

**SYUKUR PERSPEKTIF AL-QUR'AN: ANALISIS TAFSIR FAIDHURRAHMAN  
KARYA KH. SHALEH DARAT PADA QS. AL-BAQARAH: 152 DAN 172**

Syumaisatus Sahro, Lilik Rochmad Nurcholisho  
Universitas Sains Al-Qur'an (UNSIQ)  
syumaisatussahro@gmail.com  
[lilikrochmat@unsiq.ac.id](mailto:lilikrochmat@unsiq.ac.id)

***Abstract***

This study examines the concept of gratitude in the Qur'an's perspective based on the Tafsir Faidhurrahman by KH. Shaleh Darat. The analysis focuses on verses 152 and 172 of Surah Al-Baqarah. The study highlights how KH. Shaleh Darat's Sufi interpretation elucidates gratitude through six aspects: verbal gratitude, bodily actions, soul, heart, spirit, and sirr. Using a qualitative descriptive-analytical method, the research also explores the relevance of this concept of gratitude in modern life. The findings confirm that gratitude is not merely a response to blessings but a comprehensive spiritual approach to various life circumstances.

***Keywords: Gratitude, Qur'an, Sufi Interpretation, KH. Shaleh Darat, Faidhurrahman***

**PENDAHULUAN:**

Al-qur'an adalah sebuah kitab yang bersifat abadi dan tidak terbatas pada satu masa atau satu generasi saja. Sebaliknya, kitab ini memiliki keberlakuan yang akan tetap relevan hingga akhir zaman. Penafsiran terhadap Al-qur'an terus berkembang seiring berjalannya waktu. Para da'i bertanggung jawab menyebarkan kitab suci Al-qur'an kepada penduduk asli atau penduduk setempat. Al-qur'an merupakan bukti kebenaran Nabi Muhammad saw, sekaligus menjadi panduan bagi umat manusia di setiap waktu dan tempat. Kitab suci ini juga memiliki beragam keistimewaan, seperti penggunaan bahasa yang unik dan memukau, serta mengandung makna-makna yang dapat dipahami oleh siapapun, meskipun tingkat pemahaman dapat bervariasi karena berbagai faktor.

Dengan al-qur'an, kita dapat memahami berbagai hal yang ingin kita ketahui. Kitab suci ini tidak hanya berfungsi sebagai panduan dalam hal ibadah dan moralitas, tetapi juga sebagai sumber pengetahuan yang luas. Al-Qur'an mencakup beragam aspek kehidupan, mulai dari sejarah, hukum, ilmu pengetahuan, hingga petunjuk untuk mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan dalam hidup. Para cendekiawan Islam telah mempelajari dan menafsirkan al-Qur'an selama berabad-abad, menjadikannya landasan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, filsafat, dan seni dalam dunia Islam. Dengan memahami dan merenungkan pesan-pesan al-Qur'an, umat Islam dapat menggali pengetahuan yang mendalam dan menerapkannya dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Namun, tetap saja kita harus bisa menafsirkan dengan cara yang benar. Karena al-Qur'an adalah teks yang kaya akan makna dan konteks, penting untuk memiliki pemahaman yang mendalam tentang bahasa Arab, sejarah, dan budaya Islam. Tafsir atau penafsiran al-Qur'an juga memainkan peran penting dalam menjelaskan pesan-pesan yang terkandung di dalamnya. Tafsir membantu umat Islam memahami konteks historis dari ayat-ayat al-Qur'an serta

menerapkannya dalam situasi kontemporer. Oleh karena itu, studi penafsiran al-Qur'an harus dilakukan dengan penuh kehati-hatian dan didasari oleh pengetahuan yang mendalam, agar pesan-pesan suci ini dapat diterjemahkan dengan benar dan bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.

Pada awal periode kehidupan umat Muslim saat berada bersama Nabi, pemahaman terhadap Al-qur'an tidak menimbulkan banyak permasalahan. Keseriusan mereka dalam menghafal, menulis, dan meresapi ayat-ayat Al-qur'an yang diturunkan, serta penjelasan Nabi mengenai permasalahan mereka, berhasil menenangkan hati dan pikiran mereka. Namun, setelah Al-qur'an selesai diturunkan dan setelah wafatnya Rasulullah, yang dianggap sebagai otoritas yang paling memahami maksud Al-qur'an, justru muncul masalah-masalah baru dalam komunitas Muslim saat itu. Oleh karena itu, untuk menemukan solusi dan mengatasi permasalahan yang muncul, mereka terpaksa melakukan ijtihad atau berkonsultasi dengan tokoh-tokoh Ahlul Kitab yang telah memeluk agama Islam.

Pada masa itu, pengetahuan dan praktik Islam di masyarakat masih sangat terbatas. R.A. Kartini, salah satu murid, mengalami pengalaman negatif dalam pembelajaran Islam. Namun, ketika Kartini mengunjungi pamannya, beliau tertarik pada pengajian yang diselenggarakan oleh Kyai Shaleh Darat. Kartini memutuskan untuk mengikuti pengajian tersebut dan mengusulkan agar Al-qur'an diterjemahkan, meskipun pada saat itu penjajah Belanda melarang penerjemahan Al-qur'an. Kyai Shaleh Darat melanggar larangan tersebut dengan menerjemahkan Al-qur'an menggunakan tulisan "Arab gundul/pegon" agar tidak dicurigai oleh penjajah. Karya tulis Kyai Shaleh Darat digunakan untuk menggali ajaran Islam dan disampaikan kepada masyarakat Islam Jawa dan santrinya. Karya tulisnya mencakup berbagai disiplin ilmu pengetahuan Islam, dan Kyai Shaleh Darat dengan penuh dedikasi mencurahkan tenaga dan pikirannya untuk mencatat pendapat-pendapatnya mengenai berbagai masalah dalam konteks masyarakatnya. Perhatiannya difokuskan pada pandangan hidup yang berlandaskan ajaran Islam dan kehidupan spiritual setiap Muslim. Melalui karya tulis dan dakwahnya, Kyai Shaleh Darat berhasil menarik minat banyak santri dan mendapat simpati dari masyarakat yang mencari bimbingan agama.

Penafsiran terhadap Al-qur'an telah mengalami pertumbuhan dan perkembangan sejak awal masa Islam. Sejarah mencatat perkembangan tafsir yang signifikan sejalan dengan kebutuhan dan kemampuan manusia dalam menafsirkan ayat-ayat Tuhan. Secara umum, dasar ilmiah tafsir dapat dibagi menjadi tiga bagian yakni : didasarkan pada sumber penafsiran, metode penafsiran, dan corak penafsiran. Perlu diperhatikan bahwa tafsir sufistik memiliki sumber penafsiran yang disebut Tafsir bi al-Ra'yi. Tafsir sufistik adalah bukti nyata dari upaya pembaharuan ilmiah yang terus-menerus dilakukan oleh umat Islam untuk merespons hubungan antara firman Tuhan dan kondisi umat pada masa tertentu. Dalam konteks ini, studi Al-qur'an tidak dapat dipisahkan dari metode, yaitu suatu cara yang terorganisir dan terfikir dengan baik untuk mencapai pemahaman yang benar terhadap maksud Allah dalam Al-qur'an. dari sinilah berbagai corak tafsir muncul, termasuk corak lughawi, falsafi, dan lainnya. Sesuai dengan kecenderungan dan latar belakang masing-masing mufassir.

Dengan menerjemahkan banyak karya fiqih dan tasawuf ke dalam Bahasa Jawa, KH. Shaleh Darat, seorang mufassir dan penerjemah, menyampaikan pesan dakwah di rumah Bupati Demak yang juga merupakan paman dari R.A Kartini. Beliau menerjemahkan Al-qur'an ke dalam Bahasa Jawa menggunakan Bahasa Arab Pegon. Kitab tersebut mencatat sejarah sebagai terjemahan pertama Al-qur'an di dunia dalam Bahasa Jawa. Kitab tafsir pertama Bahasa Jawa Pegon tersebut dinamai Kitab Tafsir Faidhurrahman. Dalam pendekatan dakwahnya, KH. Shaleh Darat memperhatikan dengan cermat budaya Jawa dan karakter pendidikan masyarakat Jawa yang memiliki keterbatasan dalam memahami Bahasa Arab. Oleh karena itu, upaya menerjemahkan berbagai kitab tafsir tersebut merupakan bagian dari proses Islamisasi Jawa yang sangat memperhatikan dan mengakomodasi budaya Jawa. Dalam konteks budaya Jawa yang sudah ada, proses Islamisasi dihubungkan dengan pembentukan Mistis atau Sufisme di tanah Jawa. Dengan pendekatan ini, tasawuf Jawa tidak mengesampingkan atau menghilangkan budaya Jawa yang sudah ada, melainkan mengintegrasikannya dalam konteks Islam.

Kitab itu bernama Tafsir Faidhurrahman fi Tarjamah Tafsir Kalam Malik ad-Dayan, sesuai dengan informasi yang ada. Sebuah karya di bidang tasawuf berbahasa Arab pegon lahir dari keluasan ilmu seorang berketurunan Indonesia tulen bernama Muhammad Shaleh Darat Ibn Umar As-Samarani (1820-1903), yang terdapat dua jilid dimana hanya sampai surat an-Nisa' saja. Sampai saat ini ia masih berupa manuskrip, dan diduga belum sempat banyak yang meneliti dan dipublikasikan dalam bentuk apapun sebelumnya, sehingga belum dapat dinikmati secara luas di masyarakat hingga saat ini, khususnya Muslim di Indonesia. Kitab ini merupakan upaya penjelasan atau syarh dari sebuah karya tulis berbentuk Tafsir Arab-Jawa Pegon. Sesuai data manuskrip, dia terdiri dari 2 jilid yang berisi surat al-Fatihah sampai surat an-Nisa'. Jilid pertama berjumlah 577 halaman dan jilid kedua berjumlah 705 halaman. Ditulis pada 20 Rajab 1309 H/19 Februari 1892 M sampai 17 Safar 1312 H/20 Agustus 1894 M sekitar 130 tahun yang lalu. Kitab ini buah karya seorang bernama Muhammad Shaleh Darat Ibn Umar as-Samarani (1820-1903).

Peneliti termotivasi untuk meneliti manuskrip tersebut karena manuskrip tersebut memenuhi persyaratan untuk dijadikan bahan penelitian tesis atau disertasi. Syarat manuskrip yang dimaksud seperti dijelaskan dalam sebuah kitab sebagai berikut : pertama, manuskrip dalam keadaan belum di tahqiq oleh siapapun sebelumnya atau belum di-tahqiq secara ilmiah, atau sudah diterbitkan namun tanpa tahqiq/tashhah sehingga masih banyak yang perlu dibetulkan, kedua, kelayakan sisi konten analisisnya. Bisa saja manuskrip menjadi tidak layak dikaji dalam bentuk penelitian akademik karena minimnya nilai atau faedah ilmiahnya, atau karena terlalu banyaknya iqtibas (kutipan) pengarangnya dari para penulis terkenal dan hanya memindahkannya saja ke dalam karyanya tersebut. Inilah aspek awal yang memikat perhatian peneliti untuk diselidiki. Naskah tersebut mengandung pengetahuan tentang tasawuf, ditulis langsung oleh penulisnya, dan belum pernah diteliti oleh siapapun sebelumnya.

Menurut Fadeli, tasawuf adalah suatu proses yang mengajarkan pencapaian penyucian jiwa dengan makna yang tinggi, yaitu mendekatkan diri kepada Tuhan melalui riyadhah atau usaha untuk menyucikan diri dari segala hal selain Allah swt. Di sisi lain, menurut Imam Zarkasyi, tasawuf adalah ilmu yang bertujuan untuk membersihkan jiwa, meningkatkan moralitas, serta merekonstruksi dimensi fisik dan spiritual agar mencapai

kebahagiaan yang abadi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tasawuf merupakan usaha dan upaya manusia untuk membersihkan diri dengan menjauhkan diri dari dampak negatif dunia dan fokus sepenuhnya pada Allah swt melalui refleksi, dzikir, atau ibadah, sebagaimana yang dilakukan oleh Rasulullah.

Islam tidak melarang siapapun untuk menafsirkan Al-qur'an, terutama ayat-ayat yang dianggap belum mendapatkan penjelasan langsung dari Rasulullah. Namun, mengingat seriusnya kitab suci ini, kebebasan untuk menafsirkan dikenakan syarat. Syarat ini ditetapkan sebagai 'ishmah atau jaminan agar seorang penafsir tidak sengaja melakukan kesalahan, dan untuk menjaga agar mereka tidak berbicara tentang Allah tanpa ilmu pengetahuan yang cukup. Meskipun demikian, pada dasarnya Allah-lah yang paling mengetahui maksud dari firman-Nya sendiri. Manusia dapat berupaya sebaik mungkin untuk menghindari kesalahan dhahir dengan menguasai aspek bahasa Al-qur'an dan pengetahuan terkait lainnya.

Dengan penelitian ini pula, melihat semakin maraknya para penggiat tafsir, semoga kajian ini dapat memberi kontribusi yang semestinya bagi semua dan umumnya bagi umat Islam. Konten ajaran yang dikandung agar tersaji dalam bahasa Indonesia, kebanggaan "ta'ashshubiyah" (fanatisme kesukuan), romantisme intelektual, lalu semangat ingin mempublikasikan tokoh beserta karyanya agar dikenal, juga melanggengkan atau menjaga karya ulama nusantara, adalah alasan-alasan global mengapa peneliti mengkaji kitab ini.

#### **METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif-analitis. Data primer berasal dari kitab tafsir Faidhurrahman karya KH. Shaleh Darat, sementara data sekunder diambil dari berbagai literatur yang relevan, termasuk buku dan jurnal tentang tafsir sufistik dan syukur. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka dan analisis teks

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **Analisa Penafsiran Syukur Perspektif KH. Shaleh Darat dalam Kitab Faidhurrahman pada Surat Al-Baqarah Ayat 152 dan 172**

Secara etimologis, syukur dapat dipahami sebagai ungkapan penghargaan atau penghormatan kepada seseorang yang telah melakukan perbuatan baik. Namun, secara terminologi, syukur mengacu pada keterlibatan hati, lisan dan anggota badan dalam ungkapan rasa terima kasih tersebut. Kunci dari syukur adalah memiliki rasa suka untuk berterima kasih, memiliki kesadaran akan diri sendiri, tidak bersikap sombong dan tidak melupakan Tuhan. Bagi seorang muslim, esensi dari syukur adalah mengingat Allah swt. Kesadaran bahwa kita ada karena Allah swt dan kepada-Nya kita akan kembali menjadi inti dari rasa syukur. Dalam konteks ini, syukur seringkali diartikan sebagai ungkapan rasa "terima kasih" yang ditujukan hanya kepada Allah swt semata. Semakin sering kita bersyukur dan berterima kasih, semakin baik, tenang dan bahagia kita akan menjadi.

Dalam psikologi positif, Syukur dikenal sebagai Gratitude yang berasal dari bahasa latin, gratia yang merupakan bentuk dari grace (rahmat), gratefulness (rasa bersyukur) dan graciousness (kebaikan hati) (Emmons, Mc.Cullough, & Tsang, 2003). Konsep ini erat kaitannya dengan kindness (kebaikan hati), generousness (kedermawanan), gift (hadiah) serta keindahan dalam memberi dan menerima (Pruyser, 1976). Emmons mendefinisikan

gratitude sebagai respons positif terhadap penerimaan sesuatu dari orang lain atau pengalaman yang dialami, misalnya seseorang yang mengalami peristiwa alam atau krisis kesehatan dapat menemukan manfaat atau hikmah dari pengalaman tersebut (Afflek & Tennen, 1996). Menurut Robert Emmons (2005), perasaan gratitude akan muncul ketika sesuatu dianggap berharga bagi penerima, memiliki nilai bagi penerima dan diberikan dengan sengaja. Oleh karena itu, rasa syukur ini mempengaruhi kecenderungan untuk menghargai dan menikmati peristiwa serta pengalaman sehari-hari (Bryant, 1989; Langston, 1994).

Seorang hamba hanya bisa mengimbangi dan membalas kebaikan Allah swt secara dzahirnya saja, sedangkan secara hakikat, seorang hamba tidak akan bisa mengimbangi dan membalas kebaikan Allah swt, karena muhal seorang hamba bisa memuji Allah swt secara sempurna, bisanya hanya taqlid (mengikuti) apa yang diajarkan oleh Allah swt padanya, yaitu dengan ucapan “Alhamdulillah” karena itulah dalam Al-qur’an disebutkan :

وَأْتِكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعْدُوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ

Artinya : “Dan Dia telah memberikan kepadamu berbagai nikmat untuk keperluan hidup kamu sebagai anugerah atas segala apa yang kamu mohonkan kepada-Nya. Dan jika kamu berupaya menghitung nikmat Allah tersebut, niscaya kamu tidak akan mampu menghitungnya. Sungguh banyak nikmat yang telah Allah karuniakan, tetapi banyak sekali manusia yang mengingkari nikmat-nikmat itu. Mereka sangat zalim dan sangat mengingkari nikmat Allah”.

Hanya sekedar untuk menghitung saja, manusia tidak mampu, apalagi mengimbangi dan membalas nikmat Allah swt, maka hal itu jelas muhal.

Dalam menjelaskan bentuk ekspresi ucapan terimakasih (syukur) atas anugerah yang diberikan oleh Allah swt, KH. Shaleh Darat menafsirkannya dengan sangat cermat dan mendalam dalam kerangka pemikiran tasawufnya. Beliau membedakan antara مد (hamd), ثناء (tsana) dan مدح (madh) dengan penuh kearifan tasawuf.

Bagi beliau مد (hamd) adalah ekspresi pujian yang khusus ditujukan kepada Allah swt semata, dengan menyadari segala nikmat dan kebaikan yang diberikan-Nya kepada hamba-Nya. ثناء (tsana) menurutnya adalah ungkapan pujian yang dilakukan oleh makhluk kepada Allah swt, meskipun dalam keterbatasan pemahaman dan pengalaman makhluk tersebut. Sedangkan مدح (madh) merupakan bentuk pujian yang diberikan oleh makhluk kepada lainnya, bisa berasal dari niat tulus atau terpengaruh oleh kepentingan duniawi.

Dalam penjelasan beliau ditekankan bahwa مد (hamd) adalah pujian yang bersifat ilahi dan murni, hanya layak diberikan kepada Allah swt sebagai sumber segala kebaikan dan nikmat tanpa cela. ثناء (tsana), meskipun dari makhluk, masih memiliki nilai spiritual karena mencerminkan pengakuan terhadap keagungan Allah swt, namun tetap dalam batas keterbatasan makhluk. Sementara مدح (madh), meskipun dapat menjadi bentuk penghargaan yang tulus, namun juga rentan terhadap motif-motif duniawi yang dapat mengurangi nilai spiritualitasnya.

Dengan demikian, penjelasan yang diutarakan oleh KH. Shaleh Darat mengenai مد (hamd), ثناء (tsana) dan مدح (madh) bukan hanya sekedar konsep, akan tetapi juga merupakan pandangan yang mendalam dan terperinci dalam konteks pemikiran tasawuf yang mengarah pada kesadaran akan kebesaran Allah swt dan keterbatasan makhluk. Seperti yang beliau uraikan sendiri :

“Sesungguhnya keseluruhan sifat-sifat kesempurnaan itu milik Allah. Macam-macam pujian ada tiga. Jika hamid (orang yang memuji) memuji orang yang dipuji (mahmud) dengan setengah sifat yang baik, maka itu dinamai tsana. Tsana menggunakan lisan. Kedua, jika hamid kepada mahmud karena arah kejelasannya dan arah nikmatnya, maka dinamai syukur. Syukur secara khusus menggunakan anggota (perbuatan/tindakan). Dan ketiga, jika orang yang memuji memberikan pujian kepada orang yang dipuji dengan menetapkan seluruh sifat kesempurnaan yang dipuji dan menegaskan segala sifat-sifat yang tercela (sesuatu) yang dipuji, maka hal itu dinamai dengan madh”.

Menurut McCullough dalam positive psychology (2002) Syukur terdiri dari 4 fase yaitu :

1. Intensity, seseorang yang bersyukur ketika mengalami peristiwa positif diharapkan untuk merasa lebih intens bersyukur.
2. Frequency, seseorang yang memiliki kecenderungan bersyukur akan merasakan banyak perasaan bersyukur tiap harinya dan Gratitude bisa menimbulkan dan mendukung tindakan dan kebaikan sederhana atau kesopanan.
3. Span, yaitu dari peristiwa kehidupan bisa membuat seseorang merasa Gratitude atas keluarga, pekerjaan, kesehatan, dsb.
4. Density, adalah orang yang bersyukur diharapkan dapat menuliskan lebih banyak nama-nama orang yang telah dianggap membuatnya Gratitude, termasuk orang tua, keluarga, teman, dsb.

Berikut adalah point-point mengenai hormon-hormon bahagia yang berhubungan dengan syukur, yaitu:

1. Endorfin
  - Fungsi: bertanggungjawab atas perasaan senang dan puas.
  - Pemicu: aktifitas fisik, meditasi, tertawa, bersosialisasi dan menikmati makanan.
  - Manfaat: mengurangi stres secara alami, meningkatkan perasaan bahagia dan menenangkan pikiran.
2. Dopamin
  - Fungsi: dikenal sebagai hormon penghargaan, berkaitan dengan perasaan puas dan motivasi.
  - Pemicu: pencapaian tujuan, aktifitas yang menyenangkan dan menerima pujian.
  - Manfaat: meningkatkan motivasi, memperbaiki suasana hati dan memperkuat kebiasaan positif.
3. Serotonin
  - Fungsi: mengatur suasana hati, tidur dan nafsu makan.
  - Pemicu: paparan sinar matahari, aktifitas fisik dan praktik syukur.
  - Manfaat: mengurangi depresi dan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur dan memperbaiki suasana hati secara keseluruhan.

4. Oksitosin
  - Fungsi: dikenal sebagai hormon cinta, berkaitan dengan ikatan sosial dan kepercayaan.
  - Pemicu: pelukan, kontak fisik, aktifitas sosial dan kebaikan.
  - Manfaat: meningkatkan rasa keterhubungan sosial, mengurangi stres dan meningkatkan perasaan bahagia dan kepercayaan.
5. Melatonin
  - Fungsi: mengatur siklus tidur dan bangun.
  - Pemicu: kegelapan, rutinitas tidur yang teratur dan relaksasi.
  - Manfaat: meningkatkan kualitas tidur yang pada gilirannya meningkatkan perasaan bahagia dan kesejahteraan secara keseluruhan.
6. GAMA (Gamma-Aminobutyric Acid)
  - Fungsi: mengurangi aktifitas neuron di otak, membantu menenangkan sistem saraf.
  - Pemicu: meditasi, yoga dan konsumsi makanan yang kaya magnesium.
  - Manfaat: mengurangi kecemasan dan stres, meningkatkan ketenangan dan relaksasi.
7. Anandamide
  - Fungsi: bertindak sebagai neurotransmitter yang memengaruhi suasana hati.
  - Pemicu: aktifitas fisik, terutama olahraga yang intens.
  - Manfaat: menimbulkan perasaan euforia, meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres.

Kecerdasan emosional berkaitan erat dengan kemampuan mengendalikan emosi diri sendiri atau menahan keinginan, sedangkan kecerdasan spiritual berhubungan dengan usaha menghidupkan diri dengan sifat-sifat mulia seperti kesabaran dalam menghadapi masalah dan rasa syukur atas nikmat yang diberikan oleh Allah swt. Dalam kajian sufistik, praktik meditasi atau goal praying yang disertai musik yang lembut dan motivasi dapat membantu seseorang mencapai keadaan rileks yang bebas dari beban duniawi (takhalli). Jika proses goal praying ini dilakukan secara terus-menerus, diharapkan manusia akan terbiasa menghadapi masalah dengan perasaan tenang. Ketika seseorang merasa bahagia dan tenang, tubuh secara otomatis akan memproduksi "hormon bahagia" yang membantu mengurangi stres secara alami tanpa efek samping. Dalam kajian biologi, hormon ini dikenal sebagai endorfin. Hormon endorfin bertanggung jawab atas perasaan senang dan memberikan rasa puas setelah mengalami sesuatu yang menyenangkan, seperti menikmati makanan, beribadah, bersosialisasi, tertawa, tersenyum dan lainnya. Perasaan bahagia saat mengikuti pelatihan ini akan diproses oleh bagian otak yang disebut sistem limbik, yang kaya akan reseptor opiat, termasuk di dalamnya hypothalamus. Hypothalamus mengatur berbagai fungsi tubuh seperti bernafas, rasa lapar, kebutuhan seksual dan respons terhadap emosi. Dalam posisi ini, instruktur akan lebih mudah memberikan sugesti untuk melakukan perbuatan baik seperti sabar, syukur dan ikhlas (takhalli). Orang yang sabar dalam menghadapi ujian hidup dapat mengelola stres dengan baik. Kesabaran adalah karakter yang baik dan menghasilkan akhir yang terpuji, sedangkan kegelisahan atau stres tidak perlu ditunjukkan karena hal itu dapat mengarah pada perbuatan dosa.

Ayat Syukur dalam Kitab Faidhurrhman karya KH. Shaleh Darat:  
QS. al-Baqarah ayat 152



kepada Allah swt karena ibadah kepada-Nya, dzikir saya kepada Allah swt akan dimulyakan dengan dua hal ketika saya diberi dzikrullah. Pertama, dimulyakan dengan dipanggil melalui firman-Nya “فأذكروني” (Ingatlah kepada-Ku). Maka yang sesungguhnya dipanggil itu adalah orang yang selalu berdzikir kepada Allah swt. Sejak zaman azali, sekarang ini hanya mereka yang berdzikir kepada Allah swt yang dipanggil, bukan orang lalai. Kedua, Allah swt memerintahkan orang yang berdzikir untuk terus berdzikir, dan apabila diberi kebahagiaan dengan firman-Nya “أذكركم” (Aku akan mengingatmu), maka orang tersebut melaksanakan perintah “فأذكروني” (Ingatlah kepada-Ku), dan tidak ada dzikir lain setelahnya. Maka tentu saya tidak bisa berdzikir kepada Allah swt “وَعَلِمَ” (dan ketahuilah). Sesungguhnya dzikir terdiri dari beberapa jenis perintah : pertama, dzikir dengan lisan; kedua, dzikir dengan anggota badan; ketiga, dzikir dengan jiwa; keempat, dzikir dengan hati. Kelima, dzikir dengan ruh; keenam, dzikir dengan sirr (batin). Dzikir dengan lisan adalah dengan mengucapkan pengakuan. Firman “فأذكروني” berarti (Ingatlah kepada-Ku) dengan pengakuan, sedangkan “أذكركم” berarti (Aku akan mengingatmu) dengan Iman. Dzikir dengan anggota badan dilakukan melalui tindakan ketaatan. Firman “فأذكروني” berarti (Ingatlah kepada-Ku) dengan ketaatan, sedangkan “أذكركم” berarti (Aku akan mengingatmu) dengan perbuatan baik. Dzikir dengan jiwa adalah mengikuti dan mematuhi perintah serta menjauhi larangan. Firman “فأذكروني” berarti (Ingatlah kepada-Ku) dengan Islam, sedangkan “أذكركم” berarti (Aku akan mengingatmu) dengan cahaya Islam. Dzikir dengan hati adalah mengganti akhlak buruk dengan akhlak baik dan mencapai akhlak mulia. Firman “فأذكروني” berarti (Ingatlah kepada-Ku) dengan akhlak, sedangkan “أذكركم” berarti (Aku akan mengingatmu) dengan Istighfar. Dzikir dengan ruh dilakukan melalui penyatuan dan penyucian. Firman “فأذكروني” berarti (Ingatlah kepada-Ku) dengan penyatuan dan pemurnian, sedangkan “أذكركم” berarti (Aku akan mengingatmu) dengan tauhid dan kedekatan. Dzikir dengan batin adalah menghilangkan keberadaan diri dan mencapai fana. Firman “فأذكروني” berarti (Ingatlah kepada-Ku) dengan menghilangkan keberadaan diri secara sempurna, sedangkan “أذكركم” berarti (Aku akan mengingatmu) dengan tauhid dan kekekalan. Itulah yang disebut sebagai firman Allah swt dalam hadits qudsy وان ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي. Dzikir yang sejati adalah seperti itu, dimana yang berdzikir menjadi yang diingat, dan yang diingat menjadi yang berdzikir. Bahkan yang berdzikir dan yang diingat menjadi satu. Allah ta’ala berfirman, “نحن الملك البدم لله الواحد القهار” (Kami adalah Raja yang sempurna, Allah yang Maha Esa dan Maha Perkasa). Lalu, seperti inilah ucapan orang-orang mukmin, (Ya Rabb, bagaimana caranya agar saya tetap bersyukur dan terus berdzikir kepada-Mu?). Maka Allah swt berfirman.

QS. al-Baqarah ayat 172

يغ ايلغ ٢ وو غكغ ووس ايمان بالله لن ايمان بالرسول فدا ماقتنا سيرا كابيه سغكغ بكوسي براغ كغ ووس فارينغ  
 رزقي اغسن اغ سيرا كابيه تكسي اغكغ حلال اجا مغان اغكغ حرام لن نول فدا شكور سيرا كابيه كران  
 نعمه الله اغدلم رزقي اتوي شكوري \\ ايكو ارو غلاكوني طاعة لن غدوهي معصية \\ لمن انا سيرا كابيه  
 ايكو فدا يمبه نعمة الله لن فدا غوول اغ الله لن غارف ٢ بالله مكا فدا شكور سيرا كابيه اغ نعمتي الله مراغ  
 سيرا كلوان كفارغ رزقي حلال \\ كلوان ارف غلاكواكن اغ نعمتي كلوان غلاكوني طاعة الله لن غدوهي  
 معصيتي الله \\ اتوي مغان ايكو نكالي واجب كاي ماغن كران غركسا او اكي لاجل طاعة الله \\ لن انكلاني  
 سنة كاي ماغن لاجل الضيف لن انكلاني جانيز كاي لون سفي كغ تنتور \\ لن انكلاني ماغن حرام كاي يقة  
 وراكي كران داداي مضرة اغتي او اكي ممني الاشارة ستهني ستغه سغكغ فضل الله اغتسي كولني اغكغ

مؤمن ايكو دين فرنتاهي كلوان دين ماغن بر غكغ بكوس او الله فرنته فدا فرنتاهي كلوان اكون صلاة زكاة\\ مولاني مگكونو كون لورو فانداهي\\ سوج فانداهة سوفيا انها ماغني مؤمين ايكو كلوان فرنته اورا كلوان طبيعاتي \\ مكا دادي بيذا مؤمين كلوان كبو سافي\\ لن دادي مؤمن ظلمة الطبع بنور الشرع\\ لن كفندوني فانداهه كران ره كنجران الله سبحانه وتعلی اغ كولني مؤمين سبب متوروتي فرنته فغانجري فدا كاي ووغكغ غلاكوني صلاة زكاة سبب فدا اران امر\\ قال صلى الله عليه وسلم ان المؤمن يوجب في كل شيء حتى اللقمت يفعها في فيه او في امراءته \\ اتوي ارتني حلال ايكو بر غكغ اورا دوس ماغني مراغ مخلق كابييه\\ مكا وجبي اغتسي مؤمن ايكو ارف شكور مراغ معبود\\ كران شرطي حبوديه ايكو شكور مراغ مبود في السراء والضراء ولشدة والرجاء\\ وفضل الشكر العباده مكا نول امرتيلان كن سبحانه وتعالى اغ حكم في حرام\\ فقال تعالى

“Ingatlah orang-orang yang telah beriman kepada Allah swt dan Rasul-Nya, makanlah kamu semua dari rizky yang baik yang telah Kami berikan kepada kamu yaitu yang halal. Jangan makan yang haram dan bersyukurlah kamu semua atas nikmat Allah swt dalam rizky atau syukur kamu. Dia tidak menjalankan ketaatan dan menjauhi maksiat. Jika kalian semua menyembah nikmat Allah swt dan mengabdikan kepada-Nya serta berharap kepada-Nya, maka bersyukurlah kamu semua atas nikmat Allah swt yang diberikan kepada kamu semua berupa rizky yang halal. Dengan berniat menikmati nikmat Allah swt melalui menjalankan ketaatan kepada-Nya dan menjauhi maksiat. Makan itu bisa menjadi wajib, misalnya makan untuk menjaga tubuh agar bisa taat kepada Allah swt. Terkadang makan juga bisa sunnah, seperti makan untuk menjamu tamu. Dan kadang makan bisa menjadi mubah, seperti makan daging sapi yang disebutkan. Dan adakalanya makan menjadi haram, seperti makan yang berlebihan karena bisa membahayakan hati dan tubuh, maksudnya adalah sesungguhnya sebagian dari karunia Allah swt kepada hamba-Nya yang beriman adalah memerintahkan mereka untuk makan makanan yang baik, atau Allah swt memerintahkan mereka untuk sholat dan zakat. Oleh karena itu, ada dua manfaat dari aturan tersebut. Pertama, manfaat agar makan seorang mukmin itu berdasarkan naluri. Maka, hal ini membuat mukmin berbeda dengan berbau atau sapi. Dan membuat mukmin mengendalikan naluri alami dengan cahaya syariat. Dan tujuan dari manfaat itu adalah untuk mencapai pahala dari Allah swt sesuai dengan janji-Nya kepada orang-orang mukmin, karena mengikuti perintah-Nya sebagai imbalan yang sama seperti orang yang melaksanakan shalat dan zakat, karena sama-sama mengikuti perintah-Nya. Dawuh Rasul saw ”ان المؤمن يوجب في كل شيء حتى اللقمت يضعها في فيه او في امرائه“ (seorang mukmin mendapatkan pahala dalam segala hal, bahkan dalam sepotong makanan yang ia letakkan di mulutnya atau di mulut istrinya). Arti dari halal adalah sesuatu yang tidak berdosa jika dimakan karena itu merupakan hak manusia. Sedangkan arti dari thoyibat adalah sesuatu yang tidak berlebihan dalam konsumsinya bagi semua makhluk. Oleh karena itu, kewajiban seorang mukmin adalah bersyukur kepada Allah swt. Karena syarat penghambaan adalah bersyukur kepada Allah swt dalam keadaan senang maupun susah, dalam kesulitan maupun harapan. Keutamaan bersyukur adalah bentuk ibadah, maka Allah subhanahu wata’ala menjelaskan hukumnya terkait hal-hal yang haram. Allah ta’ala berfirman”.

Terdapat pendapat lain mengenai ayat 152 dan 172 yang telah disebutkan, seperti pendapat dalam tafsir jalalain berikut :

(152) تفسير الجالين

{ فاذكروني { بالصلاة والتسبيح ونحوه { أذكركم { قيل معناه ( أجازيكم ) وفي الحديث عن الله « من ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي ومن ذكرني في ملاء ذكرته في ملاء خير من ملئه » { واشكروا لي { نعمتي بالطاعة { ولا تكفروا { بالمعصية .

(172) تفسير الجلالين

{ ياأيها الذين ءامنوا ءكلوا من طيبات { حلالات { ما رزقناكم واشكروا لله { على ما أحل لكم { إن كنتم إياه تعبدون { .

(152) Firman “فاذكروني” berarti (Ingatlah kepada-Ku) dengan sholat dan tasbih dan sejenisnya. Sedangkan “أذكركم” bermakna “أجازيكم” (Aku akan membalas kalian semua). Seperti dalam hadits “من ذكرني في نفساء ذكرته في نفس ومن ذكرني في ملاء ذكرته في ملاء خير من ملئه” (Barangsiapa yang mengingat-Ku sendiri, Aku akan mengingatkannya sendiri. Dan barangsiapa yang mengingat-Ku dalam keramaian, Aku akan mengingatkannya dalam keramaian yang lebih baik dari mereka) yang sudah disebut diatas. Dan firman “والشكروا لي” (Dan bersyukurlah kepada-Ku) atas nikmat dengan ketaatan, sedangkan “ولا تكفروا” berarti (Dan janganlah kalian kufur/mengingkari-Ku) dengan kemaksiatan.

(172) Firman “ياأيها الذين ءامنوا ءكلوا من طيبات” berarti (wahai orang yang beriman, makanlah dari rizky yang halal dan baik) dengan apa saja yang halal. Sedangkan “ما رزقناكم واشكروا لله” berarti (Apa saja yang telah Kami rizkykan kepada kamu semua dan bersyukurlah kepada Allah swt) dengan segala makanan yang diharamkan untuk kamu. Dan “إن كنتم إياه تعبدون” berarti (Jika kamu semua benar-benar menyembah-Nya).

Pada lingkup ayat 152 dapat dilihat bahwa ayat tersebut memerintahkan untuk bersyukur kepada Allah swt. Jika manusia enggan bersyukur kepada Sang Pencipta, hatinya akan dipenuhi kegelapan, sehingga menjadi orang yang sombong dan kufur (kufur nikmat). Akibatnya, banyak nikmat yang diberikan Allah swt digunakan untuk melakukan kedurhakaan atau kemaksiatan. Azab Allah swt akan dirasakan sebagai akibat dari kekufuran ini. dalam Al-Qur’an dijelaskan bahwa banyak negeri yang hancur karena penduduknya tidak pandai bersyukur. Sedangkan dalam lingkup ayat 172 Tafsir Ibnu Katsir mengomentari bahwa Allah memerintahkan manusia bersyukur dengan melakukan amal shaleh dan perbuatan baik lainnya, sebagaimana yang dilakukan oleh para Nabi dan Rasul.

Kelebihan Tafsir Faidhurrahman :

1. Sebuah kitab terjemahan dan tafsir Al-qur’an yang pertama dalam Jawa (Arab Pegon).
2. Tafsir Faidhurrahman memberi kemudahan dalam memahami ayat-ayat Al-qur’an.
3. Sebagai langkah awal untuk mempelajari ilmu tafsir, baik dari kalangan anak-anak yang baru belajar dan masyarakat awam.
4. Tafsir ini memberikan gambaran dan penjelasan bagi para pembaca tentang hukum dalam Al-qur’an.
5. Tafsir Faidhurrahman memberi gambaran tentang kehidupan orang Islam di masa lampau dalam memahami Al-qur’an.
6. Tafsir Faidhurrahman walaupun bisa dikatakan sebuah kitab kecil tetapi penafsiran Muhammad Shaleh darat Ibn Umar as-Samarani bisa mencakup beberapa bidang ilmu, fiqih, tasawuf, ushuluddin (aqidah).
7. Tafsir ini memberikan penjelasan dan keterangan tentang makna isyary dari suatu ayat.

Kekurangan Tafsir Faidhurrahman :

1. Kurang memperhatikan kualitas hadis yang dijadikan sebagai bahan keterangan dalam penafsirannya, apakah hadis itu termasuk shaheh atau dhaif.
2. KH. Shaleh Darat dalam memberikan keterangan dalam tafsirnya menggunakan bahasa yang masih campur aduk antara bahasa Jawa pesisiran dan bahasa Jawa pedalaman dengan bahasa Arab, sehingga sulit dipahami.
3. Tafsir ini tidak murni berasal dari pemikirannya sendiri tetapi mengutip dari karya ulama-ulama tafsir terdahulu.
4. Tafsir ini hanya berisi empat surat saja, dari awal surat al-Fatihah sampai surat an-Nisa', tidak lengkap sampai 30 juz.
5. Kesulitan untk mendapatkan tafsir ini di pasaran karena sudah tidak di cetak lagi.
6. Penggunaan bahasa Melayu atau Jawa (Arab Pegon) dalam menafsirkan Al-qur'an menunjukkan bahwa kitab tafsir tersebut bersifat lokal yang hanya untk memenuhi kebutuhan masyarakat Jawa saja. Sedang bagi orang non Jawa tetap akan mengalami kesulitan, karena bahasa Jawa bukan merupakan bahasa Internasional.

#### **Relevansi Penafsiran Syukur Menurut KH. Shaleh Darat Pada Masa Kini**

Syukur adalah sebuah wujud penghargaan yang ditunjukkan oleh makhluk kepada Sang Pencipta atas segala karunia dan anugerah-Nya. Dalam setiap ungkapan syukur, terkandung pengakuan akan kebaikan dan kebesaran Allah swt yang telah melimpahkan berbagai nikmat kepada manusia. Ini adalah cara bagi makhluk untuk menyatakan rasa terimakasih yang mendalam atas segala berkah yang diberikan-Nya, serta sebagai bentuk pengakuan akan ketergantungan manusia kepada-Nya sebagai pencipta dan pemelihara segala sesuatu. Dengan bersyukur, manusia mengakui bahwa segala sesuatu yang dimilikinya berasal dari Allah swt, dan itulah yang mendorongnya untuk senantiasa memperbanyak doa dan ibadah sebagai bentuk penghargaan dan pengakuan akan keagungan-Nya.

Sejak zaman dahulu, telah diyakini bahwa syukur adalah sebuah cara atau perilaku yang digunakan untuk menunjukkan penghargaan dan pujian kepada Sang Pencipta. Dalam berbagai tradisi dan kepercayaan, ungkapan syukur dipandang sebagai bentuk pengakuan atas segala anugerah dan karunia yang diberikan oleh Tuhan kepada manusia. Ini merupakan refleksi dari kesadaran akan ketergantungan manusia terhadap kebaikan Allah swt serta penghargaan atas segala nikmat yang telah diberikan-Nya. Dengan bersyukur, manusia menyatakan rasa terimakasih yang mendalam atas keberkahan yang mereka terima, serta mengakui bahwa keberadaan dan keselamatan mereka adalah anugerah dari Sang Pencipta.

Ketika kita mengamalkan sikap bersyukur dalam kehidupan sehari-hari, kita akan mengalami berbagai manfaat yang sangat berharga. Salah satunya adalah merasakan ketenangan dalam jiwa, karena dengan bersyukur, kita mengarahkan fokus pada hal-hal yang baik dan berharga dalam hidup, sehingga mengurangi kecemasan dan kegelisahan. Selain itu, kedamaian hati juga menjadi hasil dari sikap bersyukur, karena dengan menghargai segala anugerah yang telah diberikan, kita menjadi lebih menerima dan menghargai diri serta situasi yang ada. Sikap bersyukur juga membantu kita untuk tidak terjebak dalam siklus overthinking atau berlebihan dalam memikirkan sesuatu yang tidak penting, karena kita belajar untuk menerima hal-hal yang tidak bisa kita ubah dan fokus pada hal-hal yang positif. Dengan demikian, bersyukur bukan hanya menjadi kewajiban

spiritual, akan tetapi juga merupakan kunci untuk menciptakan keseimbangan dan kedamaian dalam kehidupan kita.

Syukur merupakan sebuah sikap yang penting untuk dipraktikkan dalam mencapai kedamaian hidup manusia. Dengan bersyukur, seseorang mampu melihat segala anugerah dan kebaikan yang telah diberikan kepadanya, baik yang besar maupun yang kecil. Sikap syukur membantu manusia untuk memfokuskan perhatian pada hal-hal yang positif dalam hidupnya, sehingga mengurangi rasa gelisah dan kekhawatiran yang seringkali muncul akibat memikirkan hal-hal yang kurang atau belum tercapai. Melalui sikap syukur, seseorang juga belajar untuk menerima dirinya apa adanya, serta menghargai proses dan perjalanan hidup yang telah dilaluinya. Dengan demikian, syukur menjadi kunci yang memungkinkan manusia untuk merasakan kedamaian batin dan menjalani hidup dengan lebih tenang dan bahagia.

Pada zaman dahulu, sikap bersyukur dilakukan dengan sangat serius dan dalam keadaan yang amat khusyuk. Masyarakat pada masa itu memandang bersyukur sebagai sebuah kewajiban spiritual yang harus dilakukan dengan sepenuh hati dan kesungguhan. Ketika beribadah, seseorang harus benar-benar bersyukur dan fokus, karena dianggap bahwa hanya melalui khusyuklah seseorang dapat mencapai tingkat syukur yang sebenarnya. Kehadiran pikiran yang tercerabut atau kurang konsentrasi dianggap sebagai tanda bahwa seseorang belum sepenuhnya menyadari dan mengapresiasi nikmat yang telah diberikan oleh Sang Pencipta. Oleh karena itu, pada masa lalu, sikap khusyuk dalam beribadah dianggap sebagai wujud yang utama dalam menyatakan syukur kepada Allah swt.

Ketika kita telah melaksanakan salah satu bentuk *مد* (hamd), *ثناء* (tsana) dan *مدح* (madh), kita sebenarnya telah menjalankan sikap bersyukur kepada Sang Pencipta. Setiap ungkapan pujian, pengakuan atau apresiasi terhadap kebaikan Allah swt adalah bagian dari kesadaran akan nikmat-Nya yang telah diberikan kepada kita. Dengan melakukan *مد* (hamd), kita secara eksplisit memuji Allah swt atas segala kebaikan-Nya yang tak terhingga. *ثناء* (tsana) mengisyaratkan rasa hormat dan pengakuan atas kebesaran-Nya, sementara *مدح* (madh) adalah bentuk apresiasi terhadap nikmat-Nya yang juga bisa tercermin melalui penghargaan terhadap ciptaan-Nya. Dengan demikian, setiap kali kita menyatakan salah satu dari ketiga bentuk penghargaan tersebut, kita telah melaksanakan sikap syukur yang sangat penting dalam hubungan kita dengan Sang Pencipta.

Akan tetapi, dalam pendapat yang diuraikan Mbah Kyai Shaleh Darat di Kitab Faidhurrhman yaitu ada 6 point yang perlu kita cermati mengenai bersyukur, seperti :

1. Dzikir lisan (mengingat dengan lisan)

Dilakukan dengan mengucapkan pengakuan. Firman “فأذكروني” berarti (Ingatlah kepada-Ku) dengan pengakuan, sedangkan “أذكركم” berarti (Aku akan mengingatmu) dengan Iman.

Contoh : bersyukur dengan adanya nikmat diucapkan dengan jelas secara lisan.

2. Dzikir arkan (mengingat dengan anggota badan)

Dilakukan melalui tindakan ketaatan. Firman “فأذكروني” berarti (Ingatlah kepada-Ku) dengan ketaatan, sedangkan “أذكركم” berarti (Aku akan mengingatmu) dengan perbuatan baik.

Contoh : bersyukur dengan adanya nikmat dibuktikan dengan ibadah seluruh anggota badan.

3. Dzikir nafs (mengingat dengan jiwa)

Dilakukan dengan mengikuti dan mematuhi perintah serta menjauhi larangan. Firman “فأذكروني” berarti (Ingatlah kepada-Ku) dengan Islam, sedangkan “أذكركم” berarti (Aku akan mengingatmu) dengan cahaya Islam.

Contoh : bersyukur dengan menahan diri supaya mematuhi perintah dan menjauhi larangan.

4. Dzikir qalb (mengingat dengan hati)

Dilakukan dengan mengganti akhlak buruk dengan akhlak baik dan mencapai akhlak mulia. Firman “فأذكروني” berarti (Ingatlah kepada-Ku) dengan akhlak, sedangkan “أذكركم” berarti (Aku akan mengingatmu) dengan Istighfar.

Contoh : memperbaiki diri (akhlak) untuk menuju akhlak mulia dan memohon ridho kepada Allah swt.

5. Dzikir ruh (mengingat dengan ruh)

Dilakukan melalui penyatuan dan penyucian. Firman “فأذكروني” berarti (Ingatlah kepada-Ku) dengan penyatuan dan pemurnian, sedangkan “أذكركم” berarti (Aku akan mengingatmu) dengan tauhid dan kedekatan.

Contoh : melakukan pendekatan secara tauhid atau tasawuf dengan tirakat atau yang lainnya.

6. Dzikir sirr (mengingat dengan sirr)

Dilakukan dengan menghilangkan keberadaan diri dan mencapai fana. Firman “فأذكروني” berarti (Ingatlah kepada-Ku) dengan menghilangkan keberadaan diri secara sempurna, sedangkan “أذكركم” berarti (Aku akan mengingatmu) dengan tauhid dan kekekalan.

Contoh : memasrahkan diri untuk Allah swt dan tidak ada yang lainnya.

Kekuatan ilmu pengetahuan modern seperti neuroscience, fisika kuantum, biologi evolusioner, teori chaos, ilmu otak dan ilmu pikiran, jika dipadukan dengan tuntunan falsafah hidup dan gama dapat membuat proses meraih kesuksesan (kebahagiaan) menjadi lebih sederhana, bermakna dan menenteramkan. Praktik syukur dan hormon bahagia:

1. Menulis jurnal syukur: mengidentifikasi hal-hal positif setiap hari dapat meningkatkan kadar serotonin dan dopamin.
2. Berbagi kebaikan: tindakan memberi dan menerima kebaikan dapat memicu pelepasan oksitosin.
3. Meditasi dan do'a: praktik spiritual yang fokus pada rasa syukur dan ketenangan dapat meningkatkan produksi endorfin dan GABA.
4. Aktifitas sosial: berinteraksi dengan orang lain, baik melalui pertemuan fisik atau percakapan yang mendalam, dapat meningkatkan kadar oksitosin dan serotonin.

Jadi, implikasi dari konsep syukur yang diuraikan oleh KH. Shaleh Darat masih sangat relevan untuk dipraktikkan pada masa kini. Pemahaman beliau tentang pentingnya bersyukur sebagai bentuk penghargaan kepada Sang Pencipta tidak hanya berlaku pada zamannya, tetapi juga relevan dalam konteks kehidupan modern saat ini. Dalam era yang dipenuhi dengan berbagai distraksi dan tantangan, sikap bersyukur tetap menjadi landasan yang kuat bagi kesejahteraan spiritual dan mental manusia. Dengan mempraktikkan syukur,

seseorang dapat mengalami ketenangan batin, mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Sikap bersyukur juga membantu seseorang untuk tetap menghargai nilai-nilai kehidupan, memperkuat ikatan sosial, serta meresapi moment-moment kebahagiaan yang sering terabaikan dalam kesibukan sehari-hari. Oleh karena itu, konsep syukur yang diperkenalkan oleh KH. Shaleh Darat tetap menjadi pedoman yang relevan dan berharga bagi individu yang ingin menjalani kehidupan yang bermakna dan memuaskan, baik pada masa lampau maupun pada masa kini. Maka dari itu, syukur pada masa kini tetap dilakukan sejak zaman dahulu yang terus diturunkan kepada generasi-generasi setelahnya dengan berbagai masa yang berbeda. Hal tersebut terus dilakukan oleh masyarakat, tidak hanya untuk meningkatkan elemen spiritualnya akan tetapi juga untuk kedamaian hidup dan kesehatan yang terjaga dengan baik.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis yang telah penulis uraikan tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Dalam ayat 152 dan 172 surat Al-Baqarah dengan tema syukur yang diangkat oleh penulis terkait dengan nilai-nilai syukur yang memiliki nuansa spiritual yang dirasakan ketika diterapkannya. Konsep syukur, bersyukur, atau gratitude dalam istilah psikology ini memiliki keterkaitan dengan aktifitas spiritual yang penting untuk mencapai tujuan spiritualnya. Dalam kitab Faidhurrhman karya mbah KH. Shaleh Darat, syukur dibahas dalam enam aspek, yaitu: syukur dengan lisan, syukur dengan anggota badan, syukur dengan jiwa, syukur dengan hati, syukur dengan ruh dan syukur dengan sirr, yang semuanya ditujukan kepada Sang Pencipta. Ini merupakan bentuk penghambaan seseorang terhadap Tuhannya dalam keadaan bahagia ataupun sebaliknya. Melalui tindakan bersyukur ini, seseorang mencapai salah satu tujuan spiritualnya yang melalui proses dalam menjalankan jalan lurus (*shiratal mustaqim*) untuk terhindar dari kesesatan yang diakibatkan oleh dominasi nafsu dalam batinnya.
2. Relevansi syukur dalam kehidupan masa kini tercermin ketika seseorang mengalami berbagai jenis nikmat, baik kebahagiaan maupun kesedihan. Dalam kondisi apapun, seseorang tetap bersyukur, tidak hanya saat mendapatkan nikmat kebahagiaan, tetapi juga sebaliknya. Hal ini dilakukan dengan menguatkan lisan, anggota badan, jiwa, hati, ruh dan sirr. Mensyukuri dengan lisan berarti memberi pengakuan dengan mengucapkan syukur kepada Allah swt. Mensyukuri dengan anggota badan dapat dilakukan melalui berbagai tindakan, seperti beribadah dan lain sebagainya. Mensyukuri dengan jiwa dapat dilakukan dengan mematuhi perintah dan menjauhi larangan Allah swt. Mensyukuri dengan hati dapat dilakukan dengan meneguhkan keyakinan dan kepasrahan kepada Allah swt. Mensyukuri dengan ruh dapat dilakukan dengan pendekatan diri kepada Allah swt, seperti tirakat dan lain sebagainya. Sementara mensyukuri dengan sirr dapat dilakukan dengan pendekatan diri kepada Allah swt yang mana lebih mendalam dan pasrah hanya kepada-Nya dalam hal apapun. Ini menunjukkan bahwa syukur bukan hanya sekedar respons terhadap kebahagiaan, tetapi juga sikap yang diterapkan dalam semua situasi kehidupan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Al-Attas, S. M. N. (1979). *Aims and Objectives of Islamic Education*. Jeddah: King Abdulaziz University.
- A'izaturrofi'ah, "Studi Penafsiran KH. Sholeh Darat Terhadap Ayat-Ayat Ahkam Dalam Tafsir Faidh Ar-Rahman," 2019, 1–137.
- Fajar Syam, M. N. A. (2015). *Konsep Cara Bersyukur dalam Tafsir Ibnu Katsir*. Tesis
- Nurkholis, Ahmad, "Karakteristik Tafsir Sufistik Faid Al-Rahman Fi Tarjamah Tafsir Kalam Malik Al-Madyan Karya Muhammad Shaleh Ibn Umar Al-Samarani," 2017.
- Quraish Shihab, M. (2002). *Tafsir Al-Misbah*. Jakarta: Lentera HatiMusbiki, Imam. 2021. *Tentang Pendidikan Karakter dan Religius Dasar Pembentukan Karakter*. Bandung: Nusa Media.
- Shaleh Darat. (1894). *Tafsir Faidhurrahman*. Manuskrip.
- Surur, Misbahus, "Metode Dan Corak Tafsir Faidh Ar-Rahman Karya Muhammad Shaleh Ibn Umar As-Samarani (1820-1930 M)," 2005, 1–11.