Gratis, siap cetak

30 Hari Bersyukur

Jurnal syukur muslim dengan satu pertanyaan untuk setiap hari



Ni'mah

Gratis untuk dicetak dan dibagikan kepada keluarga dan teman. Tidak untuk dijual.

Cara memakai jurnal ini

Lima menit sehari sudah cukup. Setiap halaman berisi satu pertanyaan per hari, tempat untuk tiga nikmat, dan satu baris untuk menulis mengapa nikmat itu berarti.

1. **Pilih waktu yang tetap.** Misalnya setelah salat Isya atau sebelum tidur. Waktu yang sama setiap hari membuat kebiasaan ini lebih mudah bertahan.
2. **Siapkan tempat menulis.** Buku kecil, catatan di ponsel, atau aplikasi jurnal. Yang penting mudah dijangkau dan hanya untukmu.
3. **Tulis tiga nikmat yang spesifik.** Bukan "keluarga", tetapi "Ibu menelepon dan menanyakan kabarku". Nikmat yang spesifik lebih mudah dirasakan lagi saat kamu membacanya kembali.
4. **Tambahkan alasanmu bersyukur.** Satu kalimat cukup: mengapa nikmat itu berarti bagimu hari ini. Di sinilah syukur terasa, bukan sekadar daftar.
5. **Tutup dengan doa.** Rasulullah ﷺ mengajarkan doa ini kepada Mu'adh bin Jabal untuk dibaca setiap selesai salat. Doa ini juga cocok untuk menutup jurnalmu.

> Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat."
>
> QS Ibrahim ayat 7

اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ

Allāhumma a'innī 'alā dzikrika wa syukrika wa ḥusni 'ibādatik.

Ya Allah, tolonglah aku untuk mengingat-Mu, bersyukur kepada-Mu, dan beribadah kepada-Mu dengan baik.

HR Abu Dawud no. 1522, sahih menurut Al-Albani

Niatku untuk 30 hari ini

Hari 1

Iman dan diri sendiri

Nikmat iman apa yang paling kamu rasakan minggu ini?

Tiga nikmat hari ini

1

2

3

Mengapa ini berarti bagiku

☐ Aku menutup dengan doa

Hari 2

Iman dan diri sendiri

Doa apa yang dulu kamu panjatkan dan sekarang sudah terkabul?

Tiga nikmat hari ini

1

2

3

Mengapa ini berarti bagiku

☐ Aku menutup dengan doa

Hari 3

Iman dan diri sendiri

Ibadah apa yang hari ini terasa paling menenangkan?

Tiga nikmat hari ini

1

2

3

Mengapa ini berarti bagiku

☐ Aku menutup dengan doa

Hari 4

Iman dan diri sendiri

Kemampuan apa dalam dirimu yang sering kamu anggap biasa?

Tiga nikmat hari ini

1

2

3

Mengapa ini berarti bagiku

☐ Aku menutup dengan doa

Hari 5

Iman dan diri sendiri

Bagian tubuhmu mana yang hari ini sangat membantumu?

Tiga nikmat hari ini

1

2

3

Mengapa ini berarti bagiku

☐ Aku menutup dengan doa

Hari 6

Iman dan diri sendiri

Kesalahan apa yang menjadi pelajaran berharga bagimu?

Tiga nikmat hari ini

1

2

3

Mengapa ini berarti bagiku

☐ Aku menutup dengan doa

Hari 7

Keluarga dan orang terdekat

Momen apa bersama keluarga hari ini yang ingin kamu ingat?

Tiga nikmat hari ini

1

2

3

Mengapa ini berarti bagiku

☐ Aku menutup dengan doa

Hari 8

Keluarga dan orang terdekat

Siapa yang membuatmu tersenyum hari ini, dan apa yang ia lakukan?

Tiga nikmat hari ini

1

2

3

Mengapa ini berarti bagiku

☐ Aku menutup dengan doa

Hari 9

Keluarga dan orang terdekat

Kebiasaan kecil pasanganmu apa yang kamu syukuri?

Tiga nikmat hari ini

1

2

3

Mengapa ini berarti bagiku

☐ Aku menutup dengan doa

Hari 10

Keluarga dan orang terdekat

Apa yang kamu pelajari dari anak-anak di sekitarmu hari ini?

Tiga nikmat hari ini

1

2

3

Mengapa ini berarti bagiku

☐ Aku menutup dengan doa

Hari 11

Keluarga dan orang terdekat

Nasihat orang tua mana yang masih kamu pegang sampai sekarang?

Tiga nikmat hari ini

1

2

3

Mengapa ini berarti bagiku

☐ Aku menutup dengan doa

Hari 12

Keluarga dan orang terdekat

Siapa yang selalu mendoakanmu tanpa kamu minta?

Tiga nikmat hari ini

1

2

3

Mengapa ini berarti bagiku

☐ Aku menutup dengan doa

Hari 13

Makanan apa yang hari ini terasa paling nikmat?

Tiga nikmat hari ini

1

2

3

Mengapa ini berarti bagiku

☐ Aku menutup dengan doa

Hari 14

Di mana kamu merasa paling tenang hari ini?

Tiga nikmat hari ini

1

2

3

Mengapa ini berarti bagiku

☐ Aku menutup dengan doa

Hari 15

Nikmat kecil sehari-hari

Hal sederhana apa di rumahmu yang membuat hidup lebih mudah?

Tiga nikmat hari ini

1

2

3

Mengapa ini berarti bagiku

☐ Aku menutup dengan doa

Hari 16

Nikmat kecil sehari-hari

Suara, aroma, atau pemandangan apa yang menyenangkan hari ini?

Tiga nikmat hari ini

1

2

3

Mengapa ini berarti bagiku

☐ Aku menutup dengan doa

Hari 17

Nikmat kecil sehari-hari

Rezeki tak terduga apa yang datang minggu ini?

Tiga nikmat hari ini

1

2

3

Mengapa ini berarti bagiku

☐ Aku menutup dengan doa

Hari 18

Nikmat kecil sehari-hari

Waktu luang apa yang kamu dapat hari ini, dan untuk apa kamu memakainya?

Tiga nikmat hari ini

1

2

3

Mengapa ini berarti bagiku

☐ Aku menutup dengan doa

Hari 19

Hari yang sulit

Apa yang masih baik di hari yang berat ini?

Tiga nikmat hari ini

1

2

3

Mengapa ini berarti bagiku

☐ Aku menutup dengan doa

Hari 20

Hari yang sulit

Siapa yang membantumu melewati kesulitan terakhir?

Tiga nikmat hari ini

1

2

3

Mengapa ini berarti bagiku

☐ Aku menutup dengan doa

Hari 21

Hari yang sulit

Pelajaran apa yang kamu dapat dari masalah minggu ini?

Tiga nikmat hari ini

1

2

3

Mengapa ini berarti bagiku

☐ Aku menutup dengan doa

Hari 22

Hari yang sulit

Kesulitan apa yang dulu kamu takutkan dan ternyata bisa kamu lewati?

Tiga nikmat hari ini

1

2

3

Mengapa ini berarti bagiku

☐ Aku menutup dengan doa

Hari 23

Hari yang sulit

Apa yang membuatmu tetap berharap kepada Allah hari ini?

Tiga nikmat hari ini

1

2

3

Mengapa ini berarti bagiku

☐ Aku menutup dengan doa

Hari 24

Hari yang sulit

Kebaikan kecil apa yang bisa kamu syukuri di tengah rasa lelah?

Tiga nikmat hari ini

1

2

3

Mengapa ini berarti bagiku

☐ Aku menutup dengan doa

Hari 25

Orang lain dan berbagi

Kebaikan siapa yang belum sempat kamu balas dengan ucapan terima kasih?

Tiga nikmat hari ini

1

2

3

Mengapa ini berarti bagiku

☐ Aku menutup dengan doa

Hari 26

Orang lain dan berbagi

Kepada siapa kamu ingin menyampaikan rasa syukurmu minggu ini?

Tiga nikmat hari ini

1

2

3

Mengapa ini berarti bagiku

☐ Aku menutup dengan doa

Hari 27

Orang lain dan berbagi

Kebaikan apa yang hari ini bisa kamu lakukan untuk orang lain?

Tiga nikmat hari ini

1

2

3

Mengapa ini berarti bagiku

☐ Aku menutup dengan doa

Hari 28

Orang lain dan berbagi

Guru atau ustaz siapa yang ilmunya masih kamu rasakan manfaatnya?

Tiga nikmat hari ini

1

2

3

Mengapa ini berarti bagiku

☐ Aku menutup dengan doa

Hari 29

Orang lain dan berbagi

Tetangga atau teman mana yang membuat lingkunganmu lebih baik?

Tiga nikmat hari ini

1

2

3

Mengapa ini berarti bagiku

☐ Aku menutup dengan doa

Hari 30

Orang lain dan berbagi

Nikmat apa yang bisa kamu bagikan hari ini, walau sedikit?

Tiga nikmat hari ini

1

2

3

Mengapa ini berarti bagiku

☐ Aku menutup dengan doa

Setelah 30 hari

Baca kembali halamanmu mulai dari hari pertama. Sekarang kamu punya sekitar sembilan puluh nikmat dengan tulisan tanganmu sendiri, banyak di antaranya mungkin akan terlupakan. Lanjutkan sebulan lagi, atau mulai lagi dari pertanyaan pertama.

رَبِّ أَوْزِعْنِيٓ أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ ٱلَّتِيٓ أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَٰلِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَٰلِحًا تَرْضَىٰهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ ٱلصَّٰلِحِينَ

Rabbi auzi'nī an asykura ni'matakallatī an'amta 'alayya wa 'alā wālidayya wa an a'mala ṣāliḥan tarḍāhu wa adkhilnī bi raḥmatika fī 'ibādikaṣ-ṣāliḥīn.

Ya Tuhanku, anugerahkanlah aku ilham untuk tetap mensyukuri nikmat-Mu yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan kepada kedua orang tuaku dan agar aku mengerjakan kebajikan yang Engkau ridai; dan masukkanlah aku dengan rahmat-Mu ke dalam golongan hamba-hamba-Mu yang saleh.

QS An-Naml ayat 19, doa Nabi Sulaiman

Lebih suka di ponsel?

Ni'mah adalah jurnal syukur muslim untuk iPhone yang kami buat. Setiap hari Ni'mah bertanya apa yang kamu syukuri dan mengingatkanmu agar kebiasaan ini terjaga. Tanpa langganan kamu mendapat jurnal syukur, pengingat, Love Notes, dan 1 ilustrasi per bulan.

nimahapp.com



Sumber: QS Ibrahim ayat 7 dan QS An-Naml ayat 19, terjemahan Kementerian Agama (quran.com) · HR Abu Dawud no. 1522 (sunnah.com)