

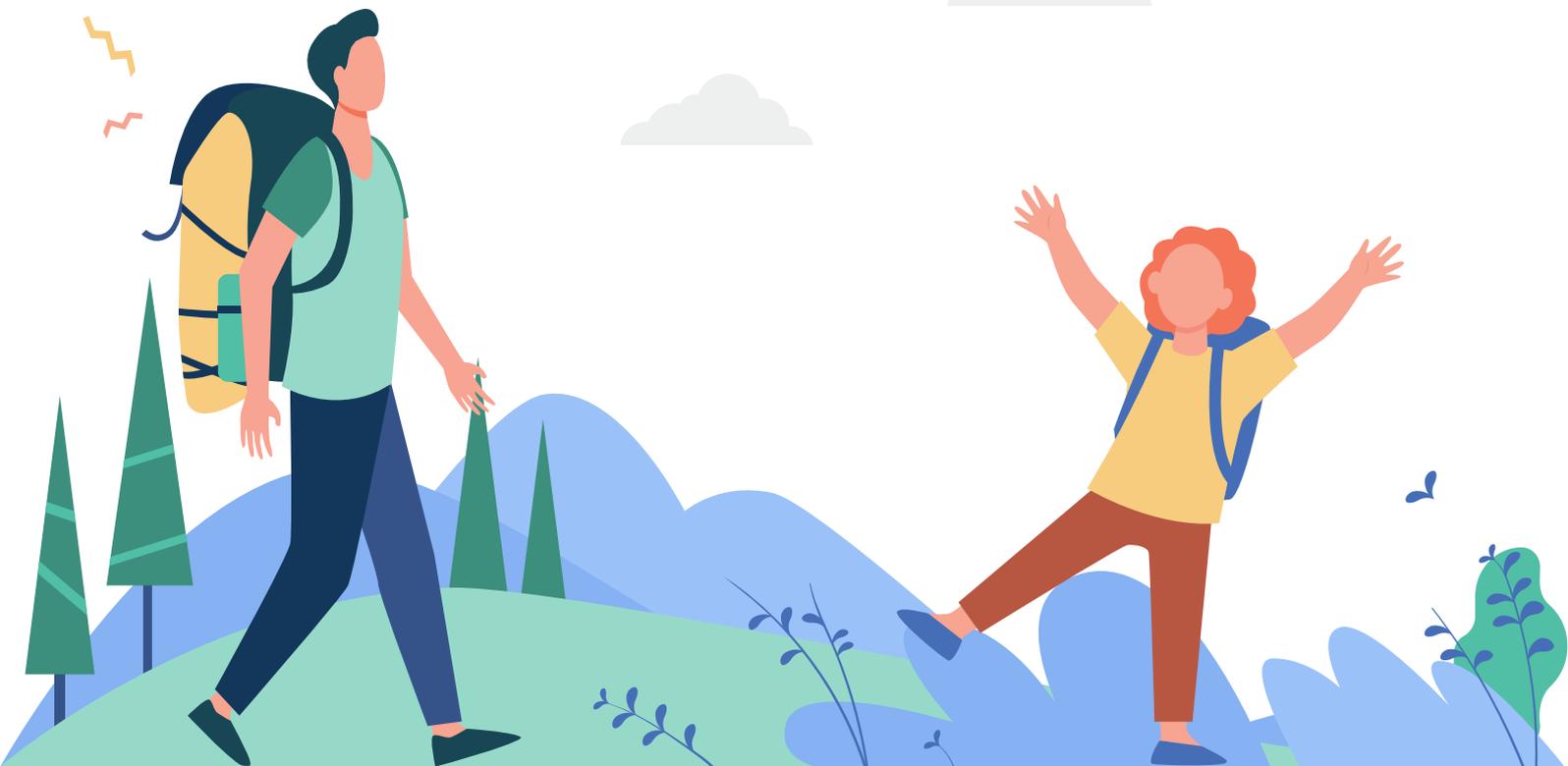
BULETIN  
**AL-RASIKH**

LEMBAR JUMAT AL-RASIKH UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

No. 880 Tahun XV/9

Edisi 26 Rabi'ul Akhir 1442 H / 11 Desember 2020

**BAHAGIA  
DENGAN  
BERSYUKUR**



*Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu 'alâ rasûlillâh,*

Pembaca yang dirahmati Allah ﷻ, setiap manusia tentunya menghendaki kehidupan yang bahagia. Tidak ada satupun dari kita yang menginginkan hidup penuh dengan kesedihan, kesulitan, gelisah, dan merasa tidak tenang. Standar dalam mengukur kebahagiaan dalam tiap individu pun beragam. Tidak jarang, sebagai manusia kita belum begitu faham akan ukuran kebahagiaan. Apalagi, kita hidup di dunia yang menyerukan ketidakpuasan.

Kerap kali, ada saja rasa kurang atau tidak ideal yang kita rasakan dalam kehidupan. Kita selalu membandingkan hidup kita dengan orang lain. Misal dari segi harta, keturunan, fisik, penampilan, pencapaian atau prestasi dan masih banyak lagi. Ya, memang tidak masalah jika dijadikan motivasi untuk bisa meraih lebih. Akan tetapi, jika kita membandingkan hanya dapat merusak kesehatan mental dan menghalangi kita untuk bersyukur atas nikmat-Nya, apakah baik? <sup>1</sup>

Padahal, jika kita mau merenungkan, banyak sekali nikmat yang telah Allah berikan kepada kita. Nikmat Islam, iman, sehat, keluarga dan lingkungan yang baik, dan masih banyak nikmat-nikmat lain yang tidak dapat kita hitung. Biasanya, awal dari ketidakbahagiaan hidup ialah karena kurangnya rasa syukur atas apa yang kita miliki, dan hal ini karena kita membandingkan hidup kita dengan orang lain.



Apakah dengan memiliki harta yang melimpah, keturunan yang banyak, pencapaian dan karir yang melesit merupakan standar kebahagiaan? Tentunya tidak menjamin, tidak sedikit orang yang bergelimang harta akan tetapi hidup masih diselubungi dengan kesedihan dan rasa kurang. Tidak sedikit orang yang karirnya melesit tetap merasa ada yang kurang dalam hidupnya. Lantas, sebenarnya dari mana bahagia itu didapatkan? <sup>2</sup>

Sejatinya, kebahagiaan bukanlah didapatkan, melainkan diciptakan. Bahagia diciptakan oleh hati dan fikiran yang terus bersyukur akan nikmat yang diberikan oleh-Nya. Allah ﷻ berfirman, "*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"* (Q.S. Ibrahim [14]: 7).

Dibalik perintah bersyukur kepada Allah ﷻ, tentu mengindikasikan nilai-nilai yang juga memberi dampak baik kepada hamba-Nya. Jika kita sadari, hikmah dibalik perintah Allah ﷻ untuk senantiasa bersyukur, selain akan Allah tambahkan nikmat-Nya, ternyata hal ini juga berpengaruh kepada kesehatan mental kita. Sebenarnya apa yang dimaksud dengan



### Makna Syukur

Secara bahasa, syukur berasal dari kata “*syakara*” yang memiliki arti pujian atas kebaikan dan penuhnya sesuatu. syukur juga berarti menampakkan sesuatu ke permukaan, yakni menampakkan nikmat Allah. Sedangkan menurut istilah syariat syukur merupakan pengakuan nikmat

yang telah dikaruniai oleh Allah ﷻ sesuai dengan kehendak Allah ﷻ. Dalam studi Al-Qur'an syukur merupakan lawan dari kufur. Kufur dimaknai menutup diri, sedangkan syukur diartikan membuka atau mengakui diri. <sup>3</sup>

Menurut Ibnu Qoyyim, syukur berarti menunjukkan adanya nikmat yang Allah ﷻ berikan pada dirinya, dengan lisan berupa pujian kepada Allah, dengan hati melalui saksi dan cinta kepada Allah, dan dengan anggota badan berupa ketaatan dan kepatuhan kepada Allah ﷻ.

Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa cara bersyukur kepada Allah ﷻ terdiri dari empat komponen, yakni:

1. Syukur dengan hati

Menyadari sepenuhnya bahwa nikmat yang kita peroleh baik besar maupun kecil, banyak ataupun sedikit semata-mata karena anugerah dan kemurahan Allah ﷻ merupakan upaya wujud bersyukur kepada Allah ﷻ dengan hati. Allah ﷻ berfirman dalam al-Qur'an surah an-Nahl ayat 53, “*Segala nikmat yang ada pada kamu (berasal) dari Allah*” (Q.S. an-Nahl [16]: 53)

2. Syukur dengan lisan

Setiap nikmat yang dirasakan oleh manusia bersumber dari Allah ﷻ, serta dengan spontan kita mengucapkan *Alhamdulillah* merupakan salah satu bentuk wujud syukur dengan lisan. Karena meskipun kita memperoleh nikmat dari seseorang, lisan kita tetap memuji Allah ﷻ. Sebab kita perlu yakin dan sadar bahwa orang tersebut hanyalah perantara yang Allah ﷻ kehendaki untuk “menyampaikan” nikmat itu



3. Syukur dengan perbuatan

Syukur dengan perbuatan berarti bahwa seluruh nikmat dan kebaikan yang kita terima harus dipergunakan di jalan yang diridhai-Nya. Misalnya, untuk beribadah kepada Allah ﷻ, membantu orang lain dari kesulitan, dan perbuatan baik lainnya.

#### 4. Menjaga nikmat dari kerusakan

Ketika kita mendapatkan nikmat dan karunia, sebaiknya kita menggunakan nikmat dengan sebaik-baiknya. Kemudian berusaha untuk menjaga nikmat tersebut dari kerusakan. Misalnya, ketika kita dianugerahi kesehatan, selayaknya kita menjaga tubuh untuk tetap sehat dan bugar agar terhindar dari sakit. Begitu pula nikmat iman dan Islam, kita harus senantiasa memupuk iman dan Islam diantaranya dengan sholat, membaca al-Qur'an, menghadiri majelis-majelis taklim, berdzikir dan berdo'a.<sup>4</sup>

Selain itu, terdapat upaya agar menjadi hamba-Nya yang terus bersyukur salah satunya ialah dengan berdo'a memohon kepada Allah l seperti yang telah dilakukan oleh Nabi Sulaiman ketikan melihat pasukan semut yang menyambut pasukannya. Dikisahkan dalam al-Qur'an surat an-Naml ayat 6, *“Ya Tuhanku berilah aku ilham untuk tetap mensyukuri nikmat Mu yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan kepada dua orang ibu bapakku dan untuk mengerjakan amal saleh yang Engkau ridhai; dan masukkanlah aku dengan rahmat-Mu ke dalam golongan hamba-hamba-*



Dengan berdo'a agar dimudahkan untuk bersyukur, kita bisa melihat apa yang sebelumnya belum tampak. Kita bisa menghargai apa yang ada dan bisa menemukan kenikmatan bahkan dari hal-hal yang selama ini terlihat begitu sederhana. Begitu banyak waktu yang kita habiskan untuk memikirkan apa yang kurang dan belum kita miliki, hingga kita lupa bagaimana untuk mensyukuri apa yang telah kita miliki selama ini.<sup>5</sup> “Bukan bahagia yang membuat kita bersyukur, tetapi rasa syukurlah yang membuat kita bahagia”. Semoga kita selalu menjadi hamba Allah yang pandai bersyukur dan bahagia di dunia maupun di akhirat. *Âmîn.*

## Marâji'

- 1 <https://republika.co.id/berita/mx5g4h/belajar-qanaah>
- 2 <https://greatmind.id/article/bersyukur-dengan-merasa-cukup>
- 3 [Choirul Mahfud/the Power of Syukur/Surabaya/LKAS/Jurnal Episteme Vo. 9 No.2 Desemner2013](http://Choirul%20Mahfud/the%20Power%20of%20Syukur/Surabaya/LKAS/Jurnal%20Episteme%20Vo.%209%20No.2%20Desemner2013)
- 4 <https://www.islampos.com/4-cara-bersyukur-pada-allah-swt-86327/>
- 5 <https://muslim.or.id/30031-jadilah-hamba-allah-yang-bersyukur.html>

## Penyusun :

**Ikke Pradima Sari**

NIM: 17422171

Pendidikan Agama Islam FIAI UII

## Mutiara Hikmah

رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ  
وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

“Ya Tuhanku berilah aku ilham untuk tetap mensyukuri nikmat Mu yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan kepada dua orang ibu bapakku dan untuk mengerjakan amal saleh yang Engkau ridhai; dan masukkanlah aku dengan rahmat-Mu ke dalam golongan hamba-hamba-Mu yang soleh”.  
(Q.S. an-Naml [27]: 19)



@dppaiuii

www.dppai.uii.ac.id