

Konsep Syukur Sebagai Media Terapi FOMO *Syndrome* (Perspektif Tafsir Al-Azhar)

Mohammad Ali Rohmatulloh

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

rohmatulloh2016@gmail.com

Abstrak:

Media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat pada era modern ini dan membawa berbagai dampak, baik positif maupun negatif. Skripsi ini akan membahas dampak negatif dari media sosial, yaitu *Fear Of Missing Out* (FOMO) *syndrome* dan bersyukur sebagai media terapi agar tidak terkena *Fear Of Missing Out* (FOMO) *syndrome*. FOMO adalah fenomena yang ditandai oleh perasaan takut, cemas atau khawatir akan ketinggalan hal-hal duniawi yang dipicu oleh kehadiran media sosial. Kemudian dalam menguraikan penjelasan dari FOMO, salah satu media terapi agar individu bisa terhindar dari FOMO adalah dengan bersyukur, karena FOMO muncul dari rasa ketidakpuasan dari diri sendiri, tidak bersyukur atas pemberian yang Allah berikan dengan melihat pengalaman orang lain yang lebih menarik darinya.

Dalam menanggapi permasalahan tersebut, artikel ini menggunakan metode tafsir tematik karya Abu Hayy Al-Farmawi dengan mengumpulkan sejumlah ayat yang menjelaskan ciri-ciri individu yang terkena FOMO dan ayat-ayat tentang bersyukur kepada Allah. Selanjutnya, penelitian ini menggunakan sumber data primer dari Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka, dan sumber data sekunder dengan memanfaatkan berbagai sumber-sumber yang mendukung, seperti, buku, artikel, jurnal. Penelitian ini bersifat kualitatif dan data diperoleh melalui penelusuran kepustakaan. Seluruh data dikumpulkan dengan mengutip, memproses, dan menganalisis isi dari berbagai literatur, kemudian dianalisis menggunakan kerangka berpikir deskriptif analisis.

Hasil dari penelitian ini adalah, pertama adalah ayat-ayat yang menjelaskan konsep syukur dalam Tafsir Al-Azhar adalah Qs. Al-Baqarah ayat 52, Qs. Ibrahim ayat 7, Qs. Al-Baqarah ayat 152, Qs. Al-A'raf ayat 10, Qs. Luqman ayat 12. Tafsir dari ayat-ayat tersebut adalah mengutamakan untuk selalu bersyukur kepada Allah dan jangan mengingkari nikmat-Nya. Kedua, konsep dari bersyukur mempunyai dampak psikologis yang akan menghilangkan atau menjauhkan individu dari FOMO *syndrome*, yaitu munculnya *Self Acceptance*, *Self Acceptance* adalah sikap dasar yang mencerminkan kepuasan individu terhadap diri sendiri, mutu dan potensi yang dimilikinya, serta penerimaan terhadap kekurangan diri. Dengan bersyukur, individu akan menerima apa yang ada dalam dirinya. Karena pada dasarnya kondisi ketidakpuasan dirasakan karena kurangnya penerimaan dan minimnya toleransi terhadap masalah hidup yang dihadapi, serta kurangnya sikap syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan apa yang sudah dicapai dan dimiliki oleh seseorang.

Kata Kunci: FOMO; Syukur; Tafsir Al-Azhar.

Pendahuluan

Di era globalisasi pada saat ini khususnya di negara Indonesia banyak sekali perkembangan dan kemajuan, salah satunya adalah kemajuan teknologi. Kemajuan teknologi saat ini tidak bisa dipisahkan dari kehidupan bermasyarakat. Tentu saja kemajuan teknologi ini menyebabkan perubahan yang begitu besar pada kehidupan umat manusia dengan segala peradaban dan kebudayaannya, seperti di zaman saat ini masyarakat tidak bisa jauh dari media sosial yang biasa diakses melalui *Smartphone*. Media sosial

merupakan sebuah aplikasi berbasis internet yang dibangun dengan dasar teknologi web 2.0 serta ideologi, selain itu juga media sosial dapat menjadi tempat bertukarnya informasi.¹ Perkembangan web 2.0 merubah pandangan semua orang tentang bagaimana cara berkomunikasi, bekerja sama dan menyebarkan informasi. Semakin banyaknya media sosial yang muncul akhir-akhir ini seperti misalnya *Facebook*, *Instagram*, *Whatsapp*, *Twitter*, dan lain-lain membuat para penggunanya lebih banyak menghabiskan waktu untuk berkomunikasi secara online daripada bertemu secara langsung.² Dilansir dari laman *Hootsuite We Are Social* bahwa pengguna media sosial di dunia pada tahun 2022 naik sebanyak 10.1 % dari data terakhir yakni tahun 2021 sebanyak 4,20 milyar sedangkan tahun 2022 mencapai 4,62 milyar. Begitupun juga dengan pengguna sosial aktif di negara Indonesia, kenaikan di negara Indonesia mencapai 12,6% dimana pada tahun 2021 pengguna aktif berjumlah 170 juta sedangkan tahun 2022 mencapai angka 191,4 juta pengguna aktif media sosial. Kemudian rata-rata pengakses internet di negara Indonesia pada tahun 2022 adalah 8 jam, 36 menit setiap harinya sedangkan pengakses media sosial adalah 3 jam 17 menit per hari dengan melalui berbagai macam perangkat.³

Salah satu dampak negatif dari media sosial terhadap kondisi psikologis adalah *FOMO syndrome* yang belakangan ini lebih sering diperbincangkan kembali. *Fear of Missing Out* atau biasa yang dikenal FOMO didefinisikan sebagai kecemasan akan kehilangan momen berharga suatu individu atau kelompok lain dimana individu tersebut tidak dapat hadir didalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau media sosial.⁴ Menurut Przybylski, *Fear of Missing Out* atau FOMO didefinisikan sebagai perasaan khawatir kehilangan momen penting dan berharga yang dialami oleh orang lain ketika dirinya tidak dapat menghadiri momen itu, yang menyebabkan individu merasa cemas dan takut diabaikan karena tidak terlibat dengan pengalaman tersebut. FOMO dapat ditandai dengan dorongan impulsif untuk bergaul dan terhubung dengan individu lain serta apa yang dilakukan individu tersebut.⁵ Seseorang yang terkena *FOMO syndrome* cenderung akan terus *update* dengan berbagai informasi karena dia memiliki rasa takut akan tertinggal sehingga ia bisa terus menerus menatap layar *smartphone* nya untuk memantau ribuan postingan dan informasi yang disajikan oleh media sosial. Hal ini bisa menghabiskan waktu dan energi yang tidak wajar hanya untuk berandai-andai tentang apa yang ingin kita miliki daripada mensyukuri apa yang benar-benar telah kita miliki. Dampak ini juga bisa mengakibatkan rasa iri hati, iri karena individu tidak bisa ikut hadir dalam momen tersebut atau ketika individu melihat postingan temannya membeli barang baru sedangkan individu bisa jadi belum mampu untuk membeli barang tersebut. Rasa iri hati disebabkan oleh kurangnya rasa syukur terhadap apa yang sudah dimiliki dan apa yang sudah dikaruniai oleh Allah SWT sehingga terus merasakan kekurangan. Karena pada dasarnya *FOMO syndrome* dipicu oleh rasa kufur terhadap nasib sendiri. Merujuk pada penjelasan FOMO diatas, penelitian kali ini adalah membahas salah satu cara agar terhindar dari *FOMO syndrome* yaitu dengan cara bersyukur agar individu memiliki kepuasan diri yang cukup atas pemberian yang Allah SWT berikan.

Al-Qur'an memuat segala masalah yang ada dalam keseluruhan hidup manusia dan salah satunya tentang syukur. Begitu pentingnya mensyukuri nikmat Allah dalam kehidupan di dunia ini, banyak mufassir yang membahas tentang tema tersebut. Namun artikel ini memfokuskan pada mufassir yang

¹ Salwa Nafisa, Irma Kusuma Salim, "Hubungan Antara Fear Of Missing Out Dengan Kecanduan Media Sosial," *Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, No. 1 (2022): 42 <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.9406>

² Rina Sri Qurniawati, "Theoretical Review: Pemasaran Media Sosial," *Among Makarti Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, No. 1 (2018): 17, <http://dx.doi.org/10.52353/ama.v1i1.159>

³ Ayu Nurlaila Sari Siregar, "Fear Of Missing Out (FOMO) Dalam Al-Quran (Kajian Tafsir Tematik)" (Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2022), <https://eprints.uinsaizu.ac.id/id/eprint/15814>

⁴ Putri Natasya S.S, Karina M. Brahmana, "Pengaruh Intensitas Pengguna Media Sosial terhadap perilaku Fear Of Missing Out (Fomo) pada Remaja", *INNOVATIVE : Journal Of Social Science Research*, No. 4 (2023), <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i4.4301>

⁵ Meicy Yong, Erik Wijaya, "Hubungan Self-Esteem dan Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Pengguna Instagram", *Multilingual: Journal of Universal Studies*, No. 1 (2023): 101, <https://doi.org/10.26499/multilingual.v3i1.118>

berkebangsaan Indonesia yaitu Buya Hamka dengan karangan kitab tafsirnya yaitu Tafsir Al-Azhar. Adapun artikel ini menggunakan penafsiran Hamka karena beliau dikenal sebagai mufasssir dan pemikir Islam terkemuka di Indonesia. Tentunya dalam penafsiran terhadap Al-Qur'an sedikit banyak menyesuaikan dengan konteks ke Indonesiaan.⁶ Tafsir Al-Azhar ini merupakan karya monumental pada masanya yang ditulis oleh ulama tafsir sekaligus pemikir lintas zaman yaitu Buya Hamka. Tafsir ini menggunakan *corak al adabi ijtimai*'i (sosial kemasyarakatan) dalam penulisannya sehingga akan sangat sesuai untuk digunakan dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan dalam kehidupan bermasyarakat.

Melihat permasalahan diatas, maka artikel ini membahas apakah syukur bisa menjadi media terapi terhadap FOMO *syndrome* dengan mengkaji ayat-ayat tentang syukur yang dijelaskan dalam Tafsir Al-Azhar karangan Buya Hamka.

Metode

Artikel ini menggunakan jenis penelitian *library research* dengan pendekatan kualitatif. Sumber data yang digunakan pada penelitian ini terbagi menjadi dua jenis. Pertama, sumber data primer yaitu penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar tentang ayat Syukur. Kedua, sumber data sekunder yaitu berupa literatur-literatur yang berhubungan dengan tema penelitian, baik berupa artikel, buku, atau lainnya. Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan sumber pustaka dengan teknik dokumentasi serta untuk pengolahan data menggunakan metode *deskriptif-analisis*, yaitu metode analisis data yang mendeskripsikan data terkait subjek penelitian dari data variabel yang didapatkan dan dilanjutkan dengan menganalisisnya.⁷

Tafsir Al-Azhar

Biografi Penulis

Haji Abdul Malik Karim Amrullah, yang lebih dikenal sebagai HAMKA, lahir di daerah Sungai Batang, Maninjau, Sumatera Barat, pada hari Ahad tanggal 17 Februari 1908 Masehi atau 13 Muharram 1326 Hijriyah. Ia lahir dari keluarga yang saat taat beragama. Ayahnya adalah Haji Abdul Karim Amrullah, yang sering disebut Haji Rasul. Haji Rasul sendiri merupakan seorang ulama yang telah menuntun ilmu agama di Mekkah, dan menjadi pelopor kebangkitan kaum muda serta tokoh Muhammadiyah di Minangkabau. Ibunya bernama Siti Shafiyah Tanjung binti Haji Zakaria. Hamka merupakan anak pertama dari empat bersaudara.⁸

HAMKA, atau Abdul Malik sebagaimana panggilan masa kecilnya, memulai pendidikannya dengan belajar membaca Al-Qur'an di rumah orang tuanya hingga khatam. Pada usia 7 tahun, ia mulai bersekolah di desa setelah keluarganya pindah dari Maninjau ke Padang Panjang pada tahun 1914 Masehi. Pada tahun 1916, saat Zainuddin Labai el-Yanusi mendirikan sekolah Diniyah sore di Pasar Usang, Padang Panjang, ayahnya memasukkan Hamka ke sekolah tersebut. Hamka kemudian belajar di sekolah desa di pagi hari, sekolah Diniyah di sore hari, dan mengaji di malam hari.⁹

Pada tahun 1918, ketika Hamka berusia 10 tahun dan sudah di khitan di kampung halamannya Maninjau, ayahnya kembali dari perjalanan pertamanya ke Tanah Jawa. Surau Jembatan Besi tempat ayahnya memberikan pelajaran agama diubah menjadi madrasah yang kemudian dikenal sebagai

⁶ Siti Maryam, "Konsep Syukur Dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Misbah)" (Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, 2018), <http://repo.uinsatu.ac.id/eprint/9869>

⁷ Ibnu Hajar, *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1999), 274.

⁸ Muhammad Alfian, "Pemikiran Pendidikan Islam Buya Hamka", *Jurnal Islamika: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, No. 02 (2019): 90, <https://doi.org/10.32939/islamika.v19i02.454>

⁹ Avif Alviyah, "Metode Penafsiran Buya Hamka Dalam Tafsir al-Azhar", *Jurnal Ilmiah Ilmu Ushuluddin*, No. 1 (2016): 26, <https://doi.org/10.18592/jiu.v15i1.1063>

Thawalib School. Hamka dimasukkan ke *Thawalib School* dengan harapan agar kelak menjadi ulama seperti ayahnya. Meskipun *Thawalib School* menerapkan sistem klasikal, namun kurikulum dan metode pembelajarannya masih menggunakan pendekatan alam yang menekankan pada menghafal. Hal ini membuat Hamka cepat bosan meskipun terus naik kelas. Dalam pelarian dari kebosanan tersebut, Hamka menenggelamkan diri di perpustakaan yang didirikan oleh Zainuddin Labai el-Yanusi dan Bagindo Sinaro, yang kemudian diberi nama Perpustakaan Zainaro. Hal ini memberikan kontribusi positif bagi perkembangan imajinasi dan kemampuan bercerita serta menulisnya.¹⁰

Pendidikan formal Hamka hanya berlangsung sekitar tujuh tahun, dari tahun 1916 hingga 1924. Pada usia 29 tahun, ia memulai karirnya sebagai guru agama di perkebunan Tebing Tinggi. Kemudian, ia menjadi pengajar di beberapa universitas yaitu Universitas Islam Jakarta dan Universitas Muhammadiyah di Padang dari tahun 1957-1958. Setelah itu ia dilantik sebagai rektor Perguruan Tinggi Islam Jakarta dan juga menjabat sebagai guru besar di Universitas Manopo Jakarta dan juga menjabat sebagai pegawai tinggi agama yang dilantik oleh Menteri Agama Indonesia dari tahun 1951 hingga 1960. Hamka lebih banyak untuk menyendiri dan melakukan penyelidikan di berbagai ilmu pengetahuan seperti filsafat, sastra, sejarah, sosiologi, dan politik baik yang ada di Islam atau Barat. Hamka juga gemar berbahasa Inggris dan Arab, maka dari itu ia meneliti karya ulama-ulama Islam dari Timur Tengah seperti Zakki Mubarak, Jurji Zaydan, 'Abbas al-Aqqad, Mushthafa al-Manfaluti, dan Husain Haykal serta ia juga meneliti karya-karya para sarjana Barat (Inggris, Perancis, dan Jerman), seperti Albert Camus, William James, Sigmund Freud, Arnold Toynbee, Jean Sartre, Karl Marx, dan Pierre Lotti.¹¹

Hamka juga aktif di bidang media massa, menjadi wartawan di beberapa media dan menjadi editor di berbagai majalah. Ia menerima beberapa penghargaan tingkat nasional dan internasional atas kontribusinya dalam bidang pendidikan dan kesastraan, seperti anugerah kehormatan *Ustadziyyah Fakhriyyah (Doctor Honoris Causa)* dari Universitas al-Azhar (1958) dan dari Universitas Kebangsaan Malaysia dalam rangka penghormatan untuk perjuangannya terhadap *syi'ar* Islam. Di tingkat domestik, ia juga dianugerahi gelar Datuk Indono dan Pangeran Wiroguno.¹²

Sepanjang hidupnya, Buya Hamka aktif dalam gerakan Muhammadiyah. Buya Hamka banyak berperan mendampingi Muhammadiyah sejak tahun 1925 dalam perlawanan terhadap khufarat, bid'ah, tarekat dan tasawuf sesat di Padang Panjang saat itu. Kemudian pada tahun 1929, Buya Hamka mendirikan Pusat Pelatihan Dakwah Muhammadiyah dan dua tahun kemudian menjadi konsulat Muhammadiyah di Makassar. Pada musyawarah Muhammadiyah di Sumatera Barat, ia terpilih menjadi Ketua Dewan Pimpinan Pusat Muhammadiyah disana, menggantikan S.y. Sutan Mangkuto pada tahun 1946 M. Dan tujuh tahun kemudian, Buya Hamka terpilih menjadi penasihat pimpinan Pusat Muhammadiyah.¹³

Di tahun 1975 bulan juli Buya Hamka diangkat menjadi ketua Majelis Ulama Indonesia yang diadakan pada Musyawarah Alim Ulama di seluruh Indonesia dan dilantik pada tanggal 26 juli 1975 bertepatan pada 17 Rajab 1395. Namun di tengah masa jabatannya sebagai ketua MUI beliau mengundurkan diri dari jabatannya. Namun di tengah masa jabatannya sebagai ketua MUI beliau mengundurkan diri dari jabatannya. Sebabnya adalah perayaan Natal bersama antara umat Kristen dan penganut umat lainnya termasuk agama Islam. Sementara pada waktu itu MUI yang dipimpin oleh Buya Hamka telah mengeluarkan fatwa bahwa muslim yang mengikuti perayaan Natal hukumnya haram.

Dua bulan setelah Buya Hamka mengundurkan diri dari ketua MUI, ia masuk rumah sakit akibat serangan jantung yang cukup berat. Beliau kurang lebih satu minggu dirawat di rumah sakit Pertamina di Jakarta Pusat. Namun usaha yang dilakukan oleh para dokter ahli dengan mengerahkan semua

¹⁰ Alviyah, *Metode Penafsiran Buya Hamka*, 27.

¹¹ Badiatul Razikin dkk., *101 Jejak Tokoh Islam* (Yogyakarta: e-Nusantara, 2009), 188.

¹² Razikin dkk., *101 Jejak Tokoh Islam*, 189-90.

¹³ Ali Wardana, "Buya Hamka Dan Pandangannya Tentang Ijtihad," *Rausyan Fikr Jurnal Pemikiran dan Pencerahan*, no. 2 (2018): 142-143 <http://dx.doi.org/10.31000/rf.v14i02.914>

kemampuannya untuk menyembuhkan Buya Hamka telah dilakukan, rupanya Allah berkehendak lain. Tepat pada tanggal 24 Juli 1981 bersamaan dengan tanggal 22 Ramadhan 1401 H beliau menghembuskan nafas terakhirnya. Beliau dikebumikan di Tanah Kusir Jakarta, yang sekarang makamnya berdampingan dengan istrinya. Buya Hamka wafat di umur 73 tahun.¹⁴

Sejarah Penulisan Tafsir Al-Azhar

Tafsir Al-Azhar merupakan salah satu karya Hamka yang paling fenomenal. Tafsir Al-Azhar adalah transkripsi dari ceramah atau kuliah subuh yang beliau sampaikan sekitar tahun 1959 di Masjid Agung Al-Azhar, Kebayoran Baru, Jakarta, yang pada saat itu belum diberi nama seperti sekarang. Kemudian pada tahun 1960, Syaikh Mahmud Syaltuth memberikan nama Al-Azhar.

Mulanya, Hamka memulai kuliah subuh dengan membahas surah Al-Kahf. Ceramah-ceramah ini kemudian direkam dan ditranskripsi, serta direncanakan untuk dipublikasikan di majalah miliknya sendiri yang bernama Panji Masyarakat. Namun pada tahun 1960, izin publikasi majalah tersebut dicabut karena dituduh terlibat dalam fitnah oleh pihak komunis. Sehingga tulisan-tulisan hasil kuliah subuh Hamka kemudian diterbitkan di majalah Gema Islam yang dipimpin oleh Jenderal Sudirman dan Kolonel Mukhlas Rowi. Ini menunjukkan keteguhan dan semangat Hamka dalam menyebarkan ilmu dan pemikirannya meskipun menghadapi berbagai rintangan dan tantangan.

Catatan kuliah subuh yang dimulai sejak 1959 itu kemudian pertama kali terpublikasi pada 15 Januari 1962 di majalah Gema Islam. Kemudian pada 27 Januari 1964, Hamka ditangkap oleh pemerintah Orde Lama dengan tuduhan berkhianat terhadap negaranya sendiri, dan ia dipenjara selama kurang lebih 2 tahun 7 bulan, dari 27 Januari 1964 hingga 21 Januari 1966. Di dalam penjara, meskipun terbatas oleh kondisi yang sulit, Hamka memanfaatkan waktunya dengan baik untuk menulis dan menyempurnakan Tafsir Al-Azhar dalam 30 juznya. Ini menunjukkan dedikasi dan semangat beliau dalam menyebarluaskan ilmu agama serta keberaniannya untuk menghadapi berbagai rintangan demi membela keyakinan dan prinsip-prinsipnya.¹⁵

Berkaitan dengan dasar penyusunan karya Tafsir Al-Azhar oleh Hamka, beliau terdorong oleh dua hal utama: pertama, keinginan generasi muda untuk memahami Al-Qur'an namun tidak mengerti bahasa Arab, kedua, adanya pendakwah yang memahami makna Al-Qur'an tetapi kurang dalam pengetahuan umum. Bertolak dari dua hal tersebut, Hamka dengan segala upaya berusaha menyelesaikan tafsirnya.

Selain itu, Hamka mengakui bahwa karyanya terinspirasi oleh beberapa karya ulama terdahulu, seperti "al-Manar" karya Rasyid Ridha yang berdasarkan ajaran Muhammad Abduh, "al-Maraghi", "al-Qasimi", dan "Tafsir fi Zhilalil Qur'an" karya seorang jurnalis yang bernama Sayyid Quthb.¹⁶

Metode dan Corak Tafsir Al-Azhar

Metode Analisis (Tahlili)

Metode yang digunakan oleh Hamka dalam tafsir Al-Azhar adalah *Tahlili*, yang berarti metode penafsiran Al-Qur'an yang menafsirkan ayat satu per satu dengan disusunurut sesuai urutan surat di dalam Al-Qur'an dimulai dari Surah Al-Fatihah dan diakhiri dengan Surah An-Nas. Secara harfiah (التحليلي) berarti menjadi lepas atau terurai. Yang dimaksud dengan Al-Qur'an yang dilakukan yaitu dengan cara mendeskripsikan uraian makna yang terkandung didalam ayat-ayat Al-Qur'an dengan mengikuti susunan surat-surat dan ayat-ayat Al-Qur'an itu sendiri dengan sedikit banyak melakukan analisis didalamnya.

¹⁴ M. Yusuf Ahmad, Balo Siregar, "Guru Profesional Menurut Imam Al-Ghazali dan Buya Hamka," *Al-Hikmah Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan (JAIP)*, no. 1 (2015): 36 [https://doi.org/10.25299/jaip.2015.vol12\(1\).1446](https://doi.org/10.25299/jaip.2015.vol12(1).1446)

¹⁵ Ananda Rizki Prianka Putri dkk., "Metode Tafsir Hamka dalam Tafsir Al-Azhar," *Gunung Djati Conference Series*, vol. 29 (2023): 18 <https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>

¹⁶ Elit Ave Hidayatullah dkk., "Pengaruh Masa dan Tempat Dalam Penyusunan Tafsir Al-Azhar," *Studia Quranika Jurnal Studi Qur'an*, no. 1 (2022) <https://doi.org/10.21111/studiquran.v7i1.8000>

Hamka menyatakan bahwa haluan yang dipakai di dalam menafsirkan Al-Qur'an adalah secara *riwayah* dan *dirayah*. Tafsir ini juga menggunakan metode *tafsir bi al-ma'tsur* yang artinya menafsirkan Al-Qur'an dengan Al-Qur'an. Metode ini termasuk metode terbaik, karena tidak ada yang lebih mengetahui maksud dari Al-Qur'an kecuali Allah SWT. Selain itu juga Hamka juga menafsirkan Al-Qur'an dengan hadits. Selain menafsirkan dengan menggunakan *riwayah*, Hamka juga menafsirkan secara *dirayah*. Beliau menafsirkan Al-Qur'an dengan *tafsir bi al-ra'yi*, atau biasa disebut dengan metode ijtihad.¹⁷

Corak Al-Adabi Al-Ijtima'i

Corak penafsiran dari Tafsir Al-Azhar adalah corak *Al-Adabi Al-Ijtima'i*. Menurut Dr. Abd Al-Hayy Al-Farmawi, Adabi Al-Ijtima'i adalah tafsir yang mengemukakan ungkapan-ungkapan Al-Qur'an secara teliti, kemudian menjelaskan makna-makna yang dimaksud oleh Al-Qur'an dengan gaya bahasa yang menarik dan indah. Kemudian langkah selanjutnya, mufassir berusaha menghubungkan nash-nash Al-Qur'an yang tengah dikaji dengan realitas sosial dan sistem budaya yang ada.¹⁸

Sistematika Penulisan dan Langkah-langkah Penafsiran Tafsir Al-Azhar

Tafsir Al-Azhar mengambil langkah *mushafi*, yaitu penulisan atau penafsiran yang berpedoman pada tartib mushaf 30 juz, dimulai dari surah al-Fatihah sampai surah an-Nas.

Sebelum memberikan penafsirannya, Hamka terlebih dahulu memberikan pengantar dan *muqaddimah*. Di dalam pengantar tersebut, Hamka memberikan pandangan Al-Qur'an, I'jaz Al-Qur'an, isi mukjizat Al-Qur'an, menjelaskan makna dan lafaz Al-Qur'an, kenapa dinamakan Tafsir Al-Azhar, haluan tafsir, dan diakhiri dengan petunjuk pembaca.

Format penyajian penafsiran Al-Qur'an yang di gunakan Hamka dalam Tafsir Al-Azhar adalah yang pertama, ia menyebutkan nama surah beserta artinya, nomor urut surah dalam susunan *mushaf*, jumlah ayat, dan tempat diturunkannya surah tersebut. Kedua, Hamka mencantumkan empat sampai lima ayat (disesuaikan dengan tema atau kelompok ayat) dalam teks Arab, yang kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia-Melayu. Ketiga, Hamka memberikan kode "pangkal ayat" dan "ujung ayat" ketika sudah terjun dalam dialektika tafsir. Hal ini merupakan upaya untuk memberikan kemudahan bagi pembaca dalam memahami struktur dan konteks penafsiran yang dibahas.¹⁹

Sedangkan langkah-langkah penafsiran yang diambil Hamka adalah sebagai berikut: 1) Menerjemahkan ayat secara utuh dalam setiap pembahasan. 2) Memberikan penjelasan komprehensif tentang nama-nama surah dalam Al-Qur'an, serta penjelasan tentang konteks dan makna surat tersebut. 3) Memberikan tema besar ketika hendak membahas tafsiran terhadap kelompok ayat tertentu. 4) Melakukan kegiatan penafsiran dengan menjelaskan ayat-perayat sesuai dengan kelompok ayat yang telah ditentukan. 5) Menjelaskan korelasi antar ayat dengan ayat lainnya (*munasabah*), dan terkadang juga mengemukakan korelasi antar surat. 6) Menjelaskan Asbabun Nuzul (riwayat sebab turun ayat) jika ada. 7) Memperkuat penjelasannya dengan menyitir ayat lain atau Hadis Nabi SAW yang memiliki kandungan makna sama dengan ayat yang sedang dibahas. 8) Memberikan butiran-butiran hikmah atas satu persoalan yang dianggap krusial dalam bentuk pointers. 9) Mengaitkan makna dan pemahaman ayat dengan problema sosial masyarakat kekinian. 10) Memberikan kesimpulan (*khulashah*) di setiap akhir penafsiran, sehingga memuat rangkuman dari pemahaman yang telah dibahas.²⁰

¹⁷ Hidayatullah, dkk., "Pengaruh Masa dan Tempat," 44-46.

¹⁸ Abd. Ghafir, "Sekilas Mengenai At-Tafsir Al-Adabi Al-Ijtima'i," *Al-Ahkam Jurnal Syari'ah dan Hukum*, no. 1 (2016): 27 <https://oldjournal.iainsurakarta.ac.id/index.php/al-ahkam/article/view/102/66>

¹⁹ Dheanda Abshorina Arifiah, "Karakteristik Penafsiran Al-Qur'an Dalam Tafsir An-Nur dan Al-Azhar," *El-Umdah Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, no. 1 (2021): 105 <https://doi.org/10.20414/elumdah.v4i1.3358>

²⁰ Husnul Hidayati, "Metodologi Tafsir Kontekstual Al-Azhar Karya Buya Hamka," *El-Umdah Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, no. 1 (2018): 36-37 <https://doi.org/10.20414/elumdah.v1i1.407>

Konsep Syukur Dalam Tafsir Al-Azhar

Bersyukur (berterima kasih) kepada Allah:

Allah berfirman dalam Qs. Al-Baqarah ayat 52 yang artinya: *“Kemudian sesudah itu Kami maafkan kesalahanmu, agar kamu bersyukur.”*

Surah Al-Baqarah diturunkan di kota Madinah sehingga termasuk golongan surat Madaniyyah.

Dalam Tafsir Al-Azhar dijelaskan, bahwa alangkah jahatnya kaum Bani Israil. Mereka semua telah dibebaskan dari kehinaan, karena Fir'aun sendiri menganggap dirinya sendiri menjadi Tuhan. Dan kamu (Bani Israil) berbuat kejahatan besar itu belum lama sesudah Kami dibebaskan. Menunjukkan bahwa kamu tidak juga mengerti gunanya kamu dibebaskan.

Kamu (Bani Israil) diberi maaf sesudah berbuat kesalahan besar itu, bukan karena kamu umat yang istimewa atau suku pilihan Allah, melainkan karena kebodohan kamu, belum Allah hendak menghancurkan kamu seluruhnya. Karena kejadian itu ialah sebelum Nabi Musa pulang membawakan Hukum Taurat dan syariat untuk kamu. Supaya kamu bersyukur kepada Allah, sebab kepadamu masih diberikan kesempatan buat memperbaiki diri.²¹

Dengan penjelasan penafsiran diatas, Allah membuka pintu maaf kepada hambanya agar kamu bersyukur dan menjadikan pelajaran. Seperti halnya kaum Bani Israil yang telah mengingkari nikmat iman yang telah di berikan oleh Allah, namun di balik itu semua, Allah tetap membuka pintu maaf dan menjadikan nya pelajaran untuk umat sesudahnya, agar hal tersebut menjadikan patokan untuk selalu bersyukur atas apa yang telah di berikan oleh Allah dan selalu bertaubat atas segala kesalahan yang di perbuat.

Allah akan menambah nikmat-Nya kepada siapa saja yang bersyukur

Allah berfirman dalam Qs. Ibrahim ayat 7 yang artinya: *“Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhamnu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih.”*

Surat Ibrahim diturunkan di kota Makkah sehingga termasuk golongan surat Makiyyah.

Dalam Tafsir Al-Azhar menjelaskan bahwa syukuri apa yang Allah berikan, maka pasti akan ditambah oleh Allah. Tetapi kalau hanya mengeluh, itu belum beres, yang itu lagi belum tercapai seakan-akan pertolongan Allah tidak juga segera datang, maka itu namanya kufur, artinya melupakan nikmat, tidak mengenal namanya terima kasih. Orang yang demikian (kufur) akan mendapat siksa yang pedih. Diantaranya ialah jiwanya yang merumuk karena ditimpa penyakit selalu merasa tidak puas.²²

Nabi Muhammad SAW bersabda dalam sebuah hadis:

“Sesungguhnya seorang hamba Allah akan dijauhkan Tuhan daripadanya rezeki karena dosa yang diperbuatnya.”

Artinya, meskipun dia kelihatan kaya dengan harta yang tidak halal, namun jiwanya akan senantiasa merasa kosong, selalu merasa miskin dan kekurangan karena padanya tidak ada rasa terima kasih.²³

Bukhari juga meriwayatkan sebuah hadits dari Anas r.a., dan diantara isinya:

²¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 1 terj. Syeh Ahmad Semait (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1990)*, 191.

²² Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 5*, 3791.

²³ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 5*, 3791-3792.

*"Barangsiapa diberi ilham untuk bersyukur, ia tidak terhalang untuk mendapatkan ketambahan."*²⁴

Dengan penjelasan penafsiran serta hadis diatas, bahwa Allah akan menambah nikmatnya kepada siapa saja yang bersyukur atas apa yang diberikan dan dianugerahi oleh-Nya dari hal kecil maupun hal besar. Apabila dia tidak menerima atas pemberian Allah, tidak mengenal namanya terima kasih, selalu merasa kurang maka itu dinamakan kufur. Dan orang yang kufur akan mendapatkan siksa yang pedih dari Allah.

Bersyukur kepada Allah dalam arti Allah memerintahkan untuk bersyukur

Allah berfirman dalam Qs. Al-Baqarah ayat 152 yang artinya: *"Maka ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu menjadi kufur."*

Dalam Tafsir Al-Azhar dijelaskan, diriwayatkan oleh Abusy Syakh dan ad-Dailami dari jalan Jubair diterimanya dari ad-Dhahhak, bahwa Ibnu Abbas menafsirkan demikian: *"Ingatlah kepada-Ku, wahai sekalian hamba-Ku, dengan taat kepada-Ku, niscaya Aku pun akan ingat kepadamu dengan memberimu ampun"*. Ditambah lagi tafsirnya Abu Hindun ad-Dari, yang dirawikan oleh Ibnu 'Asakir dari ad-Dailami, menurut sebuah Hadis: *'Maka barangsiapa yang ingat akan Daku, dan diikutinya ingat itu dengan taat, maka menjadi kewajiban atas-Ku membalas ingatnya itu dengan mengingatnya pula, dengan jalan memberinya ampun. Dan barangsiapa yang ingat kepada-Ku, tetapi dia berbuat durhaka (maksiat), Aku pun akan mengingatnya pula dengan menimpakan ancaman kepadanya"*. Kita sebagai umat manusia harus bersyukur atas nikmat-nikmat yang Allah berikan, yaitu dengan jalan berterima kasih dan mengucapkan syukur. Ucapan itu bukan semata-mata dengan mulut, melainkan terbukti dengan perbuatan. Karena apabila suatu nikmat telah disyukuri, Allah akan berjanji akan menambahkannya lagi. Dan janganlah sampai berbudi rendah, tidak mengingat terima kasih. Tidak bersyukur atas nikmat yang diberikan adalah suatu kekufuran. Apabila nikmat yang telah Allah anugerahkan tidak disyukuri, mudah saja bagi Allah mencabutnya kembali, dan menghidupkan kita dalam gelap.

Meskipun Rasul sudah diutus, ayat sudah diberikan, Al-Qur'an sudah diwahyukan, hikmat sudah diajarkan dan kiblat sudah terang pula, semuanya tidak akan ada artinya jika tidak mengingat Allah (zikir) dan bersyukur. Orang yang tidak mensyukuri nikmat Allah yang telah ada, tidaklah akan merasai nikmat islam itu. Maka zikir dan syukur adalah dua pegangan teguh yang sudah banyak diterangkan di dalam Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah SAW.²⁵

Imam Ahmad meriwayatkan dari Anas bin Malik, Rasulullah SAW bersabda:

"Allah 'Azza wa jalla telah berfirman, "Hai anak Adam, jika kamu mengingat-Ku dalam dirimu, niscaya Aku akan mengingatkmu dalam diri-Ku. Dan jika kamu mengingat-Ku di tengah kumpulan (manusia), niscaya Aku akan mengingatkmu di kumpulan para malaikat. Atau Dia menuturkan, di tengah kumpulan yang lebih baik darinya dan jika kamu mendekat kepada-Ku satu jengkal, niscaya Aku akan mendekat kepadamu satu hasta. Dan jika kamu mendekat kepada-Ku satu hasta, maka Aku akan mendekat kepadamu satu depa. Dan jika kamu mendatangi-Ku dengan berjalan kaki, niscaya Aku akan mendatangiimu dengan berlari kecil".

Hadits ini berisnad shahih, diriwayatkan Imam Bukhari dari Qatadah. Dan menurut riwayatnya pula, Qatadah mengatakan, *"Allah Ta'ala lebih dekat, yakni dengan rahmatnya."*²⁶

²⁴ Prof.Dr. Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir (Aqidah, Syari'ah, Manhaj)* jilid 7 terj. Abdul Hayyie al-Kattani, dkk (Jakarta: Gema Insani, 2013), 206.

²⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 1*, 346.

²⁶ Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1* Penyusun: Dr. Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Al-Sheikh terj. M. Abdul Ghoffar E.M., et.al (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2004),302.

Dari penjelasan penafsiran serta hadis diatas, kita sebagai umat manusia harus selalu mengingat Allah dan bersyukur kepadanya. Dengan kita selalu mengingat Allah, Allah pun akan selalu mengingat kita dengan memberi ampunan dan juga Allah selalu ingat kita dan dekat kepada kita. Apabila kita mengingat Allah tetapi kita selalu berbuat maksiat, maka Allah akan memberi ancaman kepada kita.

Dan kita sebagai umat manusia harus selalu senantiasa bersyukur kepadanya. Karena apabila kita telah mensyukuri nikmat yang Allah berikan, maka Allah akan berjanji akan menambahnya lagi. Tetapi apabila kita tidak pernah mensyukuri nikmat dari Allah, bagi Allah mudah saja mencabut nikmat itu dan menghidupkan kita dalam keadaan gelap.

Sedikit manusia yang bersyukur kepada Allah

Allah berfirman dalam Qs. Al-A'raf ayat 10 yang artinya: *“Dan sesungguhnya telah Kami tetapkan kamu di bumi dan telah Kami jadikan untuk kamu di dalamnya beberapa penghidupan. Amat sedikitlah kamu yang bersyukur.”*

Surat Al-A'raf diturunkan di kota Mekkah dan termasuk golongan surat Makiyyah.

Dalam Tafsir Al-Azhar dijelaskan, Kita sebagai manusia tidaklah patut durhaka kepada Allah yang telah memberikan ketetapan di bumi. Mendengar ayat ini, timbullah pertanyaan dalam hati manusia yang berfikir: adakah patut dia mendurhakai Allah, padahal dia sebagai manusia telah diberi ketetapan hidup dalam bumi ini? Orang-orang yang lebih ahli dan telah menyelidiki lebih dalam betapa asal mula manusia diberi ketetapan hidup dalam bumi ini akan kagum mendengar ketentuan ayat ini. Dengan ukuran lebih tertentu dari matahari dan bulan, bisalah manusia mendiami bumi ini tetap hidup. Manusia tidak dapat hidup di dalam matahari atau di bulan atau di bintang lain. Di bumi inilah manusia mendapat ketetapan hidup. Lalu dijadikan pula di dalam bumi itu berbagai ragam mata penghidupan. Dia telah menjadikan untuk kamu apa yang ada di atas bumi ini semuanya hanya untuk manusia tetapi sedikit sekali manusia yang mau berterima kasih atau bersyukur. Tidaklah terhitung betapa banyak nikmat yang diberikna oleh Allah kepada manusia sehingga dia bisa menetap di bumi ini. Tetapi sayang sekali, terlalu sedikit manusia yang insaf dan berterima kasih kepada Allah, dan terlalu banyak yang lupa dengan-Nya, sehingga menempuh jalan yang salah. Sebab yang terutama ialah karena mereka tidak mau mengenal siapa dirinya, darimana asal datangnya, mengapa dia sampai diberi ketetapan hidup di bumi. Jikalau dia sadar akan hal itu, niscaya manusia akan berterima kasih dan bersyukur kepada Allah.²⁷

Dari penjelasan tafsir diatas, kita sebagai umat manusia harus selalu bersyukur kepada Allah karena banyak sekali dari kita yang kurang bersyukur dan lupa kepada-Nya. Padahal Allah telah memberikan hidup dan tinggal di bumi beserta isinya. Dimana di bumi itu banyak karunia dan pemberian Allah, seperti pencahayaan dari matahari yang tidak terlalu dekat sehingga kita tidak menjadi kepanasan, adanya siang dan malam sehingga jam dan waktu alur tertata rapih, adanya air untuk kehidupan sehari-hari, makanan dari hasil bumi yang sangat dibutuhkan oleh manusia agar tetap hidup dan tidak mati kelaparan, dan masih banyak lagi sebenarnya yang kita terima di bumi ini yang di kasih oleh Allah.

Pemberian nikmat yang teratur ini membuat kita lupa dengan-Nya, lupa bersyukur sehingga menempuh jalan yang salah. Sebab kita lupa akan diri kita itu siapa, asal kita darimana, mengapa dia diberi ketetapan di bumi. Andaikan kita sadar dengan hal itu, niscaya kita akan terus mengingat Allah dan selalu bersyukur kepada-Nya.

Allah pasti akan memberi balasan kepada hamba yang mau bersyukur

Allah berfirman di dalam Qs. Luqman ayat 12 yang artinya: *“Dan sesungguhnya telah Kami berikan hikmat kepada Luqman, yaitu “Bersyukurlah Kepada Allah. Dan barangsiapa yang bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri, dan barangsiapa yang tidak bersyukur,*

²⁷ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 4*, 2320-2321.

maka sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji.”

Surah Luqman diturunkan di kota Makkah dan tergolong surah Makiyyah.

Dalam Tafsir Al-Azhar, “Dan Sesungguhnya telah Kami kurniakan hikmat kepada Luqman” dijelaskan bahwa Allah telah mengurniakan hikmat kepada Luqman. Sebab Luqman telah terlepas dari bahaya kesesatan yang nyata. Ar-razi telah menerangkan dalam tafsirnya bahwa hikmat itu ialah: sesuai diantara perbuatan dengan pengetahuan.

Maka tiap-tiap orang yang telah diberi taufiq oleh Allah sehingga sesuai perbuatannya dengan pengetahuannya, atau amalnya dengan ilmunya, itulah orang yang telah mendapatkan kurnia hikmat. Sebaliknya, jika ada orang yang bersungguh-sungguh bekerja, padahal ilmunya tentang yang dikerjakannya itu tidak ada akan tersia-sialah usianya. Dan ada jug orang yang berilmu banyak sekali, teorinya beragam, tetapi dia berdiam diri saja, tidak dikerjakannya, orang lainlah yang akan mendapat hasil, bukan dia.

Maka di dalam ayat ini diterangkanlah bahwa Luqman telah mendapat hikmat itu. Dia telah sanggup mengerjakan suatu amal dengan tuntutan ilmunya sendiri. “*Bahwa bersyukurlah kepada Allah!*” inilah puncak hikmat yang didapati Luqman. Dia sudah berpengetahuan, baik karena pengalaman atau karena berguru kepada orang lain bahwasanya nikmat Allah meliputi seluruh hidupnya. Sebab itu tidak ada jalan lain hanyalah satu, yaitu bersyukur. Adalah terlalu rendah budi manusia kalau dia telah tahu bahwa seluruh hidupnya diliputi oleh nikmat Allah, padahal didiamkannya saja. “*Dan barangsiapa yang bersyukur,*” atas berbagai ragam nikmat dan rahmat yang diberikan oleh Allah, yang tidak dapat dihitung berapa banyaknya, sejak manusia lahir ke dunia sampai dia menjalani hidup, sampai dia dimasukkan ke balik bumi. “*Maka ia bersyukur kepada dirinya sendiri.*” Sebab barangsiapa yang mengenang dan menghargai jasa orang lain kepada dirinya, terhitunglah dia orang yang budiman. Apalagi yang memberikan nikmat dan rahmat itu Allah sendiri. Oleh sebab itu maka bersyukur adalah mempertinggi nilai diri sendiri, yang sudah layak dan wajar bagi insan yang sadar akan harga dirinya. “*Dan barangsiapa yang kufur,*” yaitu tidak bersyukur, tidak berterima kasih. “*Maka sesungguhnya Allah adalah Maha Kaya,*” tidaklah akan kurang kekayaan Tuhan karena ada hamba-Nya yang tidak ingat kepada-Nya. Yang rugi hanya si hamba tadi juga. Adapun Tuhan tidaklah akan rugi. “*Maha terpuji.*” Terpuji oleh orang yang berakal budi.²⁸

Konsep Syukur Sebagai Media Terapi FOMO Syndrome

FOMO merupakan *syndrome* yang menimbulkan rasa kecemasan yang muncul dari diri sendiri saat melihat orang lain memiliki pengalaman yang menarik darinya dan dirinya ingin selalu terhubung dengan orang tersebut. Individu yang mengalami FOMO akan mengalami dampak psikologis, seperti merasa kesepian, mengalami kecemasan, takut akan ketinggalan, khawatir tidak bisa diterima di lingkungan sekelilingnya, tidak puas dengan apa yang ia dapat.²⁹

Maka dari itu, salah satu cara menghindari agar tidak terkena FOMO *syndrome* adalah dengan cara bersyukur. Karena pada dasarnya, individu yang terkena FOMO akan menghabiskan waktunya hanya untuk berandai-andai tentang apa yang orang lain miliki daripada mensyukuri apa yang kita miliki. Bahkan dampak ini akan mengakibatkan munculnya rasa iri di dalamnya.

Syukur adalah menampakkan sesuatu ke permukaan. Dalam hal ini menampakkan nikmat Allah SWT. Dalam Mu'jam al-Wasith, kata al-syukru diartikan sebagai mengakui nikmat kemudian memperlihatkannya dengan cara memuji. Sedangkan menurut al-Kafawi, salah satu pakar bahasa Al-

²⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 7*, 5564-5565.

²⁹ Dyan Paramitha dkk., “FoMo: Kecemasan Digital di Kalangan Pengguna Tiktok,” *EMIK Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Sosial*, no. 6 (2023): 200 <https://doi.org/10.46918/emik.v6i2.2041>

Qur'an, secara terminologi dari kata syukur adalah “gambaran dalam pikiran tentang suatu nikmat, kemudian memperlihatkan nikmat tersebut ke permukaan”.³⁰

Terapi adalah upaya untuk memulihkan kesehatan individu yang sakit, termasuk pengobatan dan perawatan penyakit. Dalam dunia medis, terapi sering kali dianggap sinonim dengan pengobatan. Menurut kamus lengkap psikologi, terapi merupakan perlakuan dan pengobatan yang ditujukan untuk menyembuhkan kondisi patologis (pengetahuan tentang penyakit atau gangguan).

Terapi secara bahasa berasal dari kata “*Syafa-Yasfi-Syifaan*”, yang berarti proses pengobatan, mengobati, dan menyembuhkan. Dalam islam, terapi adalah proses pengobatan dan penyembuhan penyakit, baik itu mental, spiritual, maupun fisik, yang dilakukan melalui bimbingan ajaran islam, yaitu Al-Qur'an dan Sunnah Nabi SAW. Secara empiris, terapi ini juga mencakup bimbingan dan pengajaran dari Allah, malaikat-Nya, Nabi dan Rasul-Nya, serta para ahli waris Nabi.³¹

Terapi syukur adalah pengembangan potensi fitrah yang menekankan kecerdasan manusia dalam memanfaatkan seluruh rezeki dari Tuhan dengan tetap berprasangka baik kepada Sang Pencipta. Terapi ini bisa diartikan sebagai latihan mental untuk membiasakan berperilaku positif dalam rangka menggunakan anugerah Allah secara totalitas. Perilaku syukur merupakan salah satu bentuk kecerdasan spiritual (*spiritual quotient*) yang dapat memberikan energi besar bagi manusia untuk mencapai ketenangan dan kedamaian. Energi dalam zona syukur ini dapat membuat manusia kuat dalam menghadapi segala ketentuan Tuhan.³²

Dengan demikian, terapi syukur dapat dipahami sebagai usaha untuk mengobati penyakit, baik mental, spiritual, maupun fisik, melalui Al-Qur'an dan As-Sunnah dengan cara bersyukur. Ini mencakup selalu mengingat kepada Allah SWT, berterima kasih kepada-Nya, dan merasa puas dengan nikmat yang telah diberikan.

Menurut Imam Al-Ghazali, cara bersyukur itu ada tiga cara,³³ yaitu:

1) Bersyukur menggunakan hati

Syukur dengan hati adalah pengakuan dari hati bahwa semua nikmat berasal dari Allah, sebagai kebaikan dan anugerah-Nya kepada hamba-Nya. Hal ini tercermin ketika seseorang menerima nikmat apa pun dengan meyakini bahwa itu hanya berasal dari Allah SWT dan tidak seorangpun yang dapat menghalangi atau menghambat kecuali Allah SWT. Dalam hal ini manusia tidak memiliki kekuatan atau usaha untuk mendapatkan nikmat tersebut, hanya Allah yang dapat menganugerahkan tanpa meminta imbalan dari hamba-Nya.

Merasakan syukur dengan hati membuat seseorang merasakan keberadaan nikmat pada dirinya sehingga ia tidak akan lupa kepada Allah sebagai Pemberi Nikmat. Tidak akan sempurna tauhid seorang hamba hingga ia mengakui bahwa segala nikmat, baik lahir maupun batin, semua itu diberikan oleh Allah dan harus digunakan untuk taat dan beribadah atau mengabdikan kepada-Nya.³⁴

2) Bersyukur dengan menggunakan lisan

³⁰ Natasya Putri Salsabilah, “Teknik *Self Management* Dengan Terapi Syukur Untuk Mengatasi *Shopaholic* Online Pada Masyarakat Di Desa Negeri Ujung Karang Lampung Utara” (Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2022), <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/20932>

³¹ Salsabilah, *Teknik Self Management Dengan Terapi Syukur*, 27.

³² Mohammad Takdir, “Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif,” *Jurnal Studia Insania*, no. 2 (2017): 175 <https://doi.org/10.18592/jsi.v5i2.1493>

³³ Dinar Restu Baqtiar, “Konsep Syukur Syaikh Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Minhajul Abidin” (Undergraduate thesis, Institut Agama Islam Negeri Kudus, 2020), <http://repository.iainkudus.ac.id/id/eprint/3436>

³⁴ Fauziah Utami G, Qurotul Uyun, “Kebersyukuran dan Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa,” *PSIKOLOGIKA : Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, No. 1 (2009): 67 <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol14.iss1.art6>

Bersyukur dengan menggunakan lidah berarti mengakui melalui ucapan bahwa segala nikmat berasal dari Allah dengan mengucapkan pujian kepada-Nya. Al-Qur'an mengajarkan kita untuk memuji Allah SWT dengan mengucapkan "*alhamdulillah*", yang berarti segala puji bagi Allah.

Menurut para ahli bahasa, kata "*al*" dalam kata "*alhamdulillah*" mengandung makna "*al-lil istighraq*" yang artinya keseluruhan. Jadi, kata "*al-hamdu*" yang ditujukan kepada Allah maknanya adalah Zat yang paling berhak mendapatkan pujian adalah Allah SWT, bahkan segala puja puji tersebut ditujukan sepenuhnya kepada Allah SWT. Ini berarti bahwa ketika seseorang memberikan pujian kepada orang lain karena kebaikan atau kecantikan, pada akhirnya semua pujian tersebut harus dikembalikan kepada Allah SWT, karena segala kebaikan dan kecantikan berasal dari-Nya.

Selain itu, jika ada perbuatan atau ketentuan Allah SWT yang dianggap kurang baik oleh manusia, hal tersebut harus diakui sebagai keterbatasan manusia dalam menilai, karena hanya Allah yang memiliki otoritas mutlak. Oleh karena itu, bersyukur dengan menggunakan lidah adalah dengan mengucapkan "*alhamdulillah*".³⁵

3) Bersyukur melalui perbuatan

Allah SWT sudah berfirman di dalam Qs. Saba' ayat 13 yang artinya: "*Bekerjalah wahai keluarga Daud untuk bersyukur (kepada Allah. Dan sedikit sekali dari hamba-hamba Ku yang bersyukur.*"

Sebagaimana tertulis dalam sejarah, keluarga Nabi Daud diberi berbagai kenikmatan oleh Allah. Oleh karena itu, dalam ayat tersebut Allah berpesan kepada mereka untuk bersyukur dengan cara bekerja. Adapun pengertian bekerja disini ialah memanfaatkan setiap nikmat sesuai dengan tujuan penciptaan atau pemberiannya, artinya nikmat-nikmat yang didapat menuntun manusia supaya merenungkan tujuan Allah dalam memberikan nikmat-nikmat tersebut.³⁶

Dampak psikologis dari bersyukur terhadap individu yang terkena *FOMO syndrome* adalah akan timbul rasa *Self acceptance* pada dirinya. *Self Acceptance* adalah sikap dasar yang mencerminkan kepuasan individu terhadap diri sendiri, mutu dan potensi yang dimilikinya, serta penerimaan terhadap kekurangan diri.³⁷ (Placeholder1)Thania Auruly dan Maharani Tyas di dalam jurnalnya menjelaskan bahwa, *self acceptance* adalah kapasitas dan keinginan seseorang untuk menerima dan hidup dengan segala karakteristiknya sendiri. Seseorang yang dapat menerima dirinya dijelaskan sebagai individu yang tidak mengalami masalah dengan dirinya sendiri, tidak memikul beban perasaan terhadap diri sendiri, sehingga memberikan kesempatan lebih besar bagi individu tersebut untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Individu yang menerima diri mereka sendiri cenderung tidak menimbulkan banyak perselisihan internal, yang membuat mereka cenderung lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar mereka. *Self acceptance* memiliki peran yang krusial dalam menentukan kebahagiaan individu dan kemampuannya dalam menyesuaikan diri dengan baik. *Self acceptance* termasuk dalam enam dimensi dari kesejahteraan psikologi yang mempunyai hubungan negatif dengan FOMO hal ini dikutip dari jurnal terjemahan *Fear Of Missing Out (FOMO) and Psychological Well-Being of Late Adolescents Using Social Media* oleh Sutanto et al., individu mempunyai *self acceptance* yang baik maka kecil kemungkinannya akan terjadi FOMO dalam dirinya. *Self acceptance* berarti percaya pada standar dan pengetahuan sendiri tanpa mengandalkan pendapat orang lain.³⁸

³⁵ Sulastri, "Pendidikan Syukur Menurut Al-Qur'an," *Moderation Journal of Islamic Studies Review*, no. 2 (2023): 96 <https://journal.adpetikisindo.or.id/index.php/moderation/article/view/97>

³⁶ Desri Ari Enghariano, "Syukur Dalam Perspektif Al-Qur'an," *Jurnal El-Qanuniy Jurnal Ilmu-Ilmu Kesyariahan dan Pranata Sosial*, no. 2 (2019): 279 <https://doi.org/10.24952/el-qonuniy.v5i2.2154>

³⁷ Thania Auruly W.P., Maharani Tyas B.H., "Hubungan Self Acceptance dan Fear Of Missing Out (FOMO) Mahasiswa Generasi Z Pengguna Aplikasi Tiktok," *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, no. 1 (2024): 63 <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v7i1.2624>

³⁸ Auruly W.P., Tyas B.H., *Hubungan Self Acceptance*, 63-64.

Kepercayaan diri yang dimiliki setiap orang berbeda-beda, begitu juga dengan memperlihatkan rasa syukur orangpun berbeda pula. Situasi seperti ini yang mengakibatkan proses penerapan rasa syukur dirinya sangat berdampingan dengan bagaimana penerimaan dirinya. Kebersyukuran dan penerimaan diri merupakan satu hal yang berkaitan. Seseorang yang memiliki penerimaan diri yang baik, maka ia mampu melihat diri sendiri dari sisi positif, menerima serta mengakui segala kelebihan maupun segala keterbatasan yang ada dalam dirinya, sehingga akan membuat seseorang akan bersyukur dengan apa yang ia miliki sekarang dan mengarahkan ke emosi yang positif. Selain itu, dengan adanya kebersyukuran dan penerimaan diri akan menyebabkan individu memberikan evaluasi yang positif dalam hidupnya.

Dengan bersyukur, individu akan menerima apa yang ada dalam dirinya. Setiap individu memiliki keterbatasan ataupun kekurangan dalam hidup, namun dengan cara menerima keadaan diri apa adanya, dengan rasa terima kasih, pemikiran yang positif, menerima atau mendapatkan sesuatu yang mana pada akhirnya dapat memberikan suatu kebahagiaan, perasaan nyaman dapat meningkatkan rasa syukur. Karena pada dasarnya kondisi ketidakpuasan dirasakan karena kurangnya penerimaan dan minimnya toleransi terhadap masalah hidup yang dihadapi, serta kurangnya sikap syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan apa yang sudah dicapai dan dimiliki oleh seseorang.³⁹

Maka dari itu, individu yang menggunakan banyak waktu hanya untuk mengakses media sosial dapat mengurangi tingkat *self acceptance* dalam dirinya karena nilai kebahagiaan yang dimiliki dipengaruhi oleh orang lain. Dengan tingkat *self acceptance* yang positif, maka individu juga akan meningkat untuk menerima diri sendiri. Sebaliknya, apabila individu memiliki *self acceptance* yang rendah terhadap dirinya sendiri, maka menyebabkan timbulnya rasa kecewa terhadap pengalaman yang dialami dan merasa rendah terhadap kualitas dirinya hingga memunculkan keinginan untuk menjadi seseorang yang berbeda. Hal ini berhubungan dengan FOMO dengan *Self acceptance*, individu yang dengan tingkat FOMO tinggi maka lebih suka merasa tidak puas dengan pencapaian yang telah diperoleh, merasa kurang, dan menginginkan untuk menyerupai orang lain.⁴⁰

Individu yang terkena FOMO cenderung akan merasa kekurangan, melihat orang lain lebih baik darinya, tidak puas dengan apa yang ia dapat. Padahal Allah sudah menjajikan kepada umat manusia apabila ia bersyukur maka akan Allah tambah nikmatnya, Qs. Ibrahim ayat 7 yang Artinya: “Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih.”

Pada hakikatnya, bersyukur dimulai dengan niat baik yang kemudian diikuti oleh sikap positif untuk menghargai nilai-nilai kebaikan, yang diwujudkan melalui tindakan yang baik dan bermoral secara langsung. bersyukur dapat dijadikan ukuran sejauh mana moral seseorang. Seseorang yang bersyukur diyakini sebagai orang yang bermoral dan seseorang yang tidak bersyukur dinamakan kufur, kufur nikmat dari bersyukur akan menjadi penanda orang yang tidak bermoral. Dalam pandangan islam, kebaikan seseorang sebenarnya berasal dari Allah SWT, sehingga sangat tidak pantas jika manusia mengabaikannya.⁴¹

Terapi syukur ini sangat berpengaruh sekali terhadap FOMO *syndrome*. Karena dari syukur bisa memotivasi seseorang untuk selalu membiasakan diri bersyukur kepada Tuhan. Jika mental bersyukur

³⁹ Dwi Septiana K.W., Hadi Ismanto, “Self Acceptance With Gratitude On New Student Of MA Ma’arif 17 Tarbiyatus Shiblyan,” *BUSYRO: Journal Of Broadcasting and Islamic Communication Studies*, no. 1 (2021): 47
<https://doi.org/10.55352/kpi.v3i1.231>

⁴⁰ Auruly W.P., Tyas B.H., *Hubungan Self Acceptance*, 68-69.

⁴¹ Adang Hambali, dkk., “Faktor-faktor Yang Berperan Dalam Kebersyukuran (*Gratitude*) pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus Perspektif Psikologi Islam, *PSYMPATHIC Jurnal Ilmiah Psikologi*, no. 1 (2015): 98
<https://doi.org/10.15575/psy.v2i1.450>

sudah dilatih sejak kecil, perilaku positif ini bisa terpatrit secara integral dalam menjalani kehidupan.

Bersyukur bukan hanya pada saat individu terkena *FOMO syndrome* saja, tetapi harus diterapkan di kehidupan setiap hari. Dalam dimensi psikologis dijelaskan, menjalankan perilaku syukur membutuhkan latihan secara terus-menerus dalam langkah yang dijalani manusia. Jika latihan syukur dibiasakan secara rutin, maka individu dapat mengembangkan pola pikir positif yang berdampak besar pada kepribadian mereka. Ini disebabkan oleh kemampuan mental bersyukur bisa menjadi karakter yang melekat dalam setiap individu yang merasa dirinya butuh sang pemberi nikmat di dunia ini.⁴²

Kesimpulan

Ayat-ayat yang menjelaskan Konsep syukur berdasarkan penafsiran Hamka adalah: Qs. Al-Baqarah ayat 5, Qs. Ibrahim ayat 7, Qs. Al-Baqarah ayat 152, Qs. Al-A'raf ayat 10, Qs. Luqman ayat 12. Penafsiran dari ayat-ayat tersebut adalah mengutamakan untuk selalu bersyukur dan selalu mengingat Allah atas segala karunia-Nya, karena apabila kita bersyukur maka Allah akan menambah nikmat-Nya dan apabila kita kufur maka sesungguhnya Azab Allah sangat pedih. Karena sedikit sekali dari hamba-Nya yang bersyukur, padahal bersyukur bisa mempertinggi nilai diri sendiri, yang sudah layak dan wajar bagi insan yang sadar akan harga dirinya.

Konsep dari bersyukur mempunyai dampak psikologis yang akan menghilangkan atau menjauhkan individu dari *FOMO syndrome*, yaitu munculnya *Self Acceptance*, *Self Acceptance* adalah sikap dasar yang mencerminkan kepuasan individu terhadap diri sendiri, mutu dan potensi yang dimilikinya, serta penerimaan terhadap kekurangan diri. Dengan bersyukur, individu akan menerima apa yang ada dalam dirinya. Setiap individu memiliki keterbatasan ataupun kekurangan dalam hidup, namun dengan cara menerima keadaan diri apa adanya, dengan rasa terima kasih, pemikiran yang positif, menerima atau mendapatkan sesuatu yang mana pada akhirnya dapat memberikan suatu kebahagiaan, perasaan nyaman dapat meningkatkan rasa syukur. Karena pada dasarnya kondisi ketidakpuasan dirasakan karena kurangnya penerimaan dan minimnya toleransi terhadap masalah hidup yang dihadapi, serta kurangnya sikap syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan apa yang sudah dicapai dan dimiliki oleh seseorang.

⁴² Takdir, *Kekuatan Terapi Syukur*, 180.

Daftar Pustaka:

- Ahmad, M. Y., & Siregar, B. (2015). Guru Profesional Menurut Imam Al-Ghazali dan Buya Hamka. *Al-Hikmah Jurnal Ilmu Agama dan Ilmu Pengetahuan (JAIP)*, 36.
- Alfian, M. (2019). Pemikiran Pendidikan Islam Buya Hamka. *Jurnal Islamika Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 90.
- Alviyah, A. (2016). Metode Penafsiran Buya Hamka Dalam Tafsir al-Azhar. *Jurnal Ilmiah Ilmu Ushuluddin*, 26.
- Arifiah, D. A. (2021). Karakteristik Penafsiran Al-Qur'an Dalam Tafsir An-Nur dan Al-Azhar. *El-Umdah Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 105.
- az-Zuhaili, P. D. (2013). *Tafsir Al-Munir (Aqidah, Syari'ah, Manhaj) jilid 7 terj. Abdul Hayyieal-Kattani, dkk.* Jakarta: Gema Insani.
- Baqtiar, D. R. (2020). Konsep Syukur Syaikh Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Minhajul Abidin. *Undergraduate thesis Institut Agama Islam Negeri Kudus*.
- Enghariano, D. A. (2019). Syukur Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal El-Qanuniy Jurnal Ilmu-Ilmu Kesyariahan dan Pranata Sosial*, 279.
- G, F. U., & Uyun, Q. (2009). Kebersyukuran dan Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa. *Psikologika Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 67.
- Ghafir, A. (2016). Sekilas Mengenai At-Tafsir Al-Adabi Al-Ijtima'i . *Al-Ahkam Jurnal Syari'ah dan Hukum*, 27.
- Hajar, I. (1999). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hamka. (1990). *Tafsir Al-Azhar terj. Syeh Ahmad Semait*. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD.
- Hidayati, H. (2018). Metodologi Tafsir Kontekstual Al-Azhar Karya Buya Hamka. *El-Umdah Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 36-37.
- Hidayatullah, E. A., & dkk. (2022). Pengaruh Masa dan Tempat Dalam Penyusunan Tafsir Al-Azhar. *Studia Quranika Jurnal Studi Qur'an*.
- K.W., D. S., & Ismanto, H. (2021). Self Acceptance With Gratitude On New Studnet Of MA Ma'arif 17 Tarbiyatus Shiblyan. *BUSYRO Journal Of Broadcasting and Islamic Communication Studies*, 47.

MASHAHIF: JOURNAL OF QUR'AN AND HADITS STUDIES

Volume 4 Nomor 1 2024

ISSN (Online): 2808-1749

Available online at: <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mashahif>

- Katsir, I. (2004). *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1 Penyusun: Dr. Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Al-Sheikh terj. M. Abdul Ghoffar E.M, et.al.* Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Maryam, S. (2018). Konsep Syukur Dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Misbah). *Undergraduate thesis Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.*
- Nafisa, S., & Salim, I. K. (2022). Hubungan Antara Fear Of Missing Out Dengan Kecanduan Media Sosial. *Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 42.
- Paramitha, D., & dkk. (2023). FoMo: Kecemasan Digital di Kalangan Pengguna Tiktok. *EMIK Jurnal Imiah Ilmu-ilmu Sosial*, 200.
- Putri, A. P., & dkk. (2023). Metode Tafsir Hamka dalam Tafsir Al-Azhar. *Gunung Djati Conference Series*, 18.
- Qurniawati, R. S. (2018). Theoretical Review: Pemasaran Media Sosial. *Among Makarti Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 17.
- Razikin, B., & dkk. (2009). *101 Jejak Tokoh Islam*. Yogyakarta: e-Nusantara.
- S.S, P. N., & Brahmana, K. M. (2023). Pengaruh Intensitas Pengguna Media Sosial Terhadap Perilaku Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Remaja. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*.
- Salsabilah, N. P. (2022). Teknik Self Management Dengan Terapi Syukur Untuk Mengatasi Shopaholic Online Pada Masyarakat Di Desa Negeri Ujung Karang Lampung Utara. *Undergraduate thesis Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.*
- Siregar, A. N. (2022). Fear Of Missing Out (FOMO) Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik). *Undergraduate thesis Universitas Islam Negeri Prof K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.*
- Sulastri. (2023). Pendidikan Syukur Menurut Al-Qur'an. *Moderation Journal of Islamic Studies Review*, 96.
- Takdir, M. (2017). Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif. *Jurnal Studia Insania*, 175.
- W.P., T. A., & B.H., M. T. (2024). Hubungan Self Acceptance dan Fear Of Missing Out (FOMO) Mahasiswa Generasi Z Pengguna Aplikasi Tiktok. *Jurnal Consulenza Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 63.
- Wardana, A. (2018). Buya Hamka Dan Pandangannya Tentang Ijtihad. *Rausyan Fikr Jurnal Pemikiran dan Pencerahan*, 142-143.
- Yong, M., & Wijaya, E. (2023). Hubungan Self-Esteem dan Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Pengguna Instagram. *Journal of Universal Studies*, 101.