

BAB II

SYUKUR

A. Pengertian dan Hakikat Syukur

1. Pengertian Syukur

Istilah syukur berasal dari bahasa Arab yaitu *syakaro- yaskuru- syukron* yang artinya syukur adalah pujian bagi orang yang memberikan kebaikan, atas kebajikannya tersebut.¹ Dalam kamus bahasa arab, syukur berarti ungkapan rasa terimakasih kepada Allah swt kerana telah di berikan sebuah kenikmatan.²

Secara bahasa syukur adalah pujian kepada yang telah berbuat baik atas apa yang dilakukan kepadanya. Syukur adalah kebalikan dari kufur.³ Hakikat syukur adalah menampakkan nikmat, sedangkan hakikat kekufuran adalah menyembunyikannya. Menampakkan nikmat antara lain berarti menggunakannya pada tempat dan sesuai dengan yang dikehendaki oleh pemberinya, juga menyebut-nyebut nikmat dan pemberinya dengan lidah.⁴

Syukur adalah mengingat-ingat kenikmatan dan menampakkannya. Dengan demikian, syukur berarti menghadirkan ingatan limpahan nikmat

¹Nuryanto, *Meraih Tambahan Nikmat dengan Bersyukur*, (Surabaya:Quantum Media, 2013), h. 11

²Ahmad Zainal Abidin, *Ajaibnya Tafakkur Dan Tasyakkur Untuk Percepatan Rezeki*, (Jogjakarta: Sarifah 2014), h. 112

³Amir An-Najar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, Terj. Ija Suntana, (Bandung: PT. Mizan Publika, 2004), h. 90

⁴Muhammad Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Perbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Mizan, 1996), h. 216

yang Allah berikan, baik lahir maupun batin.⁵ Syukur merupakan rangkaian yang sangat erat dengan amal (tindakan, aktivitas, ketaatan) dimana amal merupakan refleksi dari kesyukuran itu sendiri. Antara amal dan syukur bagai mata uang yang tak terpisahkan dan tak bisa diceraikan (thalaq).

Orang yang bersyukur senantiasa menggunakan kesempatan untuk selalu mengabdikan pada Allah Swt. Abu Sai'd al-Kharraz mengatakan bahwa syukur adalah mengakui nikmat kepada yang memberi nikmat dan menyatakan rabubiyahnya. Bersyukur berarti sadar bahwa segala bentuk nikmat yang akan datang tak mungkin dari selain Allah Swt.⁶

Syukur adalah menyadari bahwa tidak ada yang memberikan kenikmatan kecuali Allah. Kemudian apabila engkau mengetahui perincian kenikmatan Allah kepadamu dalam anggota-anggota tubuh, jasad dan ruhmu. Serta seluruh yang engkau perlukan dari urusan-urusan penghidupanmu, muncullah di dalam hatimu rasa senang kepada Allah dan kenikmatan-Nya serta anugrah-Nya atas dirimu. Kemudian, karenanya engkau banyak beramal. Syukur itu adalah dengan hati, lisan, dan anggota-anggota tubuh lainnya.⁷

Syukur dengan hati adalah engkau menyembunyikan kebaikan dari seluruh makhluk dan senantiasa menghadirkannya dalam dzikir kepada Allah Swt., bukan melalaikan-Nya. Syukur dengan lisan adalah engkau

⁵Muhammad Azhar, *Dahsyatnya Energi Syukur, Istigfar, Muhasabah*, (Solo: As-Salam Publishing 2010), h. 34-35

⁶Ahmad Zainal Abidin, *op.cit*, h. 113

⁷Sang Hujjatul Islam, *Mutiara Ihya' 'Ulumuddin*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2004) ,h.

menampakkannya dengan pujian-pujian yang ditunjukkan pada-Nya. Adapun dengan anggota-anggota tubuh yang lain adalah dengan menggunakan kenikmatan-kenikmatan Allah Swt. Di dalam ketaatan kepada-Nya dan merasa takut untuk menggunakan dalam kemaksiatan. Mensyukuri kenikmatan mata adalah engkau menutupi seluruh aib yang engkau lihat dari kaum Muslim. Engkau tidak menggunakan untuk melihat dalam kemaksiatan. Mensyukuri kenikmatan telinga adalah engkau menutupi aib-aib yang engkau dengar, dan tidak menggunakannya untuk mendengar kecuali yang di bolehkan.⁸

Syukur juga diartikan sebagai menampakkan sesuatu ke permukaan, sedangkan kufur adalah menutupinya. Menampakkan nikmat Tuhan antara lain dengan bentuk memberi sebagian dari nikmat itu kepada pihak lain, sedangkan menutupinya adalah dengan bersifat kikir. Sebagian ulama mengatakan, “Bersyukur adalah ketika tidak menggunakan sesuatu nikmat yang diterima untuk kemaksiatan.”⁹

Syukur adalah memuji dzat yang memberi kenikmatan atas limpahan kebaikan yang Dia anugerahkan. Syukur seorang hamba memiliki tiga rukun, di mana seseorang belum dianggap bersyukur bila tidak memenuhinya. Ketiga rukun tersebut adalah:

- a. Mengakui nikmat yang diterima secara batin
- b. Menceritakan nikmat yang diterima secara zahir
- c. Menggunakan nikmat yang diterima untuk ketaatan kepada Allah

⁸ *Ibid*, h. 317-318

⁹ M. Quraish Shihab, *Menyikap Tabir Ilahi; Al-Asma' Al-Husna dalam Perspektif Al-Quran*, (Jakarta: Lentera Hati, 2006), h. 173-180

Jadi, syukur ini dilakukan dengan hati, lisan, dan anggota badan. Bersyukur dengan hati berarti meniatkannya untuk kebaikan semua makhluk. Sedangkan bersyukur dengan lisan berarti menunjukkan rasa syukur kepada Allah dengan memujinya sambil mengucapkan hamdalah.¹⁰

Syukur merupakan salah satu sifat dari sifat-sifat Allah yang husna. Yaitu Allah pasti akan membalas setiap amalan kebaikan yang dilakukan oleh hamba-Nya, tanpa luput satu orang pun dan tanpa terlewat satu amalan pun. Senantiasa bersyukur dan berterima kasih kepada Allah atas limpahan nikmat Allah, walau cobaan datang dan rintangan menghadang, itulah sifat para Nabi dan Rasul Allah yang mulia.¹¹

Dalam asmaul husna juga terdapat kata *Asy-Syakuuru* artinya Allah maha pembalas jasa atau maha menerima syukur. Dia-lah yang memberi pahala berlipat ganda bagi hamba-hamban-Nya yang telah berbuat kebaikan. Malahan balasan kepatuhan, kesyukuran hamba-hamba-Nya di balas dengan balasan yang tidak terhitung, seperti balasan surga bagi mukmin yang sejati.¹² Allah berfirman:

كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا أَسْلَفْتُمْ فِي الْأَيَّامِ الْخَالِيَةِ

Artinya: (kepada mereka dikatakan): "Makan dan minumlah dengan sedap disebabkan amal yang telah kamu kerjakan pada hari-hari yang telah lalu". (QS. Al-Haaqqah (69): 24)¹³

¹⁰ Ulya Ali Ubaid, *Sabar & Syukur Gerbang Kebahagiaan di Dunia dan Akhirat*, (Jakarta: Amzah Bumi Aksara, 2014), h. 171

¹¹ Nuryanto, *op.cit*, h. 16-17

¹² M. Ali Hasan, *Memahami Dan Meneladani Asmaul Husna*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1997), h. 152

¹³ Mushaf Al-Kaffah *Al-Quran dan Terjemahannya* (Surabaya: Sukses Publishing)

Selaku hamba Allah, tidak terhitung nikmat dan karunia yang kita peroleh. Boleh dikatakan, setiap saat tetap mengucur nikmat dan karunia Allah itu, sedikit banyak, dan sangat bergantung kepada kesyukuran kita terhadap-Nya.

Mensyukuri maksudnya, Allah membalas kesyukuran hamba-Nya dengan balasan yang amat menyenangkan dan yang tertinggi adalah surga yang menjadi idaman setiap mukmin. Sesungguhnya nikmat dan karunia tidak hanya berupa rezeki dan lain-lain yang bersifat benda saja, tetapi nikmat kesehatan, senang, gembira, dan bebas dari segala duka dan yang tidak menyenangkan juga termasuk nikmat dan karunia dari Allah yang harus kita syukuri.¹⁴

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa seorang mukmin wajib bagi dirinya untuk mensyukuri nikmat-nikmat yang dia rasakan. Karena kenikmatan yang dirasakan manusia di muka bumi ini sangat banyak sampai-sampai tidak terhitung jumlahnya. Bersyukur tidak hanya keluar dari lisan, namun ia harus melaksanakan syukur dengan baik dengan lisannya, hatinya maupun semua anggota tubuhnya.

2. Hakikat Syukur

Setiap pekerjaan yang baik atau setiap yang lahir di alam raya ini adalah atas izin dan perkenaan Tuhan. Apa yang baik dari Anda dan orang lain pada hakikatnya adalah dari Allah semata; jika demikian, pujian apapun yang Anda sampaikan kepada pihak lain, akhirnya kembali kepada

¹⁴ M. Ali Hasan, *op.cit*, h. 155

Allah jua. Itu sebabnya kita diajarkan oleh-Nya untuk mengucapkan *al-Hamdu lillah*, dalam arti *segala-sekali-lagi- segala puji bagi atau milik Allah*. Memang Allah juga memuji nabi-nabi-Nya, memuji hamba-hamba-Nya yang taat.¹⁵ Sebagaimana firman Allah:

إِنَّ الصَّفَا وَالْمَرْوَةَ مِن شَعَائِرِ اللَّهِ ۗ فَمَنْ حَجَّ الْبَيْتَ أَوْ اعْتَمَرَ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِ أَن يَطَّوَّفَ بِهِمَا ۗ وَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَإِنَّ اللَّهَ شَاكِرٌ عَلِيمٌ ﴿١٥٨﴾

*Artinya: Sesungguhnya Shafaa dan Marwa adalah sebahagian dari syi'ar Allah. Maka Barangsiapa yang beribadah haji ke Baitullah atau ber-'umrah, Maka tidak ada dosa baginya mengerjakan sa'I antara keduanya. Dan Barangsiapa yang mengerjakan suatu kebajikan dengan kerelaan hati, Maka Sesungguhnya Allah Maha Mensyukuri kebaikan lagi Maha mengetahui. (AS. Al-Baqarah (1): 158.)*¹⁶

Bentuk kesyukuran itu sendiri terbagi dalam tiga bentuk:

- a. Syukur hati, yaitu mengingat-ingat kembali kenikmatan adalah mencakup nikmat lahir maupun bathin. Yang nampak maupun tak tampak seperti iman, nafas, nyanwa, darah, dan seluruh organ yang kita miliki adalah kumpulan 'Spare part organ tubuh' yang tak ternilai harganya.
- b. Syukur lisan, yaitu memuji Sang pemberi nikmat dengan mengucapkan pujian atas nikmat yang disandang. Inilah mengapa setiap selesai melakukan sesuatu aktivitas, agama mengajarkan untuk mengucapkan pujian. Seperti setelah kita berpakaian kita memuji-Nya sebab betapa banyak orang yang tidak berpakaian, setiap naik kendaraan kita memuji-Nya sebab betapa banyak yang tak mempunyai kendaraan, ketika pagi

¹⁵ M. Quraish Shihab, *Op.Cit*, h. 181-182

¹⁶ Mushaf Al-Kaffah, *Op.Cit*

kita memuji-Nya sebab betapa banyak mereka yang tak sempat menikmati pagi, dan seterusnya.

- c. Syukur anggota badan, yaitu membalas nikmat sesuai dengan kewajiban masing-masing organ itu sendiri.¹⁷

Al-Khawwash *rahimahullah* mengatakan, “Syukur orang awam itu terhadap makanan, pakaian dan minuman. Sementara syukur orang khusus itu terhadap hal-hal yang datang ke hati.” Inilah derajat yang mustahil dapat diraih orang-orang yang menilai nikmat itu hanya terlelak di perut dan di kemaluan yang bisa dirasakan oleh panca indra, atau dari warna dan suara, tetapi nihil dari kelezatan hati. Jadi hati yang sehat hanya merasa nyaman jika ia sedang mengingat Allah, mengenali-Nya dan menemui-Nya. Tapi, bagi hati yang sedang sakit dan memiliki kebiasaan-kebiasaan yang buruk, ia justru merasa nyaman dengan sebaliknya.¹⁸

Ada tiga kriteria orang dalam menjalani hidup yakni:

1. Orang yang hidupnya dengan kesuksesan tetapi tidak bahagia seperti orang sukses secara materi (memiliki jabatan yang tinggi, memiliki perusahaan yang banyak, mempunyai mobil mewah, rumah yang besar dan elite, tabungan miliaran, dan berbagai bentuk kemewahan duniawi lainnya.
2. Orang yang hidup dengan kebahagiaan tapi tidak sukses dengan kata lain ada juga orang yang miskin, tetapi mampu hidup dengan bahagia.

Dimana ia menjalankan shalat wajib tepat waktu, rajin membaca al-

¹⁷Muhammad Azhar, *Op.Cit*, h. 35-36

¹⁸Imam Al-Ghazali, *Terapi Sabar dan Syukur*, Terj. Abdul Rosyad Shiddiq, (Jakarta: Khatulistiwa Press, 2012), h. 92

Qur'an, pergi keladang untuk bercocok tanam, istirahat, dan selepas itu ia menghabiskan waktunya untuk bermunajat kepada Allah Swt itulah hari-hari yang ia lalui. Menurut pandangan orang lain, orang ini tidak masuk dalam kategori orang yang sukses. Tapi bagi dirinya sendiri, ia cukup merasa bahagia. Ia melalui hari-hari dengan ketentraman, kedamaian, dan kebahagiaan.

3. Orang yang hidup dengan kesuksesan dan juga kebahagiaan itulah cita-cita yang di impikan oleh banyak orang. Tentu hal itu adalah impian ideal bagi seorang muslim.¹⁹

Imam Ghazali menjelaskan bahwa syukur tersusun atas tiga perkara, yakni:

- a. Pokok pertama; ilmu, yaitu mengetahui tiga perkara: (1) substansi nikmat, (2) kapasitasnya memang sebagai nikmat, dan (3) Zat yang telah memberi nikmat berikut sifat-sifat-Nya yang karenanya nikmat menjadi sempurna dan akan membuahkan nikmat-nikmat berikutnya. Intinya harus ada nikmat, dan yang diberi nikmat, dan yang diberi nikmat atau yang menerima nikmat. Dan ini adalah yang menyangkut hak terhadap selain Allah. Apapun yang menyangkut hak selain Allah, maka untuk kesempurnaannya harus dengan mengetahui bahwa semua nikmat itu berasal dari yang member nikmat Alla dengan sengaja dan atas kehendak-Nya.

¹⁹ Ahmad Zainal Abidin, *op.cit*, h. 165-167

- b. Pokok kedua; keadaan yang muncul dari pokok makrifat (pengetahuan), yakni merasa gembira terhadap yang memberi nikmat dalam keadaan tundu dan tawadhu (rendah hati). Kondisi ini saja bisa disebut sebagai syukur, sebagaimana makrifat (mengetahui) juga bisa disebut dengan rasa syukur. Akan tetapi hal ini bisa disebut dengan rasa syukur bila mengandung syaratnya, yakni bahwa Anda merasa senang terhadap yang memberi nikmat, bukan terhadap nikmatnya dan bukan pula terhadap pemberi nikmat.²⁰
- c. Pokok ketiga; beramal sebagai konsekuensi rasa gembira yang muncul dari mengenal Sang Pemberi Nikmat. Amal berarti melibatkan hati, lisan, dan anggota-anggota tubuh amal yang melibatkan hati adalah niat untuk melakukan kebajikan dengan cara menyembunyikannya dari orang lain. Amal yang melibatkan lisan adalah menyatakan rasa syukur kepada Allah dengan cara memanjatkan kalimat-kalimat pujian kepada-Nya. Sedangkan amal yang melibatkan anggota-anggota tubuh adalah dengan menggunakan nikmat-nikmat Allah untuk ketaatan kepada-Nya, dan menahan diri untuk tidak menggunakan nikmat-nikmat Allah tersebut untuk berbuat durhaka kepada-Nya. Bahkan sepasang mata pun bisa bersyukur dengan cara Anda menutupi setiap aib yang Anda lihat pada seorang Muslim. Dan sepasang telinga juga bisa bersyukur dengan cara Anda menutupi aib yang Anda dengar pada seorang Muslim. Ini termasuk ungkap rasa syukur atas segala nikmat Allah dengan menggunakan

²⁰ Imam Al-Ghazali, *Op.Cit*, h. 84-95

anggota tubuh. Syukur dengan lisan adalah menyatakan ridha kepada Allah, dan itulah yang diperintahkan. Jadi bersyukur dengan lisan itu termasuk bagian dari syukur.

Menurut Kashdan, ada tiga elemen yang sangat penting untuk menciptakan kebahagiaan. Ketiga hal itu adalah syukur (*gratitude*), hubungan yang bermakna (*meaningful relationship*), serta hidup di masa kini dengan sikap terbuka dan rasa ingin tahu (*living in the present woman with an attitude of openness and curiosity*).²¹

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa hakikat syukur adalah mempergunakan nikmat yang dikaruniakan Allah swt untuk berbuat ketaatan kepada Allah swt guna mendekatkan diri kepada Allah swt.

B. Rukun dan Macam-Macam Syukur

1. Rukun Syukur

Menurut Syaikh Khalid Jundi, rukun kesyukuran ada lima:

- a. Menisbatkan nikmat kepada pemberi nikmat, sebab menisbatkan kepada lain-Nya menjadikan Allah murka sehingga boleh jadi Allah mencabut nikmat yang ada padanya.
- b. Jangan Anda sibuk dengan kenikmatan, sehingga melupakan pemberi kenikmatan. Jika engkau sibuk dengannya dan mulai melupakan pemberi nikmat, Allah mencabutnya dan mengembalikan pada-Nya.

²¹ Alwi Alatas, *op.cit* , h. 240

- c. Tidak takabbur karena limpahan kenikmatan dengan mencederai pemberi nikmat. Yang demikian karena pemberi nikmat amat murka terhadap kesombongan. Dan kesombongan adalah hak spesial Allah.
- d. Memberi hak yang diwajibkan oleh Dzat Pemberi nikmat. Jika hak tidak ditunaikan, Allah akan mencabut hak darimu secara total, sebagaimana terjadi pada pemilik kebun dikisahkan surat Al-Qalam atau Al-Kahfi. Yaitu membayarkan zakat, infak, shadaqah, serta kewajiban hartawi yang ditetapkan. Kita sisihkan sebagian harta untuk orang-orang yang kebetulan reskinya dibatasi.
- e. Memuji Dzat yang memberi kenikmatan. Dan ini dilakukan dengan lisan ketika memperoleh nikmat dan terus menerus hingga setelah memperolehnya.²²

Agar syukur kita menjadi lebih bernilai di hadapan Allah swt, menurut Ibnul Qayyim al-Jauziyah, ada tiga syarat yang harus di perhatikan:

1. Mengakui akan nikmat Allah swt. Rasa syukur kita akan menjadi lebih utama apabila kita mengakui bahwa segala sesuatu adalah milik Allah swt. Semua kita hanyalah titipan dari Allah swt. Dan segala usaha yang kita lakukan tak lebih hanyalah sebagai *wasilah* atau perantara untuk datangnya nikmat tersebut. Ketika kita telah meyakini bahwa segala sesuatu itu adalah datangnya dari Allah swt, kita juga tidak dapat

²²Muhammad Azhar, *op.cit*, h. 56-59

bergantung pada makhluk. Kita akan bergantung meminta pada Allah swt.

2. Menyanjung Allah swt atas segala nikmat yang telah diberikan-Nya. Rasa syukur seseorang itu akan menjadi utama apabila menyanjung Allah Swt atas nikmat yang telah diterimanya. Menyanjung Allah swt tidak hanya dilakukan saat kita mendapatkan sebuah keuntungan atau limpahan rezeki, tapi saat kita mendapat kerugian dan cobaan, sanjungan pada Allah swt tetap selalu diungkapkan dengan penuh ketulusan. Musibah atau kerugian yang datang, kalau dihitung sungguh tidak sebanding dengan nikmat dan pemberian Allah swt. Itulah sebabnya kita patut untuk selalu menyanjung dan memuji Allah swt.
3. memanfaatkan semua nikmat untuk mendekatkan diri pada Allah swt. Semua nikmat yang telah Allah swt berikan pada kita hendaknya dijadikannya sebagai sarana untuk mendekatkan diri pada Allah swt, mulai dari nikmat yang paling kecil hingga nikmat yang paling besar. Semua itu sangat berkaitan sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah swt. Kalau kita mendapatkan nikmat berupa makanan, maka niatkanlah manfaat dari makanan itu untuk beribadah pada Allah swt. Kalau kita ingin membangun rumah, maka niatkanlah rumah itu sebagai tempat untuk beribadah pada Allah swt.²³

Mewujudkan rasa syukur tidaklah mudah. Berikut merupakan tahap-tahap menembuhkan kemampuan bersyukur:

²³ Ahmad Zainal Abidin, *op.cit*, h. 146-149

1. Mengenal nikmat, menghadirkan dalam hati, mengistimewakan, dan meyakinkannya sebagai suatu kenikmatan. Nikmat di sini di antaranya hidayah ke-Islaman, kesehatan, umur, pasangan hidup, anak, harta kekayaan, ilmu pengetahuan, kedudukan, dan sebagainya.
2. Menerima nikmat dengan sadar semata-mata karena kemurahan Allah bukan karena merasa kita berhak mendapatkannya.²⁴

Dari pemaparan diatas dapat di simpulkan bahwa rukun syukur merupakan suatu pekerjaan yang harus dimulai sebelum melakukan pekerjaan yang bisa dimaknai sebagai sendi atau dasar melakukan sesuatu. Sebagai seorang hamba hendaknya senantiasa bersyukur kepada-Nya pemberi nikmat serta memanfaatkan nikmat yang diberikan sesuai kehendak pemberi nikmat tersebut.

2. Macam-Macam Syukur

Diantara macam-macam syukur ini banyak hal yang manusia harus disyukuri oleh manusia yaitu:²⁵

- a. Mensyukuri nikmat iman dan Islam

الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ
 الْإِسْلَامَ دِينًا

Artinya: ...pada hari ini telah Kusempurnakan untuk kamu agamamu, dan telah Ku-cukupkan kepadamu nikmat-Ku, dan telah Ku-ridhai Islam itu Jadi agama bagimu. (QS. Al-Maaidah (5): 3)²⁶

²⁴ Alwi Alatas, *Bersyukurlah Maka Engkau Akan Bahagia*, (Yogyakarta: Pro-U Media, 2016), h. 63

²⁵ Mohammad Nuruddin Ma'mun, *Kekuatan Dan Nikmatnya Bersyukur*, (Jakarta:Belanoor, 2010), h. 67-101

²⁶ Mushaf Al-Kaffah, *op.cit*

Tidak jarang kita luput memaknai nikmat ini, terlebih bila terlahir di keluarga muslim. Seolah nikmat tersebut Allah anugerahkan dengan cuma-cuma, tanpa perlu menebusnya dengan perjuangan, seperti hamba Allah lainnya yang terlahir dari keluarga non muslim.

Allah tidak akan memberikan beban di luar batas kemampuan seorang hamba untuk menanggungnya. Meskipun demikian, sudah menjadi ketetapan dan kewajiban bagi tiap-tiap hamba Allah untuk selalu meningkatkan kualitas pemahaman agama dengan terus belajar karena sungguh Allah akan memuliakan para hamba yang selalu bertambah kuat keyakinannya.

b. Mensyukuri nikmat waktu

Nikmat terbesar setelah iman dan Islam adalah nikmat waktu. Tidak sebatas waktu adalah uang. Namun, pemanfaatan waktu akan menentukan pencapaian di akhirat kelak, yaitu menuju surga atau neraka.

c. Mensyukuri nikmat umur

Untuk mensyukuri nikmat umur, seseorang tidak perlu menunggu momen perayaan milad ataupun tasyakuran ulang tahun dengan segala kemeriahan yang seringkali di paksakan untuk dihadirkan pada kesempatan yang dianggap spesial tersebut.

Mensyukuri nikmat umur seharusnya dilakukan setiap saat. Apalagi di saat-saat sedang mengalami kesulitan hidup yang seringkali seolah tidak ditemukan penyelesaiannya. Saat ini juga, begitu

sering pemberitaan di media dan televisi memuat berita tentang bunuh diri atau percobaan bunuh diri yang dilakukan oleh beberapa orang dengan berbagai latar belakang keadaan. Dalam kehidupan ini, umat manusia akan selalu mendapatkan ujian dari Allah, karena ujian adalah salah satu keniscayaan yang diciptakan Allah untuk mengetahui seberapa besar keimanan umat-Nya.

Dengan umur dan kesempatan yang masih Allah berikan berarti Allah masih memberikan kesempatan kepada kita untuk bertobat-memohon ampunan atas segala kesalahan dan dosa yang pernah dilakukan. Kesempatan hidup juga berarti kesempatan yang masih Allah karuniakan kepada kita untuk memperbanyak amal shaleh dan mempersiapkan sebaik-baiknya bekal untuk akhirat kelak.

d. Mensyukuri nikmat sehat dan kesempurnaan tubuh

Seringkali kita lupa bahwa kondisi tubuh yang sehat adalah suatu nikmat yang nilainya sungguh tidak terkira. Hal itu baru disadari ketika Allah memberika ujian sakit pada kita atau kepada orang-orang yang dicintai.

Syukuri kesehatan kita dengan menjaga kesehatan sebagaimana Rasulullah menjaga kesehatan beliau dengan menjaga makan dengan makanan yang halal, baik, serta tidak berlebih-lebihan di saat makan. Bahkan, Rasulullah mencontohkan berhenti makan sebelum keyang, dan sepertiga perut berisi makanan, sepertiga berisi air, dan sepertiga

berisi udara. Gunakan tubuh di saat sehat untuk beribadah dan beramal shaleh, jangan berkeluh-kesah terhadap keadaan tubuh kita.

e. Mensyukuri nikmat harta

Harta seringkali disebut sebagai salah satu hal yang melalaikan umat manusia untuk mengingat, harta merupakan kenikmatan yang dianugerahkan kepada umatnya yang beriman karena Allah menghendaki agar kaum mukmin berusaha meraih jannah Allah dengan harta yang telah diterimanya.

Karena harta adalah sarana yang dapat digunakan untuk meraih jannah maka harta hendaknya bukan dijadikan sebagai tujuan dalam hidup ini. Tidak seharusnya harta mengendalikan hati orang muslim, tetapi hendaknya harta yang dimiliki dijadikan sarana untuk beribadah kepada Allah sebagai wujud dari mensyukuri nikmat yang dilimpahkan-Nya.

f. Mensyukuri nikmat pasangan hidup

Allah memberikan anugerah pasangan hidup untuk menghadirkan ketenangan di antara keduanya sesuai dengan fitrahnya, manusia membutuhkan seorang teman sebagai tempat untuk saling berbagi, saling memberikan semangat, dan saling menanggung dalam menjali kehidupan ini. Diantara sepasang manusia ini pun terdapat anugerah fitrah untuk saling memenuhi kebutuhan batin, sekaligus saling melengkapi dalam pemenuhan tujuan untuk meneruskan keturunannya. Namun, perjalanan waktu, dalam interaksi yang sangat

intens dan pribadi, seringkali diantara dua insan ini saling menemukan ketidaksesuaian dan berbagai masalah yang justru menjauhkan kebahagiaan dari keseharian mereka.

Untuk menwujudkan rasa syukur atas nikmat anugerah pasangan hidup dapat dilakukan dengan memunculkan kesadaran bahwa belahan jiwa kita adalah 'pintu' untuk menuju surga. Oleh karena itu perlukiranya memahami ilmu pernikahan agar dapat mensyukuri dan menerima pasangan hidup apa adanya.

g. Mensyukuri nikmat anak

Keturunan adalah anugerah Allah karena kuasa-Nya yang menentukan apakah seseorang akan memiliki anak perempuan, anak laki-laki, ataupun anak perempuan atau laki-laki.

Untuk mewujudkan rasa syukur terhadap nikmat anak dengan melakukan hal-hal berikut:

1. Mengerjakan yang sunnah (yang dituntunkan) sehubungan dengan kelahiran anak. Misalnya membaca doa syukur setelah kelahiran, meng-azani dan mentahnik bayi, memberikan nama yang baik, dan mengaqiqahkan pada hari ke-7, menyusui selama dua tahun, dan mengkhitan anak laki-laki
2. Memberi makanan dan pakaian dengan harta yang halal
3. Memberikan pendidikan yang baik
4. Beramal ma'ruf dengan baik, dan penuh kesabaran serta memberikan teladan yang baik dalam keseharian

5. Selalu mendoakan anak dengan harapan yang baik
 6. Memberikan perhatian yang besar terhadap kemajuan ibadah anak, tentang kualitas pelaksanaan shalatnya (termasuk tatacara berwudunya), kemampuan membaca Al-Quran, hafalan ayat, hadits, dan doa-doa
 7. Menyediakan lingkungan tempat tinggal yang kondusif bagi perkembangan akhlak dan kemampuan intelektual anak
- h. Mensyukuri nikmat pekerjaan

Adanya pekerjaan merupakan nikmat yang wajib disyukuri karena pekerjaan ilmu dan tenaga yang dimiliki dapat bermanfaat untuk orang lain. Adanya pekerjaan memungkinkan kita untuk dapat mencukupi kebutuhan hidup sendiri, bahkan memberi nafkah keluarga. Allah dan rasulnya mencintai orang yang berkerja demi mencukupi kebutuhan hidupnya dan tentunya karena menginginkan ridha-nya.

Seorang muslim yang bersyukur dengan pekerjaan yang telah dikaruniakan Allah hendaknya mewujudkan rasa syukur dengan cara pandang sebagai berikut:

1. Bekerja dengan ikhlas. Bukan mengharapkan upah semata dari apa yang telah dilakukan. Yang diharapkan adalah keridhaan Allah terhadap hasil karyanya.
2. Bekerja dengan mengutamakan proses yang baik (*process oriented*), bukan semata-mata mengutamakan hasil (*result oriented*).

3. Bersikap ihsan dalam melakukan pekerjaan, yaitu merasa diawasi oleh Allah sehingga dalam bekerja selalu mengutamakan kejujuran dan akhlakul karimah.
4. Tidak menyepelekan pekerjaan. Dengan begitu, bekerja dilakukan dengan sungguh-sungguh sebagai sarana beribadah untuk mendapatkan ridha Allah.

i. Mensyukuri amanah jabatan

Sesungguhnya sebuah jabatan bukanlah suatu kenikmatan. Saat ini, jabatan selalu dipandang identik dengan fasilitas, kemewahan, harta, kesejahteraan, dan kekuasaan. Berbeda dengan sudut pandang Allah, jabatan sesungguhnya hanyalah ada di sisi Allah. Pada masa Rasulullah dan kekhalifahan, para sahabat tidak pernah memandang sebuah jabatan sebagaimana pandangan di masa kini. Seorang pemimpin pada masa Rasulullah dan kekhalifahan para sahabat, senantiasa menempatkan dirinya sebagai pelayan umat.

j. Mensyukuri apa pun peran yang dijalankan

Apa pun peran yang Allah takdirkan adalah sebuah amanah yang pada saatnya nanti harus di pertanggung jawabkan. Oleh karena itu, amanahlah dalam menjalankan peran tersebut.

k. Mensyukuri nikmat ilmu

Ilmu adalah anugerah dari Allah. Allah mengajarkan ilmu yang tidak diketahui manusia dengan perantara kalam-Nya.

Dengan ilmu, derajat hidup seseorang akan meningkat. Memanfaatkan akal pikiran untuk menggapai ilmu dan mengamalkannya sebagai rasa bersyukur, akan dimuliakan Allah. Ilmu adalah amanah dan nikmat yang harus disyukuri. Ilmu sebaiknya digunakan dalam rangka berdakwah di jalan-Nya, menjadi pembuka hati orang lain untuk mendapatkan petunjuk. Mewujudkan rasa syukur atas nikmat ilmu yang telah dikaruniakan Allah adalah dengan mengajarkan dan memanfaatkan ilmu untuk kebiasaan.

Rasa syukur kepada Allah atas segala limpahan nikmat-Nya dapat di wujudkan dengan tiga cara yang harus di tempuh oleh seorang hamba yaitu:

1. Bersyukur dengan hati maksudnya seorang hamba mengetahui dan mengakui bahwa semua kenikmatan yang ada pada dirinya itu datangnya dari Allah swt.
2. Bersyukur dengan lisan yaitu lisan seorang hamaba yang selalu mengucapkan puji syukur kepada Allah setiap kali mendapatkan suatu kenikmatan, baik dengan ucapan (Alhamdulillah) atau membasahi lidahnya dengan doa dan dzikir yang maknanya mengandung puja-puji sukur kepada-Nya.
3. Bersyukur dengan anggota badan ialah menjaga dan menjauhkan anggota badan dari perbuatan dosa dan maksiat yang mendatangkan dosa dan kemurkaan dari Allah swt.²⁷

²⁷ Nuryanto, *op.cit*, h. 21-22

Sungguh banyak pemberian Allah swt yang patut kita syukuri. Kalau dihitung, tentu tidak akan pernah terselesaikan. Ada begitu banyak yang dapat kita jadikan objek untuk selalu bersyukur kepada Allah swt:

- i. Kehidupan dan kematian. Kehidupan dan kematian merupakan siklus kehidupan kita sebagai manusia. Ketika kita menapaki kehidupan, sebenarnya tiket kematian telah kita genggam. Saat kematian itu pula, kita akan dihidupkan kembali. Semua siklus itu adalah bentuk kekuasaan Allah swt. Tapi, kebanyakan manusia tidak bersyukur atas semua itu.
- ii. Pengampunan Allah swt. Kita selalu berniat, berkata, dan berbuat salah kepada Allah swt tapi Dia senantiasa memberi pengampunan kepada kita. Banyak manusia yang berkali-kali berbuat salah, memohon ampunan, dan Allah swt memaafkan. Atas segala bentuk pengampunan Allah swt ini kita sebagai manusia harus bersyukur.
- iii. Hidayah Allah swt. Andai saja Allah swt tidak memberikan hidayah atau petunjuk kepada manusia, maka sungguh banyak manusia yang tersesat dalam mengarungi samudra kehidupan. Atas segala bentuk hidayah yang telah Allah Swt limpahkan, maka hendaknya kita menjadi hamba yang bersyukur.
- iv. Pancaindra dan akal. Manusia adalah makhluk yang sangat istimewa. Dengan pancaindra, kita mampu melihat, merasa, dan mendengar. Dengan akal, manusia mampu membedakan hal baik dan buruk. Tentu

pancaindra dan akal termasuk bentuk pemberian Allah swt yang sangat berharga, yang patut dan layak disyukuri.

- v. Sarana dan prasarana kehidupan. Allah swt telah memberikan sarana dan prasarana agar kita mampu menjalani hidup dengan baik. Sarana dan prasarana tersebut bertujuan agar manusia mampu mengambil keuntungan, lalu memsyukuri.
- vi. Rezeki. Sungguh banyak rezeki yang telah Allah swt berikan kepada kita semua. Semua bentuk rezeki itu bertujuan agar manusia mampu mengambil manfaat dari semua itu, yakni menjadi hamba yang bersyukur.²⁸

Dari pemaparan di atas dapat penulis simpulkan bahwa setelah manusia memahami serta mengetahui macam-macam dari syukur ini dapat menjadikan manusia tersebut bisa mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

C. Keutamaan dan Manfaat serta Akibat Kurang Bersyukur

1. Keutamaan Syukur

Di dalam Alquran, Allah memerintahkan hamba-Nya untuk mengingat Dzat-Nya dan bersyukur atas nikmat-nikmat-Nya. Sebagaimana firman-Nya:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

²⁸ Ahmad Zainal Abidin, *op.cit*, h. 149-156

Artinya : *Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku. (QS. Al-Baqarah (2): 152)*²⁹

Allah juga mengaitkan dengan keimanan dan mengatakan bahwa tidak ada alasan bagi-Nya untuk menyiksa makhluk bila ia bersyukur dan beriman. Artinya tidak akan menyiksa umat manusia bila mereka memenuhi tujuan dari penciptaan mereka, yaitu bersyukur dan beriman. Allah memberi tahu bahwa ahli syukur adalah orang-orang yang secara khusus akan memperoleh anugerah-Nya di antara hamba-hambanya yang lain. Manusia dibagi menjadi dua golongan, golongan manusia yang bersyukur dan golongan manusia yang kufur. Hal yang paling dibenci oleh Allah adalah kufur dan pelaku kekufuran, sedangkan hal yang paling dicintai oleh Allah adalah syukur dan pelaku syukur.³⁰

Allah akan menambah rezeki yang dianugerahkan kepada seorang hamba dengan sikapnya yang bersyukur atas nikmat-Nya. Tambahan yang akan diberikan ini tidak ada batasnya, sebagaimana bersyukur kepada Allah juga tidak ada batasnya. Allah menggantungkan balasan suatu amal sesuai dengan kehendak-Nya. Artinya, jika Allah berkehendak maka Allah akan membalasnya. Tetapi, berbeda terhadap balasan kepada orang-orang yang bersyukur, karena Allah tidak menggantungkan dengan kehendak-Nya.

Hampir semua orang menginginkan dan bercita-cita supaya hartanya bertambah, dagangannya beruntung, kerjanya sukses ilmunya bertambah

²⁹Mushaf Al-Kaffah , *op. cit*

³⁰ Ulya Ali Ubaid, *op.cit*, h. 175

dalam dan masih banyak lagi keinginan-keinginan (cita-cita) lain yang pada intinya supaya berhasil dengan baik. Namun kurang disadari oleh manusia ini, bahwa kesyukuran itulah sebagai kunci dan pembuka jalan ke arah itu.

Ketika iblis *laknatullah* mengetahui posisi syukur, dan bahwa syukur merupakan *maqam* tertinggi di sisi Allah maka target utama iblis adalah berusaha untuk memutuskan hal tersebut dari umat manusia. Allah juga mengatakan bahwa orang yang menyembah-Nya adalah orang yang mau bersyukur kepada-Nya. Jadi, siapa yang tidak bersyukur kepada Allah maka tidak termasuk ahli ibadah. Allah memuji Nabi Ibrahim karena ia mensyukuri nikmat Allah yang diberikannya kepadanya.

Pada ayat di atas, Allah memberitahukan bahwa Nabi Ibrahim adalah imam, yaitu panutan yang diikuti dalam hal kebaikan. Nabi Ibrahim juga seorang yang patuh dalam menjalankan ketaatan dan seorang yang hanif yang selalu menghadap kepada Allah dan meninggalkan yang lainnya. Di akhir, Allah menutup rincian sifat Nabi Ibrahim sebagai orang yang bersyukur atas nikmat-nikmatnya. Di sini Allah menjadikan sikap bersyukur sebagai inti dari sifat Nabi Ibrahim. Allah juga memberitahukan bahwa syukur merupakan tujuan dari penciptaan. Bahkan, syukur adalah tujuan dari penciptaan manusia.

Balasan paling besar dari Allah berupa keridhaan ini dapat di peroleh dengan cara seseorang bersyukur kepada Allah seraya mengucapkan *alhamdulillah*. Muhammad bin Ka'ab berkata, “Apabila

Nabi Nuh makan maka ia mengucapkan *alhamdulillah*; apabila minum maka ia mengucapkan *alhamdulillah*; apabila ia memakai baju ia mengucapkan *alhamdulillah*; apabila ia naik kendaraan maka ia mengucapkan *alhamdulillah*. Karena semua itu maka Allah menyebutnya sebagai *abdun syakura*; hamba yang banyak bersyukur.³¹

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa Allah sendiri yang telah memerintahkan syukur ini dalam kitab-Nya dan melarang berlaku kufur yang menjadi lawannya memuji para pelakunya dan menyandangkannya kepada hamba-hamba pilihan-Nya. Dan dengan bertambahnya nikmat yang diberikan oleh Allah maka syukur menjadi salah satu bentuk seorang hamba untuk berterimakasih pada penciptanya.

2. Manfaat Syukur

Orang yang menjalani hidup dengan bersyukur akan penuh dengan berkah kecukupan, kedaiman, kebahagiaan, dan ketentraman. Orang yang bersyukur akan merasa cukup meski mereka dalam kondisi yang pas-pasan atau bahkan kekurangan. Mereka akan selalu bersyukur kepada Allah swt karena mereka sadar betapa banyaknya nikmat dan karunia Allah swt yang telah di berikan kepada manusia. Segala nikmat yang datang, baik itu kecil ataupun besar, akan selalu disyukuri. Sungguh nikmat Allah itu tidak terhitung bagi orang yang menjalani hidup dengan bersyukur.

Rasa syukur adalah sumber penghasil sukacita dan kebahagiaan. Rasa syukur dihasilkan dari kecerdasan emosional yang mampu

³¹ Ulya Ali Ubaid, *Op.Cit*, h. 181

menciptakan energi ikhlas, puas, dan tenang di setiap momen peristiwa kehidupan pribadi dan sosial. Karena rasa syukur ini akan mengantarkan kita menjadi pribadi yang lebih sehat, sejahtera, bahagia, cerdas emosional, dan spiritual, serta menjadikan kita sebagai pribadi yang selalu memberikan senyum dan sikap baik kepada siapapun. Rasa syukur jiwa yang lebih percaya diri dan siap menghadapi berbagai tantangan dalam hidup dengan solusi yang terhitung.

Sealau ada perasaan positif yang terbangun bagi orang yang bersyukur. Perasaan dan sikap positif segala bentuk keadaan ini yang akan merevolusi orang yang sebelumnya dirundung kecemasan menjadi tenang, orang yang sebelumnya waswas menjadi lebih yakin. Orang yang sebelumnya di hantui oleh berbagai bentuk ketakutan-ketakutan akan menjadi pemberani. Energi positif ini menjadi pelicin bagi kebahagiaan. Energi positif dari syukur selalu menanamkan nilai-nilai positif.

Menurut Rhonda Byrne menemukan bahwa untuk mencapai semua kesuksesan dan kebahagiaan dalam hidup, kuncinya hanya satu yakni syukur. Menurut Byrne, semakin kita bersyukur dengan semua yang karunia yang kita peroleh dalam kehidupan, maka semakin pula hal-hal baik akan datang dengan sendirinya kepada kita. Dalam *The Magic* ia memperkenalkan terapi syukur.³²

Kebahagiaan merupakan salah satu di antara banyak manfaat syukur. Semua manfaat ini telah telah di dapatkan melalui berbagai

³² Ahmad Zainal Abidin, *op.cit*, h. 160-169

penelitian. Berikut ini kami jelaskan berbagai manfaat syukur sebagaimana yang di tuliskan di laman <http://www.inspiredgiftvng.com/the-research-ongratitude> dan <http://gratitudepower.net/science.htm>. kedua laman ini merujuk pada *The Wall Street Journal* dan penelitian-penelitian yang dibuat oleh beberapa pakar psikologi positif. Kami merangkum ke dalam lima bagian, yaitu:³³

a. Kesehatan fisik

Orang-orang yang bersyukur cenderung lebih sehat secara fisik dibandingkan orang-orang yang tidak bersyukur. Bersyukur mendorong peningkatan energi pada diri seseorang, meningkatkan kualitas tidur, serta meningkatkan fungsi imunitas tubuhnya. Syukur menurunkan resiko kecanduan, khususnya terhadap minuman keras. Orang yang bersyukur juga biasanya lebih rajin berolahraga.

Beberapa orang dewasa mengalami sakit *neuromuscular* diterapi dengan kebiasaan syukur. Setelah 21 hari menjalani kebiasaan bersyukur, *mood* dan energi positif mereka mengalami peningkatan; mereka menjadi optimis dalam menjalani kehidupan mereka; dan mereka merasa lebih terhubung dengan orang lain.

b. Kesehatan psikologis

Sebagaimana telah disebutkan sebelumnya, syukur dapat meningkatkan kebahagiaan dan optimisme pada diri seseorang. Selain

³³ Alwi Alatas, *op.cit*, h. 243-246

itu, kebiasaan syukur dapat mengurangi depresi dan stress pada diri seseorang. Bahkan, seorang yang bersyukur mengalami penurunan sifat iri dan serakah. Dengan kata lain, seorang yang bersyukur cenderung ikut bergembira dengan kegembiraan orang lain dan berempati dengan kesedihan yang dialami orang lain. Mereka juga memiliki kecenderungan untuk berbagi atas apa yang dimilikinya dengan orang lain. Hal ini akan membantu terbentuknya aspek kesehatan lain, yaitu kesehatan sosial.

c. Kesehatan sosial

Orang-orang yang bersyukur biasanya mengalami peningkatan dalam hubungan sosial. Mereka lebih mau menolong orang lain yang memiliki masalah pribadi dan memiliki kemauan untuk menawarkan dukungan emosi pada orang lain. Orang-orang yang biasanya bersyukur juga biasanya lebih empatik dan lebih mau menerima sudut pandang orang lain. Mereka dianggap lebih dermawan dan lebih penolong oleh orang-orang yang berada dalam jaringan sosialnya.

d. Kesehatan spiritual

Sifat syukur memiliki kaitan yang erat dengan sifat religius. Tingkat syukur yang tinggi biasanya dimiliki oleh mereka yang biasa menghadiri kegiatan keagamaan secara teratur, biasanya terlibat dalam kegiatan-kegiatan keagamaan seperti berdoa dan membaca buku-buku keagamaan. Orang yang bersyukur juga biasanya lebih menyadari

bahwa hubungan di antara manusia dan tanggung jawab terhadap orang lain memiliki keterkaitan dengan iman dan keyakinan.

e. Kesehatan ekonomi

Orang-orang yang bersyukur biasanya memandang harta benda sebagai hal yang penting. Mereka tidak menilai dirinya ataupun orang lain berdasarkan kepemilikan harta. Seperti yang telah disebut sebelumnya, mereka cenderung tidak merasa iri terhadap orang lain yang lebih kaya dan mereka juga suka berbagi dengan orang lain yang memerlukan bantuan. Terlepas dari hal ini, ternyata orang-orang yang suka bersyukur biasanya mengalami peningkatan dan penambahan rezeki.

3. Akibat Kurang Bersyukur

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ^ط وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي

لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Artinya: *"Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih". (QS. Ibrahim (14): 7)³⁴*

Mahalembut Allah Al-Latif yang memaklumkan janji-Nya dengan yang begitu indah sangat menjunjung 'rasa kata', bahkan kepada manusia yang memaklumkan janji-Nya. Allah hanya menunjukkan azab-Nya yang pedih tanpa mempergunakan kalimat yang bernada ancaman. Ayat di atas

³⁴Ibid, h. 140

adalah wujud Ar-Rahman yang dengan kasih sayang-Nya yang Mahasempurna, Allah berusaha untuk mengingatkan kita untuk menjadi hamba yang bersyukur.

Seandainya manusia mau menanggalkan sifat sombong dan ingkarnya, niscaya tidak ada satu alasan pun yang akan mampu membuat kita untuk tidak bersyukur. Sungguh Allah selalu memberikan karunia-Nya yang tidak terhingga kepada setiap hamba-Nya. Bahkan, tidak ada satu pun makhluk-Nya yang luput dari karunia-Nya.

Dalam sejarah kehidupan, banyak pelajaran tentang manusia-manusia yang lalai bersyukur sekalipun Allah telah menganugerahkan kepada mereka rezeki dan kenikmatan yang berlimpah.

1. Tidak bersyukur kaum Bani Israil

Nabi Musa di utus oleh Allah untuk menyampaikan wahyu kepada kaum Bani Israil. Sebagian ada yang mengikuti ajaran Nabi Musa, sebagian lainnya Allah tenggelamkan ke dalam air laut bersama Fir'aun. Akan tetapi, kaum Bani Israil tidak bersyukur dalam menepati janji kepada Nabi Musa.

2. Tidak bersyukur dalam gelimang harta

Nama karun diulang empat kali dalam Al-Quran dua kali dalam surat Al-Qashash (28), satu kali dalam surat Al-Ankabut (29), dan satu kali dalam surat Al-Mu'min (40). Penyebutan dalam surat Al-Ankabut

(29) membahas singkat tentang pendustaan oleh tiga oknum thagut, yaitu Qarun, Fir'aun, dan Haman, lalu Allah menghancurkan mereka.³⁵

Dari pemaparan diatas dapat penulis simpulkan bahwa ketika seseorang tidak bersyukur maka seorang individu akan merasa kegelisahan, ketidaknyamanan dan banyak kekurangan dalam hidupnya, sehingga sebagai seorang muslim kita dituntut untuk selalu bersyukur atas segala nikmat yang kita peroleh dari yang terkecil sampai yang tidak terhingga.

D. Cara dan Hambatan Bersyukur

1. Cara Bersyukur

Setelah mengenali nikmat karunia Allah dan menerimanya sebagai suatu kemurahan-Nya, mulailah bersyukur dengan cara berikut:

1. Merasakan dan menghargai nikmat tersebut dalam hati
2. Menyebut-nyebut dan memuji kemurahan Allah dalam setiap lisan dan doa
3. Merawat dan mempergunakan nikmat dalam ketaatan kepada Allah³⁶

Agar dapat mewujudkan rasa syukur kepada Allah atas segala limpahan nikmat-Nya, maka ada 3 cara yang harus di tempuh oleh seorang hamba, yaitu:

³⁵ Mohammad Nuruddin Ma'mun, *op. cit* , h. 139-141

³⁶ *Ibid*, h. 66

1. Bersyukur dengan hati maksudnya seorang hamba mengetahui dan mengakui bahwa semua kenikmatan yang ada pada dirinya itu datangnya dari Allah swt.
2. Bersyukur dengan lisan yaitu lisan seorang hamba yang selalu mengucapkan puji syukur kepada Allah setiap kali mendapatkan suatu kenikmatan, baik dengan ucapan (Alhamdulillah) atau membasahi lidahnya dengan doa dan dzikir yang maknanya mengandung puja-puji syukur kepada-Nya.
3. Bersyukur dengan anggota badan ialah menjaga dan menjauhkan anggota badan dari perbuatan dosa dan maksiat yang mendatangkan dosa dan kemurkaan dari Allah swt.³⁷

Hal ini mungkin sudah banyak diketahui, tetapi sangat penting untuk selalu diingat, tetapi ini sangat penting untuk diingat, bahwa syukur itu perlu dilakukan dengan hati, lisan, dan perbuatan. Tidaklah cukup syukur hanya dilakukan oleh lisan dengan mengucapkan “Alhamdulillah”. Ia juga perlu diamalkan oleh hati serta perbuatan. Jika syukur hanya dilakukan oleh sebagian anggota lainnya, tentu syukurnya menjadi tidak sempurna, bahkan tidak benar.³⁸

Dalam kehidupan ini, cara bersyukur satu orang dengan yang lain berbeda. Adapun orang yang bersyukur dengan langsung mengadakan tasyakuran; mengundang seluruh kerabat dekat dengan tetangga. Ada pula orang yang langsung menyisihkan sebagian rezeki yang didapatnya untuk

³⁷ Nuryanto, *op.cit*, h. 21-22

³⁸ Alwi Alatas, *op.cit*, h. 157

dibagikan kepada fakir miskin. Tak hanya itu, ada pula orang bersyukur dengan ungkapan *alhamdulillah* dan sedikit pula orang yang diterpa badai cobaan, tetapi dalam hatinya selalu lapang dan tetap yakin bahwa semua asalah anugerah dan kehendak Allah swt. Semua itu adalah ragam cara bentuk rasa syukur. Berikut ini merupakan cara syukur:

1. Syukur dengan hati. Syukur dengan hati menyadari segala bentuk yang datang adalah bagian dari anugerah Allah swt. Syukur dengan hati mampu membuat segala yang datang, baik itu kecil ataupun besar berupa sebuah kenikmatan atau bahkan ujian, semua mampu diterima dengan lapang dada tanpa ada rasa marah, kesal, atau bahkan mengerutu. Dalam hatinya sudah tertanam bahwa rahmat, kasih sayang, pemberian, dan kenikmatan yang Allah berikan sesungguhnya sangat banyak dan tak bisa dihitungkan. Tidak ada alasan baginya untuk kufur.
2. Syukur dengan lidah. Rasa syukur itu bisa diungkapkan dengan lidah. Rasa syukur dengan lidah kalimat yang bisa diucapkan adalah *alhamdulillah* (segala puji bagi Allah). Ungkapan rasa syukur dengan lidah ini tentunya tidak sebatas lipstik saja, tetapi memang berangkat dari sebuah kesadaran bahwa segala sesuatu itu bersumber dari Allah swt.
3. Syukur dengan perbuatan berarti mampu menjadikan dan menggunakan segala bentuk gerak tubuh, mulai dari mata, tangan, kaki, dan bagian organ tubuh lainnya untuk beribadah pada Allah Swt,

bekerja, dan berusaha. Syukur dengan perbuatan adalah semua bentuk nikmat, seperti mata, tangan, kaki dan organ tubuh lainnya untuk beribadah kepada Allah.³⁹

Dengan demikian, marilah kita mengawali hari-hari yang sedang dan akan kita lalui dengan bersyukur. Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk membantu kita membiasakan diri untuk bersyukur. Salah satunya adalah mengucapkan beberap pernyataan berikut sebelum melakukan aktivitas di pagi hari:

1. Bersyukur dan ucapkan kalimat *Alhamdulillah*. Sebab Allah swt senantiasa memberi kesehatan lahir dan batin kepada kita. Kita termasuk oaring yang diberi nikmat kesehatan. Saudara-saudara kita banyak yang di rumah sakit yang menginginkan kesembuhan. Kita bersyukur karena telah diberi nikmat berupa kesehatan dan manfaatkanlah kesempatan itu untuk melakukan aktivitas yang benar.
2. Bersyukur dan ucapkan kalimat *Alhamdulillah*. Sebab Allah swt masih memberi nikmat berupa penglihatan, pendengaran, dan anggota tubuh yang lain lengkap untuk mengabdikan kepada Allah swt.
3. Bersyukur dan ucapkan kalimat *Alhamdulillah*. Sebab, kita telah diberi kesempatan untuk tidur dengan nyaman dan nyenyak serta dibangunkan kembali untuk melakukan aktivitas. Allah swt masih memberikan kita nikmat untuk hidup. Bersyukur dan gunakanlah

³⁹ Nuryanto, *op.cit*, h. 21-22

kesempatan itu dengan sebaik mungkin. Kesempatan itu tidak akan pernah datang dua kali.

4. Beryukur dan ucapkan *Alhamdulillah*. Kita masih diberi kesempatan untuk memfungsikan tangan kita. Padahal di belahan bumi sana, banyak orang yang tidak bisa menggerakkan tangannya. Manfaatkanlah tangan kita dengan sebaik mungkin dengan menggunakan tangan kita sebagai sarana untuk mengabdikan pada Allah swt.
5. Melaksanakan salat dan ibadah lainnya. Orang yang melaksanakan salat serta ibadah lainnya adalah bagian dari syukur.
6. Sujud syukur. Apabila datang kepada suatu perkara yang mengembirakan atau mendapat kabar gembira, beliau langsung bersujud, bersyukur pada Allah swt.⁴⁰

Dari pemaparan di atas dapat penulis simpulkan bahwa untuk bersyukur setiap individu mempunyai cara tersendiri agar mampu mendekatkan diri kepada Allah swt serta mendapatkan kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

2. Hambatan Bersyukur

Di saat manusia ingin melakukan suatu kebaikan yang sekaligus bernilai pahala, bukanlah hal mudah diwujudkan. Hal ini disebabkan:

- a. Manusia dikaruniai Allah hawa nafsu yang seringkali mengajaknya kepada kesesatan.

⁴⁰ Ahmad Zainal Abidin, *op.cit*, h. 130-146

- b. Allah juga menciptakan setan yang senantiasa mengajak dan mempengaruhi manusia untuk mengikuti ajakan ke arah keburukan.
- c. Seringkali ilmu yang dimiliki manusia belum cukup untuk dapat menghantarkannya pada keinginannya untuk melakukan kebaikan sehingga kadang usaha tersebut mengalami hambatan ataupun kegagalan.
- d. Allah belum menakdirkan keberhasilan kepada yang bersangkutan.

Adapun hambatan bersyukur bisa disebabkan oleh beberapa hal berikut:

1. Adanya godaan iblis

Allah memerintahkan bahwa salah satu tujuan iblis adalah berusaha menyesatkan untuk bersyukur dan iblis menggunakan berbagai macam muslihatnya untuk tujuan tersebut.

2. Iri karena rumput tetangga lebih hijau

Kenikmatan yang dimiliki dan diperoleh saudara kita seringkali membuat kita tergoda untuk merasa iri dan kehilangan rasa syukur.

3. Lalai dan mudah terpedaya

Kenikmatan adalah anugerah, amanah, sekaligus ujian dari Allah. Seringkali kenikmatan menjadikan seorang hamba lalai dan terpedaya sehingga lupa akan Zat Yang Maha Pemurah yang telah memberikan kenikmatan tersebut.

4. Berkeluh-kesah saat kesempatan

Berkeluh-kesah saat kesempatan dan lalai bersyukur saat dikaruniai kenikmatan sudah menjadi sifat manusia.⁴¹

Dari pemaparan diatas dapat penulis simpulkan bahwa ketika seorang hamba ingin melakukan sebuah pekerjaan maka untuk mencapainya pasti banyak hambatan yang perlu dilewatinya untuk itu manusia di hendaknya bersyukur atas segala nikmat yang telah di berikan oleh Allah Swt.



UIN IMAM BONJOL
PADANG

⁴¹ *Ibid*, h. 119-120