

## **Penerapan Nilai-nilai Syukur dalam Buku “Sesekali Kita Butuh Sepi”**

**Karniawati**

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin,  
UIN Sunan Gunung Djati Bandung  
[karniawatikar08@gmail.com](mailto:karniawatikar08@gmail.com)

### **Abstract**

As human beings who live on this earth, of course, we want a life full of happiness. However, sometimes people always forget something very important, namely being grateful for what they have received. This article was written with the intention to find out how the application of the values of gratitude contained in the book sometimes we need quiet. The research method used is a qualitative method with descriptive analysis. There are many benefits that humans will get if they always apply gratitude behavior in everyday life. One of them is to make humans as individuals who are healthier and more positive. The results of this study prove that the application of the values of gratitude contained in the book, sometimes we need silence, teaches a lot, one of them is about accepting everything that is given by God, because according to the Sufis in Sufism, not being given anything by God is also a gift. .

**Keyword:** Determination; Enjoyment; Gratitude

### **Abstrak**

Sebagai insan yang hidup di muka bumi ini tentulah menginginkan hidup yang penuh dengan kebahagiaan. Akan tetapi, terkadang manusia selalu lupa akan suatu hal yang sangat penting yaitu bersyukur atas apa yang telah diterima. Artikel ini ditulis dengan maksud untuk mengetahui bagaimana penerapan nilai-nilai syukur yang terdapat di dalam buku sesekali kita butuh sepi. Adapun metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan analisis deskriptif. Banyak manfaat yang akan manusia dapatkan bila senantiasa menerapkan perilaku syukur dalam kehidupan sehari-hari. Salah satunya adalah menjadikan manusia sebagai pribadi yang lebih sehat dan positif. Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa penerapan nilai-nilai syukur yang terdapat dalam buku sesekali kita butuh sepi banyak

mengajarkan salah satunya tentang menerima segala hal yang diberikan oleh Allah, sebab menurut para sufi dalam tasawuf, tidak diberi apa-apa oleh Allah juga merupakan suatu pemberian.

**Kata Kunci:** Ketetapan; Nikmat; Syukur

## **Pendahuluan**

Seiring berkembangnya zaman, permasalahan yang dihadapi oleh manusia semakin rumit. Mulai dari permasalahan pekerjaan, pendidikan, keluarga, keuangan dan masih banyak lagi (Trisnani, 2022). Hal itu menimbulkan banyak di antara kita yang mengalami kesulitan untuk mengatasi hal tersebut. Tentu kesulitan akan mengatasi masalah yang semakin kompleks yang dirasakan oleh manusia merupakan suatu keadaan yang sangat mengganggu kehidupan sehari-hari. Salah satu masalah yang sering dialami oleh manusia adalah perasaan kurang dalam segala hal, sehingga banyak kenikmatan yang telah diberikan oleh Tuhan seakan tidak pernah cukup untuk memuaskan nafsu manusia (Ikhsanudin, 2020). Misalnya dalam kata “cantik” banyak dari kita memberikan makna yang berbeda sesuai dengan diri kita masing-masing, tapi tak sedikit juga yang memberikan definisi tersebut berdasarkan penilaian dari orang lain. Misalnya saja cantik itu harus kaya, cantik itu harus putih, dan cantik itu harus modis. Makna dari kata cantik yang ada pada saat ini merupakan konstruksi sosial yang tidak lagi mengartikan cantik sebagaimana cantik, akan tetapi cantik pada saat ini menjadi suatu keperluan akan suatu pengakuan sosial, penghargaan dan aktualisasi diri (Wahyuni, S., Erianjoni, E., & Hasmira, 2018). Hal ini tentu akan menyebabkan seseorang untuk mengejar makna cantik tersebut. Sehingga banyak rezeki yang diberikan oleh Tuhan yang dulunya cukup sekarang menjadi serba kurang.

Kurangnya rasa syukur dalam diri manusia merupakan penyebab utama dalam masalah tersebut. Akibatnya banyak keadaan yang tidak diinginkan sering berlaku pada manusia. akibatnya akan lebih mudah untuk mengeluh, membandingkan diri dengan orang lain, dan enggan untuk berbagi dengan sesama (Azzahra, 2019). Beberapa orang melakukan berbagai cara untuk mengatasi masalah tersebut salah satunya adalah dengan membaca buku yang di dalamnya memberikan banyak manfaat di antaranya adalah manusia dapat belajar dari pengalaman orang lain sehingga akan memberikan dorongan untuk membantu manusia menjadi pribadi yang lebih baik dan senantiasa bersyukur dalam menerima segala hal dalam hidup (Dahliia, 2016). Baiknya sebagai manusia senantiasa

bersyukur dengan apa yang telah di takdirkan Allah baik itu dari nikmat yang terkecil sampai pada nikmat yang sangat luar biasa. Tak hanya diajak untuk mensyukuri nikmat tapi kita juga diajak untuk menerima dengan ikhlas dan sabar dalam menghadapi segala masalah yang Allah berikan tanpa mengeluh dan banyak menuntut (Ikhsanudin, 2020). Sehingga dalam fenomena ini disimpulkan salam satu judul sebuah penelitian yaitu “Penerapan Nilai-nilai Syukur dalam Buku Sese kali Kita Butuh Sepi.”

Agar penelitian ini menjadi solusi yang mudah untuk diterapkan di dalam lingkungan masyarakat dan memudahkan peneliti dalam pemecahan masalah, maka dibentuklah rumusan masalah sebagai berikut: Bagaimana persamaan konsep syukur dalam tasawuf dan dalam buku Sese kali Kita Butuh Sepi, apa saja nilai-nilai syukur yang terdapat dalam buku sese kali kita butuh sepi, dan Bagaimana penerapan nilai-nilai syukur dalam buku sese kali kita butuh sepi.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa yang menjadi tujuan dalam pembuatan artikel ini adalah sebagai berikut. *Pertama*, untuk mengetahui persamaan makna syukur dalam tasawuf dan dalam buku sese kali kita butuh sepi. *Kedua*, untuk menjelaskan nilai-nilai syukur yang terdapat dalam buku sese kali kita butuh sepi. *Ketiga*, untuk menjabarkan bagaimana penerapan nilai-nilai syukur yang terdapat dalam buku sese kali kita butuh sepi.

Tentu dalam pembuatan sebuah artikel penelitian, diharapkan terdapat manfaat yang dapat diberikan di antaranya adalah: diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber untuk memperkaya pengetahuan masyarakat akan pentingnya penerapan rasa syukur dalam kehidupan manusia yang terdapat dalam buku sese kali kita butuh sepi karya Ikhsanudin. Dan pada penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya khazanah penelitian tasawuf bagi perkembangan keagamaan pada masyarakat di Indonesia. Dan tak hanya itu, bagi peneliti, artikel penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai penambah wawasan dan ilmu pengetahuan dalam bidang tasawuf dengan memberikan pengalaman langsung dalam meneliti nilai-nilai syukur. Dan bagi dunia tasawuf penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah dorongan dalam mempelajari ilmu-ilmu agama dan meningkatkan rasa syukur dalam kehidupan.

Para peneliti psikologis yang menemukan bahwa keadaan syukur dapat membuat seseorang lebih bahagia dalam hidupnya, tak hanya bahagia, keadaan manusia yang selalu bersyukur juga dapat memberikan kesehatan baik itu kesehatan jasmani maupun rohani (Fabriar, 2020). Kadang kala sebagai manusia, banyak dari kita yang menganggap bahwa

syukur merupakan hal yang sangat sederhana, akan tetapi walaupun sangat sederhana syukur apabila dilakukan dengan rutin dapat memberikan manfaat yang sangat besar bagi kehidupan manusia. di dalam buku ini secara tidak langsung dijelaskan bahwa yang di maksud dengan syukur adalah, suatu keadaan manusia di mana seseorang mampu menerima segala hal yang terjadi dalam dirinya tanpa banyak mengeluh dan selalu sabar dan ikhlas untuk menghadapi cobaan dan selalu mengingat dan berterima kasih kepada sang pemberi nikmat.

Bentuk syukur itu sendiri terdapat dalam tiga bentuk (Ellisa, 2021): 1) Syukur hati. Di mana syukur ini adalah mengingat ingat kembali segala kenikmatan yang telah diberikan oleh Tuhan, baik itu dari hal yang kecil sampai hal yang besar, dari hal yang tampak sampai hal yang tak tampak, seperti nikmat iman, nyawa, oksigen yang gratis, dan seluruh anggota tubuh yang kita miliki saat ini; 2) Syukur secara lisan. Yaitu memuji Sang Pencipta atas segala hal yang telah diberikan dengan melantunkan kalimat "*alhamdulillah*, segala puji bagi Allah". Untuk itu sebagai umat manusia yang telah diberikan banyak kenikmatan oleh Allah harus senantiasa mengucapkan terima kasih kepada Allah. Agama menganjurkan untuk senantiasa mengucapkan pujian kepada Allah setelah mendapatkan kenikmatan yang telah didapatkan; dan 3) Syukur anggota badan. Membalas segala kenikmatan yang diberikan Allah dengan menjaga tubuh agar tetap sehat dan dapat bermanfaat bagi orang banyak.

Di dalam buku sesekali kita butuh sepi ini banyak diajarkan untuk menerima segala hal yang telah diberikan oleh Sang Pencipta Kenikmatan. Baik dari hal terkecil hingga sampai pada hal yang besar. Bahkan tak hanya bersyukur atas limpahan rezeki yang Allah berikan. Akan tetapi, segala hal yang tak hanya Rezeki materi yaitu hal yang kadang luput dari penglihatan manusia seperti nikmat iman, kesehatan, oksigen yang gratis, kemampuan berpikir. Seperti yang disebutkan dalam buku sesekali kita butuh sepi, Kuncinya adalah merasa cukup dan terus bersyukur. Karena hidup bukan perlombaan yang mesti di menangkan (Ikhsanudin, 2020).

Tak jarang sebagai manusia segala hal yang telah didapat, berbagai kenikmatan yang telah dirasakan selalu saja rasa kurang akan hal tersebut. Padahal jika direnungkan dan di syukuri akan menjadi lebih nikmat. Hal inilah yang menyebabkan manusia modern zaman sekarang sulit untuk mendapatkan kebahagiaan. Alih-alih mendapatkan kebahagiaan, manusia modern hanya selalu merasa kurang dan selalu mengeluh dengan apa yang telah di dapatkan (Amaliyah, 2019). Setiap manusia diharuskan untuk selalu mengembangkan dirinya, mengembangkan kemampuan yang terdapat di dalam dirinya dan selalu menerima segala kekurangan dan

kelebihan yang telah diberikan kepada masing-masing insan. Tak sedikit orang-orang yang ada di dunia selalu merasa gelisah dan kurang percaya diri dengan keadaan yang dimiliki. Menginginkan segala yang terjadi dalam kehidupan haruslah sempurna sesuai dengan keinginan. Akan tetapi apa yang dinilai baik oleh manusia belum tentu baik oleh Sang Pemberi Kebaikan. Yang harus dilakukan adalah menerima dengan ikhlas dan sabar segala kelebihan dan kekurangan yang diberikan, yang membuat hati terasa sangat berat dan lelah adalah segala keinginan dan kemauan yang sempurna bagi manusia. padahal Allah sudah memberikan yang terbaik hanya saja, terkadang manusia terlambat untuk menyadari hal itu, dan boleh jadi masih tersembunyi segala hikmah dari yang Allah berikan kepada hati yang masih emosi. Yang membuat hari seorang manusia terasa sangat berat dan lelah adalah hati yang selalu ingin terlihat seperti banyak orang. Hal ini mengakibatkan kurangnya rasa bersyukur, dan lebih sering untuk mengeluh.

Hati manusia perlu istirahat dari penatnya akan dunia yang sesaat. Hati yang dimiliki harus lebih banyak berzdikir dan berpikir bahwa hanya dari Allah segala kebaikan itu selalu hadir. Yang harus dilakukan oleh manusia untuk menerima segala kekurangan yang ada dalam diri adalah belajar memulai untuk menerima semuanya dengan penerimaan yang baik dan tentu saja hal ini bukanlah hal yang mudah. Akan tetapi, akan menjadi lebih tenang, baik hati dan pikiran manusia bila hal tersebut diterima dengan ikhlas. Bila hal yang diterima adalah hal yang tidak baik dan bisa untuk dicegah, maka cegah saja. Tapi bila datangnya dari luar kendali, maka terimalah hal itu sembari untuk mencari solusi untuk mengatasinya. Belajar menerima segala hal yang dialami dan bertindak positif. Dalam buku ini, diajarkan untuk menerima segala hal yang telah terjadi dalam hidup dan mensyukuri segala nikmat yang telah didapat. Sebab Skenario yang dibuat oleh Allah lebih baik. Tugas manusia hanya merasa cukup, sabar dan senantiasa bersyukur, dibalik masalah yang dialami manusia pasti ada hikmah yang besar dibaliknya.

Syukur merupakan kunci kebahagiaan manusia. Pandangan agama Islam terhadap hati dapat paham dan merasakan. Untuk itu, hati yang senantiasa rasa syukur adalah hati yang memahami dan merasakan banyaknya nikmat lalu kemudian akan terdorong untuk mensyukurinya. Jadi, inti dari rasa syukur adalah hati yang tenang dan merasakan keindahan dan dampak positif dari bersyukur, sehingga akan senantiasa menerima segala hal yang diberikan oleh Allah. Memahami indahnya nikmat meski nikmat yang di dapat sedikit dan hati serta raganya



menerima bahwa segala nikmat itu bersumber dari Allah dan karena itulah dia bersyukur.

Adapun beberapa penelitian terdahulu yang menjadi acuan pembuatan artikel ini adalah: Skripsi, Fita Jufri dengan judul “Urgensi Syukur Untuk Mengatasi Problem Psikologis Dalam Islam” (Fita Jufri) adapun metode penelitian yang digunakan dalam skripsi ini adalah dengan menggunakan metode kepustakaan. Dalam skripsi ini dijelaskan konsep syukur dalam tasawuf. Yang di dalamnya dijelaskan bagaimana syukur dengan hati sangat berpengaruh pada permasalahan psikologis seseorang dalam Islam, yang mana syukur ini sangat berpengaruh pada kebahagiaan seseorang. Tak hanya bersyukur dengan hati tapi pada skripsi ini juga dijelaskan tentang bersyukur dengan lisan yang cara pengerjaannya adalah dengan cara mengucapkan pujian kepada Allah yang telah memberikan nikmat yang secara tidak langsung hal ini mendorong manusia untuk bersyukur. Selanjutnya juga dijelaskan tentang bersyukur dengan anggota Tubuh, yaitu mengajak pembaca untuk melakukan segala hal yang bermanfaat dengan anggota tubuh untuk menggunakannya dengan baik, menolong orang lain agar bermanfaat.

Skripsi, Fadiya Ellisa dengan judul “Syukur dan Upaya Meningkatkan Self Esteem Perspektif Al-Ghazali (Ellisa, 2021). Metode penelitian yang digunakan dalam skripsi ini sama dengan yang skripsi sebelumnya yaitu menggunakan metode kepustakaan. Dalam skripsi ini berbeda dengan skripsi sebelumnya. Di mana pada skripsi ini dijelaskan lebih spesifik tentang konsep syukur menurut Al-Ghazali. Yang di dalamnya dijelaskan mengenai syukur yang menurut Al-Ghazali meliputi tiga aspek yaitu amal, ilmu dan keadaan. Yang pertama ada ilmu yaitu untuk mempelajari nikmat Allah yang dianugerahkan kepada manusia sehingga akan muncul rasa untuk senantiasa bersyukur. Yang kedua adalah keadaan yaitu rasa bahagia dan nikmat saat mendapatkan kebahagiaan sehingga muncul rasa untuk bersyukur atas kebahagiaan dan nikmat yang diberikan. Selanjutnya yang ketiga yaitu amal. Di mana di dalamnya membahas tentang nikmat yang diberikan Allah, seperangkat alat yang digunakan untuk bersyukur. Dengan cara yang tentunya disenangi Allah melalui hati, lisan, serta anggota tubuh.

Artikel dengan judul “konteks syukur sebagai paradigma dalam perspektif pendidikan Islam” yang ditulis oleh Moh Fuadi (Fuadi, 2018). Dalam artikel ini menjelaskan bahwa syukur merupakan sikap dan rasa terima kasih terhadap segala hal yang telah diberikan oleh Allah kepada manusia. dan dalam artikel ini juga dijelaskan bahwa rasa syukur terbentuk

atas dasar kesadaran seorang manusia serta perenungan yang mendalam terhadap nikmat-nikmat yang Allah berikan kepada manusia.

Untuk dapat mengembangkan potensi diri dapat dilakukan dengan banyak cara, salah satunya adalah dengan membaca buku. Seperti peribahasa yang sering didengar adalah “buku adalah jendela dunia” untuk itu membaca buku dapat membantu manusia untuk mengembangkan potensi diri menjadi lebih baik. Isi yang terkandung di dalam buku pengembangan diri secara tidak langsung dapat mengubah nasib seseorang yang membacanya baik itu dari segi moral dan nilai-nilai agama yang terdapat di dalamnya (Shofaussamawati, 2016).

Buku merupakan sebuah karya yang di dalamnya terdapat tulisan-tulisan dari pengarang untuk kemudian dapat dinikmati oleh orang lain yang akan membacanya. Terdapat banyak jenis buku yang ada di dunia salah satunya adalah buku jenis non fiksi. Buku non fiksi merupakan suatu karya yang di dalamnya membahas tentang suatu kebenaran, fakta dari penulis. Untuk meningkatkan kemampuan untuk berpikir kritis dan memperluas wawasan, dapat dilakukan dengan sering membaca buku-buku yang bermutu dan *update* sesuai dengan keadaan yang sedang terjadi sekarang. Salah satu contoh adalah buku nonfiksi yang di dalamnya berisi motivasi atau biografi orang-orang sukses. Buku nonfiksi seperti itu tentu akan mendorong pola pikir seseorang, sehingga akan mempunyai tekad yang lebih kuat untuk menjadi pribadi yang lebih baik (Hartuti, 2020).

Salah satu jenis buku nonfiksi adalah buku yang bertema *self improvement*. *Self improvement* atau pengembangan diri adalah suatu hal yang harus ada dalam diri seorang manusia dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas diri. Buku Sesekali Kita Butuh Sepi di dalamnya membahas tentang bagaimana seharusnya manusia memaknai jalan kehidupan yang telah di rencanakan oleh Allah. Dengan cara banyak-banyak bersyukur, menerima dengan sabar dan ikhlas segala cobaan dan banyak-banyak mendekatkan diri kepada Allah agar hidup manusia di dunia senantiasa bahagia dan bermakna. Seperti yang telah dikatakan sebelumnya bahwa dalam buku ini terdapat banyak kalimat motivasi yang dapat membangkitkan semangat seseorang untuk menjadi lebih baik. Mengajak pembaca untuk senantiasa mensyukuri nikmat yang diberikan oleh Allah. Dapat disimpulkan bahwa dengan membaca buku-buku yang membangun pengembangan diri terutama dalam aspek keagamaan tidak menutup kemungkinan seseorang dapat meningkatkan keimanannya.

Sayangnya, semakin lajunya perkembangan Globalisasi manusia semakin buas dan merasa tidak pernah puas akan segala hal yang Allah berikan, mencaci segala musibah yang di datang dan menuhankan

kenikmatan yang membutakan. Padahal syukur sangat penting bagi untuk manusia. mensyukuri hidup, menghitung sudah berapa banyak nikmat yang dimiliki, lihat dari hal terkecil dan tak pantas sebagai manusia untuk selalu mengeluh (Ikhsanudin, 2020). Rasa syukur pada umumnya menunjukkan rasa terima kasih yang diberikan kepada pemberi oleh penerima nikmat tak hanya itu syukur juga dapat menunjukkan respon secara penuh dari penerima nikmat kepada Sang pemilik rasa Syukur (Nuraini, 2016).

Hal yang menjadi alasan utama dalam pembuatan artikel penelitian ini mengapa tidak menggunakan buku-buku tasawuf yang lebih spesifik sebab, di dalam buku ini banyak bahasa-bahasa yang dapat membangkitkan semangat untuk mensyukuri setiap hal yang terjadi dalam hidup dan tak hanya itu di dalam buku ini juga diajarkan kepada kita untuk selalu berdzikir kepada Allah sehingga tidak terjadinya krisis spiritual pada diri seorang muslim yang hidup di zaman modern saat ini.

### **Metode Penelitian**

Adapun jenis penelitian pada artikel ini dengan menggunakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif pada dasarnya digunakan untuk penelitian yang berhubungan dengan tingkah laku manusia. penelitian kualitatif merupakan penelitian yang berdasar kepada pengamatan yang obyektif partisipatif terhadap suatu fenomena sosial (Bungin, 2001). Penelitian ini dapat dikatakan penelitian kualitatif sebab hasil yang akan diperoleh berupa penggambaran nilai-nilai syukur yang terkandung dalam buku *Sesekali Kita Butuh Sepi* karya Ikhsanudin.

Jenis dan sumber data dari Penelitian yang digunakan yaitu studi kepustakaan atau *literature research*. Studi Kepustakaan merupakan salah satu metode dalam menghimpun suatu informasi data menggunakan bantuan beberapa material seperti buku, artikel ilmiah, dokumen-dokumen, majalah, surat kabar ataupun sumber lain yang masih relevan dengan tema penelitian. Pada intinya, penelitian ini memanfaatkan sumber- sumber perpustakaan dalam perolehan data. Dengan menggunakan metode ini, data yang didapat akan lebih valid dan juga variatif.

Untuk memperoleh sebuah data yang valid dan juga akurat. Peneliti mengambil dua sumber data sebagai sentra informasi yaitu sumber data primer dan sekunder. Dengan adanya kedua sumber data tersebut maka, kesimpulan yang diperoleh akan lebih akurat dan tidak manipulatif. Data primer bisa disebut juga sebagai data tangan pertama, karena ini merupakan inti informasi yang diperoleh langsung dari subyek penelitian.



Data yang disajikan sebagai sumber primer: *Sesekali kita butuh sepi* (Ikhsanudin, 2020). Selanjutnya untuk memvalidasi data primer, dalam penulisan kali ini, penulis juga menggunakan data sekunder yaitu berupa buku, artikel ilmiah (baik itu skripsi, tesis, disertasi, ataupun jurnal) dan beberapa *literature* lain yang masih berhubungan dengan tema penelitian ini, sebagai referensi penunjang pihak kedua (Anggito, A., & Setiawan, 2018).

Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam pembuatan artikel ini adalah dengan menggunakan teknik *editing*, yaitu pengkajian kembali data yang telah didapat dari segi kelengkapan dan kejelasan makna antara yang satu dengan yang lainnya. Dan menggunakan teknik penemuan hasil penelitian, di mana teknik ini melakukan analisis lebih lanjut terhadap hasil penyusunan dengan kaidah dan teori yang kemudian akan didapat kesimpulan yang sesuai dengan rumusan masalah.

Selanjutnya untuk analisis data dalam pembuatan artikel penelitian ini menggunakan beberapa teknik yaitu: menentukan tujuan analisis yang mana memiliki tujuan untuk mendeskripsikan permasalahan yang ada, selanjutnya yaitu teknik mengumpulkan data yaitu, pengumpulan bahan bahan pendukung dari jurnal. Buku, skripsi, tentang syukur dan depresi yang di dalamnya menjelaskan tentang syukur. Selanjutnya adalah teknik mereduksi data yaitu, Penulis mensortir data-data yang diperoleh yang akan digunakan menjadi dasar dan mana data yang tidak akan digunakan sebagai dasar dalam penelitian ini. selanjutnya adalah teknik menganalisa dan menafsirkan data yaitu, penelitian yang dikembangkan dan yang kemudian diolah ke dalam kerangka pemikiran sederhana yang kemudian diseleksi selanjutnya diambil sebuah kesimpulan.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **1. Biografi Pengarang**

Ikhsanudin yang akrab disapa dengan panggilan Ihsan atau Kang Ihsan ini lahir di Aceh, dua puluh tahun silam. Lewat pengalaman dan perjalanan hidupnya, Kang Ihsan berusaha membagikan pelajaran dan hikmah yang ia tangkap, menuangkannya dalam bentuk tulisan motivasi guna untuk menyemangati dirinya sendiri dan orang-orang di sekitarnya. Baginya hidup adalah perihal memberi banyak manfaat kepada banyak orang (Ikhsanudin, 2020).

### **2. Konsep Syukur dalam Tasawuf**

Menurut para sufi, tidak diberi apa-apa oleh Allah juga merupakan suatu pemberian. Sebab apa pun yang Allah berikan dan rencanakan

tentulah merupakan suatu kebaikan untuk diri sendiri, sebab apapun pilihan dan kehendak Allah terhadap Hamba-Nya pastilah yang terbaik. Untuk menerima hal ini tentulah tidak mudah, perasaan untuk menerima setiap ketetapan Allah tentu dilandasi dengan sebuah kesadaran tentang kasih sayang, keesaan, kelembutan, keadilan dan sifat-sifat lain yang menunjukkan keagungan Allah terhadap hamba-Nya.

Menurut Ibnu Qayyim, mengartikan bahwa syukur adalah keadaan di mana manusia menunjukkan adanya nikmat yang diberikan oleh Allah pada dirinya melalui lisan yang dapat dibuktikan dengan perkataan dan pujian serta kesadaran diri atas nikmat yang telah diterima. Selanjutnya dapat dituangkan melalui perasaan cinta pada Allah, dan selanjutnya menggunakan anggota badan yang dapat dibuktikan dengan senantiasa beribadah, dan melakukan perbuatan baik itu untuk diri sendiri dan orang lain (Rahmawati, 2021).

Menurut Imam Al-Ghazali yang merupakan salah satu tokoh tasawuf, menjelaskan bahwa syukur merupakan keadaan mencurahkan dengan penuh segala kemampuan yang dimiliki untuk melakukan segala perbuatan baik. Hakikatnya bahwa syukur merupakan salah satu tingkatan maqam seseorang yang menapaki jalan untuk menuju Allah. Menurut Al-Ghazali bahwasannya syukur tersusun atas tiga perkara yaitu (Ellisa, 2021): 1) Ilmu, maksudnya adalah sebuah pengetahuan akan nikmat dan pemberian serta meyakinkannya bahwa segalanya merupakan pemberian dari Allah SWT. Dari adanya keyakinan ini, maka akan muncul rasa untuk senantiasa berterima kasih dan keinginan untuk selalu memuji Allah atas segala nikmat; 2) *Hal* (keadaan), yaitu merupakan suatu kondisi spiritual. sebab pengetahuan dan keyakinan akan nikmat merupakan pemberian dari Allah, hal ini akan menciptakan rasa sayang bukan hanya rasa sayang akan nikmat yang telah didapat akan tetapi rasa cinta kepada Sang Pemberi Nikmat; dan 3) Amal Perbuatan, di mana pada perkara ini mencakup hati, lisan, dan anggota badan. Artinya hati yang senantiasa melakukan hal-hal kebaikan, lisan yang senantiasa menampakan rasa syukur dengan memuji Allah serta anggota badan yang digunakan dengan sebaik mungkin untuk selalu melakukan perbuatan baik yang menggunakan anggota badan (Rahmawati, 2021).

Ciri-ciri orang yang senantiasa bersyukur adalah (Wijayani, 2019): 1) Mengakui nikmat Allah; 2) Memberikan pujian kepada orang yang senantiasa berbuat baik; 3) Selalu menjaga dan melindungi karunia dari Allah; 4) Senantiasa melindungi diri untuk tidak melakukan perbuatan buruk; 5) Menyadari bahwa manusia bukan apa-apa tanpa karunia Allah; 6) Mengabdikan seluruh tenaga untuk senantiasa taat kepada perintah

Allah; 7) Selalu merasa cukup dengan pemberian dari Allah; dan 8) Menjadi pribadi yang positif.

Adapun beberapa hal yang menjadi manfaat dalam syukur adalah: Pertama, rasa syukur dapat melipat gandakan nikmat. Allah Swt berfirman:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

*“Seseungguhnya 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).*

Makna yang terkandung dalam ayat ini sudah sangat jelas. Bahwa pada ayat ini Allah memberikan keutamaan dalam bersyukur, di antaranya adalah mendapatkan hati yang tenang. Tak hanya itu, dalam ayat ini juga Allah memberikan ganjaran kepada hamba-Nya yang senantiasa bersyukur berupa nikmat yang berlipat ganda. Tak hanya memberikan ganjaran kepada yang senantiasa bersyukur, tapi Allah juga memberikan ganjaran kepada orang yang kufur atau dapat dikatakan orang yang kurang bersyukur akan mendapatkan ganjaran di akhirat (Wijayani, 2019). Dapat diartikan dalam ayat ini Allah akan melipatgandakan nikmat kepada manusia yang senantiasa bersyukur atas segala hal yang telah diberikan dan akan memberikan azab kepada orang-orang yang mengingkari nikmat yang telah diberikan.

Kedua, syukur dapat diartikan sebagai bukti keimanan. Dapat dikatakan bahwa rasa syukur merupakan sendi keimanan. Seseorang yang kufur atas nikmat yang telah didapat dapat dikatakan sebagai seorang yang kufur, dan sebaliknya orang yang selalu bersyukur merupakan seorang beriman kepada Allah SWT. Ketiga, syukur merupakan sumber kecukupan. Seseorang yang senantiasa bersyukur baik menggunakan hati, lisan, dan perbuatan akan senantiasa merasa cukup atas apa yang telah Allah berikan kepadanya.

Keempat, rasa syukur dapat mendatangkan kesembuhan dan kebahagiaan (Khairiah, 2020). Pada zaman modern sekarang ini banyak orang yang berlomba-lomba untuk menjadi seorang yang sempurna, baik dalam keadaan harta benda, kecantikan, karier, pendidikan dan lain sebagainya. Seorang yang tidak bersyukur akan selalu merasa kurang dengan apa yang telah didapat, akibatnya akan menghalalkan segala cara untuk mencapai kesempurnaan tersebut. Dan apabila tidak terpenuhi akan mengakibatkan rasa yang tidak bahagia dan tidak menutup kemungkinan akan merusak mental seseorang yang mengakibatkan stress dan depresi.

Akan tetapi untuk seseorang yang senantiasa bersyukur, akan selalu merasa cukup yang akan memberikan rasa bahagia kepada seorang yang senantiasa bersyukur dan mengingat Allah (Istiqomah, 2020).

Kelima, menjadi pribadi yang lebih positif (Yulianti, 2018). Rasa syukur yang senantiasa diterapkan dalam diri akan memberikan manfaat yang sangat banyak, di antaranya adalah menjadikan pribadi yang lebih positif.

### **3. Konsep Syukur dalam buku Sese kali Kita Butuh Sepi**

Konsep syukur yang terdapat di dalam buku Sese kali kita butuh sepi sama dengan 3 perkara dalam syukur yang dijelaskan oleh imam Al-Ghazali (Zainab, 2018). Yang pertama adalah ilmu, di dalam buku sese kali kita butuh sepi dijelaskan bahwa segala yang terjadi dalam hidup baik itu nikmat atau musibah segalanya adalah berasal dari Allah. Tugas manusia hanyalah menerima keadaan apapun yang diberikan oleh Allah dengan lapang dada. Dalam buku ini juga dijelaskan bahwa Allah tidak akan memberikan ujian kepada hamba-Nya melebihi batas kemampuan hamba tersebut, dan juga dijelaskan bahwa seluruh ketetapan yang Allah berikan adalah yang terindah. dalam buku ini dijelaskan beberapa ajakan salah satunya adalah mengajak manusia untuk mensyukuri setiap nikmat baik itu nikmat yang kecil hingga nikmat yang besar, serta ajakan untuk tidak selalu mengeluh sebab manusia yang senantiasa bersyukur akan sangat menikmati segala ketetapan Allah dan akan merasa malu untuk mengeluh (Ikhsanudin, 2020). Saat hati telah yakin bahwa segala ketetapan Allah adalah yang terbaik, maka akan muncul rasa untuk senantiasa berterimakasih dan keinginan untuk selalu memuji Allah atas segala nikmat.

Yang kedua adalah *Hal*, pada buku sese kali kita butuh sepi banyak disebutkan untuk selalu menerima segala ketetapan. Dengan meyakini bahwa segala hal yang telah Allah tetapkan adalah yang terbaik, hal ini tentu akan menciptakan rasa cinta yang dalam kepada Sang pencipta kenikmatan yaitu Allah SWT.

Yang ketiga adalah amal perbuatan, dalam buku ini dijelaskan untuk senantiasa menjadi diri sendiri. tidak hanya berbuat baik kepada orang lain tetapi juga kepada diri sendiri. Hal ini merupakan bentuk syukur dengan amal perbuatan baik itu lisan, hati, dan perbuatan.

### **4. Nilai-nilai Syukur dalam Buku Sese kali Kita Butuh Sepi**

Di dalam buku ini dijelaskan bahwa perilaku syukur merupakan suatu hal penting bagi manusia. hal ini sama dengan keinginan manusia

yaitu senantiasa ingin hidup dalam kebahagiaan. Sebab secara tidak langsung rasa syukur memiliki hubungan dengan kebahagiaan seseorang. Adapun empat hal yang terkait dengan kebahagiaan yang sempurna adalah, *pertama*, hal-hal yang terkait dengan jiwa dan yang bersifat sangat khusus dan dekat, misalnya kebaikan orang lain. *Kedua*, hal-hal yang berkaitan dengan tubuh, misalnya kesehatan. *Ketiga*, hal-hal yang tidak berhubungan dengan badan namun berdekatan dengan jiwa, misalnya kekayaan, anggota keluarga, karib kerabat. *Keempat*, hal-hal yang menghubungkan sifat-sifat jiwa dan meriahnya untuk jiwa, misalnya hidayah, petunjuk dan karunia dari Allah SWT (Al-Ghazali, 2019).

Seperti yang sudah dipaparkan di atas bahwa salah satu manfaat dalam syukur adalah untuk mencapai kebahagiaan dan mendatangkan kesembuhan. Dalam buku ini dijelaskan bahwa cara untuk senantiasa bahagia adalah dengan cara memperbanyak rasa syukur dan menjauhkan diri dari keinginan untuk senantiasa mengeluh dan merasa tidak cukup. Dalam buku ini memiliki ajakan untuk tidak terus membandingkan segala hal yang telah Allah tetapkan, sebab segala hal yang telah Allah tetapkan adalah yang terbaik. Baik di mata manusia belum tentu baik disisi Allah. Untuk itu sebagai manusia untuk tidak terus membandingkan diri dengan orang lain adalah salah satu cara untuk terus hidup bahagia. Dapat disimpulkan bahwa nilai-nilai syukur yang terdapat dalam buku ini memiliki keterkaitan dengan syukur yang diajarkan dalam tasawuf.

## 5. Penerapan Nilai-nilai Syukur dalam Buku Sesekali Kita Butuh Sepi

Sudah menjadi sifat manusia untuk mencari kebahagiaan hidup di dunia. kehidupan semua manusia akan senantiasa melawati dua sisi yang telah ditentukan oleh Yang Maha Kuasa, yaitu bahagia dan bencana, mudah dan sulit, suka dan duka (Abdul Syukur, 2017). Dua fase ini akan terus dirasakan oleh manusia selama masih hidup di dunia. namun, tak jarang manusia mengeluh dan merasa tidak terima dengan keadaan tersebut terutamanya dalam keadaan sedih, duka, bencana. Manusia lupa bahwa segala jalan kehidupan sudah diatur oleh Allah dan sudah pasti bahwa Allah akan senantiasa memberikan yang terbaik untuk hamba-Nya (Abdul Syukur, 2017).

Nikmat yang diberikan Allah kepada hamba-Nya tentulah tidak sedikit. Betapa banyaknya nikmat yang dapat dinikmati secara gratis.

Nilai-nilai syukur dapat diterapkan dalam beberapa hal di antaranya adalah: Pertama, selalu menikmati setiap hal, baik itu kecil maupun hal yang besar (Ikhsanudin, 2020). Tak jarang sebagai manusia banyak nikmat yang telah diterima, akan tetapi manusia hanya mensyukuri nikmat yang



dirasa memberikan dampak yang besar dalam kehidupan, misalnya saja rezeki yang berlimpah, paras yang rupawan, karier yang gemilang. Akan tetapi manusia kadang lupa dengan nikmat-nikmat yang tak tampak dimata manusia, misalnya nikmat tubuh yang sehat, organ tubuh yang lengkap, panca indera yang lengkap, oksigen yang gratis, otak yang masih dapat berpikir dengan baik, dan segala hal yang dipunya sedangkan orang lain masih serba kekurangan.

Kedua, memanfaatkan dengan baik nikmat hidup. Banyak hal yang telah diterima oleh manusia dari Allah, di antaranya adalah nikmat kesehatan, nikmat iman, oksigen yang gratis, mata yang bisa melihat dengan jelas, telinga yang masih dapat mendengar, kaki yang masih bisa berdiri tegak dan melangkah, ginjal yang masih berfungsi dengan baik, darah yang mengalir teratur (Wahid, 2004), dan tentunya masih banyak nikmat yang lain yang tidak mungkin sanggup untuk dihitung oleh manusia. Untuk mensyukuri nikmat-nikmat tersebut salah satunya adalah dengan cara memanfaatkannya dengan sebaik mungkin. Misalnya saja untuk mensyukuri nikmat atas kesehatan yang kita peroleh dapat dilakukan dengan cara menjaga pola makan, tidur, rutin berolahraga, dan melakukan kebaikan-kebaikan yang lain, baik itu untuk diri sendiri maupun dan orang lain.

Ketiga, mencintai diri sendiri adalah menerima dan menghargai semua hal yang terkait dengan diri sendiri baik fisik, pikiran, dan hati (Darina, 2021). Di zaman yang serba modern saat ini tentulah permasalahan yang dialami oleh sebagian manusia semakin rumit. Tak jarang sebagai seorang manusia yang masih memiliki banyak kekurangan menuntut kesempurnaan atas segala hal. Harta yang berlimpah, kecantikan dan ketampanan dari standar yang dibuat-buat oleh orang lain, kareir yang bagus, pendidikan yang sempurna, bentuk tubuh yang sempurna dan masih banyak lagi. Hal-hal tersebut bila tidak dibarengi dengan rasa syukur tentu akan menimbulkan rasa untuk selalu menuntut kesempurnaan, yang mana hal ini tentu memaksakan diri sendiri akibatnya ada rasa tertekan yang akan memberikan dampak yang buruk untuk diri sendiri. padahal, bila manusia senantiasa bersyukur dengan apa yang telah diterima dari Allah, segala hal tentu akan terasa lebih nikmat dan indah (Husna Aura, 2013).

Keempat, tidak membandingkan. Fenomena yang banyak ditemukan di zaman modern saat ini adalah banyaknya orang-orang yang selalu membanding-bandingkan kehidupannya dengan orang lain. Misalnya saja membandingkan nasib, termasuk dalam membandingkan karier, bentuk tubuh dan kecantikan, dan lain-lain. Tentu hal ini adalah bentuk perbuatan

kufur nikmat. Sebagai seorang hamba tentu manusia harus meyakini bahwa apa yang telah Allah berikan sudah pasti yang terbaik untuk hamba-Nya (Putra, J. N. A., & Mutawakkil, 2020).

### Kesimpulan

Berdasarkan analisis di atas dapat disimpulkan bahwa syukur yang terdapat dalam tasawuf juga banyak diterapkan dalam buku sesekali kita butuh sepi. Di dalam tasawuf manusia diajarkan untuk senantiasa memanfaatkan dengan sebaik mungkin segala pemberian yang telah Allah berikan. Misalnya nikmat kesehatan, sebagai makhluk sosial manusia tentu tidak akan dapat hidup tanpa adanya orang lain, maka untuk menerapkan rasa syukur dalam tasawuf manusia dianjurkan agar lebih bermanfaat baik untuk diri sendiri dan orang lain. Serta nilai-nilai syukur yang terdapat dalam buku sesekali kita butuh sepi disebutkan salah satunya adalah cara untuk menjadi manusia yang bahagia salah satunya adalah dengan cara senantiasa bersyukur dengan segala nikmat yang telah Allah berikan. Adapun penerapan nilai-nilai syukur dalam buku sesekali salah satunya manusia diajarkan untuk tidak membandingkan diri dengan orang lain. Dari semua proses dan hasil penelitian tersebut, pasti memiliki keterbatasan baik dalam mengumpulkan berbagai sumber data. Maka direkomendasikan pada hari kemudian tema ini diteliti lebih dalam. Adapun manfaat dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penelitian ini diharapkan agar dapat menjadi dorongan untuk senantiasa menerapkan rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari.

### Daftar Pustaka

- Abdul Syukur. (2017). *Sabar, Syukur dan Ikhlas. Laksana*. Ipusnas.
- Al-Ghazali. (2019). *Sabar dan Syukur*. Marja.
- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. CV Jejak. Jejak Publisher.
- Azzahra, Z. (2019). *Perancangan Informasi Mengenai Penerapan Rasa Syukur Pada Anak Usia Dini Melalui Media Buku Pop Up*. (Doctoral dissertation, Universitas Komputer Indonesia).
- Bungin, B. (2001). *Metodologi penelitian kualitatif*.
- Dahliia, P. (2016). Membaca sebagai sumber pengembangan intelektual. *Al Daulah: Jurnal Hukum Pidana Dan Ketatanegaraan*, 5(2), 352–376.
- Darina, J. (2021). Membangun Self Love Pada Remaja Pengguna Instagram Ditinjau Dari Perspektif Dramaturgi (Studi Fenomenologi Remaja Pengguna Instagram Di Desa Ngebrak). *Shine: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 1–17.

- Ellisa, F. (2021). *Syukur dan upaya meningkatkan Self Esteem Prespektif Al-Ghazali*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Fabriar, S. R. (2020). Agama, Modernitas dan Mentalitas: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental. *Muharrrik: Jurnal Dakwah Dan Sosia*, 1(3), 227-243.
- Fuadi, M. (2018). Konteks Syukur Sebagai Paradigma Dalam Perspektif Pendidikan Islam. *Raudhah Proud To Be Professionals: Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, 3(2), 53-68.
- Hartuti, W. D. (2020). *Nilai Nilai Dalam Buku Fiksi Dan Nonfiksi Bahasa Indonesia Kelas Xii*.
- Husna Aura. (2013). *Kaya dengan Bersyukur: menemukan makna sejati bahagia dan sejahtera dengan mensyukuri nikmat Allah*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ikhsanudin. (2020). *"Sesekali Kita Butuh Sepi"*. Transmedia Pustaka.
- Istiqomah, H. (2020). *Zikir dan implementasinya sebagai penenang hati: kajian tematik surah al-Ra'd ayat 28*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Khairiah, R. (2020). *Pengaruh Pemahaman Materi Syukur Terhadap Perilaku Syukur Siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pekanbaru*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Nuraini, F. (2016). *Pengaruh rasa syukur dan kepribadian terhadap psychological well being orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus*. UIN Syarif Hidayatullah.
- Putra, J. N. A., & Mutawakkil, M. A. (2020). Qada'Dan Qadar Perspektif Al-Qur'an Hadits dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Agama Islam. *J-PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 7(1).
- Rahmawati, L. R. (2021). *Hubungan Body Image (citra tubuh) dengan sikap syukur dan rida: Studi kasus pada mahasiswa fakultas ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung tahun ajaran 2020/2021*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Shofaussamawati, S. (2016). Menumbuhkan Minat Baca Dengan Pengenalan Perpustakaan Pada Anak Sejak Dini. *LIBRARIA: Jurnal Perpustakaan*, 2(1).
- Trisnani, F. P. T. (2022). *Penyebab Pengangguran*.
- Wahid, A. (2004). *Kejahatan Terorisme Perspektif Agama. HAM Dan Hukum, Bandung: Refika Aditama*.
- Wahyuni, S., Erianjoni, E., & Hasmira, M. H. (2018). Makna Cantik di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang Angkatan 2015. *Jurnal Perspektif*, 1(4), 51-57.
- Wijayani, A. D. (2019). *Implementasi syukur ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Rumah Hasanah Bandung*. UIN Sunan Gunung

Djati Bandung.

Yulianti, C. (2018). *Makna syukur dan ciri-cirinya dalam tafsir Al-munir: analisis terhadap tafsir Al-munir karya Wahbah Zuhaili*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Zainab, R. A. S. (2018). *Peran syukur dalam meningkatkan perilaku altruistik: Studi deskriptif santriwati Pondok Pesantren Al-Wafa di Cibiru Hilir*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.