

# **BERSYUKUR JIWA & RAGA SEHAT**



**Prof.Dr.dr.Rifki Muslim, SpB, SpU  
RS Roemani Muhammadiyah  
FK UNIMUS**

## **QS AL BAQOROH ; 152**

**فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ**

**Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.**

## QS IBRAHIM ; 7

وَإِذْ تَأْتِيَنَّكَ رِجْمًا ثُمَّ لَنْ نَزِيدَنكَ لَازِيَةً وَأَنْتَ لَمِنَ الْكَافِرِينَ  
كَفَرْتُمْ أَنْ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

**Dan ingatlah Tuhanmu berfirman : Sungguh jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah nikmat kepadamu, tetapi jika kamu ingkar, sesungguhnya azabKU pedih**

**QS AL MU'MINUN ; 78**

وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ لَكُمْ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ  
وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ

**Dan Dialah yang telah menciptakan  
bagi kamu sekalian, pendengaran,  
penglihatan dan hati. Amat  
sedikitlah kamu bersyukur.**

## QS SABA ; 13

يَعْمَلُونَ لَهُ مَا يَشَاءُ مِنْ مَحَارِبَ وَتَمَاثِيلَ  
وَجِفَانٍ كَالْجَوَابِ وَقُدُورٍ رَاسِيَاتٍ اعْمَلُوا آلَ  
دَاوُدَ شُكْرًا وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ

"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 (Sulaiman), untuk bersyukur (kepada Allah). ***Dan sedikit sekali dari hamba-hambaKu, yang bersyukur.***"

## **SYUKUR ITU SIFAT ORANG BERIMAN**

**Seorang mukmin itu sungguh menakjubkan karena setiap halnya adalah baik. Jika mendapat kesenangan ia bersyukur dan itu baik baginya, bila ditimpa kesusahan, ia bersabar dan itupun baik baginya.**

**(H.R. Muslim no.7692)**

RASULULLAH SAW

bersabda :

*“ Dua kenikmatan yang  
kebanyakan manusia tertipu/lupa  
yaitu kesehatan dan waktu luang”  
( Hadis R.Bukhari no.5933 )*

**DIBERI 2 NIKMAT TAPI LUPA  
/ TIDAK MAU BERSYUKUR**

## **RIWAYAT ORANG YANG TAK BERSYUKUR**

**Seorang miskin datang kepada seorang alim mengeluh dan mengadukan kemiskinannya**

**Alim : Apa kamu mau diberi 10 ribu dirham (DH) tetapi menjadi buta ?**

**Orang : Tidak mau**

**Alim : Apa mau jadi bisu dan diberi 10 ribu DH ?**

**Orang : Tidak mau**

**Alim : Apa kamu senang diberi 20 ribu DH tetapi tidak punya kedua kaki dan tangan ?**

**Orang : Tidak mau**

**Alim : Apa kamu senang diberi 10 ribu DH dan menjadi orang gila ?**

**Orang : Tidak mau**

**Alim : Apa kamu tidak malu dan bersyukur pada Allah yg telah memberi 50 ribu DH berupa kesehatanmu sekarang ??**

# CARA BERSYUKUR :

## 1. SYUKUR DENGAN UCAPAN

“ ALLHAMDULILLAH WA SYUKURILLAH “

## 2. DENGAN JIWA

- Wajah berseri – seri
- Bergembira
- ceria

# CARA BERSYUKUR :

## 3. SUJUD SYUKUR

- Dimanapun berada*
- Tanpa malu pada manusia lain*
- Perlihatkan pada orang lain, seorang islam yang baik bersujud kepada Allah atas nikmat yang diterimanya*

# RASULULLAH SUJUD SYUKUR :

- ❑ *Rasulullah SAW biasanya bila mendapatkan sesuatu yang menggembirakan, langsung beliau bersimpuh sujud. Sebagai ungkapan rasa syukurnya kepada ALLAH SWT. (H.R. Abu Dawud no. 2776 – dihasankan oleh Al Albany dalam Irwaul Ghalil)*

# **QANA'AH → BERSYUKUR :**

**RASULULLAH SAW BERSABDA :**

**Jadilah orang yang wara', maka  
engkau akan menjadi hamba yang  
paling berbakti**

**Jadilah orang yang qanaa'ah, maka  
engkau akan menjadi hamba yang  
paling bersyukur**

**(H.R.Ibnu Majah n0.3417 – sahih)**

# WARA' DAN QANA'AH

- **Wara'** : - menjaga diri dan bersikap hati-hati

→ dari hal yang syubhat (tidak jelas halal atau haram)

- meninggalkan yang haram

- **Qana'ah** : - merasa cukup / puas atas rizki

- dan nikmat dari Allah SWT

( Lawan dari Tamak,tak pernah puas)

# CARA BERSYUKUR :

## 5. BERBUAT KEBAIKAN

- Membersihkan masjid
- Menyantuni anak yatim, duafa, dll
- Jadi relawan untuk kebaikan
- Empati pada orang sakit (menolong orang sakit, menengok orang sakit dll)
- Membantu bencana dsb

# CARA BERSYUKUR :

## **6. Sodaqoh / Infaq / Zakat / Wakaf**

**→ Harta adalah karunia Allah**

- Zakat adalah kewajiban minimal 2,5 %**
- Sodaqoh/infaq/wakaf sebagai rasa syukur atas semua nikmat Allah**
- Ingat hidup didunia hanya sebentar, bila mati harta itu tak akan dibawa**

# **GANGGUAN JIWA ( MENURUT ISLAM )**

- 1. Riya' ( pamer, ingin dipuji/disanjung)**
- 2. AL Qhadhab ( marah – marah terus )**
- 3. Al Ghafalah wan nisyah ( lalai atau lupa )**
- 4. Al Was – wasah ( peragu/waswas/hatinya tidak mantap)**
- 5. Al ya's ( frustasi) bisa bunuh diri**
- 6. Tama' ( rakus )**
- 7. Ghurur ( terperdaya, mudah percaya tanpa diteliti )**
- 8. Al Ujub ( sombong, arogan )**
- 9. Al Hasad wal hiqod ( iri, dengki )**

**TIDAK AKAN TIMBUL PADA ORANG  
YANG SELALU BERSYUKUR DAN  
IKHLAS**

## MANUSIA TIDAK MENSYUKURI

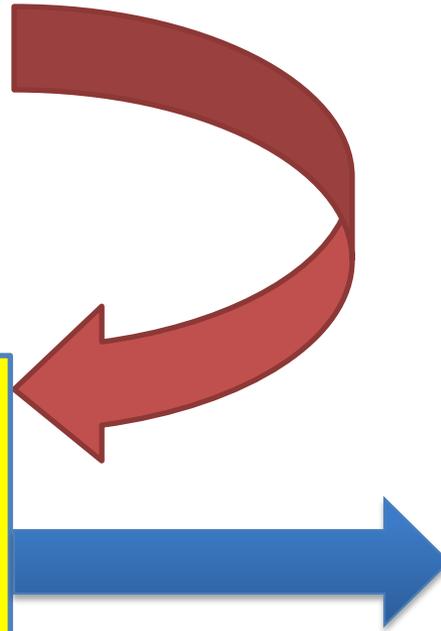
**Bos/pejabat naik mobil bagus melihat pada tukang becak bersedu gurau sambil makan seadanya. *Dia berfikir alangkah bahagianya para tukang becak bergembira ria tiap hari, tanpa banyak pikiran dan masalah seperti yang saya hadapai.* Tukang becak yang melihat bos/pejabat-naik mobil bagus berfikir : *Alangkah enaknyu bos itu, mobil bagus, baju bagus banyak uang tidak seperti saya yang kepanasan kehujanun tiap hari demi sesuap nasi***

# HUBUNGAN SYUKUR-IKHLAS-SEHAT

Penelitian RM Craty, 1995, California

**Orang yang selalu bersyukur  
Timbul keadaan yang fisiologis resonansi / dominasi syaraf para simpatis**

**Tekanan darah**  
 **Jantung**  
 **Paru**  
 **Syaraf otak**  
**MENJADI LEBIH BAIK**



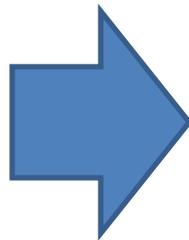
**Kesembuhan**  
Seperti relaksasi dalam/tidur sangat nyenyak

# ORANG YANG SYUKUR DAN IKHLAS

**Imunoglobulin A naik signifikan**

**Hormon DHEA ( Dehydro  
epi andro steron) naik**

**Hormon kortisol turun**



**Tubuh lebih sehat**

# ORANG YANG SYUKUR DAN IKHLAS

**Tubuh relaksasi dalam  
akibatnya kadar hormon  
endorphin naik**

**Lebih bahagia**

**Lebih sehat jiwanya**

# Prof. Robert A Emmons

Penelitian kedokteran : o  
**PADA ORANG YANG BERSYUKUR**

- Tekanan darah turun / kearah normal
- Kekebalan tubuh / imunitas naik  
→ Terhindar dari COVID dll
- Lebih mudah tidur nyenyak

## **PADA ORANG SYUKUR DAN IKHLAS**

### **PENYAKIT JIWA :**

Riya'

Ghadhob

Ghaflah wan  
nisyah

Tama'

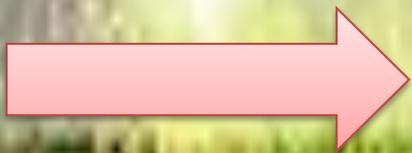
Ghurur

Ujub

Hasad wal hiqd

Was wasah

Al Ya's



***Akan sembuh / hilang***

**RASULULLAH SAW bersabda :**

**Lihatlah orang yang berada dibawah kamu dan jangan melihat orang yang ada diatas kamu, karena dengan begitu kamu tidak akan meremehkan nikmatmu yang diberi oleh Allah**

***H.R. Bukhari dan Muslim***

**Semoga bermanfaat**

**WALLAHU A'LAM**

**BISH-SHAWAB**

**Kebenaran adalah hanya**

**dari Allah SWT**

**Wassalamualaikum, wr. wb**

