

TAFSIR KEBANGKITAN DALAM AL-QUR'AN: STUDI AYAT-AYAT KISAH NABI AYYUB BANGKIT DARI KETERPURUKAN

Rizki Aminullah, Hasan Luthfy At-Tamimi, Dedi Efendi

Institut Daarul Qur'an Jakarta, Indonesia

Email: rizki@idaqu.ac.id

Abstrak

Artikel ini mengkaji konsep kebangkitan dari keterpurukan dalam Al-Qur'an melalui studi terhadap ayat-ayat yang menceritakan kisah Nabi Ayyub. Dalam kehidupan, manusia tidak terlepas dari berbagai ujian seperti kehilangan harta, penderitaan fisik, maupun lamanya masa cobaan yang dapat menimbulkan rasa putus asa. Kisah Nabi Ayyub dalam Al-Qur'an menjadi salah satu teladan penting tentang kesabaran, keteguhan iman, dan ketawakalan kepada Allah SWT dalam menghadapi ujian yang berat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis makna kebangkitan dari keterpurukan sebagaimana digambarkan dalam ayat-ayat Al-Qur'an tentang Nabi Ayyub. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan dengan pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*) terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan kisah Nabi Ayyub dalam beberapa surat Al-Qur'an. Hasil kajian menunjukkan bahwa proses kebangkitan Nabi Ayyub tidak terlepas dari kesabaran yang luar biasa, doa yang tulus, serta keyakinan penuh kepada pertolongan Allah SWT. Melalui kisah ini, Al-Qur'an memberikan pelajaran penting bahwa setiap ujian mengandung hikmah dan menjadi sarana peningkatan keimanan bagi manusia yang tetap bersabar dan bertawakal kepada Allah SWT.

Kata Kunci: Tafsir Al-Qur'an, Nabi Ayyub, keterpurukan, kesabaran, kebangkitan spiritual.

THE INTERPRETATION OF RESURRECTION IN THE QUR'AN: A STUDY OF THE VERSES ON THE STORY OF PROPHET AYYUB RISING FROM ADVERSITY

Abstract

*This article examines the concept of rising from adversity in the Qur'an through the study of verses that narrate the story of Prophet Ayyub (Job). In human life, individuals inevitably face various trials such as loss of wealth, physical suffering, and prolonged hardship that may lead to despair. The story of Prophet Ayyub in the Qur'an serves as an important example of patience, strong faith, and reliance upon Allah in facing severe trials. This research aims to analyze the meaning of recovery from hardship as portrayed in Qur'anic verses about Prophet Ayyub. The study employs a library research method with a thematic interpretation (*maudhu'i*) approach to verses related to the story of Prophet Ayyub found in several chapters of the Qur'an. The findings indicate that Prophet Ayyub's recovery from adversity was closely related to his extraordinary patience, sincere supplication, and firm trust in Allah's help. Through this narrative, the Qur'an provides an important lesson that every trial contains wisdom and becomes a means of strengthening faith for those who remain patient and place their trust in Allah.*

Keywords: Qur'anic interpretation, Prophet Ayyub, adversity, patience, spiritual recovery.

PENDAHULUAN

Kenestapaan yang dihadapi oleh manusia, bisa membuat manusia semakin menjauh dari Allah SWT. Banyak aspek yang dapat mempengaruhi seseorang yang diuji oleh kenestapaan, misalnya kondisi dari lapang ke sempit, dari lebih ke kurang, dari sehat ke sakit.

Bisa jadi, ujian yang Allah SWT hadirkan kepada seseorang, membuat orang tersebut lemah, karena lamanya ujian yang Allah SWT berikan kepada orang tersebut. Maka dengan hal tersebut, kita bisa belajar dari Nabi Ayyub dalam menghadapi ujian yang Allah Swt berikan.

Nabi Ayyub banyak ditimpa musibah. Musibah pertama adalah diganggu harta bendanya sehingga habis dan punah. Kemudian diganggu pula badan dirinya sendiri, sehingga penuhlah batang tubuhnya oleh kudis-kudis yang membuat jijik orang yang mendekatinya karena anyir baunya. (Hamka, 2020, p. 566)

Nabi Ayyub adalah Nabi yang dahulunya memiliki harta yang banyak dan akhirnya diuji dengan harta yang habis dan sakit yang berkepanjangan. Dengan berbagai macam ujian yang ada, Nabi Ayyub tidak mengeluh dan tetap berdoa agar Allah Swt memberikan petunjuk agar jiwa semakin ridho dengan ketentuan yang Allah SWT berikan. (Hamka, 2020, p. 566)

Tulisan kali ini spesifik mengupas sudut pandang kebangkitan yang berdasar pada kisah Nabi Ayyub. Pada kisah nabi Ayyub, terlihat kondisi awal Nabi Ayyub yang dalam keadaan terbaik, sampai dalam kondisi Nabi Ayyub yang dalam keadaan terpuruk, baik dalam fisik maupun finansial, hingga kondisi bangkitnya Nabi Ayyub keluar dari berbagai ujian kesehatan dan keluasaan rejeki.

METODE PENELITIAN

Metode penulisan menggunakan metode kajian pustaka yaitu metode yang menelaah berbagai literatur, catatan, dan laporan yang memiliki korelasi dengan masalah yang dipecahkan. Dalam metode ini, pengumpulan data diambil dari sumber primer dan sumber sekunder. Ayat Al Qur'an yang mencantumkan kisah Nabi Ayyub, yaitu pada Surat Al Anbiya ayat 83-84 dan Surat Shaad ayat 41-44, dikupas tafsirnya sehingga ditemukan korelasi yang sesuai dengan tema kebangkitan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian Setiap ujian yang muncul kepada manusia, tentu ada sumber penyebabnya. Diantara disebabkan oleh beberapa faktor, diantara seperti yang di tuliskan dalam surat Al Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar. (QS. Al Baqarah [2]: 155)

Dalam surat Al Baqarah tertulis lima ujian yang akan menghampiri manusia, yaitu 1) ketakutan, 2) kelaparan, 3) kekurangan harta, 4) jiwa, 5) buah-buahan.

Menurut Tafsir Al-Madinah Al-Munawwarah / Markaz Ta'dzhim Al-Qur'an di bawah pengawasan Syaikh Prof. Dr. Imad Zuhair Hafidz, professor fakultas Al-Qur'an Universitas Islam Madinah, yang dimaksud dengan kekurangan harta adalah hilangnya harta benda, dan

kehilangan jiwa adalah kehilangan orang-orang yang dicintai. Dalam tafsir yang lain disebutkan kehilangan jiwa adalah meninggal dunia yang disebabkan karena peperangan ataupun karena takdirnya.

Nabi Ayyub adalah seorang yang kaya raya. Memiliki banyak hewan ternak, menguasai tanah yang luas, serta memiliki anak-anak dan keluarga yang besar. Namun, dalam waktu singkat, semua hartanya ludes, anak-anaknya meninggal dunia dan tanamannya rusak. (Rahman, 2017, p. 195)

Dari lima ujian tersebut, Nabi Ayyub diberikan oleh Allah Swt kesempatan untuk merasakan semuanya. Yang karena beliau ditimpa dengan penyakit berkepanjangan, membuat harta benda beliau habis dan menjauhnya manusia yang berada di sekitar beliau, termasuk keluarga beliau.

Setiap manusia, Allah Swt uji dengan kadar ujian yang berbeda, seperti dalam surat Al Baqarah ayat 256:

لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ ۚ فَمَنْ يَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمِنْ بِاللَّهِ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ لَا انْفِصَامَ لَهَا ۗ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٥٦﴾

Tidak ada paksaan dalam (menganut) agama (Islam). Sungguh, telah jelas jalan yang benar dari jalan yang sesat. Siapa yang ingkar kepada tagut dan beriman kepada Allah sungguh telah berpegang teguh pada tali yang sangat kuat yang tidak akan putus. Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui. (Al-Baqarah [2]: 256)

Banyak diantara kita yang kemudian Allah Swt uji dengan sedikit saja ujian, namun sudah merasakan seperti orang yang paling sengsara di dunia. Padahal sesungguhnya ujiannya belum seberapa. Dan yang mengkhawatirkan adalah menganggap bahwa ujian tersebut berasal dari setan.

Dalam Surat Shad ayat 41 Allah Swt berfirman:

وَإِذْ كَرَّ عَبْدُنَا أَيُّوبُ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الشَّيْطَانُ بِنُصْبٍ وَعَذَابٍ ﴿٤١﴾

Ingatlah hamba Kami Ayyub ketika dia menyeru Tuhannya, “Sesungguhnya aku telah diganggu setan dengan penderitaan dan siksaan (rasa sakit).” (QS. Shad [38]: 41)

Tafsir Jalalain, menyebutkan Nabi Ayyub menisbatkan atau mengaitkan hal tersebut kepada setan, sekalipun pada kenyataannya segala sesuatu itu berasal dari Allah Swt. Hal tersebut dimaksudkan sebagai sopan santun Nabi Ayyub terhadap Allah Swt. (Al-Suyuthi, 2017, p. 487). Dalam hal ini dikuatkan bahwa semua ujian yang menimpa Nabi Ayyub bukanlah datang dari gangguan setan, namun semua itu kehendak dari Allah Swt. Berdasar Tafsir Al Mishbah, bentuk kepayahan dan siksa yang dialami oleh Nabi Ayyub adalah berkaitan dengan penyakit fisik.

Dampak lain dari penyakit yang diderita oleh nabi Ayyub, beliau terpisahkan dari anak-anak beliau, dikarenakan kekhawatiran akan menyebarkan penyakit (Hamka, 2020, p. 569).

Cara Nabi Ayyub Bangkit dari Ujian

1. Menerima

Dalam menghadapi suatu ujian, setiap manusia pasti memiliki cara yang berbeda-beda untuk bangkit. Nabi Ayyub memiliki cara yang efektif untuk bangkit dari ujian yang sekian

lama sudah mengujinya hingga kehilangan semua hal yang dicintainya. Cara pertama yang Nabi Ayyub lakukan adalah dengan cara menerima ujian tersebut.

Keberterimaan Nabi Ayyub dalam dilihat pada Surat Al-Anbiya ayat 83:

﴿وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾

(Ingatlah) Ayyub ketika dia berdoa kepada Tuhannya, "(Ya Tuhanku,) sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit, padahal Engkau Tuhan Yang Maha Penyayang dari semua yang penyayang." (QS. Al Anbiya [21]: 83)

M. Quraish Shihab dalam tafsirnya menjelaskan bahwa, Nabi Ayyub tidak menggerutu dan tidak pula mengadu kepada selain Allah Swt. (Shihab, 2017, p. 103). Untuk memastikan bahwa Nabi Ayyub tidak mengeluh, maka pada uraian selanjutnya, disebutkan bahwa kalimat yang dipilih oleh Nabi Ayyub adalah kata massani yang berarti "aku disentuh", padahal ujian yang diterima oleh Nabi Ayyub itu sangat berat.

Dan Nabi Ayyub menyampaikan keadaan beliau dengan menonjolkan sifat Allah ar-Rahman ar-Rahim, tidak dengan menyebutkan berbagai penyakit yang sedang dideritanya. Sikap Nabi Ayyub yang menerima apa yang dialaminya, dapat membuat Nabi Ayyub lebih cepat mengalami kemajuan dalam melewati ujian tersebut. Menurut Vera dalam jurnal Psympaathic, disebutkan bahwa orang yang menerima sesuatu gangguan, akan lebih mudah mengatasi gejala-gejala gangguannya. (Vera Permatasari, 2016).

Dengan keberterimaan Nabi Ayyub terhadap berbagai ujian yang diberikan oleh Allah SWT, akhirnya Allah Swt memperkenankan kesembuhan kepada Nabi Ayyub dari segala macam penyakit dan mengembalikan seluruh keluarganya. (Shihab, 2017, p. 103).

2. Ikhlas, Sabar, Syukur dan Ridho

Ikhlas secara Bahasa berasal dari Bahasa arab: khalasha, yakhlush, khulushan, ikhlashan, yang berarti bersih, tiada bercampur, tulus, membersihkan sesuatu hingga menjadi bersih.

Disebutkan oleh Harmaini, bahwa dikisahkan oleh Imam Ahmad bin Hambal, Al-Zuhd, 1992, bahwa ada beberapa orang dari Bani Israel melintasi (rumah) Nabi Ayyub, mereka berkata: "Penyakit yang menyimpannya tidak lain karena dosa besar yang dilakukannya." Nabi Ayyub mendengar perkataan itu dan berdoa, seperti yang tercantum pada QS. Al Anbiya ayat 83:

﴿وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾

(Ingatlah) Ayyub ketika dia berdoa kepada Tuhannya, "(Ya Tuhanku,) sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit, padahal Engkau Tuhan Yang Maha Penyayang dari semua yang penyayang." (QS. Al Anbiya [21]: 83)

Dan (ingatlah kisah) Ayub, ketika ia menyeru Tuhannya: "(Ya Tuhanku), sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Tuhan Yang Maha Penyayang di antara semua penyayang". (QS. Al Anbiya [21]: 83)

Dalam kisah tersebut terlihat bahwa Nabi Ayyub mengembalikan bahwa penyakit ini berasal dari Allah Swt tuhan yang Maha Penyayang. Ini menjadi salah satu ciri keikhlasan yang salah artinya adalah apabila semua perbuatan yang dilakukan semata-mata karena Allah, dan taqarrub kepada-Nya. (Tarmizi, 2020, p. 271)

Tarmizi dalam Daqu Method menyebutkan bahwa orang-orang yang ikhlas akan mampu menanggung beban dan kesulitan di jalan Allah Swt, dan dengan ikhlas itu pulalah Allah Swt akan memberikan rihdo Nya. (Tarmizi, 2020, p. 278)

Dalam hal kesabaran, Nabi Ayyub mampu mengedepankan sabar dalam ujian dari Allah Swt. Hal ini juga merupakan bagian dari sabar menurut Ibu Qayyim al-Jauziyyah (2003:206). Dua macam kesabaran yang lain adalah sabar dalam ketaatan kepada Allah dan sabar dari kedurhakaan kepada Allah.

Imam Ghazali (1983:197-203) menjelaskan bahwa syukur tersusun atas tiga perkara, yakni ilmu, hal (kondisi spiritual), dan amal perbuatan. Bahwa seseorang dikatakan bersyukur bila memenuhi 3 unsur tersebut. Nabi Ayyub sangat memahami bahwa ujian yang diberikan ini berasal dari Allah Swt sehingga dengan pengetahuan ini melahirkan jiwa yang tentram dan memunculkan ungkapan lisan yang baik dengan pujian kepada Allah SWT.

Nabi Ayyub juga memiliki keridhoan terhadap seluruh ujian yang menimpanya. Hal ini nampak dari ciri-ciri jiwa yang ridho, diantaranya :

- a. Sabar dalam melaksanakan kewajiban hingga selesai dengan kesungguhan usaha atau ikhtiar dan penuh tanggungjawab
 - b. Senantiasa mengingat Allah SWT dan tetap melaksanakan shalat dengan khusyuk
 - c. Tidak iri hati atas kekurangan atau kelebihan orang lain dan tidak ria untuk dikagumi hasil usahanya
 - d. Senantiasa bersyukur atau berterima kasih kepada Allah SWT atas segala nikmat pemberian-Nya
 - e. Tetap beramal shaleh (berbuat baik) kepada sesama sesuai dengan keadaan dan kemampuan.
 - f. Menunjukkan kerelaan atau ridha terhadap diri sendiri dan Allah SWT dan juga ridha terhadap kehidupan, terhadap takdir yang berbentuk nikmat maupun musibah dan terhadap perolehan rezeki atau karunia Allah SWT.
3. Bergerak

Bergerak adalah salah satu ciri makhluk hidup. Memelihara gerak adalah mempertahankan hidup, meningkatkan kemampuan gerak adalah meningkatkan kualitas hidup (Encep Sudirjo, 2019). Seseorang yang aktif bergerak secara dinamis (olahraga) akan memiliki stabilitas emosional dan kecerdasan intelektual yang lebih unggul bila dibanding yang tidak aktif (Saputra, 2020).

Gerak ini pula yang menjadi wasilah kesembuhan Nabi Ayyub seperti yang tercantum dalam surat Shaad ayat 42:

اٰزْكُضْ بِرِجْلِكَ هٰذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ ﴿٤٢﴾

(Allah berfirman,) "Entakkanlah kakimu (ke bumi)! Inilah air yang sejuk untuk mandi dan minum." (QS. Shaad [38]: 42)

Menurut tafsir Al Mishbah, perintah untuk menghentakkan kaki ke atas tanah mengisyaratkan bahwa sakit yang diderita Nabi Ayyub masih bisa membuat beliau berjalan, dan juga isyarat bahwa untuk mendapatkan sesuatu harus melalui upaya tertentu. (Shihab, 2017, p. 392)

Menurut Ibrahim al-Laqqani menyebutkan bahwa musibah yang menimpa Nabi Ayyub hanyalah penyakit di antara kulit dan tulang kaki (Maulana, 2019), sehingga Nabi Ayyub masih memungkinkan untuk menggerakkan kakinya seperti yang di perintahkan Allah SWT dalam surat Shaad ayat 42.

Dikatakan kepada Ayyub (“Hantamlah”) maksudnya hentakkanlah (kakimu) ke bumi, lalu ia menghantamkannya, setelah itu tiba-tiba mengalirlah mata air dari bekas hentakan kakinya. Kemudian dikatakan pula kepadanya (inilah air untuk mandi) artinya, mandilah kamu dengan air ini (“yang dingin, dan untuk minum”) minumlah kamu daripadanya. Segeralah Nabi Ayyub mandi dan minum dan hilanglah semua penyakit yang ada di dalam dan di luar tubuhnya. Dalam ayat ini, sesungguhnya Allah Swt memiliki kewenangan untuk langsung menyembuhkan, namun ternyata Allah Swt memerintahkan Nabi Ayyub untuk menghantamkan kaki ke bumi. Tersirat Allah Swt akan membukakan jalan keluar dengan wasilah ikhtiar dari Nabi Ayyub.

4. Berpikiran Positif

Memiliki pikiran positif, juga merupakan hal yang perlu dimiliki oleh seseorang yang mau bangkit dari keterpurukan. Karena sangat dimungkinkan sesuatu yang sudah dikerjakan ternyata belum bisa menyelesaikan masalah yang ada. Menurut Harmaini, cara berpikir Nabi Ayyub yang positif itu tercermin dalam 3 hal, yaitu : mengubah prasangka buruk menjadi baik, sabar dalam kesakitan, kesedihan dan kesendirian, serta kebersyukuran. (Harmaini, 2020, p. 27) Dijelaskan pula bahwa dampak dari berpikir positif akan membuat seseorang memiliki sumber kekuatan, sumber kebebasan, memunculkan rasa optimis dan memudahkan seseorang untuk beraktivitas dengan baik. (Kurniawan, 2019, p. 134)

Albrecht (1992) mengemukakan bahwa berpikir positif terdiri dari:

- a. Perkiraan yang positif, yaitu suatu perkiraan dengan melakukan sesuatu dengan lebih memusatkan pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah dan menjauhkan diri dari perasaan takut gagal.
- b. Afiriasi diri, yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri, kepercayaan bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu dan melihat diri secara positif.
- c. Pernyataan yang tidak menilai, yaitu menggambarkan, bukan menilai buruk atau gagal Ketika menghadapi suatu peristiwa
- d. Penyesuaian diri yang realistis, yaitu mengakui kenyataan dan berusaha menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi, dan menyalahkan diri.

Sikap Nabi Ayyub Ketika diperintahkan oleh Allah Swt untuk menghentakkan kaki ke tanah, menunjukkan adanya pikiran positif bahwa hentakkan tersebut akan mengeluarkan nabi Ayyub dari masalah yang ada. Dan Allah Swt melanjutkan perintah tersebut kepada Nabi Ayyub untuk mandi dan minum dari mata air yang muncul.

Dengan sudah sehat kembali Nabi Ayyub, maka dipanggilnya kembali anak-anak beliau sehingga Nabi Ayyub bisa berkumpul kembali bersama keluarga. Kemudian Allah SWT juga menganugrahkan pengikutnya semakin banyak.

Kemudian dalam surat Al-Anbiya ayat 84:

فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضِرٍّ وَأَتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا وَذَكَرَى لِلْعَبِيدِ

Maka, Kami mengabulkan (doa)-nya, lalu Kami lenyapkan penyakit yang ada padanya, Kami mengembalikan keluarganya kepadanya, dan (Kami melipatgandakan jumlah mereka) sebagai suatu rahmat dari Kami dan pengingat bagi semua yang menyembah (Kami). (QS. Al Anbiya [21]; 84)

KESIMPULAN

Setiap ujian yang Allah SWT hadirkan kepada seseorang, tentu dalam batas kewajaran dari setiap hambaNya. Dan cara terbaik untuk kembali bangkit dari berbagai macam keterpurukan adalah menerima musibah tersebut, ikhlas-sabar-syukur-ridho, bergerak dan berpikiran positif. Menerima suatu musibah adalah jalan pertama untuk bisa bangkit dari keterpurukan. Karena setelah menerima musibah itu, maka muncul sikap ikhlas, yang diikuti sabar, bersyukur dan ridho. Tidak cukup hanya dengan memunculkan sikap ini, namun untuk bangkit dari keterpurukan harus perlu bergerak dengan pikiran positif bahwa permasalahan akan segera selesai. Dengan seperti itu, ridho Allah SWT akan turun kepada hambaNya, sehingga akan memandu hambanya untuk keluar dari seluruh ujian yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Yusuf, Muhammad. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Kencana, 2018.
- Al-Suyuthi, J. M.-M.-F. (2017). *Terjemah Tafsir Jalalain*, Jilid 2. Depok, Jawa Barat: Senja Media Utama.
- Encep Sudirjo, M. N. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. Sumedang: UPI Sumedang Press.
- Hamka. (2020). *Tafsir Al Azhar* jilid 7. Depok: Gema Insani.
- Harmaini. (2020). *Pikiran Positif Ala Nabi Ayyub AS*. *Proyeksi* Vol.15, 22-34.
- Kurniawan, W. (2019). Relationship Between Think Positive Towards The Optimism. *Jurnal Nathiqiyah* Vol. 2 No. 1, 126-147.
- Maulana, M. E. (2019). Dakhil Al-NAqli Kisah Nabi Ayyud pada Tafsir Al Qur'an Al-Azim Karya Ibnu Kathir. *Al-Bayan : Studi Al Qur'an dan Tafsir*, 146-156.
- Rahman, T. A. (2017). *Ensiklopedia 25 Nabi dan Rasul*. Jakarta: Penerbit Emir.
- Saputra, S. A. (2020). Menjaga Imunitas dan Kesehatan Tubuh melalui Olahraga yang Efektif. 34.
- Shihab, M. Q. (2017). *Tafsir Al Mishbah* Vol.8. Jakarta: Penerbit Lentera Hati.
- Tarmizi, K. N. (2020). *Daqu Method dalam Tinjauan Manajemen Pendidikan Islam*. Tangerang: PT. DBN.
- Vera Permatasari, W. G. (2016). *Gambaran Penerimaan Diri (Self-acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia*. *Psymphathic*, 139-152.