

KONSEP SYUKUR DALAM BUKU LĀ TAḤZAN KARYA 'AIḌH AL-QARNI DAN RELEVANSINYA DENGAN MATERI 'AQIDAH AKHLAQ MADRASAH ALIYAH KELAS X

Diyah Anggimelani

IAIN Ponorogo

diyahanggimelani@gmail.com

Moh.Munir

IAIN Ponorogo

Munir_zuhdi@yahoo.com

Abstract

Lā Taḥzan's book is a self-development and religious-based motivational book by 'Aiḍh Al-Qarni. This study focuses on the concept of gratitude in Lā Taḥzan book. This is motivated by the importance of the study of gratitude in material of 'Aqidah Akhlaq, which is currently experiencing a decline so that it requires a solution. Gratitude must be instilled to children from an early age with the aim that children are able to know how big the influence of gratitude is, it's not just understanding the material obtained but being able to implement it in everyday life. Because of this, it is necessary to study about the concept of gratitude by 'Aiḍh Al-Qarni in Lā Taḥzan book and its relevance with 'Aqidah Akhlaq material of Madrasah Aliyah grade X. This study aims to explain the concept of gratitude in Lā Taḥzan book by 'Aiḍh Al-Qarni, and describes the relevance of the concept of gratitude in Lā Taḥzan book by 'Aiḍh Al-Qarni with the material of gratitude in 'Aqidah Akhlaq lesson in Madrasah Aliyah grade X. The results of this study indicate that the concept of gratitude according to 'Aiḍh Al-Qarni in Lā Taḥzan book is willingness or self-pleasure for everything that Allah has given are realized in the form of words and deeds. The concept of gratitude according to 'Aiḍh Al-Qarni in Lā Taḥzan book is relevant to the material of 'Aqidah Akhlaq in Madrasah Aliyah grade X, where the discussion and the explanation are appropriate with the content of La Taḥzan book by 'Aiḍh Al-Qarni, but 'Aiḍh Al-Qarni explains it more deeply using motivational sentences, self-development with a religious, and persuade to know, understand and implement the recommendations contained in the book. Thus, without realizing it will bring out a positive character in oneself, accompanied by inspirational stories of the prophets, Apostles, Companions and scholars who passed their lives with gratitude, as well as arguments from the Qur'an and hadith to strengthen the discussion.

Keywords: The concept of Gratitude, La Taḥzan book, Aqidah Akhlak

Abstrak

Buku Lā Taḥzan merupakan buku pengembangan diri dan motivasi berbasis keagamaan karya 'Aiḍh Al-Qarni. Penelitian ini fokus pada konsep syukur dalam buku Lā Taḥzan. Hal ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kajian tentang syukur

dalam materi 'Aqidah Akhlaq, yang saat ini semakin mengalami kemerosotan sehingga memerlukan adanya sebuah solusi. Rasa syukur ini harus ditanamkan sejak dini pada anak dengan tujuan agar anak mampu mengetahui betapa besar pengaruh syukur, bukan hanya sekedar pemahaman materi yang didapatkan tetapi mampu mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Karena hal itu, perlu adanya kajian mengenai konsep syukur menurut 'Aidh Al- Qarni dalam buku *Lā Taḥzandan* relevansinya dengan materi 'Aqidah Akhlaq Madrasah Aliyah kelas X. Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan konsep syukur dalam buku *Lā Taḥzan* Karya 'Aidh Al-Qarni, dan menguraikan relevansi konsep syukur dalam buku *Lā Taḥzankarya* 'Aidh Al-Qarni dengan materi syukur 'Aqidah Akhlaq Madrasah Aliyah kelas X. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Konsep syukur menurut 'Aidh Al-Qarni dalam buku *Lā Taḥzan* adalah kerelaan atau keridhoan diri terhadap segala nikmat yang telah Allah berikan yang direalisasikan dalam bentuk lisan serta perbuatan. Dan Konsep syukur menurut 'Aidh Al-Qarni dalam buku *Lā Taḥzan* relevan dengan materi 'Aqidah Akhlaq Madrasah Aliyah kelas X, yang mana pembahasan dan penjelasannya sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh 'Aidh Al-Qarni, akan tetapi 'Aidh Al-Qarni menjelaskan secara lebih mendalam menggunakan kalimat motivasi, pengembangan diri dengan nafas religius, dan perlahan diajak untuk mengetahui, memahami dan melaksanakan anjuran-anjuran yang ada didalam buku tersebut. Sehingga, tanpa disadari akan membentuk karakter positif dalam diri, disertai dengan kisah inspiratif para nabi, Rasul, Sahabat serta para ulama yang melewati kehidupannya dengan penuh rasa syukur, serta dalil-dalil dari Al Qur'an dan hadits untuk menguatkan pembahasannya.

Kata Kunci: Konsep Syukur, Buku *Lā Taḥzan*, 'Aqidah Akhlaq

PENDAHULUAN

Al Qur'an merupakan firman Allah yang diturunkan melalui malaikat Jibril (Ruh al- Amin) kepada hati Rasulullah Saw., dengan menggunakan bahasa Arab dan maknanya yang benar agar menjadi hujjah (dalil) bagi Muhammad SAW sebagai Rasul, undang-undang bagi kehidupan manusia, serta hidayah bagi orang yang berpedoman kepadanya dan menjadi sarana pendekatan diri kepada Allah dengan cara membacanya yang diawali dengan surah Al-Fātihah dan diakhiri dengan surat An-Nās.¹ Keamanan, ketenangan dan ketentraman hati akan sangat terasa saat manusia mampu berpegang teguh kepada Al Qur'an. Dan juga sebaliknya kekacauan, ketidak tentraman hati bisa terjadi ketika kita menjauh atau bahkan meninggalkan Al-Qur'an.

Manusia dalam kehidupannya di dunia ini sangat memerlukan sebuah petunjuk untuk mencapai tujuan mereka. Petunjuk tersebut ialah petunjuk dari Allah swt. yang didapatkan dari Al-Qur'an. Tanpa adanya petunjuk manusia akan menemui jalan gelap dan tersesat saat akan melangkah. Contohnya dengan nikmat yang telah Allah karuniakan kepada manusia.² Nikmat yang Allah berikan kepada manusia tidak akan pernah bisa dihitung dengan logika manusia, dan manusia tidak akan pernah mampu menghitung nikmat yang telah Allah berikan. Baik itu nikmat

¹ Abuddin Nata, Pendidikan Dalam Perspekti Al Qur'an (Jakarta: Prenada Media Group, 2016), 1.

² M. Quraish Shihab, Wawasan Al Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Persoalan Umat (Bandung: Mizan, 2001), 227.

sehat, nikmat sempit, nikmat iman dan islam. Sebagaimana firman Allah dalam surah Ibrahim ayat 34.

Kemudian apa yang seharusnya kita lakukan atas nikmat yang Allah berikan tersebut? Apakah hanya memanfaatkan semau kita saja? Jawabannya tentu tidak. Sebagai hamba wajib hukumnya untuk memanfaatkan dengan baik dan tentunya harus senantiasa mensyukuri setiap nikmat yang telah Allah berikan kepada manusia. Kewajiban bersyukur merupakan perintah Allah yang tertulis di dalam Al-Quran, bukan berarti Tuhan butuh manusia, tetapi manusia lah yang membutuhkan Tuhan sebagai penunjuk jalan agar dapat kembali kepada-Nya.

Konsep syukur sesungguhnya adalah istilah arab shakara yang sudah mengakar kuat dalam perbendaharaan istilah bahasa Indonesia sampai sekarang. Meskipun syukur merupakan istilah arab, namun belakang ini sudah menjadi istilah tersendiri dalam Bahasa Indonesia yang menjadi kosakata sehari-hari dalam kehidupan masyarakat. Dalam Al-Quran kata syukur lebih identik dengan makna hamdalah, sebuah ucapan terima kasih yang dimanifestasikan dalam bentuk ucapan dan perbuatan sebagai bentuk ketaatan seorang hamba kepada sang pencipta.³

Syukur adalah pengakuan terhadap nikmat yang dikaruniakan Allah yang disertai dengan ketundukan kepada-Nya dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai kehendak Allah. Orang yang bersyukur adalah orang yang kualitas ketaatannya kepada Allah terus meningkat, sehingga semakin dekat kepada Allah.⁴ Kata syukur ini seharusnya ditanamkan sejak dini, bukan hanya sebagai sebuah kata, melainkan terus berproses untuk melaksanakannya. Karena seiring berjalannya waktu, manusia khususnya remaja saat ini lebih banyak mengeluh, selalu merasa insecure, membandingkan proses dengan orang lain, selalu menyalahkan orang lain, dan tak jarang juga menyalahkan Tuhan akan takdir yang ditetapkan-Nya. Penelitian ini menarik dilakukan untuk meningkatkan dan menanamkan kepada kaum remaja agar selalu memiliki sikap pantang menyerah, selalu mensyukuri hidup bagaimanapun kondisinya, melepaskan kegundahan tentang masa depan, mengurangi stress atau depresi, menyadari sepenuh hati bahwa rencana-Nya ialah yang terbaik bagi hambanya dan meyakini bahwa nikmat Tuhan tak terbatas adanya. Salah satu intervensi pendekatan agama adalah dengan bersyukur. Emmons dan Stem dalam penelitiannya menemukan bahwa orang yang bersyukur lebih efektif mengatasi stress dan kecemasan sehari-hari.⁵

Dengan bersyukur, Allah akan mempermudah jalan bagi setiap makhluk untuk meraih impian dan kesuksesan yang didambakan, selama syukur yang dilakukan benar-benar karena Allah swt. Bersyukur mungkin terasa mudah bagi mereka yang terbiasa melakukannya. Tapi bagi mereka yang belum terbiasa, mungkin akan sangat susah, apalagi jika yang tampak di depan mata mereka adalah kesusahan demi kesusahan. Namun demikian, harus terus melatih diri untuk

³ Mohammad Takdir, Psikologi Syukur: Perspektif Psikologi Qurani Dan Psikologi Positif Untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness) (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2018), 12.

⁴ Syafii Al Bantanie, Dahsyatnya Syukur (Jakarta: Qultum Media, 2009), 6.

⁵ Rizqi Aulia Rahmah and Very Julianto, "Pelatihan Syukur Al-Ghazali Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Pembina Asrama Pesantren Mahasiswi Yogyakarta," Jurnal Fakultas Psikologi 13, no. 2 (2019): 64.

bersyukur kepada Allah atas sekecil apapun anugerah yang diberikan-Nya.⁶ Karena pentingnya syukur dalam kehidupan, maka kajian tentang syukur ini terdapat dalam materi 'Aqidah Akhlaq Madrasah Aliyah kelas X.

Banyak peneliti yang mengkaji tentang konsep syukur seperti yang dilakukan oleh Wasilah Susiani dengan judul "Konsep Syukur Menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al Misbah dan Relevansinya dengan Materi 'Aqidah Akhlaq Kelas VII MTs". Hasil Penelitiannya ialah dengan menggunakan anugerah Allah sesuai tujuan penganugerahannya, yang mana syukur harus mencakup tiga hal yakni syukur dengan hati, syukur dengan lisan, dan syukur dengan perbuatan dan hal itu relevan dengan materi 'Aqidah Akhlaq kelas VII MTs, karena syukur dalam Aqidah Akhlaq membahas mengenai definisi syukur, perintah bersyukur dalam al quran dan sebagainya yang sejalan dengan ungkapan M. Quraish Shihab yang lebih luas dijelaskan dalam Tafsir Al-Misbah.⁷

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Khairun yang berjudul "Konsep Syukur dalam Al Quran (Studi Komparatif Surah Al Baqarah ayat 152 dan Ibrahim Ayat 5,7 Perspektif Abdurrauf As-Singkili dan Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy)". Hasil penelitiannya dari segi substansi penafsiran, bahwa kedua mufassir yakni Abdurrauf dan Hasbi Ash-Shiddiqey menyetujui bahwa konsep syukur salah satunya yaitu dengan taat kepada Allah atas segala perintahnya dan meninggalkan segala kemaksiatan yang telah dilarangnya. Hal ini akan menunjang kesempurnaan syukur manusia kepada sang pencipta. Dari segi metodologinya, bahwa keduanya menggunakan metode tahlili. Hal ini karena keduanya menafsirkan Al Quran dengan jumlah 30 Juz, disertai dengan asbabun nuzul dan munasabahnya.⁸

Namun, kajian mengenai Syukur dalam materi 'Aqidah Akhlaq Madrasah Aliyah kelas X dewasa ini semakin mengalami kemerosotan, sehingga perlu adanya solusi dari sebuah permasalahan tersebut. Oleh Karena itu, penulis tertarik untuk mengetahui lebih jauh tentang Akhlaq mahmudah mengenai syukur yang diperintahkan oleh Allah dalam Al- Qur'an. Dalam hal ini penulis tertarik mengulas buku motivasi *Lā Taḥzan* karya 'Aidh Al- Qarni tentang bagaimana cara bersyukur, manfaat Syukur, hal-hal yang perlu disyukuri, Motivasi agar senantiasa bersyukur yang secara tidak langsung kalimat dalam buku ini dapat dipahami tanpa menggurui melainkan menghipnotis pembaca untuk merenungi setiap kalimat yang disampaikan dan penulis merelevansikannya dengan materi 'Aqidah Akhlaq Madrasah Aliyah kelas X. Sehingga kajian syukur ini bukan hanya sebatas pemahaman yang didapatkan siswa, melainkan mampu mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini dilakukan guna memberikan kontribusi pada dunia pendidikan serta memperkaya khazanah keilmuan terkait konsep syukur, khususnya buah pikir 'Aidh Abdullah Al-Qarni. Serta diharapkan dapat memberi manfaat bagi kepentingan masyarakat penggunaanya dengan menelaah cara berpikir 'Aidh Abdullah Al-Qarni terhadap konsep syukur yang direalisasikan dalam sebuah

⁶ Yudy Effendy, Sabar Dan Syukur Rahasia Meraih Hidup Supersukses (Jakarta: Qultum Media, 2012), 15.

⁷ Wasilah Susiani, "Skripsi Konsep Syukur Menurut Quraish Shihab Dalam Tafsir Al Misbah Dan Relevansinya Dengan Materi Akidah Akhlak Kelas VII MTs," 2015, 34-35.

⁸ Khairun, "Skripsi Konsep Syukur Dalam Al Quran (Studi Komparatif Surah Al Baqarah Ayat 152 Dan Ibrahim Ayat 5,7 Perspektif Abdurrauf As-Singkili Dan Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy)," 2021, 63-64.

bentuk karangan buku. Mengingatkan manusia untuk memiliki pikiran yang luas sehingga mampu menerima semua ketentuan yang diberikan, mampu menerima segala bentuk perbedaan terhadap permasalahan yang dihadapi. Selain itu agar konsep syukur mampu dipahami, direnungi, dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga siapapun yang memulai pembelajaran materi 'Aqidah Akhlaq dapat menerima ilmu dengan rasa syukur dan dapat maksimal. Sebab tidak ada rasa terpaksa dalam belajar melainkan perasaan yang damai dan sejahtera.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif, pendekatan ini digunakan untuk memecahkan masalah dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan objek penelitian berdasarkan fakta-fakta yang tampak.⁹ Penelitian ini mengkaji mengenai konsep syukur menurut 'Aidh Al-Qarni dalam buku *Lā Taḥzan* dan relevansinya dengan materi 'Aqidah Akhlaq.

Karena penelitian ini didasarkan pada data-data kepustakaan, maka jenis penelitian ini disebut penelitian pustaka (Library Research) atau kajian pustaka. Kajian pustaka adalah telaah yang dilaksanakan untuk memecahkan suatu masalah yang pada dasarnya bertumpu pada penelaahan kritis dan mendalam terhadap bahan-bahan pustaka yang relevan. Data penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah berbagai data yang bersumber dari perpustakaan (Library Research), sedangkan teknik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah pengumpulan data literer yaitu pengumpulan data dengan cara membaca literature (buku-buku) yang memiliki relevansi dengan permasalahan yang ditetapkan, kemudian data itu dicatat untuk mempermudah analisisnya.¹⁰ Penelitian kepustakaan merupakan jenis penelitian kualitatif yang lokasi atau tempat penelitiannya dilakukan di pustaka, dokumen, arsip, dan lain sejenisnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

'Aidh Al-Qarni merupakan penulis salah satu buku best seller yakni *Lā Taḥzan*. Di Indonesia, buku tersebut mendapatkan sambutan luar biasa dan telah terjual puluhan ribu eksemplar. Buku ini merupakan salah satu jenis buku motivasi, pengembangan diri, dan sekaligus keagamaan. Sebuah buku yang menjadi solusi atau jalan keluar dari masalah modern sesuai dengan wahyu dari Allah Swt, di dalamnya terdapat banyak cerita menarik, contoh hidup, keteladanan, dan syair para sastrawan besar, pesan dari ahli kedokteran, dan nasihat hikmah para ulama.¹¹

Banyak pelajaran-pelajaran penting yang bisa kita petik dengan membaca buku ini. Buku ini mengobati kesedihan kehidupan manusia, saat kesukaran dan kebingungan, kurang percaya diri, putus asa, pesimis, ke Gundahan dan kegelisahan. Ketika seseorang membaca buku *Lā Taḥzan* ini seolah-olah terhipnotis untuk kembali bersemangat dan kemudian berusaha sesuai batas kemampuan, menggali semua potensi untuk bangkit menjadi manusia yang lebih baik lagi. Sehingga, segala potensi yang ada di dalam diri menjadi berkembang lebih baik, oleh karena itu buku

⁹ Hadari Nawawi and Mimi Hartini, *Penelitian Terapan* (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1996), 73.

¹⁰ Noeng Muhajir, "Metodologi Penelitian Kualitatif" (Yogyakarta: Bayu Indra Grafika, 1987), 49.

¹¹ Abdurrahman Fathoni, *Metodologi Penelitian Dan Teknik Penyusunan Skripsi* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), 112.

ini termasuk jenis buku pengembangan diri. Motivasi-motivasi yang tertuang di dalamnya juga sangat menggugah jiwa untuk segera bangkit dari keterpurukan hidup, kekecewaan pada masa lalu, dan rasa putus asa akan gagalnya sebuah usaha, mensyukuri segala sesuatu yang telah digariskan untuk setiap manusia sebagai hamba. Nafas religius yang mengimbangi setiap kalimat dalam bab-babnya memberikan ketentraman serta meyakinkan kepada pembacanya untuk tetap berpegang teguh pada ajaran Islam yang senantiasa merujuk pada al-Qur'an dan al-Hadist.

Kelebihan buku *Lā Taḥzan* Karya 'Aidh Al-Qarni terlihat pada bahasan-bahasannya yang fokus, penuh hikmah, dan selalu memberi jeda untuk merenung sebelum melanjutkan pada bahasan berikutnya. Tak jarang juga membuat para pembaca meneteskan air mata karena mengingat hal-hal yang tak disyukuri selama ini. Pada bagian penutup, disajikan kata-kata bijak yang menjadi intisari tulisan-tulisan sebelumnya. Dalam bukunya pula, 'Aidh Al-Qarni mengajak pembaca agar tidak menyesali kehidupan, tidak menentang takdir, atau menolak dalil-dalil dalam Al-Quran dan As-sunnah. Selain itu, pembaca perlahan-lahan diajak untuk mengetahui, memahami dan melaksanakan anjuran-anjuran yang ada didalam buku tersebut. Sehingga, tanpa disadari pembaca akan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari dan membentuk karakter positif dalam diri.

'Aidh Al-Qarni lahir di perkampungan Al-Qarni tahun 1379 H. (1960 M). Nama lengkapnya adalah 'Aidh bin 'Abdullah bin 'Aidh bin Majdu' bin 'Aidh bin Rashid Al-Qorni. Nama Al-Qorni di ambil dari daerah asalnya di wilayah Selatan Arab Saudi yaitu Al-Qarn. Di perkampungan tersebut ia di besarkan, sejak kecil ia sudah di perkenalkan oleh ayahnya dengan aktivitas keagamaan bahkan sejak kecil juga telah diperkenalkan berbagai macam buku bacaan karenanya ia sudah terbiasa dengan bacaan sejak kecil.. Mengenai latar belakang pendidikannya, 'Aidh Al-Qorni telah belajar agama di wilayah Selatan Arab Saudi, baik dari ayahnya sendiri maupun dari para ulama setempat.¹²

Pada usia 23 tahun ia hafal Alquran dan kitab *Bulughul Maram*. Selain itu, ia telah mengajarkan 5.000-an hadis dan kurang lebih 10.000 bait syair. Karya-karya yang telah dipublikasikan dari berbagai ceramah agama, kuliah, serta kumpulan puisi dan syair dijadikan kaset yang berisi sekitar 1.000-an judul.

Kecerdasan yang dimiliki itulah yang mengantarkan ia sebagai penulis produktif dan penceramah populer. Selama 29 tahun 'Aidh bin Abdullah al-Qarni mengarungi dunia dakwah, kaset-kaset ceramahnya telah beredar dan berkumandang di sejumlah masjid, yayasan, universitas dan sekolah di berbagai belahan dunia. Kitab-kitab karyanya yang berjumlah lebih dari 70 buah itu telah diterjemahkan ke dalam berbagai bahasa.

Konsep syukur dalam buku *Lā Taḥzan* Karya 'Aidh Al-Qarni mencegah manusia untuk tidak terus menerus melawan arus kehidupan, menentang takdir, dan mengingkari bukti. Buku *Lā Taḥzan* lebih mengarah kepada perenungan tentang hal - hal yang seharusnya manusia syukuri. Beberapa hal yang seringkali dianggap remeh ialah diberikan dua mata, satu lidah, bibir, dua tangan, dua kaki, kesehatan badan, keamanan negara, sandang pangan, udara, air, dan semuanya yang tersedia

¹² Ahmad Ibnu Fallah, *Biografi Dr. Aidh Abdullah Al-Qarni* (Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publication, 2009), 11.

dalam kehidupan ini. Namun begitu adanya, kebanyakan manusia ingin menggenggam dunia tetapi mustahil adanya.

Perlu direnungi, betapa hinanya setiap diri ketika dapat tertidur lelap, sedangkan saudara lain banyak yang tidak bisa tidur karena sakit mengganggunya, mari diresapi bersama betapa besarnya fungsi pendengaran yang baik, mata yang tidak buta, dan juga fungsi otak yang terhindar dari kegilaan yang menghinakan. Begitulah sebenarnya manusia, berada dalam kenikmatan tiada tanding dan kesempurnaan tubuh, namun tidak pernah mensyukuri. Syukur menurut 'Aidh Al-Qarni tersirat dalam bukunya yang berarti rela atau keridhoan diri kita terhadap segala nikmat yang telah Allah berikan baik berupa raga, harta, anak, kecerdasan, tempat tinggal, ataupun bakat kemampuan dan rasa rela atau syukur itu direalisasikan dalam bentuk lisan serta perbuatan. Uraian tentang syukur mencakup banyak aspek, berikut akan dikemukakan sebagian diantaranya:

Hal-hal yang harus di syukuri

'Aidh Al-Qarni menuliskan bahwa seringkali kenikmatan itu melahirkan banyak penyesalan, kesalahan yang ringan berujung pada kehinaan, kemaksiatan yang dilakukan mengakibatkan diambilnya nikmat, dan tertawa yang berlebihan akan menimbulkan tangisan. Ketika sebuah nikmat itu disyukuri, maka nikmat tersebut akan bertahan dan jika diingkari maka ia akan lari tanpa disadari.

Bersyukurlah kepada Rabb atas nikmat agama, akal, kesehatan, penutup (aib), pendengaran, penglihatan, rezeki, keluarga, serta nikmat lainnya. Karena, tidakkah manusia tahu bahwa di antara manusia itu ada yang hilang akalnya, terampas kesehatannya, dipenjarakan karena perbuatannya, dilumpuhkan akibat kelalaiannya, ataupun ditimpakan bencana.¹⁸ Allah menegaskan betapa besarnya kenikmatan yang Dia berikan kepada hamba-Nya sebagaimana dalam surah Al-Balad ayat 8-10 yang artinya: "Bukankah Kami telah memberikan kepadanya kedua mata, Lidah dan dua bibir, Dan Kami telah menunjukkan kepadanya dua jalan."

Cara Bersyukur

'Aidh Al-Qarni mengatakan bahwa sebenarnya cara bersyukur itu bergantung pada setiap individu bagaimana memaknai rasa syukur itu. Dan seringkali setiap manusia baru bersyukur ketika sudah kehilangan berbagai macam nikmat dan sudah tak berdaya karena beragam musibah. Pada kondisi seperti itu, baru mengerti bahwa siapa yang masih diberi kesehatan, masih bisa makan, dan terlelap dalam tidur. Bagaimana jika dari awal menghitung apa yang dimiliki dan apa yang tidak dimiliki. Jawabnya ialah 80% lebih dari seluruh sarana kenikmatan hidup itu sebenarnya ada pada diri sendiri, dan hanya 20% yang tidak dimiliki. Dan semua manusia pada dasarnya sama, ada pada saat tertentu dunia menjadi gelap gulita, ujian tampak lebih besar daripada nikmat, manusia terlalu mudah menangis terhadap apa yang tidak dimiliki, dan lupa tersenyum untuk semua yang telah dicapainya. Bahkan sering bersedih atas apa yang gagal diraih dan tidak bahagia terhadap hal yang telah mampu diraih. Seringkali memelas terhadap apa yang menimpa, dan tidak pernah mensyukuri atas apa yang masih ada serta masih banyak.²⁰ Cara bersyukur sebenarnya sangat banyak, dengan merenungi setiap nikmat ialah syukur dengan hati, bentuk paling sederhana, mengucapkan hamdalah merupakan syukur dengan lisan, dan dengan berbagai, menggunakan anggota tubuh untuk kebaikan ialah tahapan syukur dengan perbuatan.

Manfaat Syukur

'Aidh Al-Qarni menjelaskan dalam buku *Lā Taḥzan* banyak sekali manfaat Syukur, diantaranya yaitu: Mendapatkan balasan dari Allah Swt, Mendapatkan jalan petunjuk dari Allah, serta selalu berada dalam kebaikan. Dalam buku *Lā Taḥzan*, 'Aidh Abdullah Al-Qarni memberikan beberapa motivasi dan cara agar senantiasa bersyukur dalam menjalani kehidupan, diantaranya ialah:

Kendalikan Emosi

Emosi dan perasaan akan bergolak dikarenakan dua hal yakni kebahagiaan yang memuncak dan musibah yang berat. Dalam sebuah hadist Rasul bersabda "Sesungguhnya aku melarang dua macam ucapan yang bodoh lagi tercela: keluhan tatkala mendapat nikmat dan umpatan tatkala mendapat musibah." Barangsiapa yang mampu menguasai perasannya dalam setiap peristiwa maka dialah yang pada hakikatnya memiliki kekukuhan iman dan keteguhan keyakinan. Allah menyebutkan bahwa manusia ialah makhluk yang senang bergembira dan berbangga diri. Namun, ketika ditimpa kesedihan sedikit saja mudah sekali mengeluh, dan ketika mendapatkan kebaikan manusia sangat kikir. Akan tetapi, tidak demikian dengan orang-orang yang khushu' dalam shalatnya. Itu karena merekalah orang-orang yang mampu berdiri seimbang diantara gelombang kesedihan dengan luapan kegembiraan yang tinggi. Dan mereka itulah yang akan senantiasa bersyukur tatkala mendapat kesenangan dan bersabar tatkala dalam kesusahan.

Jangan bersedih, semua hal akan terjadi sesuai Qaḍa' dan Qadar

Segala sesuatu ada dan apa yang akan terjadi sesuai dengan ketentuan qaḍa' dan qadar-nya. Hal ini merupakan keyakinan orang-orang islam dan para pengikut setia Rasulullah saw. Yakni keyakinan mereka bahwa segala sesuatu di dunia tidak akan pernah ada dan terjadi tanpa sepengetahuan, izin, dan ketentuan dari-Nya. Rasulullah bersabda: "jika engkau memohon, maka memohonlah kepada Allah, dan engkau minta pertolongan mintalah kepada Allah. Ketahuilah bahwa seandainya seluruh makhluk itu berkumpul untuk memberikan manfaat kepadamu berupa sesuatu, niscaya mereka tidak akan mampu memberikan manfaat kepadamu selain berupa sesuatu yang telah ditetapkan Allah bagimu. Dan seandainya mereka semua berkumpul untuk mencelakakanmu dengan sesuatu, niscaya mereka tidak akan mampu mencelakakanmu kecuali dengan sesuatu yang ditetapkan Allah atasmu. Pena- pena telah kering dan lembaran-lembaran telah dilipat."²³

Jangan bersedih. Sebab rasa sedih akan selalu mengganggu dengan kenangan masa lalu. Kesedihan akan membuatmu khawatir dengan segala kemungkinan yang datang.

Jangan bersedih. Sebab kesedihan hanya akan membuat hati menjadi kecut, wajah berubah muram, semangat makin padam, dan harapan kian menghilang. Jangan bersedih. Sebab kesedihan hanya akan membuat musuh gembira, kawan bersedih, dan menyenangkan para pendengki. Sering pula membuat hakikat - hakikat yang ada berubah. 'Aqidah merupakan hal yang prinsip, sebagai landasan dalam beragama, sebagai pengendali dan bagian terpenting dalam kehidupan. Tetapi masih terdapat beberapa orang yang menganggapnya sepele. Banyak yang belum menyadari pentingnya 'Aqidah dalam kehidupan, padahal tanpa 'Aqidah yang benar ibadah dapat tertolak dan menjadi sia-sia. Pendidikan 'Aqidah yang benar harus ditanamkan kepada anak sedini mungkin sebelum mengenal pendidikan yang lain. Dalam kehidupan ini diperlukan kualitas 'Aqidah yang meliputi keimanan yang teguh dan juga Akhlaq yang berbudi luhur.

Akhlaq sendiri merupakan perilaku yang telah melekat pada diri seseorang yang tercermin dalam kehidupan sehari-hari. Pentingnya peranan Akhlaq dalam masyarakat terlihat dari corak pendidikannya. Akhlaq mencakup semua ajaran dalam islam. Diantaranya yaitu perilaku dalam beribadah, bersosial juga berbudaya. Berbagai Akhlaq terpuji diusahakan untuk diajarkan, ditanamkan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, salah satunya ialah akhlaq tentang syukur.

'Aqidah Akhlaq sangat dibutuhkan oleh kaum muslim, karena sebagai pedoman dalam menjalani kehidupan. Setiap umat muslim harus meyakini kandungan 'Aqidah

Akhlaq tersebut agar dapat memahami ajaran islam yang begitu sempurna. Agar tidak terlihat kaku dan dapat dipelajari sesuai dengan konteks perkembangan zaman maka juga perlu adanya pengembangan kurikulum pendidikan agama islam, salah satunya dalam mempelajari materi 'Aqidah Akhlaq.

Materi 'Aqidah Akhlaq merupakan materi yang mengarahkan siswa agar dapat mengetahui memahami, meyakini 'Aqidah islam dan membentuk serta menjadikan tingkah laku siswa yang di idealkan dalam islam. 'Aqidah Akhlaq secara umum membahas mengenai kepercayaan dan Akhlaq atau budi pekerti. Salah satu diantara lingkup materi 'Aqidah Akhlaq Madrasah Aliyah kelas X yang sangat penting untuk dipelajari yakni materi tentang syukur. Materi ini sesuai dengan Standar Kompetensi yang telah ditetapkan yakni alangkah bahagiannya jika kita bersyukur.

Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa bersyukur merupakan materi penting bagi peserta didik. Sebagai bagian dari materi 'Aqidah Akhlaq, Syukur dapat diharapkan secara langsung membentuk karakter positif dalam diri siswa dan terwujudnya sosok individu yang berbudi pekerti luhur, mampu menghadapi setiap kondisi ataupun masalah yang menimpanya, memiliki sikap pantang menyerah, senantiasa bersyukur atas segala ketetapan yang diberikan olehNya, serta beradat istiadat sesuai dengan tuntunan ajaran islam yang benar. Dari uraian-uraian sebelumnya, dapat diketahui bahwa konsep syukur menurut 'Aidh Al-Qarni dalam buku *Lā Taḥẓan* sejalan dengan konsep syukur dalam islam yang mengarah bahwa syukur merupakan bentuk ridho terhadap ketetapan dan sebuah kewajiban bagi setiap manusia tanpa terkecuali untuk bersyukur kepada Allah.

'Aidh Al-Qarni memaknai syukur dengan kerelaan atau keridhoan hati individu terhadap semua ketetapan yang telah Allah gariskan kepada setiap hamba. Atau dapat diartikan sebagai ungkapan senang terhadap suatu nikmat yang telah didapat. Sehingga apapun yang Allah berikan kepada kita, kita wajib untuk menerima dan mensyukurinya serta memanfaatkan nikmat tersebut sebaik-baiknya. Hal-hal baik ataupun hal-hal buruk yang tidak kita sukai sekalipun, kita wajib untuk mensyukurinya, karena hal terbaik yang Allah berikan kepada kita biasanya dibungkus dengan hal-hal yang tidak manusia sukai. Sebagaimana firman Allah Swt dalam surah Al Baqarah ayat 216.

Al-Qarni mengungkapkan bahwa roda kehidupan senantiasa akan berputar, sekarang sakit esok pasti akan sembuh. Hari ini terasa sempit, esok pasti akan lapang. Hari ini sedih, esok pasti akan bahagia. Jadi, kesedihan, ketakutan, kecemasan, kegundahan tentang hari ini sifatnya hanya sementara. Seperti juga siang dan malam, akan terus bergulir seiring berjalannya waktu. Di dunia ini tidak ada yang abadi, jadi tak ada waktu untuk tidak bersyukur jika kita senantiasa menyadari.

Berawal dari menghirup oksigen secara gratis setiap detik, diberikan mata untuk melihat, telinga dan kaki yang dapat berfungsi dengan sempurna merupakan hal kecil yang sering kita lupa untuk mensyukuri. Nikmat Allah tak pernah terbatas, masih banyak hal yang patut untuk terus menerus disyukuri. Tapi sayangnya manusia lupa, manusia hanya melihat kegelapan, melihat musibah dan ujian yang menimpa hingga tak jarang sering menyalahkan takdir yang telah Allah tetapkan. Tindakan syukur dalam kehidupan dapat meningkatkan sikap positif dalam diri seseorang, dapat memberi kebahagiaan dan, sikap optimis yang ada akan memberikan harapan kepada remaja di masa depan dan menjauhkan diri dari depresi atau stres.

Definisi syukur menurut 'Aidh Al-Qarni tersebut sejalan dengan materi dalam 'Aqidah Akhlaq Madrasah Aliyah kelas X yakni syukur merupakan suatu tindakan, ucapan, perasaan, senang, atas nikmat yang dirasakan dan didapatkan dari Allah swt. banyak nikmat yang telah Allah berikan kepada setiap manusia hingga manusia satu pun tak akan pernah mampu untuk menghitungnya.

Pemaknaan syukur menurut 'Aidh Al-Qarni juga sejalan dengan makna syukur menurut Al-Ghazali dan Ibnu Al-Jauzy bahwa syukur ialah merasakan kegembiraan karena mendapatkan nikmat dan mempergunakan nikmat tersebut dalam ketaatan kepada Allah swt. Pada hakikatnya syukur kepada Allah harus meliputi 3 hal yakni syukur dengan hati, syukur dengan lisan, serta syukur dengan perbuatan. Akan tetapi, sering kali manusia memaknai syukur hanya dengan lisan saja ucapan hamdalah sudah cukup, dan memaknai nikmat hanya dengan perolehan harta (materi) yang banyak, kedudukan, dan prestasi yang diperoleh dengan mendapatkan sebuah penghargaan. Sehingga menyebabkan senantiasa melihat kenikmatan orang lain, membandingkan pencapaian diri yang tertinggal dari orang lain, hingga pada akhirnya menimbulkan iri, dengki, dan berdampak buruk pada kesehatan diri sendiri yang berujung pada depresi dan akhirnya bunuh diri.

Hal ini disebabkan karena mereka tidak ingin mempelajari apa yang telah Allah ciptakan untuk mereka. Manusia hanya suka berkeluh kesah, selalu melihat kekurangan diri, tidak mampu menghargai, tidak bisa berterima kasih kepada diri sendiri yang sebenarnya sudah mampu melewati jalan kehidupannya masing-masing, ujian hidupnya masing-masing yang telah ditetapkan, sehingga rasa bersyukur itu tidak tampak dalam dirinya.

Beberapa alasan mengapa sebenarnya setiap manusia harus bersyukur dengan hati, lisan, dan perbuatan ialah karena Allah telah menciptakan manusia sebagai sebaik-baiknya makhluk, Allah yang telah mengatur, dan menggerakkan seluruh alam semesta ini. Apakah sebagai manusia kerdil tidak malu jika masih selalu merasa kurang dengan berbagai kenikmatan yang diberikan oleh-Nya. Tidak mensyukuri nikmat hanya akan membuat manusia merasa putus asa, merasa kurang, tidak pernah cukup, dan akhirnya akan diperdaya oleh setan agar senantiasa mengeluh, dan memiliki sifat hasad kepada orang lain.

Uraian tersebut sejalan dengan aspek syukur menurut Al-Ghazali yang tersusun atas tiga hal, pertama adanya aspek ilmu, yaitu aspek penerimaan atas kehendak Allah swt, kedua aspek hati/spiritual yakni hati yang tenang dan ketiga adalah aspek perbuatan. Ketika seseorang sudah menerima ketentuan yang telah ditetapkan, maka hatinya pasti akan merasa tenang, dan perilakunya juga positif. Ungkapan tersebut juga sejalan dengan materi 'Aqidah Akhlaq Madrasah Aliyah kelas X.

Mengenai hal-hal yang harus di syukuri, 'Aidh Al-Qarni menyebutkan diantaranya paling sederhana yaitu anggota badan yang berfungsi dengan sempurna, dapat bernafas bebas, diberikan kesehatan dan akal sehat untuk berpikir. Sementara nikmat yang wajib di syukuri dalam materi 'Aqidah Akhlaq ialah nikmat anggota tubuh, diperolehnya ilmu pengetahuan, keselamatan, dan kebahagiaan. Dalam materi ini juga dibahas mengenai hikmah dan manfaat syukur dalam kehidupan sehari-hari dan ucapan hamdalah agar senantiasa ingat kepada nikmat Allah serta menggunakan nikmat itu sebagai kesempatan untuk menjaga karunia-Nya. Pembaca buku ini, bukan hanya bagi mereka yang bersedih, namun juga bagi semua orang yang ingin selalu dekat kepada-Nya. Bukan hanya bagi mereka yang telah kehilangan semangat, namun menawarkan untuk semua orang yang ingin selalu menjaga semangatnya dan senantiasa mensyukuri hidupnya.²⁴

KESIMPULAN

Dari pembahasan konsep syukur menurut 'Aidh Al-Qarni dalam buku *Lā Taḥzan* dan relevansinya dengan materi 'Aqidah Akhlaq Madrasah Aliyah Kelas X, dapat disimpulkan bahwa Konsep syukur menurut 'Aidh Al-Qarni dalam buku *Lā Taḥzan* adalah kerelaan atau keridhoan diri terhadap segala nikmat yang telah Allah berikan yang kita realisasikan dalam bentuk lisan serta perbuatan. Beberapa hal yang harus disyukuri ialah akal, kesehatan, pendengaran, penglihatan, rezeki, keluarga, serta nikmat lainnya. Syukur harus meliputi tiga hal, yakni syukur dengan hati, syukur dengan lisan, dan syukur dengan perbuatan yang merupakan cara untuk bersyukur. Manfaat syukur diantaranya ialah mendapat balasan dari Allah swt, selalu berada dalam kebaikan, serta mendapatkan jalan petunjuk dari Allah

Konsep syukur menurut 'Aidh Al-Qarni dalam buku *Lā Taḥzan* relevan dengan materi 'Aqidah Akhlaq Madrasah Aliyah kelas X, karena pembahasan dan penjelasannya sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh 'Aidh Al-Qarni, akan tetapi 'Aidh Al-Qarni menjelaskan secara lebih mendalam dengan kalimat motivasi, dan pengembangan diri dengan nafas religius. Sehingga, tanpa disadari akan membentuk karakter positif dalam diri, disertai dalil- dalil dari Al Qur'an dan hadits untuk menguatkan pembahasannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Bantanie, Syafii. *Dahsyatnya Syukur*. Jakarta: Qultum Media, 2009.
- Al Qarni, Aidh. *La Tahzan* (Samson Rahman, Penterjemah). Jakarta: Qisthi Press, 2004. "Al-Qur'an Al-Karim Dan Terjemah Makna Ke Dalam Bahasa Indonesia." Kudus: CV. Mubarakatan Thoyyibah, 2014.
- Aulia Rahmah, Rizqi, and Very Julianto. "Pelatihan Syukur Al-Ghazali Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Pembina Asrama Pesantren Mahasiswi Yogyakarta." *Jurnal Fakultas Psikologi* 13, no. 2 (2019): 64.

²⁴Nur Ismawati, *Nilai-Nilai Karakter Dalam Buku Lā Taḥzan (Karangan 'Aidh Al-Qarni) Dan Relevansinya Dalam Pendidikan Islam,*" 2015, 89-90.

- Effendy, Yudy. Sabar Dan Syukur Rahasia Meraih Hidup Supersukses. Jakarta: Qultum Media, 2012.
- Fathoni, Abdurrahman. Metodologi Penelitian Dan Teknik Penyusunan Skripsi. Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Ibnu Fallah, Ahmad. Biografi Dr. Aidh Abdullah Al-Qarni. Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publication, 2009.
- Ismawati, Nur. "Skripsi: Nilai-Nilai Karakter Dalam Buku *La Tahzan* (Karangan Aidh Al Qarni) Dan Relevansinya Dalam Pendidikan Islam," 2015, 89-90.
- Khairun. "Skripsi Konsep Syukur Dalam Al Quran (Studi Komparatif Surah Al Baqarah Ayat 152 Dan Ibrahim Ayat 5,7 Perspektif Abdurrauf As-Singkili Dan Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy)," 2021, 63-64.
- Muhajir, Noeng. "Metodologi Penelitian Kualitatif." Yogyakarta: Bayu Indra Grafika, 1987.
- Nata, Abuddin. Pendidikan Dalam Perspekti Al Qur'an. Jakarta: Prenada Media Group, 2016.
- Nawawi, Hadari, and Mimi Hartini. Penelitian Terapan. Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1996.
- Prastowo, Andi. Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012.
- Quraish Shihab, M. Wawasan Al Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Persoalan Umat. Bandung: Mizan, 2001.
- Susiani, Wasilah. "Skripsi Konsep Syukur Menurut Quraish Shihab Dalam Tafsir Al Misbah Dan Relevansinya Dengan Materi Akidah Akhlak Kelas VII MTs," 2015, 34-35.
- Takdir, Mohammad. Psikologi Syukur: Perspektif Psikologi Qurani Dan Psikologi Positif Untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness). Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2018.