

## **MENAFSIR AYAT SABAR SEBAGAI BASIS TERAPI KESEHATAN MENTAL PASCA PANDEMI COVID-19**

**M. Khozinul Huda**

Universitas Muhammadiyah Cirebon  
khozinul.huda@umc.ac.id

**Abdul Muaz**

Universitas Muhammadiyah Cirebon  
muaz@umc.ac.id

### **Abstract**

This article discusses the relation between the conception of patience and the issue of mental health in several verses of patience (QS. 2:45, QS. 2:153, and QS.:3) which are described in two treasures of interpretation: Tafsir At-Thabari and Tafsir Ar-Razi. The purpose of this research is to investigate the doctrine and teachings of patience as a knowledge base in supporting mental health theories spiritually, especially in the context of the Covid-19 pandemic. The method of investigation and discussion in research is more of a qualitative approach with the object of research being the Divine Word. A number of findings in this research review, among others: the unfolding of the doctrine and conception of patience holistically (exoteric and esoteric) as well as the foundation cum formulation of patient therapy in Islamic mental health discourses.

**Keywords:** Impact of Covid-19, Interpretation, Islamic mental health, Patience,

### **Abstrak**

*Artikel ini mendiskusikan relasi konsepsi sabar dengan isu kesehatan mental dalam beberapa ayat sabar (QS. 2: 45, QS. 2:153, dan QS. 103 :3) yang diterakan dua khazanah tafsir: Tafsir Athabari dan Tafsir Ar-Razi. Tujuan riset ini untuk menyelediki doktrin dan ajaran sabar sebagai basis pengetahuan dalam menopang*

*teori-teori kesehatan mental secara spiritual, terutama sekali dalam konteks pandemi Covid-19. Metode penyeledikan dan pembahasan dalam riset lebih kepada pendekatan kualitatif dengan objek riset firman Ilahi. Sejumlah temuan dalam telaah riset ini, antara lain: terkuaknya doktrin dan konsepsi sabar secara holistik (eksoterik dan esoterik) serta fondasi cum formulasi terapi sabar pada diskursus kesehatan mental Islami.*

**Kata-kata kunci:** *Dampak Covid-19; Kesehatan mental Islam; Sabar; Tafsir*

## **A. PENDAHULUAN**

Secara kejiwaan, efek pandemi Covid-19 tidak bisa dipungkiri menambah eskalasi level depresi, kecemasan dan kemarahan seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Pada level internasional, misalnya, anak-anak dan remaja mengalami kesehatan mental yang sangat rendah sejak Covid-19. (Pers Release Unicef, 2021). Belum lagi jika kita mengkalkulasi untuk orang-orang dewasa. Tidak aneh jika WHO (The World Health Organization) pernah merilis penilaian hasil uji-cepat (*rapid-test*) dari 130 negara anggota terkait dukungan medis kesehatan mental selama wabah Covid-19 terjadi. Dalam pengumpulan data selama kurun Juni-Agustus 2020 disimpulkan 89% responden mengusulkan penanganan serius terencana Dukungan Kesehatan Mental dan Psiko-Sosial (Mental Health and Psychosocial Support-MHPSS). (World Health Organization, 2020). Dalam konteks Indonesia sendiri, menurut hasil survei Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) yang pernah dilaksanakan medio Mei 2020 secara daring, persentasenya meningkat tajam. Ada 64,8 persen dari 4010 responden (swaperiksa) masyarakat dari 34 se-Indonesia mengalami kecemasan dan depresi akibat pandemi COVID-19 (Tim PDSKJI, 2020). Oleh karena itulah, aspek ini seyogyanya menjadi salah satu problem yang mesti diperhatikan bersama oleh pelbagai kalangan yang peduli terhadap isu kesehatan mental di Indonesia.

Dari sana, sungguh beralasan, jika riset (Djalante et al., 2020) menegaskan pentingnya respon segala pihak untuk mengatasi pandemi global ini. Baginya, peran ajaran agama dan tokohnya tidak kalah penting. Ihwal

tersebut terungkap pula dalam survei yang pernah dilaksanakan Kemenag di 34 provinsi: sebanyak 81,60% publik melihat efektifitas peran tokoh agama dan ormas keagamaan dalam mensosialisasikan kebijakan (imbauan) terkait kondisi kekinian yang dihadapi masyarakat, termasuk dalam hal ini wabah Covid-19. (Ruhana & Burhani, 2020)

Apalagi, Tanah Air ini masyhur sebagai negara berpenduduk Muslim terbesar keempat di dunia dimana argumen-argumen (dalil-dalil) *naqli* (Alquran dan hadis) kerap kali menjadi perhatian utama publik. Tentu saja, bukan soal penggunaan sumber Alquran dan (atau) hadis yang salah, namun pemahaman kurang tepat dan acapkali *misleading* yang menjadi muara soalnya. Untuk kasus Covid-19 pun demikian; sebagian tokoh Muslim (ustaz atau mubalig) seringkali menafsirkan ayat atau hadis secara serampangan hingga diamini dan diikuti jamaahnya. (M. Quraish Shihab, 2020, p. 56-86) Bahwa literasi doktrin keagamaan dengan simpul-simpul tokoh agama sebagai lokomotifnya berkorelasi kuat terhadap praktik keagamaan dalam merespon kondisi aktual yang tengah dihadapi. Hal tersebut, karenanya, menjadi bahan kajian menarik dalam riset keagamaan Islam. (Taufik Abdulah dan M. Rusli Karim, 1989).

Pada ranah inilah, doktrin agama sebagaimana termaktub dalam teks suci Alquran akan memainkan perannya. Salah satunya ayat-ayat tentang bersikap sabar yang muatannya bisa menjadi pedoman dan panduan terapis psiko-spiritual untuk meminimalisir dampak musibah dan malapetaka yang datang. Problemnya, ayat-ayat Alquran ihwal sabar tidak mengarahkan secara detil-praktis bagaimana mengimplementasikan bersikap sabar secara aplikatif; Alquran hanya menegaskan teks berikut kandungan dan ajarannya secara umum (global). Ayat-ayat Ilahi perlu tafsir dan penjelasan lebih lanjut dari sumber-sumber otoritatif lainnya agar bisa diambil hikmah dan manfaatnya. Penjelas-penegas lain tersebut bisa kita anggit dari khazanah tafsir Alquran maupun kitab-kitab (syarah) hadis. Dalam firman Allah, misalnya, ditegaskan dalam QS. Al-Baqarah: 45, QS. Al-Baqarah: 153, dan QS.

Al-Asr: 3. Ketiganya tidak menjelaskan secara spesifik bagaimana bersikap sabar dan bagaimana mempraktekkannya.

Tidak aneh jika banyak peneliti yang mulai *concern* menjadikan sabar sebagai rujukan psikologi Islami, seperti riset (Subandi, 2011), (Rusdi, 2016), (Yusuf, 2017), dan (Tajab et al., 2019). Kendati begitu, untuk konteks pandemi Covid-19 belum banyak eksplorasi penelitian nilai-nilai sabar dalam Alquran sebagai basis pengetahuan dan formulasi untuk menghadapi dampak Covid-19. Jika pun ada, penekanannya lebih telaah secara umum. Berdasarkan latarbelakang di ataslah, kami meneliti ayat-ayat sabar dan relevansinya untuk konteks pasca pandemi Covid-19. Agar penelitian ini lebih terarah, kami akan mengeksplorasi sabar menurut pendekatan dua kitab tafsir, yakni Tafsir At-Tabari, *Jami' Al-Bayan 'an Ta'wil 'Aayil Quran Alquran* (At-Ṭabarī, 1994) dan *Mafatihul Ghaib-at-Tafsir al-Kabir Ar-Razi*. (Fakhrudin, 1981). Pilihan kedua tafsir ini karena pertimbangan dua corak dan pendekatan yang distingtif. Yang pertama, Tafsir Tabari, masuk dalam kategori *tafsir bi al-ma'tsur* (bisa juga disebut *tafsir bi al-riwayah* atau *tafsir bi al-manqul*) yang menekankan uraian tafsirnya berbasiskan ayat, hadis, perkataan sahabat Nabi dan Tabi'in (M. Quraish Shihab dkk, 2008). Atau dalam istilah Quraish Shihab, corak tafsir jenis ini lebih menekankan redaksi Alquran lantaran khawatir mereduksi kemukjizatan Alquran (M. Quraish Shihab, 2013). Semangat model tafsir ini adalah sebisa mungkin penggunaan sumber-sumber terpercaya yang sah untuk ber-*hujjah*. Karena itu, mufasir dalam corak dan model *tafsir bi al-ma'tsur* berusaha menghindari peranan nalar (baca: ijtihad). Sebaliknya, yang kedua, Tafsir Ar-Razi menggunakan hasil pemikiran mufasir (ijtihad) untuk menafsirkan ayat-ayat Alquran. (M. Quraish Shihab dkk, 2008, p. 174-178). Dua aras ini, menurut penulis, untuk mengakomodir dua kecenderungan tafsir sehingga bisa menganalisis problem riset secara holistik. Lebih-lebih, dalam Tafsir-nya, Fahrudin Ar-Razi bukan hanya menulis dengan pendekatan rasionalistik (teologis-filosofis-analitis) tapi juga mengungkap kecenderungan sufistik (Parviz Salmani, 2012, p. 47). Selain itu, Ar-Razi pun masyhur menulis

pula banyak tema psikologis (Arif, 2019, p.163) hingga sarat isu kesehatan mental perspektif Islam dan relevan disinggung dalam riset ini.

Pertanyaan-pertanyaan hipotetik yang kami ajukan dalam penelitian ini adalah: Apa konsepsi dan makna sabar dalam khazanah kajian kitab tafsir tersebut? Sejaumana penjelasan "aplikatif" nilai-nilai sabar dalam dua rujukan tafsir tersebut untuk merespon bencana dan musibah, dalam hal ini kontek pasca wabah Covid-19?

Riset ini merujuk pada kajian-kajian yang sudah dilakukan sebelumnya. Dalam kaitan sabar perspektif psikologi Islam, riset (Subandi, 2011) yang penulis singgung di atas menekankan pembahasan sikap sabar berdasarkan diskursus ilmu psikologi. Begitu juga penelitian yang dilakukan (Rusdi, 2016) yang berjudul *Patience in Islamic Psychology and Its Measurement*. Jika Subandi membahas ke dalam kajian psikologi umum, sedang Rusdi lebih kepada psikologi Islam. Lalu ada kajian tentang sabar yang menggabungkan dua pendekatan sekaligus, yakni kombinasi psikologi umum dan psikologi Islam yang berjudul *Sabar dalam Perspektif Islam dan Barat* yang ditulis (Yusuf, 2017). Riset tersebut belum menyentuh aspek psikoterapiknya. Dalam pada itu, dari perspektif kajian tafsirnya, ada riset yang dilakukan (Tajab et al., 2019) yang berjudul *Psychology of Patience In Al-Misbāh Exegesis* yang menekankan pembahasan psikologi sabar berdasarkan Tafsir Misbah yang ditulis pakar tafsir Indonesia, Prof. M. Quraish Shihab. Dari riset tersebut, kami akan menyigi dan menyingkap konsep sabar melalui tafsir yang berbeda dan melakukan upaya riset yang distingtif. Kaitan dengan tafsir sufistik dan Covid-19, riset (Kerwanto, 2020) menegaskan basis epistemologis menurut kacamata tafsir *isyari* dalam menganalisis pandemi Covid-19. Riset yang dilakukannya memang membincang dan menganalisis ayat-ayat Alquran secara *misdaq* (referensial) terkait Covid-19 dari kacamata tafsir sufistik secara umum; tidak membahas ayat-ayat tertentu yang menjadi *concern* penulis, namun riset tersebut nantinya akan memperkaya apa yang kami diskusikan pada wilayah ayat-ayat sabar secara tafsir sufistik.

Sementara relasinya dengan respon masyarakat terhadap Covid-19, kami mendapati riset yang dilakukan oleh (Djalante et al., 2020) berjudul *Review and Analysis of Current Responses to Covid-19 in Indonesia: Periode January of January to March 2020*. Riset tersebut memaparkan pandemi Covid-19 yang menyentuh segala aspek dan responnya. Dalam riset tersebut terungkap bahwa faktor agama memainkan peranan penting. Karena itulah, menjadi penting membincang ajaran dan nilai agama dalam riset ini. Selain riset tersebut ada pula penelitian yang dilakukan (Buana, 2020). Penelitian tersebut menekankan pada efek psikologis masyarakat di Indonesia dalam menghadapi pagebluk Covid-19. Riset ini membahas secara umum perilaku kejiwaan masyarakat muslim Indonesia, dan tidak secara spesifik mengupas aspek dan konsep sabar yang akan kami kupas dalam riset ini. Sementara dalam tulisannya, (Jarnawi, 2020) lebih menekankan dampak kejiwaan dan tidak secara khusus menyelidiki konsep sabarnya. Begitu pun dalam riset yang dilakukan (Gamayanti & Hidayat, 2019) yang berjudul *Marah dan Kualitas Hidup Orang yang Mengalami Psikosomatik*; tidak membahas konsepsi doktrin sabar dan penafsirannya dari sisi kesehatan mental. Kajian-kajian terdahulu tersebut akan kami gunakan sebagai bahan rujukan dalam menguatkan dan memperkaya riset ini.

## **B. METODE PENELITIAN**

Riset ini menggunakan metode kualitatif-deskriptif dalam menganalisa pertanyaan-pertanyaan hipotetik yang sudah didesain. Pertama-tama, kami mengumpulkan data-data primer yang tersedia, yakni QS. Al-Baqarah ayat 45, QS. Al-Baqarah ayat 53, dan QS. Al-Asr ayat 3 tentang sabar yang ditulis dalam dua kitab tafsir di atas. Setelah itu, kami memetakan perbedaan spesifik makna yang muncul dari dua khazanah dua kitab tersebut.

Selanjutnya, kami mengumpulkan data-data sekunder yang relevan terkait topik penelitian, mulai dari penggalian tafsir ayat sabar dari sumber tafsir yang lain, hasil riset dan publikasi ilmiah tentang konsep sabar

berdasarkan perspektif psikologis dan sufi healing, hingga hasil riset tentang respon-respon religius dan psikologis menghadapi pandemi Covid-19.

Setelah mengumpulkan, memetakan dan menganalisa data-data, kami memilah, memilih dan menelaahnya untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan hipotetik yang diajukan di atas.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Ihwal sabar --sebagaimana disinggung Imam Ghazali dalam *masterpiece*-nya, *Ihya Ulumuddin*--Alquran menyitirnya sebanyak tujuh puluh lebih tempat (Abi Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, 2005, p.1400). Sedang, Imam Ahmad, sebagaimana dikutip Ibnu Qayyim dalam kitab *Madarij As-Salikin* sebanyak sembilan puluh lebih tempat. (Qordhowi, 1989, p. 11) Penyebutan yang banyak itu termaktub dalam beberapa ayat dan surat dengan aneka teks dan konteks. Sedang dalam (M. Quraish Shihab, 2007, hal. 891), redaksi sabar bisa ditemukan sebanyak 103 kali pada 49 surah dan 101 ayat. Namun, untuk riset ini, penulis berfokus pada tiga ayat sabar, yakni QS. Al-Baqarah (2): 45, QS. Al-Baqarah (2) 153, dan QS. Al-Asr (103) : 3. Pemilihan ketiga ayat tersebut lebih pada pertimbangan redaksi literal ayat yang secara eksplisit memerintahkan kita untuk mencari "solusi" dengan metode sabar. Terjemah ketiga ayat tersebut, jika merujuk versi Alquran Kementrian Agama (Alquran Kemenag, 2022) berbunyi: "*Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Dan (salat) itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khuysuk.*" (QS. Al-Baqarah (2): 45); "*Wahai orang-orang yang beriman! mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar.*" (QS. Al-Baqarah (2): 153); "*Dan saling menasehati dalam kesabaran.*" (QS. Al-Asr (103): 3).

Selain faktor tersebut, menurut hemat penulis, ayat-ayat tersebut kerap kali dinukil pula oleh pelbagai kalangan (tokoh agama, kolumnis muslim, peneliti agama dan lain-lain) ketika menyinggung signifikansi sabar dalam

Alquran. Tengok saja, untuk menyebut beberapa contoh, tulisan (MD, 2018), (Abdul Hadi, 2021), (Yusuf, 2017) dan lain-lainnya.

Tidak bisa dimungkiri bahwa Alquran adalah mukjizat Ilahi yang menginspirasi banyak kalangan sejak dulu *hatta* sekarang. Proses penggalian makna ayat-ayat-Nya dengan sejumlah pemahaman, sudut pandang, dan pendekatan dapat memproduksi pelbagai tafsir. Untuk itulah, muncul beragam corak tafsir dan metodenya, baik dari karangan ulama-mufasir salaf maupun khalaf; entah itu pakar tafsir klasik maupun kontemporer (M. Quraish Shihab, Ahmad Sukardja, Badri Yatim, Dede Rosyada, 2008). Ijtihad-ijtihad ulama *cum* mufasir tersebut sejatinya untuk meneguhkan keagungan Alquran agar makna zahir dan makna batin-Nya (Muaz, 2019, p.30) *mrucut* sesuai *zeitgest* zaman dan tantangannya. Spirit itu pula yang akan kami telaah dalam ketiga ayat sabar dalam dua kitab tafsir berbeda.

### **1. Tiga Ayat Sabar dalam Tafsir At-Thabari**

Dalam khazanah ilmu Alquran, Tafsir Thabari masyhur sebagai salah satu kitab tafsir klasik generasi pertama yang dibukukan. (Saifuddin Herlambang Munthe, 2018, hal. 23) Judul lengkap tafsirnya jika merujuk terbitan Maktabah Ibn Taimiyyah (Kairo, Mesir) yang disunting oleh dua bersaudara, Ahmad Muhammad Syakir dan Mahmud Muhammad Syakir, berbunyi: *Jami'al-Bayan 'an Ta'wil al-Quran* (A. J. M. bin J. A.-T. At-Thabari, 1954). Motivasi Imam Thabari dalam menyusun dan menulis kitab ini karena sang syekh merasa prihatin atas pemahaman umat Islam pada masanya yang kurang apik. Rata-rata lebih banyak membaca Alquran tanpa memahaminya secara hakiki. (Saifuddin Herlambang Munthe, 2018, hal. 23–24). Jika kita merujuk *raison d'etre* tersebut bisa dimaklumi metode dan muatan Tafsir Thabari cenderung menyisir penjelasan dari aspek-aspek paling elementer semisal tinjauan linguistik hingga penjelasan ayat berbasiskan riwayat hadis, atsar, dan riwayat otoritatif lainnya; sebuah pendekatan metode tafsir yang lazim disebut *Tafsir bil-Ma'tsur*. Memang, ungkap (M. Quraish Shihab, 2013, hal.

127), metode Tafsir Thabari --dan juga kitab-kitab tafsir lainnya yang bergenre *Ma'tsur*-- memiliki keunggulan, seperti aspek linguistik ayat yang detail dan presisi, pun obyektifitas mufasir dalam membingkai dan menggali makna ayat-ayat Alquran karena berdasarkan riwayat hadis dan atsar; namun metode dan corak ini juga memiliki beberapa kelemahan, antara lain: mufasir tampak bertele-tele dalam tinjauan kebahasaan dan kesusastraan sehingga konteks sosio-kultural (*asbab an-nuzul*) ayat kerap kali ter subordinasi dan terabaikan. Tidak aneh, jika kemudian hari, dalam periode tafsir selanjutnya muncul para mufasir yang mengkritisnya dan bahkan melengkapinya dengan metode dan corak tafsir yang lebih holistik dan progresif.

Sabar, sebagaimana disinggung Imam Thabari, dalam QS. Al-Baqarah (2): 45 adalah menahan diri dari segala hasrat yang dicintai. Untuk itulah, orang yang sabar bisa dikatakan orang yang mampu menahan gejolak jiwa yang rendah. Bisa juga orang sabar adalah orang yang bertahan atas musibah yang dideranya. Lalu, bagaimana kaitan sabar dengan salat yang disinggung dalam ayat tersebut? Imam Thabari berargumen karena di dalam salat terdapat sejumlah bacaan Alquran yang mengandung seruan kepada manusia untuk menanggalkan segenap kenikmatan dunia dan tipu dayanya. Dalam salat juga ada pengingat akhirat yang menggirahkan manusia untuk senantiasa bersungguh-sungguh taat kepada Allah Swt. (A. J. M. bin J. A.-T. At-Thabari, 1954, hal. 11-12).

Karena berpatok pada riwayat-riwayat hadis sebagai ciri khasnya, tidak aneh, jika penjelasan Imam Thabari ihwal ayat ini banyak menyitir riwayat hadis. Sebagai contoh, kita bisa menyelisik relasi salat dan sabar dalam sejumlah riwayat hadis dan atsar berikut ini:

Alkisah Rasulullah Saw. melihat sahabat Abu Hurairah tengah tidur telungkup dan Nabi bertanya: "Apakah kau sedang sakit perut?" Abu Hurairah menjawab: "Benar." Kemudian Nabi menyuruhnya: "*Qum fashali, fainna fisshalati syifaun*" (Bangun dan salatlah!

Sesungguhnya dalam salat ada kesembuhan.) (A. J. M. bin J. A.-T. At-Thabari, 1954, hal. 13)

Muhammad bin 'Ala dan Ya'qub bin Ibrahim telah menceritakan kepada kami. Keduanya berkata bahwa Ibn 'Aliyah telah menceritakan kepada kami bahwa Uyainah bin Abdurrahman telah menceritakan kepada kami, dari bapaknya. Ia berkata bahwa suatu hari ketika sedang dalam perjalanan, sahabat Ibn Abbas mendapat kabar duka cita tentang saudaranya, Qutsam, yang meninggal dunia. Maka ia pun ber-*istirja'* (mengucapkan *inna lillahi wa inna ilaihi raji'un*), menepi dari jalanan dan mengerjakan salat dua rakaat seraya melamakan duduk dalam salat dua rakaatnya. Ibn Abbas kemudian bangkit dan berjalan menuju untanya sambil berujar: *Wasta'inuu bissabri wasshalah wa innaha lakabiratun illa 'alal khasyi'in*. (QS. Al-Baqarah (2): 45. (A. J. M. bin J. A.-T. At-Thabari, 1954, hal. 14)

Tentu saja, selain kedua riwayat di atas, ada riwayat lain yang substansi kontennya menekankan signifikansi dua kegiatan yang saling berkait, salat dan laku bersabar. Untuk itulah, sebagai ikhtisar dalam memaknai QS. Al-Baqarah (2): 45 ini, kami menyimpulkan bahwa ketika seseorang ditimpa musibah dan malapetaka, terapi *healing*-nya dapat dilakukan melalui dua metode yang tidak bisa dipisahkan, yakni aspek eksoterik (baca: fisik dan ritual) melalui ibadah salat dan aspek esoterik (baca: psikis dan amal hati) melalui sikap sabar. Sedang untuk QS. Al-Baqarah (2): 153 yang redaksinya hampir serupa dalam ayat 45 sebelumnya, Imam Thabari merasa tidak perlu mengulang penjelasannya lebih detil dengan riwayat-riwayat yang beliau sudah nukil sebelumnya. Ia hanya menambahkan keterangan dan penjelasan antara lain: pertama, anjuran Allah agar manusia mentaati-Nya, yakni melalui ibadah salat; kedua menahan cobaan fisik (*abdan*) dan material (*amwal*) melalui sikap

sabar. Kedua poin ini jika terpenuhi, akan berdampak besar: Allah Swt kelak akan menolong, menjaga, dan menjamin untuk mengabulkan hajat yang dibutuhkan hamba-Nya. (A. J. M. bin J. At-Thabari, 1954, hal. 213). Sementara, dalam QS. Al-Asr (103): 3, Imam Thabari, memaknai "saling menasehati dalam kesabaran" dengan penekanan saling menasehati untuk teguh bersabar selama dalam ketaatan kepada Allah Swt sambil merujuk beberapa riwayat. Dan memang, bersabar dalam ketaatan kepada Allah ini, menurut (Abi Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, 2005, hal. 1410) termasuk dalam salah satu laku yang paling berat bagi seorang muslim. Hal ini karena dalam taat kepada Allah seorang muslim, jelas Imam Al-Ghazali, acapkali muncul rasa malas (ibadah salat), pelit (berzakat), atau muncul sebab malas dan pelit sekaligus dalam ibadah haji dan berjihad.

## **2. Tiga Ayat Sabar dalam Tafsir Ar-Razi**

Tidak bisa dimungkiri, hingga kini, Tafsir Ar-Razi yang masyhur dengan sebutan Tafsir al-Kabir atau Tafsir Mafatihul Ghaib masih diperdebatkan, baik dari sisi metodologinya maupun dari sisi konten penafsirannya. Banyak ulama Nusantara yang belum berani mengajarkannya. (Abdul Munim Cholil, 2021)(Sempo, 2019) Ulama masyhur Ibn Taimiyyah, misalnya, sempat berseloroh: "Dalam Tafsir ar-Razi ada semua kecuali tafsir". Efek dari ucapan tersebut kemudian banyak diikuti oleh generasi setelahnya. Selain faktor tersebut, boleh jadi juga pemicu lainnya lantaran salah satu kitab rujukan dasar para pengkaji ilmu Alquran tahap permulaan, *Mabahits fi Ulumil Qur'an* yang ditulis (Al-Qattan, 1995, hal. 342, 357) memosisikan ber-*hujjah* dengan *tafsir bi al-ra'yi* (dimana Tafsir Ar-Razi termasuk dalam kelompok rumpun ini) itu kurang elok. Alasannya pendekatan tafsir ini cenderung menggunakan akal dan hasil ijtihad belaka. Kendati begitu menurut (M. Quraish Shihab, Ahmad Sukardja, Badri Yatim, Dede Rosyada, 2008, hal. 177) corak tafsir ini juga banyak pendukungnya selama memenuhi sejumlah kriteria ketat yang ditentukan, antara lain: berakidah yang benar, penguasaan prinsip-prinsip

ajaran agama Islam, memiliki pengetahuan bahasa Arab dan seluk-beluknya, penguasaan ilmu-ilmu Alquran dan ilmu-ilmu lain terkait Alquran (hadis dan ushul fiqih), serta ilmu-ilmu lainnya yang berhubungan dengan pokok pembahasan yang ditafsirkan. Tentu saja, jika kita memerhatikan dengan seksama sejarah biografi intelektual sang pengarang Tafsir Mafatihul Ghaib, Fakhruddin Ar-Razi, syarat-syarat tersebut terpenuhi, bahkan terlampaui, oleh Imam Fakhruddin Ar-Razi. Bahkan, dalam sebuah kesempatan, Ar-Razi pernah berkata: "Mengutamakan akal akan berakhir dengan kecelakaan." (Saifuddin Herlambang Munthe, 2018, hal. 34–35) Ucapan tersebut mengindikasikan bahwa Ar-Razi bukan tipikal mufasir yang mengedepankan hawa nafsu dan pemikiran *an sich* dalam menyusun Tafsir Mafatihul Ghaibnya.

Ihwal sabar dalam QS. Al-Baqarah (2): 45, (Fakhr al-Din al-Razi, 1981a, hal. 51–52) menganalisis dalam dua pokok perkara: *pertama*, masalah khitab alias pesan *asbabun nuzul* atau latar belakang turunnya ayat, dan *kedua*, masalah matan (isi) isi ayat. Pengklasifikasian model ini sangat khas dalam tafsirnya; sebuah indikator seorang pengamat yang menguasai ilmu kalam dan filsafat dalam memetakan persoalan. Terkait masalah yang pertama, Ar-Razi tidak menafikan ayat ini turun untuk kaum Yahudi (Bani Israil) Madinah yang hidup mementingkan prestise dan bergelimang material. Kendati begitu, ia juga menambahkan khitab ayat untuk Nabi Muhammad Saw dan kaum mukmin. Kenapa? Karena sabar sejatinya sesuatu yang bagus dimiliki oleh siapapun dan salat --sebagai pengiringnya-- adalah laku merundukkan jiwa di hadapan sang Khalik serta laku untuk mengingat-Nya agar terhindar dari godaan dunia. Jika pun ada kontroversi terkait sembahyangnya orang Yahudi dengan orang Muslim, maka bagi Ar-Razi itu berbeda cara dan metodenya; masing-masing punya ciri khas agamanya.

Sedang, dalam masalah kedua, penjelasan lebih detil pada aspek substansi salat dan sabar, dua poin yang tidak terpisahkan dalam ayat ini, Ar-Razi menyinggung bahwa bersabar dalam mengikuti agama Nabi Muhammad

Saw adalah tahap pertama yang seyogyanya dilakoni seorang hamba Allah. Dalam bersabar mengindikasikan seorang hamba mampu menanggung godaan kelezatan dunia yang melenakan. Jika seorang hamba terbiasa dalam laku sabar ini, ia akan ringan dalam salat hingga berada pada tahap sempurna dalam ketaatan kepada Allah. Pasalnya, dalam salat seseorang dituntut menyibukkan diri dengan menzikir-zikir nama Allah; menzikir-zikir kekuasaan dan keagungan-Nya, menzikir-zikir nikmat dan rahmat-Nya. Dari laku berzikir inilah muncul keringanan dan kemudahan dalam bertaat dan meninggalkan maksiat. (Fakhr al-Din al-Razi, 1981a, hal. 52). Selain itu, Ar-Razi juga menekankan bahwa sabar dalam ayat ini adalah puasa. Argumennya: orang yang berpuasa hakikatnya adalah orang yang bersabar dari nafsu makan dan minum, orang yang bersabar dari syahwat perut dan kemaluannya. Dengan berpuasa, seseorang tengah berusaha menghilangkan kekeruhan dan kekotoran cinta duniawi di dalam dirinya. Untuk itulah jika puasa (sabar) ini menempel pada salat, maka akan memunculkan hati yang bercahaya dan berimbas tersingkapnya pelbagai cahaya pengetahuan Ilahi (*anwar ma'rifatillah*). Kenapa dalam hal ini puasa didahulukan dari salat? Menurut Ar-Razi, karena dampak puasa mampu menghilangkan hal-hal yang seyogyanya tidak diperlukan, sedang dampak salat menghilangkan yang memang diperlukan. Pada titik ini, berlaku kaidah: negasi didahulukan daripada afirmasi (*al-nafyu muqaddamun 'ala al-itsbat*). Pernyataan ini, tegas Ar-Razi, karena Nabi Saw pernah bersabda: "Puasa adalah perisai dari api neraka" dan firman-Nya ayang berbunyi: "Sesungguhnya salat mencegah perbuatan keji dan munkar."

Sementara itu, dalam QS. Al-Baqarah (2): 153 yang memang memiliki bunyi ayat yang mirip dengan ayat 45, Imam Ar-Razi terlebih dulu mengaitkan pada ayat sebelumnya QS. Al-Baqarah (2): 152 yang berbunyi: "*Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.*" (*Fadzkurunii adzkurkum, wasykuruuilii wa laa takfuruuni*) (Alquran Kemenag, 2022). Bahwa seluruh ibadah mesti

melibatkan diri secara total: berzikir dan berpikir. Keduanya adalah representasi bentuk tanggung jawab (taklif) kita sebagai hamba-Nya.(Fakhr al-Din al-Razi, 1981c, hal. 158). Dua ibadah tersebut berat dan bisa ditolong oleh dua metode salat dan sabar sebagaimana ditekankan pada QS. Al-Baqarah (2) 153. Betapa tidak, dalam ibadah zikir, sebagaimana dijelaskan Ar-Razi, terdiri dari tiga bentuk zikir--zikir dengan lidah (*zikr bi al-lisan*), zikir dengan hati (*zikr bi al-qalbi*), dan zikir dengan laku anggota tubuh (*zikr bi al-jawarih*) - yang masing-masingnya memuat tanggung jawab tidak mudah. Zikir dengan hati adalah laku mengingat Allah Swt dengan rajin-rajin bertasbih dan betahmid kepada-Nya serta membaca Kitab-Nya. Sedang berzikir dengan hati terbagi pada tiga aras: memikirkan dalil-dalil tentang Zat dan Sifat-Nya, memikirkan dalil-dalil tentang tata-cara menunaikan perintah dan larangan-Nya, dan memikirkan dalil-dalil tentang poisisi kita sebagai makhluk Allah di hadapan Yang Maha Suci.(Fakhr al-Din al-Razi, 1981c, hal. 159). Sedang, zikir dengan anggota tubuh, menurut Ar-Razi adalah menyibukkan diri dengan melakukan amal-amal yang diperintahkan Allah dan menjauhi diri dari dari amal-amal yang dilarang-Nya. Untuk itulah, kenapa akhirnya salat dinamakan juga dengan berzikir (QS. Al-Jumu'ah (62): 9. (Fakhr al-Din al-Razi, 1981c, hal. 159). Pada poin inilah, bisa dipahami, tugas ibadah sebagai hamba Allah mesti ditunaikan secara holistik ( seiring seiring antara ilmu dan amal, antara lisan dan hati, serta antara perkataan dengan perbuatan). Ini menjadi semacam formula yang bila diabaikan salah satunya akan terjadi disharmoni dalam segala aspek. Karenanya, ayat ini ditutup dengan bunyi redaksi "sesungguhnya Allah bersama para penyabar" sebagai wanti-wanti Allah bahwa bersabar dalam ibadah memang tugas berat. Dalam pada itu, QS. Al-Asr (103): 3, Ar-Razi menjelaskan posisi sabar sebagai salah satu dari empat syarat (iman, amal saleh, nasehat-wasiat kebenaran, dan nasehat-wasiat bersabar) yang bisa menyelamatkan seseorang dari predikat insan yang merugi dalam agama dan dunianya. Empat syarat tersebut satu paket yang tidak bisa dipisahkan. Keempatnya, bagi Ar-Razi, menjadi tanggung jawab yang mesti ditanggung

seorang manusia. Untuk itulah, redaksi ayat pada akhir surat dengan lafaz "tawasi" (salang mewasiati) mengindikasikan bahwa menjalani yang hak dalam agama sesungguhnya berat dan susah. Dibutuhkan saling menguatkan untuk bersabar sebagaimana ditekankan Ilahi pada penutup surat ini: "Dan saling menasehati dalam bersabar." Ia, bersikap saling bersabar ini, jelas Ar-Razi, seperti seruan untuk meninggalkan kemunkaran. Karena itulah, ada firman Allah yang berbunyi: "*Cegahlah (mereka) dari yang munkar dan bersabarlah terhadapapa yang menimpamu.*" (QS. Lukman (31): 17. (Fakhr al-Din al-Razi, 1981b, hal. 89-90)

### **3. Basis Terapi Sabar dan Kesehatan Mental Pasca Pandemi Covid-19**

Berdalil dan berdalih dengan ayat-ayat Alquran dalam menyikapi fenomena sosial-keagamaan seringkali tampak meyakinkan. Bahkan, pada taraf yang paling ekstrem, penggunaan Kalam Ilahi ini acapkali digunakan untuk menutup ruang dialog dan dialektika yang sehat dalam sebuah isu. Begitu pula untuk kasus wabah Covid-19 dan pasca wabah yang hingga riset ini ditulis (akhir tahun 2021), menurut WHO, telah bersalin rupa menjadi banyak varian (Redaksi [www.covid19.go.id](http://www.covid19.go.id), 2020). Sebagian kita abai protokoler kesehatan, misalnya untuk tidak bersabar menjaga jarak dan berkerumun, dilandasi argumen naqli (dalam hal ini Alquran) yang parsial: separuh-paruh, sekadar kutip ayat, sekadar terjemahan saja, hingga kehilangan konteks. Hal ini pernah juga disinggung M. Quraish Shihab ketika ada tokoh agama yang menyitir QS. At-Taubah (9): 51 untuh tidak membatasi diri saat pandemi Covid-19.(M. Quraish Shihab, 2020, p.77-78)

Begitu juga ihwal penggunaan dalil sabar dalam konteks pandemi covid-19 ini. Umumnya, lebih menggunakan sekadar himbuan tanpa ada penjelasan lebih lanjut; sabar dalam pandangan siapa, tafsir siapa, dan bagaimana cara bersabar yang bisa dijadikan panduan untuk mempertahankan kesehatan mental selama pembatasan fisik dan sosial di era

pandemi Covid-19. Kita bisa melihat, untuk menyebut beberapa contoh, apa yang ditulis (Abdul Hayat, 2016, hal. 118), (Jarnawi, 2020, hal. 70), (Saepudin, 2021), (M. Samson Fajar, 2021), dan lain-lainnya.

Di dalam Alquran, kata "sabar" (b. Arab, tersusun dari huruf hijaiyyah *shad-ba-ra*) berasal dari *shabara-yashbiru-shabran* dan tampil dalam variasi turunan kalimat yang berbeda-beda; ada yang berbentuk kata kerja (*fi'il*) seperti *sha-ba-ra*, *sha-bar-tum*, *sha-bar-ruu*, *ishbiruu*, dan seterusnya, ada pula yang tersusun dari aneka kata benda (*isim*), seperti *as-shabr*, *shabraan*, *shaabiran*, *shaabiruun*, *shabiraat*, dan seterusnya. ('Alami Zadah Faidullah al-Hasani al-Muqadassi, 1904, hal. 248). Secara etimologis, kata ini berarti menahan, puncak sesuatu, dan batu. Dalam kitab *Mufradaat fi Ghaarib al-Quran*, kata ini bermakna 'menahan kesulitan'. Ada pula yang menerjemahkan sabar itu lawan dari gelisah (*al-jaza'*), lawan dari takut (*al-jubn*), dan lawan dari terbuka (*al-madzl*). Karena itulah, orang bersabar disebut juga orang yang berani dalam berjuang melawan gelisah dan rasa takut. Ada pula yang menerjemahkan kata sabar dengan berlapang dada (*hubb al-shadr*), menahan bicara (*kitman*) sebagaimana termaktub dalam QS. 2: 177. (Abi Qasim Husain bin Muhammad, 2009, hal. 357–358). Sedang secara terminologis, jika merujuk penjelasan dua mufasir yang kami singgung di atas, tampak bahwa Thabari dan Ar-Razi saling melengkapi; Thabari lebih menekankan makna sabar secara umum, yakni kemampuan seorang muslim dalam menahan diri dari segala bentuk kenikmatan dunia yang bisa menjerumuskan jiwanya yang suci ke titik terendah, sementara Ar-Razi menambahkan bukan sekadar pengertian tersebut tapi juga mengaitkan dengan faktor-faktor dependen yang melingkupinya: keimanan, ketaatan ibadah, hingga akal dan amaliahnya. Karenanya, dua pandangan tokoh masyhur tersebut dalam memaknai ayat-ayat sabar kiranya bisa menjadi basis pengetahuan untuk memformulasi terapi sabar dari sisi justifikasi argumen naqli, terutama sekali jika beririsan dengan diskursus kesehatan mental selama pandemi Covid-19 dan setelahnya.

Salah satu indikator kesehatan mental seseorang menurun drastis adalah mudah marah dan cemas dalam menghadapi sesuatu. Kondisi ini biasanya dipicu karena yang bersangkutan pernah mengalami kejadian negatif dengan dirinya langsung atau kerabatnya. (Humas Sardjito, 2019) Untuk itu, tidak aneh, jika pengalaman traumatik kehilangan orang yang dicintai selama Covid-19 memicu kesehatan mental seseorang. Pada titik inilah, aneka ikhtiar pengobatan tidak cukup mengandalkan faktor medis semata, tapi juga faktor-faktor alternatif lainnya. Terapi tradisional pun, terutama sekali dari unsur ajaran dan nilai religi, perlu diupayakan. Apalagi, jenis terapi ini sudah diakui pemerintah. Ada dalam Permenkes No. 15 tahun 2018. Jika, misalnya, ada lembaga sejenis Griya Sehat dan lain-lainnya mencantumkan bantuan terapi psikosufistik berbasis ajaran dan nilai sabar maka menjadi tidak masalah. Bahkan, boleh jadi dianjurkan menimbang realitas batin masyarakat Indonesia rata-rata memeluk agama Islam. Hanya saja yang perlu dipertajam di sini, para terapis muslim yang berkecimpung di dalamnya mesti menguatkan basis pengetahuan sabarnya agar lebih matang dan komprehensif. Berdasarkan asumsi tersebutlah, analisis ayat-ayat sabar yang kami teliti dalam tulisan ini menjadi relevan dan signifikan untuk diaplikasikan.

#### **D. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan deskripsi dan analisis di atas, kami dapat menyimpulkan antara lain: Pertama, tiga ayat sabar (QS. 2: 45, QS. 2:153, dan QS. 103 :3) dalam perspektif Tafsir Thabari lebih menekankan aspek eksoteris dan literal ayat-ayat. Kedua, tiga ayat sabar (QS. 2: 45, QS. 2:153, dan QS. 103 :3) dalam perspektif Tafsir Ar-Razi lebih menekankan pada aspek esoterik dan kontekstual ayat-ayat. Ketiga, kedua mufasir, Thabari dan Ar-Razi, saling melengkapi dalam penafsiran ketiga ayat sabar (QS. 2: 45, QS. 2:153, dan QS. 103 :3). Ketiga, jika menyelidik penafsiran kedua mufasir di atas sesungguhnya

penanggulangan terapi tradisional berbasis ayat-ayat sabar masih sangat relevan untuk konteks sekarang ini.

## DAFTAR PUSTAKA

'Alami Zadah Faidullah al-Hasani al-Muqadassi. (1904). Fath al-Rahman li-Thalib Ayaat al-Quran. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.

Abdul Hadi. (2021). Ayat Alquran tentang Kesabaran dan Ikhlas. tirtto.id. <https://tirtto.id/ayat-al-quran-tentang-kesabaran-dan-ikhlas-gk4A>

Abdul Hayat. (2016). Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-Ayat Alquran (Hidayat Ma'ruf (ed.); 1 ed.). LKIS.

Abdul Munim Cholil. (2021). Imam Fakhruddin Ar-Razi, Ikon Puncak Keemasan Mazhab Asy'ari. [www.sanadmedia.com](http://www.sanadmedia.com). <https://sanadmedia.com/post/imam-fakruddin-ar-razi-ikon-puncak-keemasan-mazhab-asyari>

Abi Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali. (2005). Ihya Ulumuddin. In 1 (1 ed.). Dar Ibn Hazm.

Abi Qasim Husain bin Muhammad. (2009). Al-Mufradat fi Garib Al-Quran (1 ed., Vol. 1 & 2). Maktabah Nazar Mustafa Baz.

Al-Qattan, M. khalil. (1995). Mabahits Fi Ulum Al-Qur'an.

Alquran Kemenag. (2022). QS. Al-Baqarah (2): 45, 153 dan QS. Al-Asr (103): 3. <https://quran.kemenag.go.id>

Arif, M. (2019). Pendidikan Kejiwaan dan Kesehatan Mental (Perspektif Fakhruddin ar-Razi). Farabi, 16(2), 161–180. <https://doi.org/10.30603/jf.v16i2.1081>

Aṭ-Ṭabarī, A. J. M. (1994). Jāmi' al-Bayān 'an Ta`wīl āy al-Qur`an Jilid 1. In Muasassah al-Risalah (1 ed.). Muasassah al-Risalah.

At-Thabari, A. J. M. bin J. (1954). Jāmi' al-Bayān 'an Ta`wīl Al-Quran Majalid Tsalits (M. M. S. Ahmad Muhammad Syakir (ed.)). Maktabah Ibn Taimiyyah.

At-Thabari, A. J. M. bin J. A.-T. (1954). Jāmi' al-Bayān 'an Ta`wīl Al-Quran Majalid Tsani (M. M. S. Ahmad Muhammad Syakir (ed.)). Maktabah Ibn Taimiyyah.

Buana, R. D. (2020). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. Sosial dan Budaya, Fakultas Syariah dan Hukum Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta, 53(9), 1689–1699.

file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf

Djalante, R., Lassa, J., Setiamarga, D., Sudjatma, A., Indrawan, M., Haryanto, B., Mahfud, C., Sinapoy, M. S., Djalante, S., Rafliana, I., Gunawan, L. A., Surtiari, G. A. K., & Warsilah, H. (2020). Review and analysis of current responses to COVID-19 in Indonesia: Period of January to March 2020. *Progress in Disaster Science*, 6.

<https://doi.org/10.1016/j.pdisas.2020.100091>

Fakhr al-Din al-Razi. (1981a). *Tafsir al-Fakhru al-Razi al-Musytahir bi al-Tafsir al-Kabir wa Mafatih al-Ghaib* Jilid 3. Dar el-Fikr.

Fakhr al-Din al-Razi. (1981b). *Tafsir al-Fakhru al-Razi al-Musytahir bi al-Tafsir al-Kabir wa Mafatih al-Ghaib* Juz 32. Dar el-Fikr.

Fakhr al-Din al-Razi. (1981c). *Tafsir al-Fakhru al-Razi al-Musytahir bi al-Tafsir al-Kabir wa Mafatih al-Ghaib* Juz 4. Dar el-Fikr.

Fakhruddin, I. M. al-R. (1981). *Tafsir al-Fakhru al-Razi al-Musytahir bi al-Tafsir al-Kabir wa Mafatih al-Ghaib* Juz 1 (1 ed.). Dar el-Fikr.

Gamayanti, W., & Hidayat, I. N. (2019). Marah Dan Kualitas Hidup Orang Yang Mengalami Psikosomatik. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 177.

<https://doi.org/10.14710/jp.18.2.177-186>

Humas Sardjito. (2019). Kenali Jenis Gangguan Cemas yang Mengancam Kesehatan Jiwa. [www.sardjito.co.id](http://www.sardjito.co.id).

<https://sardjito.co.id/2019/08/28/kenali-jenis-gangguan-cemas-yang-mengancam-kesehatan-jiwa/>

Jarnawi, J. (2020). Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona. *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1), 60.

<https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.7216>

Kerwanto. (2020). Covid-19 ditinjau dari Epistemologi Tafsir Sufi : Sebuah Penerapan Tafsir Referensial ( Tafsīr Mi ṣ dāqī ) pada Ayat-Ayat Al-Quran Covid-19 in Terms of the Epistemology of Sufi Interpretation : An Application of Referential Interpretation ( Tafsīr Mi ṣ dā. Jurnal Bimas Islam, 13(2).

M. Quraish Shihab, Ahmad Sukardja, Badri Yatim, Dede Rosyada, N. U. (2008). Sejarah & Ulum al-Qur'an (Dr. Azyumardi Azra (ed.); 4 ed.). Pustaka Firdaus.

M. Quraish Shihab. (2007). Ensiklopedia Al-Quran Kajian Kosakata Q-Z Jilid 3 (1 ed.). Lentera Hati.

M. Quraish Shihab. (2013). Membumikan Alquran: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat (Edisi Baru). Penerbit Mizan.

M. Quraish Shihab. (2020). Corona Ujian Tuhan Sikap Muslim Menghadapinya (Mutimmatun Nadhifah (ed.); 1 ed.). Penerbit Lentera Hati.

M. Samson Fajar. (2021). Sabar dan Shalat Solusi Hidup. <http://ummetro.ac.id>. <https://ummetro.ac.id/sabar-dan-shalat-solusi-hidup/>

MD, A. A. (2018). Khutbah Jumat: Pentingnya Sabar bagi Orang Terkena Musibah. [www.nu.or.id](http://www.nu.or.id). <https://islam.nu.or.id/khutbah/khutbah-jumat-pentingnya-sabar-bagi-orang-terkena-musibah-IKOEI>

Muaz, A. (2019). 29 Abdul Muaz, Tri Budi Prasetyo An-Nufus, Vol.1, No. 1, 2019. 1(1), 29–53. <https://e-journal.umc.ac.id/index.php/ANN/article/view/716/534>

Parviz Salmani. (2012). Tafsir Al-Kabir. In H. T.-R. Gholamali Haddad Adel, Mohammad Jafar Elmi (Ed.), Quar'anic Exegeses: Selected Entries from Encyclopaedia of the World of Islam (1 ed.). EWI Press. <https://books.google.co.id/books?id=8K5J2V1TuE0C&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>

Pers Release Unicef. (2021). Dampak Covid-19 Terhadap Rendahnya Kesehatan Mental Anak-Anak dan Pemuda Hanyalah Puncak Gunung ES.

Unicef. <https://www.unicef.org/indonesia/id/press-releases/dampak-covid-19-terhadap-rendahnya-kesehatan-mental-anak-anak-dan-pemuda-hanyalah>

Qordhowi, Y. (1989). *Alquran Menyuruh Kita Sabar* (1 ed.). Gema Insani Press.

Redaksi [www.covid19.go.id](http://www.covid19.go.id). (2020). Tentang Covid-19. <https://covid19.go.id/tentang-covid-19>

Ruhana, A. S., & Burhani, H. (2020). Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Umat Beragama Saat Menghadapi Covid-19. *Laporan Survei*, 1–49. [https://simlitbangdiklat.kemenag.go.id/simlitbang/spdata/upload/dokumen-penelitian/1592454380Laporan\\_UmatVSCovid\\_.pdf](https://simlitbangdiklat.kemenag.go.id/simlitbang/spdata/upload/dokumen-penelitian/1592454380Laporan_UmatVSCovid_.pdf)

Rusdi, A. (2016). Patience in Islamic Psychology and Its Measurement. *The 3rd Inter-Islamic University Conference on Psychology*, December 2016, 41–43.

Saepudin, M. (2021). Usaha Lahir dan Batin Hadapi Pandemi Covid-19, Manifestasi Ikhtiar dan Bertawakal. <http://mui.or.id>. <https://mui.or.id/berita/30380/usaha-lahir-dan-batin-hadapi-pandemi-covid-19-manifestasi-ikhtiar-dan-bertawakal/>

Saifuddin Herlambang Munthe. (2018). *Studi Tokoh Tafsir dari Klasik Hingga Kontemporer* (1 ed.). IAIN Pontianak Press.

Sempo, M. W. (2019). Benarkah Semuanya Ada Dalam Tafsir Ar-Razi, Kecuali Tafsir? *Harakatuna.com*. <https://www.harakatuna.com/benarkah-semuanya-ada-dalam-tafsir-ar-razi-kecuali-tafsir.html>

Subandi. (2011). 130454-ID-sabar-sebuah-konsep-psikologi. *Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada*, 38(2), 215–227.

Tajab, M., Madjid, A., & Hidayati, M. (2019). Psychology of patience in al-Misbāh exegesis. *Humanities and Social Sciences Reviews*, 7(5), 1221–1230. <https://doi.org/10.18510/hssr.2019.75161>

Taufik Abdulah dan M. Rusli Karim. (1989). *Metode Penelitian Agama Sebuah Pengantar (I)*. Tiara Wacana.

Tim PDSKJI. (2020). 5 Bulan Pandemi Covid-19 di Indonesia.

[http://pdsjki.org/img\\_lain/infografik3.jpg](http://pdsjki.org/img_lain/infografik3.jpg)

World Health Organization. (2020). The impact of COVID-19 on mental, neurological and substance use services. In Who.

<https://www.who.int/publications/i/item/978924012455>

Yusuf, M. (2017). Sabar dalam Perspektif Islam dan Barat. AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman, 4(2), 233–245.

<https://doi.org/10.53627/jam.v4i2.3225>