatan pembacanya.

Jadi pesan moral dari ayat di atas adalah anjuran kepada setiap muslim untuk membaca al-Qur'an secara rutin setiap hari minimal sekali setelah selesai solat

---

<sup>2</sup> Diunggah dari posting Muhammad Yusuf dengan judul "Keajaiban Air – Subhanallah" hari Selasa, 9 Agustus 2011 bersumber dari <http://pandu83.wordpress.com>. Untuk informasi lengkap mengenai penelitian dan publikasi Dr Masaru Emoto, lihat pada: <http://www.masaru-emoto.net/>. Dalam posting tersebut juga menyertakan foto-foto perbedaan antara air yang didoakan dan dibubuhi kata-kata indah seperti perdamaian, malaikat, musik symphony, dengan air yang dibubuhi kata jahat seperti setan, perang, musik heavy metal. Air yang didoakan baik membentuk kristal yang indah, sedangkan yang didoakan jelek tidak membentuk apa-apa kecuali gambar yang tidak teratur dan hancur. Dalam bukunya *The Hidden Message in Water* oleh Dr. Masaru Emoto menguraikan bahwa air bersifat bisa merekam pesan, seperti pita magnetik atau compact disk. Semakin kuat konsentrasi pemberi pesan, semakin dalam pesan tercetak di air.

<sup>3</sup> Tubuh manusia memang 75 % terdiri atas air. Otak 74,5 % air, darah 82% air, tulang yang keras mengandung 22% air, *ibid*.

apabila menghendaki tubuh yang sehat terhindar dari penyakit fisik dan psikis; membaca al-Qur' an dengan baik, dihayati artinya, dirasakan getarannya, dan dinikmati keindahan susunan kalimatnya dengan bacaan yang tidak terburu-buru, sebagaimana anjuran dalam QS. Al-Muzzammil: 73:4:

أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا

”atau lebih dari seperdua itu. dan bacalah Al Quran itu dengan perlahan-lahan.”

Al-Qur'an memancarkan *i'jaz*-nya kepada semua pembacanya tanpa membeda-bedakan antara yang alim dan awan, antara yang hafid (penghafal al-Qur' an) dan bukan hafid; bahkan setiap kali al-Qur' an dibaca, ia seolah-olah memberikan warna yang berbeda dan kenikmatan yang belum dirasakan sebelumnya. Hal tersebut sebagaimana dikemukakan oleh Abdullah Darraz sebagaimana dikutip M. Quraish Shihab<sup>4</sup>:

“ ..Apabila anda membaca al-Qur' an, maknanya akan jelas di hadapan anda. Tetapi bila anda membacanya sekali lagi, akan anda temukan pula makna-makna lain yang berbeda dengan makna-makna sebelumnya. Demikian seterusnya, sampai– sampai anda (dapat) menemukan kalimat atau kata yang mempunyai arti bermacam-macam, semuanya benar atau mungkin benar. (Ayat-ayat al-Qur' an) bagaikan intan: setiap sudutnya memancarkan cahaya yang berbeda dengan apa yang terpancar dari sudut-sudut lain. Dan tidak mustahil, jika anda mempersilahkan orang lain memandangnya, maka ia akan melihat lebih banyak ketimbang apa yang anda lihat...”

Kesembuhan dan kesehatan fisik dan psikis yang diperoleh seorang muslim melalui bacaan al-Qur' an secara rutin dengan keimanan yang total menunjukkan salah satu tanda kemukjizatan al-Qur' an itu sendiri di antara ribuan mukjizat lainnya yang belum ditemukan oleh para pembacanya.

### **Mendirikan Solat Wajib di Masjid dan Solat Sunat di Rumah**

---

<sup>4</sup> M. Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur' an, Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat* (Cet. I; Bandung: Mizan, 1997), hlm. 16.

Selain membaca al-Qur' an, cara lainnya adalah dengan mendirikan solat wajib lima kali sehari semalam secara berjamaah di Masjid<sup>5</sup> dan menyempurnakannya dengan melaksanakan solat sunah *qabliyah* dan *ba' diyah* di rumah agar rumah yang dihuni oleh orang muslim adalah rumah yang memiliki aura sehat, bersinar, dan nyaman. Hal tersebut memberi pengaruh bagi penghuninya untuk mendapatkan kesehatan. Karena tidak sedikit rumah-rumah yang menjadikan penghuninya tidak nyaman karena tidak pernah diperdengarkan ayat-ayat al-Qur' an dan zikir di dalamnya<sup>6</sup>; tidak pernah dinyanyikan irama solawat Nabi dan tidak pernah digunakan untuk kegiatan ibadah dan amal salih lainnya. Terkait dengan anjuran Rasulullah saw untuk mengutamakan melaksanakan solat sunah di rumah adalah:

6746 - حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ أَخْبَرَنَا عَفَّانُ حَدَّثَنَا وَهَيْبٌ حَدَّثَنَا مُوسَى بْنُ عُقْبَةَ سَمِعْتُ أَبَا النَّضْرِ يُحَدِّثُ عَنْ بُسْرِ بْنِ سَعِيدٍ عَنْ زَيْدِ بْنِ ثَابِتٍ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ اتَّخَذَ حُجْرَةً فِي الْمَسْجِدِ مِنْ حَصِيرٍ فَصَلَّى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِيهَا لَيْلِي حَتَّى اجْتَمَعَ إِلَيْهِ نَاسٌ ثُمَّ فَقَدُوا صَوْتَهُ لَيْلَةً فَظَنُّوا أَنَّهُ قَدْ نَامَ فَجَعَلَ بَعْضُهُمْ يَتَخَنَّحُ لِيُخْرِجَ إِلَيْهِمْ فَقَالَ مَا زَالَ بِكُمْ الَّذِي رَأَيْتُمْ مِنْ صَنِيعِكُمْ حَتَّى خَشِيتُ أَنْ يُكْتَبَ عَلَيْكُمْ وَلَوْ كُتِبَ عَلَيْكُمْ مَا قُتِمْتُ بِهِ

<sup>5</sup> Dalam al-Hadis riwayat Abu Hurairah disebutkan menfaat melangkah ke masjid:

1070 حَدَّثَنِي إِسْحَاقُ بْنُ مَنْصُورٍ أَخْبَرَنَا زَكَرِيَّا بْنُ عَدِيٍّ أَخْبَرَنَا عُبَيْدُ اللَّهِ يَعْنِي ابْنَ عَمْرٍو عَنْ زَيْدِ بْنِ أَبِي أَنَيْسَةَ عَنْ عَدِيِّ بْنِ ثَابِتٍ عَنْ أَبِي حَازِمٍ الْأَشْجَعِيِّ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ تَطَهَّرَ فِي بَيْتِهِ ثُمَّ مَشَى إِلَى بَيْتٍ مِنْ بَيْوتِ اللَّهِ لِيَقْضِيَ فَرِيضَةً مِنْ فَرَائِضِ اللَّهِ كَانَتْ خَطْوَاتُهُ إِحْدَاهُمَا تَحُطُّ خَطِيئَةً وَالْأُخْرَى تَرْفَعُ دَرَجَةً (صحيح مسلم - ج 3 / ص 418)

Rasulullah saw saw bersabda: "Barangsiapa yang bersuci di rumahnya lalu berjalan ke rumah Allah (masjid) untuk melaksanakan kewajiban yang diwajibkan Allah maka langkahnya tersebut takan menghapus dosa dan meninggikan derajat." Sahih al-Bukhari Juz 3 hal 418 sebagaimana dikutip dalam program software al-Maktabah al-Syamilah. <http://www.waqfeya.net/shamela>.

<sup>6</sup> Dalam Hadis Riwayat Aisyah ra, Malaikat tidak akan memasuki rumah yang ada gambar-gambar-gambarnya:

5504 حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْلَمَةَ عَنْ مَالِكٍ عَنْ نَافِعٍ عَنْ الْقَاسِمِ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا زَوْجَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهَا أَخْبَرَتْهُ أَنَّهَا اشْتَرَتْ نَمْرُقَةَ فِيهَا نِصَاوِيرٌ فَلَمَّا رَأَاهَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَامَ عَلَى الْبَابِ فَلَمْ يَدْخُلْ فَعَرَفَتْ فِي وَجْهِهِ الْكَرَاهِيَةَ قَالَتْ يَا رَسُولَ اللَّهِ اتُّوبَ إِلَى اللَّهِ وَإِلَى رَسُولِهِ مَاذَا أَدْنَبْتُ قَالَ مَا بَالُ هَذِهِ النَّمْرُقَةِ فَقَالَتْ اشْتَرَيْتُهَا لِتَفْعَدَ عَلَيْهَا وَتَوَسِّدَهَا فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ أَصْحَابَ هَذِهِ الصُّورِ يُعَذَّبُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَيُقَالُ لَهُمْ أَحْيُوا مَا خَلَقْتُمْ وَقَالَ إِنَّ الْبَيْتَ الَّذِي فِيهِ الصُّورُ لَا تَدْخُلُهُ الْمَلَائِكَةُ (صحيح البخاري - ج 18 / ص 342)

Dari Aisyah ra istri Nabi saw mengabarkan bahwasannya ia membeli bantal kecil tempat bersandar yang ada gambar-gambar patung, tatkala Rasulullah saw melihat gambar tersebut beliau berdiri di depan pintu dan belum masuk maka Aisyah melihat wajah Rasulullah yang menunjukkan ketidaksukaan. Maka Aisyah berkata wahai Rasulullah saya bertaubat kepada Allah dan Rasul-Nya atas dosa yang aku perbuat", Rasulullah saw berkata: "Untuk apa bantal ini?". Aisyah menjawab: "Saya membelinya untuk sandaran duduk dan tidur". Maka Rasulullah saw bersabda: sesungguhnya orang yang membuat gambar-gambar tersebut akan mendapat azab pada hari Kiamat nanti dan dikatakan kepada mereka: "Hidupkanlah apa yang telah engkau ciptakan", lalu beliau menambahkan lagi: "Sesungguhnya rumah yang didalamnya terdapat gambar-gambar tidak akan dimasuki oleh Malaikat", Sahih al-Bukhari Juz 18 hal 342 sebagaimana dikutip dalam program software al-Maktabah al-Syamilah. <http://www.waqfeya.net/shamela>

فَصَلُّوا أَيُّهَا النَّاسُ فِي بُيُوتِكُمْ فَإِنَّ أَفْضَلَ صَلَاةِ الْمَرْءِ فِي بَيْتِهِ إِلَّا الصَّلَاةَ الْمَكْتُوبَةَ صحیح البخاری - (ج 22 /

(ص 258)

*Bahwasannya Rasulullah saw saw membuat satu ruangan khusus di dalam masjid lalu beliau melaksanakan solat di dalamnya setiap malam lalu orang-orang berkumpul di sekitar ruangan tersebut. Tetapi tiba-tiba mereka pada satu malam tidak lagi mendengar suara Nabi di dalam ruangan tersebut, mereka mengira Nabi saw tidur, maka sebegini diantara mereka berdehem agar beliau keluar menemui mereka. Maka Rasulullah saw bersabda: " Saya masih saja melihat kamu sekalian melakukan (solat sunat di masjid) sehingga saya khawatir hal itu menjadi sesuatu yang diharuskan (padahal tidak); Wahai kalian semua, solatlah di rumah kalian masing-masing karena sesungguhnya solatnya seseorang di rumahnya lebih utama kecuali solat wajib*

Sabda tersebut menegaskan bahwa Rasulullah saw menganjurkan kepada umat Islam untuk menghiasi rumah mereka dengan lantunan ayat al-Qur' an, zikir, dan solawat Nabi agar tercipta lingkungan rumah yang nyaman, sejuk, menenangkan dan menyehatkan bagi penghuninya.

Dalam penelitian para ilmuwan terhadap gerakan dalam solat, ternyata masing-masing gerakan dalam rukun solat yang benar dan khusu' seperti solatnya Rasulullah saw, akan membawa dampak positif bagi kesehatan badan<sup>7</sup>. Dalam al-Qur' an disebutkan bahwa solat yang benar dan khusyu' serta dilaksanakan pada waktu dan tempat yang benar akan mampu menghindarkan pelakunya dari perbuatan keji dan mungkar.

اِنَّ مَا أُوجِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا

تَصْنَعُونَ

<sup>7</sup> Salah satu tulisan yang representatif mengenai pengaruh gerakan solat pada kesehatan tubuh adalah penelitian disertai Prof Dr. Muhammad Soleh yang berjudul "Pengaruh Shalat Tahajjud terhadap Peningkatan Perubahan Respon Ketahanan Tubuh Imonologik: Suatu Pendekatan Psikoneuroimunologi ( ilmu mengenai kekebalan tubuh dari sudut pandang psikologis)" pada Program Pascasarjana Universitas Surabaya dalam bidang ilmu kedokteran. Diantaranya menyoroti tentang manfaat setiap gerakan solat mulai takbirotul ihram hingga salam, hingga soal manfaat solat tahajjud yang dilakukan secara rutin, yang ternyata bisa mengatasi penyakit kanker. Untuk informasi lebih detail, dapatkan di internet dengan tema " Sholat dan kesehatan" , " Gerakan Shalat Bermanfaat Untuk Kesehatan Tubuh" sumber: Eramuslim, publikasi 02 Desember 2005 jam 09.50.WIB atau juga power point Prof. Dr. Moh. Sholeh, Drs., M. Pd., PNI dengan tema " Filsafat Shalat: Menghayati Makna Shalat Menjadi Shalat Khusyu' "

*Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, Yaitu Al kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan. (Al-Angkabut 29:45)*

Solat yang khusyu sehingga memberikan implikasi dahsyat pada pelakunya adalah solat seperti yang dipraktikkan oleh Rasulullah saw; cara berdiri, ruku' , sujud, duduk, hingga salam; dilakukan dengan *tuma' ninah* (tenang, tidak terburu-buru), membaca al-Qur' an dengan benar, dimengerti, dihayati maknanya dan seterusnya.

Terkait dengan hal tersebut, Rasulullah saw saw pernah bersabda:

5549 - حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ حَدَّثَنَا أَيُّوبُ عَنْ أَبِي قَلَابَةَ عَنْ أَبِي سُلَيْمَانَ مَالِكِ بْنِ الْحُوَيْرِثِ قَالَ  
 أَتَيْتُنَا النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَنَحْنُ شَبَابَةٌ مُتَقَارِبُونَ فَأَقَمْنَا عِنْدَهُ عِشْرِينَ لَيْلَةً فَظَنَّ أَنَا اشْتَقْنَا أَهْلَنَا وَسَأَلْنَا  
 عَمَّنْ تَرَكْنَا فِي أَهْلِنَا فَأَخْبَرَنَا وَكَانَ رَفِيقًا رَحِيمًا فَقَالَ ارْجِعُوا إِلَى أَهْلِكُمْ فَعَلَمُوهُمْ وَمَرُّوهُمْ وَصَلُّوا كَمَا  
 رَأَيْتُمُونِي أَصَلِّي وَإِذَا حَضَرَتِ الصَّلَاةُ فَلْيُؤَدِّنْ لَكُمْ أَحَدَكُمْ ثُمَّ لِيَوْمِكُمْ أَكْبِرْكُمْ (صحيح البخاري - ج 18 / ص  
 423)

*Dari Abu Sulaiman Malik bin al-Huwairis berkata, kami mendatangi Nabi saw dan kami adalah para pemuda yang sebaya satu sama lainnya, lalu kami bersama Rasulullah saw saw selama dua puluh malam, beliau menduga bahwa kami rindu keluarga kami, lalu beliau bertanya:” mengapa kami meninggalkan keluarga kami, lalu kami beritahu beliau, dan beliau adalah orang yang ramah dan penuh kasih sayang, lalu beliau bersabda:” kembalilah kalian semua kepada keluargamu masing-masing; ajari mereka, suruh mereka, dan solatlah kalian sebagaimana kalian melihat aku melakukan solat, dan apabila datang saat solat maka salah satu dari kalian mengumandangkan azan, lalu yang paling besar menjadi imam bagi kamu sekalian.*

Jadi dengan mendirikan solat wajib di masjid dan menyempurkan solat sunat di rumah, niscaya akan tercipta aura sehat pada diri pelakunya karena pada hakekatnya, solat yang dilaksanakan secara khusyu' akan menghindarkan diri dari berbagai macam jenis perbuatan keji dan berbagai macam jenis kemungkar

### **Membiasakan Solat Sunat Lainnya**

Selain mendirikan solat wajib dan solat sunat sebagai penyempurnanya (*qabliyah* dan *ba' diyah*), Rasulullah saw juga mengajarkan kepada umatnya beragam

praktek solat sunat lainnya yang bertujuan untuk kemaslahatan, kesehatan, kesejahteraan dan kenikmatan bagi pelakunya sehingga segala permasalahan yang dihadapi dapat dileselesaikan dengan baik.

Diantaranya adalah solat sunat tahajjud, yaitu solat yang dilaksanakan pada malam hari setelah solat isya' dan sebelum solat subuh pada sepertiga malam terakhir, dan dilaksanakan setelah tidur<sup>8</sup>. Terkait dengan manfaat yang akan diperoleh dari solat tahajjud adalah sebagaimana yang disabdakan oleh Rasulullah saw saw:

3472 - حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ مَنِيعٍ حَدَّثَنَا أَبُو النَّضْرِ حَدَّثَنَا بَكْرُ بْنُ خُنَيْسٍ عَنْ مُحَمَّدِ الْقُرَشِيِّ عَنْ رَبِيعَةَ بْنِ يَزِيدَ عَنْ أَبِي إِدْرِيسَ الْخَوْلَانِيِّ عَنْ بِلَالٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ فَإِنَّهُ دَأْبُ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ وَإِنَّ قِيَامَ اللَّيْلِ قُرْبَةٌ إِلَى اللَّهِ وَمَنْهَاةٌ عَنِ الْإِثْمِ وَتَكْفِيرٌ لِلْسَيِّئَاتِ وَمَطْرَدَةٌ لِلدَّاءِ عَنِ الْجَسَدِ قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ غَرِيبٌ لَا نَعْرِفُهُ مِنْ حَدِيثِ بِلَالٍ إِلَّا مِنْ هَذَا الْوَجْهِ وَلَا يَصِحُّ مِنْ قِبَلِ (سنن الترمذي - ج 11 / ص 460)

*Rasulullah saw saw bersabda: "Hendaklah kalian bangun malam, sesungguhnya bangun malam itu adalah kebiasaan yang sudah dilakukan oleh orang-orang saleh sebelum kamu, bangun malam dapat mendekatkan diri kepada Allah, mencegah dari perbuatan dosa, menghapus segala kejahatan, mengusir dari penyakit yang ada di dalam tubuh.*

Dengan solat tahajjud secara rutin setiap tengah malam, maka seorang muslim akan memperoleh banyak manfaat dan keuntungan yaitu merasakan kedekatan dengan Allah, terhindar dari perbuatan dosa, maksiat, zalim. Seseorang yang telah terbiasa melakukan solat malam / tahajjud akan merasa kehilangan serta penyesalan ketika suatu hari tidak bisa melaksanakannya. Dengan melakukannya secara rutin, Allah saw akan menjaga hati dan pikiran pelakunya terhindar dari perbuatan maksiat.

<sup>8</sup> Riwayat yang menguatkan pelaksanaan solat tahajjud setelah tidur adalah:

عبد الرزاق عن الثوري عن أبي إسحاق عن عبد الرحمن ابن الاسود قال : إنما التهجد بعد النوم. ( مصنف عبد الرزاق - ج 3 / ص 45 )

Dari Abdur Rozaq dari al-Tsauri, dari Abi Ishaq dari Abdurrahman ibn al-Aswad berkata: Sesungguhnya Solat Tahajjud dilaksanakan setelah tidur

ذكر البيان بأن المصطفى صلى الله عليه وسلم كان يصلي ما وصفناه من صلاة الليل بين العشاء والفجر بعد نومه من أول الليل (صحيح ابن حبان - ج 11 / ص 165 )

Diungkapkan dalam al-Bayan bahwasannya Rasulullah saw menunjukkan waktu pelaksanaan solat malam (tahajjud) adalah dilaksanakan setelah tidur antara isya' dan subuh .

Sebaliknya, seseorang yang jarang dan bahkan sangat jarang melakukan solat tahajjud akan tampak di wajahnya kemurungan, kesusahan, kegalauan dan mudah terjangkit penyakit, depresi, stress, dan mudah melakukan tindakan yang zalim. Salah satunya adalah melakukan kemaksiatan. Kalau sudah jatuh melakukan kemaksiatan maka akibat buruk langsung selanjutnya adalah hilangnya berbagai macam rahmat, nikmat, dan hidayah dari Allah swt. Terkait dengan hilangnya nikmat Allah swt lantaran melakukan kemaksiatan adalah sebagaimana halnya dengan apa yang pernah disampaikan seorang guru bernama Imam Waqi' , yaitu guru dari Imam al-Syafi' i, salah satu imam besar dalam mazhab fikih yang memberi tausiyah kepada sang murid bahwa kemaksiatan dapat menghilangkan banyak kenikmatan ( *فان المعاصى ... تزيل النعم* ).<sup>9</sup>

Terapi penyembuhan penyakit lewat solat tahajjud secara faktual banyak disaksikan terjadi di berbagai tempat. Bahkan penulis sendiri pada suatu waktu pernah mendengarkan pengakuan seorang ibu rumah tangga yang menceritakan keberhasilannya sembuh dari penyakit yang dideritanya selama bertahun-tahun yang tidak kunjung sembuh setelah berobat ke dokter dan pengobatan tradisional. Tetapi dengan melakukan solat tahajjud dan solat duha secara terus menerus setiap malam, dengan ijin Allah saw, ia sekarang terbebas dari penyakit tersebut<sup>10</sup>. Terkait dengan dampak positif dari solat tahajjud adalah apa yang ditegaskan di dalam al-Qur' an, bahwasannya Allah saw akan menempatkan hamba-Nya yang mendirikan solat tahajjud di tempat yang terpuji;

*وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا*

---

<sup>9</sup> Suatu hari Imam Syafi' i mengadukan kepada gurunya Imam Waqi' tentang kesulitan yang dilaminya dalam menghafal dan mempelajari ilmu. Lalu sang guru menasehatinya untuk meninggalkan segala macam perbuatan maksiat, dan beliau menambahkan bahwa ilmu adalah cahaya, sedangkan cahaya Allah itu tidak dapat memberi petunjuk kepada pelaku maksiat, jadi perbuatan maksiat akan menghilangkan banyak kenikmatan.

<sup>10</sup> Diceritakan sendiri kepada penulis oleh Ny. Kartini di kediaman penulis di dusun Bumen Wetan, Baturetno, Banguntapan, Bantul, DIY pada tahun 2010.

*Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; Mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang Terpuji.(Al-Isra' 17:79)*

Selain solat tahajud, masih banyak solat sunat lainnya yang mampu menjadikan jasmani dan ruhani manusia sehat. Salah satunya adalah solat Duha yang dilaksanakan di waktu pagi hari setelah terbit matahari hingga sebelum datang waktu solat duhur. Solat duha dimaksudkan agar manusia terhindar dari kemiskinan dan mudah dalam memperoleh rizki yang halal. Dengan melakukan solat duha setiap hari, maka Allah akan memudahkan segala urusan termasuk kesehatan jasmani dan ruhani. Berikut ini adalah uraian hadis-hadis tentang anjuran mendirikan solat Duha:

1176 - وَ حَدَّثَنِي يَحْيَى بْنُ حَبِيبٍ الْحَارِثِيُّ حَدَّثَنَا خَالِدُ بْنُ الْحَارِثِ عَنْ سَعِيدِ حَدَّثَنَا قَتَادَةُ أَنَّ مَعَادَةَ الْعَدَوِيَّةَ حَدَّثَتْهُمْ عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُصَلِّي الضُّحَى أَرْبَعًا وَيُرِيدُ مَا شَاءَ اللَّهُ (صحيح مسلم - ج 4 / ص 42)

*Dari Aisyah ra berkata, Rasulullah saw saw melakukan solat duha empat raka'at dan menambah bila Allah berkehendak (Riwayat Muslim)*

1183 - وَ حَدَّثَنِي هَارُونُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ وَمُحَمَّدُ بْنُ رَافِعٍ قَالَا حَدَّثَنَا ابْنُ أَبِي فُدَيْكٍ عَنْ الضَّحَّاكِ بْنِ عُثْمَانَ عَنْ إِبْرَاهِيمَ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ حُنَيْنٍ عَنْ أَبِي مَرْثَةَ مَوْلَى أُمِّ هَانِيٍّ عَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ قَالَ أَوْصَانِي حَبِيبِي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِثَلَاثٍ لَنْ أَدْعُهُنَّ مَا عِشْتُ بِصِيَامٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ وَصَلَاةِ الضُّحَى وَبِأَنْ لَا أَنَامَ حَتَّى أُوتِرَ (صحيح مسلم - ج 4 / ص 49)

*Dari Abu Darda' berkata, kekasihku saw menasehatiku dengan tiga hal yang tidak akan ditinggalkan selama aku masih hidup yaitu puasa tiga hari setiap bulan, solat duha dan tidak tidur sehingga aku laksanakan solat witir.*

Solat duha yang dilakukan secara istiqomah, benar-benar akan menjadikan pelakunya mendapatkan energi positif dan keberuntungan hidup yang pasti dan tidak terbantahkan. Manfaat solat duha banyak diungkap dalam kitab-kitab fikih yang bersandar pada al-Hadis, misalnya hadis yang dinukil oleh Abu al-Darda' secara *marfu'* (disandarkan kepada Rasulullah saw):

عَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ مَرْفُوعًا { مَنْ صَلَّى الضُّحَى لَمْ يُكْتَبَ مِنَ الْغَافِلِينَ وَمَنْ صَلَّى أَرْبَعًا كُتِبَ مِنَ الْقَائِتِينَ ، وَمَنْ صَلَّى سِتًّا كُفِيَ ذَلِكَ الْيَوْمَ ، وَمَنْ صَلَّى ثَمَانِيًّا كُتِبَ مِنَ الْعَابِدِينَ ، وَمَنْ صَلَّى عَشْرَةَ بَنَى اللَّهُ لَهُ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ ( نيل الأوطار - ( ج 4 / ص 356 )

*“Barangsiapa yang solat duha, maka ia tidak dimasukkan ke dalam golongan orang-orang yang lalai, barangsiapa yang solat duha empat rekaat, maka ia ditetapkan sebagai termasuk orang-orang yang taat, dan yang solat enam rekaat, akan dicukupi kebutuhannya hari itu, dan yang solat delapan rekaat maka ia digolongkan ke dalam hamba-hamba (yang taat, pen), sedangkan yang solat dua belas rekaat maka Allah membangunkan untuknya rumah di surga” (Nailul Autor, Juz IV, hal 356)*

Dalam hadis yang lain, disebutkan manfaat solat duha dengan redaksi yang lain tetapi memiliki kesamaan substansi:

1370 - حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ نُمَيْرٍ وَأَبُو كَرَيْبٍ قَالَا حَدَّثَنَا يُونُسُ بْنُ بُكَيْرٍ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ إِسْحَاقَ عَنْ مُوسَى بْنِ أَنَسٍ عَنْ ثُمَامَةَ بْنِ أَنَسٍ عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَنْ صَلَّى الضُّحَى ثِنْتَيْ عَشْرَةَ رَكْعَةً بَنَى اللَّهُ لَهُ قَصْرًا مِنْ ذَهَبٍ فِي الْجَنَّةِ ( سنن ابن ماجه - ج 4 / ص 289 )

*Dari Anas bin Malik berkata, bahwasannya saya mendengar Rasulullah saw bersabda: ”Barangsiapa melakukan solat duha dua belas rekaat Allah membangunkan untuknya istana dari emas di surga”*

Dari dua hadis di atas dapat dibaca bahwa solat duha akan memberi pengaruh yang sangat baik bagi pelakunya; diantaranya adalah dicukupkan kebutuhannya hari itu, jadi kalau solat duha sudah menjadi kegiatan rutin harian, maka segala kebutuhan termasuk kebutuhan akan kesehatan dan terbebas dari penyakit juga akan dicukupi oleh Allah swt.

### **Prilaku Sabar**

Sabar berarti menahan diri dari keluh kesah; memelihara diri dari hal-hal yang dikehendaki nafsu; meninggalkan keluhan atau pengaduan kepada selain Allah<sup>11</sup>. Di dalam al-Qur’ an terdapat 102 ayat yang berbicara tentang kesabaran. Ini menunjukkan bahwa soal kesabaran merupakan salah satu istilah yang penting dan

<sup>11</sup> M. Fajrul Munawir, *Konsep Sabar dalam Al-Qur’ an: Pendekatan Tafsir Tematik* (Cet. I; Yogyakarta TH Press, 2005), hal 21, 97.

fundamental di dalam membangun karakter muslim dan karakter agama Islam itu sendiri. Intinya kesabaran adalah salah satu kunci sukses dalam menghadapi problematika kehidupan termasuk di dalamnya problem penyakit fisik dan psikis.

Melatih diri untuk berperilaku sabar adalah kunci utama dalam meraih kehidupan yang tenang dan terhindar dari penyakit. Sabar adalah salah satu sifat yang dimiliki para Rasul dan Nabi Allah. Berkat kesabaran yang mereka miliki, dakwah yang mereka lakukan dapat meraih hasil yang maksimal. Di Dalam al-Qur' an digambarkan contoh kesabaran para Rasulullah saw seperti Ayyub, Ya' qub, Yusuf, Ismail, dan Ulul al-Azmi dimana Nabi Muhammad merupakan salah satu Rasulullah di antara Rasul lainnya yang memiliki tingkat kesabaran yang sangat tinggi, dimana beliau selalu memaafkan umatnya yang menzalimi dan bahkan mendoakan dengan kebaikan serta membalas dengan perbuatan terpuji; menyimpan do' anya untuk syafa' at bagi umatnya yang bertaqwa. Hal tersebut sebagaimana diungkapkan oleh Rasulullah saw dalam salah satu hadisnya:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِكُلِّ نَبِيٍّ دَعْوَةٌ مُسْتَجَابَةٌ فَتَعَجَّلْ كُلُّ نَبِيٍّ دَعْوَتَهُ وَإِنِّي اخْتَبَأْتُ دَعْوَتِي شَفَاعَةً  
لَأُمَّتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَهِيَ نَائِلَةٌ إِنْ شَاءَ اللَّهُ مَنْ مَاتَ مِنْ أُمَّتِي لَا يُشْرِكُ بِاللَّهِ شَيْئًا

*Rasulullah saw saw bersabda: Setiap Nabi memiliki doa yang dikabulkan, maka setiap Nabi bergegas untuk berdoa'a sedangkan aku menyimpan do'aku untuk pertolongan ummatku pada Hari Qiyamat yang akan diterima jika Allah kehendaki oleh umatku yang tidak menyekutukan Allah dengan sesuatupun hingga wafat*

Di kalangan kaum sufi, sabar adalah salah satu tahapan atau مقام (etape, pos, station) yang harus dilalui oleh seorang *salik* (pengembara ruhani) menuju puncak yaitu "pertemuan konstan dengan Rabb" (*wihdatul wujud/manungggaling kawula gusti*). Jadi sifat sabar adalah menjadi sesuatu yang melekat pada diri seorang sufi yang memiliki kesehatan psikis dan spiritual yang tinggi; seseorang yang memiliki kesehatan psikis dan spiritual yang tinggi pasti memiliki kualitas kesabaran yang

tinggi pula. Namun demikian sifat sabar bukan tidak mungkin untuk dimiliki orang biasa (عوام) karena memang kesabaran banyak tingkatannya. Dari tingkat yang paling rendah (orang awam dan khalayak umum), menengah (para ulama), hingga tingkatan tertinggi (para sufi, para Nabi dan Rasulullah). Atau dalam istilah Abu Abdullah bin Khafif sebagaimana dikutip oleh Imam al-Qusyairiy al-Naisaburiy<sup>12</sup> bahwa sabar ada tiga macam: sabar orang yang berjuang untuk bersabar (متصابر), sabar orang yang sabar (صابر), dan sabarnya orang yang sangat sabar (صبار). Salah satu gambaran orang yang sabar menurut Al-Junayd adalah meneguk kepahitan tanpa wajah cemberut.

Dengan kesabaran yang sangat tinggi misalnya, pada akhirnya ujian penyakit yang diderita Nabi Ya'qub dihilangkan dan disembuhkan Allah saw:

وَأَذْكَرُ عَبْدَنَا أَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الشَّيْطَانُ بِنُصْبٍ وَعَذَابٍ (41) ارْكُضْ بِرِجْلِكَ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ (42) وَوَهَبْنَا لَهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنَّا وَذَكَرَى لِأُولِي الْأَلْبَابِ (43) وَخُذْ بِيَدِكَ ضِغْتًا فَاضْرِبْ بِهِ وَلَا تَحْنُتْ إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا نِعْمَ الْعَبْدُ إِنَّهُ أَوَّابٌ (44)

41. dan ingatlah akan hamba Kami Ayyub ketika ia menyeru Tuhan-nya: "Sesungguhnya aku diganggu syaitan dengan kepayahan dan siksaan". 42. (Allah berfirman): "Hantamkanlah kakimu; Inilah air yang sejuk untuk mandi dan untuk minum". 43. dan Kami anugerahi Dia (dengan mengumpulkan kembali) keluarganya dan (kami tambahkan) kepada mereka sebanyak mereka pula sebagai rahmat dari Kami dan pelajaran bagi orang-orang yang mempunyai fikiran. 44. dan ambillah dengan tanganmu seikat (rumpun), Maka pukullah dengan itu dan janganlah kamu melanggar sumpah. Sesungguhnya Kami dapati Dia (Ayyub) seorang yang sabar. Dialah Sebaik-baik hamba. Sesungguhnya Dia Amat taat (kepada Tuhan-nya)<sup>13</sup>. QS. Shad 38:41-44

<sup>12</sup> Abu al-Qasim al-Qusyairiy al-Naisaburiy, " Al-Risalah al-Qusyairiyah fi Ilm al-Tasawwuf" diterj. Mohammad Luqmanul Hakim, *Risalatul Qusyairiyah, Induk Ilmu Tasawuf* ( Cet I; Surabaya: Risalah Gusti, 1997), hal 211, 209

<sup>13</sup> Nabi Ayyub a.s. menderita penyakit kulit beberapa waktu lamanya dan Dia memohon pertolongan kepada Allah s.w.t. Allah kemudian memperkenankan doanya dan memerintahkan agar Dia menghentikan kakinya ke bumi. Ayyub mentaati perintah itu Maka keluarlah air dari bekas kakinya atas petunjuk Allah, Ayyub pun mandi dan minum dari air itu, sehingga sembuhlah Dia dari penyakitnya dan Dia dapat berkumpul kembali dengan keluarganya. Maka mereka kemudian berkembang biak sampai jumlah mereka dua kali lipat dari jumlah sebelumnya. pada suatu ketika Ayyub teringat akan sumpahnya, bahwa Dia akan memukul isterinya bilamana sakitnya sembuh disebabkan isterinya pernah lalai mengurusinya sewaktu Dia masih sakit. akan tetapi timbul dalam hatinya rasa hiba dan sayang kepada isterinya sehingga Dia tidak dapat memenuhi sumpahnya. oleh sebab itu turunlah perintah Allah seperti yang tercantum dalam ayat 44 di atas, agar Dia dapat

Dalam pepatah Arab bijak, kesabaran selain akan mendapatkan keuntungan ( *من صبر ظفر* ) juga akan membantu segala persoalan ( *الصبر يعين على كل عمل* ). Banyak manfaat yang didapat oleh seseorang yang bisa bersabar, apalagi bersabar menghadapi penyakit seperti yang dialami oleh Nabi Ayyub.

## Zikir

Zikir adalah mengingat kebesaran Allah dengan berbagai sifat-Nya yang dilantunkan oleh hati dan lisan seorang hamba baik secara *sirri* (dalam batin) maupun secara *jahr* (disuarakan). Dalam ayat al-Qur' an Surat Al-Ahzab 33: 41 disebutkan:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

*Hai orang-orang yang beriman, berzdikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya.*

Dengan banyak bezikir yaitu mengingat kebesaran Allah, maka hati akan menjadi tenang. Zikir dilakukan setiap saat dimanapun seorang muslim berada (kecuali di tempat-tempat yang dilarang, seperti di dalam kamar mandi) dengan membaca kalimat tahmid, tasbih, dan isighfar. Di dalam al-Qur' an dijelaskan tentang dampak positif berupa ketenangan bagi jiwa-jiwa yang gemar melakukan zikir kepada Alla swt:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (Ar-Ra' d 13:28)*

Mengingat dan merasakan akan manfaat dari zikir, masyarakat saat ini gandrung mengikuti majlis-majlis zikir. Sesungguhnya fenomena jama' ah zikir tersebut untuk di beberapa wilayah di Indonesia sudah lama ada, seperti di kalangan

---

memenuhi sumpahnya dengan tidak menyakiti isterinya Yaitu memukulnya dengan dengan seikat rumput.

masyarakat pesantren di Pulau Jawa serta masyarakat sekitarnya. Tetapi *booming* dan gegap gempita zikir, istighosah, atau apapun itu namanya baru terjadi pada saat sekarang ini; terdapat dimana-mana, pada semua usia dan semua status sosial. Zikir tidak lagi sebagai beban tetapi sudah menjadi kebutuhan.

Di dalam sebuah hadis, disebutkan bahwa Rasulullah saw adalah pribadi yang banyak melakukan zikir:

1397 - أَخْبَرَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ الْعَزِيزِ بْنِ عَزْوَانَ قَالَ أَنْبَأَنَا الْفَضْلُ بْنُ مُوسَى عَنْ الْحُسَيْنِ بْنِ وَاقِدٍ قَالَ حَدَّثَنِي يَحْيَى بْنُ عُقَيْلٍ قَالَ سَمِعْتُ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ أَبِي أَوْفَى يَقُولُ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُكْتِرُ الذِّكْرَ وَيُقَلِّدُ النَّغْوَ وَيُطِيلُ الصَّلَاةَ وَيُقَصِّرُ الْخُطْبَةَ وَلَا يَأْتِفُ أَنْ يَمْشِيَ مَعَ الْأُرْمَلَةِ وَالْمِسْكِينِ فَيَقْضِي لَهُ الْحَاجَةَ (سنن النسائي - ج 5 / ص 274)

*Dari Yahya bin Uqail, ia mendengar Abdullah bin Abi Aufa berkata: "Rasulullah saw adalah orang yang banyak berzikir, sedikit bercanda, memanjangkan solat, memendekkan khutbah,..."*

Mengenai bacaan zikir, adalah segala hal yang intinya memuji kebesaran dan keagungan Allah swt. Tetapi jika dilihat dari hadis yang ada, terdapat bacaan-bacaan yang biasa dibaca Rasulullah saw saat berzikir yaitu kalimat " لا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ " sebagaimana diriwayatkan oleh Ibn Majah:

3790 - حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ إِبْرَاهِيمَ الدَّمَشَقِيُّ حَدَّثَنَا مُوسَى بْنُ إِبْرَاهِيمَ بْنِ كَثِيرٍ بْنِ بَشِيرٍ بْنِ الْفَاكِهِ قَالَ سَمِعْتُ طَلْحَةَ بْنَ خِرَاشٍ ابْنَ عَمِّ جَابِرٍ قَالَ قَالَ سَمِعْتُ جَابِرَ بْنَ عَبْدِ اللَّهِ يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ أَفْضَلُ الذِّكْرِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَفْضَلُ الدُّعَاءِ الْحَمْدُ لِلَّهِ ( سنن ابن ماجه - ج 11 / ص 245 )

*Dari Jabir bin Abdillah berkata, saya mendengar Rasulullah saw berkata: " Zikir yang paling utama adalah " la ilaha illallah", dan do' a yang paling utama adalah " al-hamdulillah" ".*

## Puasa

Jargon tentang manfaat puasa bagi kesehatan tubuh dan psikis sudah sangat populer di kalangan masyarakat Islam. Puasa adalah cara yang ditunjukkan oleh agama sebagai untuk mengistirahatkan kerja lambung (mesin) di tubuh manusia dari

melakukan proses pengoalahan makanan. Dengan pemberian porsi yang cukup untuk sang mesin penggiling untuk beristirahat, maka diperoleh badan yang sehat dan mental yang sehat pula karena nafsu akan terpelihara dari melakukan kemaksiatan yang berimplikasi negatif bagi pikiran, jiwa, mental dan bahkan hilangnya banyak nikmat.

Terkait dengan manfaat puasa bagi kesehatan manusia adalah hadis Abu Hurairah ra berikut:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "اغْزُوا تَغْنُمُوا، وَصُومُوا تَصِحُّوا، وَسَافِرُوا تَسْتَقْتُوا"<sup>14</sup>

*Dari Abu Hurairah berkata, Rasulullah saw saw bersabda: Berjihadlah engkau akan mendapat ganimah/harta rampasan perang, berpuasalah engkau akan sehat, bepergianlah engkau akan mendapat kesejahteraan*

Dengan melakukan puasa baik puasa wajib di bulan Romadon, atau puasa sunat sebagaimana yang dicontohkan oleh Rasulullah saw saw, seseorang akan mendapatkan banyak manfaat bagi kesehatan fisik dan psikis. Bahkan puasa adalah terapi yang ditawarkan kepada para pemuda untuk meredam gejolak hawa nafsu:

4678 - حَدَّثَنَا عُمَرُ بْنُ حَفْصِ بْنِ غِيَاثِ حَدَّثَنَا أَبِي حَدَّثَنَا الْأَعْمَشُ قَالَ حَدَّثَنِي عُمَارَةُ عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ يَزِيدٍ قَالَ دَخَلْتُ مَعَ عَلْقَمَةَ وَالْأَسْوَدِ عَلَى عَبْدِ اللَّهِ فَقَالَ عَبْدُ اللَّهِ كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ شَبَابًا لَا نَجِدُ شَيْئًا فَقَالَ لَنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنْ اسْتَطَاعَ الْبَاءَةَ فَلْيَتْرُجْ فَإِنَّهُ أَعْضٌ لِلْبَصْرِ وَأَخْصَنٌ لِلْفَرْجِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ (صحيح البخاري - ج 15 / ص 498)

*Rasulullah saw saw bersabda: "Wahai kaum muda, apabila engkau sanggup untuk menikah, menikahlah karena hal itu lebih bisa menahan pandangan dan lebih menjaga kemaluan, dan barangsiapa yang belum mampu menikah maka berpuasalah karena sesungguhnya apuasa itu adalah perisai*

Selain puasa wajib di bulan Romadon, Rasulullah saw juga menganjurkan para pengikutnya untuk gemar melaksanakan puasa sunah seperti puasa tiga hari

<sup>14</sup> Al-Tabrani, *Al-Mu' jam al-Kabir* Musnif Juz 19 ( hal 497)

setiap bulan, puasa bulan Muharram, Rajab, Sya' ban, puasa enam hari di bulan Syawwal, puasa Dawud yaitu puasa secara selang seling, sehari puasa, sehari tidak puasa, dan puasa-puasa sunah lainnya. Puasa-puasa tersebut apabila dilakukan, maka akan memberi dampak yang sangat luar biasa bagi kesehatan tubuh dan psikis, bahkan manfaatnya tidak hanya dirasakan di dunia saja, akan tetapi akan memberikan kebaikan pelakunya di akhirat kelak.

Menurut Aisyah ra, baginda Rasulullah saw sangat mengutamakan untuk melaksanakan puasa senin kamis secara istiqomah. Hal tersebut sebagaimana hadis yang diriwayatkan sendiri oleh Aisyah ra:

2323 أَخْبَرَنَا أَحْمَدُ بْنُ سُلَيْمَانَ قَالَ حَدَّثَنَا أَبُو دَاوُدَ عَنْ سُفْيَانَ عَنْ مَنْصُورٍ عَنْ خَالِدِ بْنِ سَعْدٍ عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَحَرَّى يَوْمَ الْاِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ (سنن النسائي - ج 8 / ص 65)

*Aisyah ra berkata: "Rasulullah saw adalah orang yang sangat menjaga dan mengutamakan (puasa) hari senin dan kamis"*

### **Bemusafir ke Berbagai Tempat**

Melakukan perjalanan atau yang dimaksudkan disini melakukan berbagai kegiatan yang terkait dengan ibadah baik *محضة* maupun *غير محضة* seperti melakukan kegiatan dakwah, menghadiri majlis-majlis dakwah, melakukan berbagai bentuk jihad, mulai jihad dalam pengertian yang sangat sederhana seperti berangkat secara rutin bekerja ke kantor, sekolahan, menanam padi di sawah, berkunjung ke sanak saudara, berorganisasi hingga jihad menghadapi musuh nyata (peperangan) akan menjadikan kita sehat baik jasmani maupun ruhani. Sebaliknya, seseorang yang tidak melakukan anjangsana ke berbagai tempat dan lebih senang berdiam diri di rumah akan lebih sering terkena berbagai macam penyakit karena pikirannya terkungkung, hatinya terpasung, dan badannya tidak termanfaatkan dengan maksimal; kurang

memberi kontribusi kepada orang lain. Berikut adalah hadis yang menjelaskan manfaat dari bermusafir yaitu diperolehnya kesehatan:

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ حَدَّثَنَا ابْنُ لَهْيَعَةَ عَنْ دَرَّاجٍ عَنْ ابْنِ حُجَيْرَةَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ  
سَافِرُوا تَصِحُّوا وَاعْزُوا تَسْتَعْفُوا

*Dari Abu Hurairah ra, Dari Nabi saw bersabda: Bermusafirlah kalian semua niscaya akan sehat, dan berperanglah kalian (jihad) niscaya akan kaya (Musnad Ahmad Juz 18, hal 130)*

*Musafir* di sini dalam pandangan penulis sinonim dengan melakukan *sillaturrehman* dan *khuruj* dalam istilah yang biasa digunakan sebagian kelompok muslim di Indonesia. *Sillaturrehman* adalah menyambung tali persaudaraan mulai dengan keluarga, kerabat, tetangga, dan orang lain. Dalam hadis nabi saw dijelaskan bahwa seseorang yang melakukan *sillaturrehman* akan dipanjangkan umurnya dan dilapangkan rizkinya:

1925 - حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ أَبِي يَعْقُوبَ الْكِرْمَانِيُّ حَدَّثَنَا حَسَّانُ حَدَّثَنَا يُونُسُ قَالَ قَالَ مُحَمَّدٌ هُوَ الزُّهْرِيُّ عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَنْ سَرَّهُ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ أَوْ يُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ ( صحيح البخاري - ( ج 7 / ص 228 )

*Dari Anas bin malik ra berkata: Saya mendengar Rasulullah saw bersabda: "Barangsiapa yang ingin dilapangkan rizkinya atau dipanjangkan umurnya (diakhirkan ajalnya) maka hendaklah menyambung tali persaudaraan (HR. al-Bukhari)*

Dalam syarah al-Nawawi<sup>15</sup> dijelaskan bahwa yang dimaksudkan dengan dilapangkan rizkinya adalah rizki yang berkah, sedangkan diakhirkan ajalnya menurut ulama terdapat tiga pendapat: *pertama*, umurnya tidak bertambah tetapi sisa umurnya bertambah berkah, kecenderungan pada ketaatan, hari-harinya dimanfaatkan untuk akhirat, dan mengupayakan untuk tidak terlewatkan dari urusan akhirat, *kedua*,

<sup>15</sup> Imam al-Nawawi, " Syarah al-Nawawi, Juz VIII" , hal. 350, sebagaimana dikutip dalam program software al-Maktabah al-Syamilah. <http://www.waqfeya.net/shamela>.

bertambah dalam pengertian yang sesungguhnya, *ketiga*, kebaikannya selalu diingat setelah wafatnya seolah-olah belum wafat.

Dalam kitab fiqih dijelaskan bahwa seorang musafir yang boleh melaksanakan solat jama' dan qasar dalam perjalannya adalah mereka yang memiliki tujuan karena Allah dan bukan untuk tujuan selain Allah atau maksiat. Ini menunjukkan bahwa predikat *safar* disini identik dengan bepergian di jalan Allah baik secara langsung maupun tidak langsung. Contoh musafir yang secara langsung bertujuan kepada Allah adalah *khuruj* atau keluar rumah untuk berdakwah, bertabligh seperti yang dilakukan oleh para jama' ah dakwah dan para juru da' i. Sedangkan bepergian yang secara tidak langsung tetapi sesungguhnya juga termasuk keluar karena Allah adalah atau bekerja untuk menghidupi keluarga dengan berjualan di pasar, mengurus ternak, dan kegiatan rutin lainnya yang bertujuan untuk kemaslahatan hidup dirinya maupun keluarganya.

Jadi dengan melakukan *safar*, *khuruj*, atau *sillaturrahim*, maka badan dan psikis akan sehat karena di sana kedua hal tersebut bisa terpenuhi. Dengan bertemu rekan kerja maka pikiran akan kendur, upah atau gaji akan diperoleh; dengan mengolah tanaman di sawah ia akan bergaul dan bersosialisasi dengan petani lain di sawah, hatinya senang dan badannya sehat karena melihat hijau-hijauan tanaman dan fisiknya dinamis (olah raga), dan di saat panen tiba ia akan dapat hasil yang melimpah; dengan keluar rumah untuk berdakwah, maka secara batin ia akan tenang dan tenang, secara materi ia juga akan dibantu oleh Allah melalui malaikat-malaikat-Nya dari arah yang tidak disangka-sangkanya. Hal tersebut sebagaimana diungkapkan dalam salah satu ayat al-Qur'an Surat al-Tolaq 65:2-3:

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا (2) وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ

قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا (3)

*Barangsiapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan Mengadakan baginya jalan keluar. 3. dan memberinya rezki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. dan Barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah Mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu.*

## **Lebah dan Madu**

Lebah dan Madu adalah dua hal yang memiliki manfaat bagi manusia. Lebah mengeluarkan madu yang menyehatkan bagi manusia. Bahkan sengat lebah mampu menyembuhkan berbagai penyakit. Banyak ahli terapi menggunakan madu untuk menyembuhkan pasiennya dari berbagai macam penyakit. Salah satu fakta di lapangan yang penulis temukan adalah apa yang dilakukan oleh H. Abdul Karim di Tulung Agung, Jawa Timur<sup>16</sup> yang menganjurkan semua pasiennya untuk mengkosumsi madu dan ternyata banyak yang mendapatkan kesembuhan. Ini membuktikan bahwa madu adalah obat dari segala penyakit.

Dalam acara di salah satu stasiun televisi swasta AN TV dalam topik “Ripleys: Believe it or Not !”<sup>17</sup> ditunjukkan bahwa sengat lebah mampu menyembuhkan penyakit kelumpuhan. Ini menunjukkan bahwa dua unsur yang berperan sebagai produsen dan produk (madu dan lebah) memiliki peran yang sangat besar dan mulia bagi kelangsungan hidup manusia dan makhluk hidup lainnya. Jadi bukan hanya soal madunya itu sendiri, tetapi “hasil olahan” dalam tubuh lebah itulah yang menyebabkan munculnya banyak khasiat dan manfaat.

Dalam QS. Al-Nahl 16:69 dijelaskan bahwa di dalam madu yang keluar dari perut lebah terdapat kesembuhan bagi manusia:

---

<sup>16</sup> Survey penulis di tempat praktek H. Abdul Karim di Tulung Agung, Jawa Timur, 15 Novemb

ber 2010.

<sup>17</sup> Penulis melihat acara tersebut di televis pada hari Selasa pukul 21.00, 19 Juli 2011

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْنُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

*kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). dari perut lebah itu ke luar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkan.*

Dalam Hadis, perihal keberadaan madu yang berfungsi sebagai obat juga dinyatakan secara jelas:

عن عبد الله أنه قال : في القرآن شفاءان : القرآن والعسل ، فالقرآن شفاء لما في الصدور ، والعسل شفاء من كل داء

*Di dalam al-Qur'an terdapat dua informasi kesembuhan : al-Qur'an itu sendiri dan madu, al-Qur'an adalah penyembuh bagi dada, sedangkan madu adalah obat bagi setiap penyakit .*

### **Habbatus Sauda' (Jintan)**

Masyarakat muslim saat ini banyak yang mengkonsumsi biji-bijian hitam atau jintan. Hal itu terkait dengan kecenderungan masyarakat untuk mengobati penyakit melalui jalur alternatif (non medis) dengan mempertimbangkan berbagai hal; biaya pengobatan yang mahal, jalur medis sudah dijalani dan belum kunjung menemukan kesembuhan, sejalan dengan kualitas keimanan masyarakat terhadap statemen hadis Nabi yang mulai meningkat. Salah satu hadis yang membicarakan tentang anjuran Rasulullah saw kepada para sahabatnya untuk menggunakan *habbatus sauda'* dalam menyembuhkan berbagai penyakit adalah Hadis yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah sebagai berikut:

عن أبي هريرة قال : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول للشونيز : عليكم بهذه الحبة السوداء فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام ، يريد الموت

*Rasulullah saw saw bersabda, hendaklah kamu sekalian memanfaatkan kasiat dari biji hitam (jintan) karena ia mengandung obat dari segala macam penyakit kecuali racun yang menyebabkan mati.*

Sebagian masyarakat muslim dewasa ini banyak mengkonsumsi jintan yang dikemas dalam berbagai bentuk, seperti cairan dan kapsul untuk dijadikan sebagai minuman kesehatan. Sehingga jintan menjadi salah satu obat alternatif yang akhir-akhir ini diminati oleh sebagian masyarakat muslim, khususnya di Indonesia.

### **Air Al-Qur' an**

Diantara keberkahan al-Qur' an yang sebagian umat Islam belum mengetahuinya adalah tentang tulisan (khat) al-Qur' an yang mampu menyembuhkan orang gila dengan cara meminum air bekas siraman tulisan al-Qur'an. Hal tersebut sebagaimana yang diriwayatkan oleh Ma'mar dari jalur Ayub:

أخبرنا عبد الرزاق قال : أخبرنا معمر عن أيوب قال : رأيت أبا قلابة كتب كتابا من القرآن ثم غسله بماء وسقاه رجلا كان به وجع ، يعني الجنون.

*Dari Ayyub berkata: “ Saya melihat Abu Qilabah menulis ayat-ayat al-Qur' an lalu dicuci dengan air dan disiramkan ke orang yang menderita penyakit, yaitu kegilaan.”*

Praktek penyembuhan penyakit melalui terapi air al-Qur' an ini ternyata sudah berlangsung sejak masa Rasulullah saw. dan berlangsung hingga saat ini. Banyak ahli terapi menggunakan terapi air al-Qur' an untuk mengobati pasiennya. Sampai sejauh inilah aspek yang dikandung dari *i' jaz* al-Qur' an. Tidak hanya berkutat pada isi dan kandungan ayat-ayatnya atau *dalalah al-nash* tetapi juga menyentuh pada aspek lahiriah tulisan al-Qur' an atau *wurud al-nash*.

Oleh karena itu bagi para konselor muslim, tidak ada alasan untuk meragukan metode yang satu ini dalam rangka melakukan terapi terhadap kliennya. Praktek ini

bukan merupakan tindakan kemusyrikan dan bid' ah belaka, karena ia sudah dilakukan oleh para sahabat Rasulullah saw.

### **Simpulan**

Selain kiat yang dipaparkan secara sangat singkat di atas, sesungguhnya masih banyak lagi hal-hal yang diajarkan al-Qur' an dan al-Hadis untuk menjalani hidup sehat baik secara fisik maupun psikis ala Al-Qur' an dan ala Rasulullah saw. Diantaranya adalah potret dan pribadi beliau yang sederhana, selalu berprasangka baik, mudah bertaubat dari kemaksiatan, kejahatan dan kesalahan, mudah memaafkan, mudah tersenyum, rendah hati, makan makanan yang halal dan baik, makan tidak berlebihan; tidak makan sebelum lapar dan berhenti makan sebelum kenyang, makan dengan tiga jari, tidak meniup makanan yang masih panas, tidak menyisakan makanan, dst. Belum lagi ditambah dengan ciri khas jenggot yang melekat pada diri Rasulullah saw yang dikemudian hari ditemukan hikmah yang besar bagi kesehatan, dan ribuan khazanah lainnya yang masih belum tergali kembali.

Pesan yang ingin disampaikan dalam tulisan ini adalah bahwa di dalam al-Qur' an dan al-Hadis sesungguhnya terdapat pelajaran yang sangat besar dan banyak yang belum digali dan dimanfaatkan oleh umat Islam sendiri. Masih tersimpan misteri dan rahasia yang luar biasa dari al-Qur' an dan al-Hadis atau al-Sunnah yang kian hari kian terasing. Oleh karena itu sebagai generasi Islam, sudah seharusnya dan saatnya kembali ke rumah besarnya yaitu al-Qur' an dan al-Hadis dalam kerangka menghadapi problematika kehidupan yang semakin hari semakin kompleks, kembali menggali milik umat Islam yang sudah ratusan tahun terkubur dan terdiam.

Oleh karena itu salah satu pintu masuk yang ditawarkan dalam tulisan ini adalah menggugah kembali peran penting yang dimainkan para konselor muslim yang sudah saatnya mengenalkan kembali cara-cara al-Qur' an dan al-Hadis

menyelesaikan problematika yang dihadapi yang dalam hal ini adalah kehidupan yang sehat secara fisik dan psikis. Lewat mereka inilah umat Islam berharap akan menemukan kembali ajaran-ajaran dan mutiara-mutiara al-Qur' an dan al-Hadis yang sudah lama tertutupi oleh umat Islam itu sendiri ( *الاسلام محجوب بالمسلمين* )

### Daftar Pustaka

- Ar-Razy, *Tafsir al-Razi juz 10*, dalam al-Maktabah al-Syamilah.  
<http://www.waqfeya.net/shamela>.
- M. Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur'an, Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*, Cet. I; Bandung: Mizan, 1997.

Imam al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari* Juz 3, dalam al-Maktabah al-Syamilah.  
<http://www.waqfeya.net/shamela>.

-----, Juz 18, dalam al-Maktabah al-Syamilah. <http://www.waqfeya.net/shamela>

Musannaf Abdur Razzaq, Juz 3, dalam al-Maktabah al-Syamilah.  
<http://www.waqfeya.net/shamela>

Sahih Ibn Hibban, Juz 11, dalam al-Maktabah al-Syamilah.  
<http://www.waqfeya.net/shamela>

M. Fajrul Munawir, *Konsep Sabar dalam Al-Qur' an: Pendekatan Tafsir Tematik*, Cet. I; Yogyakarta TH Press, 2005.

Abu al-Qasim al-Qusyairiy al-Naisaburiy, " Al-Risalah al-Qusyairiyah fi Ilm al-Tasawwuf" diterj. Mohammad Luqmanul Hakim, *Risalatul Qusyairiyah, Induk Ilmu Tasawuf*, Cet I; Surabaya: Risalah Gusti, 1997.

Al-Tabrani, *Al-Mu' jam al-Kabir Musnif* Juz 19, dalam al-Maktabah al-Syamilah.  
<http://www.waqfeya.net/shamela>

Imam al-Nawawi, Syarah al-Nawawi, Juz 8, dalam al-Maktabah al-Syamilah.  
<http://www.waqfeya.net/shamela>.