

Membangun Kepribadian Bersyukur: Perspektif Psikologi Islam

Eva Ningsih¹ Ahmaddin Ahmad Tohar² Zuriatul Khairi³

Program Studi Magister Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia^{1,2,3}

Email: evanningsih28@gmail.com¹ ahmaddinahmadtohar@uin-suska.ac.id²

Abstrak

Rasa syukur merupakan bagian yang signifikan dari kehidupan manusia. Hal ini tidak hanya memiliki nilai moral dan spiritual, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan psikologis dan hubungan sosial manusia. Namun, semakin kompleksnya dinamika sosial saat ini seringkali membuat orang sulit untuk merasa bersyukur, sedangkan kepribadian bersyukur adalah salah satu dari karakteristik yang lebih ditekankan dalam agama Islam. Tulisan ini membicarakan tentang membangun kepribadian bersyukur perspektif psikologi Islam berdasarkan kepada hasil riset kepustakaan dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan metode pengumpulan data yang dipilih adalah dokumentasi. Penelitian ini melakukan penelitian tentang konsep syukur dalam Al-Quran dan hadis kemudian mengintegrasikannya secara perspektif psikologi Islam. Penelitian menemukan tiga konsep utama dalam memahami makna syukur: syukur dengan hati, syukur dengan lisan, dan syukur dengan tindakan. Agar lebih dimampukan bersyukur, maka harus melihat kehidupan oranglain yang lebih rendah, berpikir tentang anugerah yang telah diberikan Allah, berpikir tentang hari di mana akan ada masa pertanggungjawaban, dan berdoa agar dapat lebih mudah bersyukur. Dan beberapa metode praktis dapat membantu individu dalam membangun pribadinya untuk tetap dapat bersyukur dengan memuji Allah atas segala karunia-Nya yaitu dengan sering mengucapkan "hamdalah", mengitung satu persatu nikmat dari Allah SWT, meihat kebesaran Allah memalui ciptaanNya dan mendekatkan diri pada Allah SWT melalui meditasi secara perspektif Islam.

Kata Kunci: Membangun, Kepribadian, Bersyukur, Psikologi, Islam



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Kepribadian bersyukur adalah salah satu dari karakteristik yang lebih ditekankan dalam agama Islam. Bersyukur bukanlah sekadar ungkapan terima kasih atas nikmat yang diberikan, tetapi lebih merupakan sikap batin yang melahirkan kesadaran akan limpahan nikmat Allah SWT serta memiliki hati yang penuh dengan ungkapan rasa syukur yang dalam. Ada berbagai persoalan yang menjadi fokus perhatian dalam kehidupan manusia, salah satunya adalah kurangnya rasa syukur. Fenomena ini merupakan masalah sosial yang menarik untuk ditelusuri, karena memiliki dampak yang cukup besar pada individu, hubungan antarindividu, dan masyarakat. Kurangnya rasa syukur sering kali mencerminkan ketidakpuasan, ketidakmampuan menghargai nikmat yang diterima, serta kecenderungan untuk terus-menerus mengejar lebih banyak lagi tanpa merasa puas terhadap apa yang telah dimiliki, akibatnya manusia sering melupakan arti dari kehidupan (*the meaning of life*) yang sebenarnya merupakan salah satu motivasi dalam menghadapi tantangan hidup (Takdir, 2018). Rasa syukur merupakan bagian yang signifikan dari kehidupan manusia. Hal ini tidak hanya memiliki nilai moral dan spiritual, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan psikologis dan hubungan sosial individu. Namun, semakin kompleksnya dinamika sosial saat ini seringkali membuat orang sulit untuk merasa bersyukur. Berbagai faktor seperti tekanan ekonomi, pengaruh media sosial, budaya konsumtif, dan berbagai tuntutan hidup modern dapat mengaburkan pandangan manusia terhadap hal-hal yang seharusnya dihargai dan disyukuri.

Kajian tentang pentingnya rasa syukur menjadi topik yang relevan, mengingat sifatnya yang sederhana namun sulit untuk diterapkan. Hal ini tercermin dalam pernyataan Allah SWT yang menyebutkan bahwa hanya sedikit dari hamba-Nya yang bersyukur, seperti yang disebutkan dalam surat Saba ayat 13: *“Dan sedikit dari ‘Ibadi (hamba-hamba-Ku) yang bersyukur”*. Penafsiran yang dilakukan oleh Imam Ibnu Katsir terhadap ayat di atas, menegaskan bahwa ini merupakan pengungkapan tentang kenyataan atau fakta yang terjadi dalam kehidupan manusia (Muhammad, 2004). Dengan demikian, pertanyaan muncul mengenai berapa banyak dari jumlah umat Muslim yang ada, baik di Indonesia dengan populasi sekitar 229 juta pada tahun 2020, maupun di seluruh dunia yang mencapai 1,9 miliar pada waktu yang sama, yang dapat dianggap sebagai mereka yang benar-benar bersyukur terhadap Allah SWT. Penelitian sebelumnya tentang bersyukur lebih fokus pada penafsiran syukur dari sudut pandang psikologi Islam, bersama dengan beberapa studi tambahan tentang makna syukur. Rahmatilah (2019) dengan risetnya *“Penafsiran Ayat-ayat Syukur dalam Tafsir Fi Zhilal Al-Quran”*, selain itu ada Muhammad Irham (Muin, 2017) dan A. Malik Madany (Madany, 2015) juga melakukan penelitian tema sama, yakni *“Syukur dalam Perspektif Al-Quran”* dan penelitian yang dilakukan berpusat tentang penafsiran tentang syukur dari segi Qurani. Beberapa penelitian juga sudah ada yang tertarik untuk mengetahui dampak bersyukur secara dengan pendekatan psikologi Islam, seperti yang dilakukan oleh Grasiawaty & Caninsti (2021), *“Tiga Tema Konsep Kebersyukuran dalam Perspektif Al-Qur’an”*, dan juga yang dilakukan oleh Shohibah (2014), *“Kebersyukuran (Upaya Membangun Karakter Bangsa Melalui Figur Ulama)”*.

Berdasarkan informasi tersebut, peneliti menemukan bahwa sebagian besar penelitian sebelumnya lebih fokus pada penafsiran konsep syukur dari perspektif al-Quran, sementara penelitian yang menghubungkan perspektif psikologi Islam dengan pembentukan kepribadian bersyukur masih terbatas. Meskipun Al-Quran dan Hadis menawarkan pemahaman umum tentang konsep syukur, namun masih kurang literatur yang secara khusus mengaitkan perspektif psikologi Islam dengan pembentukan kepribadian yang bersyukur, sehingga penelitian yang lebih mendalam diperlukan untuk mengetahui efek psikologis dari sikap syukur dalam kehidupan sehari-hari umat Muslim. Penelitian seperti ini penting karena dapat meningkatkan pemahaman kita tentang bagaimana sikap syukur mempengaruhi kesejahteraan psikologis orang Muslim. Dalam artikel ini, kita akan membahas bersyukur dalam pandangan Islam juga perspektif psikologi Islam, dan strategi membangun kepribadian yang bersyukur dalam perspektif Psikologi Islam.

METODE PENELITIAN

Tulisan ini membicarakan tentang membangun kepribadian bersyukur pespektif psikologi Islam berdasarkan hasil penelitian kepustakaan, yaitu metode pengumpulan data dengan memahami dan mempelajari teori-teori dari berbagai literatur yang berkaitan dengan topik penelitian. Penelitian kepustakaan sama dengan penelitian yang melakukan analisis teks atau wacana tentang peristiwa apapun. Tujuan penelitian kepustakaan adalah untuk menemukan informasi seperti asal-usul, sebab, dan konsekuensi dari peristiwa tersebut (Hamzah, 2022:7). Demikian juga Zed (2008:5) mengatakan bahwa riset kepustakaan adalah serangkaian tindakan yang mencakup membaca, mencatat, dan mengolah sumber penelitian. Sementara Sari (2020:13) menjelaskan bahwa penelitian kepustakaan juga disebut dengan *literature review* yaitu studi yang menggunakan berbagai sumber perpustakaan, seperti catatan sejarah, dokumen, buku, dan majalah, untuk mengumpulkan data dan informasi. Bermakna bahwa penelitian kepustakaan ini erat kaitannya dengan penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan informasi dalam bentuk catatan dan data deskriptif untuk membantu penulisan. Pendekatan secara kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku

yang dapat diamati (Moloeng, 2017:23). Sedangkan Bungin (2022:245) mengatakan pendekatan kualitatif, selain didasari oleh filsafat fenomenologisme dan humanistik, juga mendasari pendekatannya pada filsafat empiris, idealisme, kritisme, vitalisme, dan rasionalisme maupun humanisme. Dalam berpikir positivisme, pendekatan kualitatif dipandang sebagai kritik terhadap postpositivisme. Menurut Saryono (2013:11) bahwa penelitian kualitatif merupakan penelitian yang digunakan untuk menyelidiki, menemukan, menggambarkan, dan menjelaskan kualitas atau keistimewaan dari pengaruh sosial yang tidak dapat dijelaskan, diukur atau digambarkan melalui pendekatan kuantitatif. Adapun pengumpulan informasi dilakukan melalui dokumentasi guna mencari data dalam bentuk catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, agenda dan sebagainya (Bungin, 2003:42 dan Arikunto, 2019:51). Data dikumpulkan melalui sumber primer dan sekunder. Metode pengumpulan data yang dipilih adalah dokumentasi, yang menggabungkan informasi tentang konsep syukur dalam Al-Quran dan hadis dengan teori ilmu Psikologi Islam.

Pengumpulan data kedua melalui observasi yang digunakan untuk melacak dan mencatat semua yang ada dalam sumber yang digunakan (Mardalis, 1995:63). Selanjutnya penelitian kualitatif dalam menganalisis data mengarah kepada analisis isi (*content analysis*). Creswell (2014:263) menyebutkan bahwa tahapan yang dilakukan dalam *content analysis* antara lain: 1. mengolah dan mempersiapkan data menggunakan pemilihan dan penyusunan data; 2. membaca semua informasi; 3. melakukan *coding* semua data, yang merupakan proses mengorganisasikan data dengan mengumpulkan fragmen teks dan menuliskannya; 4. menjelaskan *setting* (ranah), orang (peserta), kategori, dan tema yang akan dianalisis; 5. menjelaskan deskripsi; (6) interpretasi. Sementara Bungin (2022:231) menetapkan *content analysis* dilakukan dengan berbagai cara yakni (1) analisis seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber; (2) melakukan reduksi data melalui abstraksi; dan (3) menyusun data menjadi satuan-satuan yang kemudian dikategorisasikan selama proses *coding* data. Hasil *coding* informasi akan dianalisis lalu diperiksa keabsahan data. Selain itu, sangat penting untuk memperhatikan konteks dan interpretasi yang tepat dari ayat-ayat Al-Quran dan hadis yang digunakan sebagai referensi dalam konteks penelitian ini. Untuk menghindari pemahaman yang salah atau keluar dari konteks yang dimaksudkan, disarankan untuk merujuk pada tafsir Al-Quran dan karya ulama Islam yang terkenal untuk mendapatkan pemahaman yang tepat tentang konteks dan makna ayat-ayat dan hadis-hadis yang digunakan sebagai referensi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bersyukur dalam Islam

Sikap bersyukur dalam ajaran Islam memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai cara individu mengatasi tantangan dalam kehidupan setiap harinya (Saputra et al., 2021). Setiap kesulitan yang dihadapi umat Islam dianggap sebagai ujian dari Allah, dan hidup yang bersyukur diajarkan sebagai salah satu trik menanganinya. Melalui bersyukur, seseorang mengakui bahwa rencana Allah yang sempurna termasuk dalam segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya. Ini membantu orang menghindari keluhan yang berlebihan, menerima tantangan dengan tenang, dan mencari solusi yang lebih baik. Bersyukur juga mengajarkan orang untuk bersabar dan percaya bahwa setiap kesulitan akan memberikan pelajaran dan kemajuan (Zuliana & Kumala, 2020). Syukur, menurut definisi dalam kamus kontemporer Arab-Indonesia, berarti ungkapan terima kasih, yang memiliki akar kata dari bahasa Arab, yaitu "*syakara*" (Ali, Atabik dan Ahmad Z. M. 2003). Al-Jauziyah menjelaskan konsep syukur dalam tiga dimensi. Pertama, sebagai kesadaran akan nikmat yang berarti mengenali dan menghargai nikmat dalam pikiran, serta memahami nilainya. Kedua, sebagai penerimaan nikmat dari Allah dengan rendah hati dan kesadaran akan ketergantungan kepada Allah. Ketiga, sebagai tindakan memuji kenikmatan yang diberikan, yang berarti menghargai Pemberi, yakni Allah SWT

(Jauziyah, I. Q, 1998). Dalam Al-Quran dan juga hadis pemahaman tentang konsep bersyukur memiliki signifikansi yang sangat besar. Dalam Al-Quran banyak ayat yang membicarakan tentang syukur. Kata "syukur" dan derivasinya muncul sebanyak 75 kali, seperti "*fi'il madhi*" (4 kali), "*fi'il mudhari*" (34 kali), "*fi'il amr*" (7 kali), "*mashdar*" (3 kali), "*isim fa'il*" (4 kali), "*mubalagah isim fail*" (10 kali), dan "*isim maf'ul*" (2 kali) (Faris, 1994). Tetapi hanya beberapa ayat yang difokuskan dalam penelitian ini, seperti QS. Ibrahim [14]:7 dan QS. An-Naml [27]:40, yang membahas tentang betapa pentingnya bersyukur dan bagaimana hal itu berdampak pada mereka yang tidak bersyukur. Selain itu, QS. An-Nahl ayat 53 menyinggung tentang bersyukur dengan hati, QS. al-Baqarah [2]:286 memberikan perintah untuk bersyukur, dan QS. al-Mu'minin [23]:28, QS. Ibrahim [14]:39, QS. An-Naml [27]:15, membicarakan mengenai bersyukur yang memakai lisan. Terdapat pula QS. al-Ankabut [29]:45 yang membahas mengenai bersyukur melalui tindakan (Firdaus, 2019).

Bersyukur adalah sikap hati yang diakui dan dipraktikkan sebagai tanda ketaatan dan penghambaan manusia kepada Allah SWT. Kalimat-kalimat tentang rasa syukur sering kali dibunyikan di dalam ayat-ayat Al-Qur'an, menurut Shihab (1996) disebutkan 64 kali. Seperti dalam ayat di bawah ini: "*Mengapa Allah akan menyiksamu, jika kamu bersyukur dan beriman?*". An-Nisa ayat 147. "*dan Kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur*". Ali Imron ayat 145 Bersyukur dipandang sebagai kewajiban yang mesti dilaksanakan oleh umat manusia, karena itu adalah perintah Allah yang disebutkan dalam ayat 152 Surat Al-Baqoroh: "*Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu mengingkari nikmatKu*". Ayat ini menegaskan kalau dengan bersyukur merupakan bentuk penghormatan terhadap Allah, sambil tetap ingat kepada-Nya dan taat kepada-Nya dengan tidak melakukan pelanggaran. Dalam Al-qur'an, Allah SWT berfirman: "*Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu memaklumkan: Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih*" (QS. Ibrahim: 7). Dari ayat ini, memberi pemahaman bahwa bersyukur adalah kunci untuk memperoleh lebih banyak berkah dan nikmat dari Allah SWT. Namun, jika seseorang mengabaikan untuk bersyukur, itu bisa mengakibatkan kehilangan nikmat tersebut dan mendatangkan azab. Ayat lainnya seperti yang tertulis dalam QS An-Nahl ayat 53: "*Segala nikmat yang ada pada diri kalian (datangnya) dari Allah*". "*Katakanlah Alhamdulillah (segala puji bagi Allah)*" QS. Al-Isra' ayat 111 dan QS. An-Naml ayat 93. Surat al-Ankabut 29:45 lebih menegaskan bersyukur dalam bentuk perbuatan atau tindakan: "*bacalah kitab (al-Quran) yang telah diwahyukan kepadamu (Muhammad) dan laksanakanlah sholat, sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan munkar. Dan ketahuilah, mengingat Allah (sholat) itu lebih besar (keutamaannya dari ibadah yang lain) Allah mengetahui apa-apa yang kamu kerjakan*".

Selain itu banyak hadis-hadis yang mengemukakan hal bersyukur yang bisa dipahami dalam koleksi hadis tentang riwayat Bukhari dan Islam. Hidayat (2019) menyebutkan bahwa sahabat Abu Bakarrah menyebutkan dalam hadis: "*Dari Abu Bakarrah, dari Nabi Shalallahu'alaihi wasallam, sesungguhnya Rasulullah Shalallahu'alaihi wasallam jika diberikan sesuatu yang menggemberikannya atau digemberikan maka beliau bersujud sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah*". (HR. Bukhari) Hal ini menyampaikan bahwa Rasulullah SAW, ketika diberikan sesuatu yang menyenangkan atau saat diberi hadiah, beliau bersujud sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah. Ada pula hadis dari sahabat Abu Hurairah (Muin, 2017) yang mengatakan bahwa Nabi Muhammad SAW bersabda: "*Barangsiapa yang tidak berterimakasih kepada manusia, maka ia tidak bersyukur kepada Allah*". Hadis lainnya berbunyi: "*Dari Abdullah bin 'Amr bin 'Ash, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: 'Perkara yang dibawa oleh Malaikat Jibril kepada saya dari (Rabb) Tuhanku adalah sesungguhnya Dia berfirman, 'Sesungguhnya Allah tidak akan melihat kepada kalian, bentuk tubuh kalian dan juga harta*

kalian, tetapi Dia melihat kepada hati dan amal-amal kalian". Mengandung makna bahwa Allah tidak melihat pada penampilan fisik atau harta seseorang, melainkan pada hati dan perbuatan mereka. Dari Abu Hurairah juga disampaikan bahwa Rasulullah SAW bersabda: "Seorang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah, walaupun keduanya memiliki kebaikan. Maka berusaha untuk mendapatkan manfaat dan meminta pertolongan kepada Allah, janganlah menjadi lemah". (HR. Muslim).

Bersyukur dalam Perspektif Psikologi Islam

Psikologi Islam adalah bidang studi yang bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis perilaku individu dengan tujuan untuk merubah perilaku tersebut berdasarkan prinsip-prinsip Islam dalam hidupnya secara pribadi atau sosial (Mubarak, 2017). Salah satu tokoh yaitu Profesor Zakiah Daradjat memberikan beberapa definisi Psikologi Islam, antara lain:

1. Ilmu yang mempelajari manusia, terutama kepribadian manusia, dengan pendekatan filosofis, teoritis, metodologis, dan didasarkan pada hukum Islam, akal, penginderaan, dan intuisi.
2. Konsep Psikologi modern yang telah disesuaikan serta memasukkan perspektif Islam di dalamnya.
3. Pandangan Islam terhadap Psikologi modern yang bertentangan atau kurang sesuai dengan nilai-nilai Islam (Yudiani, 2013).

Psikologi Islam dari segi etimologi mengacu pada studi tentang aspek-aspek jiwa. Dalam konteks Islam, jiwa bisa disebut sebagai *nafs, ruh, qalb*, atau *fitrah*. Secara terminologi, Psikologi Islam terkait dengan penelitian, elemen, dan perilaku jiwa, membantu orang membuat kepribadian yang baik dan mencapai kebahagiaan yang membawa kedamaian jiwa (Hairina & Mubarak, 2020). Menurut perspektif ilmu Psikologi, rasa syukur sering disebut sebagai "*gratitude*". Menurut Emmons, *et.al.*, (2003) bahwa konsep syukur ini dianggap sebagai sebuah emosi yang berkembang menjadi sikap dan moral yang baik, kemudian menjadi kebiasaan yang membentuk kepribadian, dan pada akhirnya mempengaruhi cara seseorang bertindak terhadap situasi atau peristiwa yang mereka alami. Lebih lanjut McCullough (2002) mengatakan bahwa syukur mempunyai hubungan positif dengan berbagai emosi positif, seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kemampuan untuk memaafkan, kurangnya perasaan kesepian, dan kemampuan untuk mengontrol emosi negatif seperti amarah, sehingga membantu orang menghindari depresi, kecemasan, dan kebencian atau irihati. Individu yang memiliki rasa syukur akan cenderung merasa lebih puas dengan seluruh aspek kehidupan yang dimilikinya, dan hal ini kemudian akan mendorong mereka untuk melakukan tindakan yang pro-sosial, yang pada gilirannya cenderung dipertahankan. Mereka yang bersyukur merasa sebagai penerima dari perilaku pro-sosial yang ditunjukkan oleh orang lain (Emmons, *et.al.*, 2006). Oleh karena itu, menurut McCullough dan rekan-rekannya (2002), Rasa syukur dapat menunjukkan inti kepribadian seseorang karena mencerminkan berbagai aspek kepribadian manusia dan fungsi sosialnya.

Polack dan McCullough (2006) dalam penelitiannya mengatakan fokus yang terlalu besar pada pencapaian materi atau kenikmatan dunia saja dapat menyebabkan ketidakbahagiaan dan meningkatkan risiko mental yang terganggu. Dengan mempraktikkan rasa syukur, individu dapat mengatasi kebiasaan mengejar materi atau berlebihan dalam hal-hal duniawi. Individu yang bersyukur lebih memprioritaskan kebahagiaan daripada materi. Syukur dianggap sebagai keadaan afektif yang terkait erat dengan kognisi, terutama dalam hal persepsi atas apa yang diterima dan diberikan oleh orang lain. Proses kognitif, persepsi dan pemikiran, sangat dipengaruhi oleh situasi emosional seseorang. Dalam proses bersyukur ada melibatkan aspek

kognitif, di mana individu akan mampu mengenali, mempercayai jika keberhasilan yang mereka alami merupakan hasil bantuan orang lain juga melibatkan proses mengingat kembali dan memikirkan hal-hal yang layak disyukuri dari peristiwa masa lalu. Ketika seseorang tidak mampu melakukan ini, mereka cenderung kurang bias untuk bersyukur (Bono, *et al.*, 2006). Dalam psikologi Islam menguraikan konsep syukur yang telah dipelajari oleh cendekiawan Islam, seperti al-Ghazali dan Ibnu Qayyim al-Jauziyah. al-Ghazali (2000), dalam kitab "Ihya' Ulumuddin", mengemukakan bahwa syukur terdiri dari tiga elemen utama: ilmu, spiritual, dan perbuatan. Pertama, ilmu mencakup pemahaman tentang pengetahuan akan Sang Pemberi nikmat, sumber kenikmatan, serta sifat yang menyertainya. Kedua, situasi yang melibatkan perasaan sukacita terhadap Pemberi nikmat, yang diikuti dengan sikap taat dan rendah hati. Ketiga, perbuatan mengacu pada pelaksanaan semua hal yang dikehendaki oleh Pemberi nikmat, yang melibatkan hati, lisan, dan anggota tubuh. Melibatkan hati mempunyai arti memiliki niat yang baik dalam tindakan, menggunakan lisan untuk menyatakan rasa syukur dengan mengucapkan "*Alhamdulillah*" tanpa bermaksud memamerkan diri. Sedangkan melibatkan anggota tubuh berarti menggunakan segala nikmat yang diberikan untuk taat kepada Allah dengan mematuhi perintah-Nya dan meninggalkan larangan-Nya.

Dengan kata lain, Al-Ghazali mengartikan syukur sebagai penggunaan nikmat yang diberikan kepada segala sesuatu sesuai dengan kehendak-Nya. Untuk memahami apa yang dicintai oleh Allah, kita harus memahami bahwa Allah adalah pencipta semua yang ada di dunia, baik yang menyenangkan maupun yang menyakitkan. Semua hal memiliki tujuan dan hikmah, dan jika manusia dapat memahaminya dengan benar, itulah yang dicintai oleh Allah. Jika seseorang memperhatikan dirinya sendiri dan memikirkan setiap aspek dirinya, dia akan mendapatkan banyak manfaat, seperti iman, pengetahuan, waktu luang, kesehatan, keamanan, dan sebagainya. Ibnu Qoyyim juga membahas beberapa aspek syukur, seperti tunduk kepada orang yang disyukuri, mencintai orang yang memberi nikmat, mengakui nikmat tersebut, memuji pemberi nikmat, dan menghindari menggunakan nikmat tersebut untuk hal-hal yang dibenci-Nya (Rachmadi *et al.*, 2019). Dari pemahaman ini, studi Psikologi Islam mencakup studi tentang syukur dengan lisan, hati, dan fisik. Studi ini berdampak pada kebahagiaan dan ketenangan jiwa seseorang yang mampu mensyukuri hidupnya.

Membangun Kepribadian Bersyukur Perspektif Psikologi Islam

Dalam kerangka perspektif Psikologi Islam, syukur memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental dan kebahagiaan seseorang (Cholilah, 2020). Syukur adalah sikap batin yang mengakui dan menghargai nikmat-nikmat yang diberikan oleh Allah. Dalam Al-Quran, Allah menjanjikan lebih banyak nikmat bagi mereka yang bersyukur, yang mendorong orang untuk melihat dan menghargai hal-hal baik dalam hidup mereka. Wulandari (2020) dalam penelitiannya menyarankan pada remaja panti asuhan agar lebih lagi meningkatkan *qana'ah* dengan mendalami ilmu agama Islam terutama dengan banyak bersyukur, bertawakal, bersabar dalam menerima semua hal dari Allah SWT sehingga mampu menjalani kehidupan dengan lapang dada. *Tawakkal* sebagai konteks bersyukur mengandung arti mempercayakan segala sesuatu kepada Allah dengan sepenuhnya dan jangan mengandalkan kemampuan diri sendiri. Seseorang yang bersyukur akan terlihat dari penyerahan hidupnya sepenuhnya kepada Allah dan mengandalkan Allah disetiap langkah hidupnya, dan sadar bahwa segala sesuatu yang dimilikinya, baik itu kemampuan, keahlian, dan kesuksesan, adalah hasil dari anugerah Allah semata (Takdir, 2017). Sativa & Helmi (2013) juga mengatakan bersyukur merupakan sikap positif yang dapat mengatasi kecenderungan manusia untuk melihat kekurangan dan masalah. Bersyukur membantu seseorang mengatasi stres, kecemasan, dan depresi. Ini berlaku dalam situasi sulit karena akan mampu melihat hal-hal baik dibalik kesulitan. Haq *et al* (2021) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa

kebersyukuran berperan positif terhadap *subjective well-being* individu dan partisipan dalam penelitiannya adalah perawat wanita dan bidan di Rsu Sis Al-Djufrie Palu. Semakin tinggi kebersyukuran yang dimiliki oleh perawat wanita dan bidan tersebut maka akan semakin tinggi pula *subjective well-being* mereka. Milenia (2023) menemukan hasil yang sama meskipun dengan subjek yang berbeda. Selain itu, sikap syukur berkaitan dengan optimisme dan kebahagiaan hidup. Hal ini didukung Prabowo (2018) dalam penelitiannya tentang “kebersyukuran dan kepuasan hidup pada orangtua dengan anak berkebutuhan khusus”, menyatakan bahwa antara kebersyukuran dan kepuasan hidup memiliki hubungan positif yang bermakna bahwa semakin tinggi kebersyukuran pada orangtua anak berkebutuhan khusus, maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidupnya, dan begitu pula sebaliknya walaupun orangtua tersebut memiliki kondisi yang berbeda dari orangtua lain. Individu akan merasa senang dengan apa yang dimilikinya dan merasa diberkati, yang pada gilirannya meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidupnya ketika mensyukuri nikmat Allah (Sagir, 2014).

Sikap *tawakkal* yang berhubungan dengan syukur membantu mengatasi stres, kecemasan, dan ketakutan yang terkadang muncul saat diperhadapkan dengan kesulitan atau tantangan. Dengan memiliki keyakinan bahwa Allah adalah Penguasa dan Maha Mengetahui, dan akan memberikan yang terbaik kepada hamba-Nya yang benar-benar bergantung pada-Nya. Menurut pandangan Islam, Dengan meningkatkan keyakinan pada Allah dan mengurangi kekhawatiran berlebihan, sikap *tawakkal* yang didasarkan pada syukur juga dapat meningkatkan rasa damai dan kebahagiaan dalam hidup. Oleh karena itu, kesehatan mental dan spiritual seseorang dapat diperkuat dengan membuat hubungan antara konsep syukur dan Psikologi Islam. Dengan bergantung sepenuhnya kepada Allah dalam segala hal, sikap syukur akan meningkatkan kehidupan seseorang, menumbuhkan rasa bahagia, dan mencapai kedamaian batin yang mendalam (Lubis, 2019). Dari sudut pandang Psikologi Islam, konsep syukur dapat dikaitkan dengan beberapa konsep dan kemajuan psikologis, seperti rasa syukur yang mendalam, optimisme, kepuasan hidup, kesehatan mental, dan penghargaan diri. Penting untuk diingat bahwa Psikologi Islam adalah bidang yang terus berkembang, dan hasil penelitian yang lebih mendalam mungkin menawarkan perspektif baru (Mujidin *et al.*, 2021).

Konsep Membangun Kepribadian Bersyukur Perspektif Psikologi Islam

Ada 3 komponen penting dalam membangun kepribadian bersyukur pada manusia dari sudut pandang Psikologi Islam, yaitu bersyukur dengan hati, lisan, dan jasmani (Takdir (2018)).

1. Bersyukur dengan hati. Bersyukur dengan hati merujuk pada keyakinan kuat jika setiap nikmat yang diterima pemberian Allah, tidak ada yang lain yang memberikan selain Allah. Dengan hati yang mampu bersyukur atas apa yang sudah diberikan, dapat meningkatkan kebaikan yang telah dilakukan sebelumnya dan menghasilkan kebaikan baru, seperti yang dinyatakan oleh seorang salaf, “*min tsawabi al-hasanati al-hasanatu ba’daha*”, yang berarti bahwa kebaikan akan diikuti kebaikan juga (Usman *et al.*, 2020). Saat seseorang mampu bersyukur atas nikmat yang diberikan kepadanya, maka ia dapat menjalani hidupnya dengan penuh kebahagiaan dan ketenangan batin. Hati yang bersyukur akan bebas dari penyakit hati seperti iri, dengki, *hasad*, dendam, dan lainnya dan juga tidak akan terperangkap dalam *kesyirikan* dengan mencari atau meminta sesuatu kepada selain Allah. Syukur hati ini menunjukkan bathiniah yang bersyukur. Ini berarti mengakui dan menghargai berkah dan karunia yang diberikan oleh Allah SWT. Dengan bersyukur, individu akan memiliki rasa penghargaan yang mendalam dan menghargai apa yang didapatkan (Mahfud, 2014).
2. Bersyukur dengan lisan. Bersyukur dengan lisan dalam Psikologi Islam, dilakukan dengan mengucapkan “*dzahir lafadz al-hamdulillah*” (segala puji hanya milik Allah) secara sadar dan jelas. Ungkapan “*hamdalah*” merupakan ungkapan yang sangat umum di kalangan umat Islam, yang memiliki kemampuan untuk mendorong tubuh dan hati untuk senantiasa

bersyukur (Usman *et al.*, 2020). Ini mencakup menjaga lidah atau perkataan agar tidak mengucapkan kata-kata yang buruk, kotor, atau penuh kebencian. Hal ini merupakan cara untuk bersyukur atas nikmat yang diberikan Allah kepada kita melalui lidah kita. Mengungkapkan rasa syukur melalui perkataan atau ucapan merupakan cara bersyukur dengan lisan (Danang Wiharjanto & Yayat Suharyat, 2022). Kita dapat mengucapkan terima kasih dengan kata-kata kepada siapa saja, termasuk Tuhan, lingkungan kita, atau orang lain. Mengucapkan terima kasih secara lisan tidak hanya meningkatkan rasa syukur kita sendiri, tetapi juga menunjukkan penghargaan kita kepada orang lain. Mengucapkan kata-kata syukur, memberikan pujian, atau menghargai apa yang diberikan orang lain dapat menjadi contohnya.

3. Bersyukur dengan badan. Bersyukur dengan badan merujuk pada penggunaan optimal setiap anggota tubuh untuk beribadah dan mematuhi perintah Allah, serta untuk menghindari penggunaan anggota tubuh dalam perbuatan dosa atau kemaksiatan yang membuat murka Allah. Bersyukur dengan badan atau fisik ini berarti menunjukkan rasa syukur melalui tindakan atau perbuatan yang nyata. Dalam kehidupan sehari-hari, kita menunjukkan rasa syukur kita dengan bertindak. Untuk menunjukkan rasa syukur kita dan berbagi berkat yang telah kita terima, kita bisa melakukan kebaikan kepada orang lain, berbagi dengan orang yang membutuhkan, atau menggunakan potensi dan bakat kita untuk membantu orang lain (Faujiah & Elfairuza, 2019).

Psikologi Islam menganggap ketiga komponen ini sangat penting untuk kelangsungan hidup manusia. Hanya hati yang bersih dan selamat yang dapat membedakan kebaikan dan keburukan, dan kebahagiaan dan ketenangan tidak mungkin dicapai tanpa hati yang tenang. Komunikasi yang efektif tidak dapat terjadi jika lisan kita tidak terjaga atau buruk; komunikasi yang efektif hanya dapat mencapai kerukunan dalam keluarga, masyarakat, maupun negara. Selain itu, hati, lisan, dan tubuh harus saling terkait dan bekerja sama untuk melahirkan kebaikan melalui rasa syukur atas nikmat yang diberikan Allah. Jika ini terjadi, tubuh yang sehat akan lebih baik berfungsi. Jika keseimbangan ini dapat dicapai, Allah akan lebih mudah memberikan nikmat tambahan.

Faktor-faktor Bersyukur Perspektif Al-Qur'an dan Al-Hadits

Grasiaswaty (2021) menyebutkan pandangan Al-Qur'an Al-Karim dan As-Sunnah An-Nabawiyah, ada berbagai faktor dapat memampukan individu dalam mengembangkan kepribadian bersyukur dalam sebagai berikut:

1. Mengingat nikmat dari Allah SWT. Nikmat yang diberikan kepada manusia oleh Allah sangatlah banyak, bahkan hanya dari segi fisik seperti kemampuan melihat, bernapas, merasakan rasa manis, asin, atau pahit, serta kemampuan bergerak, sudah merupakan nikmat yang tidak terhitung jumlahnya. Allah SWT telah mengungkapkan hal ini: *"Dan jika kalian menghitung nikmat Allah, niscaya kalian tidak akan mampu menghitungnya. Sungguh, Allah benar-benar Maha Pengampun, Maha Penyayang"*. Hal utama yang harus disyukuri oleh seorang hamba adalah nikmat kehidupan, kemudian nikmat diberikan kesempatan menjadi manusia, tidak menjadi hewan atau tumbuhan. Allah SWT juga memerintahkan seluruh makhluk bahkan harus tunduk kepada manusia, seperti yang disebutkan dalam Surat Luqman ayat 20: *"Tidakkah kamu memperhatikan bahwa Allah telah menundukkan apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi untuk (kepentingan)mu dan menyempurnakan nikmat-Nya untukmu lahir dan batin"*. Surat Ibrahim ayat 32-34: *"Allah yang telah menciptakan langit dan bumi dan menurunkan air (hujan) dari langit, kemudian dengan (air hujan) itu Dia mengeluarkan berbagai buah-buahan sebagai rezeki untukmu; dan Dia telah menundukkan*

kapal bagimu agar berlayar di lautan dengan kehendak-Nya, dan Dia telah menundukkan sungai-sungai bagimu. Dan Dia telah menundukkan matahari dan bulan bagimu yang terus-menerus beredar (dalam orbitnya); dan telah menundukkan malam dan siang bagimu. Dan Dia telah memberikan kepadamu segala apa yang kamu mohonkan kepada-Nya. Dan jika kamu menghitung nikmat Allah, niscaya kamu tidak akan mampu menghitungnya. Sungguh, manusia itu sangat zalim dan sangat mengingkari (nikmat Allah)." Dari penjelasan ini, manusia seharusnya selalu mengingat dan menghargai segala nikmat yang diberikan oleh Allah.

2. Ingat bahwa nikmat yang diterima akan dipertanggungjawabkan Seorang hamba harus menyadari bahwa dia akan dimintai pertanggungjawaban atas segala nikmat yang diterimanya, sebagaimana dijelaskan dalam Surah At-Takatsur ayat 8: *"kemudian kamu benar-benar akan ditanya pada hari itu tentang kenikmatan"*. Kesehatan badan, pendengaran, dan penglihatan adalah kenikmatan yang dimaksud dalam ayat tersebut, menurut Ibnu Katsir. Allah SWT akan bertanya kepada setiap hamba tentang apa yang mereka gunakan untuk menikmati semua nikmat ini. Dalam Surat Al-Israa ayat 36, Ibnu Katsir mengatakan bahwa manusia akan bertanggung jawab atas semua nikmat yang diberikan Allah SWT kepada mereka. *"Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati. Semua itu akan dimintai pertanggungjawabannya"*. Ibnu Katsir juga merujuk kepada perkataan Rasulullah SAW yang disampaikan melalui riwayat Imam Al-Bukhari: *"Dua nikmat yang membuat banyak orang tertipu olehnya, yaitu nikmat sehat dan waktu luang"*. Ini menunjukkan bahwa banyak orang tidak mensyukuri kedua nikmat ini karena mereka tidak melakukan kewajiban yang diperintahkan oleh Allah. Oleh karena itu, seorang hamba yang sadar akan apa yang harus dilakukan di hadapan Allah akan melakukan apa yang harus dilakukan. Namun, mereka yang tidak memenuhi hak-haknya menunjukkan bahwa dia tidak bersyukur dan tersesat (Muhammad, 20014).
3. Memandang pada orang lain yang lebih rendah derajatnya. Rasulullah SAW mengajarkan agar manusia melihat kepada individu lain yang lebih di bawah derajatnya, bukan yang di atasnya, agar lebih memiliki hati bersyukur atas nikmat Allah yang diberikan, dalam riwayat Imam At-Turmidzi menyebutkan: *"Lihatlah kepada orang yang lebih bawah dari kalian, dan janganlah kalian melihat kepada orang yang berada diatas kalian, maka hal tersebut lebih pantas bagi kalian agar tidak memandang rendah nikmat Allah yang diberikan kepada kalian"*. Ini mengindikasikan jika orang sering memandang kepada orang yang lebih dari mereka maka cenderung merasa tidak puas dan tidak bersyukur. Sebaliknya, Musnaf Ibnu Abi Syaibah dalam kitabnya menyebutkan ketika Nabi Adam A.S. diperlihatkan bahwa sebagian dari keturunannya lebih tinggi daripada yang lain mengatakan: *"Tuhanku, seandainya disamakan diantara mereka"*. Namun, Allah SWT berfirman *"Wahai Adam, sesungguhnya aku mencintai rasa syukur, maka orang yang memiliki keutamaan akan melihat keutamaannya dan dia memujiku dan bersyukur kepadaku"*. Hal tersebut menegaskan bahwa semua manusia diciptakan dengan derajat yang berbeda-beda oleh Allah, untuk menguji mereka atas cara mereka bersyukur atas nikmat yang diberikan-Nya. Salah satu caranya adalah dengan memperhatikan mereka yang berada di bawah derajatnya. Ditegaskan dalam firman-Nya: *"Dan Dialah yang menjadikan kalian sebagai khalifah-khalifah di bumi dan Dia mengangkat (derajat) sebagian kalian di atas yang lain, untuk menguji kalian atas (karunia) yang diberikan-Nya kepada kalian. Sesungguhnya Tuhanmu sangat cepat memberi hukuman dan sungguh Dia Maha Pengampun, Maha Penyayang"*.
4. Meminta pertolongan pada Allah SWT dalam doa agar mampu bersyukur. Doa, seperti yang diajarkan Nabi Muhammad kepada Muadz bin Jabal, adalah faktor penting lainnya yang membantu seseorang bersyukur. Nabi Muhammad mengarahkan Muadz agar jangan

meninggalkan doa tersebut setelah menyelesaikan *sholat*: “*Ya Allah, Bantulah aku untuk mengingat-Mu, bersyukur kepada-Mu, dan memperbaiki ibadahku kepada-Mu*”. Hadis tersebut menunjukkan bahwa syukur juga memerlukan bantuan dari Allah SWT, bukan hanya upaya manusia. Meskipun manusia memiliki kehendak bebas, mereka hanya dapat melakukannya dengan izin Allah SWT. Oleh karena itu, manusia harus meminta izin kepada Tuhan Yang Maha Berkehendak agar mereka dapat selalu taat dan bersyukur kepada-Nya.

Metode Membangun Kepribadian Beryukur

Takdir (2017) menyebutkan ada cara-cara praktis untuk dapat lebih membangun kepribadian beryukur pada individu. Meskipun mengungkapkan perilaku syukur sering terdengar mudah di setiap kesempatan, dalam kenyataannya, banyak orang mengalami kesulitan dan hambatan dalam menerapkannya. Oleh karena itu, latihan yang konsisten dan berkelanjutan diperlukan agar syukur dapat berfungsi sebagai ibadah yang berharga dan dapat digunakan bagi kelangsungan hidup di waktu kedepannya. Tidak ada tujuan dari latihan ini untuk membuat seseorang menjadi sombong atau angkuh dengan tindakan yang mereka tunjukkan. Sebaliknya, itu adalah langkah pertama menuju menjadi orang yang mengingat Sang Pencipta, yang telah menciptakan dunia dan memberikan kehidupan, yakni dengan melakukan:

1. Mengucapkan *alhamdulillah* setiap saat. Latihan bersyukur ini merupakan langkah awal bagi setiap orang yang beragama Islam untuk mempelajari dan menikmati karunia yang tak terbatas dari Allah di dunia ini. Tarik nafas perlahan-lahan dan ucapkan dengan penuh penghayatan, “*Alhamdulillah*” (terima kasih Ya Allah), setiap kali Anda menerima nikmat dari Allah. Kalimat ini sederhana, tetapi berdampak besar. Salah satu anjuran penting yang diberikan Nabi Muhammad SAW kepada setiap Muslim yang mengabdikan kepada Allah adalah ucapan “*Alhamdulillah*”, walaupun kalimat ini sangat umum namun memiliki kekuatan utama bagi seorang Muslim sebagai bentuk pengakuan akan kekuasaan Allah. Hal ini tertulis dalam ayat Al-Qur’an dan hadis, yaitu: “*Katakanlah Alhamdulillah (segala puji bagi Allah)*”. (QS.Al-Isra’ ayat 111 dan QS. An-Naml ayat 93). “*Dari Abdullah bin ‘Amr bin ‘Ash, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda: ‘Perkara yang dibawa oleh Malaikat Jibril kepada saya dari (Rabb) Tuhanku adalah sesungguhnya Dia berfirman, ‘Sesungguhnya Allah tidak akan melihat kepada kalian, bentuk tubuh kalian dan juga harta kalian, tetapi Dia melihat kepada hati dan amal-amal kalian’.*” (HR. Muslim).
2. Membuat sistem pengingat. Merupakan tantangan untuk secara konsisten mengamalkan perilaku syukur dalam setiap tindakan sehari-hari. Kelaziman mengucapkan syukur adalah tahap pertama untuk mengalami pengaruh positif, akan tetapi hal ini juga patut didukung dengan kedisiplinan dan konsistensi dalam melaksanakan perilaku bersyukur setiap hari. Salah satu metode paling mudah untuk melakukan ini adalah dengan menciptakan sistem yang dapat memberikan peringatan atau pengingat yang mengingatkan kita untuk menyadari dan menghargai berkat-berkat kecil yang kita terima sehari-hari. Setiap hari, buat catatan untuk hal yang harus disyukuri juga merupakan pembiasaan yang mudah dilakukan. Menuliskan hal yang ingin disyukuri setiap hari, membuat dapat menghargai berkat-berkat yang telah diberikan kepada kita. Aktivitas ini dapat dilakukan ketika akan tidur atau di pagi hari saat akan melakukan aktifitas. Misalnya, jika kita menyelesaikan pekerjaan rumah, kita bisa mencatatnya sebagai bentuk penghargaan atas kemampuan kita menyelesaikan pekerjaan dengan baik. Metode ini dapat mengalihkan perhatian kita dari hal-hal negatif ke hal-hal positif. Praktik ini dalam Islam diperkuat dengan keyakinan bahwa segala nikmat berasal dari Allah SWT. Dengan mencatat nikmat-nikmat ini dalam jurnal syukur, kita dapat meningkatkan rasa syukur kita dan menyadari betapa banyaknya nikmat yang diberikan Allah kepada kita. Ini sejalan dengan ayat dan hadis yang mendukung konsep di atas, sebagaimana firman-Nya: “*sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti kami akan menambah*

(nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangatlah pedih” (QS.Ibrahim ayat 7). Abu Hurairah r.a ia berkata bahwa Nabi Muhammad SAW bersabda: “Barangsiapa yang tidak berterimakasih kepada manusia, maka ia tidak bersyukur kepada Allah”.

3. Mengembangkan rasa syukur di alam terbuka. Hal yang efisien untuk menjaga kesadaran akan nikmat Allah yaitu setiap orang dapat melihat dan menghargai keindahan dunia dan semua isinya di alam terbuka, dan mengambil pelajaran dari kasih sayang dan kemurahan Allah. Dalam surat al Qasas ayat 73, Allah SWT berfirman: *“Berkat rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang agar kamu beristirahat pada malam hari, agar kamu mencari sebagian karunia-Nya (pada siang hari), dan agar kamu bersyukur kepada-Nya”.* Dalam ayat ini, Allah SWT mengingatkan seluruh hambanya tentang kemurahan hati yang luar biasa yang ia berikan kepada mereka. Allah SWT mengatur alam semesta dan semua yang terkandung di dalamnya agar selalu berjalan sesuai dengan rencananya. Individu akan dimotivasi untuk memanfaatkan karunia Allah dengan penuh keikhlasan dengan membuat kebiasaan menunjukkan rasa syukur di alam terbuka.
4. Melakukan meditasi secara simultan. Sebelum mulai melakukan meditasi, penting untuk menciptakan suasana rileks dan menghindari tegangan pikiran. Jika sudah merasa rileks, maka dapat memulai meditasi dalam suasana kedamaian dan senyap. Saat melakukan meditasi, kita perlu menghapus semua kekhawatiran dan masalah sehari-hari. Meditasi membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi untuk menyatukan pikiran dan perasaan dalam kesatuan yang utuh (Satryo, 2009). Dalam meditasi fokus kepada Allah SWT dan semua kebesarannya, berikan waktu untuk merenungkan Allah dan akhirat, karena itu akan membantu menjadi lebih bersyukur dan mengurangi tekanan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. Seperti terdapat dalam: *“Dari Abu Hurairah -radhiyallahu 'anhu-, ia berkata bahwa Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Allah Ta'ala berfirman: Aku sesuai persangkaan hamba-Ku. Aku bersamanya ketika ia mengingat-Ku. Jika ia mengingat-Ku saat bersendirian, Aku akan mengingatkannya dalam diri-Ku. Jika ia mengingat-Ku di suatu kumpulan, Aku akan mengingatkannya di kumpulan yang lebih baik daripada pada itu (kumpulan malaikat). Jika ia mendekati kepada-Ku sejengkal, Aku mendekati kepadanya sehasta. Jika ia mendekati kepada-Ku sehasta, Aku mendekati kepadanya sedepa. Jika ia datang kepada-Ku dengan berjalan (biasa), maka Aku mendatangnya dengan berjalan cepat”.* (HR. Bukhari no. 6970 dan Muslim no. 2675). Selain itu, latihan yang sangat efektif akan ditingkatkan dengan berdzikir saat berada dalam keadaan meditasi. Allah SWT pasti akan membuat orang tenang dan akan mengingat mereka yang berdzikir kepada-Nya, sebagaimana ayat dalam al-Qur'an: *“Orang-orang yang beriman keadaan hati mereka menjadi tenang karena dzikir kepada Allah, ingatlah dengan mengingatkan Allah, hati menjadi tenang”.* (QS. Al-Ra'du: 28) Meditasi akan semakin membawa ketenangan saat membaca al-Qur'an. Sangat disarankan untuk berwudhu dan membaca Al-Qur'an jika keadaan menjadi sangat buruk. Rasulullah SAW bersabda: *“Barangsiapa yang membaca satu huruf dari Alquran maka ia akan mendapat satu kebaikan dan dari satu kebaikan itu berlipat menjadi sepuluh kebaikan. Aku tidak mengatakan alif lam mim sebagai satu huruf. Akan tetapi alif satu huruf, lam satu huruf dan mim satu huruf”.* (HR. Bukhari) Bersyukur dalam bentuk perbuatan juga terdapat dalam Surat al-Ankabut 29:45 *“bacalah kitab (al-Quran) yang telah diwahyukan kepadamu (Muhammad) dan laksanakanlah sholat, sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan munkar. Dan ketahuilah, mengingat Allah (sholat) itu lebih besar (keutamaannya dari ibadah yang lain) Allah mengehauai apa-apa yang kamu kerjakan”.* Bukhari dari sahabat Abu Bakarlah menegaskan: *“Dari Abu Bakarlah, dari Nabi Shalallahu'alaihi wasallam, sesungguhnya Rasulullah Shalallahu'alaihi wasallam jika diberikan sesuatu yang menggememberikannya atau*

digemberikan maka beliau bersujud sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah". (HR.Bukhari). Meditasi merupakan teknik sufistik yang bertujuan untuk mencapai kesatuan dengan Tuhan. Saat meditasi dilakukan, hati dan pikiran harus dibebaskan dari kemunafikan dan kesombongan. Meditasi adalah pengalaman rohani yang membutuhkan kesederhanaan untuk mendapatkan kehendak Allah sebagai pemberi nikmat bagi umat-Nya. Meditasi merupakan latihan spiritual dalam Islam yang dapat membuka kesadaran dalam diri dan meredakan kegelisahan. Melalui meditasi, pengalaman rohani seseorang dapat berkembang seiring dengan inspirasi yang diberikan oleh Tuhan. Meditasi bukan sekadar duduk diam; tetapi membawa cahaya, inspirasi, kehidupan baru, dan kesabaran ke dalam jiwa. Mengatasi berbagai masalah yang dihadapi oleh manusia zaman sekarang, meditasi telah menjadi alternatif. Oleh karena itu, sejumlah besar penelitian dilakukan untuk mempelajari bagaimana meditasi memengaruhi aktivitas gelombang otak, terutama di negara-negara timur (Charles, 1972).

KESIMPULAN

Banyak ayat Al-Quran dan hadis Nabi SAW mengandung konsep syukur, yang berdampak besar pada kesehatan mental. Artikel ini mengidentifikasi tiga ide utama tentang syukur adalah syukur dengan hati, syukur dengan lisan, dan syukur dengan perbuatan. Mempelajari beberapa konsep syukur yang ditemukan dalam Al-Quran dan hadis juga dapat membantu meningkatkan kepribadian yang bersyukur perspektif Psikologi Islam. Jika seseorang mampu bersyukur, dia harus melihat orang yang lebih rendah darinya, mempertimbangkan anugrah yang telah diberikan Allah, mempertimbangkan hari pembalasan atau pertanggungjawaban, dan berdoa agar dia diberi kekuatan untuk bersyukur sehingga akan memperoleh ridha dan kasih sayang dari Allah SWT. Beberapa metode praktis dapat membantu individu dalam membangun pribadinya untuk tetap dapat bersyukur dengan memuji Allah atas segala karunia-Nya yaitu dengan sering mengucapkan "*hamdalah*", mengitung satu persatu nikmat dari Allah SWT, melihat kebesaran Allah melalui ciptaanNya dan mendekatkan diri pada Allah SWT melalui meditasi secara perspektif Islam. Individu yang memiliki rasa syukur akan cenderung merasa lebih puas dengan seluruh aspek kehidupan yang dimilikinya, dan hal ini kemudian akan mendorong mereka untuk melakukan tindakan yang pro-sosial, yang pada gilirannya cenderung dipertahankan. Mereka yang bersyukur merasa sebagai penerima dari perilaku pro-sosial yang ditunjukkan oleh orang lain, dan syukur mempunyai hubungan positif dengan berbagai emosi positif, seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kemampuan untuk memaafkan, kurangnya perasaan kesepian, dan kemampuan untuk mengontrol emosi negatif seperti amarah, sehingga membantu orang menghindari depresi, kecemasan, dan kebencian atau irihati. Saran yang dapat diberikan adalah pentingnya bagi manusia untuk memahami gagasan bersyukur kepada Allah buat semua nikmat yang telah dicurahkan-Nya. Allah berjanji akan menambah nikmat-Nya kepada mereka yang bersyukur kepada-Nya dan kebalikan bagi yang tidak mampu bersyukur, harus menyadari bahwa azab Allah sangat pedih. Untuk itu, sangat penting untuk selalu berusaha menjaga rasa syukur serta mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Atabik dan Ahmad Z. M. 2003. Kamus Kontemporer Arab-Indonesia. Yogyakarta: Multi Karya Grafika.
- Arikunto, Suharsimi. 2019. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bono, Giacomo & McCullough, M. E. (2006), Positive Responses to Benefitand Harm: Bringing Forgiveness and Gratitude into Cognitive Psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An Internasional Quarterly* Vol.20 No.2.

- Bungin, Burhan (ed). 2003. Paradima Penelitian. Bandung: Rosda Karya. 2003
- Bungin, Burhan (editor). 2021. Metodologi Penelitian Kualitatif Aktualisasi Metodologis ke Arah Ragam Varian Kontemporer. Jakarta: Rajawali Pers
- Bungin, Burhan. 2011. Analisis Data Penelitian Kualitatif. Jakarta: PT Raja. Grafindo Persada.
- Charles T Tart. 1972. Altered States of Consciousness. New York: Doubleday & Company.
- Cholilah, I. R. (2020). Kontribusi Gratitude dan Meaning of Life sebagai Upaya untuk Mengembangkan Kesehatan Mental di Tempat Kerja. *Jurnal Al-Tatwir*, 7(1), 43–64. <https://doi.org/10.35719/altatwir.v7i1.13>
- Creswell, J. W. 2011. Penelitian Kualitatif dalam bidang pendidikan. Pekanbaru: UNRI Press.
- Creswell, John W. 2014. Research Design, Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches, Fourth Edition. Sage Publicaton, terjemahan Achmad Fawaid dan Rianayati Kusmini Pancasari. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Danang Wiharjanto, & Yayat Suharyat. (2022). Syukur wa Kufur Nikmat Fil Al Quran. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 01–16. <https://doi.org/10.55606/religion.v1i6.14>
- Emmons, R. A., Michael E. McCullough., dan Jo-Ann Tsang. (2006). Positive Psychological Assasment, A Handbook of Models and Measures; The Assasment of Gratitude. Washington: American Psychological Assosiation.
- Emmons, R. A.A dan M, F. Mc Cullough. (2003). Counting Blessing Versusu Burdens: Anexperiental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84 No. 2
- Faris, A. Ibnu. (1994). Mu'jam Maqoyis al-Lughah (Juz 3). Dar al-Fikr.
- Faujiah, A., & Elfairuza, Z. (2019). Filosofi Syukur dalam Perspetif Ekonomi Islam. *EKOSIANA Jurnal Ekonomi Syariah*, 6(2), 38–57. <https://doi.org/https://doi.org/10.47077/ekosiana.v6i2.124>
- Firdaus, F. (2019). Syukur dalam Perspektif Al-Quran. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 5(1), 60–72. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v5i1.378>
- Ghazali, Imam. 2000. Ihya' Ulumudiin, diterjemahkan oleh Mohammad Zuhri dkk. Semarang: CV Asy-Syifa.
- Grasiaswaty, N., & Caninsti, R. (2021). Tiga Tema Konsep Kebersyukuran dalam Perspektif Al-Qur'an: Sebuah Literatur Review. *Jurnal Studi Al-Qur'an*, 17(2), 251-263.
- Hairina, Y., & Mubarak, M. (2020). Penerapan Psikologi Islam dalam Praktek Profesi Psikolog Muslim. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 3(1), 47–60. <https://doi.org/10.15575/jpib.v3i1.4132>
- Hamzah, Amir. 2022. Metode Penelitian Kepustakaan Library Research, Kajian Filosofi, Aplikasi, Proses dan Hasil Penelitian. Edisi Revisi, Malang: CV. Literasi Nusantara.
- Haq, M. S., Diponegoro, A. M., & Purwadi, P. (2021). Hubungan antara Kebersyukuran dan Subjective Well-Being pada Perawat Wanita dan Bidan di RSUD Sis Al-Djufrie Palu. *Psyche 165 Journal*, 148-152.
- Harun, Rochayat. 2007. Metode Penelitian Kualitatif untuk Pelatihan, Bandung: Mandar Maju.
- Hidayat, T., Rahmat, M., & Supriadi, U. (2019). Makna Syukur Berdasarkan Kajian Tematik Digital Al-Quran Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Akhlak Di Sekolah Dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 4(1), 94. <https://doi.org/10.23969/jp.v4i1.1791>
- Jauziyah, I. Q. 1998. Madarijus-Salikin: Jalan Menuju Allah (diterjemahkan Katsur Suhardi). Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Lubis, B. (2019). Syukur dengan kebahagiaan remaja. *Jurnal Pionir*, 5(4) Madany, M. (2015). Syukur dalam Perspektif al-Quran. *Az-Zarqa': Jurnal Hukum Bisnis Islam*, 7(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/azzarqa.v7i1.1491>

- Madany, M. (2015). Syukur dalam Perspektif al-Quran. *Az-Zarqa': Jurnal Hukum Bisnis Islam*, 7(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/azzarqa.v7i1.1491>
- Mahfud, C. (2014). The Power Of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam al-Quran. *Epistemé: Jurnal Pengembangan Ilmu Keislaman*, 9(2). <https://doi.org/10.21274/epis.2014.9.2.377-400>
- Mardalis. 1995. *Metode Penelitian: Suatu Pendekatan Proposal*, Jakarta: Bumi Aksara.
- McCullough, M. E., Emmons R. A., dan Tsang, Jo-Ann. 2002. The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of personality and Social Psychology*, Vol. 82. No. 1.
- Milenia, F. H., & Pratisti, W. D. (2023). Peran Bersyukur dan Reliugitas terhadap Subjective Well-Being Mahasiswa Solo Raya (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Moleong, Lexy J. 2017. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mubarak. (2017). Urgensi Psikologi Islam dalam pendidikan Islam dalam. *Jurnal Insania*, 5(2), 218. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.18592/jsi.v5i2.1503>
- Muhammad, A. 2004. *Tafsir Ibnu Katsir, Terjemahan Muhammad Abdul Ghoffar*. Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Muin, M. I. A. (2017). Syukur Dalam Perspektif Al-Quran. *Jurnal Tafserie*, 5(1), 1–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.24252/jt.v5i1.7313>
- Mujidin, M., Millati, N., & Rustam, H. K. (2021). Hubungan Bersyukur kepada Tuhan dan Perilaku Bersedekah dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(2), 106. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i2.8876>
- Polak, E. L. & McCullough M. E. 2006. IS Gratitude an Alternative to Materialism? *Journal of Happiness Studies*, 7.
- Prabowo, A. (2018). Kebersyukuran dan kepuasan hidup pada orangtua dengan anak berkebutuhan khusus. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 23(1), 41–51.
- Rachmadi, A. G., Safitri, N., & Aini, T. Q. (2019). Kebersyukuran: studi komparasi perspektif psikologi barat dan psikologi Islam. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 115–128. <https://doi.org/doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art2>
- Rahmatillah, A. A. (2019). Studies Gratitude Verses in Tafsir Fi Zhilal Al-Qur 'an. *Al Karima: Jurnal Studi Ilmu Al Quran Dan Tafsir*, 2(2), 1–8
- Rizky Susanti, D. (2020). Psikoedukasi Kebersyukuran Kepada Tuhan. *ALTRUIS: Journal of Community Services*, 1(1).
- Sagir, A. (2014). Pertemuan Sabar Dan Syukur Dalam Hati. *Jurnal Studia Insania*, 2(1), 19. <https://doi.org/10.18592/jsi.v2i1.1089>
- Saputra, R., Dalimunthe, R. P., & Mulyana, M. (2021). Menyeimbangkan Ritualitas dan Partisipasi Sosial: Konsep Tasawuf Sosial Amin Syukur. *NALAR: Jurnal Peradaban Dan Pemikiran Islam*, 5(1), 14–30. <https://doi.org/10.23971/njppi.v5i1.2788>
- Sativa, A. R., & Helmi, A. F. (2013). Syukur dan harga diri dengan kebahagiaan remaja. *Wacana*, 5(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.13057/wacana.v5i2.9>
- Satriyo. 2009. *Meditasi Syukur 20 Menit*. Yogyakarta: Kanisius.
- Shihab, M. Q. 1996. *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudlui Atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan.
- Shobihah, I. F. (2014). Melalui Figur Ulama. *Jurnal Dakwah*, 15(2).
- Takdir, M. (2017). Kekuatan terapi syukur dalam membentuk pribadi yang altruis: Perspektif psikologi qur'ani dan psikologi positif. *Jurnal studia insania*, 5(2), 175-198.

- Takdir, M. (2018). Psikologi syukur: perspektif psikologi qurani dan psikologi positif untuk menggapai kebahagiaan sejati (authentic happiness). Elex Media komputindo.
- Usman, A. H., Shahrudin, S. A., & Salleh, N. M. (2020). Elemen Syukur Dalam Psikoterapi Islam: Adaptasi Terhadap Rawatan Pedofilia. *Jurnal Pengajian Islam*, 13(1), 86–96.
- Wulandari, A. (2020). Gambaran Qana'ah Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Di Pekanbaru (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Yudiani, E. (2013). Pengantar Psikologi Islam. *Jurnal Ilmu Agama UIN Raden Fatah*, 14(2), 175–186
- Zed, Mestika. 2008. Metode Penelitian Kepustakaan. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Zuliana, N., & Anisia Kumala. (2020). Efek Sabar Dan Syukur Terhadap Penyesuaian Pernikahan. *Tazkiya: Journal of Psychology*, 8(2).