

Refleksi Surah Al-Baqarah Ayat 153 Dalam Membangun Kesabaran Melalui Konseling Qur'ani

Nurul Aini Mas'udiyah¹

¹Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Correspondence Email : nurulainimasudiyah@gmail.com

ABSTRACT

This study develops a patience-based Qur'anic counseling method with reference to Surah Al-Baqarah verse 153. This verse emphasizes the importance of seeking help from Allah through patience and prayer as a way to deal with emotional and psychological challenges in modern life. Using a literature study-based qualitative approach, this study analyzed literature related to patience, prayer, and its spiritual relevance in Qur'anic counseling. The findings show that the integration of the value of patience in Qur'anic counseling is effective in helping individuals control emotions, promote inner calm, and strengthen spiritual connections. This research proposes a practical counseling method including Qur'anic verse recitation, application of the value of patience, and continuous evaluation. This method provides a holistic solution to psychological and emotional distress by integrating modern psychological approaches and Islamic spirituality. The implication is that patience-based Qur'anic counseling can be an effective alternative in supporting the mental and spiritual health of Muslims.

Keywords: Patience, Prayer, Qur'anic Counseling.

ABSTRAK

Penelitian ini mengembangkan metode konseling Qur'ani berbasis kesabaran dengan merujuk pada Surah Al-Baqarah ayat 153. Ayat ini menekankan pentingnya meminta pertolongan kepada Allah melalui kesabaran dan shalat sebagai cara untuk menghadapi tantangan emosional dan psikologis dalam kehidupan modern. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi pustaka, penelitian ini menganalisis literatur terkait kesabaran, shalat, dan relevansi spiritual dalam konseling Qur'ani. Temuan menunjukkan bahwa integrasi nilai kesabaran dalam konseling Qur'ani efektif dalam membantu individu mengendalikan emosi, meningkatkan ketenangan batin, dan memperkuat hubungan spiritual. Penelitian ini mengusulkan metode konseling praktis meliputi tadabur ayat Al-Qur'an, penerapan nilai kesabaran, dan evaluasi berkelanjutan. Metode ini memberikan solusi holistik untuk mengatasi tekanan psikologis dan emosional dengan mengintegrasikan pendekatan psikologi modern dan spiritualitas Islam. Implikasinya, konseling Qur'ani berbasis kesabaran dapat menjadi alternatif efektif dalam mendukung kesehatan mental dan spiritual umat Muslim.

Kata Kunci: Kesabaran, Shalat, Konseling Qur'ani

PENDAHULUAN

Dalam surah Al-Baqarah ayat 153, ada ajaran mendalam tentang kesabaran

dan kekuatan spiritual melalui shalat dan doa: "Hai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan dengan sabar dan

shalat. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar." Nilai-nilai ini sangat relevan untuk menghadapi tantangan kehidupan modern, di mana tekanan emosional dan mental meningkat sebagai akibat dari dinamika dalam kehidupan sosial, ekonomi, dan budaya.

Ajaran kesabaran dalam Al-Qur'an begitu jelas, sayangnya, banyak orang kesulitan menerapkan prinsip ini dalam kehidupan sehari-hari, terutama ketika mereka menghadapi masalah dalam kehidupan pribadi, keluarga, atau pekerjaan mereka. Karena kurangnya kesadaran atau pemahaman mendalam tentang cara menerapkan konsep ini secara efektif dalam kehidupan nyata, sebagian besar orang tidak mencapai tujuan mendapatkan ketenangan batin melalui kesabaran dan shalat. Seringkali, konseling Qur'ani, yang seharusnya menjadi alat yang efektif untuk membina kesabaran berdasarkan ajaran Al-Qur'an, tidak diperiksa secara menyeluruh atau digunakan secara sistematis. Sebaliknya, banyak orang lebih suka pendekatan psikologi modern. Pendekatan ini sangat membantu, tetapi terkadang diabaikan aspek spiritual yang sangat penting bagi umat Islam.

Penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya kesabaran sebagian besar berfokus pada konsep teoretis dan pemahaman umum tentang ayat-ayat Al-Qur'an tanpa memasukkan metode konseling Qur'ani secara khusus. Penelitian saat ini juga lebih banyak berfokus pada efek psikologi modern terhadap ketenangan batin, sementara pendekatan spiritual yang berbasis Al-Qur'an, khususnya yang berkaitan dengan kesabaran dalam Surah Al-Baqarah ayat 153, masih terbatas.

Al-Qur'an dan psikologi telah digunakan untuk menilai kesabaran dalam beberapa penelitian. Misalnya, penelitian tentang strategi pertempuran Islam menunjukkan bahwa kesabaran dan tawakkal sangat penting dalam mengatasi stres. Namun, penelitian ini

jarang mengaitkan ayat 153 dari surah Al-Baqarah dengan metode konseling Qur'ani yang dapat digunakan di zaman sekarang. Studi lain tidak memberikan pendekatan metodologis yang aplikatif untuk konseling dan lebih fokus pada pemahaman konseptual.

Penelitian ini mencoba mengembangkan metode konseling Qur'ani yang berfokus pada pembinaan kesabaran melalui pemahaman dan refleksi mendalam ayat 153 dari surah Al-Baqarah. Penelitian ini menawarkan pendekatan integratif antara pendekatan spiritual Al-Qur'an dengan metode konseling praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam menangani masalah psikologis dan emosional individu.

Berdasarkan ajaran yang terkandung dalam Surah Al-Baqarah ayat 153, penelitian ini bertujuan untuk menciptakan model konseling Qur'ani yang dapat membantu orang dalam mengembangkan kesabaran. Riset ini penting dilakukan untuk menawarkan solusi praktis yang memperkaya metode konseling Islam dan meningkatkan ketenangan batin melalui penguatan nilai-nilai sabar dan ibadah. Ini dilakukan dengan mengisi celah antara pendekatan spiritual dan psikologis dalam konseling.

TINJAUAN PUSTAKA

Tafsir Surah Al-Baqarah Ayat 153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: *Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.*

a) Sabar

Kata صَبْر berasal dari Bahasa Arab, yaitu dari kata aş-şabru yang berasal dari akar kata şa ba ra. Sabar berarti menahan, keteguhan sesuatu, dan sejenis batu (Shihab, 2020: 167).

Kata aṣ-ṣabr/sabar yang dimaksud pada surah Al-Baqarah ayat 153 terdiri dari banyak hal, yaitu sabar ketika keadaan petaka dan kesulitan, sabar terhadap ejekan dan rayuan, sabar dalam berjuang menegakkan kebenaran dan keadilan, dan sabar melakukan perintah dan meninggalkan larangan (Shihab, 2002: 363). Secara istilah, sabar berarti menahan dan mencegah diri. Hal ini dapat ditelaah lebih jauh lagi dari akar kata huruf shad, ba', ra' (Sholikhin, 2009: 6-7)

b) Shalat

Secara bahasa, shalat berasal dari bahasa Arab yaitu ṣalla-yuṣalli-ṣalātun yang artinya doa atau pujian (Al-Mahfani, M. Khalilurrahman, dan Hamdi, 2016: 80). Sedangkan menurut syariat Islam pengertian shalat yaitu suatu ibadah yang dilakukan oleh seorang hamba yang berbentuk perkataan dan perbuatan tertentu yang dilakukan dalam kondisi yang suci dan bersih dengan menghadirkan hati yang ikhlas dan khusyu, pengamalan hati, yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam dengan syarat dan rukun tertentu (Nuhyanan, 2012: 2).

Rangkaian ucapan dan perbuatan (gerakan) dalam shalat tersebut bukan hanya sebagai ucapan dan gerakan saja tanpa terdapat makna di dalamnya, tetapi pada setiap ucapan dan gerakannya terkandung berbagai filosofi, ibrah, dan hikmah yang sangat luas bagi orang yang mengerjakannya (El-Sutha, 2016: 2). Berdasarkan ilmu mental agama, ketika seseorang shalat dengan khusyu', semua pikirannya dan perasaannya hendak terlepas dari segala urusan dunia yang menyebabkan jiwanya terganggu menjadi tenang dan merasakan kedamaian di dalam hatinya (Sundari & Efendi, 2021: 31).

c) Allah Sebagai Penolong

Setelah pada ayat sebelumnya memaparkan terkait penentuan arah kiblat, pembentukan kepribadian seorang muslim yang berlandaskan ajaran islam, posisi umat muslim yaitu sebagai umat pertengahan yang menjadi saksi atas manusia, lalu dilanjutkan dengan penjelasan kepada umat islam supaya memohon pertolongan kepada Allah SWT dengan sabar dan shalat sehingga manusia akan mendapatkan taklif yang besar. Pada ayat ini juga menjelaskan supaya manusia bersiap untuk berkorban menjadi seorang syuhada (mati syahid), akan kekurangan kekayaan, jiwa, buah-buahan, ketakutan, kelaparan. Dan agar berusaha menghilangkan berbagai halangan sehingga dapat memantapkan manhaj Allah di dalam jiwanya dan di hadapan manusia. Kemudian, hati mereka diikat oleh Allah. Sehingga, mereka berusaha untuk mencurahkan dan mengembalikan segala sesuatu kepada Allah. Hal tersebut dilakukan agar seseorang mendapatkan ridha dari Allah SWT (Quthb, 2021: 169-170).

Konsep Sabar dalam Perspektif Qur'ani

Sabar dalam keterangan ayat Al-Qur'an di atas menunjukkan bahwa manusia yang telah beriman wajib melakukan aktivitas shalat sehingga dapat membantu membimbing manusia ke arah kesadaran dan kesabaran. Bermohon sesuatu yang diinginkan manusia disertai sabar dan dengan ibadah shalat dapat berharap agar orang-orang yang shalat dan doa untuk kebbaikannya dapat diterima oleh Allah S.W.T. Orang yang sempurna dalam shalatnya sudah dapat dipastikan memiliki tingkat kesabaran yang tinggi dalam mengendalikan emosi atau menahan diri untuk tidak melakukan segala bentuk perbuatan keji dan munkar.

Al-Qur'an memberi petunjuk kepada orang-orang Islam yang beriman supaya menetapi kesabarannya dengan shalat, karena shalat adalah sarana komunikasi hamba dengan Tuhannya dan dapat membimbing manusia cara mengendalikan emosi diri dari dorongan-dorongan keinginan hawa nafsu atau syahwat untuk melakukan kejahatan yang dapat membahayakan manusia. Dalam Syari'at Islam dengan mengerjakan shalat dapat memperbaiki perbuatan keji dan munkar yakni dengan perilaku melaksanakan ajaran agama secara sempurna sesuai keinginan, kehendak Allah SWT dan menaati ajaran-ajarannya dengan beriman dan konsisten.

Sabar ini memang dapat dikategorikan kepada tingkah laku yang memiliki tingkat dan derajat yang tinggi dalam lingkungan hidup apa pun dan di mana dia hidup serta berusaha mengembangkan diri untuk kebaikan hidupnya yang menginginkan kesempurnaan hidupnya baik di dunia maupun untuk masa depan di akhiratnya. Orang yang kuat mengendalikan diri dengan berbagai godaan dan ikhlas menetapi kesabarannya dalam berbuat taat kepada Allah SWT atau terus-menerus meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada-Nya dengan sempurna, akan membawa kebaikan dunia dan akhiratnya serta nantinya di akhirat kelak akan dimasukkan ke dalam Surga Jannatun Na'im (Miskahuddin, 2020).

Pendekatan Konseling Qur'ani Berbasis Kesabaran

Pendekatan konseling Qur'ani berbasis kesabaran mengintegrasikan ajaran Al-Qur'an untuk membantu individu mengatasi tantangan hidup. Metode ini mencakup beberapa langkah:

1. Pengenalan: Membangun hubungan baik antara konselor dan konseli.
2. Tadabur: Membaca dan merenungkan ayat-ayat Al-Qur'an

untuk mendapatkan petunjuk.

3. Praktik: Menerapkan pemahaman dalam tindakan nyata.
4. Monitoring: Evaluasi kemajuan dan kesadaran diri.

Konseling ini bertujuan untuk memperkuat iman, membersihkan pikiran negatif, dan mencapai kesehatan mental serta spiritual yang holistik, dengan kesabaran sebagai fondasi utama (Musuki dan Herlina Sulistiana, 2022).

Praktik Kesabaran dalam Kehidupan Sehari-hari

Untuk mempraktikkan kesabaran dalam kehidupan sehari-hari, berikut beberapa langkah yang dapat diambil:

1. Kenali Pemicu: Identifikasi situasi atau orang yang membuat Anda kehilangan kesabaran.
2. Teknik Pernapasan: Latih pernapasan dalam-dalam saat emosi mulai meningkat untuk menenangkan diri.
3. Kelola Stres: Temukan cara untuk mengurangi stres, seperti berolahraga atau meditasi.
4. Berlatih Empati: Cobalah melihat situasi dari sudut pandang orang lain untuk lebih memahami.
5. Berbicara dengan Jujur: Komunikasikan perasaan Anda dengan cara yang tenang dan terbuka.
6. Bersyukur: Fokus pada hal-hal positif dalam hidup untuk mengurangi rasa frustrasi. (Albari, 2022)

Dengan menerapkan langkah-langkah ini, Anda dapat meningkatkan kemampuan untuk bersabar dan menghadapi tantangan dengan lebih baik.

METODE PENELITIAN

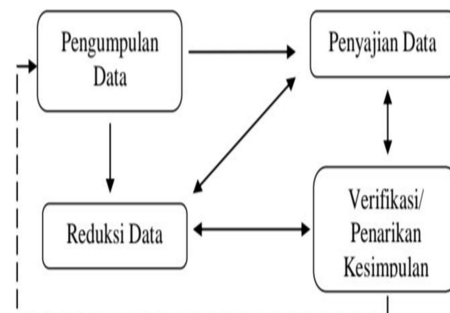
Penulisan artikel menggunakan jenis penelitian kualitatif, penelitian ini berupaya memahami pengalaman secara holistik yang diperoleh dari subjek penelitian yang berupa perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan, dan melalui bahasa deskriptif dalam bentuk kata-kata dengan konteks khusus yang alamiah dan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah library research dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Library research adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan penelitian. Dimana pada metode ini peneliti menganalisis buku-buku dan jurnal-jurnal yang berkaitan dengan pokok permasalahan yang dibahas pada artikel ini, sehingga memperoleh bahan yang diinginkan untuk penelitian yang mendalam. (Fadli, 2019)

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa studi dokumentasi dengan menghimpun dan menganalisis dokumen yang merujuk pada barang-barang tertulis seperti buku, jurnal dan artikel yang berasal dari berbagai sumber referensi. Lembar dokumen yang diteliti sebagai instrumen penelitian mengandung uraian mengenai bagaimana strategi rancangan program konseling karir berbasis keterampilan dalam menyiapkan kerja yang dinamis. Dengan mengetahui strategi tersebut mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan perencanaan karir mahasiswa. Referensi pada artikel ini dipilih melalui google scholar, e-journal, artikel di internet dsb yang diterbitkan selama 5 tahun terakhir. (Malahati, B, Jannati, Qathrunnada, & Shaleh, 2023)

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif, yang dilakukan dengan membaca dan memahami data teks

secara detail, mengidentifikasi tema, kategori, dan konsep utama, mengkodekan data teks berdasarkan tema, kategori, dan konsep, menganalisis data teks untuk mengidentifikasi pola, makna, dan hubungan, menafsirkan temuan yang berkaitan dengan pertanyaan penelitian data teks, menarik kesimpulan dan implikasi penelitian. Analisis dari penelitian ini berlangsung bersama dengan proses pengumpulan data, maupun dilakukan setelah data-data terkumpul. Adapun langkah-langkah dalam teknik analisis data sebagai berikut.



Skema teknik analisis data : model interaktif (Matthewmiles dan A. Michael Huberman,

Prosedur dari analisis data diatas yaitu :

1. Pengumpulan data

Menggali informasi dan data dari berbagai sumber referensi yaitu dengan analisis dokumen mengenai strategi rancangan program konseling karir berbasis keterampilan dalam menyiapkan kerja yang dinamis. Dengan mengetahui strategi tersebut mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan perencanaan karir mahasiswa.

2. Reduksi data

Reduksi data adalah proses penyederhanaan data yang kompleks menjadi informasi yang lebih ringkas

dan relevan. Ini melibatkan pemilihan, penggabungan, dan transformasi data untuk mengurangi volume data tanpa menghilangkan informasi penting.

3. Penyajian data

Penyajian data adalah proses menampilkan data dalam format yang mudah dipahami dan diinterpretasikan. Ini melibatkan pembuatan visualisasi, tabel, grafik, atau laporan yang menyajikan data dengan cara yang jelas dan informatif.

4. Penarikan Kesimpulan/Verifikasi.

Penarikan kesimpulan adalah proses menganalisis data yang telah direduksi dan disajikan untuk membuat inferensi atau keputusan. Ini melibatkan interpretasi data untuk menentukan pola, tren, atau hubungan yang relevan serta membuat keputusan atau rekomendasi berdasarkan informasi tersebut

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan pendekatan konseling Qur'ani yang didasarkan pada ayat 153 dari surah Al-Baqarah, dengan penekanan khusus pada pembinaan kesabaran sebagai cara untuk menghadapi tantangan emosional dan psikologis yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa temuan penting dihasilkan dari analisis literatur:

1. Kesabaran dan Shalat sebagai Pilar Utama

Kesabaran tidak hanya berarti menahan diri dalam situasi sulit, tetapi juga mencakup aspek spiritual seperti tetap taat dalam ibadah, seperti shalat, sebagai cara berkomunikasi dengan Allah. Shalat bertindak sebagai cara untuk:

- a. Meningkatkan kesadaran spiritual,
- b. Meningkatkan kesabaran,

- c. Membantu orang mengendalikan emosi,
- d. dan mendapatkan ketenangan batin.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Sundari dan Efendi (2021) menemukan bahwa shalat yang dilakukan dengan hati-hati dapat menenangkan jiwa dan memperbaiki perilaku buruk dan munkar.

2. Konseling Qur'ani Berbasis Kesabaran

Metode konseling Qur'ani menawarkan beberapa tindakan praktis, seperti:

- a. Tadabur Ayat Al-Qur'an: Membaca setiap ayat dan memahami maknanya.
- b. Praktik Nilai Kesabaran: Mengajarkan orang untuk bersabar dalam situasi kehidupan nyata, seperti ketika ada masalah dalam keluarga atau di tempat kerja.
- c. Monitoring dan Evaluasi: Membantu konseli menemukan kemajuan dalam pengendalian emosi dan pembentukan kesabaran.

Ketika nilai-nilai spiritual digabungkan dengan konseling ini, ini menjawab kebutuhan akan pendekatan yang holistik, terutama dalam komunitas Muslim.

Diskusi Penelitian

1. Relevansi dengan Teori dan Konsep

Studi ini mendukung teori Shihab (2020), yang menyatakan bahwa sabar memerlukan upaya aktif untuk menghadapi berbagai tantangan hidup. Selain itu, penelitian ini mendukung pandangan Quthb (2021), yang menekankan betapa pentingnya shalat sebagai cara untuk memperkuat hubungan spiritual dan mendapatkan kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup.

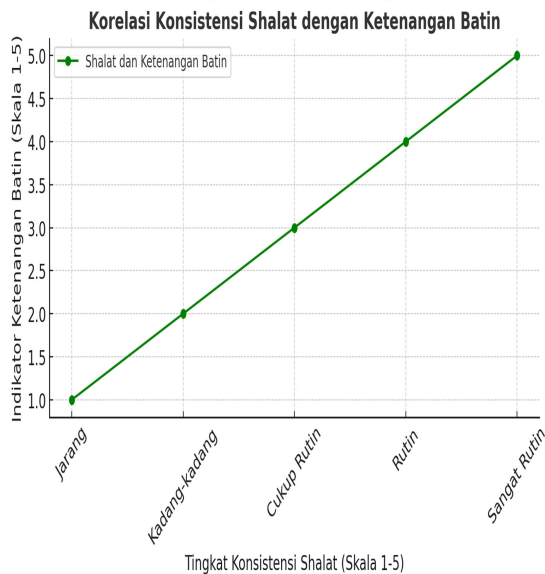
2. Integrasi Psikologi dan Spiritualitas

Metode ini melengkapi pendekatan psikologi kontemporer

yang cenderung fokus pada aspek kognitif dan perilaku, tetapi menambahkan aspek spiritual. Teknik seperti refleksi dan tadabur ayat, misalnya, membantu orang memaknai lebih dalam pengalaman hidup mereka, yang sulit dicapai melalui pendekatan sekuler.

Grafik Penelitian

Grafik menunjukkan korelasi positif antara konsistensi dalam shalat dan peningkatan ketenangan batin. Semakin khusyuk dan teratur seseorang melaksanakan shalat, semakin tinggi tingkat ketenangan batin yang dirasakan.



Grafik di atas menunjukkan korelasi antara konsistensi dalam melaksanakan shalat dan ketenangan batin. Tingkat konsistensi shalat diwakili pada sumbu horizontal, sedangkan indikator ketenangan batin pada sumbu vertikal. Dari grafik ini, terlihat bahwa peningkatan konsistensi shalat diiringi dengan peningkatan ketenangan batin.

KESIMPULAN

Kesabaran, sebagaimana diuraikan dalam Surah Al-Baqarah ayat 153, adalah fondasi utama dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Ayat ini menekankan pentingnya meminta

pertolongan melalui kesabaran dan shalat sebagai sarana untuk meraih ketenangan batin dan keberkahan. Dalam dunia modern yang penuh tekanan, konsep kesabaran tidak hanya relevan secara spiritual, tetapi juga penting dalam praktik keseharian. Metode konseling Qur'ani berbasis kesabaran ini menggabungkan nilai-nilai spiritual dari Al-Qur'an dengan pendekatan praktis yang bisa diterapkan untuk mengatasi masalah psikologis dan emosional.

Dengan mengintegrasikan pendekatan Qur'ani dalam konseling, kita dapat membantu individu mencapai kesehatan mental dan spiritual yang lebih baik. Penelitian ini juga membuka peluang bagi para konselor untuk memadukan nilai-nilai spiritual dengan praktik konseling modern, sehingga individu yang mengalami tekanan emosional dapat diberi panduan yang lebih holistik.

Untuk mendalami dan menerapkan konsep kesabaran dalam kehidupan sehari-hari, penting bagi setiap individu untuk:

1. Memperkuat hubungan dengan Allah melalui shalat yang khusyuk dan doa yang tulus.
2. Memahami dan merenungkan ayat-ayat Al-Qur'an, khususnya yang berkaitan dengan kesabaran, sehingga dapat memberikan pencerahan dalam menghadapi kesulitan.
3. Melakukan praktik kesabaran secara konsisten dalam setiap aspek kehidupan, baik dalam keluarga, pekerjaan, maupun hubungan sosial, dengan bantuan metode konseling Qur'ani.
4. Konselor diharapkan dapat terus mengembangkan metode konseling berbasis Qur'ani untuk membantu lebih banyak orang yang membutuhkan bimbingan spiritual dan emosional.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Fadli, M. R. (2020). Memahami desain metode penelitian kualitatif. Medan, Restu Printing Indonesia, Hal.57, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1>.
- Malahati, F., B, A. U., Jannati, P., Qathrunnada, Q., & Shaleh, S. (2023). Kualitatif: Memahami Karakteristik Penelitian Sebagai Metodologi. Jurnal Pendidikan Dasar, 11(2), 341–348. <https://doi.org/10.46368/jpd.v11i2.902>
- Miskahuddin, 2020, "Konsep Sabar dalam Perspektif Al-Qur'an", JURNAL ILMIAH AL MU'ASHIRAH: Media Kajian Al-Qur'an dan Al-Hadits Multi Perspektif Vol. 17, No. 2, Juli.
- Musuki dan Herlina Sulistiana, 2022, "Penerapan Konseling Qur'Ani Untuk Mengentaskan Adab Buruk Generasi Milenial Pada Siswa Smpn 1 Suralaga", Jurnal Konseling Pendidikan, Nusuki, Sulistiana Vol.6, No.2: Desember.
- Moh Misbahusani Albari, Skripsi: "Konsep Konseling Qur'Ani Dalam Mengatasi Masalah Moral Menurut Ridwan", Purwokerto: Uin Prof. K. H. Saifuddin Zuhri, 2022.
- Quthb, S. (2021a). Tafsir Fi Zilal Qur'an : Di Bawah Naungan Al-Qur'an Jilid 5. Gema Insani Press.
- Shihab, M. Q. (2002b). Tafsir Al Mishbah : Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 15. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2020). Kosakata Keagamaan. Lentera Hati.
- Sholikhin, M. (2009). The Power of Sabar. Tiga Serangkai.
- Sundari, P. E., & Efendi, Y. (2021). Shalat dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Buya Hamka. Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial Dan Budaya, 3(1), 22.