

**BAB IV**

**URGENSI SYUKUR UNTUK MENGATASI PROBLEM PSIKOLOGIS**

**DALAM ISLAM**

**A. Urgensi Syukur Hati untuk Mengatasi Problem Psikologis dalam Islam**

Syukur hati, yaitu mengingat-ingat kembali kenikmatan adalah mencakup nikmat lahir maupun batin. Yang nampak maupun tak tampak seperti iman, nafas, nyawa, darah, dan seluruh organ yang kita miliki adalah kumpulan ‘*Spare part organ tubuh*’ yang tak ternilai harganya.<sup>1</sup>

Bersyukur dengan hati maksudnya seorang hamba mengetahui dan mengakui bahwa semua kenikmatan yang ada pada dirinya itu datangnya dari Allah Swt. Bersyukur dengan hati maksudnya seorang hamba mengetahui dan mengakui bahwa semua kenikmatan yang ada pada dirinya itu datangnya dari Allah Swt.

Syukur dengan hati menyadari segala bentuk yang datang adalah bagian dari anugerah Allah Swt. Syukur dengan hati mampu membuat segala sesuatu yang datang, baik itu kecil atau pun besar, berupa sebuah kenikmatan atau bahkan ujian, semuanya mampu diterima dengan lapang dada tanpa ada rasa marah, kesal, atau bahkan menggerutu. Dalam hatinya sudah tertanam bahwa rahmat, kasih sayang, pemberian, dan kenikmatan yang Allah berikan

---

<sup>1</sup>Muhammad Azhar, *Dahsyatnya Energi Syukur, Istigfar, Muhasabah*, (Solo: As-Salam Publishing 2010), hlm 35-36

sungguh sangat banyak dan tak bisa dihitung. Tidak ada alasan baginya untuk kufur.<sup>2</sup>

Syukur dengan hati membuat tahan banting terhadap segala bentuk cobaan-cobaan hidup. Orang yang bersyukur dengan hati akan selalu mengukur pada tingkatan orang yang di bawahnya. Kalau seseorang mempunyai sepeda motor, maka mereka akan bersyukur. Mereka bersyukur karena diberi rezeki yang lebih dibanding dengan hanya memiliki onthel. Kalau motornya hilang dicuri, maka orang itu juga akan bersyukur karena masih diberi kesempatan untuk hidup, menghirup udara segar dan mampu beribadah. Orang yang syukur dengan hati akan selalu menerima segala sesuatu yang tiba sebagai sebuah kehendak Allah Swt.

Kalau berhasil, orang yang bersyukur dengan hati itu tidak akan pernah congkak, sombong, dan menganggap segala sesuatu adalah jerih payah dan keringatnya. Keberhasilan yang didapat adalah anugerah Allah Swt. yang harus dimanfaatkan untuk jalan kebenaran, Berbeda orang yang tidak mampu bersyukur dan menyadari bahwa segala yang tiba itu dari Allah Swt, maka keberhasilan yang didapat disangkanya datang dari hasil kerja keras. Mereka menyangka keberhasilan yang didapat tak lain adalah hasil dari kerja kerasnya Itulah orang-orang yang kufur, seperti Qarun yang selalu durhaka terhadap nikmat Allah Swt. dan menyangka kerja keras dirinyalah yang menjadikannya kaya.<sup>3</sup> Sebagaimana firman Allah dalam surat al-Qashash ayat 76-78

---

<sup>2</sup> Ahmad Zainal Abidin, *Ajaibnya Tafakkur dan Tasyakkur Untuk Percepatan Rezeki*, (Jakarta : Safirah, 2014), hlm. 131

<sup>3</sup> *Ibid*, hlm. 132

﴿۶۶﴾ إِنَّ قُرُونَكَ كَانَتْ مِنْ قَوْمِ مُوسَىٰ فَبَغَىٰ عَلَيْهِمْ ۖ وَأَتَيْنَاهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ لَتَنُوءُ بِالْعُصْبَةِ أُولَى الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ ۖ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ ﴿۶۷﴾ وَأَتَّبَعِ فِي مَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ ۖ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا ۖ وَأَحْسِنْ ۖ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ ۖ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ ۖ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ﴿۶۸﴾ قَالَ إِنَّمَا أُوتِيتُهُ عَلَىٰ عِلْمٍ عِنْدِي ۗ أَوَلَمْ يَعْلَم أَنَّ اللَّهَ قَدْ أَهْلَكَ مِنْ قَبْلِهِ مِنْ الْقُرُونِ مَنْ هُوَ أَشَدُّ مِنْهُ قُوَّةً وَأَكْثَرَ جَمْعًا وَلَا يُسْئَلُ عَنْ ذُنُوبِهِمُ الْمُجْرِمُونَ ﴿۶۹﴾

Artinya : Sesungguhnya Karun adalah Termasuk kaum Musa, Maka ia Berlaku aniaya terhadap mereka, dan Kami telah menganugerahkan kepadanya perbendaharaan harta yang kunci-kuncinya sungguh berat dipikul oleh sejumlah orang yang kuat-kuat. (ingatlah) ketika kaumnya berkata kepadanya: "Janganlah kamu terlalu bangga; Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang terlalu membanggakan diri". dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan. Karun berkata: "Sesungguhnya aku hanya diberi harta itu, karena ilmu yang ada padaku". dan Apakah ia tidak mengetahui, bahwasanya Allah sungguh telah membinasakan umat-umat sebelumnya yang lebih kuat daripadanya, dan lebih banyak mengumpulkan harta? dan tidaklah perlu ditanya kepada orang-orang yang berdosa itu, tentang dosa-dosa mereka. (QS al-Qashash 76-78)<sup>4</sup>

Itulah kisah Qarun yang durhaka dan ingkar terhadap nikmat Allah

Swt. Orang yang bersyukur dengan hati tak akan pernah meniru sifat Qarun.

<sup>4</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah*, Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Penafsir Al-Qur'an, 1981

Kesadaran dalam dirinya menjadi benteng untuk tetap tidak sombong dan bangga diri. Orang yang bersyukur dengan hati akan selalu menerima dengan lapang dada segala yang datang/terjadi pada dirinya, kemalangan. Ia akan selalu ingat bahwa baik dan buruk semuanya datang dari Allah Swt. dan ia mengembalikan semuanya kepada-Nya. Kalau keberuntungan yang didapat, maka mereka akan langsung bersujud dan bersyukur pada Allah Swt.

Menurut M. Quraish Shihab, sujud syukur adalah perwujudan dari kesyukuran dengan hati. Sujud syukur dilakukan saat hati dan pikiran ini merasa tenang karena telah menyadari segala bentuk nikmat yang telah Allah Swt. berikan. Sujud syukur yang dilakukan merupakan bentuk penegasan atas penghambaan kita yang tidak mempunyai kekuatan apa-apa dan hanya Allah yang mampu memberikan segala bentuk kenikmatan.

Dalam pandangan Islam, hati mewakili fungsi memahami dan merasakan. Karena itu, hati yang bersyukur adalah hati yang memahami adanya nikmat, merasakannya, dan kemudian terdorong untuk mensyukurinya. Inilah inti dari syukur. Ketika hati seorang benar-benar bersyukur, maka ia akan merasakan keindahan nikmat serta dampak positif dari syukurnya. Ia mengetahui adanya nikmat, memahami indahnya nikmat itu meski nikmat itu sedikit atau kecil dan ia mengakui bahwa nikmat itu bersumber dari Rabbnya dan karena itu ia bersyukur.<sup>5</sup>

Syukur itu bagian penting dari iman. Sebagaimana iman itu bisa terasa manis dan indah di dalam hati manusia, maka syukur juga menimbulkan

---

<sup>5</sup> Alwi Alatas, *Bersyukurlah Maka Engkau Akan Bahagia*, (Yogyakarta : Pro-U Media, 2016), hlm.159

perasaan indah dan manis dalam dada seseorang. Bukan hanya gula yang dapat menimbulkan rasa manis, iman dan rasa syukur juga bisa terasa manis. Dan manisnya iman di dalam hati itu jauh melebihi manisnya gula di lidah seseorang.

وَأَعْلَمُوا أَنَّ فِيكُمْ رَسُولَ اللَّهِ لَوْ يُطِيعُكُمْ فِي كَثِيرٍ مِّنَ الْأَمْرِ لَعَنِتُمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ حَبَّبَ إِلَيْكُمُ الْإِيمَانَ وَزَيَّنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ وَكَرَّهَ إِلَيْكُمُ الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ وَالْعِصْيَانَ أُولَٰئِكَ هُمُ الرَّاشِدُونَ

Artinya : *Dan ketahuilah olehmu bahwa di kalanganmu ada Rasulullah. Kalau ia menuruti kemauanmu dalam beberapa urusan benar benarlah kamu mendapat kesusahan, tetapi Allah menjadikan kamu cinta kepada keimanan dan menjadikan keimanan itu indah di dalam hatimu serta menjadikan kamu benci kepada kekafiran, kefasikan, dan kedurhakaan. Mereka Itulah orang-orang yang mengikuti jalan yang lurus. (Q.s. al-Hujuraat [49]: 7)*<sup>6</sup>

Ketika seseorang melihat suatu nikmat meski sedikit atau kecil dengan perasaan yang sangat bersyukur hingga seseorang merasakannya sebagai sesuatu yang sangat indah di hati? Kalau pernah merasakan hal ini, maka bersyukurlah karena itu adalah sebuah perasaan yang indah dan membahagiakan. Berusahalah untuk selalu memunculkannya setiap saat mendapatkan nikmat.

Sebagai manusia tentu akan memikirkan dan merenungkan suatu masalah, tetapi tidak juga menemukan jawaban yang memuaskan? Seseorang tersebut terus berpikir dan berpikir, berusaha memecahkan masalah yang sedang dihadapi itu, tetapi tidak juga memahami hakikat dibaliknya. Lalu tiba-

---

<sup>6</sup> Mushaf Al-Kaffah Al-Quran dan Terjemahannya (Surabaya: Sukses Publishing)

tiba saja menemukan jawabannya. Agar dapat menjadi paham dan tercerahkan. Bagaimana rasanya? Bukankah itu juga nikmat yang sangat besar dan indah?

Namun, ini belum sempurna. Hal ini akan benar-benar menjadi sempurna ketika pada masa yang bersamaan manusia sepenuhnya menyadari dari mana nikmat-nikmat itu berasal. Ia akan menjadi sempurna ketika hati yang paling dalam merasakan dan menyadari bahwa nikmat-nikmat itu tidak datang begitu saja, melainkan datang dari sumber yang satu.<sup>7</sup>

Perasaan dan keindahan di hati itu akan menjadi sempurna ketika seseorang menerima nikmat-nikmat itu sambil mengatakan, "Semua ini datangnya dari sisi Allah". Ketika itulah, hati kita benar-benar bersyukur. Pada saat itulah, nikmat-nikmat akan Allah tambahkan. Ketika itulah keindahan yang dirasakan oleh hati menjadi berlipat ganda dan menetap untuk waktu yang lama. Karena seseorang tersebut telah mengembalikan dan mengaitkan nikmat yang indah itu kepada Pemilik dan Pemberinya, Sang Maha Kaya dan Maha Hidup.

Setelah bersyukur dengan lisan, barulah manusia bisa bersyukur dengan hati yang menjadi pengontrol setiap yang diucapkan setiap harinya. Teknik bersyukur dengan hati merupakan salah satu cara bagi seorang muslim untuk memantapkan keyakinan akan karunia Allah yang sangat besar di muka bumi ini. Bersyukur dengan hati mencerminkan bahwa manusia mengakui dan menyadari sepenuhnya segala nikmat yang

---

<sup>7</sup> Alwi Alatas, *Op Cit*, hlm.162

diperoleh berasal dari Allah dan tiada seseorang pun selain Allah yang dapat memberika nikmat yang tidak terbatas ini.

Syukur adalah sarana untuk memanfaatkan dan memelihara karuniannya. Hati yang bersyukur dapat memperkuat dan memantapkan kebaikan yang sudah dilakukan serta akan menghasilkan kebaikan yang belum ada. Orang awam hanya bersyukur bila memperoleh rezeki material. Sementara orang-orang yang memperoleh pencerahan batin selalu bersyukur, baik ketika memperoleh nikmat atau pun tidak. Orang yang telah memperoleh nur ilahi tidak memedulikan nikmat maupun penderitaan, karena mereka melihat karunia dan rahmat Allah di balik semua penampakan dan pengalaman.<sup>8</sup>

Dari pemaparan diatas dapat di simpulkan bersyukur dengan hati ternyata sangat berpengaruh terhadap problem psikologis dalam Islam, dimana manusia tidak akan pernah puas dengan keadaan yang diterimanya. Dengan kita bersyukur dengan hati yaitu menyadari segala bentuk nikmat yang datang adalah bagian dari anugerah Allah Swt. Dan problem psikologis yang dapat diatasi dengan syukur hati ini berupa rasa tenang, damai, dan bahagia karena hal itu berasal dari kondisi hati. Syukur dengan hati mampu membuat segala sesuatu yang datang, baik itu kecil atau pun besar, berupa sebuah kenikmatan atau bahkan ujian, semuanya mampu diterima dengan lapang dada tanpa ada rasa marah, kesal, atau bahkan menggerutu, untuk itu syukur hati ini sangat perlu dilakukan manusia agar dapat mengatasi problem psikologis terutama

---

<sup>8</sup> Mohammad Takdir, *Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif*, (Madura: Institut Ilmu Keislaman Annuqayah (INSTIKA), 2017), Vol. 5 No. 182

dalam menyadari bahwa segala bentuk nikmat yang datang itu di berikan oleh Allah Swt dan mensyukuri dengan hati apa yang telah Allah berikan.

Sebagaimana yang telah diketahui bahwa problem psikologis yang dirasakan disebabkan oleh kondisi yang berubah, menyangkut keadaan mutakhir yang bisa jadi berbeda dengan (kondisi) saat ditetapkannya rencana dan kinerja yang tidak optimal, terpaksa berbagi pikiran dan waktu, tak fokus, berakibat pada konsentrasi. Kita dituntut harus bersyukur apapun yang telah Allah berikan yang pertama kali bersyukur dengan hati, dan semua hasil dari kinerja yang kita kerjakan adalah hasil yang terbaik untuk kita. Namun ketika didalam hati seseorang tumbuh sifat ridha dan mensyukuri atas segala karunia dan ketetapan Allah Swt dengan segala anugrah yang diberikan Allah Swt maka hidupnya akan selalu indah dan senantiasa pasrah serta berserah diri kepada-Nya sungguh ia telah memiliki kunci kekuatan hidupnya.

#### **B. Urgensi Syukur Lisan untuk Mengatasi Problem Psikologis dalam Islam**

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 kita memuji-Nya

sebab betapa banyak mereka yang tak sempat menikmati pagi, dan seterusnya.

9

Hal ini mungkin sudah banyak diketahui, tetapi ini sangat penting untuk selalu 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 saja dan ditinggalkan oleh sebagian anggota lainnya, tentu syukurnya menjadi tidak sempurna, bahkan tidak benar.

Sebagaimana firman Allah dalam surat al-Kautsar ayat 1-2

إِنَّا أَعْطَيْنَاكَ الْكَوْثَرَ ﴿١﴾ فَصَلِّ لِرَبِّكَ وَأَنْخَرْ ﴿٢﴾

Artinya : *Sesungguhnya Kami telah memberikan kepadamu nikmat yang banyak. Maka dirikanlah shalat karena Tuhanmu; dan berkorbanlah.* (QS al-Kautsar ayat 1-2)<sup>10</sup>

Melaksanakan sholat adalah salah satu bentuk syukur dengan lisan, dimana ketika kita sholat tentunya kita telah bersyukur dengan lisan sebab dalam setiap sholat menggunakan lisan dalam pembacaan ayat-ayatnya dan ayat-ayatnya mengandung syukur kepada Allah. Jika seorang mengatakan bahwa hatinya selalu bersyukur, tetapi lisan tidak pernah bersyukur dan perbuatannya tidak menunjukkan dirinya sebagai orang yang bersyukur, maka sebetulnya orang ini tidak jujur dalam perkataannya. Karena apa yang berasal

---

<sup>9</sup> Alwi Alatas, *Bersyukurlah Maka Engkau Akan Bahagia*, (Yogyakarta : Pro-U Media, 2016), h.157

<sup>10</sup> Mushaf Al-Kaffah *Al-Quran dan Terjemahannya* (Surabaya: Sukses Publishing)

dari hati tentu akan terpancar ke luar. Apa yang berada di hati, jika ia jujur, tentu akan keluar dalam ucapan dan perbuatannya.

Tidak mungkin hatinya bersyukur, tetapi lisannya tidak pernah memuji Allah. Mustahil hati seseorang merasakan syukur, tetapi perbuatannya menunjukkan sikap kufur dan tidak mau untuk taat kepada Allah. Kalau seperti itu, maka kepada siapa sebetulnya dia bersyukur dan memuji? Jangan-jangan dia memuji dirinya sendiri atau memuji makhluk lain atas nikmat yang ia rasakan.

Demikian Pula jika seseorang terbiasa mengucapkan pujian kepada Tuhannya, tentu ia lahir dari hatinya yang bersyukur dan akan tampak pada perilakunya. Kalau ia mengucapkan "Alhamdulillah" hanya sebagai sebuah kebiasaan dan ia tidak merasakan besarnya nikmat di dalam hatinya, atau hatinya tidak ikut merasakan syukur, maka syukurnya masih memiliki cacat dan kekurangan. Boleh jadi ucapan syukur pada lisannya itu hanya sebatas tradisi dan kebiasaan, dan tidak diikuti oleh pemahaman yang benar. Kalau seperti ini, boleh jadi sebetulnya ia belum bersyukur. Kenapa? Karena lisannya berkata-kata tanpa ia betul-betul bermaksud mengatakannya.

Bisa juga orang yang seperti ini mengucapkan syukur pada tempat yang salah. Ia bersyukur atas nikmat yang datang, padahal yang datang kepadanya itu sesuatu yang haram dan dilarang. Jadi, dia bermaksiat dan dia mengucapkan syukur atas maksiat yang dilakukannya. Misalnya, ia mendapat uang hasil korupsi dalam jumlah yang cukup banyak, lalu ia mengucapkan "Alhamdulillah". Atau ada seseorang yang ia sukai dan bersedia berzina

dengannya, lalu ia mengucapkan "Alhamdulillah" karena merasa telah mendapatkan nikmat. Ini sama sekali bukan syukur yang dituntunkan oleh syariat.

Contoh lain, ada seseorang yang mendapatkan suatu nikmat, kemudian ia menggunakannya dengan baik dan ia tidak menggunakan benda itu untuk hal yang dilarang atau diharamkan. Ini sudah menggambarkan perilaku syukur. Namun, ketika melakukan itu semua, hatinya sama sekali tidak merasakan adanya nikmat dan tidak merasa bersyukur. Jika ini yang terjadi, maka orang ini masih belum bisa dikatakan bersyukur. Sebaliknya, boleh jadi ia mendapat nikmat sambil mengeluh. Walaupun ia menggunakan nikmat itu dengan sebaik-baiknya dan pada tempatnya, tetapi keluhannya itu menunjukkan sebetulnya ia belum bersyukur.

Seharusnya ketiga hal ini berjalan seiring. Dimulai dari dalam hati. Jika syukurnya dalam hati itu jujur, maka itu akan terpancar ke luar. Lisannya akan mengucapkan syukur dan pujian kepada Rabbnya. Dan perbuatannya akan menunjukkan perilaku taat sebagai bukti syukurnya kepada Allah Azza wa Jalla.

Rasa syukur itu bisa diungkapkan dengan lisan. Rasa syukur dengan lisan yaitu kalimat yang biasa diungkapkan adalah Alhamdulillah (segala puji bagi Allah). Ungkapan rasa syukur dengan lisan ini tentunya tak hanya sebatas lipstick saja, tetapi memang berangkat dari sebuah kesadaran bahwa segala sesuatu itu bersumber dari Allah Swt.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> *Ibid*, hlm.158

Dalam kajian ilmu bahasa, kata al dalam kalimat alhamdulillah itu mempunyai makna keseluruhan. Kalau seseorang mengucapkan rasa syukur dengan lidah seraya mengucap al-hamdulillah, maka itu mempunyai makna bahwa segala bentuk pujian itu yang berhak menerima tak lain adalah Allah Swt. Manusia hanya bisa memuji Allah, tapi tidak mempunyai hak untuk dipuji, apalagi diagung-agungkan. Dalam syukur dengan lisan ini, hendaknya dilakukan dengan berdasarkan pada sebuah ketulusan, bukan karena ingin mendapat pujian. Saat ini, banyak orang yang mengucapkan kalimat syukur hanyalah sebatas lisan, tapi kesadaran dalam hati dan tindakannya tidak mencerminkan sebagai orang yang bersyukur.

Dalam psikologi qur'ani, bersyukur dengan lisan adalah mengucapkan secara terbuka (terang) kalimat alhamdulillah (segala puji bagi Allah) sebagai ungkapan rasa terima kasih yang tidak terhingga kepada Allah yang telah memberikan nikmat luar biasa. Ungkapan Alhamdulillah merupakan ungkapan syukur yang sangat penting bagi setiap muslim untuk menggerakkan hati dan anggota tubuh agar senantiasa menjaga hidup dengan penuh kesyukuran. Di dalam al-Qur'an, kata Alhamdulillah (segala puji bagi Allah) sering disebut di awal dan menjadi bagian dari ekspresi bahasa yang sangat penting. Ekspresi bahasa Alhamdulillah merupakan kelaziman untuk mengakui akan kenikmatan yang Allah berikan sehingga kalimat tersebut menetapkan (meng-set) tanda awal pada

seluruh al-Qur'an dan memberikan pesan penting untuk mengungkapkan rasa syukur melalui bahasa lisan.<sup>12</sup>

Dalam pandangan William Chittick dan Sachiko Murata, frase Alhamdulillah (segala puji bagi Allah), bukan merupakan satu seruan, meskipun orang mungkin sering menggunakannya. Hal tersebut tidak ekuivalen dengan kalimat bahasa Inggris "praise be to God" (segala puji untuk Tuhan), yang diucapkan pada beberapa kesempatan tertentu. Nabi sendiri mengekspresikan pandangan bahwa segala sesuatu yang baik berasal dari Allah Buktinya dalam doa atau pujian pendek beliau, "kebaikan, semuanya, berada di tangan-Mu, dan keburukan tidak akan kembali kepada Engkau."

Bersyukur dengan lisan ini yang menjadikan manusia lengah karena kelalaian dan kebodohan. Karena bodoh dan lalai, mereka tidak bisa mengetahui nikmat yang diberikan oleh Allah Swt. Sulit terbayangkan bisa mensyukuri nikmat tanpa mengetahui terlebih dahulu. Kalaupun sudah mengetahui nikmat, mereka menganggap bahwa untuk mensyukurinya hanya cukup dengan mengucapkan dengan lisan: "Alhamdulillah wa syukuru lillah (segala puji bagi Allah, dan syukur kepada Allah)." Serta kaitannya dengan problem psikologis ketika seorang itu bersyukur dengan lisan maka individu tersebut dapat merasakan bahwa dengan menggunakan lisannya untuk bersyukur manusia mengakui nikmat yang telah diberikan itu datang dari Allah Swt.

---

<sup>12</sup> Mohammad Takdir, *Op Cit*, Vol. 5 No. 181

Sebab manusia dapat menciptakan apapun yang bahkan yang tak terpikir di pikirannya manusia saat ini. Lalu manusia bisa membuat aturan sendiri dan bebas melakukan apapun yang mereka ingin lakukan. Hal ini akan menjadi masalah ketika manusia tersebut tidak mempergunakan pemikirannya untuk hal yang lebih bermanfaat. Maka di perlukan syukur lisan untuk menanggulangi setiap keinginan manusia tersebut agar nantinya manusia tersebut senantiasa menaati dan mengikuti aturan yang telah di tetapkan oleh Allah. Sebagaimana layaknya seorang hamba yang sentiasa bersyukur dengan lisannya karena manusia tersebut menyadari bahwa nikmat yang diberikan itu datang dari Allah Swt.

Dari pemaparan diatas dapat penulis simpulkan bahwa bersyukur dengan lisan merupakan media yang digunakan untuk mengungkapkan isi hati. Apabila hati penuh dengan rasa syukur kepada Allah maka mulut senantiasa memuji dan menyanjung-Nya. Dengan menyebut alhamdulillah pada setiap kesempatan, kita sudah menunjukkan pengakuan secara lisan akan kebesaran karunia Allah yang sangat melimpah di muka bumi. Kaitan syukur lisan dengan problem psikologis merupakan sifat rida dengan nikmat Allah kemudian mengekpresikannya dengan kebaikan. Jika seorang hamba menyebut-nyebutnya, maka akan teringat kepada pemberinya dan mengakui kelemahan dirinya dan dengan sendirinya ia akan tunduk kepada Allah, memujiNya, bersyukur kepada-Nya, dan banyak mengingat-Nya dengan berbagai macam dzikir, sebab dzikir merupakan pangkalnya

syukur. Orang yang tidak mengingat Allah berarti tidak bersyukur kepada-Nya.

Penelitian psikologi mengatakan bahwa masalah syukur itu tergantung dengan kebiasaan. Kebiasaan bersyukur berdampak pada peningkatan kemampuan psikologis melewati dan mengatasi masa-masa sulit, memberikan kemungkinan lebih besar untuk menjadi lebih bahagia dan merasakan ketenangan dalam hidupnya. Dimana dalam bimbingan dan konseing itu mempunyai beberapa unsur dan komponen yang saling terkait dan saling berhubungan antara satu sama lain.

### **C. Urgensi Syukur Anggota Badan untuk Mengatasi Problem Psikologis dalam Islam**

Segala nikmat yang dirasakan oleh orang yang beriman, akan dijadikan sebagai pendorong baginya untuk lebih banyak dan bersemangat di dalam beribadah kepada Allah. Sehingga semakin banyak kenikmatan yang diperolehnya, maka semakin meningkat pula ibadahnya kepada Allah. Dan termasuk dalam makna bersyukur dengan anggota badan ialah menjaga dan menjauhkan anggota badan dari segala perbuatan dosa dan maksiat yang mendatangkan dosa dan kemurkaan dari Allah.

Di antara salah satu cara agar kita mampu menjadi hamba Allah yang selalu bersyukur kepada-Nya ialah dengan melihat kepada orang-orang yang derajatnya dalam urusan dunia di bawah kita, seperti melihat masih banyaknya orang yang lebih miskin daripada kita dalam hal harta benda. Atau kita melihat kepada orang-orang yang kurang sempurna dalam hal fisik (cacat

jasmani), sementara kita memiliki fisik atau badan yang sempurna dan sehat. Adapun dalam urusan agama dan akhirat (yakni keimanan dan ketaatan, atau ilmu dan amal ibadah), maka hendaknya kita melihat kepada orang-orang yang kedudukannya lebih tinggi daripada kita.<sup>13</sup> Karena dengan demikian, kita semakin terdorong untuk bersemangat dalam menambah keimanan, ilmu agama, dan amal ibadah, serta semakin sungguh-sungguh untuk menjauhi segala perbuatan dosa dan maksiat yang akan menghancurkan dan menyengsarakan kehidupan kita di dunia dan akhirat.

Syukur anggota badan sama juga dengan bersyukur perbuatan. 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 menggunakan semua bentuk nikmat, seperti mata, tangan, kaki dan organ tumbuh lainnya untuk beribadah pada Allah Swt.<sup>14</sup>

Dalam al-Quran syukur melalui perbuatan banyak terkandung kalimat imperatif untuk berusaha dan bekerja. Sebagaimana firman Allah dalam surat saba' ayat 13

يَعْمَلُونَ لَهُ مَا يَشَاءُ مِنْ مَحْرِبٍ وَتَمَثِيلٍ وَجِفَانٍ كَالْجَوَابِ وَقُدُورٍ رَاسِيَتٍ  
أَعْمَلُوا ءَالَ دَاوُدَ شُكْرًا وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّاكِرِينَ

Artinya : Para jin itu membuat untuk Sulaiman apa yang dikehendaki-Nya dari gedung-gedung yang Tinggi dan patung-patung dan piring-piring yang (besarnya) seperti kolam dan periuk yang tetap (berada

<sup>13</sup> Nuryanto, *Meraih Tambahan Nikmat dengan Bersyukur*, (Surabaya : Quantum Media, 2013), hlm. 22-23

<sup>14</sup> Ahmad Zainal Abidin, *Op Cit*, hlm. 137

di atas tungku). Bekerjalah Hai keluarga Daud untuk bersyukur (kepada Allah). dan sedikit sekali dari hamba-hamba-Ku yang berterima kasih.

Dalam ayat lain juga ditegaskan

قُلْ يَاقَوْمِ أَعْمَلُوا عَلَيَّ مَا كَانَتْكُمْ إِنِّي عَمِلْتُ فَسَوْفَ تَعْلَمُونَ ﴿٦٦﴾ مَن  
يَأْتِيهِ عَذَابٌ مُّخْزٍ وَتَحِلُّ عَلَيْهِ عَذَابٌ مُّقِيمٌ ﴿٦٧﴾

Artinya : Katakanlah: "Hai kaumku, Bekerjalah sesuai dengan keadaanmu, Sesungguhnya aku akan bekerja (pula), Maka kelak kamu akan mengetahui, siapa yang akan mendapat siksa yang menghinakannya dan lagi ditimpa oleh azab yang kekal".<sup>15</sup>

Menurut M. Quraish Shihab, yang dimaksud dengan bekerja dalam beberapa ayat tersebut adalah menggunakan nikmat yang diperoleh itu sesuai dengan tujuan penciptaan atau penganugerahannya. Setiap nikmat yang telah Allah Swt. berikan pada kita menuntut perenungan agar mengetahui ihwal tujuan dan maksud dari semua itu.

Kalau kita mampu merenungi dan mensyukuri segala bentuk ciptaan yang ada di muka bumi ini, maka niscaya Allah Swt. akan memberikan manfaat dan tambahan kenikmatan. Salah satu contoh adalah penciptaan lautan.

Teknik bersyukur selanjutnya dalam psikologi qur'ani adalah dengan perbuatan melalui anggota badan yang bisa dimanfaatkan untuk mengelola berbagai kenikmatan Allah di jalan yang benar. Syukur dengan anggota badan meniscayakan apa saja bentuk amalan atau pekerjaan kebajikan yang meliputi seluruh anggota badan untuk dipergunakan

---

<sup>15</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah*,. Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Penafsir Al-Qur'an, 1981

sebagaimana yang telah diajarkan dalam ajaran Islam Teknik bersyukur dengan perbuatan memang harus melibatkan anggota badan dalam mengekspresikan bentuk ketaatan dan pengabdian secara total kepada Allah. Dalam bersyukur, kita perlu memanfaatkan semua karunia Allah yang sangat besar ini untuk kepentingan ibadah dan amal kebajikan. Syukur dengan perbuatan adalah dengan memanfaatkan seluruh anugerah yang diperoleh untuk merenungkan tujuan penganugerahannya serta menuntut penerima nikmat untuk merenungkan tujuan dianugerahkannya nikmat tersebut oleh Allah. Perenungan terhadap tujuan berbagai kenikmatan yang telah dilimpahkan Allah merupakan langkah primordial bagi setiap muslim untuk memanfaatkan segenap daya dan kekuatan untuk kepentingan yang lebih luas, terutama untuk kemaslahatan umat manusia secara keseluruhan.<sup>16</sup>

Secara sederhana, teknik bersyukur dengan perbuatan adalah menggunakan anggota tubuh untuk melakukan hal-hal positif yang membawa kebaikan dan keselamatan di dunia maupun di akhirat. Banyak sekali contoh yang bisa dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari terkait dengan teknik bersyukur dengan perbuatan atau melalui anggota badan. Semisal, jika memperoleh karunia berupa harta benda, maka kita harus mempergunakan harta itu sesuai dengan ajaran agama. Jika nikmat yang diperolehnya berupa ilmu pengetahuan atau kecerdasan intelektual, maka kita perlu memanfaatkan ilmu itu untuk kepentingan keselamatan,

---

<sup>16</sup> Mohammad Takdir, *Op Cit*, Vol. 5 No. 38

kebahagiaan, dan kesejahteraan umat manusia.

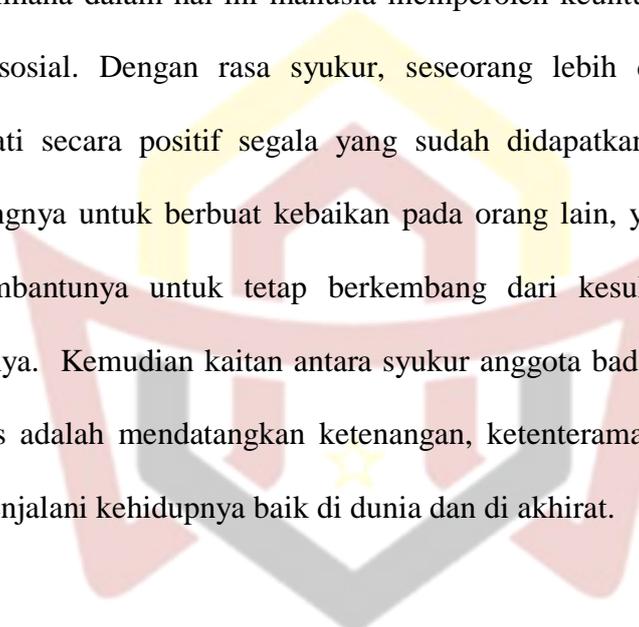
Oleh sebab itu teknik bersyukur dalam psikologi qur'ani memberikan dampak yang positif. Dimana psikologi positif memang memiliki perbedaan dari sisi sumber ajaran. Namun, hakikatnya tidak jauh berbeda dan memiliki tujuan yang sama untuk berterimakasih atas apa yang telah diperoleh, baik karena pemberian orang lain atau secara khusus berterimakasih kepada Tuhan yang telah mengabulkan doa dan permohonan seseorang.

Syukur dengan perbuatan adalah wujud dari syukur hati dan syukur lisan. Karena bersyukur merupakan perasaan berterima kasih, bahagia, serta menghargai adanya peran orang lain maupun Tuhan di dalam kehidupan, sehingga mendorong seseorang untuk mengekspresikan perasaan yang dimilikinya. Oleh karena itu, bersyukur merupakan salah satu kekuatan karakter dan afek moral yang dibutuhkan manusia.

Dari pemaparan di atas dapat penulis simpulkan bahwa bentuk syukur dengan anggota badan adalah mempergunakan nikmat Allah dalam hal ketaatan dan tidak menggunakannya dalam hal kemaksiatan. Mengungkapkan rasa syukur dengan anggota badan itu berbeda dengan syukur hati dan lisan karena segala bentuk ibadah dan ketaatan yang dilakukan anak adam dengan melibatkan anggota badan sebagai tanda syukur kepada Allah. Inti dari syukur dengan anggota badan adalah amal shalih. Bentuk syukur mempunyai dua mata yang bisa melihat adalah dengan menutupi aib seorang muslim yang pernah ia lihat. Dalam contoh yang lain,

adalah mensyukuri nikmat mata dengan tidak memergunakannya untuk melihat hal-hal yang berbau maksiat. Apalagi sekarang dunia teknologi semakin canggih dan perkembangan internet sudah mewabah ke berbagai pelosok desa sehingga sangat mudah bagi siapa saja untuk melihat tontonan yang berbau pornografi dan lain sebagainya.

Dimana dalam hal ini manusia memperoleh keuntungan secara emosi maupun sosial. Dengan rasa syukur, seseorang lebih dapat melihat dan menghayati secara positif segala yang sudah didapatkannya dalam hidup, mendorongnya untuk berbuat kebaikan pada orang lain, yang pada akhirnya bisa membantunya untuk tetap berkembang dari kesulitan yang sedang dihadapinya. Kemudian kaitan antara syukur anggota badan dengan problem psikologis adalah mendatangkan ketenangan, ketenteraman, dan kebahagiaan dalam menjalani kehidupnya baik di dunia dan di akhirat.



UIN IMAM BONJOL  
PADANG