

PENERAPAN SABAR DAN SYUKUR DALAM KEHIDUPAN BERDASAR ILMU TASAWUF

Naufal Kurniawan

Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

Email : kurniawannaufal19@gmail.com

,Linda Sri Milarada Sanotoso

Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

Email : lindasmilarada@gmail.com

Nanda Andini Rahmadani

Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

Email : bynandin@gmail.com

Abstrak

Sebagai muslim hendaknya kita menerapkan perilaku sabar dan syukur dalam kehidupan sehari-hari untuk menyikapi nikmat maupun cobaan yang diberikan Allah SWT. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan konsep sabar dan syukur beserta penerapannya dalam sehari-hari. Selain itu penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui manfaat dari penerapan sabar dan syukur dalam sehari-hari. Dalam penelitian ini kami menggunakan metode kuantitatif dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber.

Kata Kunci: Sabar, Syukur, Penerapan dalam sehari-hari, Ilmu Tasawuf

Latar Belakang

Manusia sering sekali lupa diri apabila sudah berada dalam puncak kesuksesan dalam hidupnya dan cenderung mengeluh saat diuji. Segala pemberian yang diberikan oleh Tuhan sering dilupakan dan sifat egoisme dalam dirinya sering ditonjolkan. Seringkali lupa untuk harus menanamkan sifat bersyukur dan sabar atas segala nikmat maupun cobaan yang diberikan oleh Allah Swt. Sebagai muslim hendaknya kita menerapkan perilaku sabar dan syukur dalam kehidupan sehari-hari.

Sabar merupakan menahan, sementara Syukur merupakan ungkapan terima kasih kepada Allah Swt atas nikmat-nikmat yang telah diberikan kepada hamba-Nya. Kedua sifat ini berkaitan dimana

Sabar sebagai sebuah kekuatan yang nantinya membentuk jiwa stabil dan kokoh serta syukur untuk menjadikan pribadi yang tetap rendah hati. Keduanya ini merupakan sifat positif untuk tetap mengingat Allah SWT disetiap momentum. Allah menciptakan berbagai suasana dengan tujuan menciptakan suatu situasi agar manusia menggunakan pikiran untuk menyelesaikan suatu masalah dengan cara yang paling disukai oleh Allah. Sabar begitu penting dalam menjalankan kehidupan didunia maka dari itu Allah dan Rasul memberikan manfaat dan juga keutamaan sabar. Begitupula dengan rasa syukur sebagai pengingat atas nikmat yang telah dilimpahkan oleh Allah SWT.¹

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini kami menggunakan metode penelitian pustaka yang mana penelitian ini dilakukan dengan cara menggunakan literatur (buku), mengumpulkan berbagai data, menyusun, serta mengklarifikasi. Metode ini sama dengan metode deskriptif kuantitatif karena bertujuan untuk menggambarkan suatu keadaan sesuai obyek dan data yang dikumpulkan. Dari mengumpulkan data, menimbang data, menafsirkan dan menyusun data.

Hasil dan Pembahasan

A. Sabar

Kesabaran merupakan salah satu hal terpenting didalam spiritualitas islam. Secara etimologi sabar berasal dari bahasa Arab yaitu *sabara-yashiru-sabrun* yang artinya menahan. Sedangkan secara istilah sabar memiliki arti menahan menghadai segala cobaan, tidak gampang marah, putus asa, dan patah hati. Namun ada juga yang mengartikan sabar adalah bersikap dengan tenang baik itu dari pikiran atau perasaan. Kesabaran memiliki potensi untuk manusia dalam mendorong untuk melakukan suatu hal atau tindakan yang tidak buruk, tindakan yang baik, dan juga sebagai kekuatan pertahanan yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Menurut golongan sufi sabar memiliki arti sabar dalam menjalankan perintah dari Allah SWT dan juga menjauhi segala bentuk laranganNya, menerima segala bentuk ujian yang diberikan Allah SWT dengan sabar dan ikhlas. Tetapi menurut Amr Bin Utsman sabar adalah dengan tetap mengingat Allah SWT dan juga menerima segala coaanNya dengan penuh lapang dada dan ikhlas. Sedangkan dari pandangan tasawuf sabar memiliki arti kesabaran dalam beribadah dan mendekatkan diri kepada Sang Pencipta.² Didalam Al-Qur'an sabar menunjukkan bahwa manusia yang beriman wajib untuk melakukan aktivitas shalat yang dapat membantu membimbing manusia dalam arah kesabaran dan kesadaran.

Sabar dikategorikan terhadap tingkah laku yang memiliki tingkat dan juga derajat yang tinggi didalam lingkungan hidup dan dimanapun hidup, berusaha menumbuhkan dan mengembangkan

¹ Raihannah, *Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an*, Jurnal Tarbiyah Islamiyah, Vol. VI, No. 1/16, h. 40.

² AK Teori, *Kajian Teori*, UIN Tulungagung, h. 06.

diri agar kebaikan dihidupnya untuk menginginkan kesempurnaan baik dunia maupun akhirat. Sabar digolongkan menjadi beberapa macam, antara lain :

1. Sabar saat menghadapi musibah

Manusia dihadapkan oleh musibah yang diberi oleh Allah SWT berupa kematian, bencana alam, kehilangan harta benda, dan lain-lainnya. Untuk itulah setiap orang harus bisa mengendalikan emosi didalam dirinya agar tidak terjadi hal buruk seperti suudzon (berburuk sangka) terhadap Allah dengan tidak menyalahkan orang lain. Secara sunnatullah manusia berupaya untuk ikhtiar seyakini-yakinnya dengan sekuat tenaga agar tidak berbuat kerusakan yang akan mendatangkan suatu musibah yang bisa menimpa diri sendiri maupun lingkungan.

2. Kesabaran dalam ketaatan beribadah

Orang yang memiliki rasa sabar dalam ketaatan beribadah kepada Allah akan mendapat sikap ikhlas maupun sikap tabah pada dirinya. Allah SWT sangat mencintai hamba-Nya yang memiliki rasa sabar dalam beribadah kepada-Nya, hambanya juga harus mampu dalam menjaga dan mengendalikan diri. Kita juga harus suka memaafkan kesalahan orang lain dengan penuh ikhlas, karena perilaku ikhlas dapat mengubah diri untuk melaksanakan ketaatan dengan mengharapkan ridha dan pahala yang besar dari-Nya.

3. Sabar menghadapi gangguan manusia

Dalam kehidupan sosial individu selalu melakukan interaksi dan saling berkomunikasi dengan baik karena adanya unsur saling membutuhkan satu sama lainnya. Kehidupan ekonomi manusia sangat berbeda-beda kita harus bisa memanfaatkan dengan baik kesempatan bekerja dan beribadah sebaik-baiknya terutama pada rohani, materi, serta finansialnya agar mendapatkan kesuksesan lahir dan juga batin. Kita tidak boleh menyia-nyaiakan hidup, walaupun ada berbagai macam tantangan global dari lingkungan atau dari manusia itu sendiri. Namun kita selaku hamba Allah yang memiliki rasa sabar, memiliki keyakinan keteguhan terhadap syariat Islam maka kita mampu menahan emosi dengan teguh yaitu dengan tidak membalas gangguan atau kejahatan dari orang lain yang.

4. Sabar dalam kefakiran

Ini merupakan kesavaran tingkat tinggi yang sangat mulia, karena seseorang mampu taat kepada Allah SWT atau melaksanakan seluruh perintah Allah dan juga menjauhi segala macam larangan-Nya. Kefakiran merupakan hal yang mencakup pada kebutuhan fisik material (harta-benda), kebutuhan finansial, dan juga kebutuhan pokok. Tetapi tidak digolongkan pada kefakiran akidah, iman, dan juga ketakwaan. Jika kita memiliki amalan akidah islam maka akan berpengaruh tinggi terhadap suatu nilai kesabaran dan juga nilai akhlak moral seseorang. Kesabaran adalah pembeda manusia dengan makhluk lainnya karena didasari oleh aspek akhlaq moral dengan sabar diamalkan secara sempurna.³

Sifat sabar jangan hanya dipakai saat susah saja, tetapi saat senang kita juga memakai sifat tersebut, orang yang mempunyai sabar pasti kaya seperti kaya batin. Pada surat Al-Baqarah ayat 153, 155, dan 156 menjelaskan bahwa mengajak orang-orang yang beriman untuk menjalankan

³ Miskahuddin, *Konsep Sabar dalam Perspektif Al-Qur'an*, Jurnal Ilmiah Al Mu' Ashirah Vol. XVII, No. 2/20, h.199.

shalat seperti yang telah diperintahkan dan diajarkan oleh Allah SWT dengan mengarah kepada kiblat dan juga kesabaran menjadi pendorong dalam menghadapi cobaan hidup.⁴ Allah menjadikan sifat sabar sebagai kuda pacu yang tidak akan tergelincir, tentara yang tidak akan terkalahkan, roket yang tidak meleset, dan juga benteng yang kokoh tidak akan bisa roboh.⁵

Sabar merupakan usaha kesungguhan yang menjadi sifat Allah yang sangat tinggi dan mulia, sabar juga salah satu sikap jiwa yang menampilkan dalam menerima suatu kebaikan yang bertujuan dengan tugas dalam bentuk larangan maupun didalam bentuk pelikau atau sifat orang lain.⁶ Sabar adalah akhlak utama yang di terapkan dalam Al-Qur'an disejumlah ayat dalam menjalankan shalat, Imam Ghazali memiliki pandangan tentang lingkup dari sifat sabar, yaitu :

1. Terus menerus menjalankan ketaatan.
2. Sabar dalam menghindari diri dari maksiat.
3. Tegar dan sabar saat menghadapi musibah.

Dari penjelasan diatas sifat sabar yang dimiliki oleh manusia menghasilkan sikap yang aktif disuatu hal, yaitu menjunjung sikap taat kepada Allah dan berusaha menghindari tindakan-tindakan yang bersifat maksiat terhadap Allah, dan selalu optimis saat menghadapi hal-hal yang tidak menyenangkan.⁷ Ciri-ciri orang sabar, antara lain :

- a. Lebih suka mengalah.
- b. Mudah memaafkan.
- c. Tidak menyimpan dendam.
- d. Berpikir sebelum bertindak.
- e. Tidak egois.

Sifat sabar juga memiliki keutamaan didalamnya, yaitu :

1. Orang sabar akan selalu bersama-sama dengan Allah.
2. Bersabar merupakan ladang dari pahala tanpa ada batasnya.
3. Prang yang memiliki sifat sabar adalah orang yang mulia.
4. Sabar dalam membuat kita lebih peka terhadap kekuasaan yang dimiliki Allah SWT.
5. Segala urusan yang dihadapi orang sabar adalah baik.

B. Syukur

Kata "Syukur" berasal dari bahasa Arab yakni 'syakaro', 'syukura', 'wa syukuran' yang berarti pujian atas kebaikan. Namun dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Syukur

⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an)*, Jakarta:Lentera Hati 2002 Vol. I, h. 433.

⁵ Ibid, h.549

⁶ A. Bachrun Rifa'i, Hasan Mud'is, Op.Cit, h.210.

⁷ Rif'at Syauqi Nawawi, Op.Cit, h.74.

memiliki arti kata rasa terima kasih kepada Allah, kedua, untung (menyatakan lega, senang). Kata 'Syukuran' terdapat pada Al- Quran surah al Furqān ayat 62 yang berbunyi :

“Dan dia (pula) yang menjadikan malam dan siang silih berganti bagi orang yang ingin mengambil pelajaran atau orang yang ingin bersyukur” (Qs. Al-Furqān : 62)

Ayat syukur ini seringkali ditafsirkan bahwa Allah yang telah menciptakan siang dan malam silih berganti. Dalam menafsirkan ayat tersebut, Ibnu Katsir berpendapat bahwa Allah Yang Maha Agung menjadikan siang dan malam silih berganti yang semuanya itu adalah sebagai tanda-tanda kekuasaan-Nya dan seharusnya diperhatikan serta direnungkan oleh orang-orang yang ingat dan bersyukur kepada-Nya.⁸ Selain kalimat syukur, di dalam al-Qur'an juga terdapat kata “Syakūr” sebagaimana firman-Nya dalam surah Sabā' ayat 13 yang berbunyi :

“Para jin itu membuat untuk Sulaiman apa yang dikehendakinya dari gedung-gedung yang tinggi dan patung-patung dan piring-piring yang besarnya seperti kolam dan periuk yang tetap berada di atas tungku. Bekerjalah hai keluarga Daud untuk bersyukur kepada Allah, Dan sedikit sekali dari hamba-hamba-Ku yang berterima kasih.” (Qs. Sabā: 13)

Ayat tersebut menceritakan tentang kisah Sulaiman As. yang dianugrahi istana megah dengan patung dan piring yang mewah oleh Allah SWT dan hendaknya untuk mensyukuri atas segala nikmat yang telah dilimpahkan tersebut. Dengan ini dapat kita simpulkan bahwa perilaku syukur perlu ditanamkan pada setiap individu terutama bagi seorang muslim agar senantiasa mengingat-ingat kenikmatan yang telah dilimpahkan oleh Allah SWT, rezeki, kehidupan, tubuh, panca indra, bahkan hidayah dan kemerdekaan yang diberikan juga patut kita syukuri. Allah SWT juga akan senantiasa menambah nikmat kepada umatnya yang mau bersyukur seperti yang dikatakan oleh Muhammad Rasyid Rida, bahwa Allah telah menjanjikan kepada orang yang bersyukur atas nikmat-Nya untuk diberi tambahan nikmat.⁹ Syukur memiliki antonim atau lawan kata yakni “kafara” (kufur) yang berarti menutup atau melupakan nikmat dan menutup-nutupinya. Dalam konteks ini, al-Qur'an telah menginformasikan perlunya bersikap terbuka dalam kehidupan sebagai bentuk rasa syukur. Secara jelas, redaksi pengakuan syukur dari Nabi Sulaiman yang diabadikan al-Qur'an: “Ini adalah sebagian anugerah Tuhan-Ku, untuk mengujiku apakah aku bersyukur atau kufur” (QS An-Naml: 40).¹⁰

Bentuk syukur terbagi atas 3 macam, yakni : syukur hati, syukur lisan, dan syukur dengan semua anggota badan. Bersyukur dengan hati berarti meniatkannya untuk kebaikan, bersyukur dengan lisan berarti menunjukkan rasa syukur dengan mengucapkan hamdalah serta berbagai pujian lain, bersyukur dengan anggota tubuh berarti menggunakan nikmat Allah dalam ketaatan

⁸ Dinar Novianti, *Pesan Sabar Dan Syukur Dalam Kisah Tiga Nabi: Studi Atas Penafsiran Al-Ṭabarī*, Skripsi (Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah), h.52

⁹ A.Malik Madany, *Syukur dalam Perspektif al-Qur'an*, (Yogyakarta : Fakultas Syari'ah dan Hukum Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga), h.8.

¹⁰ Choirul Mahfud, *The Power Of Syukur Tafsir Kontekstual Konsep Syukur Dalam Al-Qur'an* (Surabaya : Lembaga Kajian Agama dan Sosial),h.381.

atau beribadah dan tidak menggunakan dalam hal keburukan.¹¹ Sayangnya, seringkali kita sebagai manusia lupa bagaimana bersyukur, salah satunya saat sakit yang lebih cenderung mengeluh daripada bersyukur. Padahal sakit merupakan salah satu ujian sekaligus nikmat yang Allah berikan sebagai pelepas dosa. Hendaknya kita sebagai manusia selalu bersyukur ketika senang maupun susah, bahkan kedua sifat inilah yang menjadi penyempurna keimanan seorang hamba, keutamaannya bersyukur ini dijelaskan pada hadist yang diriwayatkan oleh HR. Muslim yang berbunyi :

“Alangkah mengagumkan keadaan orang yang beriman, karena semua keadaannya (membawa) kebaikan (untuk dirinya), dan ini hanya ada pada seorang mukmin; jika dia mendapatkan kesenangan dia akan bersyukur, maka itu adalah kebaikan baginya, dan jika dia ditimpa kesusahan dia akan bersabar, maka itu adalah kebaikan baginya.” (HR. Muslim).¹²

Selain bersumber pada al-Quran dan hadist, adapula teori syukur versi barat, bahkan salah satu tokoh yakni McCullough mengungkapkan aspek-aspek bersyukur terdiri dari empat unsur, yaitu : (a.) Intensity atau Intensitas, seseorang yang bersyukur ketika mengalami peristiwa positif diharapkan untuk merasa lebih intens bersyukur. (b.) Frequency atau Frekuensi, seseorang yang memiliki kecenderungan bersyukur akan merasakan banyak perasaan bersyukur setiap harinya dan syukur bisa menimbulkan dan mendukung tindakan dan kebaikan sederhana atau kesopanan, (c) Span atau rentang, yakni dari peristiwa-peristiwa kehidupan bisa membuat seseorang merasa bersyukur, misalnya merasa bersyukur atas keluarga, pekerjaan, kesehatan, dsb, (d) Density atau Kerapatan, maksudnya adalah orang yang bersyukur diharapkan dapat menuliskan lebih banyak nama-nama orang yang dianggap telah membuatnya bersyukur, termasuk orang tua, teman, keluarga.¹³

Perlu diketahui bahwa rasa syukur memiliki korelasi dalam kehidupan sehari-hari dalam menuju kesejahteraan, seperti penelitian yang dilakukan oleh Wood, Froh, dan Geraghty (2010) dan dijelaskan oleh Adler dan Fagley (2005), dimana riset menunjukkan bahwa rasa syukur dapat mempengaruhi kondisi perasaan negatif dan positif yang menjadi bagian dari kesejahteraan subjektif. Ketika seseorang memiliki rasa syukur maka orang tersebut akan mudah untuk memiliki kehidupan yang positif.¹⁴ Klein (1957) memiliki pandangan bahwa rasa syukur adalah bentuk dari tahapan perkembangan individu dan merupakan ciri kematangan emosi, sementara Emmons dan McCullough (2003: 378) mengartikan Gratitude atau Syukur sebagai sebuah bentuk emosi atau perasaan yang berkembang menjadi suatu sikap dan moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian,

¹¹ Darsimon, *PENDIDIKAN SABAR DAN SYUKUR DALAM QS. AL-BAQARAH AYAT 152-153* , Jurnal Pendidikan Ar-Rashid Vol.7 No. 2, h.3.

¹² Dinar Novianti, *Pesan Sabar Dan Syukur Dalam Kisah Tiga Nabi: Studi Atas Penafsiran Al-Ṭabarī*, Skripsi (Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah), h.4.

¹³ Alddino Gusta Rachmadi, Nadhila Safitri, & Talitha Quratu Aini (2019) , *Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam*, Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi Vol. 24 No. 2, (Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia), h.120.

¹⁴ Farra Anisa Rahmania, Syarifah Na'imi Anisa, Putri Tri Hutami, Muhammad Wibisono, & Ahmad Rusdi , *Hubungan Syukur dan Sabar terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja*, Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi Vol. 24 No.2, (Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia), 2019, h.158.

yang akhirnya mempengaruhi seseorang untuk bereaksi terhadap sesuatu atau tanggapan terhadap situasi-situasi yang ada.¹⁵

Dari berbagai keterangan yang telah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa syukur adalah kunci kebahagiaan dan kesuksesan bila setiap manusia mampu mengamalkannya secara maksimal. Secara pribadi, penafsiran syukur membuat pelakunya semakin saleh di mata Allah. Secara sosial membuat orang semakin peduli dan peka atas masalah sosial yang ada. Secara spiritual, ayat syukur membuat kita semakin suka mengucapkan kalimat Allah dalam rangka beriman kepadanya. Secara profesional, syukur dapat ditafsirkan sesuai dengan kerja dan kinerja masing-masing demi kesuksesan hidupnya.¹⁶ Ulama pun mengatakan siapa yang mampu mensyukuri nikmat-nikmat Allah yang disebutkan dalam rangkaian delapan pertanyaan pertama, maka ia akan selamat dari ketujuh pintu neraka yang disebut dalam ancaman dalam tujuh pertanyaan berikutnya. Sekaligus dia dapat memilih pintu-pintu mana saja dari kedelapan pintu surga, baik surga pertama maupun surga kedua, baik surga kenikmatan duniawi maupun ukhrawi.¹⁷

Seperti yang telah dijelaskan, ada banyak manfaat yang bisa dirasakan dapat sehari-hari, bahkan orang yang bersyukur akan mendapat balasan dengan diberikan nikmat yang lebih dan akan disegerakan di dunia, dan sebagian disimpan untuk bakal hari pembalasan saat ia membutuhkannya. Berikut uraian dari berbagai manfaat bersyukur :

a. Menyucikan dan Menentramkan Jiwa

Bersyukur dapat menjaga kesucian jiwa, sebab menjadikan orang dekat dan terhindar dari sifat buruk, seperti sombong dan hati lebih tenang hidup lebih damai

b. Mendorong jiwa untuk beramal shalih

Bersyukur membuat seseorang selalu terdorong untuk memanfaatkan apa yang diperolehnya untuk berbagai kebaikan. Semakin banyak kenikmatan yang diperoleh semakin banyak pula amal shalih yang dilakukan.

c. Memperbaiki dan memperlancar interaksi sosial

Dengan bersyukur dapat menjadikan upaya memperbaiki dan memperlancar hubungan sosial.

d. Memperbaiki kualitas hidup

Orang yang bersyukur mengalami perubahan kualitas hidup lebih baik. Sikap-sikap positif seperti semangat hidup, perhatian, kasih sayang, dan daya juang berkembang dengan baik sebab mengungkapkan rasa syukurnya setiap hari.

¹⁵ *Ibid*, Hal. 15.

¹⁶ Choirul Mahfud, *The Power Of Syukur Tafsir Kontekstual Konsep Syukur Dalam Al-Qur'an*, (Surabaya : Lembaga Kajian Agama dan Sosial),h.386.

¹⁷ Firdaus, *Syukur Dalam Perspektif Al-Qur'an*, Jurnal Mimbar Vol.5 No. 1, (Sinjai : Institut Agama Islam Muhammadiyah), 2019, h.70.

- e. Mendapat balasan dengan ditambah nikmatnya oleh Allah SWT.

Orang yang senantiasa mensyukuri nikmat Allah yang dia peroleh, pasti Allah akan memberikan balasan. Allah memberitahu hamba-Nya dan menjanjikan kepada mereka, bahwa jika mereka mensyukuri nikmat, Allah akan menambah nikmatNya. Balasan terhadap syukur akan diberikan di dunia, juga di akhirat.

C. Kesimpulan

Secara etimologi sabar berasal dari bahasa Arab yaitu *sabara-yasbiru-sabrun* yang artinya menahan. Sedangkan secara istilah sabar memiliki arti menahan menghadapi segala cobaan, tidak gampang marah, putus asa, dan patah hati. Namun ada juga yang mengartikan sabar adalah bersikap dengan tenang baik itu dari pikiran atau perasaan. Menurut golongan sufi sabar memiliki arti sabar dalam menjalankan perintah dari Allah SWT dan juga menjauhi segala bentuk laranganNya, menerima segala bentuk ujian yang diberikan Allah SWT dengan sabar dan ikhlas.

Sebagai manusia yang beriman, sabar dan syukur menjadi indikator untuk meraih surga. Seperti halnya cerita diatas bahwa ketika ditimpa musibah, maka sabar dan syukur adalah senjata yang paling utama. Sabar ketika diberi cobaan dan syukur ketika diberi nikmat adalah dua sifat yang harus ada dalam diri orang yang beriman. Sabar dan syukur adalah dua sifat mulia, dimana sabar dan syukur itu tidak pernah dimiliki oleh manusia-manusia selain orang yang beriman. Syukur dan Sabar ternyata merupakan perpaduan yang teramat indah, bersyukur dan bersabarlah dengan sepenuh hati, dilafazkan secara lisan dengan ungkapan al-hamdulillah sebagai pernyataan syukur dan Inna Lillah wa inna ilaihi raji'un sebagai pernyataan bersabar dan selanjutnya harus diimplementasikan dalam bentuk perbuatan.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Bachrun Rifa'i. Hasan Mud'is. Op.Cit.
- A.Malik Madany. Syukur dalam Perspektif al-Qur'an. (Yogyakarta : Fakultas Syari'ah dan Hukum Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga).
- AK Teori. Kajian Teori. Uin Tulungagung.
- Alddino Gusta Rachmadi, Nadhila Safitri, & Talitha Quratu Aini. 2019. Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* Volume. 24 No. 2. (Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia).
- Choirul Mahfud. The Power Of Syukur Tafsir Kontekstual Konsep Syukur Dalam Al-Qur'an (Surabaya : Lembaga Kajian Agama dan Sosial).
- Darsimon. PENDIDIKAN SABAR DAN SYUKUR DALAM QS. AL-BAQARAH AYAT 152-153. *Jurnal Pendidikan Ar-Rashid* Volume.7 No. 2.
- Dinar Novianti. Pesan Sabar Dan Syukur Dalam Kisah Tiga Nabi: Studi Atas Penafsiran Al-Ṭabarī. Skripsi (Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah).
- Farra Anisa Rahmania, Syarifah Na'imi Anisa, Putri Tri Hutami, Muhammad Wibisono, & Ahmad Rusdi. 2019. Hubungan Syukur dan Sabar terhadap Kesejahteraan Subjektif pada

- Remaja. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* Volume. 24 No.2. (Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia).
- Firdaus. 2019. Syukur Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Mimbar* Volume.5 No. 1. (Sinjai : Institut Agama Islam Muhammadiyah).
- Ibid.
- M. Quraish Shihab. 2002. Tafsir Al-Mishbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an). Jakarta:Lentera Hati 2002 Volume. I
- Miskahuddin. 2020. Konsep Sabar dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Ilmiah Al Mu' Ashirah* Volume. XVII, No. 2/20.
- Raihannah. 2016. Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an. *Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, Volume. VI, No. 1/16.
- Rif'at Syauqi Nawawi. Op.Cit.