



NILAI-NILAI KESEHATAN SOSIAL DALAM SURAT ALI IMRAN AYAT 133-134

Rumba Triana, Cecep Supriadi

STAI Al-Hidayah Bogor
rumba@staiabogor.ac.id; cecepsupriadihpai@gmail.com



<https://doi.org/10.36052/andragogi>

Diterima: 30 April 2022 | Disetujui: 13 Mei 2022 | Dipublikasikan: 25 Juni 2022

Abstrak

Penelitian dilaksanakan untuk melihat pentingnya kesehatan sosial bagi setiap individu. Khususnya dalam membangun komunikasi dan hubungan sosial kemasyarakatan di tempat dia hidup. Kesehatan sosial merupakan salah satu unsur kesehatan yang perlu dijaga dengan baik. Dengannya pola interaksi antara satu dengan yang lainnya akan berlangsung harmonis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui nilai-nilai kesehatan sosial yang terdapat dalam QS Ali Imran ayat 133-134. Dalam prosesnya, penelitian ini menggunakan metode maudu'i dengan corak al-adabi al-ijtima'i. Penulis menghimpun sebagian ayat-ayat yang terkait dengan topik tertentu, kemudian dikaitkan satu dengan yang lainnya. Selanjutnya, diambil kesimpulan menyeluruh tentang masalah tersebut. Penelitian ini tergolong penelitian kepustakaan (*library research*) dengan teknik analisis deskriptif kualitatif, dengan cara mengumpulkan data atau bahan yang berkaitan dengan tema pembahasan yang dikaji dari sumber kepustakaan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa beberapa nilai-nilai kesehatan sosial yang dapat digali dari surat Ali Imran ayat 133-134, yaitu kesehatan mental untuk membangun kesehatan sosial, saling berbagi dalam kondisi apapun, menahan marah, sikap mudah memaafkan, dan selalu berbuat ihsan. Nilai-nilai ini penting untuk membangun kehidupan sosial yang baik.

Kata Kunci: Kesehatan sosial, Ali Imran, Saling berbagi, menahan marah, berbuat ihsan

Abstract

[SOCIAL HEALTH VALUES IN SURA ALI IMRAN VERSES 133-134] *This research aim to conducted to see the importance of social health for each individual. Especially in building communication and social relations in the place where he lives. Social health is one element of health that needs to be maintained properly. With it the pattern of interaction between one another will take place harmoniously. The purpose of this study was to determine the social health values contained in QS Ali Imran verses 133-134. In the process, this research uses the maudu'i method with the al-adabi al-ijtima'i style. The author collects some verses related to a particular topic, then relates one to another. Next, a comprehensive conclusion is drawn about the problem. This research is classified as library research with qualitative descriptive analysis techniques, by collecting data or materials related to the discussion themes studied from library sources. The results of this study indicate that some social health values that can be extracted from Ali Imran verses 133-134, namely mental health to build social health, sharing in any conditions, holding back anger, being easy to forgive, and always doing "ihsan". These values are important to build a good social life.*

Keywords: *Social health, Ali Imran, Sharing each other, holding back anger, doing "ihsan"*



PENDAHULUAN

Sehat adalah kondisi yang paling diinginkan semua orang. Setiap orang dengan segala upayanya berusaha untuk mewujudkan hidup yang sehat. Terutama di kondisi pandemi Covid-19 ini. Berbagai upaya dilakukan, di antaranya berolah raga setiap hari, mengkonsumsi makanan dan minuman sehat tanpa zat tambahan, memperbanyak asupan nutrisi dari buah-buahan dan sayuran, menjaga kebersihan diri dan lingkungan serta tempat tinggal, dan berbagai penerapan pola hidup sehat lainnya berdasarkan keilmuan kesehatan baik medis maupun tradisional masyarakat.

Menjaga kesehatan merupakan bentuk rasa syukur kepada Dzat yang memberikan nikmat sehat. Hakikatnya kesehatan itu adalah mahkota yang diberikan kepada setiap orang dan hanya orang yang sakit yang dapat merasakannya (Al-Qarni, 2005). Agar lebih memahami makna sehat perlu diurai pengertiannya. Pengertian sederhana sebagaimana dimuat KBBI, sehat adalah baik seluruh badan serta bagian-bagiannya (Penyusun, 2008). Organisasi Kesehatan Dunia, WHO memberikan tambahan, sehat adalah keadaan sejahtera secara fisik, mental dan sosial bukan hanya sekedar tidak adanya penyakit maupun cacat.

Kedua pengertian tersebut diurai kembali dalam Undang-Undang Kesehatan No. 36 Tahun 2009, pengertian sehat adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Senada dengan pendapat Ibnu Sina yang menyatakan: "Sehat adalah suatu karakter atau keadaan yang memungkinkan aktivitas manusia dapat tercapai secara normal." (Sina, n.d.).

Aktivitas normal manusia adalah dapat menggerakkan organ tubuhnya secara baik, stabil emosinya, baik mentalnya sehingga dapat produktif secara ekonomi dan mampu berinteraksi dengan baik secara sosial kemasyarakatan. Keadaan normal seperti ini adalah keadaan ideal yang diharapkan banyak orang.

Majelis Ulama Indonesia (MUI) melengkapi pengertian sehat dengan menambahkan nilai spiritualitas. Sehat adalah ketahanan jasmaniah, ruhaniah, dan sosial yang dimiliki manusia sebagai karunia Allah yang wajib disyukuri dengan mengamalkan tuntunan-Nya dan memelihara serta mengembangkannya (M. Quraish Shihab, 1996). Artinya, selain berjalan normal sehingga produktif secara ekonomi dan sosial, juga sebagai bentuk karunia Allah yang wajib disyukuri. Di antara cara mensyukuri nikmat sehat adalah dengan menjaga kesehatan itu sendiri.

Makna sehat yang dirumuskan MUI didukung oleh UU No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, yang menyatakan bahwa "Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

Meski demikian kesehatan menjadi salah satu dari dua nikmat yang sering kali dilupakan (lihat HR. Bukhari nomor 5933). Faktanya, tidak sedikit orang yang lupa bagaimana menjaga kesehatan dirinya, tidak menghiraukan gejala-gejala yang dialaminya, dan tidak mampu menangkap sinyal-sinyal sakit dari organ-organ tubuhnya. Nikmat sehat sering kali baru disadari ketika sakit. Padahal, kesehatan adalah nikmat yang pertama kali akan ditanya pada hari kiamat (lihat HR. Tirmidzi nomor 3281).

Memahami arti kesehatan sangat penting. Paradigma yang berkembang, kesehatan itu hanya mencakup aspek fisik saja. Tidak adanya masalah pada fisik, cacat, dan gejala sakit lainnya pada setiap orang dianggap sehat. Padahal sehat itu kompleks, mencakup berbagai hal tentang manusia baik fisik maupun psikis, individu maupun sosial. Fisik yang kuat tanpa cacat, namun dibarengi sikap acuh pada kondisi lingkungan, tidak berempati pada kesulitan orang lain, mudah marah dan tersinggung, ini menunjukkan orang tersebut sakit secara mental



dan sosial. Apalagi sampai pada tahap tidak menjalankan ibadah ritual kewajiban sebagai hamba, bukan hanya sakit mentalnya, tapi juga sakit spiritualnya.

Islam menghendaki pemeluknya agar memiliki kesehatan yang prima. Hamba yang memiliki kualitas kesehatan yang baik fisik dan psikisnya, itu lebih baik dan lebih dicintai Allah dibanding hamba yang lemah. Hal ini berdasarkan sebuah hadis:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ آخِرُ حَرْصٍ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِينِ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ

Dari Abu Hurairah dia berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: *"Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah Subhanahu wa Ta'ala daripada orang mukmin yang lemah. Pada masing-masing memang terdapat kebaikan. Capailah dengan sungguh-sungguh apa yang berguna bagimu, mohonlah pertolongan kepada Allah Azza wa Jalla dan janganlah kamu menjadi orang yang lemah"*. (HR. Muslim, nomor 4816)

Kesehatan yang prima dan peduli terhadap sesama merupakan representasi kondisi ideal seorang muslim. Lebih disegani dan dihormati karena memiliki *izzah* yang tinggi dan berwibawa. Sayangnya tidak banyak yang demikian. Di antara problem kesehatan yang hari ini masih banyak terjadi adalah kesadaran untuk hidup sehat dan pemahaman terkait kesehatan itu sendiri. Hidup sehat baru sebatas keinginan belum pada tahap aksi nyata dan menjadi gaya hidup. Faktanya, masih banyak yang enggan menerapkan pola hidup sehat, lebih banyak yang menerapkan gaya hidup yang memberi dampak buruk bagi kesehatan.

Tingkat pemahaman dan wawasan kesehatan setiap orang berbeda-beda, tergantung pada tingkat pendidikan masing-masing. Ahmad Tafsir dalam Filsafat Pendidikan Islami menyebutkan hakikat pendidikan yang berdasar pada kompetensi adalah agar lulusan mampu menjalani kehidupan dengan baik. Dalam kehidupan itu orang harus memiliki keimanan yang kokoh, harus sehat dan kuat, harus mampu hidup berdampingan dengan orang lain, dan harus memiliki keterampilan dalam salah satu bidang pekerjaan (Tafsir, 2008).

Hidup berdampingan dengan orang lain adalah konsekuensi yang harus diterima. Sebagai makhluk sosial, manusia tidak dapat hidup sendirian. Manusia butuh manusia lainnya untuk menjalani aktivitas kehidupan. Baik itu dalam menjalankan aktivitas keagamaan, seperti shalat, zakat, berhaji dan yang lainnya, maupun keduniawian seperti bekerja dan bergotong royong dalam kegiatan bermasyarakat.

Untuk memahami tata kelola kehidupan sosial masyarakat yang baik, Al-qur'an telah memberikan pedomannya. Al-quran adalah kitab suci yang dianugerahkan Allah Swt. kepada Nabi Muhammad Saw. untuk seluruh umat manusia. Di dalamnya, Allah mengajarkan tauhid, menyapa akal dan hati manusia, menyucikan manusia dengan berbagai aktivitas ibadah, menunjukkan manusia kepada hal-hal yang membawa kebaikan dan kemaslahatan dalam kehidupan individual dan sosial kemasyarakatan, membimbing manusia pada agama yang luhur, mengembangkan kepribadian manusia ke taraf kesempurnaan insani, mewujudkan kebahagiaan di dunia dan akhirat. Hal ini sebagaimana firman Allah Swt.:

هَذَا بَصَائِرٌ لِلنَّاسِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّقَوْمٍ يُوقِنُونَ

"Ini (Al-Qur'an) adalah pedoman bagi manusia, petunjuk, dan rahmat bagi kaum yang meyakini(-nya)". (QS. Al-Jatsiyah: 20)

Dalam masalah kesehatan, M. Quraish Shibab menjelaskan bahwasanya agama menekankan bahwa manusia diciptakan untuk mengabdikan kepada Allah Swt. dalam rangka pengabdian itu, manusia mempunyai kewajiban-kewajiban yang harus ditunaikan, baik terhadap dirinya, keluarganya, bahkan seluruh alam ini. Dengan tugasnya sebagai khalifah di

muka bumi, manusia tidak boleh hanya memikirkan dirinya sendiri, kelompok, bangsa, dan jenisnya saja, akan tetapi harus berpikir dan bersikap untuk kemaslahatan banyak orang. Dengan kesehatannya, manusia dapat menumbuhkembangkan kualitas hidupnya seoptimal mungkin, dan dapat meningkatkan pengabdianya kepada Allah swt (M. Quraish Shihab, 1996).

Berdasarkan uraian tersebut, penulis mencoba untuk mengeksplanasi Al-qur'an Surat Ali Imran ayat 133-134, menemukan nilai-nilai kesehatan sosial di dalamnya agar dapat diimplementasikan dalam kehidupan bermasyarakat. Sekaligus, upaya penanggulangan perubahan sosial kemasyarakatan yang terjadi akhir-akhir ini berupa ketidakpedulian terhadap lingkungan dan sesama.

METODE

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode kualitatif deskriptif analisis yang menggunakan teknik analisis kajian melalui studi kepustakaan (*library research*). Studi kepustakaan merupakan metode pengumpulan data yang mengarahkan peneliti untuk mengumpulkan data dan informasi melalui dokumen, baik tulisan, foto dan gambar maupun dokumen elektronik yang mendukung. Sugiyono menyampaikan, hasil penelitian akan semakin kredibel jika didukung dengan gambar, karya tulis akademik, dan hasil seni yang telah ada (Sugiyono, 2010). Sumber data pada penelitian ini adalah kumpulan literatur yang berkaitan dengan penelitian. Hal ini sebagaimana yang diungkapkan oleh Maman bahwa sumber data kualitatif adalah tindakan dan perkataan manusia dalam suatu latar yang bersifat alamiah. Sumber data lainnya adalah bahan-bahan pustaka, seperti: dokumen, arsip, koran, majalah, jurnal ilmiah, buku, laporan tahunan, dan lain sebagainya. (Maman, 2006).

Penelitian ini juga menggunakan metode *mawdhu'* (tematik). Penulis mengumpulkan ayat-ayat yang membahas terkait topik permasalahan tertentu. Kemudian ayat-ayat tersebut dieksplanasi dari berbagai aspek. Metode ini mempunyai dua bentuk. *Pertama*, pembahasan satu surat Al-qur'an secara menyeluruh, memperkenalkan dan menjelaskan maksud-maksud umum dan khususnya secara garis besar. Menghubungkan ayat yang satu dengan yang lain, dan atau antara satu pokok masalah dengan masalah lainnya.

Kedua, menghimpun dan menyusun ayat-ayat Al-qur'an yang memiliki kesamaan arah dan tema. Kemudian memberi penjelasan dan mengambil kesimpulan pada satu tema yang telah ditentukan (Al-Farmawy, n.d.). Penulis dalam hal ini mengambil bentuk kedua yang dituangkan pada penelitian ini. Adapun corak tafsir penelitian ini adalah tafsir *al-Adab al-Ijtima'i*, yaitu corak penafsiran yang menjelaskan ayat-ayat al-qur'an berdasarkan ketelitian ungkapan yang disusun dengan bahasa yang lugas, dengan menekankan tujuan pokok diturunkannya Al-qur'an, kemudian mengaplikasikannya pada tatanan sosial (Muhammad Husein adz-Dzahabi, 1976).

Menurut Rachmat Syafei', ciri dari *tafsir al-adabi al-ijtima'i* yaitu: 1) memperhatikan ketelitian redaksi ayat-ayat Al-qur'an, 2) menguraikan makna dan kandungan ayat-ayat al-qur'an, 3) penegasan pada tujuan utama diturunkannya al-qur'an, 4) penafsiran ayat yang dihubungkan dengan sunatullah yang berlaku di masyarakat (Syafe'i, 2006).

TEMUAN DAN PEMBAHASAN

1. Teks dan Terjemah QS Ali Imran 133-134

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِيقِ الْعَظِيمِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

"Bersegeralah menuju ampunan dari Tuhanmu dan surga (yang) luasnya (seperti) langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa. (yaitu) orang-orang yang selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan



kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan”.

2. Sekilas Tentang Surat Ali Imran

Surat Ali Imran termasuk salah satu surat *ath-thawilah* (panjang) dan termasuk kelompok surat *madaniyah*. Surat ini berjumlah 200 (dua ratus) ayat, 3.460 (tiga ribu empat ratus enam puluh) kata, 14.525 (empat belas ribu lima ratus dua puluh lima) huruf (Al-Bantani, n.d.). Dinamai Ali Imran karena surat ini menceritakan kisah keluarga Imran. Imran adalah ayah dari Maryam, ibunda Nabi Isa as. Selain Ali Imran, ada beberapa nama lain surat ini; surat *az-zahra* (dinamakan az-zahra karena menyingkap kerancuan Ahli kitab tentang Nabi Isa as), *al-aman* (dinamakan al-aman karena orang yang berpegang pada surat ini maka akan selamat dari kesalahan), *al-kanz* (dinamakan al-kanz karena telang mengungkap rahasia yang berkaitan dengan Nabi Isa as), *al-mujadalah* (dinamakan al-mujadalah karan lebih dari delapan puluh ayat berbicara tentang perdebatan Nabi saw dengan utusan kaum Nashrani dari Najran), dan *thibah* (dinamakan *thibah* karena terhimpunya banyak kebaikan dari firman Allah Swt. pada surat ini), namun yang populer adalah Ali Imran (Muhammad Sayyid ath-Thanthawi, 1987).

Ali Ash-Shabuni dalam pembukaan tafsir surat ini menyebutkan, ada dua tema besar yang dibicarakan; 1) Aqidah dan bukti-bukti kemahaesahan Allah swt, 2) pencyariatan, khususnya yang terkait dengan memontum perang dan jihad *fi sabilillah*. Pada tema pertama, terdapat banyak ayat-ayat yang membahas tentang penegasan keesaan Allah Swt., kenabian, kebenaran Al-qur'an, penolakan terhadap argumen ahli kitab (Nashrani) tentang al-masih, konsep ketuhanan, dan penolakan kerasulan Nabi Muhammad Saw. serta pengingkarannya terhadap Al-qur'an. Adapun pada tema kedua, pembahasan seputar hukum-hukum syariat, seperti kewajiban berhaji, berjihad, hal ihwal riba, hukum orang yang menahan zakat. Selain itu juga memceritakan terkait peperangan beserta hikmah-hikmahnya yang dapat diambil sebagai pelajaran (Al-Shabuni, 1981).

Yang menarik perhatian pendapat Hamka, dari ayat satu sampai ayat enam puluh tiga diturunkan terkait dengan datangnya utusan kaum Nashrani dari Najran yang berjumlah enam puluh orang, empat belas di antaranya adalah para pemimpin agama. Dari situ dapat dilihat surat Ali Imran ini lebih banyak membahas berkaitan dengan kaum Nashrani. Sedangkan Al-Baqarah pada surat sebelumnya membahas lebih banyak tentang kaum Yahudi. Kedua surat ini (Al-Baqarah dan Ali Imran) saling melengkapi satu sama lainnya (Haji Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, n.d.).

3. Nilai-Nilai Kesehatan Sosial Dalam Surat Ali-Imran Ayat 133-134

a. Kesehatan Mental Membentuk Kesehatan Sosial

Pada ayat (وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ) kita diperintahkan untuk bersegera menjalankan berbagai aktivitas yang dapat mendatangkan ampunan dari Allah Swt., meningkatkan segala upaya dengan bersungguh-sungguh seperti orang-orang yang sedang berkompetisi, berlomba untuk menjadi pemenang. Bersegera seperti orang yang tergesa-gesa untuk mendahului orang lain menuju ampunan dengan menyadari kesalahan dan kekurangan diri, memantapkan ketakwaan kepada Allah, melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya (Muhammad Quraish Shihab, 2002). Mengejar surga yang luasnya seluas langit dan bumi dengan amal sholeh, tolong menolong membantu sesama manusia, mengikuti perintah Allah dan Rasul-Nya (Haji Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, n.d.).

Ditinjau dari sisi kesehatan, khususnya kesehatan sosial, menyadari kesalahan dan kekhilafan adalah salah satu hal yang sangat penting dilakukan oleh seseorang. Orang yang tidak pernah merasa bersalah, akan kesulitan menjalin hubungan dengan orang lain. Dia akan selalu merasa paling benar dan menyalahkan orang lain yang dipandang salah. Dan sikap seperti ini

merupakan “penyakit” individu yang akan berdampak buruk pada hubungan sosial kemasyarakatan.

Mengakui kesalahan bukanlah hal tercela. Setiap manusia pasti memiliki kesalahan, namun sebaik-baiknya orang adalah yang mengakui kesalahan dan meminta maaf serta ampunan. Hal ini sebagaimana yang disabdakan nabi Muhammad Saw.:

عَنْ أَنَسٍ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ كُلُّ ابْنِ آدَمَ حَطَّاءٌ وَخَيْرُ الحَطَّائِينَ التَّوَّابُونَ

“Dari Anas Nabi Shallallahu 'alaihi wa Salam bersabda: Semua anak cucu Adam banyak salah dan sebaik-baik orang yang bersalah adalah mereka yang bertaubat.”(Muhammad Isa bin Surah at-Tirmidzi, n.d.)

Pengakuan terhadap kesalahan, baik kesalahan dan kekhilafan yang dilakukan karena melanggar larangan Allah dan tidak melaksanakan perintah-Nya, maupun kesalahan kepada orang lain yang berdampak pada permusuhan, adalah hal yang berat namun perlu dilakukan agar hadir ketenangan batin pada si pengaku. Ketenangan batin ini salah satu harapan banyak orang.

Batin yang damai dan penuh ketenangan merupakan indikator kesehatan mental, dengannya setiap individu dapat melaksanakan tugasnya dengan baik. Tugas mengabdikan kepada Allah sebagai seorang hamba, tugas mengabdikan kepada negeri sebagai seorang negarawan, dan juga tugas mengabdikan kepada masyarakat sebagai makhluk sosial yang saling membutuhkan. Dengan mental yang sehat pula, seseorang dapat menggunakan kemampuan dan potensi terbaik yang ada pada dirinya untuk digunakan semaksimal mungkin dalam menghadapi berbagai macam tantangan kehidupan, serta dapat menjalin hubungan positif dengan banyak orang (Kesehatan, 2018).

Sebaliknya, orang yang memiliki gangguan kesehatan mental akan mengalami ketidaknyamanan, risih dan mengalami pasang surut suasana hati, sulit berpikir dengan baik dan jernih, berdampak buruk pada kesehatan fisik, spiritual, dan juga sosial, dan yang lebih parah emosi yang tidak stabil serta pola komunikasi dan hubungan sosial kemasyarakatan akan semakin buruk.

Sebab itu, bersegera untuk memohon ampunan dan mengakui kesalahan serta diimbangi dengan melakukan berbagai kebaikan-kebaikan, sebagaimana perintah yang terkandung dalam ayat di atas perlu dilakukan. Sebagai upaya untuk menjaga kesehatan mental dan menghadirkan kehidupan sosial yang baik.

b. Saling Berbagi Dalam Keadaan Apapun Selanjutnya, pada ayat

(الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ)

menunjukkan orang-orang yang selalu berinfak baik di waktu lapang, yakni memiliki kelebihan dari kebutuhannya, maupun di waktu sempit, yakni tidak memiliki kelebihan, merupakan ciri-ciri orang-orang yang dijanjikan surga yang luas sebagaimana disebutkan pada ayat sebelumnya. Menjadikan berbagi sebagai kebiasaan baik yang dilakukan dalam kondisi apapun. Orang kaya memberi, orang miskinpun tetap punya semangat memberi. Tidak ada sikap meminta dan menerima atau malah mengharap dikasihani (Haji Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, n.d.).

Kebiasaan berbagi memiliki banyak keutamaan, diantaranya; *pertama*, dilipat gandakan harta maupun pahala, sebagaimana firman Allah dalam surat al-Hadid ayat 18 “*Sesungguhnya orang-orang yang bersedekah baik laki-laki maupun perempuan dan meminjamkan kepada Allah dengan pinjaman yang baik, niscaya akan dilipatgandakan (pahala) kepada mereka dan bagi mereka pahala yang banyak*”. *Kedua*, dapat memanjangkan usia dan mencegah kematian yang buruk, sebagaimana yang disabdakan oleh Nabi Saw.: “*Sesungguhnya sedekahnya orang muslim itu dapat menambah umurnya, dapat mencegah kematian yang buruk, Allah akan menghilangkan darinya sifat sombong, kefakiran dan sifat bangga pada diri sendiri*” (HR. Thabrani).



Ketiga, sebagai penghapus dosa. Nabi Saw bersabda: “Sedekah itu dapat menghapus dosa sebagaimana air itu memadamkan api.” (HR. At-Tirmidzi). *Keempat*, dapat menjauhkan si pemberi dari siksa api neraka. Nabi Saw. bersabda, “Jauhkan dirimu dari api neraka walaupun hanya dengan (sedekah) sebutir kurma.” (Muttafaqun ‘alaih). *Kelima*, mendapatkan naungan di hari kiamat, hal ini sebagaimana yang dijelaskan oleh Nabi Saw., “*Setiap orang berada di bawah naungan sedekahnya (pada hari kiamat) hingga diputuskan di antara manusia atau ia berkata: “Ditetapkan hukuman di antara manusia.” Yazid berkata: “Abul Khair tidak pernah melewati satu haripun melainkan ia bersedekah padanya dengan sesuatu, walaupun hanya sepotong kue atau bawang merah atau seperti ini.”* (HR. Al-Baihaqi).

Selain keutamaan tersebut, kebiasaan saling berbagi itu menyehatkan. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa kebiasaan saling berbagi dapat memperpanjang umur, hal ini disebabkan karena orang yang gemar berbagi lebih mampu mengelola stres dengan baik, padahal stres merupakan faktor risiko dari beberapa penyakit kronis.

Selain memperpanjang umur, kebiasaan berbagi dapat menyehatkan jantung dan mengurangi rasa sakit. Saat berbagi, hormon oksitosin sering hadir. Hormon ini sering disebut hormon kasih sayang, menurut Stony Brook hormon ini berperan dalam menyehatkan jantung. Selain hormon oksitosin, saat berbagi tubuh juga mengeluarkan endorfin. Hormon ini membuat pikiran relaks dan hati menjadi nyaman. Sehingga ketika seseorang menderita penyakit kemudian membiasakan diri gemar berbagi, maka endorfin akan mengurangi rasa sakit yang diderita (Yuga Pramita, 2013).

Ditinjau dari aspek sosial, kebiasaan saling berbagi dapat membangun dan mempererat tali persaudaraan. Tidak dapat dipungkiri, manusia tidak dapat hidup sendiri. Mulai dari lahir sampai mati, setiap orang membutuhkan orang lain. Karena tidak dapat hidup sendiri, maka menjaga hubungan sosial kemasyarakatan yang baik mutlak harus dilakukan. Dalam hal ini, banyak didapati riwayat dari Nabi saw terkait menjaga hubungan antar manusia. Pola hubungan yang sehat antar individu akan menghadirkan kehidupan sosial masyarakat yang sehat pula. Bermula dari membangun kebiasaan saling berbagi, berlanjut pada membangun negeri.

c. Menahan Amarah

Selanjutnya

(وَالْكُظْمِيْنَ الْعَيْظَ وَالْعَافِيْنَ عَنِ النَّاسِ).

Kata *al-kazhimin* mengandung makna penuh dan menutupnya dengan rapat, seperti wadah penuh air kemudian ditutup dengan rapat agar tidak tumpah. Hal ini memberikan isyarat bahwa perasaan tidak bersahabat masih memenuhi orang yang marah, pikirannya ingin membalas, tetapi dia tidak mengikuti nafsunya dan tetap menahan amarah. Dia menahan diri dengan tidak mengeluarkan kata-kata buruk dan perbuatan negatif (Muhammad Quraish Shihab, 2002).

Manusia hidup bersama manusia lainnya lengkap dengan berbagai emosinya. Dari definisi kebahasaan, emosi merupakan luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat. Pengertian lainnya, emosi adalah keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis seperti kegembiraan, kesedihan, keharuan, kecintaan, dan keberanian ((KBBI) & Jaringan), 2021). Emosi juga merupakan reaksi atau perasaan intens seseorang terhadap suatu kejadian. Kondisinya berubah-ubah sesuai dengan kejadian yang dialami seseorang.

Lincshoten sebagaimana yang dikutip Sundari menjelaskan bahwa perasaan manusia menurut modalitasnya terbagi menjadi tiga bagian; 1) suasana hati, 2) perasaan itu sendiri, dan 3) emosi (S. Sundari, 2005). Emosi tampak pada gejolak perasaan, berkembang sejak manusia itu dilahirkan, dan muncul karena ada rangsangan. Pengalaman hidup setiap orang akan membentuk emosi yang berbeda-beda.

Pada prinsipnya emosi dasar manusia meliputi takut, marah, sedih, senang, malu, rasa bersalah, dan cemas. Dalam ilmu kesehatan tradisional ada tujuh emosi yang mempengaruhi

manusia, yaitu gembira, marah, merenung, khawatir, sedih, takut, dan terkejut. Ketujuh emosi ini harus seimbang, tidak boleh ada yang kekurangan maupun kelebihan (Japaries, 2020).

Dari berbagai emosi di atas, marah merupakan salah satu emosi yang dapat merusak dan memecah belah hubungan sosial. Emosi marah adalah perubahan internal atau emosional yang menimbulkan serangan untuk meluapkan perasaan. Meski demikian menurut Ustman Jati, marah merupakan emosi alamiah yang akan timbul manakala pemuasan salah satu motif dasar seseorang mengalami kendala. Jika salah satu motif dasar manusia tidak terpuaskan, maka akan muncul amarah, berontak dan melawan kendala tersebut (Rita Susanti dkk, 2014).

Dalam Islam marah perlu dikendalikan. Marah yang meluap-luap itu tidak baik dan merusak. Bukan hanya merusak diri sendiri secara fisik dan psikis, marah juga akan merusak hubungan dan komunikasi dengan orang lain. Akibatnya interaksi antar individu menjadi rusak dan tidak sehat. Nabi saw dalam berbagai riwayat menuturkan keutamaan mengendalikan amarah, di antaranya:

1) Allah menahan siksa

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: " مَنْ حَزَنَ لِسَانَهُ سَتَرَ اللَّهُ عَوْرَتَهُ، وَمَنْ كَفَّ غَضَبِهِ كَفَّ اللَّهُ عَنْهُ عَذَابَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، وَمَنْ اعْتَدَرَ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ قَبْلَ عُدْرِهِ "

Dari Anas ibnu Malik, bahwa Rasulullah Saw. pernah bersabda: "*Barang siapa yang mengekang amarahnya, maka Allah menahan siksa-Nya terhadapnya. Dan barang siapa yang mengekang lisannya, maka Allah menutupi auratnya. Dan barang siapa yang meminta maaf kepada Allah, maka Allah menerima permintaan maafnya*" (HR. Baihaqi dalam Syuabul Iman Nomor Hadis 7958).

2) Nasehat Nabi agar jangan marah

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْصِنِي قَالَ لَا تَغْضَبْ فَرَدَّدَ مِرَارًا قَالَ لَا تَغْضَبْ

dari Abu Hurairah radhiallahu'anhu bahwa seorang laki-laki berkata kepada Nabi ﷺ, "Berilah aku wasiat?" beliau bersabda, "*Janganlah kamu marah.*" Laki-laki itu mengulangi kata-katanya, beliau tetap bersabda, "*Janganlah kamu marah.*" (HR. Bukhari: 5651)

3) Orang yang paling kuat

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ إِمَّا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

dari Abu Hurairah radhiallahu'anhu bahwa Rasulullah ﷺ bersabda, "Tidaklah orang yang kuat adalah orang yang pandai bergulat, tapi orang yang kuat adalah orang yang dapat menahan nafsunya ketika ia marah." (HR. Bukhari: 5649)

4) Diberikan keamanan dan keimanan

عَنْ سَهْلِ بْنِ مُعَاذِ بْنِ أَنَسٍ عَنْ أَبِيهِ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ يَقْدِرُ عَلَى أَنْ يُنْفِذَهُ مَلَأَهُ اللَّهُ أَمْنًا وَإِيمَانًا

Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "*Allah akan memenuhi keamanan dan keimanan*" (HR. Dawud nomor hadis 4.147).

5) Mendapat Bidadari Surga



عَنْ سَهْلِ بْنِ مُعَاذِ بْنِ أَنَسٍ عَنْ أَبِيهِ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ يُقْدِرُ عَلَى أَنْ يُنْفِذَهُ دَعَاهُ اللَّهُ عَلَى رُءُوسِ الْخَلَائِقِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُجِيرَهُ فِي أَيِّ الْحُورِ شَاءَ

dari Sahal bin Mu'adz bin Anas dari ayahnya, Nabi ﷺ bersabda, "*Barangsiapa menahan marah padahal ia mampu untuk melampiaskannya, Allah akan memanggilnya di hadapan seluruh makhluk pada hari kiamat, ia dipersilakan memilih bidadari semaunya.*" (HR. Tirmidzi nomor hadis 2417).

Dari berbagai keutamaan menahan marah sebagaimana yang disabdakan nabi saw, seyogyanya setiap kita dapat menahan marah sehingga tidak meluap-luap. Tidak hanya untuk kebaikan diri; fisik maupun psikis, juga untuk kebaikan hubungan sosial kemasyarakatan. Marah perlu ditempatkan pada kondisi atau keadaan yang tepat. Ada momentum marah perlu dilakukan, seperti membela agama dan kehormatannya, namun ada momentum marah yang perlu diredakan.

d. Saling Memaafkan

Selanjutnya

(وَالْكُظْمِينَ الْعَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ).

Cara terbaik menahan marah adalah menjadi pribadi yang mudah memberi maaf. Maaf dilihat dari definisinya, yaitu pembebasan seseorang dari hukuman (tuntutan, denda, dan sebagainya) karena kesalahan. Orang yang meminta maaf berarti dia meminta ampunan dan menyesal, sedangkan yang memaafkan, dia memberi ampunan atas kesalahan, dan tidak lagi menganggap salah atas orang yang meminta maaf (<https://kbbi.web.id/Maaf>, Diakses Pada 28/10/2021, Pkl. 11.19, n.d.). Kata maaf juga berarti menghapus. Orang yang memaafkan orang lain adalah yang menghapus bekas luka hatinya akibat kesalahan dan khilafan orang lain terhadapnya, seakan-akan tidak pernah terjadi (Muhammad Quraish Shihab, 2002).

Memaafkan bukanlah perkara mudah. Sebab itu, pahala besar menanti orang yang senantiasa memberikan maaf atas kesalahan orang lain, bahkan sebelum meminta untuk dimaafkan. Al-Qur'an memberikan tuntunan agar setiap muslim menjadi pemaaf dan saling memaafkan. Ada beberapa ayat yang menegaskan hal tersebut, yaitu:

1) QS An-Nisa ayat 149

إِنْ تَبَدُّوا خَيْرًا أَوْ خَفُّوهُ أَوْ تَعَفُّوا عَنْ سُوءٍ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُورًا قَدِيرًا

"Jika kamu menampakkan atau menyembunyikan suatu kebaikan atau memaafkan suatu kesalahan, sesungguhnya Allah Maha Pemaaf lagi Mahakuasa".

2) QS Al-A'raf ayat 199

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

"Jadilah pemaaf, perintahkan (orang-orang) pada yang makruf, dan berpalinglah dari orang-orang bodoh".

3) QS Asy-Syura ayat 40

وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا مِمَّنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ

"Balasan suatu keburukan adalah keburukan yang setimpal. Akan tetapi, siapa yang memaafkan dan berbuat baik (kepada orang yang berbuat jahat), maka pahalanya dari Allah. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang zalim".

4) QS Asy-Syura ayat 43

وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

“Akan tetapi, sungguh siapa yang bersabar dan memaafkan, sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang (patut) diutamakan”.

e. Selalu Berbuat Ihsan

Selanjutnya (وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ).

Allah menyukai orang-orang yang senantiasa berbuat kebaikan. Dari segi kebahasaan, muhsin berarti orang yang baik hati, akhlak, dan amalnya, baik pula perjalanan hidupnya, serta saleh. Muhsin terambil dari *ahsana yuhsinu* ihsanan. Tersebut empat kali dalam Al-qur’an, yaitu dalam QS Al-Baqarah ayat 112, QS An-Nisa ayat 125, QS Luqman ayat 22, dan QS al-Saffat ayat 113. Dalam bentuk jamak muhsinin/muhsinun terdapat dalam tiga puluh empat ayat, yaitu dalam QS. An-Nahl ayat 128, QS Al-Baqarah ayat 58, 195, 236, QS. Ali Imran ayat 134 dan 148, QS. Al-Maidah ayat 13, 85, 93, QS. Al-An’am ayat 84, QS. Al-A’raf 56, 161, QS at-Taubah ayat 91, 120, QS. Hud ayat 115, QS. Yusuf ayat 22, 36, 56, 78, 90, QS Al-Hajj ayat 37, QS. Al-Qashahsh ayat 14, QS. Al-Ankabut ayat 69, QS Luqman ayat 3, QS Ash-Shaffat ayat 80, 105, 110, 121, 131, QS. Az-Zumar ayat 34, 58, QS. Al-Ahqaf ayat 12, QS. Adz-Dzariyat ayat 16, QS. Al-Mursalat 44, dan QS Al-Ahzab ayat 29. Dan satu ayah dalam bentuk muhsinat (Muhammad Fu’ad Abd al-Baqi, 1364 H).

Merujuk pada ayat-ayat yang tercantum kata *muhsin/muhsinin/ muhsinun* didapati kata kunci (*keyword*) utama, yaitu “perbuatan baik” yang dengan berbagai dimensinya, baik dimensi agama, sosial, politik, budaya, ekonomi, keluarga dan lain sebagainya.

Muhsin menurut Hamka, adalah orang yang selalu mempertinggi kualitas diri, kualitas keimanan, dan kualitas kehidupan. Kebaikan yang ditunjukkan dalam mengabdikan kepada Allah dan kebaikan dalam rangka berinteraksi kepada manusia lainnya. Selalu baik dan memperbaiki, berbuat kebajikan yang lebih elok dan lebih baik untuk semua orang (Hamka, 1984).

Orang yang berbuat ihsan akan mendapatkan pahala yang teramat besar dari Allah swt. Al-qur’an menyebutkan balasan bagi orang yang berbuat ihsan di antaranya:

1) Ihsan dibalas dengan ihsan

هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ

“Adakah balasan kebaikan selain kebaikan (pula)?”. (QS. Ar-Rahman: 60)

2) Allah dekat dengan orang yang berbuat ihsan

إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ -

“Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang bertakwa dan yang berbuat kebaikan”. (QS. An-Nahl: 128)

3) Masuk surga

لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا الْحُسْنَىٰ وَزِيَادَةٌ وَلَا يَرْهَقُ وُجُوهَهُمْ قَتَرٌ وَلَا ذِلَّةٌ ۗ أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ

“Bagi orang-orang yang berbuat baik (ada pahala) yang terbaik (surga) dan tambahannya (kenikmatan melihat Allah). Wajah-wajah mereka tidak ditutupi debu hitam dan tidak (pula diliputi) kehinaan. Mereka itulah para penghuni surga. Mereka kekal di dalamnya”. (QS. Yunus: 26)

Melihat ganjarannya yang begitu besar, dapat memotivasi siapapun agar berbuat ihsan dalam hal apapun dan kepada siapapun. Terkait dengan kesehatan sosial, berbuat ihsan mutlak dilakukan, untuk menjaga keharmonisan dalam hubungan bermasyarakat. Ihsan berlaku untuk



semua orang. Baik dari lingkungan terdekat seperti keluarga; orang tua dan saudara, tetangga, maupun lingkungan besar seperti masyarakat dan negara.

Al-qur'an mempedomani ihsan kepada keluarga, salah satunya melalui anjuran pada surat Al-Baqarah ayat 83: "... *Janganlah kamu menyembah selain Allah, dan berbuatbaiklah (ihsan) kepada kedua orang tua, kerabat, anak-anak yatim, dan orang-orang miskin. Selain itu, bertutur katalah yang baik kepada manusia, laksanakanlah salat, dan tunaikanlah zakat....*".

Lebih luas lagi, Al-qur'an menganjurkan setiap orang berbuat ihsan kepada banyak orang, bukan hanya keluarga saja. Hal ini dapat dilihat pada QS An-Nisa ayat 36, Allah berfirman: "*Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatu apa pun. Berbuat baiklah kepada kedua orang tua, karib kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga dekat dan tetangga jauh, teman sejawat, ibnusabil, serta hamba sahaya yang kamu miliki. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang sombong lagi sangat membanggakan diri*".

Perintah Al-qur'an agar setiap individu senantiasa berbuat ihsan tentu akan berdampak positif pada hubungan sosial kemasyarakatan. Kepedulian kepada sesama dan saling membantu untuk menyelesaikan setiap persoalan sangatlah penting. Santun dalam perkataan, sopan dalam perbuatan, ikhlas dalam beramal, tuntas dalam bekerja, dan mengerahkan segenap potensi dan kemampuan untuk menciptakan kehidupan yang baik antar individu adalah diantara perbuatan ihsan yang amat tinggi nilainya.

PENUTUP

Berdasarkan analisa yang peneliti lakukan, dapat disimpulkan bahwa QS Ali Imran ayat 133-134 memiliki beberapa nilai-nilai kesehatan sosial. Pertama, kesehatan mental sangat mempengaruhi kesehatan sosial. Dengan mental yang sehat, makan hubungan sosial antar individu menjadi harmonis. Kedua, gemar berbagi, tidak bermental meminta, apalagi minta dikasihani. Ketiga, sikap menahan amarah, tidak mudah tersulut dan terpancing. Menempatkan marah pada momentum yang tepat, sehingga tidak menimbulkan kerusakan baik pada fisik dan psikis, juga tidak merusak hubungan sosial kemasyarakatan. Keempat, mudah memaafkan kesalahan orang lain dan melupakan bekas luka tanpa menyisakannya. Hal ini akan membuat hati tenang dan damai. Kelima, berbuat ihsan kepada semua orang, mulai dari lingkungan terkecil keluarga, sampai lingkungan terbesar negara.

Lima nilai-nilai kesehatan sosial ini perlu diimplementasikan dalam kehidupan bermasyarakat. Manusia sebagai khalifah di muka bumi, berperan untuk menjaga ketentraman dan kedamaian, mengatur urusan keduniawian dengan baik, untuk mencapai kehidupan akhirat yang baik pula.

DAFTAR PUSTAKA

- (KBBi), K. B. B. I., & Jaringan), K. versi online/daring (dalam. (2021).
<https://kbbi.web.id/emosi>, diakses pada 28/10/2021, pkl 10.10 WIB. Pkl 10.10
WIB. <https://kbbi.web.id/emosi>
- Al-Bantani, M. N. (n.d.). *Mirah Labid Tafsir al-Nawawi*. Dar al-'Ilm.
- Al-Farmawy, A. H. (n.d.). *Al-Bidayah fi at-tafsir al-Maudhu'i*. Maktabah al-Jumhuriyah.
- Al-Qarni, 'Aidh. (2005). *Laa Tahzan, Terjemahan: Jangan Bersedih*. Qisthi Press.
- Al-Shabuni, M. A. (1981). *Shafwatu at-Tafasir*. Dar al-Qur'an al-Karim.
- Haji Abdul Malik Abdul Karim Amrullah. (n.d.). *Tafsir Al-Azhar*. Pustaka Nasional PTE LTD.

- Hamka. (1984). *Tafsir Al-Azhar*. Pustaka Pan Jimal.
<https://kbbi.web.id/maaf>, diakses pada 28/10/2021, pkl. 11.19. (n.d.).
<https://kbbi.web.id/maaf>
- Japaries, W. (2020). *Kompetensi Dasar Ilmu Sinshe*. Dian Rakyat.
- Kesehatan, D. P. D. P. M. K. K. (2018). *Pengertian Kesehatan Mental*.
<https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>
- Maman, D. (2006). *Metodologi Penelitian Agama: Teori dan Praktek*. Raja Grafindo Persada.
- Muhammad Fu'ad Abd al-Baqi. (n.d.). *Al-Mu'jam al-Mufahras li alfa zal-Quran al-karim*. Dar al-Kutub al-Mishriyyah.
- Muhammad Husein adz-Dzahabi. (1976). *At-Tafsir wal- Mufasssirun*. Dar al-Kutub al-haditsah.
- Muhammad Isa bin Surah at-Tirmidzi. (n.d.). *al-Jami' ash-Shahih Juz ke-4*, (1st ed.).
- Muhammad Sayyid ath-Thanthawi. (1987). *At-Tafsir al-Wasith lil-Qur'an al-Karim* (2nd ed.). Maktabah as-Sa'adah.
- Penyusun, T. (2008). *Kamus Bahasa Indonesia*. Pusat Bahasa.
- Rita Susanti dkk. (2014). Perasaan terluka Membuat Marah. *Jurnal Psikologi*, 10(02), 103. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1188>
- S. Sundari. (2005). *Kesehatan Mental Dalam kehidupan*. Rineka Citra.
- Shihab, M. Quraish. (1996). *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*. Mizan.
- Shihab, Muhammad Quraish. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* (4th ed.). Lentera Hat.
- Sina, I. (n.d.). *Al-Qonun fi al-Thibb* (jilid I). Dar Sadir.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Alfabeta.
- Syafe'i., R. (2006). *Pengantar Ilmu Tafsir*. Pustaka Setia.
- Tafsir, A. (2008). *Filsafat Pendidikan Islami*. Remaja Rosdakarya.
- Yuga Pramita. (2013). *Ayat-Ayat Sehat*. Pro-U Media.