

**URGENSI SYUKUR UNTUK MENGATASI
PROBLEM PSIKOLOGIS DALAM ISLAM**

SKRIPSI



Oleh

Fita Jufri
1314030313

**JURUSAN MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM (MPI)
KONSENTRASI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
IMAM BONJOL PADANG
1439 H / 2018 M**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, berupa skripsi yang berjudul urgensi syukur untuk mengatasi problem psikologis dalam Islam adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Islam (UIN) Imam Bonjol Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya ini murni dari gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan secara tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari tim bimbingan skripsi.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan naskah saya dengan disebutkan naskah pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar akademik sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.



Padang, 27 Februari 2018
Saya yang menyatakan

FITA JUFRI
NIM 1314030313

PERSETUJUAN PEMBIMBING

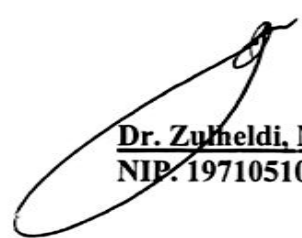
Skripsi dengan judul : **Urgensi syukur untuk mengatasi problem psikologis dalam Islam** ditulis oleh **Fita Jufri**, NIM **1314030313**, telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui ke sidang *munaqasyah*.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

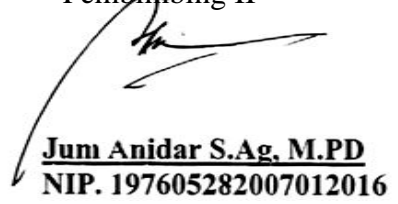


Padang, 13 Februari 2018

Pembimbing I


Dr. Zuheldi, M.Ag
NIP. 197105101996031003

Pembimbing II


Jum Anidar S.Ag, M.PD
NIP. 197605282007012016

UIN IMAM BONJOL
PADANG

PENGESAHAN TIM PENGUJI

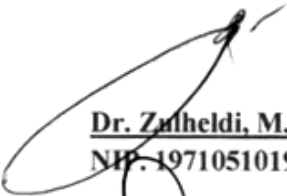
Skripsi dengan judul : “Urgensi Syukur Untuk Mengatasi Problem Psikologis Dalam Islam”, yang di susun oleh **Fita Jufri, Nim. 1314030313** telah di uji dalam Sidang Munaqasah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Imam Bonjol Padang hari Selasa tanggal 27 Februari 2018 dan dinyatakan telah dapat di terima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Program Strata Satu (S.1) pada Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam.


Padang, 27 Februari 2018

Tim Penguji

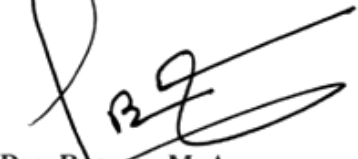
Ketua


Sekretaris

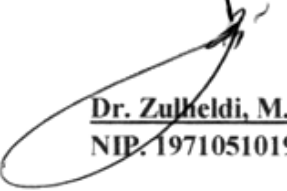

Dr. Zuhheldi, M.Ag
NIP. 197105101996031003

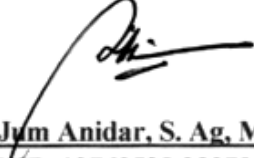

Jum Anidar, S.Ag, M.Pd
NIP. 197605282007012016

Anggota

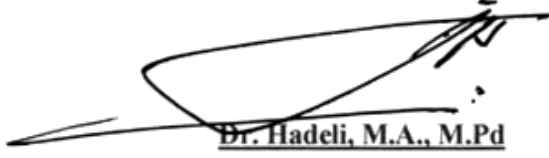

Drs. Rasywan, M.A
NIP. 195308101987031001


Dr. Nursvamsi, M. Pd
NIP. 196304021994032001


Dr. Zuhheldi, M.Ag
NIP. 197105101996031003


Jum Anidar, S. Ag, M. Pd
NIP. 19760528 2007012016

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Imam Bonjol Padang


Dr. Hadel, M.A., M.Pd
NIP. 196602011992031003

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul **“Urgensi Syukur untuk Mengatasi Problem Psikologis dalam Islam”** ditulis oleh **Fita Jufri, NIM 1314030313** Program Strata Satu (S1) Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Imam Bonjol Padang.

Skripsi ini dilatarbelakangi oleh fenomena dimana pada dasarnya, setiap manusia menghendaki hidup dan kehidupan yang tenang, tentram, bahagia serta dapat terpenuhi segala yang diinginkannya. Akan tetapi, pada kenyataan tidak selamanya kemauan dan keinginan tersebut dapat tercapai, sebab sudah menjadi sunatullah bahwa kegundahan, kegelisahan dan kecemasan serta berbagai bentuk problem psikologis. Syukur merupakan salah satu cara agar manusia bisa mendapatkan kebahagiaan, kententraman, dan kepuasan dalam kehidupan dunia dan akhirat.

Rumusan masalah dalam penelitian skripsi ini adalah bagaimana urgensi syukur untuk mengatasi problem psikologis dalam Islam? Adapun yang menjadi batasan masalahnya yaitu: 1) urgensi syukur hati untuk mengatasi problem psikologis dalam Islam. 2) urgensi syukur lisan untuk mengatasi problem psikologis dalam Islam. 3) urgensi syukur anggota badan untuk mengatasi problem psikologis dalam Islam. Tujuan yang ingin dicapai dalam penulisan skripsi ini adalah untuk mengetahui urgensi syukur hati, syukur lisan, syukur anggota badan untuk mengatasi problem psikologis dalam Islam.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian kepustakaan adalah penelitian yang dilakukan di perpustakaan atau museum terhadap bahan-bahan berupa buku-buku, majalah atau dokumen lainnya. Sumber data pada penelitian *library research* ini dapat dibagi dua, yakni data primer dan sumber data sekunder.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa yang pertama syukur dengan hati, untuk mengatasi problem psikologis bisa dilakukan dengan yaitu mensyukuri apa yang telah diberikan Allah kepada kita walaupun tidak sesuai dengan apa yang telah kita rencanakan. Mensyukuri dengan hati apa yang kita miliki serta tidak merasa iri dengan orang yang lebih dari kita. Maka dengan syukur hati bisa nantinya mengatasi problem psikologis. Kedua yaitu syukur dengan lisan, untuk mengatasi problem psikologis kita juga bisa mengatasinya dengan syukur lisan yaitu dengan mengucapkan alhamdulillah, bersyukur dengan ucapan dan bersyukur dengan cara sholat yang nantinya bisa menenangkan hati dan pikiran dan akhirnya problem psikologis bisa teratasi. Ketiga yaitu bersyukur dengan anggota badan, menangani problem psikologis dengan syukur anggota badan yaitu 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. Dengan terlaksananya syukur anggota badan ini maka problem psikologi seseorang dapat teratasi dengan baik.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur atas kehadiran Allah swt. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua, terutama kepada penulis. Sehingga penulis dapat dapat menyelesaikan perkuliahan dan menyusun skripsi yang berjudul **“Urgensi Syukur untuk Mengatasi Problem Psikologis dalam Islam”**. Shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW. yang telah meninggalkan dua buah pedoman bagi manusia, selagi kita berpegang teguh kepada keduanya kita akan selamat hidup di dunia dan akhirat yaitu al-Qur’an dan al-Sunnah. Dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang tiadatara kepada Papa Jufri, Mama Nova Fitri Yanti tercinta yang telah mengorbankan moril maupun materil untuk saya dalam penyelesaian perkuliahan dan skripsi ini, kakak tercinta Nur Hayati, serta Zahra Humaira Nurfi yang telah mendoakan dan memotivasi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Dalam proses penyelesaian penulisan skripsi ini, penulis banyak menghadapi rintangan dan permasalahan, hal ini disebabkan keterbatasan kemampuan yang penulis miliki, namun berkat bantuan berbagai pihak akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Pembimbing I dan II Bapak Zulheldi, M.Pd dan Ibu Jum Anidar, S.Ag., M.Pd yang senantiasa membimbing, mengarahkan, serta selalu meluangkan waktu sehingga penulis bisa berkonsultasi. Mudah-mudahan segala ilmu dan tenaga yang telah beliau curahkan menjadi shadaqah jariah akan menjadi pahala yang mengalir sampai akhir hayat beliau. Amiin ya Rabbal alamin
2. Ibu Penasihat Akademik Dra.Hallen, M.Pd yang telah meluangkan waktu dan memberikan arahan serta motivasi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini

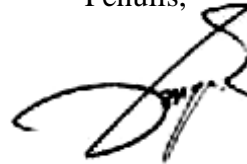
3. Dr. Nursyamsi, M.Pd selaku ketua Manajemen Pendidikan Islam dan Ibu Jum Anidar, S.Ag., M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Imam Bonjol Padang
4. Bapak Dr. Hadeli, MA., M.Pd sebagai Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Imam Bonjol Padang beserta wakil Dekan I, II, III, dan para dosen serta karyawan/i Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah memberikan bantuan prosedural selama masa penulisan skripsi ini
5. Bapak/ Ibu dosen UIN Imam Bojol Padang yang telah mendidik dan membimbing penulis sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
6. Pimpinan serta Karyawan dan Karyawati Perpustakaan Institut dan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Imam Bonjol Padang yang telah memberikan pelayanan dan peminjaman kepada penulis.
7. Untuk sahabat penulis Desri Devita, Halima Tri Irma, Wiska Mutia, Harpendi Bahri yang selalu memberikan dukungan serta semangat kepada penulis sehingga penulis bersemangat untuk mengerjakan skripsi ini khususnya untuk Harpendi Bahri semoga segera menyusul kami untuk segera menyelesaikan skripsinya.
8. Untuk senior penulis Riswan, yang telah memebantu penulis dalam mengerjakan skripsi dan selalu memberikan semangat kepada penulis.
9. Teman-teman seperjuangan jurusan Manajemen Pendidikan Islam Bp. 2013 yang selalu memberikan motivasi dan penyemangat saat menyusun dan dalam perkuliahan.
10. Terakhir, kepada seluruh pihak yang memberikan dukungan dan dorongan dalam penyelesaian skripsi ini, khususnya yang menyelipkan do'a demi kesuksesan penulis yang tidak dapat dituliskan satu persatu, semoga Allah yang membalas semuanya. Amiin

Semoga skripsi ini, bermanfaat bagi pembaca, terutama bagi penulis sendiri. Apapun kekurangan yang terdapat dalam skripsi ini, mudah-mudahan dapat diberi kritik dan saran yang membangun oleh pembaca, untuk kebaikan tulisan ini berikutnya.

Akhirnya kehadiran Allah swt. jualah penulis memohonkan do'a, semoga segala bantuan dan partisipasi dari berbagai pihak dibalas oleh Allah swt dengan pahala yang berlipat ganda, *Aamiin ya Rabbal 'Alamin*.

Padang, 13 Februari 2018

Penulis,



FITA JUFERI
1314030313



UIN IMAM BONJOL
PADANG

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya setiap individu menghadapi permasalahan dalam hidupnya dalam jenis dan intensitas yang berbeda. Di antara masalah individu tersebut, beberapa masalah dapat dipecahkan sendiri tanpa intervensi konselor, sedangkan masalah lainnya masih belum bisa diselesaikan sehingga mereka membutuhkan bantuan konselor.¹ Masalah juga sering disebut dengan kata *problem*.

Kata *problem* diambil dari bahasa Inggris “*problem*” yang artinya suatu pernyataan yang menuntut pemecahan sesuatu hal yang tidak diketahui. *Problem* adalah masalah atau persoalan yang dirasakan oleh manusia, sehingga dapat mengganggu jiwa dan pada tahap berikutnya akan mengganggu aktivitas seseorang.² *Problem* atau masalah tersebut dinamakan dengan *problem* psikologis.

Psikologis berasal dari kata Yunani *psyche* dan *logos*. *Psyche* berarti nafas seperti sebuah ungkapan, “... karena itu, hidup (dikaitkan atau dicirikan oleh nafas), asas yang menghidupkan dalam diri serta semua makhluk hidup lainnya, sumber segala aktivitas yang hidup”. *Logos* berarti kata atau bentuk yang menampakkan asas itu. Dalam teologis *logos* berarti firman, jadi

¹Hartono, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana PrenadaMedia Group, 2012), h. 83

²James P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006), h.

psikologis mulanya berarti kata atau bentuk yang mengungkapkan asas kehidupan jiwa atau roh.³

Dengan demikian yang dimaksudkan problem psikologis adalah suatu persoalan perilaku, perbuatan atau proses-proses mental dan alam pikiran diri atau orang yang berperilaku yang dirasakan oleh manusia yang menuntut adanya suatu pemecahan masalah.

Problem manusia manusia dikelompokkan menjadi sebelas bidang kehidupan. Apabila dalam bidang-bidang tersebut ada yang terhambat tidak terpenuhi nantinya akan menimbulkan problem psikologis tersendiri bagi yang bersangkutan. Sebelas bidang tersebut meliputi bidang kesehatan, dan perkembangan fisik, kondisi kehidupan dan pekerjaan, sosialisasi dan aktivitas rekreasi, relasi yang bersifat fisiologis, relasi pribadi yang bersifat psikologis, pacaran, seks dan perkawinan, rumah tangga dan kekeluargaan, moral dan agama, penyesuaian diri dalam tugas di perguruan tinggi, pendidikan dan pekerjaan yang akan datang, kurikulum dan prosedur pengajaran.⁴ Sebelas bidang ini masih merupakan pengelompokan dalam garis besar atau secara luas dan kasar. Dalam kenyataan problem yang menimpa sangat khusus bagi masing-masing individu.

Apabila orang yang hidup dalam masyarakat yang mengerti persoalan yang dilaluinya, lalu memperlakukannya berdasarkan pengertian dan penghargaan serta memberikan kesempatan yang cukup baginya untuk

³Lynn Wilcox, *Ilmu Jiwa Bertemu Tasawuf*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1995), h. 12

⁴Siti Sundari, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), h. 87

menyatakan diri, maka akan berkurangnya problem kejiwaan yang dialaminya.⁵

Pada dasarnya, setiap manusia mengkehendaki hidup dan kehidupan yang tenang, tentram, bahagia serta dapat terpenuhi segala yang diinginkannya. Akan tetapi, pada kenyataan tidak selamanya kemauan dan keinginan tersebut dapat tercapai, sebab sudah menjadi sunatullah bahwa kegundam, kegelisahan dan kecemasan serta berbagai bentuk problem psikologi tersendiri. Syukur merupakan salah satu cara agar manusia bisa mendapatkan kebahagiaan, ketentraman, dan kepuasan dalam kehidupan dunia dan akhirat.

Keterangan diatas antara kehidupan syukur kepada Allah dengan problem psikologis bisa menjadi petunjuk adanya urgensi antara syukur untuk mengatasi problem psikologis dalam Islam. Untuk menjadikan seseorang agar bisa mengetahui, memahami dan mengamalkan bagaimana cara menjalankan kehidupan di dunia ini dengan selalu bersyukur kepada Allah SWT, sehingga selalu tentram dan bahagia dalam menjalani ujian di dunia ini. Maka seseorang tersebut membutuhkan suatu arahan, petunjuk dan bimbingan yang berkaitan dengan persoalan problem psikologis tersebut, agar seseorang tersebut bisa mengetahui, memahami dan mengamalkan nilai-nilai syukur tersebut dalam menjalani ujian kehidupan di dunia ini.

Para peneliti psikologis positif telah banyak melakukan penelitian dan mereka menemukan bahwa syukur yang dilakukan secara rutin akan membuat

⁵Zakiah Daradjat, *Problem Remaja di Indonesia*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), h. 35

seseorang lebih bahagia dan lebih sehat. Sikap syukur walaupun sederhana, jika dilakukan secara regular akan memberikan perbaikan yang besar pada kehidupan seseorang.

Salah satu contohnya menurut Watkins dan tim psikolognya memberikan beberapa latihan atau aktivitas syukur yang berbeda dengan sejumlah orang. Sebagian dari mereka diminta memikirkan tentang seseorang yang masih hidup yang mereka merasa berterima kasih kepadanya. Sebagian lainnya diminta menulis tentang seseorang yang mereka berterima kasih kepadanya. Sebagian lagi diminta menuliskan surat terima kasih kepada orang semacam itu.

Kemudian mereka diminta mendeskripsikan ruang di rumah mereka. Mereka yang terlibat dalam latihan dan aktivitas di atas ternyata menunjukkan peningkatan emosi positif segera setelah mereka melakukan aktivitas tersebut. Emosi positif tertinggi di tunjukkan oleh mereka yang sebelumnya memikirkan tentang seseorang yang mereka merasa berterima kasih kepadanya.⁶

Memang benar bahwa manusia harus selalu bersyukur atas segala hal yang didapatkan. Penelitian baru-baru ini menyimpulkan bahwa ungkapan rasa syukur memiliki efek positif yang mendalam terhadap kesehatan, suasana hati, dan bahkan kelangsungan pernikahan. Dalam satu kajian mengenai rasa syukur yang dilakukan oleh Robert A. Emmons, Ph.D. dari University of California-Davis dan rekannya Mike McCullough dari University of Miami, peserta secara acak diberi satu dari tiga tugas.

⁶Alwi Alatas, *Bersyukurlah Maka Engkau Akan Bahagia*, (Yogyakarta: Pro-U Media, 2016), h. 239-240

Setiap minggu, seluruh peserta diminta menulis sebuah jurnal singkat. Kelompok pertama diminta menuliskan secara singkat lima hal yang mereka syukuri atas hal-hal yang telah terjadi dalam seminggu terakhir. Kelompok kedua menulis lima kesibukan sehari-hari dari minggu sebelumnya yang membuat kesal, dan kelompok netral diminta menulis lima peristiwa yang mempengaruhi, tapi tidak diharuskan pengalaman positif atau negatif.

Sepuluh minggu kemudian, peserta dalam kelompok bersyukur merasa kehidupannya lebih baik secara keseluruhan dan 25 persen lebih bahagia dari pada kelompok yang kesal. Mereka lebih sedikit mengeluh tentang kesehatan dan melakukan olahraga rata-rata 1,5 jam lebih.⁷

Syukur juga dapat diartikan sebagai sikap *qona'ah*. Sikap *qona'ah* atau merasa cukup diartikan dengan mensyukuri apa yang ada. Dalam hidup ini, manusia memang harus mengusahakan pencapaian yang selalu meningkat, tetapi apabila tidak diimbangi dengan sikap merasa cukup, seringkali terjebak dalam sikap-sikap negatif yang tidak menguntungkan.⁸

Tidak merasa bahagia dengan segala kesempurnaan yang telah dimiliki sering dirasakan oleh setiap insan. Bahkan, terkadang tanpa sadar kehilangan sikap *qona'ah* sehingga sulit menemukan rasa syukur dalam hati.

⁷Nuryanto, *Meraih Tambahan Nikmat dengan Bersyukur*, (Surabaya:Quantum Media, 2013), h. 133-134

⁸ Mohammad Nuruddin Ma'mun, *Kekuatan Dan Nikmatnya Bersyukur*, (Jakarta:Belanoor, 2010), h. 13-14

Bentuk kesyukuran itu sendiri terbagi dalam tiga bentuk: ⁹

- 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 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.

Menurut Ibnu Qayyim Rahimahullah, agama Islam terdiri atas dua hal, yaitu bersyukur dan bersabar. Syukur memiliki keutamaan lebih tinggi daripada sabar, sementara sabar adalah sarana untuk meraih rasa syukur. Kondisi bersyukur lebih dari sekedar bersabar karena dalam bersyukur terdapat sikap mengakui nikmat Allah serta berterimakasih terhadap Zat yang memberikan kenikmatan itu. ¹⁰

⁹Muhammad Azhar, *Dahsyatnya Energi Syukur, Istigfar, Muhasabah*, (Solo: As-Salam Publishing 2010), h. 35-36

¹⁰Mohammad Nuruddin Ma'mun, *Op. Cit.*, h. 21

Kemudian menurut Todd Kashdan, seorang *associate professor* pada *George Mason University* mengatakan bahwa kalau ada ramuan atau bahan penting (*essential ingredient*) untuk menjalani kehidupan yang baik, maka syukur jelas termasuk di dalamnya.¹¹

Secara umum semua aktivitas yang dilakukan oleh manusia harus merupakan cermin dari akhlak kepada Allah karena segala sesuatu adalah fasilitas yang disediakan-Nya. Namun apabila di lihat secara lebih spesifik ada beberapa sifat atau perilaku yang harus dimiliki oleh seseorang kepada Allah. Menurut Toto Suryana syukur yaitu mengungkapkan rasa terimakasih dan menggunakan semua karunia yang diberikan Allah secara maksimal dan sesuai dengan aturan-Nya.¹²

Sebagai manusia, kita sungguh tidak etis apabila selalu mendikte Allah Swt dengan keinginan-keinginan kita. Allah Swt lebih mengetahui apa yang terbaik buat kita. Hal ini bukan berarti kita tidak perlu berdoa. Doa itu adalah sebuah bukti keimanan kita, untuk menunjukkan kelemahan kita yang tidak mempunyai kekuatan apa-apa. Hanya saja kita terkadang lupa untuk bersyukur atas segala bentuk nikmat yang Allah telah berikan, berupa kesehatan, umur panjang, dan tempat tinggal yang nyaman.¹³ Di dalam al-Qur'an telah dijelaskan:

¹¹Alwi Alatas, *Op. Cit*, h.239-240

¹²Tim Dosen Pendidikan Agama Islam, *Pendidikan Agama Islam Untuk Perguruan Tinggi Umum*, (Padang: UNP Press 2014) h. 292

¹³Ahmad Zainal Abidin, *Ajaibnya Tafakkur Dan Tasyakkur Untuk Percepatan Rezeki*, (Jogjakarta:Sarifah 2014), h. 110-111

اللَّهُ الَّذِي سَخَّرَ لَكُمْ الْبَحْرَ لِتَجْرِيَ الْفُلُكُ فِيهِ بِأَمْرِهِ ۗ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ ۗ

وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٢﴾

Artinya: Allah-lah yang menundukkan lautan untukmu supaya kapal-kapal dapat berlayar padanya dengan seizin-Nya dan supaya kamu dapat mencari karunia-Nya dan Mudah-mudahan kamu bersyukur.(Q.S Al- Jaatiyah (45): 12)¹⁴

Syukur, kata yang sederhana, akrab didengar sehari-hari, dan seolah begitu mudah untuk diamalkan. Bersyukur merupakan salah satu cara yang sebaiknya dipilih dalam memainkan peran sebagai hamba-Nya. Karena jalan ini akan mengantarkan kita meraih kebahagiaan , baik di dunia maupun di akhirat kelak.¹⁵ Sebagaimana firman Allah:

إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ ۖ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا ۗ

Artinya: “Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik bagi dirimu sendiri dan jika kamu berbuat jahat, Maka (kejahatan) itu bagi dirimu sendiri.” (QS. Al-Isra (17): 7)

M. Chatib Quzwain mengatakan bahwa menurut Al-Ghazali, ilmu yang melahirkan rasa syukur akan nikmat Allah itu meliputi tiga hal: mengenai wujud nikmat itu sendiri, bagaimana maka hal itu merupakan nikmat baginya, dan mengenai esensi serta sifat-sifat dari pemberi nikmat itu.¹⁶

Menurut Al-Ghazali, syukur yang sempurna adalah kegembiraan seseorang kepada nikmat Allah dengan maksud supaya berada lebih dekat kepada-Nya, sehingga dapat memandang wajah-Nya. Dalam usaha menjadikan

¹⁴Mushaf Al-Kaffah Al-Quran dan Terjemahannya (Surabaya: Sukses Publishing)

¹⁵Mohammad Nuruddin Ma'mun, *Op.Cit*, h. 1

¹⁶M. Chatib Quzwain *Suatu Studi Mengenai Ajaran Tasawuf Syaikh 'Abdus-Samad Al-Palimbani* (Jakarta:PT Bulan Bintang 1985), h. 92

dirinya menjadi manusia yang sempurna dan dapat dekat dengan Tuhan, kaum sufimengisi dirinya dengan sikap syukur ini.¹⁷

Kata syukur seringkali disebut-sebut oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari. Namun tidak banyak yang mengetahui kedalaman makna kata tersebut. Kata “syukur” cukup mendapatkan tempat di dalam al-Qur’an. Al-Qur’an menyebut kata syukur dengan berbagai bentuk turunannya sebanyak 75 kali dalam 67 ayat.¹⁸

Syukur adalah sikap mampu menerima, dan memanfaatkan segala sesuatu yang diberikaan oleh Allah menurut kehendak-Nya.¹⁹ Sebagaimana firman Allah:

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ ۚ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۖ
وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ ﴿١٢﴾

Artinya: *Dan sesungguhnya telah Kami berikan hikmat kepada Luqman, Yaitu: "Bersyukurlah kepada Allah. dan Barangsiapa yang bersyukur (kepada Allah), Maka Sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan Barangsiapa yang tidak bersyukur, Maka Sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji".(Q.S Luqman (31):12)*²⁰

Muslim Nurdin, dkk dalam buku Pendidikan Agama Islam Untuk Perguruan Tinggi Umum mengemukakan bahwa syukur adalah sikap dan perilaku yang menunjukkan penerimaan terhadap sesuatu pemberian dalam bentuk pemanfaatan dan penggunaan yang sesuai dengan kehendak

¹⁷ Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia 2002), h. 188

¹⁸ Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi', *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz al-Qur'an al-Karim* (Beirut: Dar al-Fikr, 1992), h. 489-491

¹⁹ Tim Dosen Pendidikan Agama Islam, *Op. Cit*, h. 293

²⁰ Mushaf Al-Kaffah, *Op. Cit*

pemberiannya. Syukur kepada Allah dapat diungkapkan melalui dua cara, yaitu ucapan dan perbuatan. Syukur melalui ucapan diaplikasikan dengan mengucapkan pujian kepada Allah SWT sedangkan syukur dalam bentuk perbuatan diwujudkan dengan pemanfaatan maksimal dari semua karunia yang diberikan-Nya. Adapun sifat yang tidak pandai mensyukuri nikmat Allah disebut dengan kufur nikmat. Dalam pandangan Allah orang yang berbuat kufur nikmat ini sangat dicela dan ganjaran untuk mereka adalah azab yang pedih.²¹ Sebagaimana firman Allah SWT:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ^ط وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Artinya: (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". (Q.S Ibrahim (14) : 7)

Syukur adalah salah satu bentuk interaksi antara Tuhan dan hamba-Nya di bumi atas nikmat dan rizki yang telah diberikan. Kata syukur seringkali dihadapkan dengan kata *kufur*. Syukur merupakan relasi etik antara Allah dan manusia yang kemudian menjadi konsekuensi sementara manusia dalam merespons nikmat, rahmah dan ayat-ayat (tanda-tanda) Tuhan.²² Dengan kata lain Tuhan bertindak terhadap manusia dengan cara yang etis, yakni dengan cara pengasih. Respons manusia terhadap sifat etis Tuhan itu berupa "rasa terima kasih" atau "syukur" itu sendiri.

²¹Tim Dosen Pendidikan Agama Islam, *Op. Cit*, h. 293

²²Toshihiko Izutsu, *Relasi Tuhan dan Manusia*, Terj. Agus Fahri Husein dkk.(Yogyakarta: Tiara Wacana, 1997), h. 257-258.

Untuk membahas dan mengkaji lebih dalam pembahasan yang telah penulis paparkan diatas, maka penulis tertarik untuk membahas tentang **“Urgensi Syukur Untuk Mengatasi Problem Psikologis Dalam Islam.”**

B. Rumusan Masalah

Dengan melihat latar belakang masalah sebagaimana yang telah diterangkan sebelumnya, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimana Urgensi Syukur Untuk Mengatasi Problem Psikologis Dalam Islam?"

C. Batasan Masalah

Agar dalam penelitian ini lebih terfokus, maka penulis menetapkan batasan masalah yaitu sebagai berikut:

1. Urgensi syukur hati untuk mengatasi problem psikologis dalam Islam
2. Urgensi syukur lisan untuk mengatasi problem psikologis dalam Islam
3. Urgensi syukur anggota badan untuk mengatasi problem psikologis dalam Islam

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Segala sesuatu yang dilakukan oleh seseorang tertentu ada tujuan dan manfaatnya, begitu pula penelitian yang akan penulis lakukan ini. Diantara tujuan dan manfaatnya yaitu:

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

- a. Untuk menggambarkan urgensi syukur hati untuk mengatasi problem psikologis dalam Islam
- b. Untuk menggambarkan urgensi syukur lisan untuk mengatasi problem psikologis dalam Islam
- c. Untuk menggambarkan urgensi syukur anggota badan untuk mengatasi problem psikologis dalam Islam

2. Kegunaan dari penulisan skripsi sebagai berikut:

a. Secara teoritis

Yaitu untuk menambah khasanah kepustakaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Jurusan Manajemen Pendidikan Islam dan Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islami. Selain itu diharapkan tulisan ini dapat dijadikan salah satu studi banding bagi penulis lainnya.

b. Secara praktis

Agar dapat memberikan pemahaman dan pengembangan dalam upaya membimbing dan untuk memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling islami, dan juga dapat sebagai bahan bacaan, agar bisa memberikan tambahan wawasan pengetahuan khususnya dalam ilmu bimbingan dan konseling Islami.

E. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Kegiatan penelitian merupakan rangkaian proses pengkayaan ilmu pengetahuan. Kegiatan penelitian tidak dapat dilepaskan dari pembendaharaan kaidah, konsep, kebenaran dan lain-lain. Yang sudah berhasil di himpun hingga membentuk keilmuan yang mantap namun demikian, manusia selalu masih berusaha terus-menerus untuk mengembangkan kesatuan ilmu tersebut melalui berbagai cara.²³ Dengan menguji dugaan kebenaran (hipotesis), memikirkan dengan logika, manusia mencoba menggali permasalahan yang akan di cari jawabannya melalui data penelitian.

Penelitian adalah suatu proses yaitu suatu rangkaian langkah-langkah yang dilakukan secara terencana dan sistematis guna mendapatkan pemecahan masalah atau mendapatkan jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan tertentu.²⁴

Penelitian adalah penggunaan metode ilmiah secara formal dan sistematis untuk menjawab dan menyelesaikan masalah (L. R Gay, 1988). Dengan pengertian yang senada Fuad Hasan dan Koentjoroningrat (1997) menegaskan bahwa penelitian merupakan usaha untuk mengungkap gejala-gejala alam dan masyarakat berdasarkan disiplin metodologi ilmiah

²³SuharsimiArikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 1998), h. 73

²⁴Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Rawajali Pers, 2013), h.11

dalam gejala-gejala tadi. Dalam hal inilah penelitian mempunyai peranan dalam siklus ilmu.²⁵

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian kepustakaan adalah penelitian yang dilakukan di perpustakaan atau museum terhadap bahan-bahan berupa buku-buku, majalah atau dokumen lainnya yang lainnya yang ada.²⁶

Adapun ciri-ciri penelitian kepustakaan (*library research*) menurut Mestika Zed adalah sebagai berikut:²⁷

1. Penelitian berhadapan langsung dengan teks (*nash*) atau data angka dan buku dengan pengetahuan langsung dari lapangan atau saksi mata (*eyewitness*) berupa kejadian, orang atau benda-benda lainnya.
2. Data pustaka bersifat siap pakai (*library made*). Artinya penelitian tidak pergi kemana-mana, kecuali hanya berhadapan langsung dengan bahan sumber yang sudah tersedia di perpustakaan.
3. Data pustaka umumnya adalah sumber sekunder dalam arti bahwa peneliti memperoleh bahan dari tangan kedua dan bukan data orisinal dari tangan pertama di lapangan.
4. Bahwa kondisi data pustaka tidak di batasi oleh ruang dan waktu. Peneliti berhadapan dengan informasi statis, tetap.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengumpulkan data dan informasi dengan bantuan bermacam-macam material yang terdapat di

²⁵Sutomo, *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Center of Academic Publishing Service, 2014), h. 4

²⁶Raichul Amar, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Padang: Hayfa Press, 2007), h. 11

²⁷Mestika Zed, *Metodologi Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004), h. 3-5

ruang perpustakaan, seperti: buku-buku, majalah, dokumen dan catatan kisah-kisah sejarah dan lain-lainnya.²⁸

Penelitian yang penulis lakukan ini, adalah penelitian yang akan menghasilkan sebuah karya ilmiah yang berbentuk buku tentang urgensi syukur untuk mengatasi problem psikologis yang dihasilkan dari penelaahan berbagai sumber buku dan tulisan para ahli yang berkaitan dengan masalah yang penulis angkat.

2. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian merupakan subjek dari mana data dapat diperoleh.²⁹ Sumber data pada penelitian *library research* ini dapat dibagi dua, yakni terdiri atas buku utama atau sumber data primer dan buku penunjang atau sumber data sekunder.³⁰

1. Sumber data primer

Sumber data primer adalah hasil-hasil penelitian atau tulisan-tulisan para peneliti atau teoritis yang orisinal, yang kali ini penulis menggunakan data primer dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Al-Ghazali *Ihya Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-ilmu Agama Sabar Dan Syukur* Terj. Ibnu Ibrahim Ba'adillah
- b. Ahmad Zainal Abidin *Ajaibnya Tafakkur Dan Tasyakkur Untuk percepatan Rezeki*

²⁸Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: PT.Bumi Aksara, 2010), h. 28

²⁹Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h. 129

³⁰P. Joko Subagyo, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006), h. 109

- c. Ahmad Solihin dan Li Sufyana *Syukur Nikmat dan Kufur Nikmat*
- d. Alwi Alatas *Bersyukurlah Maka Engkau Akan Bahagia*
- e. Imam Al-Ghazali *Terapi Sabar dan Syukur*
- f. Jemmy Setiawan, dan Saleh Miftahussalam, *Problem Solver*
- g. Muhammad Azhar *Dahsyatnya Energi Syukur Istigfar Muhasabah*
- h. Mohammad Nuruddin Ma'mun *Kekuatan Dan Nikmatnya Bersyukur*
- i. Nuryanto *Meraih Tambahan Nikmat dengan Bersyukur*
- j. Suke Silverius *Penanganan Masalah Saptakaidah*
- k. Ulya Ali Ubaid *Sabar & Syukur Gerbang Kebahagiaan di Dunia dan Akhirat*

2. Sumber data Sekunder

Sumber data sekunder adalah bahan pustaka yang ditulis dan dipublikasikan oleh seorang penulis yang tidak secara langsung melakukan pengamatan, sumber sekunder yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah buku-buku, majalah, koran, jurnal, skripsi, yang relevan dengan judul skripsi ini.

3. Teknik pengumpulan data dan pengolahan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah pengumpulan data *literer* yaitu dengan mengumpulkan bahan-bahan pustaka yang berkesinambungan (*koheren*) dengan objek pembahasan yang diteliti. Data yang ada dalam kepustakaan tersebut dikumpulkan dan diolah dengan cara:

1. *Editing*, yaitu pemeriksaan kembali dari data-data yang diperoleh terutama dari segi kelengkapan, kejelasan makna dan koherensi makna antara yang satu dengan yang lainnya.
2. *Organizing*, yakni menyusun data-data yang diperoleh dengan kerangka yang sudah ditentukan.
3. Penemuan hasil penelitian, yakni melakukan analisis lanjutan terhadap hasil penyusunan data dengan menggunakan kaidah-kaidah, teori dan metode yang telah ditentukan sehingga diperoleh kesimpulan (*inferensi*) yang merupakan jawaban dari rumusan masalah.

4. Teknik Analisis Data

Menganalisis data merupakan suatu langkah yang sangat kritis dalam penelitian. Peneliti harus memastikan pola analisis mana yang akan digunakannya, apakah analisis statistik ataulah analisis non-statistik.

Pemilihan ini tergantung kepada jenis data yang dikumpulkan. Analisis statistik sesuai dengan data yang dikumpulkan. Analisis statistik sesuai dengan data kuantitatif atau data yang dikuantitatifkan, yaitu data dalam bentuk bilangan, sedangkan analisis sesuai untuk data deskriptif hanya di analisis menurut isinya.³¹

Dalam mengolah data yang telah penulis peroleh, maka penulis akan menganalisisnya dengan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) yaitu satu teknik dengan analisis dalam kajian kepustakaan dengan cara

³¹Sumardi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2006), h. 40

menganalisa terhadap berbagai sumber informasi termasuk bahan cetak (buku, artikel, majalah, dan koran), dan bahan non cetak seperti gambar.³²

Adapun dalam prosedur *content analysis* ini penulis melakukannya dalam lima tahap:

1. Menentukan tujuan analisis

Penulis mengidentifikasi tujuan analisis dengan cara mendeskripsikan terlebih dahulu permasalahan yang ada.

2. Mengumpulkan data

Penulis mengumpulkan bahan-bahan yang di peroleh dari buku-buku tentang syukur dan bimbingan dan konseling islami yang menggambarkan syukur dan urgensi syukur dalam mengatasi problem psikologis dan buku-buku lainnya yang terkait dengan permasalahan penelitian, membaca, mengkaji, dan mencatat data-data yang diambil.

3. Mengidentifikasi bukti-bukti konseptual

Dalam hal ini, penulis mulai mencari konsep syukur dan urgensi syukur dalam mengatasi problem psikologis antara data yang ada dengan realitas yang sedang penulis teliti.

4. Mereduksi data

Penulis mulai melakukan “sortir “ terhadap data yang telah penulis kumpulkan, mana yang digunakan (*include*) dan mana yang tidak digunakan.

³²Prasetyo Irawan, *Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*, (Jakarta: Dia Fisip Ui, 2006), h. 60

5. Menganalisa dan menafsirkan data

Pada tahap akhir ini, penulis menganalisa data dengan cara Preliminary analisis, maksudnya adalah serangkaian upaya sederhana tentang bagaimana data penelitian dikembangkan dan diolah ke dalam kerangka kerja sederhana yang melibatkan proses seleksi, kemudian mengambil sebuah kesimpulan.³³

F. Sistematika Penulisan

Untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang pembahasan skripsi ini, maka penulis membagi kepada lima bab yang masing-masing bab terdiri dari subbab. Adapun sistematika penulisannya sebagai berikut:

Bab pertama yang berisikan tentang pendahuluan yang berisikan latar belakang masalah, rumusan dan batasan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, sistematika penulisan, serta metodologi penelitian yang membahas tentang jenis penelitian, sumber data, metode pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Bab kedua berisikan tentang landasan teoritis yang membahas tentang syukur.

Bab ketiga yang berisikan tentang problem psikologis.

Bab keempat berisikan tentang urgensi syukur untuk mengatasi problem psikologis.

Bab kelima penutup yang berisikan kesimpulan dan saran.

³³Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: PT Asdi Mahasatya), h. 310

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 kebbaikannya tersebut.³⁴ Dalam kamus bahasa arab, syukur berarti ungkapan rasa terimakasih kepada Allah swt kerana telah di berikan sebuah kenikmatan.³⁵

Secara bahasa syukur adalah pujian kepada yang telah berbuat baik atas apa yang dilakukan kepadanya. Syukur adalah kebalikan dari kufur.³⁶ 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.³⁷

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

³⁴Nuryanto, *Meraih Tambahan Nikmat dengan Bersyukur*, (Surabaya:Quantum Media, 2013), h. 11

³⁵Ahmad Zainal Abidin, *Ajaibnya Tafakkur Dan Tasyakkur Untuk Percepatan Rezeki*, (Jogjakarta: Sarifah 2014), h. 112

³⁶Amir An-Najar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, Terj. Ija Suntana, (Bandung: PT. Mizan Publika, 2004), h. 90

³⁷Muhammad 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.³⁸ 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.³⁹

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.⁴⁰

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

³⁸Muhammad Azhar, *Dahsyatnya Energi Syukur, Istigfar, Muhasabah*, (Solo: As-Salam Publishing 2010), h. 34-35

³⁹Ahmad Zainal Abidin, *op.cit*, h. 113

⁴⁰Sang 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.⁴¹

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.”⁴²

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

⁴¹ *Ibid*, h. 317-318

⁴² 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.⁴³

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.⁴⁴

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.⁴⁵ 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)⁴⁶

⁴³ Ulya Ali Ubaid, *Sabar & Syukur Gerbang Kebahagiaan di Dunia dan Akhirat*, (Jakarta: Amzah Bumi Aksara, 2014), h. 171

⁴⁴ Nuryanto, *op.cit*, h. 16-17

⁴⁵ M. Ali Hasan, *Memahami Dan Meneladani Asmaul Husna*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1997), h. 152

⁴⁶ 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.⁴⁷

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

⁴⁷ 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.⁴⁸ Sebagaimana firman Allah:

إِنَّ الصَّفَا وَالْمَرْوَةَ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ^ط فَمَنْ حَجَّ الْبَيْتَ أَوْ اعْتَمَرَ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِ أَنْ يَطَّوَّفَ بِهِمَا^ع وَمَنْ 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.)⁴⁹

Bentuk kesyukuran itu sendiri terbagi dalam tiga bentuk:

- d. 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.
- e. 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

⁴⁸ M. Quraish Shihab, *Op.Cit*, h. 181-182

⁴⁹ Mushaf Al-Kaffah, *Op.Cit*

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

- f. Syukur anggota badan, yaitu membalas nikmat sesuai dengan kewajiban masing-masing organ itu sendiri.⁵⁰

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.⁵¹

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-

⁵⁰Muhammad Azhar, *Op.Cit*, h. 35-36

⁵¹Imam 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.⁵²

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.

⁵² 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.⁵³
- 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

⁵³ 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*).⁵⁴

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.

⁵⁴ 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.⁵⁵

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

- 5. 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

⁵⁵Muhammad Azhar, *op.cit*, h. 56-59

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

6. 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.
7. 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.⁵⁶

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

⁵⁶ 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.⁵⁷

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:⁵⁸

- a. Mensyukuri nikmat iman dan Islam

أَلْيَوْمَ 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)⁵⁹

⁵⁷ Alwi Alatas, *Bersyukurlah Maka Engkau Akan Bahagia*, (Yogyakarta: Pro-U Media, 2016), h. 63

⁵⁸ Mohammad Nuruddin Ma'mun, *Kekuatan Dan Nikmatnya Bersyukur*, (Jakarta: Belanoor, 2010), h. 67-101

⁵⁹ 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 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 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.⁶⁰

⁶⁰ 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.⁶¹

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﴾

⁶¹ 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)*⁶²

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.⁶³

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

⁶²Mushaf Al-Kaffah , *op. cit*

⁶³ 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.⁶⁴

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

⁶⁴ 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.⁶⁵

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

⁶⁵ 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:⁶⁶

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

⁶⁶ 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)⁶⁷*

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

⁶⁷Ibid, 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.⁶⁸

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 Allah⁶⁹

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

⁶⁸ Mohammad Nuruddin Ma'mun, *op. cit* , h. 139-141

⁶⁹ *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.⁷⁰

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.⁷¹

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

⁷⁰ Nuryanto, *op.cit*, h. 21-22

⁷¹ 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.⁷²

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

⁷² 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.⁷³

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.

⁷³ 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.⁷⁴

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

⁷⁴ *Ibid*, h. 119-120

BAB III

PROBLEM PSIKOLOGIS

B. Pengertian Problem Psikologis

Kata problem diambil dari bahasa Inggris “problem” yang artinya suatu pernyataan yang menuntut pemecahan sesuatu hal yang tidak diketahui. Problem adalah masalah atau persoalan yang dirasakan oleh manusia, sehingga dapat mengganggu jiwa dan pada tahap berikutnya akan mengganggu aktivitas seseorang.⁷⁵ Problem juga sering disebut dengan masalah.

Pada umumnya orang mengartikan masalah sebagai suatu kesulitan yang mendorong manusia untuk memecahkannya. Manusia selalu menampakkan diri sebagai tantangan. Namun demikian tidak setiap tantangan perlu ditanggapi atau dijawab. Perlu tidaknya menanggapi atau menjawab suatu tantangan tergantung pada sifat dan tujuan tantangan tersebut.⁷⁶

Masalah diartikan dengan suatu keadaan pelik yang di dalamnya seseorang merasa tak sesuai dengan lingkungan. Dan tidak setiap keadaan yang tak sesuai dengan lingkungan merupakan masalah. Ketidak sesuaian dengan lingkungan itu baru menjadi masalah apabila keadaan itu telah mencapai tarap pelik. Karena kepelikan itu maka dituntut pertimbangan-pertimbangan yang

⁷⁵James P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006), h. 388

⁷⁶Suke Silverius, *Penanganan Masalah Saptakaidah*, (Bandung: Angkasa Anggota IKAPI, 1993), h. 4

lebih seksama serta usaha yang lebih bersungguh-sungguh dan cermat apabila hendak menyelesaikan masalah.

Kelebihan manusia dibandingkan makhluk Tuhan lain (binatang) adalah kemampuannya menyelesaikan masalah. Dalam hidupnya yang panjang rata-rata usia harapan hidup manusia Indonesia adalah 71 tahun; bahkan ada yang sampai berusia 90 atau 100 tahun manusia begumul dengan masalah. Bahkan selalu dengan kemampuannya yang tiada terbatas, otak aktifnya dapat dipacu untuk mencerna persoalan demi persoalan, lalu di analisis secara cermat, hingga akhirnya didapatkan solusi yang tepat.

Setiap orang biasanya memiliki semacam pola untuk menyelesaikan masalah. Setiap keluarga juga; setiap lembaga atau organisasi juga memiliki budaya organisasi. Pola adalah kebiasaan yang berulang dalam menyelesaikan suatu kegiatan pokok.⁷⁷

Menurut asal katanya, psikologi berasal dari kata-kata Yunani: *psyche* yang berarti jiwa dan *logos* yang berarti ilmu. Jadi secara harfiah psikologi berarti ilmu jiwa. Namun, arti “ilmu jiwa” masih kabur sekali. Apa yang dimaksud dengan “jiwa”, tidak ada seorang pun tahu dengan sesungguhnya.⁷⁸ Psikologi adalah ilmu pengetahuan yang berusaha memahami manusia, dengan tujuan untuk dapat memperlakukannya dengan lebih tepat.⁷⁹

Secara ringkas berikut ini dapat di paparkan beberapa pengertian psikologi yang dikemukakan para ahli, antara lain:

⁷⁷Jemmy Setiawan, dan Saleh Miftahussalam, *Problem Solver*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2016), h. 3-4

⁷⁸Sarlito Wiraman Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), h. 1

⁷⁹Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), h. 1-

1. Psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang hakikat jiwa serta prosesnya sampai akhir (Plato dan Aristoteles).
2. Psikologi bertugas menyelidiki apa yang kita sebut pengalaman bagian dalam sensasi dan perasaan kita sendiri, pikiran serta kehendak kita yang bertolak belakang dengan setiap objek pengalaman yang luar melahirkan pokok permasalahan ilmu alam (Wundt).
3. Semua kesadaran dimana saja, normal atau abnormal, manusia atau binatang, merupakan pokok permasalahan yang dicoba untuk dijelaskan oleh ahli psikologi, dan tidak ada definisi ilmu yang dapat sepenuhnya diterima, semua bunyinya kurang lebih sama (Angell)⁸⁰

Beragam definisi di atas dalam pandangan modern disederhanakan menjadi ilmu mengenai tingkah laku yang mencari jawaban mengenai sebab-sebab kemunculan satu bentuk tingkah laku.⁸¹

Sebelum psikologi berdiri sendiri sebagai ilmu pengetahuan pada tahun 1879, psikologi (atau tepatnya gejala-gejala kejiwaan) dipelajari oleh filsafat dan ilmu faal. Filsafat sudah mempelajari gejala-gejala kejiwaan sejak 500-600 tahun SM, yaitu melalui filsuf-filsuf Yunani Kuno. Di antara para filsuf itu adalah Thales (624-548 SM) yang dianggap sebagai Bapak Filsafat. Beliau mengartikan jiwa sebagai sesuatu yang supernatural. Jadi jiwa itu tidak ada,

⁸⁰ Muhammad Ustman Najati, *Psikologi Dalam Al-Quran*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2005), h. 5

⁸¹ *Ibid*, h. 7

karena menurut beliau yang ada di alam ini hanyalah gejala alam (*natural phenomena*) dan semua gejala alam berasal dari air.⁸²

Menurut Anaximander (611-546 SM) yang berpendapat bahwa segala sesuatu berasal dari *apeiron* artinya tak terbatas, tak terbentuk, tak bisa mati (*the boundless, formless, immortal matter*), yaitu seperti konsep tentang Tuhan di zaman kita sekarang. Berdasarkan hal itu beliau berpendapat bahwa jiwa itu ada.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa psikologi merupakan suatu disiplin ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia dan hewan. Serta ilmu pengetahuan yang mempelajari perilaku manusia dengan lingkungannya. Dengan demikian problem psikologis adalah suatu persoalan perilaku, perbuatan atau proses-proses mental dan alam pikiran diri atau orang yang berperilaku yang dirasakan oleh manusia yang menuntut adanya suatu pemecahan masalah.

C. Prinsip Dalam Menangani Masalah Problem Psikologis

Dalam menangani masalah diperlukan patokan-patokan yang merupakan titik tolak dan dasar pelaksanaannya, sifat atau kualitas yang harus ada di dalam hubungan *caseworker* dengan unsur hakiki yang menghidupkan penanganan masalah. Patokan-patokan yang diperlukan itu adalah:

1. Individualisasi

Prinsip individualisasi telah mendapat penekanan dalam upaya meningkatkan hidup bermasyarakat yang harmonis. Penekanan dikarenakan adanya kecenderungan yang bertolak belakang dalam diri

⁸² Sarlito Wiraman Sarwono, *Op.Cit*, h. 1

setiap orang, yakni kecenderungan membelakangi kepentingan orang lain demi tercapainya kepentingan diri sendiri. Orang cenderung untuk mengutamakan kepentingan diri sendiri sampai mengobjekkan diri orang lain. Orang lain tidak diterima sebagai individu tapi sebagai alat pencapaian kepentingan diri. Dalam keadaan begini mungkin tercapai masyarakat adil makmur yang diidam-idamkan. Kesesuaian hidup dengan lingkungan tidak terwujud. Kalau hal ini terjadi, maka akan timbul masalah. Pemecahan masalah tersebut perlu diupayakan agar dapat terbentuk suatu masyarakat yang harmonis menuju masyarakat adil dan makmur. Maka, untuk mencapai masyarakat adil makmur itu penting sekali penerapan prinsip individualisasi.⁸³

2. Pernyataan perasaan yang terarah

Dalam kaitan dengan keinginan setiap orang untuk diperlakukan sebagai individu, terdapat pula keinginan untuk menyalurkan isi hati dan pikiran kepada orang lain, terutama yang positif. Sedangkan isi hati dan pikiran yang negatif, terkadang ada pula desakan dari dalam diri manusia untuk menyampaikannya kepada seorang yang dipercaya demi upaya mengurangi atau kalau dapat menghilangkan sifat negatifnya. Kebutuhan ini lebih dirasakan dalam kaitan dengan penanganan masalah. Apabila seseorang mempunyai masalah, khususnya yang berhubungan dengan ketidaksesuaian hidupnya dengan lingkungannya, maka ia membutuhkan

⁸³ Suke Silverius, *Op.Cit*, h. 9

seseorang untuk mengungkapkannya.⁸⁴ Ia ingin menyampaikan mengapa hal itu terjadi, dan mengharapkan petunjuk bagaimana mengatasinya. Ia ingin agar penyampaian isi hati dan pikirannya itu ditanggapi secara serius, karena penyampaian tersebut mempunyai suatu tujuan tertentu la mempunyai arah tertentu pada waktu mengungkapkan pikiran dan perasaannya. Maka dalam upaya penanganan masalah diperlukan adanya prinsip pernyataan perasaan yang terarah. Kaidah ini menuntut pengakuan akan kebutuhan seseorang untuk melahirkan perasaan-perasaannya secara bebas, terutama perasaan-perasaan yang negatif dengan suatu arah tujuan tertentu.

3. Keterlibatan emosional yang dipimpin

Tiap komunikasi merupakan suatu proses yang mempunyai dua arah, yakni dari pembicaraan sebagai kutub pertama kepada pendengar sebagai kutub kedua, kemudian berbalik dari kutub kedua kembali kepada kutub pertama.⁸⁵ Setiap orang yang berbicara selalu mengharapkan jawaban dari lawan bicaranya, apa pun isi dan sifat jawaban itu. Tanpa jawaban hubungan timbal balik akan terputus, dan tak terjadi komunikasi.

Dengan komunikasi, dua kutub ini menjadi satu, membentuk satu kesatuan yang ditampakkan melalui suatu interaksi. Wujud dan sifat komunikasi berbeda-beda menurut wujud dan sifat aksi serta reaksi yang ditimbulkan oleh aksi itu. Wujud dan sifat komunikasi yang berbeda-beda itu akan melahirkan akibat dan tindak lanjut yang berbeda pula. Seorang

⁸⁴ *Ibid*, h.15

⁸⁵ *Ibid*, h.36

ayah, misalnya, yang menanyakan sesuatu kepada anaknya namun tidak mendapat jawaban, maka ia akan marah. Apabila kemarahan itu belum berhasil memancing jawaban, maka kemarahan itu dapat diperhebat sampai menimbulkan tindak lanjut berupa pemukulan, misalnya. Apabila tindak lanjut itu gagal, mungkin ayah itu akan merasa putus asa dan kecewa, begitu seterusnya.

4. Penerimaan

Kata "penerimaan" merupakan suatu kata atau istilah yang teramat sering dipakai dalam kegiatan-kegiatan sosial. Namun, sering pula pengertian istilah ini menjadi kabur. Untuk itu, supaya ada kesatuan pengertian mengenai istilah tersebut dalam mengikuti uraian yang dipaparkan di sini berikut ini diberikan terlebih dahulu batasannya.

Anti Lila menerima menjadi berbeda-beda menurut hubungannya dalam kalimat. Arti kata menerima dalam kalimat "Saya dapat menerima penjelasan Saudara", misalnya, akan berbeda dengan yang terdapat dalam kalimat "Saya dapat menerima usul Saudara". Dalam kalimat pertama, kata menerima berarti "mengerti" atau "menangkap dengan pikiran/akal buah", sedangkan dalam kalimat kedua kata menerima berarti "menyetujui". Dua pengertian yang sama sekali berbeda. Mengerti tidak berarti menyetujui, sebaliknya, menyetujui tidak harus didasari oleh mengerti.⁸⁶

⁸⁶ *Ibid*, h.36

5. Sikap tidak mengadili

Dan batasan tersebut tampaknya bahwa yang dimaksud dengan "Sikap tak mengadili" ialah sikap tidak memberikan penilaian apapun, entah membenarkan, apalagi menyalahkan. Apabila diingat bahwa pemecahan masalah merupakan tugas dan tanggung jawab individu sendiri, maka dia sendirilah yang berwenang untuk mengadili dirinya sendiri, dan yang akan menentukan sejauh mana tanggung jawabnya terhadap masalah yang dihadapinya ini juga yang berhak menentukan cara yang sebaik-baiknya untuk menyelesaikan masalahnya itu.⁸⁷

6. Penentuan sendiri

Seringkali terdapat anggapan bahwa individu yang datang kepada konselor menginginkan konselor memberikan putusan tentang apa yang harus dikerjakannya untuk menangani atau mengatasi masalah yang dialaminya. Karena anggapan semacam ini maka tidak jarang terjadi konselor memberikan petunjuk bagaimana sebaiknya masalah itu ditangani. klien tersebut tinggal melaksanakan keputusan itu sehingga berhasil atau gagalnya upaya penanganan masalah tergantung sepenuhnya pada tepat tidaknya keputusan yang diambil oleh konselor. Akibatnya apabila upaya itu gagal, konselor disalahkan karena memberikan jalan yang tidak tepat. Kalaupun berhasil, masih timbul kesan bahwa berhasilnya upaya itu adalah usaha konselor, bukan upaya klien sendiri. Tanggung jawab pemecahan masalah digantungkan sepenuhnya pada

⁸⁷ *Ibid*, h.69

konselor. Padahal upaya penanganan masalah adalah mutlak tanggung jawab klien. Karena itu kepadanya diserahkan hak dan kewajiban "penentuan sendiri"

7. Kerahasiaan

Meskipun seseorang datang kepada konselor untuk mengutarakan masalah yang dihadapinya dengan maksud mendapatkan petunjuk cara pemecahannya, tetapi dalam batinnya timbul keengganan untuk mengungkapkan masalahnya itu karena khawatir masalah yang selama ini disimpannya sendiri akan diketahui orang lain melalui konselor yang dihubungnya itu. Dia ingin membuka isi hatinya, tetapi ia tidak ingin isi hatinya itu disebarluaskan kepada orang lain. Ia ingin merahasiakan masalahnya sementara terdapat dorongan pula untuk mengungkapkannya kepada konselor. Konselor dituntut untuk menjaga kerahasiaan masalah yang diungkapkan pesakitannya. Konselor perlu memperhatikan kaidah "kerahasiaan" dalam menjalankan karya konselor karena hak merahasiakan kemelut yang dialami seseorang terbit dari dorongan mempertahankan hidup sendiri.⁸⁸

Dari pemaparan diatas dapat penulis simpulkan bahwa dalam memecahkan masalah ada beberapa prinsip yang dapat dijadikan pedoman agar dapat keluar dari masalah yang sedang dialami oleh seorang individu. Setelah membaca dan memahaminya maka individu bisa mengimplementasikannya dalam kehidupan agar mendapat kebahagiaan

⁸⁸ *Ibid*, h.45

dan ketenteraman dalam kehidupan yang dijalannya. Dan dalam pemecahan masalah itu tergantung kepada individu itu sendiri untuk dapat keluar dari masalah yang dialaminya. Setiap keputusan yang di ambil merupakan tanggung jawab individu tersebut.

D. Kriteria Problem Psikologis

Bicara tentang manusia dan dan lingkaran masalah di dunia ini, dapat diidentifikasi beberapa jenis manusia:

1. Ada tipe manusia yang “pengaduh”. Sedikit saja dilihat masalah, manusia ini akan sakit berkepanjangan. Seolah dirinya rapuh ditimpa masalah. Sebenarnya lebih tepat disebut, rapuh karena batinnya yang tak mampu menerima kayu yang seolah berat padahal belum tentu sebenarnya berat. Manusia pengaduh ini biasanya sensitif, yang banyak berproses adalah perasaan ketimbang pikiran warasnya. Maka pengaduh lebih banyak mengeluhnya daripada memahami masalah pokok sebenarnya, dan kemusian mencari solusi atas masalahnya. Seolah-olah mereka berputar pada lingkaran nasib suatu ke nasib lain, yang seolah tak ada habisnya. Sebaliknya ketika hatinya sedang gembira, senang, yang dipikirkan terus adalah bagaimana agar putaran kesenangan tidak berubah jadi kesusahan.
2. Ada manusia biasa menghadapi masalah dan isinya ini dengan rasa tanpa beban. Sudah menjadi suratan takdir, bahwa manusia diciptakan Tuhan untuk bergumul dengan masalah. Karena itu, manusia “biasa” akan menjalani hidup ini cenderung bersikap apa adanya. Hidup dijalani, masalah dihadapi, bisa diselesaikan yang bagus, namun bila tak mampu

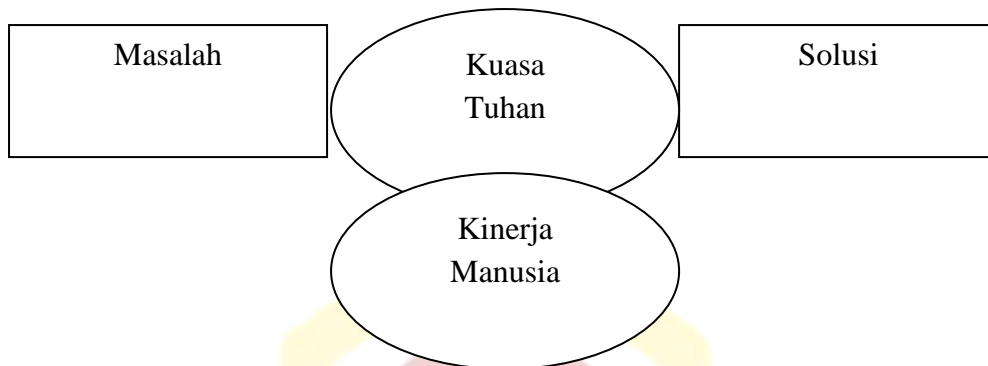
diselesaikan pun tak jadi soal. Masalah menjadi pakaiannya sehari-hari. Karena kelompok ini cenderung mengalir apa adanya, maka tak ada beban yang mesti ditanggung. Semacam *easy going* saja.

3. Ada kelompok manusia “tegar”. Yakni kelompok yang mendapatkan masalah namun dengan kapasitas manusiawinya mampu mengatasi masalahnya dengan baik. Menyadari masalah, lalu menyelesaikannya sebagai bagian dari proses *the survival of the fittest*. Ia mungkin kaget saat pertama kali terkena musibah. Kok saya yang terkena musibah bukan orang lain? Kok Tuhan memberikan saya ujian yang berat, orang lain ringan-ringan saja? Namun seiring waktu, kelompok ini bisa beajar, maju, berkembang, karena masalah-masalah mampu di taklukkannya dengan baik. Selain mampu mengatasi masalah, kelompok tegar ini adalah mereka yang berbagi pengalaman untuk bersama-sama mendiskusikan solusi atas masalah terbaik yang dihadapi sebagai pengalaman manusia. Karena tegar menghadapi masalah, kelompok manusia ini memiliki semacam rumus untuk atau pola dalam menyelesaikan masalah. Bahasa lainnya, *Standar Operating Procedure, SOP*.⁸⁹

Tidak dapat diragukan lagi, bahwa sejak anak manusia yang pertama lahir ke dunia, telah ada dilakukan usaha-usaha pendidikan; manusia telah berusaha mendidik anak-anaknya, kendatipun dalam cara yang sangat sederhana. Demikian pula semenjak manusia saling bergaul, telah ada usaha-usaha dari orang-orang yang lebih mampu dalam hal-hal tertentu untuk

⁸⁹ Jemmy setiawan, dan Saleh Miftahussalam, *Op. Cit*, h. 4-5

mempengaruhi orang-orang yang lebih mampu dalam hal-hal tertentu untuk mempengaruhi orang-orang lain teman bergaul mereka, untuk kepentingan kemajuan orang-orang bersangkutan itu.⁹⁰



Gambar 1 Seputar Lingkar Nasib Manusia⁹¹

1. Sebagai makhluk Tuhan di bumi, dengan tugas mulia memakmurkan bumi dan seisinya sesuai dengan perintah Tuhan, manusia memiliki dua potensi utama - otak dan kebebasan. Disatu sisi manusia memiliki otak dan keinginan tak terbatas. Potensi ini dapat diabdikan untuk hal-hal baik, namun juga hal-hal yang tak baik – sesuai nafsu dan kebebasannya. Pikiran manusia yang tak terbatas nyaris dapat digunakan untuk berpikir dan membuat apa saja, yang menambah bobot kehidupannya. Tapi disisi lain, sejarah juga mencatat sisi kelam manusia. Misalnya untuk memmuaskan nafsu *satanic*-nya, manusia bebas berbuat apa saja. Bahkan ia menciptakan aturan hukum kebebasan layaknya hewan. Ada kawin incest, praktik pembuatan dan penyebarluasan film porno, LGBT *Lesbian Gay Biseksual Transeksual* dan sebangsanya. Maka ada ungkapann bijak, jika kau tak merasa malu maka lakukanlah sesuatu sekehendakmu sendiri.

⁹⁰ Sumadi Suryabrata, *op.cit*, h.1

⁹¹ Jemmy setiawan, dan Saleh Miftahussalam, *Op. Cit*, h. 20

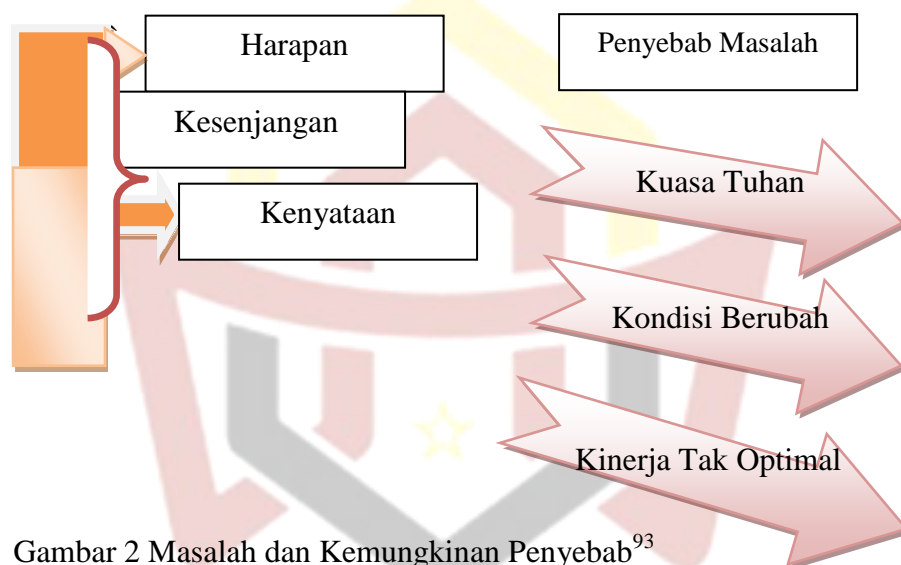
2. Masalah dan solusi manusia atas masalah yang dihadapi itu bersifat sepdan, *balance*, alias berimbang. Masalah manusia sedikit atau banyak, sebentar atau lama pada akhirnya manusia akan dapat dihadapi oleh manusia itu sendiri. Artinya seberapa besar pun masalah, toh pada akhirnya manusia akan mendapatkan jalan keluar atau solusinya. Ini sekaligus menjawab pertanyaan klise bahwa masalah manusia pada hakikatnya itu-itu saja: hubungan manusia dengan Tuhan, manusia dengan alam, manusia dengan sesamanya. Dengan akal sehatnya, manusia akan mampu menjangkau solusi atas masalah yang dihadapi kapan saja dan dimanapun juga.

Berikutnya, adanya kinerja manusia yang mungkin belum optimal. Masalah bisa jadi muncul karena kinerja manusia yang kurang bagus, atau kurang standar, atau tidak ideal. Indonesia memiliki sumber alam yang melimpah. Potensi alam maupun kandungan minyak dan rupa-rupa potensi laut tersimpan rapat. Karena banyak faktor, kinerja pemerintahan belum bagus, potensi “raksasa” tersebut nyaris salah-urus, lalu tak memberikan manfaat terbesar untuk rakyat Indonesia. Rata-rata manusia Indonesia memiliki usia harapan hidup 70 tahun. Ada penyakit turunan, pola hidup kurang sehat masyarakat perkantoran, lingkungan tak kondusif untuk sehat lahir batin; akibatnya makin banyak orang kota meninggal dunia di usia sebelum 70 tahun, bahkan sebelum 60 tahun.⁹²

⁹² *Ibid*, h. 20-24

Dari pemaparan diatas dapat penulis simpulkan bahwa dalam kriteria problem psikologis itu ada beberapa kriteria yang dapat menjadikan sebagai seorang induvidu dimana sebagai manusia kita tidak bisa terlepas dari masalah oleh sebab itu sebagai manusia harus mampu mengendalikan diri agar memperoleh kebahagiaan.

E. Faktor Penyebab Munculnya Problem Psikologis



Gambar 2 Masalah dan Kemungkinan Penyebab⁹³

Seorang mahasiswa (A) memulai kuliah S1-nya di sebuah Perguruan Tinggi X dengan menuliskan kartu prestasi yang berisi rencana sukses studi selama kuliah; berisi daftar mata kuliah selama 8 semester, beserta nilai atau prestasi yang diharapkan diraih mahasiswa itu diakhir program S1, juga di akhir tiap semester. A menetapkan target sebagai berikut: lulus tepat waktu delapan semester, dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) 3,50 (skala 0

⁹³ *Ibid*, h. 29

sampai 4. 0); tiap semester mulai dari semester satu menargetkan IP bervariasi 3,50 hingga 3,75; dan termasuk *The Best Ten*.⁹⁴

Kartu prestasi selain dicetak kecil, disimpan di buku juga dibuat ukuran besar di kertas karton dan ditempel A di dekat sebelah meja belajarnya. Ia menambahkan kata mutiara di kertas besar itu: *Impossible is nothing*. A berharap kartu itu adalah nasib yang akan menuntunnya menuju terminal sukses kuliah. Berhasilkah A? Dua semester berjalan, prestasi A bagus. Masuk semester 3 kiriman uang orangtuannya seret, hingga ia harus bekerja mencari uang sendiri untuk hidupnya. Waktunya dibagi, mencari uang sendiri untuk hidupnya. Waktunya dibagi, mencari uang (berwira usaha kecil-kecilan) dan kuliah rutin. Semester 3 dan 4 IPK melorot tinggal 3,00 dengan harapannya. Harapan lancar kuliah mendapatkan prestasi akademik 3,50 alias bagus, selama selama empat semester. Ternyata hanya meraih 3,00 dan setelahnya harus bekerja sendiri untuk menutup biaya kuliahnya akibat orangtuanya tak mampu lagi membiayainya. Ada jarak antara “harapan” dan “kenyataan.” Itulah masalah.

Contoh pegawai B. pegawai B sebuah BUMN berposisi supervisor, menetapkan rencana tertulis kerjanya selama satu tahun; terbagi dalam dua semester @ enam bulan (satu semester), lalu diperinci lagi menjadi rencana bulanan. Ia menetapkan target pribadi dan kinerja staf yang disupervisinya. Target pribadi ditulis di bagian A rencana kerja; target terkait staf ditulis di bagian B rencana.

⁹⁴ *Ibid*, h. 27-29

Setelah satu bulan berjalan, di akhir bulan, dicetak hasilnya dalam laporan kinerja bulanan. Target pribadi tercapai, tapi target kinerja staf hanya didapat sekitar 80 persen karena banyak staf mengajukan izin keperluan keluarga, sakit, dan peralatan produksi rusak. Apa masalah B? Kinerja stafnya tak tercapai 100 persen; Cuma sekitar 80 persen, akibat faktor-faktor personal yang tak terduga, dan faktor mesin atau peralatan yang rusak akibat sudah aus dan perlu diganti segera.

Dua contoh ini adalah gambaran nyata. Masalah adalah ketidaksesuaian atau kesenjangan antara harapan (ekspektasi) dan kenyataan (kinerja). Jarak kesenjangan ini bervariasi; bisa sedikit atau pendek, dapat juga panjang. Semakin pendek jarak kesenjangan berarti semakin sedikit (atau ringan) masalah yang timbul; dan sebaliknya semakin senjang dan jauh kesenjangan berarti masalah semakin besar atau berat. Penyebab munculnya masalah ada dua:

1. Kondisi yang berubah, menyangkut keadaan mutakhir yang bisa jadi berbeda dengan (kondisi) saat ditetapkannya rencana
2. Kinerja yang tidak optimal, terpaksa berbagi pikiran dan waktu, tak fokus, berakibat pada konsentrasi.⁹⁵

Dari pemaparan diatas dapat penulis simpulkan bahwa masalah dapat muncul dari berbagai persoalan kehidupan yang membuat seorang individu kehidupannya menjadi tidak tenang dan tidak bahagia sehingga individu

⁹⁵*Ibid*, h. 36

tersebut membutuhkan orang lain untuk dapat membantunya agar bisa keluar dari masalahnya.

F. Cara Penanganan Problem Psikologis

1. Motivasi

Kata kunci yang kita dapatkan dalam pemecahan masalah manusia, adalah motivasi dan usaha kuat manusia. Artinya, setelah jelas ada masalah tampak, maka ada motivasi yang kuat untuk menyelesaikannya. Dari motivasi ini akan lahir usaha atau iktiar- riil, bersifat lahiriah maupun batiniah. Usaha lahiriah adalah yang tampak kasatmata, seperti berusaha dengan pikiran sehatnya mencari berbagai solusi melalui manusia, perbaikan peralatan, penambahan jumlah atau volume dan kapasitas kerja.⁹⁶

Motivasi adalah kondisi mental yang mendorong dilakukannya suatu tindakan, dan memberikan kekuatan yang mengarah pada pencapaian kebutuhan, dan memberikan kekuatan yang mengarah pada pencapaian kebutuhan, memberikan kepuasan, dan mengurangi ketidakseimbangan.

Dimensi motivasi ada dua; intrinsik dan ekstrinsik. Dorongan internal adalah motivasi dari diri sendiri, bisa berupa etos kerja, semangat pengabdian, ibadah dan ikhlas, menyenangkan dan membantu orang lain. Dorongan eksternal yang disebabkan adanya rangsangan dari luar diri,

⁹⁶ *Ibid*, h. 36

seperti berbagai tantangan, dan imbalan (*reward*) yang ingin didapatkan baik materil, nonmaterial maupun spiritual.⁹⁷

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa untuk dapat mengatasi masalah yang sedang di hadapi itu dibutuhkan motivasi dimana motivasi tersebut terbagi atas dua yaitu motivasi yang berasal dari dalam diri seseorang dan motivasi yang berasal dari luar.

2. Usaha

Usaha adalah tindakan riil, bak “kaki” yang digunakan untuk melangkah setelah motivasi terbentuk. Rangkaian langkah dapat dikayuh dan dilakoni setelahnya. Baik jangka pendek maupun jangka panjang; segera maupun rutin – berkelanjutan; sendiri maupun bersama agar solusi atas masalah segera didapatkan. Praktik tingkah laku riil itu tentu saja disesuaikan dengan kemampuan dan kesempatan yang dimiliki.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa usaha itu akan berpengaruh bagi seseorang untuk dapat keluar dari masalah yang sedang di hadapinya tanpa adanya usaha maka seseorang tersebut tidak akan bisa menemukan solusi dari masalah yang sedang dialaminya.

3. Pengambilan Keputusan

Penanganan problem psikologis ini bisa juga dilakukan dengan pengambilan keputusan yang bijak dan tepat. Pengambilan keputusan adalah pekerjaan memilih isu yang memerlukan perhatian, penetapan

⁹⁷ *Ibid*, h.37

tujuan, mendapatkan atau mendesain langkah yang diperlukan dan mengevaluasi untuk memilih di antara pilihan alternatif yang ada.

Dalam hal ini, sesuai tingkatannya, pengambilan keputusan dapat dilakukan oleh seorang, sebuah keluarga, sebuah organisasi, masyarakat atau (tokoh) global. Untuk sebuah organisasi, keputusan yang dibuat oleh seorang pemimpin (atau manajer) tentu saja akan membawa berbagai konsekuensi logis. Dalam hal ini, serangkaian langkah ditempuh dalam pembuatan keputusan, atau penetapan siklus standar pemecahan masalah. Secara procedural, tujuh langkah biasa dilakukan oleh seorang termasuk manajer, meliputi: (1) pemahaman dan perumusan masalah, (2) pengumpulan dan analisis data yang relevan, (3) pengembangan alternatif-alternatif, (4) evaluasi alternatif-alternatif, (5) pemilihan alternatif terbaik, (6) implementasi keputusan, dan (7) evaluasi hasil-hasil keputusan.⁹⁸

Untuk memudahkan proses, atau prosedur pelaksanaan, setiap langkah perlu disertai dengan dokumen dan atau data pendukung riil. Perumusan masalah contohnya. Dalam perumusan masalah, problem solver dituntut untuk dapat merumuskan masalah dengan baik untuk kemudian disambung pada langkah berikutnya - pengumpulan dan analisis data yang relevan. Usulan untuk mendapatkan solusi terbaik, dari seorang supervisor atau manajer di satu unit usaha, dapat dilakukan melalui melibatkan bawahan atau staf. Memang, masing-masing ada plus minus

⁹⁸ *Ibid*, h.38-39

melibatkan bawahan atau staf dalam proses pengambilan keputusan. Misal berikut ini:

Keterlibatan bawahan dalam pengambilan keputusan kelompok; kelebihan ada enam; (1) pengembangan tujuan, memberikan pengetahuan yang lebih besar, (2) pengembangan alternatif, lebih luas dari berbagai bidang fungsional, (3) penilaian alternatif, ada kerangka pandangan yang (lebih) lebar, (4) pemilihan alternatif: lebih dapat menerima resiko, (5) partisipasi termotivasi untuk melaksanakan keputusan, (6) kreativitas lebih besar dari interaksi individu yang berbeda-beda.⁹⁹

Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mencari solusi, yaitu:

1. Kenali, rumuskan masalah

Penting kita mengenali apa masalahnya. Rumusan masalah, bahkan, dapat disebut sebagai sebagian dari solusi. Dengan rumusan masalah yang jelas, diketahui detail persoalannya, kita dapat berpikir garis besar solusinya. Disarankan untuk dibuat "peta masalah", keadaan masalah itu di dalam lingkup atau keadaan yang mengitarinya. Sebab pada umumnya, sebuah masalah timbul terkait dengan faktor-faktor penting di sekitarnya.

2. Informasi, kumpulkan data

Ibarat bahan baku, informasi adalah sumber daya penting bahkan terpenting untuk pikiran kita bekerja. Pada dasarnya, kita seperti melakukan praktik Matematika. Bilangan itulah data. Makin

⁹⁹ *Ibid*, h.40

banyak data, sejauh relevan, amat dibutuhkan untuk membuat analisis. Perkalian, penambahan, pengurangan, atau pembagian. Dan sini, dapat dibuat scenario pada langkah berikutnya.

3. Pilih, kaji alternatif terbaik.

Setelah skenario ditetapkan (biasa lebih dari satu), pilih yang paling bagus. Atau paling mungkin, untuk sat ini. Jika telah dicoba dikalkulasi bahwa Plan A adalah solusi terbaik, maka segera putuskan. Keputusan berupa memilih pilihan terbaik adalah tindakan bijaksana. Karena hanya dengan keputusan terbaik sebuah solusi akan nyata dapat dipraktikkan.

4. Praktekkan, implementasikan secara nyata

Di sini, langkah mempraktekkan dapat bersifat sementara. Juga dapat bersifat permanen, tetap. Misal. Telah dicoba satu bagian, ternyata bagus, maka dapat dipertimbangkan untuk dipraktekkan secara menyeluruh sekaligus permanen. Dengan praktik, solusi menjadi nyata; tidak berada di udara bebas. Sebaliknya, membumi.

5. Perbaiki, naik tangga kemajuan

Ini adalah siklus perbaikan berkelanjutan. Artinya, jika telah bagus, perlu ditingkatkan pada siklus atau tahapan berikutnya. Inilah continuous improvement. Pada dasarnya, siklus perbaikan dapat digunakan untuk bekal sukses tahap lanjut. Keputusan dapat berwujud dalam banyak

"aturan" kelembagaan. Paling tidak berwujud delapan ini: *policy, procedure, rule, program, plan, planning, goal dan objective*.¹⁰⁰

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa dalam pemecahan masalah di perlukan pengambilan keputusan yang tepat agar seseorang mampu memecahkan masalah yang sedang di hadapinya melalui pengambilan keputusan yang tepat ini akan di temukan solusi untuk dirinya.

4. Berpikir Positif

Berpikir positif (*positive thinking*), adalah pangkal dari solusi, apa pun juga masalah yang dihadapi manusia. Berpikir positif memiliki dua landasan; masalah dihadapi secara objektif maka perlu diperjelas rumusannya dan dengan pikiran positif sera kemampuan manusiawinya ia akan mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi maka jawaban yang diberikan tak cuma satu, tapi dapat beragam.¹⁰¹

Hasil pikiran semacam ini akan memberikan pembelajaran bahwa manusia pada dasarnya mampu, memiliki kompetensi, dapat berpotensi untuk menyelesaikan masalah dengan cara baik bahkan terbaik. Artinya, pikiran positif akan menuntun manusia melewati jalan mendaki untuk mendapatkan solusi demi solusi atas masalah hidupnya yang terus berkembang. Baik masalah itu rutin, terjadi selalu, atau masalah itu bait terjadi saat itu. Keduanya, lama atau baru, akan dapat diselesaikan oleh manusia, terutama karena potensi pikiran positif manusia yang diterapkan

¹⁰⁰ *Ibid*, h.43- 48

¹⁰¹ *Ibid*, h.15

dengan baik. Dulu, ketika transportasi udara melalui pesawat terbang belum populer, orang bepergian menggunakan moda kapal laut, bus, atau kendaraan pribadi mobil dan motor. Dibutuhkan waktu yang relatif lama. Umat Islam Indonesia yang melaksanakan ibadah haji, dengan kendaraan kapal laut, dapat memakan waktu dua hingga tiga bulan. Padahal ibadah haji pokok wajib dan sunat dikerjakan hanya dalam waktu total sekitar 14 hari. Perjalanan yang panjang, haji yang pendek. Kini, pada 2016, dengan waktu berhaji tetap, perjalanan melalui pesawat terbang cukup dua hari pergi pulang jauh lebih efektif, alias irit. Pemecahan masalah berupa transportasi udara untuk orang bepergian menjadi solusi terbaik sekaligus tercepat meskipun harus membayar biaya perjalanan yang cukup banyak.

Kemampuan manusia menyelesaikan masalah yang rutin dan selalu hadir, mengantarkannya pada pencarian solusi yang lebih temp atau permanen. Penggunaan pesawat terbang adalah bersifat temp dan permanen. Memang masih ada yang menggunakan modal transportasi lain. Tapi pesawat sebagai Solusi yang juga hadir menandakan manusia cerdas. Kecerdikan manusia diukur dari nilai budaya dan peradaban yang diciptakannya.¹⁰² Maka sejarah umat manusia berkembang pesat atau mengulang (batik ke) masa lalu dapat dilihat dari bukti-bukti fisik seperti iptek dan peradaban cerdas seperti bangunan yang pernah diciptakannya. Pada awalnya, manusia mementingkan fungsi. Segala sesuatu diciptakan manusia mengingat fungsi pokoknya, dan karena itu fungsi adalah yang

¹⁰² *Ibid*, h.16

utama. Fungsi rumah adalah untuk berteduh.

Bukti kecerdikan lain manusia terletak pada tatanan keluarga dalam masyarakat. Termasuk pendidikan dan sating keterkaitan antara keduanya. Pernikahan zaman purba (disebut zaman Jahiliyah) bersifat sederhana, belum menentukan berbagai kriteria ideal calon suami-istri. Mungkin tak ubahnya binatang. Berikutnya, diatur agar lebih tertib; antara lain menggunakan pertimbangan empat unsur pokok ini: kecantikan ketampanan, kemampuan harta, keturunan, dan nilai agama. Seseorang tidak lagi dijodohkan orang tua, tapi dengan kesadaran bahwa calonnya adalah mereka yang setara (sekufu), sehingga resiko pernikahan lebih ditanggung oleh kedua mempelai bukan lagi orang tua atau suku-keluarga besarnya. Pelaksanaan pernikahan juga berkembang dari hal-hal yang sifatnya fungsional ditambah hal-hal yang sifatnya simbolis. Jika seorang sudah resmi tercatat secara agama atau hukum adat resmi sebagai suami-istri, akan diberikan simbol formal berupa Buku Akade Nikah, misalnya. Lalu dilangsungkan syukuran sebagai bentuk "iklan" bagi keluarga baru itu.¹⁰³

Pendidikan anak juga mengalami perkembangan pesat, dan menunjukkan kecerdikan manusia yang bertambah maju. Zaman lama, pendidikan cukup diberikan oleh orang tua dan sesepuh adat. Seiring waktu pendidikan informal seperti ini tidak lagi mencukupi. Diperlukan pendidikan formal yang terstandar. Misal, pendidikan dasar berwujud

¹⁰³ *Ibid*, h.17

Sekolah Dasar (SD) di Indonesia atau *elementary school* di luar negeri. Karena dianggap perlu distandardisasi, maka ada upaya terstruktur untuk membakukan kurikulum, proses pembelajaran, standar guru pengajar, dan juga mutu dari pendidikan.¹⁰⁴

Dari pemaparan di atas dapat penulis simpulkan bahwa untuk dapat mengatasi masalah yang muncul pada diri individu dengan taraf masalah yang berbeda-beda. Agar manusia bisa keluar dari masalah yang di hadapinya untuk itu di perlukan berpikir positif. Dimana ketika seseorang berpikir positif maka seseorang itu akan menemukan solusi dari permasalahan yang sedang dihadapinya.



UIN IMAM BONJOL
PADANG

¹⁰⁴ *Ibid*, h.18

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.¹⁰⁵

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

¹⁰⁵Muhammad 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.¹⁰⁶

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.¹⁰⁷ Sebagaimana firman Allah dalam surat al-Qashash ayat 76-78

¹⁰⁶ Ahmad Zainal Abidin, *Ajaibnya Tafakkur dan Tasyakkur Untuk Percepatan Rezeki*, (Jakarta : Safirah, 2014), hlm. 131

¹⁰⁷ *Ibid*, hlm. 132

﴿۶۶﴾ إِنَّ قُرُونَكَ كَانَتْ مِنْ قَوْمِ مُوسَىٰ فَبَغَىٰ عَلَيْهِمْ ۗ وَآتَيْنَاهُ 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 ۗ وَأَحْسِن ۗ 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)¹⁰⁸*

Itulah kisah Qarun yang durhaka dan ingkar terhadap nikmat Allah

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

¹⁰⁸ 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.¹⁰⁹

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

¹⁰⁹ 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)*¹¹⁰

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-

¹¹⁰ 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.¹¹¹

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

¹¹¹ 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 karunianya. 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.¹¹²

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

¹¹² 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.¹¹³

¹¹³ Alwi Alatas, *Bersyukurlah Maka Engkau Akan Bahagia*, (Yogyakarta : Pro-U Media, 2016), h.157

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 وَأَخِّرْ ﴿٢﴾

Artinya : *Sesungguhnya Kami telah memberikan kepadamu nikmat yang banyak. Maka dirikanlah shalat karena Tuhanmu; dan berkorbanlah.* (QS al-Kautsar ayat 1-2)¹¹⁴

Melaksanakan shalat adalah salah satu bentuk syukur dengan lisan, dimana ketika kita shalat tentunya kita telah bersyukur dengan lisan sebab dalam setiap shalat 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 dari hati tentu akan terpancar ke luar. Apa yang berada di hati, jika ia jujur, tentu akan keluar dalam ucapan dan perbuatannya.

¹¹⁴ Mushaf Al-Kaffah *Al-Quran dan Terjemahannya* (Surabaya: Sukses Publishing)

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 lipstik saja, tetapi memang berangkat dari sebuah kesadaran bahwa segala sesuatu itu bersumber dari Allah Swt.¹¹⁵

¹¹⁵ *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.¹¹⁶

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. Walaupun 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.

¹¹⁶ 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 mengekspresikannya 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.¹¹⁷ 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.¹¹⁸

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

¹¹⁷ Nuryanto, *Meraih Tambahan Nikmat dengan Bersyukur*, (Surabaya : Quantum Media, 2013), hlm. 22-23

¹¹⁸ 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 عَلَىٰ مَكَانَتِكُمْ إِنِّي عَمِلٌ فَسَوْفَ تَعْلَمُونَ ﴿٦٦﴾ مَنْ
يَأْتِيهِ عَذَابٌ يُخْزِيهِ وَيَحِلُّ 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".¹¹⁹

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

¹¹⁹ 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.¹²⁰

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,

¹²⁰ 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 mempergunakannya 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

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka penulis mendapatkan kesimpulan sebagai berikut : Bersyukur dengan hati sangat berpengaruh terhadap problem psikologis dalam Islam, dimana syukur ini menjadi salah satu kunci untuk memperoleh kebahagiaan.

1. Bersyukur dengan hati yaitu 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. Bersyukur dengan hati ini sangat perlu untuk mengatasi problem psikologis terutama dalam menyadari segala bentuk yang datang 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.

2. Bersyukur dengan lisan ini yang menjadikan manusia lengah karena kelalaian dan kebodohan. Karena bodoh dan lalai, mereka tidak bisa mengetahui nikmat yang di berikan 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. Oleh karena itu manusia dapat menciptakan apapun yang bahkan yang tak terpikir di pikirannya manusia saat ini. Lalu manusia 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. Penelitian psikologi mengatakan bahwa masalah syukur itu tergantung dengan kebiasaan. Kebiasaan bersyukur

berdampak pada peningkatan kemampuan psikologis melewati dan mengatasi masa-masa

3. Bersyukur dengan anggota badan adalah 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. 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. Dimana kaitan antara syukur anggota badan dengan problem psikologis adalah mendatangkan ketenangan, ketenteraman, dan kebahagiaan dalam menjalani kehidupannya baik di dunia dan akhirat.

B. Saran

Berdasarkan apa yang telah penulis baca, memahami serta menganalisanya, banyak pelajaran yang dapat dipetik dari Urgensi Syukur

Untuk Mengatasi Problem Psikologis Dalam Islam yaitu:

1. Terutama bagi konselor mari diterapkan dari Urgensi Syukur Untuk Mengatasi Problem Psikologis Dalam Islam sehingga apa yang

dilakukan itu mendatangkan manfaat bagi diri sendiri dan orang yang konselor bantu.

2. Untuk penulis hendaklah menerapkan Urgensi Syukur Untuk Mengatasi Problem Psikologis Dalam Islam dengan baik dan benar karena betapa banyaknya hal-hal dan kebaikan yang tersimpan di dalam syukur yang menjadi salah satu kunci kebahagiaan serta dapat mengatasi problem psikologis.



UIN IMAM BONJOL
PADANG

DAFTAR PUSTAKA

- Alatas, Alwi, *Bersyukurlah Maka Engkau Akan Bahagia*, Yogyakarta: Pro-U Media, 2016
- Ali Ubaid, Ulya, *Sabar & Syukur Gerbang Kebahagiaan di Dunia dan Akhirat*, Jakarta: Amzah Bumi Aksara, 2014
- Al-Ghazali, Imam, *Terapi sabar dan Syukur*, Jakarta: Khatulistiwa Press, 2012
- Al-Kaffah, Mushaf, *Al-Quran dan Terjemahannya* Surabaya: Sukses Publishing
- Amar, Raichul, *Pengantar Metodologi Penelitian*, Padang: Hayfa Press, 2007
- An-Najar, Amir, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, Terj. Ija Suntana, Bandung: PT. Mizan Publika, 2004
- Arikunto, Suharsimi, *Manajemen Penelitian*, Jakarta : PT RinekaCipta, 1998
- , *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*, Jakarta: Rineka Cipta, 2006
- Azhar, Muhammad, *Dahsyatnya Energi Syukur, Istigfar, Muhasabah*, Solo: As-Salam Publishing 2010
- Daradjat, Zakiah, *Problem Remaja di Indonesia*, Jakarta: Rineka Cipta, 2005
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah*,. Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Penafsir Al-Qur'an, 1981
- Fu'ad 'Abd al-Baqi', Muhammad, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz al-Qur'an al-Karim*, Beirut: Dar al-Fikr, 1992
- Hartono, *Psikologi Konseling*, Jakarta: Kencana PrenadaMedia Group, 2012
- Hasan, M. Ali, *Memahami Dan Meneladani Asmul Husna*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1997
- Irawan, Prasetyo, *Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*, Jakarta: Dia Fisip Ui, 2006
- Izutsu, Toshihiko, *Relasi Tuhan dan Manusia*, terj. Agus Fahri Husein dkk. Yogyakarta: Tiara Wacana, 1997
- Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, Jakarta: PT.Bumi Aksara, 2010

- Nuruddin Ma'mun, Mohammad, *Kekuatan Dan Nikmatnya Bersyukur*, Jakarta:Belanoor, 2010
- Nuryanto, *Meraih Tambahan Nikmat dengan Bersyukur*, Surabaya:Quantum Media, 2013
- P Chaplin, James, *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006
- Quzwain, M. Chatib, *Suatu Studi Mengenai Ajaran Tasawuf Syaikh 'Abdus-Samad Al-Palimbani* Jakarta: PT Bulan Bintang 1985
- Ramayulis, *Psikologi Agama*, Jakarta: Kalam Mulia 2002
- Sang Hujjatul Islam, *Mutiara Ihya' 'Ulumuddin*, Bandung: PT Mizan Pustaka, 2004
- Setiawan, Jemmy, dan Saleh Miftahussalam, *Problem Solver*, Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2016
- Shihab, M. Quraish, *Menyikap Tabir Ilahi; Al-Asma' Al-Husna dalam Perspektif Al-Quran*, Jakarta: Lentera Hati, 2006
- , Muhammad, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Perbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan, 1996
- Silverius, Suke, *Penanganan Masalah Saptakaidah*, Bandung: Angkasa Anggota IKAPI, 1993
- Subagyo, P. Joko, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006
- Sundari, Siti, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2005
- Suryabrata, Sumardi, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: PT Raja Grafindo, 2006
- , *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Rawajali Pers, 2013
- Sutomo, *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*, Yogyakarta: Center of Academic Publishing Servise, 2014
- Suryabrata, Sumadi, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008
- Takdir, Mohammad, *Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif*, Madura: Institut Ilmu Keislaman Annuqayah (INSTIKA), 2017

Ustman Najati, Muhammad, *Psikologi Dalam Al-Quran*, Bandung: CV Pustaka Setia, 2005

Wiraman Sarwono, Sarlito, *Pengantar Psikologi Umum*, Jakarta: Rajawali Pers, 2012

Wilcox, Lynn, *Ilmu Jiwa Bertemu Tasawuf*, Jakarta: Balai Pustaka, 1995

Zainal Abidin, Ahmad, *Ajaibnya Tafakkur Dan Tasyakkur Untuk Mempercepat Rezeki*, Jogjakarta: Sarifah 2014

Zed, Mestika, *Metodologi Penelitian Kepustakaan*, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004



UIN IMAM BONJOL
PADANG

BIODATA PENULIS



Nama : Fita Jufri
Nim : 1314030313
Prodi : Manajemen Pendidikan Islam
Tempat/tgl Lahir : Padang, 31 Desember 1994
Anak ke : 2 dari 2 Bersaudara
Alamat : Jalan Parak Jambu No. 14
Dadok Tunggul Hitam, Kec. Koto
Tengah Kota Padang

Nama Orang Tua

Nama Ayah : Jufri
Pekerjaan : Pegawai Kehutanan
Nama Ibu : Nova Fitriyanti
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

JENJANG PENDIDIKAN

1. SDN 29 Dadok Tunggul Hitam
2. SMPN 29 Kurao Padang
3. SMKN 3 Padang
4. UIN IB Imam Bonjol Padang