

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Biografi dan Konsep Syukur Imam Al Ghazali

1. Biografi Imam Al-Ghazali

Imam Al-Ghazali adalah salah satu ulama yang menjadi panutan dan dapat diandalkan umat Islam. Beliau adalah sosok yang kharismatik karena dicari banyak orang karena banyaknya karya ilmiah yang beliau hasilkan, baik dari segi klasik maupun modern. Beliau adalah *hujjatul* Islam bagi kaum mukminin, ulama' yang hidup pada abad ke 5 H, mempunyai nama lengkap Abu Hamid Muhammad bin Muhammad bin Ta'us Ath Thusi Asy-Syafi'i Al-Ghazali. Nama laqab yang lain adalah Syaikh al Ajal al-Imam al-Zahid, al-Said al-Muwafaq Hujjatul Islam. Tetapi nama yang masyhur di kalangan umat islam adalah dengan panggilan Al-Ghazali atau Abu Hamid. Beliau dilahirkan tahun 450 H/ 1058 M di Ghazalah, sebuah desa di Pinggiran Kota Thus, kawasan Kurasan Iran.¹

Sumber lainnya menyebutkan bahwa ia lahir di kota kecil dekat Thus di Kurasan, ketika itu merupakan salah satu pusat ilmu pengetahuan dan wilayah kekuasaan Baghdad yang dipimpin oleh Dinasti Saljuk. Beliau wafat di Tabristan wilayah propinsi Thus pada hari senin tanggal 14 Jumadil Akhir 505 H bertepatan dengan 01 Desember 1111 M. Imam Al-Ghazali lahir dari keluarga yang sederhana dan taat beragama. Ayahnya seorang pemintal dan penjual wol yang sangat dermawan, dari hasil kerjanya yang digunakan untuk mencukupi kebutuhan hidupnya dan para fuqaha serta orang-orang yang membutuhkan pertolongannya, dan juga seorang pengamal tasawuf yang hidup sederhana. Ia sering mengunjungi para fuqaha, memberi nasihat, duduk bersamanya, sehingga apabila dia mendengar nasehat para

¹ Bab III Kajian Pustaka Biografi Imam Al-Ghazali, " *Artikel Sejarah Kehidupan Imam Al-Ghazali*, diakses 20 Juni 2020. <http://digilib.uinsby.ac.id/68906Bab%203.pdf>.

ulama “ia terkagum menangis dan memohon kepada Allah SWT agar dikaruniai anak yang seperti ulama” tersebut.²

Ketika ayahnya menjelang wafat, ia berwasiat Imam Al-Ghazali dan saudaranya, Ahmad diserahkan kepada temannya yang dikenal dengan ahli tasawuf dan orang baik, untuk dididik dan diajari agar menjadi orang yang teguh dan pemberi nasehat.

Kota kelahiran Imam Al-Ghazali, Thus, bagian wilayah khurasan merupakan wilayah pergerakan tasawuf dan pusat pergerakan anti kebangsaan Arab. Pada masa Imam Al-Ghazali di kota tersebut terjadi interaksi budaya yang sangat intelek, antara filsafat serta interpretasi sufistik. Sementara itu pergolakan dalam bidang politik juga cukup tajam misalnya: pertentangan antara kaum Sunni dan kaum Syi’ah, sehingga Nidham Muluk menggunakan lembaga madrasah Nidhamiyah sebagai tempat pelestarian paham Sunni. Imam Al-Ghazali sejak kecil dikenal sebagai anak pecinta ilmu pengetahuan dan seorang pencari kebenaran sekalipun keadaan orang tua yang kurang mampu serta situasi dan kondisi sosial politik dan keagamaan yang labil tidak menggoyahkan tekad dan kemauannya untuk belajar dan menuntut ilmu pada beberapa ulama’.

Di usia dini, Imam Al-Ghazali mulai belajar Al-Qur’an, Al-Hadits, riwayat para wali dan kondisi kejiwaan mereka pada seorang sufi yang juga teman ayahnya. Pada waktu bersamaan, dia menghafal beberapa syair tentang cinta dan orang yang mabuk cinta. Kemudian Imam Al-Ghazali dimasukkan ke sebuah sekolah yang menyediakan beasiswa bagi para muridnya, karena bekal yang telah dititipkan ayahnya pada Muhammad Al-Rizkani habis. Di sini gurunya adalah Tusuf al Nassy, seorang sufi yang telah tamat ia melanjutkan pelajarannya ke kota Jurjan berguru kepada Imam Abu Nasr al-Isma’il, mendalami bahasa Arab, Persia dan pengetahuan agama. Setelah itu ia menetap di Thus untuk mengulang-ulang pelajaran yang diperolehnya di Jurjan selama 3 tahun dan mempelajari tasawuf dibawah bimbingan Yusuf al-Nassy, selanjutnya ia pergi ke Nishapur, di sana ia belajar di Madrasah Nidhamiyah yang dipimpin oleh ulama

² “Bab III Kajian Pustaka Biografi Imam Al-Ghazali,” *Artikel Sejarah Kehidupan Imam Al-Ghazali*, diakses 20 Juni 2020. <http://digilib.uinsby.ac.id/68906/Bab%203.pdf>.

besar Abu al-Ma'alial Juwairi yang bergelar Imam al-Haramain merupakan salah satu ulama yang beraliran asy'ariyah yang mengajarkan ilmu teolog.

Disana selai belajar ilmu tasawuf imam Al-Ghazali juga belajar ilmu kalam, fiqh, ushul fiqh, mantiq. Dari salah seorang teolog aliran Asy'ariyah, melalui peraturan al-Haramain, Imam Al-Ghazali memperoleh ilmu fiqh, ilmu ushul fiqh, mantiq dan ilmu kalam serta tasawuf dari Abu Ali al-Fahmadi, sampai beliau wafat pada tahun 478 H. Karena kecerdasan Imam Al-Ghazali, al-Haramain memberi gelar "Bahrun Mughriq" (suatu lautan yang menenggelamkan) kepada Imam Al-Ghazali. Setelah Imam Al-Haramain wafat, Imam Al-Ghazali pergi ke Al-Ashar untuk berkunjung kepada Mentri Nizam al-Mulk dari pemerintahan dinasti Saljuk. Ia disambut dengan penuh kehormatan sebagai seorang ulama' besar.³

Kemudian dipertemukan dengan para alim ulama' dan para ilmuwan. Semuanya mengakui akan ketinggian ilmu yang dimiliki oleh Imam Al Ghazali. Menteri Nizam al-Mulk akhirnya melantik Imam Al-Ghazali sebagai guru besar (professor) pada Perguruan Tinggi Nizamiyah yang berada di kota Baghdad. Pada tahun 181H/ 1091M Imam Al-Ghazali diangkat sebagai rektor dalam bidang agama Islam. Di madrasah ini Imam Al-Ghazali bertugas selama 4 tahun atau 5 tahun (1090-1095H). Meskipun Imam Al-Ghazali tergolong sukses dalam kehidupannya di Baghdad semua itu tidak mendatangkan ketenangan dan kebahagiaan bahkan membuatnya gelisah dan menderita, ia bertanya apakah jalan yang ditempuhnya sudah benar atau belum? Perasaannya itu muncul setelah mempelajari ilmu kalam (teologi). Imam Al-Ghazali ragu, mana diantara aliran-aliran yang betul-betul benar, kegelisahan intelektual dan rasa kepenasarannya dilukiskan dalam bukunya al-Munqidz min al-Dalal. Dalam bukunya itu Imam Al-Ghazali ingin mencari kebenaran yang sebenarnya dan dimulai dengan tidak percaya dengan pengetahuan yang dimulai dengan panca indera sering kali salah atau berdusta. Ia kemudian mencari kebenaran dengan sandaran akal, tetapi akal juga tidak dapat memuaskan

³ "Bab III Kajian Pustaka Biografi Imam Al-Ghazali," *Artikel Sejarah Kehidupan Imam Al-Ghazali*, diakses 20 Juni 2020. <http://digilib.uinsby.ac.id/68906Bab%203.pdf>.

hatinya. Hal ini diungkapkan dalam bukunya Tahafut al-Falasifah. Sebuah buku yang berisi tentang bantahan pemikiran terhadap kaum filsuf. Kebimbangan yang menyelimuti hati Imam al-Ghazali akhirnya terluh dengan adanya pengetahuan tasawuf. Sebuah pengetahuan keyakinan yang didapat melalui qalbu. Beliau meninggalkan Baghdad pada bulan dzulqadah 448 H/ 1095 M dengan alasan hendak menunaikan ibadah haji di Makah al-Mukaramah. Dengan alasan tersebut, akhirnya beliau diizinkan keluar dari Baghdad. Beliau memulai kehidupan tasawufnya di Syiria, tepatnya di masjid Damaskus.

Dilanjutkan ke masjid Umar, Yerussalem Palestina, kemudian di Monumen suci Dome of the Roch. Kemudian beliau melanjutkan perjalanan tasawuf untuk pergi haji. Kemudian melanjutkan perjalanannya ke tanah kelahiran, yaitu kota Thus. Ia khalwat dan bermunajat disana. Perjalanan tersebut ia tempuh selama 10 tahun, dari tahun 488 – 498 H/ 1095 – 1105 M. Kemudian Imam al-Ghazali kembali mengajar di sekolah Nidzamiyah, Naisabur pada tahun 499 H. Beliau berkenan mengajar kembali karena mendapat desakan perintah dari sang penguasa, yaitu Muhammad Saudara Berkijaruk. Selang dua tahun mengajar, Imam Al-Ghazali kembali ketanah kelahiran.

Disana ia mendirikan sebuah sekolah untuk para fuqahak serta kaum mushawwifin. Dibawah asuhan beliau sekolahan tersebut berlangsung. Pada tahun 505 H/ 1111 M, beliau kembali kehadirat Allah SWT. Dengan meriview ulang kehidupan sang hujjatul Islam, menyadarkan kita bahwa kehidupan dipenuhi dengan hal-hal yang bersifat teoritis dan tasawuf. Semua pemikiran beliau menjadi sumbang sih dalam kehidupan kelimuan, baik dari segi sosial, budaya, etika dan metafisika alam.⁴

1. Karya-karya Syaikh Imam Al Ghazali

Sebagai seorang ulama besar yang gemar menghasilkan karya-karya ilmiah dari berbagai keilmuan. Imam Al-Ghazali mempunyai karya yang sangat banyak, bahkan para peneliti sejarah belum mampu memastikan jumlah karya Imam Al-Ghazali secara definitif. Sebagian

⁴ “Bab III Kajian Pustaka Biografi Imam Al-Ghazali,” *Artikel Sejarah Kehidupan Imam Al-Ghazali*, diakses 20 Juni 2020. <http://digilib.uinsby.ac.id/68906Bab%203.pdf>.

sejarawan berpendapat tulisan beliau mencapai 100 buku, diantaranya adalah ilmu fiqh, ilmu kalam, filsafat, akhlaq; kebanyakan tulisan beliau ditulis dalam bahasa Arab dan Persia. Menurut pandangan Syaikh Sulaiman Dunya, Imam Ghazali mempunyai karangan sebanyak 300 buah, yang dimulainya semnjak umur 25 tahun ketika masih di Naisabur. Kurang lebih selama 30 tahun, beliau rajin menghasilkan karya ilmiah. Sehingga setiap tahunnya kurang lebih beliau menghasilkan 10 karya ilmiah berupa buku.

Beberapa diantaranya adalah filsafat, ilmu kalam, fiqh, akhlaq, dan lain sebagainya. syeikh Abdurrahman Badawi menjelaskan bahwa karangan Al-Ghazali ada 3 macam. Pertama, kelompok kitab yang dapat dipastikan sebagai karya Imam Al-Ghazali terdiri dari 69 kitab kelompok yang diragukan sebagai karyanya terdiri dari 22 kitab, Kelompok yang ke dua yaitu kitab yang dipastikan bukan karyanya 31 kitab. Kitab-kitab Imam Al-Ghazali tersebut meliputi bidang bidang ilmu pada zaman itu seperti: al-Qur'an, aqidah, ilmu kalam, ushul fiqh, tasawuf, mantiq, filsafat, tafsir, fiqh dan lain-lain. Dalam bidang filsafat di antaranya maqdsid al-Falasifah yang menguraikan ilmu kealaman dan ketuhanan dari para filosof sesuai aliran filsafat Ibnu Sina dan Tahafut al-Falasifah yang menguraikan penolakan terhadap pendapat para filosof dan kelemahan-kelemahan filsafat mereka. Dalam bidang teologi seperti: al-Iqtishad fi al-I'tiqad dan Iljam al-Awam 'an 'ilm al-Kalam, yang di dalamnya mendiskripsikan aliran Sunni dibidang logika, yang terkenal adalah mi'yar al-ilm. Dalam bidang ushul fiqh yang terkenal adalah al-Mushtasfa.

Sementara dibidang tasawuf yang paling monumental adalah ihya' ulum ad-Din, yang ke tiga yaitu di jelaskan secara rinci buku yang benar-benar disebut sebagai karangan Imam Al-Ghazali berjumlah 72 buah, di antara lain adalah *Al-Ta'liqat fi Furu' al-Madzhab*, *Al-Mankhul fi al-Usul*, *Al-Basit fi al-Furu'*, *Al-Wasit*, *Al-Wajiz*, *Khulasat al-Mukhtasar wa Naqawat al-Mu'tasar*, *Al-Muntakhal fi 'Ilm al-Jidal*, *Ma'akhiz al-Khilaf*, *Lubab al-Nazr*, *Tahsin al-Ma'akhiz (fi Ilm al-Khilaf)*, *Kitab al-Mabadi wa al-Ghayat*, *Kitab Syifa al-Galil fi al-Qiyas wa al-Ta'lil*, *Fatwa al-Ghazali*, *Fatwa Gayat al-Gaur fi Dirayat al-Daur*, *Maqasid al-Falasifah*, *Tahafut al-Falasifah*, *Mi'yar al-Ilm fi Fann al-Mantiq*, *Mi'yar al-Uqul*, *Mahk al-Nazr fi al-Mantiq*, *Mizan al-Amal*, *Kitab al-*

Mustazhiri fi al-Radd 'ala al-Batiniyyah, Kitab Hujjat al-Haqq, Qawasim al-Batiniyyah, Al-Iqtisad fi al-I'tiqad, Al-Risalah al-Qudsiyyah fi Qawa'id al-Aqa'id, Al-Ma'arif al-Aqliyyah wa Lubab al-Hikmah al-Illahiyyah, Ihya' Ulum al-Din, Kitab fi Mas'alat Kulli Mujtahid Musib, Jawab al-Ghazali an Da'wat Mu'ayyid al-Mulk Lahu Li Mu'awadat al-Tadris bi al-Nizamiyyah fi Bagdad, Jawab Mafsal al-Khilaf, Jawab al-Masa'il al-Arba Allati, Al-Maqsad al-Asna Syarh Asma' Allah al-Husna, Risalah fi Ruju Asma Allah ila Zat Wahidah 'ala Ra'yi al-Mu'tazilah wa al-Falasifah, Bidayat al-Hidayah.

Selain itu ada juga kitab yang membahas tentang ilmu fiqh yaitu, *kitab al-Wajiz fi al-Fiqh, Jawahir al-Qur'an, Kitab al-Arba'in fi Usul al-Din, Kitab al-Madnunu bihi 'ala Gairi Ahlihi, Al-Madnunu bihi ala Ahlihi, Kitab al-Durj al-Marqum bi al-Jadawil, Al-Qistas al-Mustaqim, Faisal al-Taqrifah baik al-Islam wa al-Zandaqah, Al-Qanun al-Kulli fi al-Ta'wil, Kimiyay Sa'adat (dalam bahasa Persi), Ayyuha al-Walad, Nasihat al-Muluk 48) Zad akhirat (dalam bahasa Persi), Risalah ila Abi al-Fath Ahmad ibn Salamah al-Dimami bi al-Mausil, Al-Risalah al-Laduniyyah, Risalah ila Ba'di Ahli Asrih, Misykat al-Anwar, Tafsir Yaqut al-Ta'wil, Al-Kasyf wa al-Tabyin fi Gurur al-Khalaq Ajma'in, Talbisu Iblis, Al-Munqiz min al-Dalal wa al-Mufsih 'an al-Ahwal, Kutub fi al-Shir wa al-Khawas wa al-Kimiya, Gaur al-Daur fi al-Mas'alat al-Suraijiyyah, Tahzib al-Usul, Kitab Haqiqat Al-Qur'an, Kitab Asas al-Qiyas, Kitab Haqiqat al-Qaulain, Al-Mustasfa min Ilm al-Usul, Al-Imla' ala Musykil al-Ihya', Al-Istidraj, Al-Durra al-Fakhirah fi Kasyf Ma fil al-Darain, Sirr al-'Alamain wa Kasyf ma fi al-Darain, Asrar Mu'amalat al-Din, Jawab Masa'il Su'ila 'anha fi Nusus Asykalat 'ala al-Sa'il, Risalat al-Aqtab, Iljam al-Awam 'an 'Ilm al-Kalam, Minhaj al-Abidin.*

Dari karya- karya Imam Al-Ghazali tersebut banyak mempengaruhi terhadap para penulis ternama sesudahnya, seperti: Jalaluddin Runni, syeikh al-Ashari, Ibnu Rusyd dan Syah Waliyullah yang mencerminkan gagasan ilmiah Imam Al-Ghazali pada karya mereka. Penyair utama Persia seperti: Attar, Sa'adi, Hafiz, dan al-Iraqi, juga diilhami oleh Imam Al-Ghazali. Imam Al-Ghazali lah penyebab utama perembesan aliran tasawuf kedalam puisi Persia dan mengarahkannya kejalan yang benar. Karya besarnya ihya' ulum ad-Din dibaca

luas oleh kaum muslimin, Yahudi, Nasrani dan mempengaruhi Thomas Aquinas.⁵ Yang dalam saat ini konsep syukur Imam Al-Ghazali salah satunya dari kitab tersebut.

2. Sketsa Pemikiran Imam Al Ghazali

Dalam kehidupan bertasawuf, konsep maqomat dan ahwal adalah suatu yang dikenal sebagai bagian dari perjalanan seorang salik untuk sampai kepada Allah (wushul ilallah). Banyak sufi yang berbeda pendapat tentang urutan-urutan dan macam-macam maqomat dan ahwal ini, karena masing-masing salik mengalami kondisi yang berbeda-beda dalam perjalanannya di dalam laku spiritual mereka. Dan bisa dikatakan bahwa, tidak semua tingkatan-tingkatan dan urutan dalam maqomat dan ahwal mereka alami kesamaan secara spiritual. Yang pasti, semua itu berhubungan dengan keadaan hati dan menuntut untuk berupaya dengan sungguh-sungguh dalam melawan hawa nafsu (mujahadah) dan laku-laku keruhanian (riyadloh).⁶

Diantara jalan ibadat para salik yang akan dilewati adalah tahapan syukur. Dijelaskan dalam kitab minhajul'abidin bahwa ada tujuh tahapan jalan ibadat yang perlu dilewati para salik, yaitu:

- a. fase al-ilmi wal ma'rifat
- b. fase inabat
- c. fase godaan
- d. fase rintangan
- e. fase ghirah atau pendorong
- f. fase syudud (cacat-cacat)
- g. fase memuji wa asy-Syukr.⁷

Beberapa fase ibadah harus dilewati, mulai dari fase al-ilmi wal ma'rifat hingga yang terakhir. Selanjutnya adalah mengamalkan fase syukur. Yaitu senantiasa memuji dan berterima kasih atas segala pemberian dari Allah SWT. Beranjak dari tahapan-tahapan ibadat, menuju term syukur.

⁵ "Bab III Kajian Pustaka Biografi Imam Al-Ghazali," *Artikel Sejarah Kehidupan Imam Al-Ghazali*, 64 – 70.

⁶ Haidar Bagir, *Buku Saku Tasawuf* (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2005), 132-134. Pdf.

⁷ Abul Hiyadh, *Terjemah Minhajul 'Abidin Imam Al-Ghazali* (Surabaya: Mutiara Ilmu, 2012), 12.

Dapat dipahami, Syukur berasal dari kata syakara yang berarti berterimakasih⁸

Kitab Ihya Ulumuddin menjadi salah satu karya besar yang dijadikan upaya penyatuan antara ilmu aqidah, syariah, dan akhlaq. Dengan upaya tersebut sehingga al- Ghazālī digelari dengan *Hujjatul al-Islam*. Dari upaya tersebut, al- Ghazālī deikenal sebagai ulama yang telah mewakili intelektual dan spiritual pada masanya. Pada ahirnya itu, ia mencapai suatu perpaduan dan sintesis agama yang memberinya tempat sebagai ilmuwan dan intelektual besar Islam, sehingga penulis yang muncul sesudahnya memberikan gelar dengan pembaharu dalam Islam.⁹

Ide al- Ghazālī dalam menempuh jalan suluk sufistik dengan melakukan mujahadah dan riyadhah dengan meninggalkan pakaian- pakaian kebesarannya seraya memakai pakaian yang jelek dan juga lusuh agar tak seorang pu yang mengenalnya. pencarian spiritual kurang lebih selama sepuluh tahun hingga akhirnya tirai-tirai kegaiban disingkapkan.

Ia telah merasakan kehadiran Sang Khalik secara langsung melalui penglihatan bashiroh mata batin. Dia telah melepas keraguan dalam hatinya hingga menggenggam keyakinan, yaitu sebuah keyakinan melalui penyaksian matahati langsung. Dalam wawasan inilah al- Ghazālī mengakui bahwa adanya wawasan ketuhanan yang tertinggi adalah pengalaman ketersingkapkan tabir sufistik.

Pada masa akhir kehidupan beliau kembali dihabiskan dengan mempelajari hadist dan berkumpul dengan ahlinya. Dan setelah menjalani masa hidupnya yang cemerlang, dia memenuhi panggilan Tuhan pada Senin, 14 Jumadil Akhir 505 H. Di Thabran, dikebumikan juga di Thabran. Para pujangga banyak yang bersedih atas meninggalnya al- Ghazālī.¹⁰

Al- Ghazālī memiliki pengetahuan yang luas dan dalam. Dia menguasai berbagai pengetahuan pada masanya,

⁸ Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Munawir*, (Surabaya: Pustaka Prograssif, 1997), 734

⁹ Bab III Kajian Pustaka Biografi Imam Al-Ghazali,” *Artikel Sejarah Kehidupan Imam Al-Ghazali*, 70.

¹⁰ Zaprul Khan, *Ilmu Tasawuf: Sebuah Kajian Tematik* (PT. Raja Grafindo Persada: Jakarta, 2017.), 11-12.

dan dia mampu mengungkapkannya secara menarik, seperti yang tercermin dalam karya karyanya. Dalam tasawuf, pilihan al- Ghazālī jatuh pada tasawuf sunni yang berdasarkan doktrin Ahlus Sunnah wal Jama‘ah. Dari paham tasawufnya itu dia menjauhkan semua kecenderungan gnostis yang yang mempengaruhi para filosof Islam, sekte Isma‘iliyyah dan aliran Syiah, Ikhwanus Safa, dan lain lainnya. Ia juga menjauhkan tasawufnya dari teori-teori ke-Tuhan-an menurut Aristoteles, antara lain dari teori emanasi dan penyatuan. Sehingga dapat dikatakan bahwa tasawuf al- Ghazālī benar-benar bercorak Islam.¹¹

Amin Syukur dan Masyharuddin mengutip Duncan B. Mac Donald bahwa luas dan kuatnya pengaruh tasawuf al- Ghazālī di dunia Islam disebabkan karena beberapa hal. Pertama, al- Ghazālī dapat membawa orang (Islam) kembali dari kegiatan-kegiatan skolastik mengenai dogma-dogma teologisnya kepada pengkajian, penafsiran dan penghayatan kalam Allah dan sunah Nabi.

Kedua, dalam nasihat-nasihat dan pengajaran moralnya, ia memperkenalkan lagi elemen-elemen al-khauf (takut) terutama pada api neraka. Ketiga, karena ketakutan dan pengaruh nyalah tasawuf memperoleh kedudukan kuat dan terhormat serta terjamin dalam Islam. Keempat, ia membawa filsafat dan teologi filosofis yang semula bersifat elitis ke dalam daratan pemikiran orang awam yang pada mulanya hanya bisa dipahami orang-orang tertentu, mengingat istilah dan bahasa yang dipakai bukan bahasa awam, sehingga merupakan misteri bagi mereka.¹²

B. Deskripsi penelitian

1. Konsep Syukur Menurut Imam Al-Ghazali

Perlu kita ketahui, bahwa dalam konsep syukur Imam Al-Ghazali membedakan antara puji dan syukur. Beliau semua berpendapat bahwa puji itu dapat berupa tasbih dan tahlil. Maka, puji itu termasuk amal ibadah lahir. Sedangkan syukur adalah sepertihalnya kesabaran dan kepasrahan. Maka syukur termasuk amal ibadah batin. Sebab, syukur itu bandingannya

¹¹ Khoirun Nisa. Al-Ghazali: Ihya‘ Ulum Al-Din Dan Pembacanya. (Jurnal Ummul Qura Vol VIII, No. 2, September 2016). 7.

¹² Ahmad Zaini, Pemikiran Tasawuf Imam Al-Ghazali, (Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf Volume 2, Nomor 1, 2016),

adalah kufur, sedangkan puji bandingannya adalah caci maki. Puji (*al-hamdu*) maknanya lebih umum dan lebih banyak bentuknya ketimbang syukur (*asy-Syukru*). Imam Ghazali menjelaskan bahwa syukur tersusun atas tiga perkara, yakni:

Pertama, ilmu, yaitu pengetahuan tentang nikmat dan pemberinya, serta meyakini bahwa semua nikmat berasal dari Allah SWT dan yang lain hanya sebagai perantara untuk sampainya nikmat, sehingga akan selalu memuji Allah SWT dan tidak akan muncul keinginan memuji Allah SWT dan tidak akan muncul keinginan memuji yang lain. Sedangkan gerak lidah dalam memuji-Nya hanya sebagai tanda keyakinan.

Kedua, hal (kondisi spiritual), yaitu karena pengetahuan dan keyakinan tadi melahirkan jiwa yang tentram. Membuatnya senantiasa senang dan mencintai yang memberi nikmat, dalam bentuk ketundukan, kepatuhan, men-syukuri-nikmat bukan hanyadengan menyenangkani nikmat tersebut melainkan juga dengan mencintai yang memberi nikmat yaitu Allah SWT.

Ketiga, amal perbuatan, ini berkaitan dengan hati, lisan, dan anggota badan, yaitu hati yang berkeinginan untuk melakukan kebaikan, lisan yang menampakkan rasa syukur dengan pujian kepada Allah SWT dan anggota badan yang menggunakan nikmat-nikmat Allah SWT dengan melaksanakan perintah Allah SWT dan menjauhi larangannya.¹³

Hakikat syukur dalam kitab *Ihya' Ulumuddin* karya Imam Al-Ghazali menjelaskan syukur dengan tiga perkara yaitu, Ilmu, Hal (Kondisi spiritual), amal dan anggota badan yaitu dengan menggunakan segala kenikmatan untuk taat kepada Allah dengan menjauhi perbuatan yang dilarangnya dan melakukan segala perbuatan yang disukainya.¹⁴

Imam Ghazali juga menyampaikan bahwa, “Apabila kalian mengetahui suatu golongan (kafir) akan kekal didalam neraka. Maka berhati-hatilah kalian, siapa sangka bahwa kelak kalian semua termasuk dalam golongan mereka (kekal dalam neraka). Sebab, dalam urusan aqidah rawan akan bahaya kufur. Sedangkan kalian semua tiada pernah tahu nasib kalian kelak dikemudian hari. berjaga-jagalalah serta jangan terperdaya oleh

¹³ “Bab II Kajian Pustaka Syukur,” Artikel Syukur, 13.

¹⁴ M. Q. Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudlui Atas PelbagaiPersoalan Umat*, (Bandung: Mizan, 1996).

kemilauannya masal. Karena dibalik kemilauan masal terdapat mafsadat yang tersimpan”. Para ulama berpesan, “Hai orang-orang yang lengah lantaran dipelihara Allah, berhati-hatilah karena di balik semua itu terdapat berbagai kemarahan Allah”. “Sedangkan iblis, yang dilaknat Allah pun dihiasi dengan peliharaan Allah”. Begitu juga kisah Bal’ am bin Baura yang digelimangi dengan fadlail dari Allah. Cahaya kewaliannya tidak membuat gusar Allah SWT untuk menghinakannya. Shahabat Ali Karramallahu wajhahu berpesan, “Sebagian orang diberi kenikmatan yang bersifat istidraj (diberi tidak dengan keridaan). Sebagian yang lainnya, ditutupi aibnya oleh Allah SWT”.¹⁵

Hal itu yang mendukung konsep syukur Imam Al Ghazali, sehingga para ulama ahli nikmat, berkata bahwa pada umumnya yang menjadi musibah besar bagi manusia seperti halnya hilangnya kesehatan saat bepergian, fakir dihari senja, mati muda (meninggal dunia), tidak bisa melihat (sebelumnya bisa melihat), dan diabaikan masyarakat (awalnya dipuji). Jadi apabila kita merasakan puasanya sesuatu nikmat, mengakuinya dengan mengucap *Alhamdulillah*, serta berperilaku baik adalah salah satu cara mensyukuri nikmat yang di berikan oleh Allah SWT. Ada syair yang berbunyi: “Segala sesuatu jika ditinggalkan akan datang gantinya, tetapi Allah tidak ada penggantinya (kita meninggalkan Allah atau Allah meninggalkan kita, maka tidak ada gantinya)”. Selaras dengan syair diatas: “Apabila dunia menyisakan kepada manusia agamanya (dunia tidak mengganggu agama), maka segala yang luput darinya tidak apa-apa, asal agamanya selamat”.¹⁶

Setelah bersyukur dalam hal ini Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa ada beberapa cara bersyukur kepada Allah SWT terdiri dari beberapa komponen, ada syukur dengan hati dilakukan dengan menyadari sepenuhnya bahwa nikmat yang kita peroleh, baik besar, kecil, banyak maupun sedikit semata-mata karena anugerah dan kemurahan Allah SWT. Syukur dengan hati bentuknya adalah ketundukan, dengan

¹⁵ Abou Hamed Al-Ghazali, *Minhaj al-abidin ila al-Jannah* (Lebanon: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah – Beirut, 2017), 198

¹⁶ Abou Hamed Al-Ghazali, *Minhaj al-abidin ila al-Jannah*, 201.

menyaksikan anugrah dan nikmat yang diberikan oleh Allah SWT dalam nikmat yang di dapatkan.¹⁷

Setelah itu ada syukur dengan perbuatan mengandung arti bahwa segala nikmat dan kebaikan yang kita terima harus dipergunakan di jalan yang di *ridhoi*-Nya. Misalnya untuk beribadah kepada Allah SWT, membantu orang lain dari kesulitan, dan perbuatan baik lainnya. Nikmat Allah SWT harus kita pergunakan secara proporsional dan tidak berlebihan untuk berbuat kebaikan. Syukur dengan perbuatan atau dengan anggota badan adalah dengan cara menggunakan semua nikmat Allah SWT dengan menaatinya serta menjaga diri dari menggunakannya untuk maksiat kepadanya. Sehingga syukurnya kedua mata adalah menutup aib yang dilihat dari seorang muslim, dan menutupi segala kekurangan dari seorang muslim yang di dengan dari telinga, maka semacam ini termasuk dalam kumpulan syukur atas nikmat Allah SWT dengan perbuatan.¹⁸

2. Urgensi Syukur dalam menghadapi problematika psikososial di masa pandemi covid -19

Penyakit coronavirus 2019 (Covid 19) adalah penyakit menular yang di sebabkan oleh sindrom pernapasan akut coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Penyakit ini pertama kali diidentifikasi pada tahun 2019 di Wuhan, ibukota provinsi Hubei China, dan sejak itu menyebar secara global, mengakibatkan pandemi coronavirus 2019-2020 yang sedang berlangsung hingga saat ini. Gejala umum termasuk demam, batuk, dan sesak napas . gejala lain termasuk nyeri otot, produksi dahak, diare, sakit tenggorokan, kehilangan bau, dan sakit perut. Sementara sebagian besar kasus menyebabkan gejala ringan, beberapa berkembang menjadi pneumonia dan kegagalan multi-organ.

Virus Corona saat ini telah menginfeksi lebih dari 100 negara di dunia termasuk indonesia dan mengakibatkan 6.400 orsng meninggal dunia bahkan lebih. WHO pun telah menyatakan Virus Corona sebagai pandemi. Artinya, virus ini telah menyebar hampir ke seluruh dunia dan populasi dunia

¹⁷ Nailul Huda , M. Habibi,2020, *Resep Hidup Bahagia terjemah kitab Ihya' Ulumiddin Bab Sabar dan Syukur* , Kediri, Santri Salaf Press.hal 138- 139

¹⁸ Nailul Huda , M. Habibi,2020, *Resep Hidup Bahagia terjemah kitab Ihya' Ulumiddin Bab Sabar dan Syukur* .hal 154- 155.

kemungkinan akan terkena infeksi dari virus ini. Jadi, sebagian dari populasi dunia akan jatuh sakit. Virus COVID-19 adalah virus yang menyerang sistem pernapasan manusia. Virus ini masih berhubungan dengan penyebab SARS dan MERS yang sempat merebak beberapa tahun lalu.¹⁹

Di dalam konteks pandemi COVID-19 sendiri, kondisi sosial masyarakat sosial, seperti jarak interaksi antar warga dan perilaku hidup bersih sehat akan lebih mempengaruhi kesehatan, terlepas dari rasa syukur yang dimiliki. Untuk mengatasi kecemasan di masa pandemi, dan untuk memulihkan diri yang telah terkena virus juga di butuhkan komponen psikologis seperti kebersyukuran, kebahagiaan, ataupun *well-being* untuk pencegahan terhadap penularan lebih dini.²⁰

Sesuai surat edaran pemerintah Indonesia telah menerbitkan “protokol kesehatan” yang harus dilakukan jikankita atau orang terdekat disekitar kita menunjukkan gejala awal virus COVID-19, agar tidak menyebar luas di masyarakat. Jika tidak merasa sehat dengan kriteria demam lebih dari 38°C dan batuk pilek nyeri tenggorokan istirahatlah di rumah yang cukup dan minum air yang cukup. Bila tetap merasa tidak nyaman keliiuhan berlanjut atau di sertai dengan kesulitan bernapas (sesak/napas cepat) segera memeriksakan diri ke fasilitas. tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan akan melakukan screening pasien dalam pengawasan COVID-19. Jika memenuhi kriteria pasien dalam pengawasan COVID-19 maka anda akan dirujuk ke salah satu rumah sakit rujukan, jika tidak memenuhi kriteria maka anda akan di rawat inap atau rawat jalan tergantung diagnosa dan keputusan dokter.²¹

Jika di antar ke Rumah sakit rujukan di Kudus menggunakan ambulan akan di dampingi nakes yang menggunakan alat pelindung diri(APD). Di RS rujukan, bagi anda yang memenuhi kriteria pasien dalam pengawasan

¹⁹ M. Basyarul Muvid, *Tasawuf dan Covid 19*, CV.Adanu Abimata, indramayu jawa barat,2020,26-27.

²⁰ Johan Satria Putra, “*Keterkaitan Rasa Syukur Dengan Health-Related Quality Of Life Pada Masyarakat Ekonomi Rendah Di Masa Pandemi Covid-19*”, Nathiqiyah - Jurnal Psikologi Islam, Vol 3 No 2, 2020,5.

²¹ Hasil wawancara dari salah satu perwakilan satgas COVID-19 di Kudus

COVID-19 akan dilakukan pengambilan sampel untuk pemeriksaan laboratorium dan di rawat ruang isolasi.²²

Sampel akan di kirim ke badan penelitian dan pengembangan kesejahteraan Jakarta. Hasil pemeriksaan pertama akan keluar dalam waktu 1x24 jam setelah sampel di terima, jika hasilnya positif maka anda di nyatakan sebagai kasus konfirmasi COVID-19, sampel akan di ambil setiap hari. Anda akan di dikeluarkan ruang isolasi jika pemeriksaan sampel dua kali berturut-turut hasilnya negatif.²³

Pada masa pandemi COVID-19, kesehatan mental menjadi dampak yang paling signifikan dan paling berpengaruh. Kesejahteraan psikologis adalah kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu, pengembangan atau pertumbuhan diri, keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif, dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri.

Salah satu yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah rasa syukur yaitu dengan berterima kasih kepada Allah SWT atas segala nikmat yang telah dianugerahkan, baik dengan hati, lisan maupun perbuatan.²⁴ Kesejahteraan psikologis juga dipandang memiliki hubungan dengan beberapa perilaku, salah satunya adalah rasa syukur. Ida dan Farida dalam penelitiannya menjelaskan pendapat dari Wood, Joseph dan Maltby tahun 2009 menjelaskan bahwa rasa syukur memiliki hubungan positif dengan beberapa aspek kesejahteraan psikologis diantaranya pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain, dan penerimaan diri.²⁵

²² Observasi lapangan di salah satu rumahsakit rujukan di kab.Kudus

²³ M. Basyarul Muvid, *Tasawuf dan Covid 19*, 2020, 29-30.

²⁴ Wina Anjani, *Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Part-Time*, Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung 1440 H/2019 M ,hal.21.

²⁵ Ida Ike Rahayu, Farida Agus Setiawati, *Pengaruh Rasa Syukur Dan Memafkan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja*, Jurnal Ecopsy, Volume 6 Nomor 1, 2019, 51.

syukur juga dapat menjadikan seseorang mendapatkan keuntungan baik secara emosi dan interpersonal. Rasa syukur merupakan sikap dan keadaan emosional seseorang terhadap kehidupan yang merupakan sumber kekuatan bagi manusia dalam meningkatkan kesejahteraan pribadi serta relasional seseorang. Rasa syukur juga merupakan pondasi dari kesejahteraan psikologis.²⁶

Syukur diperlukan karena semua yang kita lakukan dan miliki di dunia adalah berkat karunia Allah. Pada aspek ini menurut al- Ghazālī, sabar berhubungan dengan syukur bahkan dengan kebesaran cinta seorang sufi kepada Allah SWT, yang Maha kuasa telah menempatkan dirinya untuk tidak berbangga dengan fasilitas dunia yang diperolehnya, namun ia berbangga karena Allah SWT, masih mencintainya dan tetap memberikan segalanya demi kelangsungan ketaatannya kepada Allah SWT.

Fasilitas tersebut merupakan wujud rasa syukur yang nyata akan dirinya kepada Allah Swt., dan tidak membuatnya bangga atau sombong atas segala kekayaan lahiriyah yang ada pada dirinya selama di dunia berapapun besar prosentase kekayaan tersebut. Ia tetap menyatakan bahwa semuanya merupakan wujud kasih sayang Allah Swt., dan dijadikan sebagai muatan info kepada hamba lainnya melalui bentuk perilaku kesahariannya yang berperilaku mulia.

C. Analisis Data Penelitian

1. Konsep Syukur Menurut Imam Al Ghazali Dalam Prespektif Tasawuf Dan Psikoterapi

Imam Al-Ghazali adalah seorang imam besar yang mempunyai banyak keilmuan salah satunya dalah imu taswauf, dan dalam keilmuan yang sangat mumpuni tersebut Iman Al-Ghazali mempunyai banyak karangan kitab salah satunya kitab *Ihya' Ulummuddin* yang di dalamnya membahas banyak tentang keilmuan, salah satunya ilmu tasawuf yang di dalamnya membahas tentang konsep syukur Imam Al-Ghazali yang disitu di terangkan bahwa syukur itu di bagi menjadi tiga bagian yaitu dengan Ilmu, hal (spiritual), dan amal perbuatan.

²⁶ Ida Ike Rahayu, Farida Agus Setiawati, *Pengaruh Rasa Syukur Dan Memafkan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja*, Jurnal Ecopsy, Volume 6 Nomor 1, 2019,51.

a. Syukur dengan ilmu

yaitu pengetahuan tentang nikmat dan pemberinya, serta meyakini bahwa semua nikmat berasal dari Allah SWT dan yang lain hanya sebagai perantara untuk sampainya nikmat, sehingga akan selalu memuji Allah SWT dan tidak akan muncul keinginan munculkan keinginan memuji yang lain. Sedangkan gerak lidah dalam memujinya hanya sebagai tanda keyakinan, dengan mempunyai ilmu untuk mengetahui tentang bersyukur itu akan menimbulkan keyakinan bahwa nikmat yang di berikan semata mata hanya dari Allah SWT. Bisa dilakukan dengan memanfaatkan keilmuan untuk mengetahui nikmat apa saja yang kita dapatkan dari Allah serta senantiasa melaksanakan apa yang diwajibkan dan meninggalkan sesuatu yang diharamkan.

b. Syukur dengan hal (keadaan)

Yang kedua adalah syukur dengan Hal (kondisi spiritual), yaitu karena pengetahuan dan keyakinan tadi melahirkan jiwa yang tentram. Membuatnya senantiasa senang dan mencintai yang memberi nikmat, dalam bentuk ketundukan, kepatuhan, mensyukuri nikmat bukan hanya dengan menyenangi nikmat tersebut melainkan juga dengan mencintai yang memberi nikmat yaitu Allah SWT.²⁷

Syukur dengan hal spiritual ini bisa menggunakan cara syukur dengan hati yang di situ bisa menyadari bahwa nikmat sepenuhnya yang kita dapat adalah semata mata anugrah dari Allah baik itu besar maupun kecil, yang di tandai dengan terbentuknya ketundukkan setelah menyaksikan nikmat yang diberikan oleh Allah SWT.

c. Syukur dengan amal

Ketiga merupakan syukur dengan amal perbuatan yang bersangkutan dengan hati, lisan dan anggota badan. Syukur menggunakan hati yang menjadikan berkeinginan untuk melakukan perbuatan yang baik, syukur dengan lisan untuk menampakkan nikmat-nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT yang ditampakkan dengan pujian-pujian kepada Allah SWT, dan syukur menggunakan anggota badan merupakan aplikasi dari

²⁷ Dinar Restu Baqtiar, " *Konsep Syukur Syaikh Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Minhajul Abidin*", (Skripsi, IAIN Kudus 2020) , hlm, 13

nikmat Tuhan dengan menjalankan perintah dan menjauhi larangan-Nya.

Allah Maha Mengetahui, jika hamba-Nya bersyukur atas nikmat yang diberikan. Maka Allah akan melipat nikmat kepada hamba-Nya bahkan memberikan yang lain yang belum dimintanya. Apabila seorang hamba enggan untuk bersyukur atau sering mengkufuri nikmat. Maka Allah tak segan-segan mencabut kenikmatan dari sisinya. Karena hamba yang seperti itu tak pantas untuk mendapatkan kenikmatan dari-Nya secara lebih.

Didalam kitab minhajul ‘abidin, Imam al-Ghazali menjelaskan bahwa nikmat yang diberikan Allah SWT ada dua:

- Kenikmatan yang diturunkan di dunia
- Kenikmatan yang diturunkan di akhirat.

Dan beliau membagi lagi, kenikmatan yang di turunkan di dunia ada dua macam, yaitu:

- Nikmat makrifat.
- Nikmat menghindari madarat.

Dari kenikmatan makrifat yang telah diturunkan oleh Allah SWT, didatangkan pula maslahat-maslahat yaitu :

- Mempunyai anggota badan yang sempurna, berupa wajah yang rupawan, postur tubuh yang ideal, dan panca indra yang setat.
- Merasakan macam-macam kenikmatan, berupa merasakan berbagai macam minuman, makanan, dan pakaian.²⁸

Adapun nikmat menghindari madarat yaitu, diri kita dijauhkan Allah dari hal-hal yang mampu merugikan serta membahayakan diri, seperti bencana yang mengandung madlarat serta kerusakan bagi kita. Dan ini pun ada dua macam:

- Diselamatkan dari malapeka yang mengandung madlarat.
- Diselamatkan dari halangan yang dapat mengganggu kita. Baik gangguan dari manusia, jin, maupun hewan.

Berdasarkan proses analisis dengan penelitian lain dengan tema yang sama, peneliti mensintesis kelima sendi tersebut menjadi empat aspek kebersyukuran. Mencintai Allah merupakan salah satu ungkapan dari pengakuan akan adanya Allah SWT, sehingga peneliti menggabungkan sendi mencintai Allah menjadi salah satu aspek kebersyukuran yaitu mengetahui, menerima, dan mengakui nikmat.

²⁸ Nailul Huda , M. Habibi,2020, *Resep Hidup Bahagia terjemah kitab Ihya' Ulumiddin Bab Sabar dan Syukur*

Penjelasan lebih rinci mengenai keempat aspek kebersyukuran adalah sebagai berikut:

- a. Mengetahui, menerima dan mengakui nikmat
Menghadirkan nikmat tersebut dalam pikiran, mempersiapkan dan membedakannya. Menerima berarti memperlihatkan kebutuhan kepada nikmat, yang sebenarnya tidak berhak menerimanya, apalagi mengeluarkan harga untuk mendapatkannya. Mengakui bahwa pemberi nikmat adalah Allah, yakni pengakuan bahwa nikmat yang diperoleh berasal dari Allah yang membuat seseorang mencintai Allah sebagai pemberi nikmat.
- b. Memuji Allah dalam rangka memuji pemberi nikmat
Memberikan pujian berkaitan erat dengan ucapan puji-pujian kepada Allah melalui lisan dan hati. Pujian merupakan ucapan terimakasih kepada Allah, dapat berupa memberikan pujian atas nama, sifat, perbuatan, dan semua nikmatNya. Terdapat dua jenis pujian, yakni umum dan khusus. Umum artinya mensifati Allah dengan sifat murah hati dan mulia, bijak, baik, dan luas pemberian-Nya. Sementara pujian khusus adalah menyebut-nyebut nikmat-Nya dan mengabarkan bahwa nikmat itu telah sampai kepadanya.
- c. Tunduk kepada yang disyukuri
Tunduk kepada yang disyukuri berarti menerima nikmat tersebut untuk sarana taqwa kepada pemberi nikmat bukan sebagai sarana mendurhakai-Nya.
- d. Mengamalkan nikmat seperti yang diridhai Allah, tidak menggunakan nikmat itu untuk sesuatu yang dibenci Allah
Melakukan perbuatan, sikap dan tindakan yang bersifat konstruktif dan meninggalkan semua maksiat-Nya untuk mengembangkan potensi diri sebagai sarana taat kepada Allah dalam mencapai keridhaan-Nya.²⁹

Setelah membiasakan bersyukur kita akan merasakan manfaat dari bersyukur itu sendiri, Imam Al-Ghazali menunjukkan beberapa manfaat syukur sebagai berikut :

- a. Syukur dapat melipat gandakan nikmat

²⁹ Retty Ulfasari, *Hubungan Antara Kebersyukuran Dan Kebahagiaan Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus*, Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2018.

Allah SWT sebagaimana berfirmannya dalam Q.S. Ibrahim: 7

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

“Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku) maka pasti azab-Ku sangat berat”. (Q.S. Ibrahim: 7).

Didalam kitab al-Hikam karangan imam Ibnu Athaillah, ayat diatas ditafsiri, “Siapa yang tidak bersyukur nikmat Allah, sama artinya dengan mengusahakan hilangnya nikmat itu. Sedangkan siapa yang mensyukurinya, berarti telah mengikat nikmat itu dengan ikatan yang kuat”. Dengan *mafhum* ‘*alaih* tersebut, kita harus mensyukuri setiap pemberian dari-Nya. Bahkan, perasaan bersyukur terhadap nikmat merupakan nikmat lain yang sangat besar. Jangan sampai kita seperti penduduk kaum ratu Bilqis, negeri mereka awalnya makmur, kemudian penduduknya jatuh miskin lantaran tidak mensyukuri nikmat dari Allah.

b. Syukur sebagai bukti keimanan

Orang tidak bisa dikatakan beriman kalau ia tidak bersyukur. Sebab, syukur adalah sendi keimanan. Orang yang tidak bersyukur atas nikmat yang diterimanya, berarti ia telah kufur nikmat alias kafir. Itu artinya, ia tidak beriman. Begitu juga sebaliknya, orang yang beriman selalu diliputi oleh rasa syukur meskipun ia hidup dalam kekurangan. Reaksi syukur pada akal seseorang akan menghasilkan iman. Setiap gelombang yang keluar dari ucapan penuh syukur akan meningkatkan iman. Orang yang tidak memiliki rasa syukur tidak dapat mempertahankan iman yang hidup.

c. Syukur adalah sumber kecukupan

Ketika seseorang mengucapkan rasa syukur yang mendalam setiap hari, sumber kecukupan akan merespon dengan mengalirkan sesuatu kepadanya. Sejalan dengan surah Ibrahim ayat 7 yang menerangkan bahwa barang siapa yang bersyukur atas suatu nikmat, maka akan diberi

kelimpahan nikmat. Dalam buku *The Science of Getting Rich*, Wallace D. Wattles mengatakan bahwa syukur adalah sumber kekayaan. Jika seseorang ingin kaya, cepatlah bersyukur. “Bersyukur setiap hari adalah salah satu syarat untuk mendatangkan kekayaan,” ujar Wallace D. Wattles.

d. Syukur mendatangkan kebahagiaan dan kesembuhan

Jika kita bersyukur, hati akan terasa sejuk, lapang, dan tenang. Syukur akan menghasilkan rasa damai. Karena kita merasa memiliki kelebihan, kepuasan, bukan kekurangan atau ketidakpuasan. Dari sana, akan mengalir aliran napas dan darah yang tenang dan sehat. Wajah akan memancarkan senyuman yang ramah. Syukur adalah obat segala penyakit. Jika seseorang ingin sehat, ia harus memenuhi hari-harinya dengan rasa syukur. Rasa kekurangan akan membuat seseorang stres, yang dapat menimbulkan berbagai penyakit. Napasnya tidak teratur dan aliran darahnya tidak lancar.³⁰

Hasil penelitian Johan Satria Putra mengutip dari Krause pada tahun 2006 menemukan bahwa seseorang yang merasa bersyukur kepada Allah SWT akan cenderung lebih tahan terhadap tekanan hidup yang diterima, di mana tekanan hidup yang diterima tersebut seringkali menyebabkan penyakit.³¹ Dalam hal ini, dapat dikatakan bahwa kualitas hidup individu telah meningkat di tandai dengan merasa terenuhi standar kesehatan fisiknya serta merasakan ketiadaan penyakit.

Agama telah menawarkan berbagai konsep tentang penyakit. Konsep tersebut antara lain bahwa sakit sebagai penghapus dosa, sakit sebagai ujian keimanan, dan bagi yang sabar dan mensyukurinya akan diangkat derajatnya disisi-Nya. Secara garis besar islam memandang sakit sebagai wujud dari kasih sayang Allah SWT. Dalam ilmu Religiopsikoneuroimunologi, cabang dari ilmu psikoterapi yang sudah di kembangkan menerangkan bahwa pengaruh Al

³⁰ Haris Priyatno, *2 Syarat Utama Bahagia Dunia Akhirat: Sabar & Syukur* (Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2016), 92-95.

³¹ Johan Satria Putra, “Keterkaitan Rasa Syukur Dengan Health-Related Quality Of Life Pada Masyarakat Ekonomi Rendah Di Masa Pandemi Covid-19”, *Nathiqiyah - Jurnal Psikologi Islam*, Vol 3 No 2, 2020,2-3.

Qur'an dalam fungsi otak sehingga mereka mampu mengendalikan stress yakni meliputi; Makna surat-surat dalam Al Qur'an (tuhid, rasa syukur, kasih sayang, optimisme, kerendahan hati, ketangguhan mental, dll) sinyal indera dari mata atau telinga berjalan terlebih dahulu di otak menuju talamus, kemudian menuju sinaps tunggal menuju ke amigdala. Sinyal kedua dari talamus di salurkan ke neokorteks otak yang berfikir. Percobaan ini memungkinkan amigdala dapat memberi respon, sebelum neokorteks merespon dan mengubah informasi melalui beberapa lapisan jaringan otak. Di neokorteks lah sinyal tadi disusun dan dipilah-pilah menurut maknanya, serta diubah menjadi bahasa yang dipahami oleh otak.

Setelah melewati neokorteks rangsangan tersebut disalurkan ke hipokampus yang merupakan tempat penyimpanan pesan yang diterima dari proses belajar termasuk pesan keagamaan. Jadi apabila individu yang mengalami sakit (stres) pernah menerima pesan-pesan agama, maka hipokampus tersimpan pesan-pesan agama, sehingga perasaan sakit itu oleh hipokampus akan diberi makna positif dan stressor sakitpun akan berubah menjadi eustress.³² Hal ini sangat mendukung bahwa konsep keagamaan yang salah satunya adalah dengan rasa syukur dalam menghadapi pandemi COVID-19 yang rata-rata masyarakat mengalami tekanan psikis akan teratasi dengan berubahnya rasa sakit (stres) yang di alami dengan menerapkan konsep keagamaan berupa syukur, dengan syukur akan menimbulkan rangsangan positif di hipotalamus yang akhirnya dapat mengendalikan diri perasaan dari prasangka dan perasaan yang negatif, sehingga individu akan merasa lebih tenang dan imunitas akan meningkat sehingga terhindar dari penyakit.

2. Urgensi Konsep Syukur Imam Al Gazali pada Masa Pandemi

Pada faktanya, fenomena COVID-19 menjadikan *culture shock* yang cukup berat bagi masyarakat. Selain berdampak pada sektor ekonomi, pandemi COVID-19 juga berdampak pada kondisi psikis masyarakat. Hal ini berdasarkan

³² Siti Nur Khalifah, *Religiopsikoneuroimunologi Al Qur'an (Studi Kolaborasi Terapi Al Qur'an dan Fungsi Otak dalam Menghadapi Stres)*, Buletin Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Volume 18, NO. 1, 2010, hal. 26-27.

beberapa data, salah satunya dari survei yang dilakukan Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) 2020, menunjukkan sebanyak 64,8 % responden mengalami masalah psikologis dengan proporsi 64,8 persen mengalami cemas, 61,5 persen mengalami depresi, dan 74,8 % mengamai trauma.

Banyak problematika lain yang terjadi, misalnya kekhawatiran akan tertular COVID-19, khawatir akan meninggal dan kehilangan anggota keluarga, hingga stress akibat terkena PHK dan mengalami penurunan pendapatan. Dari hal inilah, kemudian perlu adanya refleksi diri untuk senantiasa tetap sehat mental dan menjalani hidup di tengah pandemi COVID-19. Tidak hanya upaya lahir, ikhtiar secara batin juga harus dilakukan yakni dengan senantiasa sabar dan bersyukur. Dari kemudian inilah, konsep syukur yang digagas oleh Imam Al Ghazali tepat untuk menjadi terapi harian.

Setelah mengulas tentang konsep syukur Imam Al Ghazali, banyak manfaat dengan mengaplikasikanya di dalam kehidupan sehari-hari, diantara manfaatnya adalah pertama, dapat melipat gandakan nikmat. Sesuai dengan firman Allah, apabila kita senantiasa bersyukur kepada Allah, maka Allah akan selalu menambah kenikmatan-kenikmatan kepada kita dan sebaliknya apabila kita mengukufuri daripada nikmat Allah, maka kita akan diazab oleh Allah SWT.

Sejalan dengan tafsiran dari kitab Al-Hikam apabila kita tidak mensyukuri nikmat Allah sama saja kita sedang mengusahakan hilangnya nikmat yang diberikan kepada kita, sedangkan jika kita mensyukuri kenikmatan Allah yang telah diberikan kepada kita berarti kita telah mengikat kenikmatan itu dengan ikatan yang kuat. Sejalan dengan konsep kesejahteraan psikologis disini menjelaskan bahwa faktor utama yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah rasa syukur dengan kemampuan diri menerima diri sendiri maupun kehidupannya, pertumbuhan dan perkembangan dan mempunyai keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan mempunyai tujuan, sehingga dengan itu akan dilipatgandakan nikmatnya.

Kenikmatan rasa syukur terhadap kehendak Allah yang diberikan kepada hambanya yang sholeh. Sayyidina Abdullah bin Umar menyatakan bahwa setiap beliau mengalami cobaan dari Allah, beliau merasakan di dalamnya mengandung empat macam kenikmatan:

- a. Musibah tidak berhubungan dengan agama
- b. Musibah itu bukanlah petaka hebat atau berat
- c. Nikmat dikaruniai keridaan dalam menerima musibah
- d. Nikmat menunggu pahala

Berdasarkan hal tersebut, kenikmatan rasa syukur terhadap kehendak Allah dapat kita rasakan di masa pandemi ini. Pasalnya, pandemi merupakan suatu musibah yang dilimpahkan Allah kepada kita sebagai makhlukNya dimana musibah tersebut bukanlah petaka. Melainkan musibah tersebut merupakan peringatan, bahwa segala musibah berlabuh kepada sang pencipta. Maka sudah sepatutnya, kita harus menyukuri setiap kehendak Allah terhadap kita.

Manfaat dari bersyukur kepada Allah sesungguhnya akan kembali untuk dirinya sendiri. Karena sesungguhnya Allah akan melimpahkan kepadanya pahala yang berlimpah sebagai balasan darinya atas rasa syukur yang kelak akan menyelamatkannya dari adzab sebagaimana yang sudah tertulis dalam surah al-Luqman ayat 12.

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

Artinya :

Dan sesungguhnya telah kami berikan hikmah kepada Luqman yaitu: “bersyukurlah kepada Allah barang siapa yang bersyukur kepada Allah maka sesungguhnya ia bersyukur kepada dirinya sendiri, dan barang siapa yang tidak bersyukur maka sesungguhnya Allah maha kaya lagi maha memuji.

Al-Maroghi menjelaskan ayat ini di dalam tafsirnya, bahwa setelah Allah menjelaskan kerusakan aqidah orang-orang musyrik karena mereka telah mempersekutukan Allah dengan sesuatu hal yang tidak bisa menciptakan sesuatu yang ada di dunia ini. Setelah dia menjelaskan orang musyrik itu orang yang dholim lagi tersesat, kemudian dia mengiringi hal tersebut dengan penjelasan, bahwa semua nikmat-nikmatnya yang nampak jelas di langit dan di bumi dan semua nikmatnya yang tidak nampak seperti ilmu dan hikmah semuanya menunjukkan kepada keesaanya. Dan sesungguhnya Allah telah memberikan hal tersebut kepada sebagian hamba-

hambanya seperti Luqman yang mana hal-hal itu telah tertanam secara fitroh di dalam dirinya tanpa ada seorang nabi yang membimbingnya dan pula tanpa ada seorang rosul yang di utus kepadanya. Sesungguhnya Allah telah memberikan hikmah kepada Luqman yaitu ia selalu bersyukur dan memuji kepadanya atas apa yang telah diberikan kepadanya dari karunianya karena sesungguhnya hanya kepada Allah lah yang patut untuk mendapatkan puji dan syukur itu. Di samping itu Luqman selalu mencintai kebaikan untuk manusia serta mengarahkan semua anggota tubuhnya sesuai dengan bakat yang diciptakkan untuknya.

Hal ini selaras dengan teori yang digagas Watkins, Woodward, Stone, dan Kolts syukur memiliki hubungan dengan berbagai aspek dan komponen terhadap kebahagiaan , individu yang memiliki pola pikir untuk terus bersyukur adalah individu yang bahagia.

Adapun cara bersyukur yang dapat kita lakukan adalah sebagaimana konsep syukur imama Ghazali, bahwa syukur dapat dilakukan dengan 3 cara, yaitu syukur dengan ilmu, syukur dengan hal, dan syukur dengan perbuatan.³³

a. Syukur dengan Ilmu

Terapi syukur merupakan pengembangan potensi fitrah yang menekankan pada kecerdasan manusia dalam hal ini tentunya berpengaruh dengan keilmuan manusia tersebut lebih utamanya keilmuan tentang syukur terhadap nikmat yang di berikan Allah SWT dalam mendayagunakan segenap rezeki Tuhan dengan tetap berprasangka baik kepada sang pencipta. Meskipun Allah memberikan rezeki yang sedikit, namun bila manusia cerdas dalam memanfaatkan potensi rezeki itu, maka Allah akan memberikan kecukupan dari aspek kepuasan batin yang tercermin dari pengabdian dalam menjalankan perintah Allah. Perilaku syukur yang tercermin dalam tulisan ini diharapkan menjadi terapi mujarab bagi setiap manusia untuk menjadi pribadi yang altruis, sebuah sikap atau perilaku yang mengutamakan orang lain dan senang berbagi kebaikan kepada sesama tanpa membedakan latar belakang kehidupan.

³³ Dinar Restu Baqtiar, " *Konsep Syukur Syaikh Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Minhajul Abidin* ", (Skripsi, IAIN Kudus 2020) , Hlm 79.

Terapi syukur ini dapat dimaknai sebagai sebuah latihan mental untuk membiasakan perilaku positif dalam rangka memanfaatkan pemberian Allah dengan penuh totalitas. Pemanfaatan rezeki yang diberikan Allah kepada setiap manusia merupakan bentuk ketaatan seorang hamba dalam menerima apa saja tanpa ada perasaan mengeluh atau berkeluh kesah, apalagi berprasangka negatif dengan ketentuan Allah. Bila dilacak makna “kuantum” yang terdapat dalam zona syukur, maka akan menemukan hikmah yang luar biasa dari potensi kedahsyatan perilaku bersyukur dalam berbagai aspek kehidupan, terutama berpengaruh pada sikap empatik terhadap orang lain yang membutuhkan uluran tangan.³⁴ Dan di dalam masa pandemi COVID-19 seperti ini sangat membutuhkan perilaku seperti itu yang dapat membantu dan meringankan beban sesama dalam menghadapi pandemi seperti saat sekarang ini.

b. Syukur dengan Keadaan

Merlin R , dalam penelitiannya mengatakan bahwa bersyukur di dalam semua kondisi baik itu disaat Bahagia, sedih,kuat, dan saat menderita, maka ini berarti sebagai orang percaya yang mengakui dan berserah penuh pada Tuhan yang memegang sepenuhnya atas kehidupan. Dengan bersyukur maka ini berarti mengakui dan mengetahui keberadaan Allah dan percaya bahwa Allah juga ikut serta turut mengambil bagian dari hidup,baik dalam segala sesuatu yang terjadi di kehidupan dan ini mengartikan harus selalu bersyukur sebab Tuhan tidak sekalipun meninggalkan meskipun terkadang bukannya tidak bisa bersyukur, akan tetapi karena tidak memilih untuk bersyukur.³⁵

c. Syukur dengan Perbuatan

³⁴ Mohammad Takdir, *Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif*, Jurnal Studia Insania, Vol. 5, No. 2,hal.176

³⁵ Carothers Merlin R., *Kuasa Dalam Pengucapan Syukur* (Jawa Barat: Mimery, 1978).20-23

Perilaku syukur merupakan salah satu bentuk kecerdasan spiritual (spiritual quotient) yang bisa memberikan energi dahsyat bagi manusia dalam memperoleh ketenangan dan kedamaian. Energi yang terdapat dalam zona syukur bisa membuat manusia tegar dalam menghadapi semua ketentuan Tuhan. Seseorang yang menyadari dan memanfaatkan pola kecerdasan ini, akan mampu menjadikan kegagalan sebagai modal meraih kesuksesan, musibah sebagai ujian, jubah kepangkatan menjadi kain kafan, kecemasan menjadi ketenangan, marah menjadi senyuman, dan kekayaan menjadi ladang memperbanyak amal.³⁶ Tidak heran bila pola keterampilan yang berdimensi psikologis ini dapat disebut sebagai sebuah miracle atau keajaiban yang dikaruniakan Allah kepada hamba-Nya yang benar-benar bertaqwa dan beriman dengan penuh keikhlasan.

Dari sini, energi yang terdapat dalam terapi syukur bisa menjadi gerakan bersama untuk mengendalikan nafsu keserakan dan ketamakan dalam diri yang selalu mendorong seseorang mengejar ambisi dan hasrat yang tidak terkendali. Terapi syukur bisa menjadi instrumen konseling dalam mengubah perilaku hidup manusia yang seringkali mengabaikan hak-hak orang lain. Sebagai bagian dari maqam sufi, perilaku syukur bisa menjadi terapi untuk mengendalikan hasrat dan keinginan manusia yang sering terjebak dengan kemewahan sesaat. Jika terapi syukur bisa diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam ruang lingkup keluarga, masyarakat, dan kehidupan bernegara, maka pada gilirannya akan membentuk generasi yang religius dan shaleh secara sosial. Sehingga kuat dalam menghadapi masa moderen dalam keadaan pandemi COVID-19 seperti sekarang ini.³⁷

³⁶ Ahmad Taufik Nasution, *Melejitkan SQ Dengan Prinsip 99 Asmaul Husna: Merengkuh Puncak Kebahagiaan Dan Kesuksesan Hidup* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2009). 4-5

³⁷ Mohammad Takdir, *Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif*, *Jurnal Studia Insania*, Vol. 5, No. 2, hal.176-177

Ketika seseorang itu belum merasa bahagia terhadap nikmat Allah, maka dia belum bersyukur karena pada setiap yang diberikan oleh Allah masing-masing memiliki hikmah. Aspek ketiga adalah amal, dalam hal ini membahas tentang seperangkat alat untuk menunaikan ibadah syukur yakni dengan cara melakukan apa yang disenangi oleh Allah sang pemberi nikmat. Amal tersebut berhubungan dengan tiga hal: hati, lisan, dan anggota tubuh.

a. Syukur dengan Hati

Bersyukur dengan hati. 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 diperoleh berasal dari Allah dan tiada seseorang pun selain Allah yang dapat memberika nikmat yang tidak terbatas ini. Syukur adalah sarana untuk memanfaatkan dan memelihara karuniannya. Hati yang bersyukur dapat memperkuat dan memantapkan kebaikan yang sudah dilakukan serta akan menghasilkan kebaikan yang belum ada. Orang awam hanya bersyukur bila memperoleh rezeki material. Sementara orang-orang yang memperoleh pencerahan batin selalu bersyukur, baik ketika memperoleh nikmat atau pun tidak. Orang yang telah memperoleh nur ilahi tidak memedulikan nikmat maupun penderitaan, karena mereka melihat karunia dan rahmat Allah di balik semua penampakan dan pengalaman.³⁸

b. Syukur dengan Lisan

Bersyukur dengan lisan. 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

³⁸ Syekh Fadhalla, *Al-Hikmah: 264 Hikmah dan Renungan Spiritual Harian Ibn Athaillah* (Jakarta: Serambi, 2013).64

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.³⁹ Seperti contoh Jika nikmat yang diperolehnya berupa ilmu pengetahuan atau kecerdasan intelektual, maka kita perlu memanfaatkan ilmu itu untuk kepentingan keselamatan, kebahagiaan, dan kesejahteraan umat manusia. Seperti membuat himbauan untuk menjaga kesehatan dengan memakai masker menjaga jarak dan mengurangi mobilitas yang tidak penting, dan membuat trobosantrobosan pemikiran dalam menghadapi pandemi COVID-19 agar tidak panik dalam melakukan aktifitas sehari-hari dengan catatan selalu mematuhi protokol kesehatan yang sudah di anjurkan pemerintah.

c. Syukur dengan Anggota Tubuh

Bersyukur dengan anggota tubuh atau perbuatan. 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 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

³⁹ Sachiko Murata and William Chittick, *The Vision of Islam* (Yogyakarta: Suluh Press, 2005).55

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.⁴⁰ 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. Seperti sedekah pada saudara saudara kita yang sedang kekurangan di dalam masa pandemi Covid-19 seperti saat ini.

Konsep di atas juga di kuatkan dengan konsep penyembuhan ala tasawuf juga bisa di sebut dengan sufi healing bisa diartikan sebagai model terapi alternatif atau penyembuhan fisik atau psikis yang didasarkan pada nilai nilai dan mengambil praktik tasawuf sebagai sarana penyembuhan atau pencegahan.⁴¹

Terapi ini sudah dikenal cukup lama sejak islam dan tasawuf berkembang. Tapi ada yang mengelompokkan kedalam ranah psikologi secara rujukan ilmiah. Dalam ilmu kedokteran juga dikenal dengan istilah psikoneuroimunologi, yang menyatakan ada keterkaitan antara fikiran dan tubuh. Oleh karena itu ada yang mengistilahkan bahwa timbulnya penyakit itu berasal dari fikiran. Para salik juga merasakan bahwa sufi healing telah dijalani saat mereka melakukan suatu tahapan , untuk syuku menepati pada tahapan yang kedua yaitu, tahalli (mengisi jiwa dengan sifat-sifat yang mulia lagi baik, seperti tawakkal, zuhud, sabar, syukur, Dan lain-lainnya).⁴²

Menurut al-Muhasibi syukur adalah kelebihan-kelebihan dari Allah SWT, kepada seseorang karena bentuk rasa terimakasih atas

⁴⁰ M Qurais Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 1996).221

⁴¹ Omar Ali-shah,. *Tasawuf Sebagai Terapi*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2002), h. 17

⁴² Amin Syukur,. *Sufi Healing: Terapi Dalam Literature Tasawuf'*,(Walisongo, Vol 20 No 2, November 2012), h. 71-72

nikmat yang telah diberikan oleh Allah. Dengan demikian ketika seseorang bersyukur atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah maka akan ditambah dengan nikmat yang lebih besar. Ibnu Atha'illah menjelaskan apa itu syukur, beliau mengutip dari al-Junaid mengenai syukur. Al-Junaid mengatakan syukur adalah ketika seseorang tidak melakukan ma'siat melalui nikmat yang telah diberikan oleh Allah.⁴³ Oleh karena itu seseorang pada maqom syukur menggunakan semua nikmat yang telah diberikan untuk segala aktivitas atas perintah Allah SWT. Dan dengan cara seperti itu akan mengatasi kecemasan yang menjadi tekanan dalam pandemi, menjadikan kualitas hidup membaik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.



⁴³ M. Asrori Ma'sum, M Nasrul Waton, *Implementasi Sufi Healing Pada Era New Normal Pandemi Covid-19 Dalam Menjaga Kondisi Homeostasis Tubuh Masyarakat*, Jurnal Ilmu Pendidikan Volume 4, Nomor 1, Maret 2020. hal.108-109.