

Psikologi Kebersyukuran

Perspektif Psikologi Positif dan Relevansinya
dengan Pendidikan Islam

Syukur adalah sebuah praksis. Buku ini membahas tentang konsep syukur dalam perspektif psikologi Islam dan psikologi Positif, serta relevansinya terhadap pendidikan Islam. Melalui analisis pendekatan hermeneutik, penulis berusaha mengungkap beberapa pokok bahasan antara lain: (1) konsep syukur dalam *Tafsir al-Miṣbāh*; (2) Aspek-aspek psiko-spiritual konsep syukur dalam *Tafsir al-Miṣbāh*; (3) konsep syukur dalam *Tafsir al-Miṣbāh*, menurut perspektif psikologi positif, (4) relevansi konsep syukur dalam *Tafsir al-Miṣbāh*, dengan pendidikan Islam. Konsep syukur dalam *Tafsir al-Miṣbāh*, mengandung nilai kebermaknaan yang sangat luas dan mendalam. Nilai-nilai psiko-spiritual yang terkandung di dalamnya, antara lain: amanah, qanā'ah, tawāḍu', tawakal, istiḳāmah, optimis, kreatif, kerja keras, dan tindakan prososial. Nilai-nilai tersebut memiliki kesesuaian dengan teori kebersyukuran dalam psikologi positif. Kedua disiplin ilmu tersebut bersifat saling menguatkan dan melengkapi. Nilai-nilai spiritualitas syukur dalam *Tafsir al-Miṣbāh*, merupakan modal spiritual dalam mewujudkan kesejahteraan spiritual. Nilai-nilai kebersyukuran dalam psikologi positif adalah fakta empiris (*das-sein*) untuk menjelaskan konsep syukur dalam *Tafsir al-Miṣbāh*, yang bersifat doktrinal (*das-sollen*). Nilai-nilai psiko-spiritual syukur dalam *Tafsir al-Miṣbāh*, merupakan fondasi utama dalam pengembangan kepribadian syukur, yang merupakan salah satu tujuan dalam pendidikan Islam. Konsep *as-syakūr* dalam *Tafsir al-Miṣbāh*, menggambarkan pribadi yang memiliki kemantapan dalam bersyukur (*grateful personality*). Kepribadian ini merupakan induk bagi pengembangan berbagai kepribadian dalam pendidikan Islam.



Psikologi Kebersyukuran
Perspektif Psikologi Positif dan Relevansinya dengan Pendidikan Islam

Dr. Nur Kholik Afandi, M.Pd.
Prof. Drs. Subandi, M.A., Ph.D.
Dr. H. Hamim Ilyas, M.Ag.



PT RAJAGRAFINDO PERSADA
Jl. Raya Leuwilinggung No. 112
Kel. Leuwilinggung, Kec. Tapos, Kota Depok 16456
Telp 021-84311162
Email: rajapers@rajagrafindo.co.id
www.rajagrafindo.co.id



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN AJI MUHAMMAD IDRIS
SAMARINDA

RAJAWALI PERS
DIVISI BUKU PERGURUAN TINGGI



9 786233 721172



Dr. Nur Kholik Afandi, M.Pd.
Prof. Drs. Subandi, M.A., Ph.D.
Dr. H. Hamim Ilyas, M.Ag.

Psikologi Kebersyukuran

Perspektif Psikologi Positif dan Relevansinya
dengan Pendidikan Islam

Editor:
Syatria Adymas Pranajaya, S.Pd., M.S.I.

Psikologi Kebersyukuran

Perspektif Psikologi Positif dan Relevansinya
dengan Pendidikan Islam



Psikologi Kebersyukuran

Perspektif Psikologi Positif dan Relevansinya
dengan Pendidikan Islam

Dr. Nur Kholik Afandi, M.Pd.
Prof. Drs. Subandi, M.A., Ph.D.
Dr. H. Hamim Ilyas, M.Ag.



RAJAWALI PERS
Divisi Buku Perguruan Tinggi
PT RajaGrafindo Persada
DEPOK

Perpustakaan Nasional: Katalog dalam terbitan (KDT)

Nur Kholik Afandi, Subandi, dan H. Hamim Ilyas.

Psikologi Kebersyukuran Perspektif Psikologi Positif dan Relevansinya dengan Pendidikan Islam/Nur Kholik Afandi, Subandi, dan H. Hamim Ilyas. —Ed. 1, Cet. 1.—Depok: Rajawali Pers, 2021.

xii, 300 hlm., 23 cm.

Bibliografi: hlm. 283.

ISBN 978-623-372-117-2

Hak cipta 2021, pada penulis

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apa pun, termasuk dengan cara penggunaan mesin fotokopi, tanpa izin sah dari penerbit

2021.3202 RAJ

Dr. Nur Kholik Afandi, M.Pd.

Prof. Drs. Subandi, M.A., Ph.D.

Dr. H. Hamim Ilyas, M.Ag.

PSIKOLOGI KEBERSYUKURAN

Perspektif Psikologi Positif dan Relevansinya dengan Pendidikan Islam

Cetakan ke-1, Oktober 2021

Hak penerbitan pada PT RajaGrafindo Persada, Depok

Editor : Syatria Adymas Pranajaya, S.Pd., M.S.I.

Copy Editor : Shara Nurachma

Setter : Raziv Gandhi

Desain Cover : Tim RGP

Dicetak di Rajawali Printing

PT RAJAGRAFINDO PERSADA

Anggota IKAPI

Kantor Pusat:

Jl. Raya Leuwinguung, No.112, Kel. Leuwinguung, Kec. Tapos, Kota Depok 16456

Telepon : (021) 84311162 – (021) 84311163

E-mail : rajapers@rajagrafindo.co.id <http://www.rajagrafindo.co.id>

Perwakilan:

Jakarta-16456 Jl. Raya Leuwinguung No. 112, Kel. Leuwinguung, Kec. Tapos, Depok, Telp. (021) 84311162. **Bandung**-40243, Jl. H. Kurdi Timur No. 8 Komplek Kurdi, Telp. 022-5206202. **Yogyakarta**-Perum. Pondok Soragan Indah Blok A1, Jl. Soragan, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul, Telp. 0274-625093. **Surabaya**-60118, Jl. Rungkut Harapan Blok A No. 09, Telp. 031-8700819. **Palembang**-30137, Jl. Macan Kumbang III No. 10/4459 RT 78 Kel. Demang Lebar Daun, Telp. 0711-445062. **Pekanbaru**-28294, Perum De' Diandra Land Blok C 1 No. 1, Jl. Kartama Marpoyan Damai, Telp. 0761-65807. **Medan**-20144, Jl. Eka Rasmi Gg. Eka Rossa No. 3A Blok A Komplek Johor Residence Kec. Medan Johor, Telp. 061-7871546. **Makassar**-90221, Jl. Sultan Alauddin Komp. Bumi Permata Hijau Bumi 14 Blok A14 No. 3, Telp. 0411-861618. **Banjarmasin**-70114, Jl. Bali No. 31 Rt 05, Telp. 0511-3352060. **Bali**, Jl. Imam Bonjol Gg 100/V No. 2, Denpasar Telp. (0361) 8607995. **Bandar Lampung**-35115, Perum. Bilabong Jaya Block B8 No. 3 Susunan Baru, Langkapura, Hp. 081299047094.

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur ke hadirat Allah Swt. atas limpahan rahmat, nikmat, hidayah dan taufiq-Nya, sehingga dapat menyelesaikan penyusunan buku yang berjudul *Psikologi Kebersyukuran: Perspektif Psikologi Positif dan Relevansinya dengan Pendidikan Islam*. Buku ini merupakan bagian dari disertasi yang ditulis untuk memenuhi persyaratan gelar sebagai Doktor dalam Ilmu Psikologi Pendidikan Islam di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Buku ini berusaha untuk menghadirkan sebuah pemahaman yang lebih komprehensif tentang konsep syukur dari perspektif psikologi positif.

Syukur bukan hanya sebatas pada pengakuan dan kesadaran dalam batin, pujian dengan lisan atas nikmat atau kebaikan yang dirasakan. Tetapi syukur harus direalisasikan dengan tindakan nyata. Syukur adalah sebuah praksis. Kesadaran atas anugerah atau kebaikan dalam hidup harus direalisasikan dalam tindakan nyata. Dalam konteks psikologi positif disebut dengan istilah tindakan prososial, sedangkan dalam Islam identik dengan amal saleh.

Konsep syukur dalam Islam yang dijelaskan dalam *Tafsīr al-Miṣbāh* mengandung aspek-aspek psikologis dan spiritual yang penuh dengan nilai kebermaknaan. Nilai-nilai tersebut antara lain amanah, *qanā'ah*, *tawādu'*, tawakal, *istiqāmah*, optimis, kreatif, kerja keras, dan tindakan prososial. Nilai-nilai tersebut juga menggambarkan bahwa ajaran syukur

menyangkut seluruh aspek kehidupan manusia. Ajaran syukur juga berkaitan dengan aspek psikologis, sosial, lingkungan semesta, dan religius (transendental).

Konsep syukur dalam Islam yang bersifat doktrinal dapat dipahami melalui pendekatan psikologi positif. Teori kebersyukuran (*gratitude*) yang dikembangkan dalam psikologi positif, merupakan fakta empiris yang dapat dijadikan sebagai bahan untuk menjelaskan konsep syukur dalam ajaran Islam yang bersifat doktrinal. Sedangkan dalam perspektif teori kesejahteraan spiritual, nilai-nilai kesejahteraan spiritual yang terkandung di dalamnya merupakan fakta empiris bahwa orang yang bersyukur akan memperoleh kebahagiaan hidup.

Kepribadian syukur (*grateful personality*) merupakan salah satu kepribadian yang diperlukan dalam pengembangan pendidikan Islam. Kepribadian ini dalam ajaran Islam identik dengan istilah *as-syakūr* (pribadi yang memiliki tingkat kebersyukuran yang mantap). Kepribadian ini dipersonifikasikan dengan istilah *'abdan syakūran*, sosok pribadi yang memiliki intensitas dan kontinuitas dalam menghargai, menghormati kebaikan, dan membalas kebaikan tersebut dalam bentuk amal saleh.

Dengan terbitnya buku ini, saya berharap mampu memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu Psikologi Islam. Dengan hadirnya buku ini, diharapkan mampu menumbuhkan semangat bagi para akademisi dan peneliti untuk menggali dan mengembangkan ilmu-ilmu Psikologi Islam. Sejatinya Al-Qur'an sebagai sumber ilmu dalam Psikologi Islam, masih banyak sekali nilai-nilai yang harus digali dan diteliti sehingga memunculkan hasil-hasil penelitian yang akan menambah khazanah pemikiran Psikologi Islam.

Dengan terbitnya buku ini, saya mengucapkan terima kasih kepada Prof. Drs. Subandi, M.A., Ph.D., dan Dr. Hamim Ilyas, M.Ag., atas bimbingan dan arahan beliau selaku promotor dalam penyusunan Disertasi ini. Khusus kepada Prof. Drs. Subandi, M.A., Ph.D., atas bimbingan, arahan, dan kontribusi pemikiran dan tenaga dalam penyusunan buku ini, saya mengucapkan banyak terima kasih.

Saya juga menyampaikan terima kasih kepada Kementerian Agama Republik Indonesia, atas kesempatan yang diberikan kepada saya untuk menempuh studi S-3 bidang Psikologi Pendidikan Islam di Universitas

Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) melalui Program Beasiswa 5000 Doktor. Terima kasih juga saya ucapkan kepada seluruh pimpinan, karyawan Program Pascasarjana Psikologi Pendidikan Islam UMY, dan teman-teman seperjuangan atas dukungan moral dan tenaga selama dalam menyelesaikan studi dan penyusunan buku ini.

Pada kesempatan ini saya juga menyampaikan terima kasih Prof. Dr. H. Mukhamad Ilyasin, M.Pd., Rektor UIN Sultan Aji Muhammad Idris (UINSI) Samarinda dan teman-teman yang telah memberi izin dan motivasi kepada penulis untuk menempuh Program Doktor. Akhirnya saya mengucapkan terima kasih kepada penerbit, atas diterbitkannya buku ini, semoga buku ini dapat memberikan manfaat dan motivasi bagi para pembaca. Aamiin.

Yogyakarta, April 2021





DAFTAR ISI

PRAKATA	v
DAFTAR ISI	ix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Pentingnya Kajian tentang Syukur dan Kebersyukuran	1
B. Berbagai Penelitian tentang Syukur dan Kebersyukuran	7
1. Syukur dalam Perspektif Islam	7
2. Kebersyukuran (<i>Gratitude</i>) dalam Perspektif Psikologi Positif	10
3. Kesejahteraan Spiritual dalam Perspektif Islam	18
4. Kesejahteraan Spiritual dalam Perspektif Barat	26
C. Metode dalam Memahami Makna Syukur	32
BAB 2 KEBERSYUKURAN DAN KESEJAHTERAAN SPIRITUAL	35
A. Teori Kebersyukuran (<i>Gratitude</i>) dalam Psikologi Positif	35
1. Pengertian <i>Gratitude</i>	37
2. Fungsi <i>Gratitude</i>	40

3.	Kondisi-kondisi yang Memunculkan <i>Gratitude</i>	46
4.	Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Gratitude</i>	48
B.	Kesejahteraan Spiritual dalam Psikologi Positif	50
1.	Macam-macam Kesejahteraan	50
2.	Kesejahteraan Spiritual (<i>Spiritual Well-Being</i>)	54
C.	Wacana Kesejahteraan Spiritual dalam Islam	71
1.	Konsep Kesejahteraan Spiritual dalam Islam	71
2.	Akhlah dan Kesejahteraan Spiritual	89
3.	Jalan untuk Mencapai Kesejahteraan Spiritual dalam Islam	90
BAB 3	KONSEP SYUKUR DALAM TAFSĪR AL-MISBĀH	99
A.	Pengertian Syukur	99
B.	Subjek dan Objek dalam Bersyukur	121
1.	Subjek yang Disyukuri	121
2.	Subjek yang Bersyukur	125
3.	Objek yang Disyukuri	140
C.	Cara Mensyukuri Nikmat Allah	159
1.	Syukur dengan Hati	160
2.	Syukur dengan Lidah	161
3.	Syukur dengan Perbuatan	161
D.	Manfaat Syukur	162
BAB 4	RELEVANSI KONSEP SYUKUR DALAM TAFSĪR AL-MIṢBĀH DENGAN TEORI KEBERSYUKURAN DAN KESEJAHTERAAN SPIRITUAL	171
A.	Aspek Psikologis dan Spiritual Konsep Syukur dalam <i>Tafsīr al-Miṣbāh</i>	171
1.	Amanah	171
2.	<i>Qanā'ah</i>	176
3.	<i>Tawāḍu'</i>	177
4.	Tawakal	178

5.	<i>Istiqāmah</i>	179
6.	Optimis	180
7.	Kreatif	181
8.	Kerja Keras	182
9.	Tindakan Prososial	184
B.	Relevansi Konsep Syukur dalam <i>Tafsīr al-Miṣbāh</i> dengan Teori Kebersyukuran dalam Psikologi Positif	186
1.	Terminologi dan Makna Syukur	186
2.	Manfaat Syukur	191
3.	Fungsi Moral Syukur	194
4.	Syukur dan Tindakan Prososial	197
5.	Nilai-nilai Spiritualitas Syukur	199
C.	Relevansi Konsep Syukur dalam <i>Tafsīr al-Miṣbāh</i> dalam Mewujudkan Kesejahteraan Spiritual	205
1.	Domain Personal	206
2.	Domain Komunal	218
3.	Domain Lingkungan	224
4.	Domain Transendental	228
BAB 5	RELEVANSI KONSEP SYUKUR DALAM TAFSĪR AL-MISBĀH DENGAN PENDIDIKAN ISLAM	245
A.	Kepribadian Syukur (<i>Grateful Personality</i>)	246
1.	Kepribadian Syukur (<i>Grateful Personality</i>) dalam Psikologi Positif	246
2.	Aspek-aspek Kepribadian Syukur	248
B.	Kepribadian Syukur (<i>Grateful Personality</i>) dalam <i>Tafsīr al-Miṣbāh</i>	250
1.	Kepribadian Syukur dalam <i>Tafsīr al-Miṣbāh</i>	250
2.	Aspek-aspek Kepribadian Syukur dalam <i>Tafsīr al-Miṣbāh</i>	253
3.	Relevansi antara Kepribadian Syukur dalam <i>Tafsīr al-Miṣbāh</i> dengan Psikologi Positif	263

C.	Relevansi Kepribadian Syukur dengan Pendidikan Islam	264
1.	Pengembangan Kepribadian Syukur dalam Pendidikan Islam	264
2.	Strategi Penanaman Kepribadian Syukur dalam Pendidikan Islam	268
BAB 6	PENUTUP	279
A.	Kesimpulan	279
B.	Keterbatasan Penelitian	280
C.	Saran-saran	281
	DAFTAR PUSTAKA	283
	BIODATA PENULIS	297

1

PENDAHULUAN

Pada bagian bab pertama ini, tulisan ini membahas beberapa pokok bahasan yang terkait dengan pentingnya kajian syukur dan kebersyukuran dalam perspektif Islam dan psikologi positif.

A. Pentingnya Kajian tentang Syukur dan Kebersyukuran

Al-Qur'an memerintahkan kepada umat Islam untuk selalu bersyukur atas segala nikmat Allah.¹ Perintah tersebut terdapat dalam QS. Al-Baqarah: 152.

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku (QS. al-Baqarah: 152).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa atas limpahan nikmat yang dikaruniakan Allah, maka sebagai hamba harus senantiasa mengingat kepada Allah. Mengingat dengan lidah, pikiran hati, dan anggota badan. Lidah dengan mensucikan dan memuji Allah, pikiran dan hati dengan

¹M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Mizan, 2007), hlm. 288.

senantiasa memperhatikan tanda-tanda kebesaran Allah, dan anggota badan dengan jalan melaksanakan perintah-perintah Allah. Maka apabila hal-hal tersebut dilakukan, Allah akan senantiasa mengingat dan bersama hamba-Nya dalam keadaan suka dan duka. Bersyukurlah kepada Allah, dengan hati, lidah, dan perbuatan. Dengan bersyukur maka Allah akan menambah nikmat-nikmat-Nya.²

Penjelasan ayat tersebut sesuai dengan pendapat Imam al-Ghazali, bahwa syukur wajib bagi orang yang mendapatkan nikmat, sebagai wujud dari keimanan yang ada dalam dirinya.³ Bahkan menurut Ibnul Qayyim al-Jauziyyah, Allah menyejajarkan syukur dengan zikir, sebagai tujuan diciptakannya makhluk.⁴ Menurut Quraish Shihab, zikir dan syukur merupakan kunci untuk meraih kesuksesan hidup.⁵ Beberapa pendapat tersebut menekankan bahwa syukur atas nikmat merupakan kewajiban antara hamba dengan Pencipta.

Dalam kehidupan sehari-hari, syukur merupakan sebuah kata yang mudah diucapkan, tapi susah untuk diamalkan. Dalam usaha untuk mensyukuri nikmat, terkadang manusia masih selalu berkeluh kesah, putus asa, bahkan tidak jarang menyalahkan Tuhan.⁶ Oleh karena itu, syukur hendaknya berkaitan dengan hati, lisan, dan perbuatan. Hati memiliki kecenderungan untuk senantiasa mengetahui dan mencintai nikmat dan karunia Allah. Lisan menyanjung dan memuji, sedangkan anggota tubuh merealisasikan rasa syukur dengan melakukan ketaatan dan syukur, serta mencegah perbuatan maksiat.⁷

Syukur yang dilakukan dengan benar, akan melahirkan sikap batin yang positif dan nilai-nilai spiritualitas yang berguna untuk mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan hidup. Sikap tersebut antara lain *qanā'ah* dan *tawakal*. Sikap *qanā'ah* menjadikan seseorang merasa cukup terhadap

²M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbāh*, Volume 1, (Jakarta: Lentera, 2011), hlm. 153.

³Imam al-Ghazali, *Rasai'il Al-Ghazali 26 Karya Monumental Al-Ghazali*, (Jakarta: Diadit Media, 2008), hlm. 291.

⁴Ibnul Qayyim al-Jauziyyah, *Sabar & Syukur, Mengungkap Rahasia di Balik Keutamaan Sabar dan Syukur*. Terjemahan Achmad Sunarto, (Jakarta: Pustaka Nuun, 2010), hlm. 196.

⁵M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbāh*, Volume 1..., hlm. 431-433.

⁶Rahmat Kurniawan, *Belajar Bersyukur*, (Jakarta: Gramedia, 2016), hlm. 41.

⁷Ahmad Farid, *Tazkiyatun Nafs: Penyucian Jiwa dalam Islam*, (Jakarta: Umul Qura, 2014), hlm. 320.

anugerah yang diberikan Allah.⁸ Sikap ini sesuai salah satu makna syukur yang terdapat dalam *Tafsīr al-Miṣbāh*, yang diibaratkan dengan tumbuhan yang lebat walaupun sedikit air atau binatang yang gemuk dengan sedikit rumput.⁹

Sikap *qanā'ah* membantu seseorang menjauhkan diri dari sifat yang merasa selalu kekurangan, tidak puas, dan serakah. Sifat yang demikian merupakan pintu untuk meraih kebahagiaan. Karena, kebahagiaan berkaitan dengan keadaan hati yang terbebas dari penyakit-penyakitnya, seperti ambisius, dengki, sombong, dan kagum pada diri sendiri.¹⁰

Selain sifat *qanā'ah*, syukur juga akan melahirkan sikap tawakal.¹¹ Sikap ini membebaskan hati dalam diri manusia dari segala macam ketergantungan terhadap selain Allah, dan menyerahkan segala keputusan dalam setiap urusan hanya kepada Allah Swt.¹² Orang yang tawakal akan memperoleh keteguhan hati sehingga merasa tenteram.¹³ Sikap tawakal menjadikan seseorang untuk senantiasa berserah diri kepada Allah, menjauhkan diri dari rasa khawatir, bimbang, dan ragu-ragu dalam menjalani kehidupan.

Syukur atas nikmat Allah juga memberikan pengaruh positif dalam kehidupan sosial. Syukur mendorong munculnya sifat dermawan. Sifat ini merupakan bentuk ungkapan rasa syukur atas anugerah Allah, karena kesadaran bahwa dalam harta benda yang dianugerahkan Allah, terdapat hak orang lain yang membutuhkannya.¹⁴ Dermawan merupakan sifat yang mendahulukan bagian orang lain tanpa menghinakan orang lain, mencurahkan jiwa, roh, dan hartanya untuk kepentingan makhluk lain yang lebih membutuhkan.¹⁵ Sifat kedermawanan akan mendekatkan dan mempererat hubungan Allah, keluarga, dan masyarakat. Orang yang

⁸Asrifin an-Nakhrawi, *The Power of Sabar Syukur: Hikmah di Balik Kekuatan Sabar dan Syukur*, (Surabaya: Lumbung Insani, 2013), hlm. 168.

⁹M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 9, (Jakarta: Lentera, 2011), hlm. 426.

¹⁰Ahmad Farid, *Tazkiyatun Nafs: Belajar Membersihkan Hati Kepada 3 Ulama Besar: Imam al-Ghazali, Ibnu Qayyim al-Jauziyah, Ibnu Rajab al-Hambali*, hlm. 33.

¹¹Asrifin an-Nakhrawi, *The Power of Sabar Syukur...*, hlm. 168.

¹²Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlaq*, (Yogyakarta: LPPI, 2014), hlm. 44.

¹³Imam al-Ghazali, *Rasa'il Al-Ghazali; 26 Karya Monumental al-Ghazali*. Terjemahan Kamran A Irsyadi, (Jakarta: Republika, 2016), hlm. 292.

¹⁴Asrifin an-Nakhrawie, *The Power of Sabar dan Syukur...*, hlm. 175.

¹⁵Imam al-Ghazali, *Rasa'il Al-Ghazali...*, hlm. 300.

dermawan akan terhindar dari berbagai macam *balā'*, terjaga hartanya, mendatangkan rezeki, dan menyenangkan hati.¹⁶

Sikap batin dan sosial yang lahir dari ungkapan syukur, merupakan kunci kebahagiaan hidup. Kebahagiaan terdapat dalam sifat syukur, bukan dalam nikmat-nikmat yang ada. Oleh karena itu kenikmatan yang ada dalam hidup belum tentu membawa kesejahteraan dan kebahagiaan dalam diri seseorang, justru kenikmatan yang ada kadang membuat orang tidak bahagia.¹⁷ Pernyataan ini menegaskan bahwa letak kebahagiaan tergantung pada kemampuan seseorang dalam mensyukuri nikmat yang diberikan Allah, bukan terletak pada kualitas dan kuantitas nikmat yang diterima.

Dalam ajaran Islam, syukur memiliki banyak manfaat. Allah menjanjikan bagi hamba-hamba-Nya yang bersyukur akan mendapatkan balasan kebaikan,¹⁸ tambahan nikmat,¹⁹ kebahagiaan hidup di akhirat,²⁰ kenikmatan.²¹ Makna-makna tersebut bersifat abstrak, memiliki arti yang luas dan bersifat multitafsir. Oleh karena itu perlu adanya interpretasi atas nilai-nilai doktrinal tersebut, sehingga mudah untuk dipahami. Salah satu bentuk penafsiran atas nilai-nilai tersebut, dapat dikaji dari perspektif psikologi positif.

Beberapa hasil penelitian yang dilakukan oleh para psikolog dan akademisi, seperti Rash, dkk.²², dan Emmons & McCullough,²³ Froh²⁴,

¹⁶Syekh Yahya Ibn Hamzah al-Yamani, *Pelatihan Tazkiyatun Nafs*. Terjemahan Maman Abdurrahman Assegaf, (Jakarta: Zaman, 2012), hlm.175.

¹⁷Alwi Alatas, *Bersyukurlah Maka Engkau Akan Bahagia*, (Yogyakarta: Pro-U Media, 2016), hlm. 235-236.

¹⁸M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 2, (Jakarta: Lentera, 2011), hlm. 288-289.

¹⁹M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 6, (Jakarta: Lentera, 2011), hlm. 330.

²⁰M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 2..., hlm. 774-775.

²¹*Ibid.*, hlm. 775.

²²Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M. "Gratitude and Well-Being: Who Benefits the Most from a Gratitude Intervention?" *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2011, Vol. 3(3), p. 350-369.

²³Emmons, R. A., & McCullough, M. E., "Counting Blessings Versus Burdens: an Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-being in Daily Life", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, Vol. 84(2), p. 377.

²⁴Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A., "Counting blessings in Early Adolescents: An Experimental Study of Gratitude and Subjective Well-being", *Journal of School Psychology*, 2008, Vol. 46(2), p. 213-233.

menyatakan bahwa rasa syukur berhubungan positif dengan kepuasan hidup dan memberi manfaat secara emosional dan interpersonal. Froh, dkk. juga menyatakan bahwa syukur memberikan manfaat sosial yang positif bagi individu, antara lain rasa bahagia, penuh dengan harapan (optimis), senantiasa memiliki inspirasi, memaafkan, dan selalu bersemangat.²⁵ Hasil penelitian tersebut, menunjukkan bahwa syukur memiliki hubungan yang positif dengan aspek perkembangan emosional, psikologis dan sosial dalam kehidupan manusia.

Review terhadap beberapa hasil penelitian yang dilakukan oleh Wood, dkk., juga menunjukkan bahwa syukur memiliki hubungan yang erat dengan suasana hati yang menyenangkan, harga diri, kepuasan hidup, responsif terhadap kebaikan orang lain, tingkat depresi yang rendah, perasaan menghargai bantuan orang lain, kesejahteraan subjektif, kebermaknaan hidup, motivasi diri, rendahnya sikap materialistik, ketenangan batin, terhindar dari penyalahgunaan obat-obat terlarang, optimisme, perasaan yang positif, dan sikap yang otonom (kemandirian).²⁶ Review dari beberapa hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa secara empirik syukur sebagai emosi positif dalam diri manusia memiliki peran penting dalam menciptakan kesejahteraan hidup manusia.

Beberapa hasil penelitian tersebut di atas, menunjukkan bahwa kebersyukuran (*gratitude*) memiliki hubungan dengan berbagai kesejahteraan (*well-being*). Kesejahteraan dimaksud meliputi kesejahteraan emosional, kesejahteraan psikologis, dan kesejahteraan subjektif. Sementara itu penelitian tentang hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan spiritual (*spiritual-well being*) masih sangat jarang sekali. Penelitian yang dilakukan selama ini tidak secara langsung menggunakan istilah kesejahteraan spiritual, tetapi lebih menekankan pada aspek-aspek dari kesejahteraan spiritual. Oleh karena perlu ada penelitian yang secara spesifik membahas relevansi antara kebersyukuran dengan kesejahteraan spiritual.

Syukur memiliki kedudukan yang penting dalam ajaran Islam. Dalam Al-Qur'an ayat-ayat yang membicarakan tentang syukur

²⁵Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B., "Gratitude and Subjective Well-being in Early Adolescence: Examining Gender Differences", *Journal of Adolescence*, 2009, Vol. 32(3), p. 633-650.

²⁶Wood, AM, Froh, JJ, & Geraghty, AW (2010). "Gratitude and Well-being: A review and Theoretical Integration". *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905.

disebutkan sebanyak 75 kali.²⁷ Kuantitas dan intensitas penyebutan ayat-ayat tersebut, mengindikasikan bahwa ajaran syukur penting untuk dipahami dan diamalkan. Perintah Allah untuk mensyukuri nikmat memiliki makna yang mendalam bagi kehidupan manusia. Individu yang bersyukur memiliki muatan yang positif bagi pengembangan hubungan dengan Tuhan, diri sendiri, orang lain, dan lingkungan alam. Hal ini karena orang-orang yang bersyukur selalu berada dalam ketaatan dan kesalehan yang paripurna.²⁸

Salah satu interpretasi untuk memahami konsep syukur dalam Al-Qur'an, dapat dilihat dalam *Tafsir al-Miṣbāḥ*. Konsep syukur yang dijelaskan dalam tafsir tersebut, mengandung beragam makna, nilai-nilai psikologis dan spiritual. Ayat-ayat tersebut ditafsirkan secara komprehensif dengan mengacu berbagai pendapat dari kalangan para ulama. Di antara tokoh-tokoh tersebut, antara lain Sayyid Qutub, al-Biqā'i, Muhammad ṬabāṬabā'i, al-Qusyairi, Ibn 'Āsyūr, al-Qurtubi, Imam Fakhruddin ar-Razi, Al-Asfahani, Al-Raghib Al-Asfahani, Al-Razi Ahmad bin Faris, dan al-Gazali. Selain pendapat para ulama, tafsir tersebut juga dilengkapi dan diperkuat dengan hadis-hadis, sehingga memiliki dasar dan pijakan yang kuat dalam memberikan penjelasan dan argumentasi tentang pesan-pesan yang terkandung dalam ayat Al-Qur'an.

Konsep syukur dalam *Tafsir al-Miṣbāḥ* merupakan bentuk interpretasi nilai-nilai doktrinal agama tentang ajaran syukur. Nilai-nilai tersebut akan lebih memberikan makna secara psikologis, apabila dikaji dari perspektif psikologi positif. Melalui sudut pandang teori kebersyukuran (*gratitude*), maka akan dapat diketahui nilai-nilai spiritualitas dan aspek-aspek psikologis syukur dalam kehidupan. Melalui perspektif teori kesejahteraan spiritual, nilai-nilai syukur dapat dilihat dari empat domain, yakni personal, komunal, lingkungan, dan transendental.²⁹

Kata syukur dalam Al-Qur'an, sebagian besar menggunakan kata kerja (*fi'il muḍāri'*). Penggunaan kata kerja ini menekankan bahwa syukur hendaknya dilakukan secara terus-menerus dan berulang-ulang. Oleh karena itu, perlu adanya proses pendidikan secara berkesinambungan

²⁷Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *Mu'jam Mufahras li Alfāz al-Qur'ān al-Karīm*, (Kairo: Darut, Hadits, 1364), hlm. 385-286.

²⁸Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah*, (Jakarta: Azmah, 2011), hlm. 153.

²⁹McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B., (2001). "Is Gratitude a Moral Affect?". *Psychological Bulletin*, 127(2), 249.

dalam menanamkan nilai-nilai tersebut. Nilai-nilai syukur yang telah menyatu dan menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam diri individu, maka akan terbentuk kepribadian syukur (*grateful personality*).

Kepribadian syukur merupakan cermin dari pribadi yang berakhlak mulia. Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan Islam, yakni untuk membentuk akhlak mulia.³⁰ Akhlak inilah yang diperlukan untuk membentuk pribadi Muslim yang sejati. Sebuah pribadi yang mencerminkan perasaan, ideologi, pikiran dan opini serta sikap yang didasarkan atas nilai-nilai Islam dalam kehidupan pribadi, masyarakat, dan seluruh aspek kehidupan.³¹

Berdasarkan uraian tersebut di atas, penulis berusaha untuk meneliti lebih mendalam bagaimana konsep syukur dalam *Tafsir al-Miṣbāh*, aspek-aspek psikologis dan spiritual, dan relevansinya dengan teori kebersyukuran dan kesejahteraan spiritual dalam psikologi positif. Penulis juga berusaha untuk mengetahui lebih mendalam bagaimana relevansi konsep syukur dalam *Tafsir al-Miṣbāh* dengan pengembangan kepribadian dalam pendidikan Islam.

B. Berbagai Penelitian tentang Syukur dan Kebersyukuran

Pembahasan tentang kesejahteraan spiritual dalam perspektif Al-Qur'an, diperlukan beberapa kajian pustaka yang relevan sehingga dapat diperoleh gambaran teoretis yang dapat membantu memahami permasalahan penelitian. Dengan melakukan kajian pustaka ini diharapkan mampu memberikan gambaran sekaligus pembeda antara hasil penelitian yang telah dilakukan dengan rancangan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis. Ada beberapa artikel yang dapat dijadikan sebagai referensi untuk membahas kesejahteraan spiritual dalam Al-Qur'an, antara lain:

1. Syukur dalam Perspektif Islam

- a. Artikel dengan judul “*Syukur dalam Perspektif Al-Qur'an* “ oleh Malik Madani.³²

³⁰Bukhari Umar, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Amzah, 2018), hlm. 225.

³¹Abdul A'la Maududi, *Menjadi Muslim Sejati*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2016), hlm. 141.

³²Malik Madany (2018), “Syukur dalam Perspektif al-Qur'an”, *Az Zarka'*, 7(1).

Artikel ini menjelaskan bahwa syukur memiliki kedudukan yang sangat penting dalam Islam. Syukur senantiasa disebutkan dalam Al-Qur'an dan hadis secara beriringan dengan zikir dan ibadah terhadap Allah. Untuk memahami makna syukur. Menurut Malik Madani (merujuk pada pendapat ar-Rāgib al-Aṣfāhānī), syukur adalah menggambarkan nikmat dan menampakkannya (*tasawwur an-ni'mah wa izhāruha*) yang merupakan lawan dari kufur (*kufr*) yang berarti melupakan nikmat dan menutupinya (*nis-yan an-ni'mah wa satruha*). Syukur meliputi tiga macam, yakni syukurnya hati (*syukr al-qalb*) berupa penggambaran nikmat, syukurnya lisan (*syukr al-lisan*) berupa pujian kepada sang Pemberi nikmat seperti mengucapkan *al-ḥamdulillah*. Syukurnya anggota tubuh yang lain (*syukr sair al-jawāriḥ*) dengan mengimbangi nikmat itu menurut kadar kepantasannya. Sedangkan menurut al-Gazali, syukur mencakup ilmu, hal, dan amal. Oleh karena itu agar menjadi hamba yang benar-benar bersyukur, diperlukan doa dan usaha yang keras.

Dalam Al-Qur'an disebutkan bahwa hamba yang benar-benar bersyukur (pandai bersyukur) sangat sedikit jumlahnya (Sabā', 34: 13). Predikat tersebut diberikan Allah kepada Nabi Ibrahim As. (an-Nahl, 16: 120-121) dan Nabi Nuh As. (al-Isrā', 17: 3). Karena jumlahnya yang sedikit, mengindikasikan bahwa syukur memiliki kedudukan yang tinggi dalam ajaran Islam.

Menjadi hamba yang benar-benar bersyukur bukanlah hal yang mudah, tentu banyak hambatan-hambatan yang menghalangi untuk melakukannya. Menurut al-Ghazali, kebodohan dan kelalaian merupakan penyebab pokok yang menghambat manusia untuk bersyukur. Karena kebodohan dan kelalaian itu, manusia tidak mampu mengenali nikmat karunia Allah, padahal syukur atas nikmat tidak mungkin terwujud kecuali setelah orang mengenali nikmat tersebut (an-Nahl: 18, Ibrāhīm: 34).

Syukur atas nikmat Allah, tidak cukup hanya dengan ucapan. Sebagian orang mengira bahwa dengan mengenal nikmat, lantas mengucapkan *al-ḥamdulillah* dan *as-syukrulillah*, merasa bahwa dirinya telah mensyukuri nikmat. Keyakinan yang demikian disebabkan karena seseorang tidak mampu memahami bahwa arti syukur yang sesungguhnya. Syukur berarti menggunakan nikmat Allah dalam rangka menyempurnakan hikmah yang dikehendaki

dari nikmat itu, yakni ketaatan kepada Allah. Apabila seseorang sudah mengenali dan melaksanakan syukur, maka hambatan selanjutnya desakan keinginan hawa nafsu dan pengaruh kuat setan, untuk mengingkari nikmat Allah.

- b. Artikel yang ditulis oleh Choirul Mahfud, dengan judul “*The Power Of Syukur: Tafsir Kontekstual Syukur dalam Al-Qur’an*”. Artikel ini membahas tentang makna syukur dalam Al-Qur’an melalui pendekatan tafsir kontekstual.

Makna syukur sering kali disamakan dengan ungkapan terima kasih, pujian terhadap Allah Swt. Maka syukur dalam artikel ini merujuk pada pendapat Quraish Shihab, syukur berasal kata “*syakara*” yang berarti pujian atas kebaikan dan penuhnya sesuatu. Syukur juga berarti menampakkan sesuatu ke permukaan, yakni menampakkan nikmat Allah. Menurut istilah *syara*’, syukur adalah pengakuan atas nikmat yang dikaruniakan oleh Allah dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai dengan tuntunan dan kehendak Allah.

Makna syukur menurut M. Quraish Shihab berdasarkan pandangan Ahmad Ibnu Faris dalam bukunya *Maqayis al-Lughah*, ada empat arti dasar dari kata tersebut, yakni (1) pujian karena adanya kebaikan yang diperoleh; (2) kepenuhan dan kelebatan; (3) sesuatu yang tumbuh di tangkai pohon (parasit); dan (4) pernikahan, atau alat kelamin. Makna ke-2 dan ke-4, memiliki kesamaan makna karena dengan pernikahan (alat kelamin) dapat melahirkan banyak keturunan, sedangkan makna ke-1 sama dengan makna ke-3, menggambarkan rasa puas atas nikmat yang diterima, sekalipun jumlahnya sedikit. Sedangkan menurut Ar-Raghib Al-Isfahani, syukur berasal dari kata “*syakara*” yang berarti “membuka”. Lawan kata dari “*syakara*” adalah “*kafara*” (kufur) yang berarti menutup, yang berarti melupakan atau menutup-nutupi nikmat Allah. Syukur mencakup tiga sisi, yakni hati, lidah, dan perbuatan.

Makna syukur dalam perspektif tafsir kontekstual, memiliki makna yang lebih mendalam. Misalnya kata “*syukūran*” yang terdapat dalam QS. Al-Insan: 9. Kata ini digunakan oleh Allah ketika menggambarkan pernyataan orang-orang yang berbuat kebajikan serta telah memberi makan kepada orang-orang fakir dan miskin dengan tujuan untuk mencari keridaan Allah Swt., dan tidak mengharapkan balasan serta

ucapan terima kasih atas kebaikan yang dilakukan. Makna syukur secara kontekstual berarti tindakan kebajikan dengan memberikan bantuan kepada orang lain atas nikmat yang diberikan oleh Allah, tanpa mengharap balasan kebaikan, atau balas budi, akan tetapi semata-mata karena mencari rida Allah.

Berdasarkan pendekatan tafsir kontekstual tersebut, maka dapat dipahami bahwa orang yang bersyukur senantiasa melakukan kebaikan dan mengutamakan kepentingan orang lain daripada kepentingan diri sendiri. Tafsir kontekstual dalam ayat ini, berarti memahami makna syukur dengan memberikan penafsiran yang lebih bermakna dan bermanfaat dari aspek pribadi, sosial, spiritual, dan profesional.

2. Kebersyukuran (*Gratitude*) dalam Perspektif Psikologi Positif

Ada beberapa hasil penelitian yang dapat dijadikan sebagai rujukan dalam memahami konsep kebersyukuran dalam perspektif psikologi positif. Berikut ini beberapa hasil penelitian yang membahas tentang kebersyukuran.

- a. Artikel yang ditulis oleh McCullough dkk., yang berjudul: “*Is Gratitude a Moral Affect?*”³³ Dalam artikel ini McCullough dkk., membahas tentang fungsi moral syukur dan hubungan antar syukur dengan tipe kepribadian Big Five. Dalam kehidupan sehari-hari syukur memiliki tiga fungsi moral, yakni *moral barometer*, *moral motivator*, dan *moral reinforcer*.

Syukur sebagai *moral barometer*. Syukur mengandung nilai afektif yang sensitif dalam hubungan antara pemberi dan penerima kebaikan. Fungsi syukur sebagai moral barometer, berkaitan dengan tumbuhnya kesadaran, dalam diri atas kebaikan, atau nilai manfaat yang diberikan oleh orang lain.

Fungsi syukur sebagai *moral motivator*, berarti rasa syukur yang ada dalam diri seseorang menjadi sumber motivasi untuk melakukan tindakan kebaikan. Syukur juga berfungsi untuk memotivasi orang untuk berterima kasih dengan melakukan tindakan prososial baik

³³McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B., (2001), “*Is Gratitude a Moral Affect?*” ..., p. 249.

terhadap agen moral yang melakukan kebaikan atau pihak ketiga yang tidak memberikan kebaikan.

Fungsi syukur ketiga sebagai *moral reinforcer*. Sebagai penguat dari perilaku moral, ekspresi syukur (dalam bentuk ucapan terima kasih) mendorong orang yang melakukan kebaikan (memberi bantuan) untuk melakukan kebaikan lebih besar lagi, baik terhadap orang yang bersangkutan maupun orang lain. Fungsi ini mendorong intensitas dan kuantitas dalam melakukan kebaikan.

Menurut McCullough dkk., syukur juga berhubungan dengan tipe kepribadian *Big Five* (*Openness, Conscientiousness, Extraversion, Agreeableness, dan Neuroticism*). Individu dengan tipe kepribadian *agreeableness* (orang yang menyenangkan), cenderung memiliki rasa syukur yang lebih tinggi. Sedangkan individu dengan tipe kepribadian *narsisme*, cenderung memiliki rasa syukur yang rendah, mementingkan diri, arogan, sombong, dan serakah terhadap hak orang lain. Secara garis besar, artikel ini menekankan bahwa terdapat hubungan yang erat antara tipe kepribadian dengan tingkat kebersyukuran seseorang.

- b. Artikel yang berjudul: “*A Prototype Analysis of Gratitude: Varieties of Gratitude Experiences*”³⁴ oleh Lambert, dkk.

Lambert, dkk. menekankan perlunya penggalian makna syukur yang lebih luas dan mendalam, bukan hanya terbatas pada makna syukur yang dijadikan rujukan dalam beberapa penelitian saat ini. Sebagian besar ilmuwan mendefinisikan syukur merupakan respons atas kebaikan, manfaat interpersonal dan dapat dicirikan dengan berterima kasih kepada seseorang. Syukur berarti menghargai apa yang berharga dan berarti bagi diri sendiri.

Hasil penelitian dengan menggunakan analisis prototipe, menunjukkan bahwa ungkapan rasa syukur dapat diberikan kepada teman, keluarga, dan Tuhan. Rasa syukur yang dialami oleh seseorang muncul bukan hanya karena didorong oleh aspek manfaat. Akan tetapi rasa syukur juga muncul karena seseorang mendapatkan keuntungan, keberhasilan, atau keselamatan. Konsep syukur juga

³⁴Lambert, Nathaniel M., Steven M. Graham, and Frank D. Fincham. “A Prototype Analysis of Gratitude: Varieties of Gratitude Experiences.” *Personality and Social Psychology Bulletin* 35.9 (2009): 1193-1207.

berkaitan dengan kesengsaraan, atau kepemilikan tentang sesuatu, di mana orang lain tidak memilikinya. Misal sebagian orang bersyukur karena dipertemukan dengan keluarga yang jauh, merasa bersyukur kepada Tuhan karena selamat dari kecelakaan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lambert, dkk., membuktikan bahwa konsep syukur tidak hanya terbatas pada aspek manfaat, akan tetapi juga terkait dengan “memiliki apa yang tidak dimiliki orang lain”, dan “kesempatan”.

- c. Penelitian yang dilakukan oleh McCullough, ME, Tsang, JA, & Emmons, RA yang berjudul “*Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience*”.³⁵

Penelitian ini berusaha untuk menggali lebih mendalam hubungan antara syukur dengan suasana hati dalam kehidupan sehari-hari, kepribadian dan pengalaman emosi yang berbeda-beda. Syukur merupakan salah satu emosi positif yang merupakan bagian dari pengalaman afektif manusia. Beberapa hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa syukur memiliki hubungan yang erat dengan sifat kepribadian, emosi, kehidupan sosial, dan kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap penderita neuromuskuler, menunjukkan bahwa individu yang memiliki nilai tinggi pada sifat dan emosi positif dan kesejahteraan subjektif, mengalami suasana hati yang bersyukur lebih tinggi. Kepribadian *extraversion* merupakan prediktor terkuat dalam menentukan suasana hati yang bersyukur dalam kehidupan sehari-hari. Hasil ini menunjukkan bahwa syukur sebagai sifat afektif berkorelasi dengan tingkat rata-rata suasana hati yang bersyukur dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian lainnya yang dilakukan terhadap mahasiswa yang sehat jasmani dan rohani menunjukkan bahwa individu memiliki tingkat empatik, mengalami suasana hati yang lebih banyak rasa syukur daripada individu yang kurang empatik. Sedangkan sifat

³⁵McCullough, ME, Tsang, JA, & Emmons, RA., (2004), “Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295.

kepribadian *agreeableness* (keramahan) memiliki korelasi yang terkuat dengan suasana hati yang selalu bersyukur dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini karena kepribadian *agreeableness*, merupakan dimensi kepribadian yang paling erat kaitannya dengan persepsi orang lain dalam memberikan bantuan, kebaikan, dan kebahagiaan. Hasil studi ini juga membuktikan bahwa suasana hati yang bersyukur dalam kehidupan bermasyarakat, berhubungan erat dengan intensitas dan kuantitas peristiwa yang menimbulkan rasa syukur dalam menanggapi peristiwa dalam kehidupan. Rasa syukur tersebut, beroperasi dalam tiga tataran aspek afektif, yakni sifat afektif, emosi, dan *mood* (suasana hati). Suasana hati yang bersyukur memiliki efek yang lebih luas pada sistem psikologis lainnya seperti kognisi, persepsi, fisiologi, dan kemampuan dalam mengatasi stres, daripada emosi bersyukur yang lebih terfokus pada orientasi suatu tindakan. Religiusitas dan spiritualitas juga berpengaruh terhadap suasana hati orang-orang yang bersyukur.

- d. Penelitian yang dilakukan oleh Lambert, yang berjudul “*More Gratitude, Less Materialism: The Mediating Role of Life Satisfaction*”.³⁶

Penelitian ini membahas tentang hubungan antara syukur dengan materialisme, dan kepuasan hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur hanya sebagian dimediasi hubungan antara materialisme dan kepuasan hidup. Hasil ini membuktikan bahwa rasa syukur berkorelasi positif dengan emosi positif seperti kepuasan hidup, yang merupakan bagian dari kesejahteraan subjektif. Emosi positif yang dihasilkan oleh rasa syukur, seperti kepuasan hidup, dan pandangan yang luas tentang hidup berpengaruh terhadap cara pandang, sikap dan perilaku seseorang untuk tidak mementingkan nilai-nilai duniawi (materialistik). Namun sebaliknya syukur memiliki hubungan negatif dengan materialisme. Hal ini karena emosi syukur mengarahkan seseorang untuk memahami makna kehidupan dan bagaimana mencapai hidup yang bermakna.

³⁶Lambert, NM, Fincham, FD, Stillman, TF, & Dean, LR., (2009), “More Gratitude, Less Materialism: The Mediating Role of Life Satisfaction”, *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 32-42.

- e. Penelitian yang dilakukan oleh Polak, dkk. dengan judul *"Is gratitude an alternative to materialism?"*³⁷

Penelitian ini berusaha untuk meninjau kembali beberapa hasil penelitian yang membahas hubungan antara materialisme, rasa syukur dan kesejahteraan. Polak, dkk. mengusulkan syukur sebagai salah satu cara untuk menanggulangi efek negatif dari materialisme. Gagasan ini didasarkan pada hasil review dari beberapa hasil penelitian yang menunjukkan bahwa, syukur memiliki dampak positif dalam meningkatkan kepuasan hidup, kesehatan, kesejahteraan (subjektif dan psikologis), dan fisik, serta meningkatkan hubungan sosial (interpersonal). Berdasarkan fakta hasil penelitian ini, Polak berpendapat bahwa syukur dapat menanggulangi efek negatif dari materialisme.

Syukur sebagai emosi positif, melibatkan sebuah penilaian bahwa seseorang telah memperoleh hasil yang positif karena kebajikan, perhatian dan usaha yang dilakukan oleh orang lain. Oleh karena itu orang yang bersyukur memiliki pengalaman emosional, bahwa dalam kehidupannya dijiwai oleh niat baik dari orang lain. Kondisi ini menjadikan orang yang bersyukur kurang rentan terhadap perjuangan yang bersifat materialistik. Oleh karena itu, rasa syukur sebagai ciri kepribadian memiliki hubungan negatif yang kecil dengan usaha materialistis. Hal ini disebabkan karena orang yang bersyukur merasakan kehidupan yang secara keseluruhan lebih aman dan lengkap. Rasa syukur sebagai ciri kepribadian memiliki hubungan negatif yang kecil dengan usaha materialistis.

- f. Penelitian literatur yang dilakukan oleh Algoe dengan judul: *"Find, Remind, and Bind: The Functions of Gratitude in Everyday Relationships"*.³⁸

Teori *Find, Remind, and Bind* menyebutkan bahwa dengan syukur, seseorang akan menemukan hubungan yang baru atau mengingatkan hubungan yang telah terjalin dan mengikat hubungan tersebut dalam suatu ikatan hubungan bersama. Dari aspek sosial, rasa syukur yang ada dalam diri individu memperluas dan mempererat jalinan sosial, nilai-nilai kebaikan tidak hanya

³⁷Polak, E. L., & McCullough, M. E., (2006), "Is Gratitude an Alternative to Materialism?", *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 343-360.

³⁸Algoe, S. B., (2012), "Find, Remind, and Bind: The Functions of Gratitude in Everyday Relationships", *Social and Personality Psychology Compass*, 6(6), 455-469.

hubungan antara pemberi dan penerima, namun melibatkan pihak ketiga. Kebaikan yang diberikan oleh orang lain, tidak hanya bersifat timbal balik, akan tetapi berkembang kepada pihak-pihak lain yang tidak ikut memberi kebaikan. Dengan demikian rasa syukur dapat mengembangkan jaringan dan interaksi sosial yang lebih luas.

Rasa syukur yang muncul karena kebaikan orang lain, dipengaruhi oleh aspek situasional termasuk aspek ekonomi. Emosi syukur muncul ketika seseorang memperoleh kebaikan dari orang lain, sekalipun tidak semua kebaikan yang diberikan kepada orang lain akan menimbulkan emosi syukur. Dalam kondisi ini, situasi sosial memegang peran penting dalam menumbuhkan perasaan syukur.

Menurut teori *find-remind-and-bind*, relasi antar individu memiliki arti yang mendalam, lebih berarti dari sekadar keuntungan yang diberikan baik secara sengaja atau tidak. Relasi sosial yang dibangun atas dasar rasa syukur berbeda dengan relasi yang didasarkan pada perhitungan ekonomis, yang lebih mempertimbangkan pada aspek untung dan rugi. Dalam realitas sosial, peran syukur telah mengalami evolusi dan perubahan yang signifikan, yang mengarah pada pola perilaku saling responsif antar individu. Syukur memiliki posisi yang sangat penting dalam membentuk hubungan antar anggota masyarakat dalam kehidupan sehari-hari.

- g. Penelitian Emmons, RA, & McCullough, yang berjudul “*Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life*”.³⁹

Penelitian ini dilakukan dalam bentuk eksperimental dengan memanipulasi responden dalam tiga kondisi yakni kondisi syukur, kerepotan, dan netral. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dalam kondisi bersyukur merasakan kehidupan yang lebih baik secara keseluruhan, lebih optimis terhadap kehidupan yang akan datang dibandingkan dengan individu yang berada dalam kondisi kerepotan dan netral. Individu yang berada dalam kondisi bersyukur memiliki keluhan fisik lebih sedikit, menggunakan waktu untuk olah raga lebih banyak.

³⁹Emmons, R. A., & McCullough, M. E., 2003, “Counting Blessings Versus Burdens”..., p. 377.

Dari aspek sosial, individu bersyukur memiliki kecenderungan yang tinggi untuk membantu permasalahan yang dihadapi orang lain atau memberikan dukungan emosional terhadap orang lain. Individu yang berada dalam kondisi syukur cenderung lebih dapat merasakan kepuasan hidup, yang merupakan bagian dari kesejahteraan subjektif.

- h. Penelitian yang dilakukan oleh Wood, dkk., yang berjudul; “*Gratitude and Well-being: A Review and Theoretical Integration*”.⁴⁰ Penelitian ini membahas beberapa hasil penelitian tentang syukur yang ditinjau dari berbagai perspektif, terutama pengaruh positif syukur dalam kehidupan.

Berbagai hasil penelitian empiris yang diungkapkan menunjukkan bahwa syukur memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan. Syukur juga hubungan erat dengan tipe kepribadian *Big Five*. Secara konsisten syukur memiliki hubungan yang positif dengan fungsi positif emosional dan hubungan sosial yang konstruktif dari aspek-aspek dalam domain kepribadian *Big Five*. Fungsi positif emosional tersebut tercermin dalam bentuk kehangatan emosional, kreatif, kepercayaan yang tinggi, altruisme, dan jernih dalam berpikir. Individu yang bersyukur memiliki kemampuan dalam bersosialisasi, kehangatan emosional, sikap keterbukaan yang lebih tinggi terhadap sesama, mampu membangun sikap dan perilaku yang simpatik dan empatik dalam kehidupan bermasyarakat dan menjunjung tinggi nilai-nilai humanistik.

Secara keseluruhan hasil review penelitian empiris menunjukkan bahwa syukur memiliki hubungan positif dengan kematangan kepribadian, ketegasan, emosi positif, fantasi, estetika, kepekaan perasaan, tindakan, gagasan, nilai, kepercayaan, ketegasan, altruisme, kepatuhan, kesederhanaan, kompetensi, prestasi dalam berjuang, disiplin diri, *gregoriousness*,⁴¹ dan kemampuan dalam bermusyawarah. Sebaliknya syukur memiliki hubungan yang

⁴⁰Wood, AM, Froh, JJ, & Geraghty, AW., (2010), “Gratitude and Well-being”..., p. 890 -905.

⁴¹*Gregoriousness* adalah kecenderungan manusia untuk melekatkan diri dengan kelompoknya, atau mendapatkan kebahagiaan dengan kelompok, lihat dalam Arthur, S. R., & Emily, S. R., *Kamus Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hlm. 406.

negatif dengan tingkat permusuhan, depresi, kerentanan sosial.

Ditinjau dari aspek psikopatologik, beberapa hasil penelitian empiris menunjukkan bahwa syukur berhubungan secara negatif dengan depresi, gangguan kecemasan, fobia, ketergantungan terhadap obat-obatan terlarang, alkohol. Syukur juga memberikan kontribusi besar dalam penyembuhan terhadap orang-orang yang mengalami trauma dalam kehidupan di masa lampau. Sedangkan hubungan antara syukur dengan kesejahteraan ditinjau dari aspek fungsi emosional secara umum, beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang bersyukur memiliki semangat yang tinggi, suasana hati yang bahagia serta merasa puas dengan kehidupan yang dijalannya.

Dari fungsi eksistensial, beberapa penelitian menunjukkan bahwa syukur memiliki hubungan dengan kesejahteraan yang bersifat *eudaimonik*, dan kesejahteraan psikologis. Dalam perspektif humanistik khususnya dalam konseling humanistik, individu yang bersyukur memiliki kemampuan dalam memahami diri, memiliki kehidupan yang autentik yang ditandai dengan sikap yang konsisten terhadap keyakinan dan nilai pribadi yang ada dalam diri individu. Sebaliknya syukur memiliki hubungan yang negatif dengan keterasingan diri, hal ini karena syukur memiliki nilai-nilai adaptif yang cenderung membuat seseorang untuk mampu bekerja sama dengan orang lain.

Hasil pembahasan Wood, dkk., terhadap beberapa hasil penelitian tentang hubungan antara syukur dan hubungan sosial, menyebutkan bahwa syukur memiliki hubungan yang positif dengan motivasi dalam membangun hubungan sosial yang konstruktif, menumbuhkan sikap yang dermawan, menumbuhkan tanggung jawab sosial, membantu terciptanya iklim organisasi yang kondusif, menciptakan perilaku yang prososial dan dukungan sosial, menumbuhkan kebanggaan, keadilan sosial dan altruisme, dan menumbuhkan simpati terhadap penderitaan orang lain (kepedulian sosial).

- i. Salah satu penelitian yang membahas tentang syukur melalui pendekatan klinis dilakukan oleh Emmons & Stern yang berjudul: “*Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention*”.⁴²

⁴²Emmons, RA, & Stern, R., (2013), “Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention”, *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846-855.

Dalam perspektif psikologi klinis, syukur dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapeutik terhadap beberapa penyakit atau gangguan psikis. Syukur memiliki efek penyembuhan yang lebih luas dari perasaan transformasional positif. Syukur juga membawa efek pada perasaan cinta, hubungan interpersonal yang lembut, dan pemaaf yang pada akhirnya akan meredakan penderitaan emosional. Rasa syukur yang diungkapkan dalam bentuk ucapan, menjadi sebuah bentuk terapi yang bersifat dinamis. Hal ini karena ungkapan syukur memiliki makna pengakuan kebaikan yang telah diterima dari orang lain. Melalui pengakuan inilah penderitaan yang dirasakan seseorang dapat disembuhkan. Hal ini sesuai beberapa hasil penelitian yang menunjukkan bahwa syukur memiliki hubungan yang kuat dengan kesehatan mental, kepuasan hidup, optimisme, harapan, dan kasih sayang.

Individu yang bersyukur mengalami emosi positif yang lebih tinggi, seperti perasaan gembira, antusiasme, cinta, bahagia, dan optimis. Kondisi psikologis yang demikian memiliki fungsi psikologis yang kuat dalam melawan dorongan yang bersifat destruktif, seperti iri, dendam, dan serakah. Selain itu syukur juga dapat menjadi sebuah kekuatan psikologis dalam menghadapi stres akibat penyakit, membantu pemulihan yang lebih cepat dari penyakit yang diderita, dan dapat menikmati kesehatan fisik prima.

3. Kesejahteraan Spiritual dalam Perspektif Islam

Secara spesifik berdasarkan penelusuran hasil-hasil penelitian yang membahas tentang kesejahteraan spiritual dalam Islam, masih sangat minim dan terbatas. Namun ada beberapa hasil penelitian yang secara tidak langsung menggambarkan kesejahteraan spiritual dalam perspektif Islam. Beberapa hasil penelitian tersebut, menurut pandangan penulis memiliki hubungan yang erat dengan konsep kesejahteraan spiritual dalam Islam.

- a. Penelitian pustaka yang berjudul "*Psikologi Kebahagiaan dalam Al-Qur'an (Tafsir Tematik atas Ayat-ayat Al-Qur'an tentang Kebahagiaan)*" oleh Muskinul Fuad.⁴³

⁴³Muskinul Fuad, "Psikologi Kebahagiaan dalam Qur'ani (Tafsir Tematik atas Ayat-ayat Qur'ani tentang Kebahagiaan)," *Laporan Penelitian*, Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat IAIN Purwokerto, 2016.

Penelitian ini mengkaji konsep kebahagiaan dalam Al-Qur'an menggunakan pendekatan *tafsir mawdū'iy*. Konsep kebahagiaan yang diteliti mengacu pada empat komponen utama, yaitu kepuasan dalam hidup secara umum, kepuasan terhadap ranah spesifik kehidupan, adanya perasaan yang positif, seperti *mood* dan emosi yang menyenangkan, dan ketiadaan perasaan negatif, tidak *mood*, dan emosi yang tidak menyenangkan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan dalam Al-Qur'an, digambarkan sebagai kehidupan yang baik (طيبة حياة) kebaikan (حسنة), bahagia atau beruntung (سعادة, فلاح, dan فوز), ketenangan (سكينة), dan ketenteraman (طمأنينة). Dimensi kebahagiaan tersebut meliputi kebahagiaan dunia akhirat, fisik nonfisik, semu dan sejati. Hal-hal yang mendatangkan kebahagiaan, antara lain: beriman dan beramal saleh, bertakwa, berzikir dan berdo'a, dan *tazkiyyah*.⁴⁴ Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa kebahagiaan dalam Islam menurut Al-Qur'an, bersifat komprehensif, yakni menyangkut seluruh aspek kehidupan dari aspek yang bersifat profan sampai pada aspek transendental, dunia-akhirat, moral-material, jasmani-rohani, sosial-individual.

- b. Penelitian pustaka tentang “*Konsep Manusia Ideal dalam Al-Qur'an (Studi Profil al-Muhsin dalam Perspektif Tafsir Ayat-ayat Ihsan)*”, oleh Slamet Firdaus.⁴⁵

Penelitian menggunakan pendekatan *mawdū'iy* yang bercorak 'ilmiy dengan menggunakan pendekatan psikologi humanistik. Teknik analisis data menggunakan model *content analysis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *al-muhsin* merupakan sosok yang ideal dan memiliki martabat yang paling tinggi dalam Al-Qur'an (*a'lā marātib*). Hal ini disebabkan karena kemampuan dalam meneladani ihsan Allah, yang direalisasikan dalam kehidupan yang harmonis antara dirinya, orang lain dan lingkungan, akan mengantarkan seseorang pada puncak penghayatan dan pengalaman keagamaan. *Al-muhsin* merupakan karakteristik dan sifat mulia yang tidak

⁴⁴*Ibid.*, hlm. 72-85.

⁴⁵Firdaus, S., “Konsep Manusia Ideal dalam Al-Qur'an (studi profil al-muhsin dalam perspektif tafsir ayat-ayat ihsan)”, *Disertasi*, UIN Syarif Hidayatullah, 2011, hlm. 292.

bisa dipisahkan dari nilai-nilai keislaman, keimanan, dan akhlak. Karakter keislaman dalam *al-muhsin*, terwujud dalam sikap yang tulus dan pasrah sehingga melahirkan sikap optimis terhadap Allah, dan terhadap hasil ciptaan-Nya.⁴⁶

Karakter *al-muhsin* merupakan cermin karakter dari pribadi yang luhur, dihiasi dengan perilaku mulia sehingga mampu meraih kehidupan yang luhur, yang memiliki harkat dan martabat yang tinggi di sisi Allah maupun sesama. Oleh karena itu karakter *al-muhsin* merupakan karakter yang menjadi figur teladan dalam menjalani hidup dan kehidupan yang penuh dengan tantangan dan hambatan. Spiritualitas *al-muhsin*, adalah spiritualitas yang telah sampai pada puncak pengalaman (*peak experience*) yakni cita rasa melihat Allah Swt. (*mushāhadat al-haqq*), yang bersifat metafisik atau rasa takut yang berkualitas, kendati baginya tidak ada keharusan mengetahui hakikat-Nya.⁴⁷

Karakter *al-muhsin* merupakan karakter yang dibangun atas perkembangan dimensi ketuhanan dan dimensi kemanusiaan, sehingga dalam dirinya tumbuh dan berkembang menjadi sosok yang memiliki multifungsi dalam setiap aspek kehidupan. Karakter *al-muhsin*, merupakan karakter yang mampu mengaktualisasikan diri dan mampu mencapai puncak pengalaman (*peak experience*), sebagaimana yang diungkapkan oleh Maslow. *Peak experience* dalam karakter *al-muhsin* diperoleh karena kedekatannya dengan sang-Pencipta. Pengalaman ini cenderung bersifat spiritualitas religius yang transendental. Hal ini berbeda dengan pengalaman puncak yang dikemukakan oleh Maslow yang cenderung masih dalam lingkup humanistik. Oleh karena itu aktualisasi dalam dimensi spiritualitas *al-muhsin* memiliki tingkatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan konsep aktualisasi Maslow yang masih berada pada tataran antroposentris.

- c. Penelitian yang berjudul “*Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Qur’an dan Filsafat*”, oleh Kharirul Hamim.⁴⁸

⁴⁶*Ibid.*, hlm. 292.

⁴⁷*Ibid.*, hlm. 293.

⁴⁸Hamim, K. “Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Qur’an dan Filsafat”, *Tasamuh*, Vol. 13(2), hlm. 126-149.

Tulisan ini memuat bagaimana perspektif Al-Qur'an tentang kebahagiaan dan cara memperolehnya. Ada beberapa kata dalam Al-Qur'an yang memiliki makna bahagia, yakni *sa'id*, *falah*, *najat*, dan *najah* juga digunakan Al-Qur'an dalam makna bahagia. Iman dan amal saleh merupakan jalan untuk memperoleh kebahagiaan hidup di dunia maupun di akhirat. Kebahagiaan di dunia bisa berupa kelebihan dan keberkahan rezeki, tercapainya cita-cita, sehat fisik, dan lain-lain. Sedangkan kebahagiaan di akhirat berupa tidak mendapat siksa kubur, terbebas dari api neraka, dan masuk surga. Menurut Al-Qur'an paling tidak ada enam cara untuk memperoleh kebahagiaan hidup yaitu: 1) menanamkan keyakinan bahwa di balik kesulitan pasti ada kemudahan; 2) bersyukur atas nikmat yang diberikan, rida, sabar, dan tawakal atas segala musibah; 3) memaafkan orang lain jika melakukan kesalahan; 4) menjauhi buruk sangka; 5) menjauhi kebiasaan marah-marah ketika menghadapi atau tertimpa sesuatu; 6) mengurangi keinginan yang bersifat duniawi dengan *zuhud* dan *qanā'ah*.⁴⁹

- d. Artikel tentang “Dinamika Kepribadian Menurut Psikologi Islam” oleh Hasanah.

Tulisan ini membahas tentang dinamika kepribadian dalam perspektif Islam yang terdiri dari tiga macam kepribadian yakni amarah (*nafsal-ammarah*), kepribadian *lawwamah* (*nafsal-lawwamah*), kepribadian *mutmainnah* (*nafsal-mutmainnah*). Kepribadian *ammarah* memiliki kecenderungan pada tabiat jasad dan mengejar prinsip-prinsip kenikmatan (*pleasure principle*). Kepribadian *lawwamah* merupakan kepribadian yang didominasi oleh akal yang memiliki sifat insaniah, mengikuti prinsip kerja rasionalistik dan realistik yang membawa manusia pada tingkat kesadaran. Kepribadian ini cenderung mengarah kepada hal-hal yang bersifat rasionalistik, dan antroposentris. Kepribadian *mutmainnah* adalah kepribadian yang telah diberi kesempurnaan nur kalbu, sehingga dapat meninggalkan sifat-sifat yang tidak baik. Kepribadian ini selalu berorientasi pada komponen kalbu untuk mendapatkan kesucian dan menghilangkan segala kotoran, sehingga dirinya menjadi

⁴⁹*Ibid.*, hlm. 126-149.

tenang. Kepribadian *mutmainnah* berdasar pada supra-kesadaran manusia yang berorientasi teosentris.⁵⁰

Berdasarkan pemaparan tentang dinamika kepribadian dalam perspektif psikologi Islam, maka dapat dipahami bahwa kepribadian *mutmainnah*, merupakan gambaran dari individu yang memiliki kesejahteraan spiritual yang tinggi. Kepribadian ini mencerminkan kedewasaan individu dalam berpikir dan berperilaku sesuai dengan nilai-nilai kebenaran yang bersumber dari ajaran Ilahi. Realisasi kepribadian *mutmainnah* dalam kehidupan sehari-hari tercermin dalam bentuk *akhlākul karīmah*. Akhlak inilah yang merupakan barometer untuk menilai tingkat kesejahteraan spiritual seseorang, yang tercermin dalam bentuk dan pola perilaku dalam menjalin hubungan dengan dirinya sendiri, orang lain, lingkungan alam, dan Allah.

Hasil penelitian dan tulisan yang terkait dengan kebahagiaan dapat dijadikan sebagai salah satu acuan dalam memahami hubungan antara kebahagiaan dengan kesejahteraan spiritual. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Slamet Firdaus, "*Konsep Manusia Ideal dalam Al-Qur'an (Studi Profil al-Muhsin dalam Perspektif Tafsir Ayat-ayat Ihsan)*". Hasil penelitian tersebut dapat dijadikan rujukan dalam memahami konsep kesejahteraan spiritual dalam perspektif kepribadian orang yang *muhsin*.

Secara konseptual terdapat perbedaan antara konsep *ihsan* dengan kesejahteraan spiritual sehingga indikator antar keduanya berbeda. Namun tidak menutup kemungkinan setelah dilakukan analisis secara mendalam, terdapat titik temu antara kesejahteraan spiritual dalam ayat-ayat kebersyukuran dengan konsep karakter ihsan. Atau dengan kata lain, kepribadian orang yang bersyukur memiliki hubungan yang erat dengan karakter ihsan.

Selain beberapa hasil penelitian tersebut di atas, penulis juga melakukan kajian pustaka terhadap buku-buku yang memiliki relevansi dengan rancangan tema penelitian ini. Berikut beberapa referensi yang dapat dijadikan sebagai acuan teoretis sekaligus acuan analisis tentang kesejahteraan spiritual dalam Al-Qur'an.

⁵⁰Hasanah, M., "Dinamika Kepribadian Menurut Psikologi Islam", *Ummul Qura*, 2015, Vol. 6(2), hlm, 110-124.

- a. Buku yang berjudul “*Kepribadian Qur’ani*” yang ditulis oleh Rif’at Syauqi Nawawi.

Buku yang dapat dijadikan sebagai acuan dalam membahas kesejahteraan spiritual dalam Al-Qur’an. Buku ini membahas tema tentang pola kepribadian menurut Al-Qur’an dan jiwa Qur’ani. Menurut buku ini, ada tiga pola kepribadian manusia menurut Al-Qur’an yakni *al-Mukminūn* (orang-orang mukmin), *al-Kāfirūn* (orang-orang kafir), dan *al-Munāfiqūn* (orang-orang munafik).⁵¹

Kepribadian orang-orang mukmin yang digambarkan dalam buku ini mencerminkan kepribadian yang memiliki kesejahteraan spiritual yang sangat tinggi. Ciri-ciri kepribadian orang mukmin menurut Al-Qur’an yang digambarkan dalam buku ini antara lain: dari aspek sosial, orang-orang mukmin memiliki tingkat kepedulian sosial yang tinggi. Kepribadian ini ditandai dengan sikap dan perilaku dermawan, kooperatif, bersatu, *amar ma’ruf nahi munkar*, memaafkan, mendahulukan kepentingan pihak lain, menjauhi hal-hal yang tidak berguna dan cinta kebaikan.

Orang mukmin senantiasa menjunjung tinggi nilai-nilai moralitas. Di antara nilai-nilai moralitas orang mukmin antara lain: sabar, lapang dada, adil, amanah, menepati janji, berilmu luas, *tawazū’*, berpegang teguh pada kebenaran, berjiwa kokoh, memiliki kemauan yang keras, dan mampu mengendalikan diri, ikhlas dalam bekerja. Dari aspek emosional, orang mukmin senantiasa mencintai Allah, takut terhadap siksaan Allah, mengharapkan rahmat-Nya, mencintai sesama, menahan amarah, tidak konfrontatif, tidak dengki, penuh kasih sayang, dan selalu menyesali terhadap perbuatan dosa. Ciri-ciri kepribadian mukmin tersebut, menggambarkan pribadi yang mampu memahami dan menerima diri dengan baik, memiliki kecerdasan intelektual, emosional dan sosial yang tinggi, mencerminkan pribadi yang mandiri yang merupakan indikator dari tingkat kesejahteraan spiritual individu.⁵²

Kepribadian *qur’ani* merupakan gambaran kepribadian yang sejahtera secara psikologis dan spiritual. Kepribadian *qur’ani* dibentuk dengan susunan sifat-sifat yang sengaja diambil dari nilai-

⁵¹Rif’at Syauqi Nawawi, *Kepribadian Qur’ani*, (Jakarta: Amzah, 2014), hlm. 36.

⁵²*Ibid.*, hlm. 36-38.

nilai yang diajarkan Allah dalam Al-Qur'an, yang mencerminkan sejumlah sifat utama yang merupakan sifat positif bagi tercapainya keberhasilan hidup manusia. Nilai-nilai yang mencerminkan kepribadian *qur'āni*, antara lain: jiwa yang beriman, jiwa yang tenang (*mutmainnah*), jiwa yang rela, sabar, tawakal, jujur, amanah, bersyukur, cerdas, berani, demokratis, positif, optimis, pemurah, taubat, takwa, ihsān, konsisten (*istiqāmah*), dan jiwa yang bahagia. Kepribadian *qur'āni* merupakan tipe kepribadian yang ideal, kepribadian yang harus dimiliki oleh setiap mukmin. Sifat-sifat yang muncul dalam kepribadian ini merupakan pancaran keimanan dalam diri seorang mukmin.⁵³

- b. Buku yang berjudul “*Agama dan Kebahagiaan*” oleh Khairunnas Rajab. Buku ini menjelaskan bagaimana cara membentuk pribadi Muslim yang memiliki kepribadian *rabbani*. Kepribadian ini berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengamalkan sifat-sifat dan *asma* Allah Swt. Kepribadian ini menghendaki adanya kebenaran dalam memahami dan mengamalkan suatu pengetahuan. Contoh, Allah Maha Pencipta (*al-Khāliq*), maka orang yang memiliki kepribadian *rabbani* hendaknya memiliki aktivitas dan produktivitas dalam hidupnya.

Proses terbentuknya kepribadian *rabbani* memerlukan upaya yang sungguh-sungguh. Ada beberapa tahapan yang harus dilalui bagi seseorang untuk meningkatkan kualitas kepribadian *rabbani*. Pertama dengan zikir, yakni mengingat dan berusaha meningkatkan kesadaran hati dan pikiran kepada Allah Swt. Kedua, *takhalluq* yakni meniru sifat-sifat Allah dalam diri manusia. Tahap ini juga disebut dengan proses internalisasi sifat Allah dalam diri manusia. Ketiga, *tahaqquq*, yakni kemampuan dalam mengaktualisasikan sifat-sifat Tuhan yang tercermin dalam perilaku yang suci dan mulia.⁵⁴

Buku ini juga menjelaskan bahwa iman dan zikir merupakan fondasi untuk memperoleh kehidupan yang tenang dan tenteram. Iman yang ada dalam diri seorang Muslim menumbuhkan keyakinan bahwa tujuan dari penciptaan dirinya, semata-mata untuk menghamba dan

⁵³*Ibid.*, hlm. 48-53.

⁵⁴Khairunnas Rajab, *Agama Kebahagiaan*, (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2012), hlm. 44-45.

menyembah Allah. Keimanan yang dimiliki memberikan pengaruh pada perilaku amal saleh dan takwa. Iman, amal saleh, takwa akan mengantarkan kepada ketenangan, kedamaian, keselarasan, dan memiliki kesehatan mental yang baik.

Keimanan, amal saleh, dan ketakwaan merupakan upaya preventif bagi setiap Muslim agar terhindar dari kemaksiatan, dan menjadikan manusia yang memiliki tempat yang paling tinggi (*al-maqama-al-mahmūda*). Zikir adalah jalan untuk memperoleh ketenangan jiwa, karena dengan zikir seorang merasa selalu berdampingan, dekat dengan Allah. (QS. al-Aḥzāb: 21; al-ʿImrān, 3: 135). Zikir juga menjadi penyebab turunnya *sakinah* (ketenangan), dan datangnya rahmat dari Allah Swt.⁵⁵

- c. Buku yang berjudul “*Kimiyat Sa’ādah*” oleh Imam al-Ghazali.

Imam Al-Ghazali dalam bukunya *Kimiyat Sa’ādah* menjelaskan, bahwa untuk memperoleh kebahagiaan yang sejati, seseorang harus mampu mengenal Tuhan (makrifat). Seseorang akan memperoleh kebahagiaan manakala mampu mengenal Tuhan. Namun sebelum sampai pada tahapan tersebut, manusia harus memiliki kemampuan untuk memahami diri. Kemampuan dalam memahami diri terkait dengan pemahaman tentang siapa dirinya sesungguhnya, tugas, tujuan hidup, jasmani serta rohani dalam dirinya.

Dengan memahami diri maka seseorang akan mengetahui sesungguhnya siapa dirinya, tugas dan tanggung jawab sebagai hamba Allah dan sebagai khalifah Allah, serta bagaimana cara mendapatkan kebahagiaan sejati. Kemampuan dalam memahami diri akan mengantarkan pada tindakan, ucapan dan pikiran akan senantiasa mencerminkan nilai-nilai kebajikan sesuai sebagai hamba dan khalifah Allah. Oleh karena itu, untuk mendapatkan kebahagiaan hidup yang sejati, maka harus mengenal siapa dirinya sesungguhnya dan Tuhan sebagai sang Pencipta.⁵⁶

Kebahagiaan akan diperoleh apabila dalam diri manusia memiliki rasa cinta. Menurut Al-Ghazali, cinta merupakan benih untuk menumbuhkan kebahagiaan. Cinta dalam diri seseorang dapat

⁵⁵*Ibid.*, hlm. 96-97.

⁵⁶Imam al-Ghazali, *Kimiyat Sa’ādah, Kimia Ruhani untuk Kebahagiaan Abadi* Terjemahan Dedi Slamet Riyadi & Fauzi Bahreisy, (Jakarta: Zaman, 2001), hlm. 32.

ditumbuhkan dan dikembangkan melalui ibadah. Melalui ibadah dan zikir, maka manusia akan senantiasa mengingat Allah. Segala tindakan atau perbuatan manusia, senantiasa diawasi dan akan mendapatkan balasan sesuai dengan apa yang dilakukan. Oleh karena itu, ibadah dan zikir memiliki fungsi sebagai kendali terhadap hasrat atau nafsu dalam diri manusia yang cenderung mengarah pada kemaksiatan. Ibadah dan zikir yang dilaksanakan secara intensif dan terus menerus, akan rasa cinta terhadap sesama dan sang-Pencipta, dan membuat hati bersih dari nafsu yang membisikkan pada kejahatan.⁵⁷

Menurut Al-Ghazali, untuk memperoleh kebahagiaan seorang hamba harus senantiasa melakukan *muḥasabah*. *Muḥasabah* akan mengantarkan seseorang mampu menilai perbuatan yang dilakukan. Penilaian tersebut terkait dengan kesesuaian atau ketidaksesuaian antara perilaku dengan tuntunan ajaran Islam. *Muḥasabah* juga mengantarkan seseorang mampu menilai untung rugi dari setiap perbuatan yang dilakukan. *Muḥasabah* adalah cermin dari pengakuan diri seorang hamba, bahwa segala perbuatan, ucapan, bahkan yang terpendam dalam batin, senantiasa diawasi dan dinilai oleh Allah Swt.⁵⁸ Oleh karena itu seseorang yang senantiasa melakukan *muḥasabah* secara rutin, maka segala perbuatan dan perkataannya, bahkan isi hatinya akan mencerminkan nilai-nilai yang dicinta oleh Allah Swt., sehingga menumbuhkan kebahagiaan dalam diri.

4. Kesejahteraan Spiritual dalam Perspektif Barat

Ada beberapa artikel yang dapat dijadikan sebagai rujukan dalam memahami konsep kesejahteraan spiritual dalam perspektif Barat.

- a. Artikel yang ditulis oleh Ellison dengan judul: “*Spiritual Well-being: Conceptualization and Measurement*”.⁵⁹

Artikel ini membahas tentang alat ukur kesejahteraan spiritual yang dikembangkan oleh Ellison yang disebut dengan *Spiritual Well-Being Scale* (SWBS). Alat ukur ini terdiri dari dua sub-skala,

⁵⁷*Ibid.*, hlm. 67.

⁵⁸*Ibid.*, hlm. 97.

⁵⁹Ellison, C. W., (1983), “*Spiritual Well-being: Conceptualization and Measurement*”, *Journal of Psychology and Theology*, 11 (4), 330-338.

yakni sub skala *religious well-being* (RWB) dan *existential well-being* (EWB). Sub skala *religious well-being* (RWB), berkaitan dengan aspek dimensi vertikal, yang mengacu hubungan manusia dengan Tuhan. Sedangkan *existential well-being* (EWB), berkaitan dengan dimensi horizontal yang mengacu pada tujuan hidup dan kepuasan hidup. Alat ukur ini kemudian diterapkan dan diuji untuk memperoleh validitas dan reliabilitas dari alat ukur tersebut. SWBS yang dikembangkan oleh Ellison terdiri dari 20 item pertanyaan, di mana, yang masing-masing terdiri dari 10 item. Hasil uji SWBS terhadap lebih dari 500 responden dengan berbagai latar belakang pendidikan, agama, pekerjaan, dan tempat tinggal menunjukkan bahwa alat ukur tersebut memenuhi standar validitas dan reliabilitas untuk mengukur tingkat kesejahteraan spiritual.

- b. Artikel yang berjudul: “*Domains of Spiritual Well-being and Development and Validation of The Spiritual Well-Being Questionnaire*”, oleh Gomez, R., & Fisher.⁶⁰

Menurut NICA (*National Interfaith Coalition on Aging*), kesejahteraan spiritual berhubungan dengan keserasian dalam hubungan dengan diri sendiri (pribadi), orang lain (komunal), alam (lingkungan), dan Tuhan (atau transendental lainnya). Kesejahteraan spiritual adalah keadaan yang mencerminkan perasaan, perilaku, dan kognisi yang positif dalam hubungannya dengan diri sendiri, orang lain, hal-hal yang transenden dan alam. Kesejahteraan spiritual akan memberikan individu dengan rasa identitas, keutuhan, kepuasan, kebahagiaan, kepuasan, keindahan, cinta, hormat, sikap positif, kedamaian batin dan harmoni, dan tujuan dan arah dalam hidup. Konsep kesejahteraan spiritual yang diusulkan oleh NICA tersebut, kemudian dijadikan sebagai kerangka berpikir oleh Fisher dalam menyusun model kesejahteraan spiritual. Melalui berbagai penelitian yang dipimpinnya, Fisher menyimpulkan bahwa kesejahteraan spiritual mencerminkan sejauh mana orang hidup secara harmonis dalam hubungan dengan diri sendiri (pribadi), orang lain (komunal), alam (lingkungan), dan Tuhan (atau transendental lainnya). Fisher berpendapat bahwa keempat

⁶⁰Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, “Domains of Spiritual Well-being and Development and Validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire”, *Personality and Individual Differences*, 35(8), 1975-1991.

domain ini merupakan satu kesatuan yang bersifat global untuk menentukan tingkat kesejahteraan spiritual seseorang.

Berdasarkan pandangan tersebut, Fisher mengembangkan perangkat-perangkat kuesioner yang disebut dengan *Spiritual Well-being Questionnaire* (SWBQ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa model kesejahteraan spiritual dan SWBQ yang diajukan oleh Fisher, merupakan ukuran kesejahteraan spiritual yang dapat diandalkan dan valid. SWBQ yang disusun didasarkan pada konseptualisasi yang lebih luas, berbasis dan memiliki sifat psikometrik yang telah mapan.

- c. Artikel yang berjudul: “*The Four Domains Model: Connecting Spirituality, Health and Well-being*” oleh Fisher.⁶¹ Artikel ini membahas hubungan antara kesehatan spiritual dengan kesejahteraan spiritual.

Menurut Fisher, kesehatan spiritual adalah keadaan dinamis yang ditunjukkan oleh sejauh mana orang hidup dalam hubungan yang harmonis antara domain-domain kesejahteraan spiritual, yakni: personal, komunal, lingkungan, dan transendental. Domain personal menyangkut hubungan individu dengan dirinya sendiri, yang berkaitan dengan makna, tujuan dan nilai-nilai di kehidupan. Kesadaran diri merupakan kekuatan pendorong atau aspek transenden dari jiwa manusia dalam mencari identitas dan harga diri. Domain komunal ditunjukkan dalam kualitas dan kedalaman hubungan interpersonal, yakni hubungan antara diri dengan orang lain, yang berkaitan dengan moralitas, budaya dan agama. Realisasi dari domain komunal dapat dinyatakan dalam rasa kasih sayang, pengampunan (pemaaf), kepercayaan, harapan dan kepercayaan terhadap sesama. Domain lingkungan meliputi kemampuan seseorang dalam merawat dan memelihara lingkungan fisik dan biologis, rasa kagum dan heran dengan lingkungan, adanya perasaan yang menyatu dengan lingkungan. Sedangkan domain transendental, berkaitan dengan hubungan manusia dengan aspek-aspek transendental, (kekuatan kosmik, realitas transenden, atau Tuhan). Domain ini meliputi keimanan (kepercayaan), ritual dan penyembahan terhadap Tuhan. Kualitas kesehatan spiritual dapat ditingkatkan dengan mengembangkan hubungan yang positif dari setiap domain yang ada.

⁶¹Fisher, J. (2011). “The Four Domains Model: Connecting Spirituality, Health and Well-being”, *Religions*, 2(1), 17-28.

Kualitas hubungan di masing-masing domain akan bervariasi dari waktu ke waktu, tergantung pada keadaan, usaha dan pandangan dunia pribadi dan keyakinan dari individu yang bersangkutan. Oleh karena itu perlu adanya sinergisme progresif yang menyiratkan bahwa perkembangan hubungan pribadi (terkait dengan makna, tujuan, dan nilai-nilai hidup), sebagai titik awal dalam meningkatkan perkembangan hubungan komunal, lingkungan. Sedangkan aspek transendental mencakup tiga domain, yakni domain pribadi, komunal, dan lingkungan.

Dalam perspektif theistik, segala bentuk hubungan dengan seluruh aspek kehidupan harus didasarkan pada keyakinan kepada Tuhan. Kualitas kesehatan spiritual ini akan berimplikasi pada tingkat kesejahteraan spiritual seseorang. Kesejahteraan spiritual merupakan ekspresi dari kesehatan spiritual seseorang. Komposisi antara keduanya sama, yakni terkait dengan kualitas hubungan orang dengan diri mereka sendiri (domain pribadi), dengan orang lain (domain komunal), dengan lingkungan (domain lingkungan), dan/atau dengan transenden lain (domain transendental).

- d. Artikel yang ditulis oleh Anwar & Khan berjudul “*Maturity in Self and Psycho-spiritual Well-being*”.⁶²

Artikel ini membahas tentang hubungan antara kematangan psikologis dengan kesejahteraan psiko-spiritual. Dari berbagai hasil penelitian yang dirujuk dalam artikel ini menyebutkan bahwa agama dan pengalaman spiritual memiliki peran penting dalam pembangunan manusia demi terciptanya kesejahteraan hidup. Melalui pendekatan studi klinis, berbagai hasil penelitian menjelaskan bahwa kurangnya pengalaman spiritual dapat menyebabkan kelainan sosial dan psikologis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kematangan psikologis merupakan faktor penentu terciptanya kesejahteraan psiko-spiritual. Hal ini mendukung pernyataan bahwa kematangan psikologis memberikan manfaat bagi kesejahteraan religius. Oleh karena itu untuk meningkatkan kesejahteraan spiritual, maka perlu upaya-upaya dalam membantu peningkatan kesejahteraan psikologis.

⁶²Anwar, M., & Khan, M. J., (2013), “Maturity in Self and Psycho-spiritual Well-being”, *The Journal of Humanities and Social Sciences*, 21(3), 11.

Selain faktor psikologis, usia merupakan faktor yang berperan dalam memediasi terjadinya kematangan psikologis. Kematangan psikologis juga dipengaruhi oleh agama.

Kematangan psikologis membantu seseorang untuk mengubah diri menjadi diri lebih spiritual, mengembangkan hubungan dengan Tuhan untuk memperoleh makna hidup, harapan, kesehatan, dan kesejahteraan. Kematangan psikologis diperlukan dalam memahami kompleksitas masalah-masalah agama dan spiritual yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan kejiwaan. Kematangan psikologis secara signifikan cenderung mengurangi terjadinya neurosis dalam diri seseorang. Di sisi lain pertumbuhan pribadi beriringan dengan pertumbuhan spiritual dalam diri seseorang, sehingga agama menjadi bagian penting dari identifikasi diri, spiritualitas hidup, parameter dan tujuan hidup.

Kematangan psikologis atau kesadaran diri, memiliki kecenderungan yang positif dalam meningkatkan keterlibatan agama. Hal ini dikarenakan kesadaran diri memiliki peran penting dalam pertumbuhan pribadi dan spiritual. Kesadaran diri mendorong seseorang untuk melakukan perbaikan diri dan berpikir positif. Tindakan ini berpengaruh pada meningkatnya kesehatan psikologis. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa agama memiliki hubungan yang kuat dengan kesehatan mental. Agama memberikan kontribusi bagi seseorang untuk melakukan coping dan praktik-praktek penanganan masalah berbasis spiritual dalam mengatasi gejala depresi, keadaan suasana hati, harga diri. Agama memiliki peran sebagai penguat moral dan membantu terciptanya kesehatan eksistensial yang merupakan keunggulan dari kesejahteraan. Dengan demikian maka religiusitas mengarahkan seseorang untuk mencapai tujuan hidup yang jelas.

- e. Artikel yang ditulis oleh Abbas Amanelahi dan Maryam Heydarian, dengan judul: *“Examining the Relation of Spiritual Well-being and Marital Spirituality with Marriage Quality”*. Artikel ini membahas hubungan antara kesejahteraan spiritual dan spiritualitas perkawinan dengan kualitas pernikahan.⁶³

⁶³Amanelahi, A., & Heydarian, M., (2015), “Examining the Relation of Spiritual Well-being and Marital Spirituality with Marriage Quality”, *Journal of Current Research in Science*, 3(2), 37.

Spiritualitas perkawinan merupakan cinta satu sama lain, cinta terhadap hamba Tuhan, mematuhi ajaran-ajaran atau aturan-Nya, dan berbagi cinta dengan orang lain dan dengan masyarakat, merupakan salah satu kekuatan dalam membangun dan menjaga perkawinan sangat diperlukan bagi setiap pasangan. Konsep ini kemudian dikembangkan secara lebih luas dalam beberapa dimensi. Menurut Perez, spiritualitas perkawinan meliputi beberapa dimensi yakni dalam konteks hubungan dengan Tuhan, dimensi eksistensial, tradisional (ritual), keintiman, kemitraan, dan pengampunan terhadap masing-masing pasangan.

Dimensi hubungan dengan Allah, berkaitan dengan pemahaman seseorang tentang hubungannya dengan Allah, nilai dan pentingnya membangun hubungan tersebut dalam kehidupan rumah tangga. Dimensi eksistensial berkaitan dengan keyakinan dan upaya-upaya untuk mencapai tujuan dan makna hidup yang didasarkan pada nilai-nilai ketuhanan. Dimensi tradisional/ritual keimanan terhadap Tuhan yang direalisasikan dalam kehidupan rumah tangga. Dimensi keintiman mencerminkan kebersamaan dengan pasangan, hubungan seksual, iman dan pertumbuhan pribadi pemahaman dalam kehidupan perkawinan. Dimensi pengampunan mencerminkan konsep saling memaafkan, menerima kekurangan dan kelebihan, serta mampu berkompromi terhadap perbedaan dengan pasangannya. Dimensi partisipasi berkaitan dengan pengakuan dan penerimaan dari peran yang dilakukan oleh masing-masing pasangan, adanya kerja sama dan interaksi dalam menjalankan peran masing-masing pasangan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Perez menunjukkan bahwa spiritualitas perkawinan berhubungan dengan kepuasan pernikahan. Selain aspek spiritualitas perkawinan, kesejahteraan spiritual juga memiliki pengaruh dalam membangun kualitas kehidupan perkawinan. Carvin dan Hirnle dalam penelitiannya menyatakan bahwa kesejahteraan spiritual menyediakan hubungan yang harmonis antara individu, membangun stabilitas dalam kehidupan, kedamaian, kedekatan hubungan dengan diri, Tuhan masyarakat dan lingkungan sekitar. Apabila seseorang mengalami gangguan dalam mencapai kesejahteraan spiritual, maka akan mengakibatkan

terjadinya gangguan mental seperti rasa kesepian, depresi, dan hilangnya makna hidup.

Berdasarkan dari beberapa paparan teori dan hasil penelitian tersebut Amanelahi & Heydarian melakukan penelitian terhadap 200 orang karyawan perempuan untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan spiritual, kematangan perkawinan terhadap kualitas perkawinan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan spiritual memiliki hubungan positif dengan kualitas perkawinan.

C. Metode dalam Memahami Makna Syukur

Pembahasan ayat-ayat tentang syukur dalam perspektif kesejahteraan spiritual, penulis menggunakan pendekatan hermeneutika. Hermeneutika berasal dari bahasa Yunani, yakni dari kata kerja *hermēneuein*, yang berarti “menafsirkan”, dan kata benda *hermēneia*, yang berarti “interpretasi”.⁶⁴

Dalam memahami objek penafsiran terdapat tiga aliran utama hermeneutika, yakni aliran *objektivitas*, *subjektivitas*, dan aliran *objektivis-cum-subjektivis*. Aliran objektivis lebih menekankan pada pencarian makna asal dari objek penafsiran (teks tertulis, teks yang diucapkan, perilaku, simbol-simbol kehidupan). Penafsiran yang dimaksud dalam hal ini adalah merekonstruksi apa yang dimaksud oleh pencipta teks. Pemikiran yang termasuk dalam golongan ini antara lain Schleiermacher dan Dilthey. Kedua aliran subjektivitas. Aliran ini lebih menekankan pada peran pembaca (penafsir) dalam pemaknaan terhadap sebuah teks. Aliran yang ketiga berada di tengah-tengah antara objektivitas dan subjektivitas. Tokoh dalam aliran ini adalah Gadamer dan Gracia. Aliran ini memberikan keseimbangan antara pencarian makna asal dan perasaan pembaca dalam melakukan suatu penafsiran.⁶⁵

Pembahasan tentang konsep syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāh* dan relevansinya dengan pendidikan Islam dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan hermeneutika objektif yang dikembangkan oleh Schleiermacher. Pendekatan ini menekankan pada penafsir (*interpreter*) dalam memahami dan menentukan makna teks tentang

⁶⁴Richard E Palmer, *Hermeneutika: Teori Baru Mengenai Interpretasi*, terj. Masnur Hery dan Damanhuri Muhammad, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, cet. Ke-2, 2005), hlm. 14.

⁶⁵Sahiran Syamsuddin, *Hermeneutika dan Pengembangan Ulumul Qur’ān*, (Yogyakarta: Pesantren Nawasea Press, 2009), hlm. 26.

ayat-ayat syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ*.⁶⁶ Melalui pendekatan ini diharapkan diperoleh gambaran yang jelas tentang konsep-konsep syukur dalam tafsir tersebut, relevansinya dengan teori *gratitude*, kesejahteraan spiritual (*spiritual well-being*), dan pendidikan Islam berdasarkan penafsiran yang dilakukan oleh peneliti (penafsir).

Langkah-langkah dalam melakukan interpretasi terhadap ayat-ayat tersebut, antara lain:

- a. Pengumpulan data, yakni dengan melakukan identifikasi terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas tentang syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ*.
- b. Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya mem-*break down*⁶⁷ ayat-ayat tersebut di atas, dalam pokok dan sub-sub pembahasan yang lebih sistematis. Pokok bahasan tersebut meliputi, pengertian syukur, subjek dan objek syukur, cara mensyukuri nikmat dan manfaat syukur. Subjek dan objek syukur di-*breakdown* dalam beberapa subpokok bahasan yakni subjek yang disyukuri, subjek yang bersyukur dan objek yang disyukuri.
- c. Langkah selanjutnya melakukan analisis. Analisis pada tahap pertama menggunakan analisis sintesis. Analisis ini dilakukan untuk memperoleh gambaran tentang konsep syukur dan nilai-nilai spiritualitas yang terkandung dalam ayat-ayat syukur tersebut. Analisis tahap berikutnya menggunakan analisis pemahaman. Analisis ini dilakukan untuk memahami relevansi antara konsep syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* dengan teori *gratitude*, *spiritual well-being* dan pengembangan pendidikan Islam. Pada tahap ini melakukan upaya dialogis antara nilai-nilai spiritualitas syukur dengan kesejahteraan spiritual (*spiritual well-being*) dan pengembangan pendidikan Islam.

⁶⁶*Ibid.*, hlm. 63.

⁶⁷Tindakan ini merupakan salah satu tahapan yang dilakukan dalam melakukan penafsiran terhadap teks ke dalam "unit-unit" naratif dasar (*basic narrative units*) atau yang dikenal dengan istilah "aktran-aktran" (*actan*). Lihat dalam *Ibid.*, hlm. 67.



2

KEBERSYUKURAN DAN KESEJAHTERAAN SPIRITUAL

Pada bagian ini penulis akan membahas beberapa teori-teori yang dijadikan rujukan dalam penelitian ini. Teori-teori yang dibahas dalam bab ini antara lain teori tentang kebersyukuran (*gratitude*), teori kesejahteraan spiritual (*spiritual well-being*), dan wacana tentang konsep kesejahteraan spiritual dalam Islam.

A. Teori Kebersyukuran (*Gratitude*) dalam Psikologi Positif

Syukur merupakan bagian yang bersifat mendasar dan penting bagi kehidupan manusia. Syukur juga merupakan inti dari pengalaman spiritual dan religius bagi sebagian umat beragama.¹ Dalam ajaran agama-agama di dunia, seperti Islam, Yahudi, Kristen, dan Buddha serta Hindu, syukur memiliki kedudukan yang tinggi dan mulia. Misalnya Cicero (*Pro Plancio*) menyatakan bahwa rasa syukur adalah induk dari semua kebajikan. Ajaran Buddha juga menyebutkan bahwa manusia yang mulia adalah yang bersyukur. Penulis kebaktian Kristen seperti Thomas à Kempis, Thomas Aquinas, dan Bernard dari Clairvaux, menyatakan bahwa kebajikan dalam syukur adalah berterima kasih. Dalam agama

¹Emmons, R. A., & Shelton, C. M., (2002), *Gratitude and the science of positive psychology*, dalam Snyder, C. R., & Lopez, S. J., *Handbook of Positive Psychology*, (USA: Oxford University Press, 2002), p. 460.

Islam syukur merupakan salah satu sifat Allah, maka barang siapa yang mampu meladani sifat tersebut, maka akan mendapatkan kedudukan yang terpuji di sisi Allah.² Syukur juga merupakan budaya dari berbagai bangsa, misalnya “*sumimasen*” yakni budaya permintaan maaf masyarakat Jepang untuk mengekspresikan perasaan terima kasih. PBB menyatakan tahun 2000 ditetapkan sebagai tahun bersyukur internasional.³

Menurut Emmons dan Crumpler, pada awal mulanya syukur merupakan salah satu bentuk kebajikan yang kurang mendapatkan perhatian dalam ilmu psikologi, meskipun nilai-nilai tersebut ada dalam setiap bahasa dan agama-agama besar yang menekankan pentingnya rasa syukur dalam setiap kehidupan. Namun seiring dengan perkembangan zaman, kajian tentang syukur mulai mendapatkan perhatian yang serius dari para akademisi dan psikolog. Syukur merupakan salah satu kajian dalam psikologi positif. Kajian ini menempatkan syukur sebagai sebuah emosi positif yang berperan penting dalam membentuk perilaku manusia, terutama dalam mencapai kebahagiaan hidup.⁴

Kajian syukur dalam ranah psikologi dimulai sejak akhir abad 19, hal ini dilakukan karena manfaat syukur dalam kehidupan mulai dirasakan perlu, kemudian dikembangkan dalam berbagai bentuk penelitian. Ada beberapa alasan mengapa syukur menjadi salah satu tema penting yang harus dikaji secara empirik dan teoretis. Pertama, rasa syukur adalah bagian dari emosi positif yang ada dalam diri manusia meskipun munculnya tidak seintensif emosi-emosi lainnya. Syukur dalam diri manusia memiliki pengaruh terhadap pola pikir, pola rasa, dan pola perilaku dalam berinteraksi dengan lingkungan. Kedua, rasa syukur dalam kehidupan sosial telah diekspresikan dan dikembangkan dalam bentuk budaya dan bahasa. Dengan demikian mempelajari syukur tidak terlepas dari persamaan dan perbedaan pengalaman emosional dan ekspresi lintas budaya dari masing-masing individu. Ketiga, rasa syukur bersifat adaptif. Hal ini dikarenakan rasa syukur muncul karena kebaikan yang dilakukan oleh orang lain. Orang yang selalu bersyukur terhadap

²M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an...*, hlm. 290.

³*Ibid.*

⁴Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L., 2003, “Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships with Subjective Well-being”, *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 31 (5), 431-451.

apa yang diperolehnya, maka akan merasa dicintai dan diperhatikan oleh orang lain.⁵

Beberapa alasan tersebut menjadi dasar dan motivasi bagi para peneliti, akademisi dan psikolog untuk menggali lebih mendalam konsep-konsep dan aplikasi syukur dalam ranah kehidupan manusia. Pada awal abad 19, penelitian-penelitian tentang syukur masih bersifat embrio. Misalnya penelitian tentang pengaruh syukur terhadap kesehatan dan kesejahteraan individu yang dilihat dari perbedaan kepribadian.⁶ Hasil-hasil penelitian ini, menjadi pijakan bagi penelitian-penelitian berikutnya untuk mengembangkan ilmu atau konsep syukur dalam ranah psikologi positif khususnya.

1. Pengertian *Gratitude*

Gratitude atau kebersyukuran berasal dari bahasa latin “*gratia*” yang berarti rahmat, keanggunan atau rasa terima kasih. Semua turunan dari akar kata mengisyaratkan terhadap sesuatu yang harus dilakukan dengan kebaikan, *geneousius*, hadiah, keindahan, dan menerima atau mendapatkan sesuatu untuk apa-apa. Kebersyukuran merupakan sebuah kondisi psikologis yang menggambarkan perasaan heran, terima kasih, dan penghargaan terhadap kehidupan, yang terkait dengan hubungan dengan individu lain, alam, hewan, dan Tuhan.⁷

Makna *Gratia*, menurut Pruyser berkaitan dengan kebaikan, murah hati, pemberian, keindahan memberi dan menerima. Kebersyukuran juga berarti berterima kasih dan menghargai tindakan orang lain. Rasa kebersyukuran dalam diri seseorang muncul ketika menyadari bahwa seseorang telah menerima hasil positif dari orang lain, menerima sesuatu yang berharga dari orang lain dengan yang dilakukan dengan disengaja.⁸ Pengalaman kebersyukuran yang berbasis agama atau

⁵McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B., (2001), “Is Gratitude a Moral Affect?” ..., p.249.

⁶Wood, AM, Joseph, S., & Linley, PA., 2007, “Coping Style as a Psychological Resource of Grateful People”, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 1076-1093.

⁷Emmons, R. A., & Shelton, C. M., (2002)., Gratitude and the science of positive psychology, dalam Snyder, C. R., & Lopez, S. J. *Handbook of Positive*, p. 460.

⁸Snyder, CR., Lopez, Shane J., Pedroti T.J., *Positive Psychology, The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*, (USA: Sage Publication, 2011), p. 300.

hubungan dengan pengakuan diri terhadap alam semesta, memiliki kesan dan implikasi yang mendalam bagi kehidupan seseorang.⁹

Berdasarkan pengertian tersebut, dapat dipahami bahwa individu yang bersyukur adalah individu yang mampu menghargai kebaikan, atau manfaat yang diberikan oleh pihak lain, baik yang bersifat personal maupun impersonal. Pihak lain yang dimaksud dalam konteks ini adalah objek kebersyukuran. Menurut Solomon, objek kebersyukuran adalah personal (orang) atau impersonal (alam, Tuhan, hewan, atau kosmos), oleh karena itu bersyukur berarti mengakui kebaikan, keuntungan, hadiah atau manfaat yang diberikan dari pihak lain baik yang bersifat personal maupun impersonal.¹⁰

Kemampuan dalam menghargai atas kebaikan atau manfaat yang diberikan oleh orang lain merupakan salah satu ciri orang yang mampu mengaktualisasikan diri. Hal ini sesuai dengan pernyataan Maslow bahwa salah satu karakteristik individu yang mampu mengaktualisasikan diri, adalah individu yang mampu menghargai terhadap kehidupan. Oleh karena itu maka orang yang bersyukur adalah orang yang mampu menghargai kehidupan dan pengalaman hidup sehari-hari. Maslow juga percaya bahwa hidup akan menjadi lebih baik jika seseorang mampu menghitung nikmat (bersyukur) sebagai bentuk dari aktualisasi diri.¹¹

Menurut Adam Smith dalam *Theory of Moral Sentiments*, kebersyukuran adalah salah satu motivator utama dari yang mendorong seseorang untuk berbuat kebaikan dan menghargai kebaikan yang dilakukan oleh orang lain. Senada dengan pendapat tersebut Simmel dan Gouldner, mengungkapkan bahwa kebersyukuran merupakan kekuatan yang mendorong kewajiban timbal balik dalam melakukan kebaikan. Oleh karena itu menurut Simmel, kebersyukuran sebagai salah satu dari emosi moral memiliki peran dalam menghubungkan orang-orang dalam kehidupan bermasyarakat secara keseluruhan.¹² Dalam perspektif *Theory of Moral Sentiments*, kebersyukuran merupakan moral yang mendorong

⁹Emmons, R. A., & Shelton, C. M., (2002), Gratitude and the science of positive psychology, dalam Snyder, C. R., & Lopez, S. J., *Handbook of Positive*, p.460.

¹⁰Emmons, R. A., & McCullough, M. E., 2003, "Counting Blessings Versus Burdens" ..., p. 377.

¹¹Emmons, R. A., & Shelton, C. M., (2002), Gratitude and the science of positive psychology, in Snyder, C. R., & Lopez, S. J. *Handbook of Positive Psychology*, p.460.

¹²McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B., (2001), "Is Gratitude a Moral Affect?" ..., p.249.

seseorang untuk melakukan dan membalas kebaikan, menghargai atas kebaikan yang dilakukan oleh orang lain.

Dalam perspektif teori kognisi, menurut Heider kebersyukuran muncul dalam diri seseorang ketika yang bersangkutan menerima manfaat atau kebaikan dari orang lain yang bersifat menguntungkan. Menurut Weiner kebersyukuran adalah bentuk emosi atribusi-dependen yang dihasilkan karena adanya hubungan keadaan yang menguntungkan karena tindakan orang lain. Sedangkan menurut Ortony, Clore, dan Collins, kebersyukuran adalah campuran dari perasaan kagum dan suka cita ketika seseorang menerima manfaat atau kebaikan dari orang lain. Lazarus dan Lazarus, berpendapat bahwa kebersyukuran adalah salah satu emosi empati yang didasarkan pada kemampuan empatik seseorang terhadap orang lain. Pernyataan ini mengindikasikan bahwa kebersyukuran berkaitan pengakuan atau penghargaan atas kebaikan atau hadiah yang diberikan oleh orang lain dalam bentuk tindakan altruistik.¹³ Pendapat tersebut, diperkuat oleh Guralkik, yang menyatakan bahwa kebersyukuran adalah perasaan yang bersifat mengapresiasi atas nikmat atau kebaikan yang telah diterima.¹⁴

Berdasarkan perspektif teori ini, kebersyukuran adalah emosi positif yang ada dalam diri seseorang karena kebaikan, bantuan yang diberikan oleh orang lain dalam bentuk penghargaan, penghormatan, kekaguman yang ditandai dengan perasaan gembira atas manfaat dari kebaikan atau bantuan yang dilakukan oleh orang lain.¹⁵

Menurut Lambert., dkk., kebersyukuran memiliki struktur *prototype*. Orang-orang awam pada umumnya memahami, memaknai dan merasakan kebersyukuran, lebih kompleks daripada sekadar pengakuan, penghargaan atas manfaat yang telah diberikan oleh orang. Menurut Lambert, sebagian besar peneliti memfokuskan kajian kebersyukuran yang mencerminkan emosi hasil kebaikan yang diberikan oleh dermawan. Namun hasil penelitian ini membuktikan bahwa konsep kebersyukuran bagi orang awam tidak hanya terbatas pada aspek manfaat, akan tetapi juga keberuntungan, keselamatan, dan kesempatan.¹⁶

¹³*Ibid.*

¹⁴Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L., 2003, "Gratitude and Happiness" ..., p. 431-451.

¹⁵McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B., (2001), "Is Gratitude a Moral Affect?" ..., p.249.

¹⁶Lambert, Nathaniel M., Steven M. Graham, and Frank D. Fincham. "A Prototype Analysis of Gratitude" ..., p.1193-1207.

2. Fungsi *Gratitude*

Berikut adalah beberapa fungsi dari *gratitude*, yaitu:

a. *Gratitude* sebagai emosi positif

Kebersyukuran adalah bagian dari emosi yang ada dalam diri setiap manusia. Pada awal perkembangannya, kajian tentang kebersyukuran sebagai bagian dari emosi masih kurang mendapatkan perhatian dari para peneliti. Hal ini sesuai dengan pengakuan Lazarus yang menyatakan bahwa dirinya telah mengabaikan rasa kebersyukuran, meskipun dalam beberapa kasus kebersyukuran memiliki kedudukan yang penting dalam kondisi tertentu. Namun seiring dengan perkembangan pemikiran, kebersyukuran menempati kedudukan yang penting dari sekian banyak emosi yang ada dalam diri manusia. Misalnya dalam teori struktural tentang emosi, de Rivera, menyebutkan bahwa rasa kebersyukuran sebagai salah satu dari 80 emosi yang ada dalam diri manusia.¹⁷

Menurut teori penilaian, rasa kebersyukuran merupakan bagian penting dari kerangka emosi. Penilaian dan penghargaan orang atas kebaikan dari orang lain, adalah gabungan dari rasa kagum dan suka cita atas tindakan terpuji dari orang lain. Menurut Lazarus, kebaikan yang diberikan kepada orang lain, akan menumbuhkan emosi empatik untuk saling memberikan kasih sayang kepada orang lain.¹⁸

Menurut McCullough kebersyukuran merupakan salah satu bentuk tanggapan emosional atas kebaikan yang dilakukan oleh agen moral. Kebaikan-kebaikan yang diterima oleh seseorang akan menimbulkan perilaku prososial, yakni dengan melakukan kebaikan baik yang bersifat timbal balik maupun kepada orang lain. (*upstream reciprocity*). Kepribadian orang yang bersyukur mencerminkan kehidupan yang harmonis, dan sejahtera secara spiritualitas.¹⁹ Lebih lanjut menurut Emmons & McCullough, kebersyukuran merupakan emosi positif

¹⁷Emmons, R. A., & Shelton, C. M., (2002), *Gratitude and the science of positive psychology*, dalam Snyder, C. R., & Lopez, S. J., *Handbook of Positive*, p.461-462.

¹⁸*Ibid.*

¹⁹McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B., (2001), "Is Gratitude a Moral Affect?" ..., p.249.

yang menggambarkan sebuah perasaan menyenangkan dalam bentuk rasa terima kasih atas kebaikan (*kindness, compassion, love, benefit*), atau berupa bantuan altruistik dari pihak lain. Sebagai emosi positif, maka *gratitude* adalah emosi positif yang bersifat sosial yang terjadi dalam konteks kebersamaan dengan orang lain, atau pihak lain, baik itu Tuhan atau alam semesta.²⁰

Kebersyukuran merupakan emosi positif yang menggambarkan perasaan menyenangkan. Perasaan ini bersifat khas yang mampu membangkitkan perasaan dan motivasi untuk menerima kebaikan dari pihak lain. Kebaikan yang dilakukan tersebut dilakukan dengan niat yang tulus, pengorbanan, bernilai tinggi, bukan sekadar karena tuntutan kewajiban, atau hasil jerih payah dari usahanya sendiri. Oleh karena itu kebersyukuran sebagai emosi positif memiliki fungsi untuk memicu pelipatgandaan dan penyeberluasan kebaikan.²¹

Kebaikan yang diterima oleh seseorang dalam konteks kehidupan sosial, belum tentu memunculkan rasa terima kasih (kebersyukuran) dalam diri seseorang. Namun justru kadang memunculkan penghayatan yang bersifat negatif. Menurut Tsang, penghayatan negatif yang muncul atas pemberian terhadap orang lain misalnya *indeptedness* atau rasa berutang budi. Perasaan negatif lain yang muncul dari kebaikan yang diberikan kepada orang lain adalah perasaan sungkan atau rendah diri. *Indeptedness* yang muncul dalam diri penerima kebaikan dari orang lain, akan menimbulkan kegelisahan dan keinginan untuk secepatnya membalas budi untuk memulihkan *self-esteem* dan posisi sosial dalam diri seseorang.²²

b. *Gratitude* sebagai *character strengths*

Menurut Wood, dkk., kebersyukuran merupakan salah satu ciri kepribadian manusia. Sebagai bagian dari ciri kepribadian, kebersyukuran berhubungan positif dengan tingkat kebahagiaan, kesehatan mental, kepuasan hidup, dan tingkat hubungan sosial yang tinggi (hubungan interpersonal).²³ Beberapa review hasil penelitian

²⁰Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*, (Bandung: Mizan, 2016), hlm. 71.

²¹*Ibid.*

²²*Ibid.*, hlm. 72.

²³Wood, A., Joseph, S., & Linley, A., 2007, "Gratitude-Parent of all Virtues", *Psychologist-Leicester*, 20(1), 18.

dilakukan oleh Wood, dkk., menunjukkan bahwa kebersyukuran sebagai ciri kepribadian memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan, kepuasan hidup, kemampuan dalam memahami diri, suasana hati yang bahagia, motivasi dalam membangun hubungan sosial yang konstruktif, sikap dermawan, tindakan prososial dan dukungan sosial. Sebaliknya kebersyukuran berhubungan negatif dengan depresi, kecemasan, dan ketergantungan dengan obat-obat terlarang dan keterasingan diri.²⁴

Selain sebagai emosi positif, kebersyukuran memiliki peran sebagai karakter yang kuat (*character strengths*). Dalam konteks ini kebersyukuran bukan lagi sekadar emosi yang bersifat sesaat, tetapi cenderung menjadi tingkah laku yang menetap (*trait*). Sebagai *character strengths*, kebersyukuran menjadi bagian dari jati diri seseorang dan merupakan kekuatan moral yang mendasari dalam perilaku yang khas dalam diri individu. Ketika rasa kebersyukuran dalam diri seseorang telah menjadi bagian dalam kehidupannya, maka orang tersebut termasuk dalam kategori *grateful personality*. Individu yang termasuk dalam kategori ini adalah individu yang menjadikan kebersyukuran (*gratitude*) sebagai salah satu nilai atau pedoman dalam menjalani hidup. Kebersyukuran menjadi salah satu cara pandang individu dalam melihat berbagai realita kehidupan, baik itu hal-hal yang menyenangkan atau sebaliknya.²⁵

c. *Gratitude* sebagai fungsi moral

Kebersyukuran adalah karakteristik psikologis yang berimplikasi pada fungsi sosial dalam menciptakan kesejahteraan. Dalam konteks ini, rasa kebersyukuran adalah bentuk kebajikan sosial yang sangat penting. Menurut McCullough kebersyukuran sebagai moral yang memotivasi individu untuk melakukan perilaku prososial, energi untuk mempertahankan perilaku moral, dan menghambat dari tindakan yang dapat merusak hubungan antarpribadi, dan peduli terhadap orang lain. Menurut Smith kebersyukuran adalah salah satu motivator utama dari perilaku yang baik hati terhadap seorang dermawan.²⁶

²⁴Wood, AM, Froh, JJ, & Geraghty, AW., (2010), "Gratitude and Well-being" ..., p. 890 -905.

²⁵Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif...*, hlm. 72.

²⁶Emmons, R. A., & Shelton, C. M., (2002), *Gratitude and the science of*

Secara khusus McCullough dkk., dalam tulisannya yang berjudul: “*Is Gratitude a Moral Affect?*”, menyebutkan bahwa kebersyukuran memiliki tiga fungsi, yakni sebagai barometer moral, motif moral, dan fungsi penguat moral.²⁷ Berikut secara detail penjelasan tentang tiga fungsi moral kebersyukuran.

1) *Gratitude* sebagai barometer moral

Fungsi *gratitude* yang pertama adalah sebagai barometer moral. Sebagai barometer moral, kebersyukuran merupakan nilai afektif yang sensitif yang menyangkut hubungan antara penerima kebaikan dengan agen moral yang bertujuan untuk memberikan manfaat bagi penerima kebaikan. Fungsi barometer moral menekankan pada tumbuhnya kesadaran dalam diri penerima kebaikan, tentang nilai-nilai kebaikan, perhatian, penghargaan, dan manfaat yang diberikan oleh orang lain. Sebagai barometer moral, beberapa studi juga menunjukkan bahwa orang bersyukur bukan hanya ditujukan kepada sesama manusia tetapi juga pada kekuatan impersonal yang telah membantu memperoleh keuntungan, keselamatan dari hal-hal yang tidak diinginkan, seperti musibah, dan kegagalan dalam hidup.²⁸

Fungsi *gratitude* sebagai moral barometer berkaitan dengan emosi-emosi yang dasar dalam diri manusia yang mampu membangkitkan kesadaran dalam diri individu tentang nilai-nilai kebaikan yang telah diterima dari orang lain.²⁹ Dengan demikian *gratitude* memberikan sinyal dalam diri individu untuk memahami tindakan-tindakan orang lain, untuk diresapi dihayati sebagai bagian dari nilai-nilai kebajikan. Tanpa adanya kebersyukuran terhadap apa yang telah diterima dari orang lain, baik berupa bantuan atau pertolongan, maka seseorang tidak akan mampu memahami nilai-nilai kebaikan yang seharusnya disyukuri. Apabila *gratitude* sebagai nilai moral

positive psychology, dalam Snyder, C. R., & Lopez, S. J., *Handbook of Positive Psychology*, p.463-464.

²⁷McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B., (2001), “*Is Gratitude a Moral Affect?*” ..., p.249.

²⁸*Ibid.*

²⁹Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif...*, hlm. 81.

barometer dalam diri individu tidak mampu berfungsi dengan baik, maka akan berimplikasi pada ketidakmampuan individu dalam mensyukuri kebaikan yang telah diterima dari pihak lain.

2) *Gratitude* sebagai moral motivator

Kebersyukuran sebagai motif moral, memiliki fungsi sebagai motivator seseorang untuk berterima kasih, dan melakukan tindakan kebaikan kepada orang yang telah membantu atau memberikan manfaat. Fungsi ini berkaitan dengan tindakan prososial. Kebaikan yang dilakukan oleh orang lain, mendorong seseorang untuk membalas kebaikan tersebut kepada orang yang telah memberikan manfaat atau kebaikan yang bersifat timbal balik. Menurut Goudlner, norma timbal balik (*norm reciprocity*) mendorong seseorang untuk melakukan kebaikan atau memberi manfaat kepada orang yang telah memberikan bantuan. Norma ini juga mendorong seseorang untuk tidak menyakiti, melukai, menjaga perasaan, dan merugikan terhadap orang yang telah membantu atau memberikan kebaikan.³⁰

Sebagai moral motivator, *gratitude* memiliki peran untuk menyadarkan, mengubah pandangan dan menggerakkan individu untuk bertindak dan bereaksi terhadap kebaikan yang telah diterimanya. *Gratitude* menjadi sumber motivasi untuk melakukan tindakan moral yang bersifat menginspirasi seseorang untuk berterima kasih (bersyukur) atas kebaikan yang telah diperolehnya. Selain itu, *gratitude* juga mendorong individu untuk berbuat baik. Kebaikan yang dilakukan bukan disebabkan karena utang budi, akan tetapi karena dorongan yang tulus dalam diri untuk berbuat baik kepada orang lain. Apabila seseorang merasa gelisah ketika tidak melakukan suatu kebaikan karena kebaikan yang telah diperolehnya, maka dalam diri individu tersebut mulai tertanam nilai-nilai kebersyukuran yang sejati, bukan hanya rasa terima kasih, tetapi juga keinginan

³⁰McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B., (2001), "Is Gratitude a Moral Affect?" ..., p.249.

yang untuk berbuat baik.³¹ Menurut Thomas Aquinas, selain bermanfaat bagi orang lain, kebersyukuran juga berfungsi sebagai kekuatan motivasional untuk melakukan tindakan altruisme.³²

3) *Gratitude* sebagai moral *reinforcer*

Fungsi ini bersifat memberikan penguatan terhadap tindakan prososial atas kebaikan atau manfaat yang telah diterima. Ekspresi kebersyukuran dalam bentuk ucapan terima kasih mendorong orang yang melakukan kebaikan, memberikan manfaat kepada orang lain untuk meningkatkan tindakan kebaikan tersebut kepada orang yang bersangkutan maupun orang lain. Hasil review terhadap beberapa hasil penelitian yang dilakukan oleh McCullough, dkk., menunjukkan bahwa ungkapan rasa kebersyukuran, yakni ucapan terima kasih memberikan penguatan moral bagi orang yang melakukan kebaikan untuk mengulangi tindakan tersebut. Dengan demikian, ungkapan kebersyukuran atas kebaikan yang dilakukan oleh orang lain, memberikan penguatan moral bagi seseorang untuk meningkatkan kualitas maupun kuantitas kebaikan dalam memberikan manfaat kepada orang lain.³³

Sebagai moral *reinforcer*, rasa kebersyukuran mendorong seseorang untuk melakukan kebaikan secara berulang-ulang. Tindakan ini dilakukan karena orang yang diberi pertolongan merasakan kebahagiaan, dan rasa terima kasih yang tulus. Kondisi ini yang demikian, memunculkan emosi positif yang mampu menimbulkan kebahagiaan, baik orang yang memberikan pertolongan maupun orang yang menerima bantuan. Emosi positif ini berpengaruh dalam diri seseorang untuk memberikan bantuan dan mengulang kembali kebaikan yang dilakukan terhadap orang lain.³⁴ Jadi fungsi *gratitude* sebagai moral *reinforcer*, menekankan pada penguatan

³¹Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif...*, hlm. 82.

³²Snyder, CR., Lopez, Shane J., Pedroti T.J., *Positive Psychology, The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths...*, p. 273.

³³McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B., (2001), "Is Gratitude a Moral Affect?"..., p.249.

³⁴Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif...*, hlm. 83.

terhadap orang yang memberikan pertolongan, bantuan untuk mengulangi kebajikannya tersebut.

3. Kondisi-kondisi yang Memunculkan *Gratitude*

Menurut McCullough, dkk., ada tiga faktor psikologis yang mendorong seseorang untuk mengungkapkan rasa kebersyukuran dengan memberikan kebaikan kepada orang lain. *Pertama*, karena niat untuk memberikan keuntungan kepada orang lain. *Kedua*, memperoleh hasil yang bermanfaat dari kebaikan yang diterima. *Ketiga*, kemampuan seseorang dalam bersimpati dengan perasaan bersyukur.³⁵ Tiga faktor psikologis tersebut, memotivasi seseorang untuk mengekspresikan rasa kebersyukuran dalam bentuk tindakan prososial. Apabila seseorang tidak mampu bersimpati atas kebaikan dari orang lain, tidak akan mampu membalas kebaikan. Hal ini sesuai dengan pendapat Lazarus bahwa, kebersyukuran akan menumbuhkan emosi empatik dalam diri seseorang untuk saling memberikan kasih sayang dan menghargai.³⁶

Menurut Adam Smith, perasaan syukur dalam diri seseorang muncul apabila (a) adanya anggapan bahwa sesuatu yang diterima memiliki nilai manfaat; (b) tindakan prososial (kebaikan) yang dilakukan membutuhkan suatu pengorbanan baik dalam bentuk harta, tenaga; (c) kebaikan tersebut dilakukan dengan sengaja, bukan karena kebetula; (d) kebaikan yang dilakukan atas dasar rasa kemanusiaan, bukan semata-mata karena kewajiban (hubungan antara penderma dengan penerima).³⁷ Pemberian bantuan dari orang lain yang sudah menjadi tugas dan kewajibannya, cenderung kurang menimbulkan rasa terima kasih atau kebersyukuran bagi orang yang menerima bantuan bila dibandingkan dengan orang lain yang tidak terkait dengan tugas dan kewajiban tersebut. Oleh karena itu semakin terpenuhinya kondisi-kondisi tersebut, maka rasa kebersyukuran akan semakin kuat muncul dalam diri seseorang.³⁸

³⁵McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B., (2001), "Is Gratitude a Moral Affect?" ..., p.249.

³⁶Emmons, R. A., & Shelton, C. M., 2002, Gratitude and the science of positive psychology, dalam Snyder, C. R., & Lopez, S. J., *Handbook of Positive Psychology...*, p.461-462.

³⁷McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B., (2001), "Is Gratitude a Moral Affect?" ...p.249.

³⁸Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif...*, hlm. 74-75.

Penyataan Smith tersebut, diperkuat hasil penelitian McCullough, dkk., bahwa rasa kebersyukuran yang ada dalam diri individu ditentukan oleh tiga faktor yakni: *pertama*, adanya pandangan atau persepsi bahwa kebaikan yang dilakukan adalah tindakan yang terpuji. *Kedua*, tindakan kebaikan atau pemberian manfaat kepada orang lain dilakukan dengan bijaksana, tidak menyakiti hati. *Ketiga*, kebaikan atau pemberian bantuan kepada orang lain memberikan nilai manfaat atau keuntungan bagi penerima kebaikan tersebut.³⁹

McCullough, Kimeldorf & Cohen juga menyatakan bahwa seseorang akan merasakan kebersyukuran atas tindakan orang lain, apabila tindakan tersebut dilakukan dengan sengaja, sukarela dan hal tersebut merupakan sesuatu yang berharga bagi individu yang menerima bantuan tersebut.⁴⁰ Keempat kondisi tersebut merupakan faktor-faktor yang mendorong munculnya atau menumbuhkan rasa kebersyukuran dalam diri seseorang, atas pemberian atau pertolongan yang telah diterimanya.

Menurut Heider, *gratitude* muncul apabila ada persepsi dari orang yang menerima kebaikan, bahwa tindakan tersebut didasarkan pada niat baik.⁴¹ Tindakan yang dilakukan dengan tulus, tanpa pamrih terhadap orang, dalam bentuk bantuan atau pertolongan akan menyentuh hati (perasaan) orang yang menerima bantuan. Pemberian yang tulus juga akan menumbuhkan rasa dihargai, diperhatikan dan dimanusiakan, karena pemberian yang tulus tidak diikuti dengan harapan balasan kebaikan dari apa yang telah dilakukan. Pemberian yang tulus juga mampu menjaga harga diri orang yang menerima bantuan, dan senantiasa menjaga perasaan pihak lain yang dibantu.

Hasil penelitian McCullough, dkk., juga menyatakan bahwa *gratitude* juga muncul karena bantuan atau pertolongan yang dilakukan adalah sesuatu yang tidak mudah untuk dilakukan, atau memerlukan pengorbanan.⁴² Sebaliknya apabila seseorang memiliki persepsi

³⁹McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B., (2001), "Is Gratitude a Moral Affect?" ..., p.249.

⁴⁰McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D., 2008, "An Adaptation for Altruism: The Social Causes, Social Effects, and Social Evolution of Gratitude", *Current Directions in Psychological Science*, 17(4), 281-285.

⁴¹Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif...*, hlm. 73-74.

⁴²McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B., (2001), "Is Gratitude a Moral Affect?" ..., p.249.

bahwa perbuatan baik yang dilaksanakan seseorang dilakukan dengan mudah, tanpa memerlukan pengorbanan, maka dalam diri orang yang menerima kebaikan tersebut cenderung kurang menimbulkan rasa kebersyukuran.⁴³ Jadi dalam hal ini, salah satu hal yang mendorong seseorang untuk mensyukuri terhadap kebaikan atau pertolongan dari orang lain tergantung pada besar-kecilnya pengorbanan dalam memberikan bantuan tersebut. Semakin besar pengorbanan yang dilakukan, maka akan cenderung menimbulkan rasa kebersyukuran.

Kondisi lain yang dapat membangkitkan rasa kebersyukuran menurut Tsang, J., adalah pemberian bantuan yang dilakukan merupakan hal yang bernilai tinggi bagi orang yang menerima bantuan tersebut. Apabila bantuan yang diberikan kepada orang lain menyentuh pada nilai-nilai yang merupakan bagian kehidupan seseorang yang sangat dijunjung tinggi dan dihargai, cenderung memunculkan rasa kebersyukuran yang lebih besar.⁴⁴

4. Faktor-faktor yang Memengaruhi *Gratitude*

Beberapa faktor yang memengaruhi *gratitude* antara lain:

a. Kepribadian (psikologis)

Aspek kepribadian memiliki peran penting dalam menciptakan rasa kebersyukuran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tipe kepribadian *agreeableness* (orang yang menyenangkan), cenderung memiliki rasa kebersyukuran yang lebih tinggi. Rasa kebersyukuran dalam kepribadian ini mendorong terciptanya hubungan sosial yang positif, rendahnya konflik yang bersifat personal maupun interpersonal, dan tingkat penyesuaian diri yang tinggi. Sebaliknya individu dengan tipe kepribadian *narsisme*, cenderung memiliki rasa kebersyukuran yang rendah. Hal ini ditandai dengan beberapa sifat negatif, seperti individualisme, arogan, sombong, dan serakah terhadap hak orang lain. Individu dengan tipe kepribadian ini, cenderung tidak mampu mengekspresikan rasa kebersyukuran (berterima kasih), karena adanya sikap dan perasaan superioritas terhadap orang lain.⁴⁵

⁴³Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif...*, hlm. 74.

⁴⁴*Ibid.*

⁴⁵McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B., (2001), "Is Gratitude a Moral Affect?" ..., p.249.

Beberapa hasil penelitian tersebut, menguatkan pandangan bahwa tipe kepribadian seseorang memiliki tingkat kecenderungan yang berbeda-beda dalam mengapresiasi atau mensyukuri atas kebaikan yang dilakukan orang lain. Hasil penelitian McCullough, dkk., juga menunjukkan bahwa kepribadian berpengaruh terhadap rasa kebersyukuran dalam diri seseorang. Individu dengan kepribadian *extraversion*, dan *agreeableness* (keramahan) memiliki tingkat rasa kebersyukuran yang tinggi.⁴⁶ Wood, dkk. juga menyatakan bahwa kebersyukuran memiliki korelasi positif dengan kepribadian *extraversion*, *openness*, *agreeableness*, dan *conscientiousness*, dan berhubungan negatif kepribadian *neurotisme*.⁴⁷ Hubungan positif tersebut dikarenakan dalam empat sifat kepribadian tersebut memiliki karakteristik kepribadian yang kuat dalam aspek-aspek hubungan sosial dan tindakan prososial.⁴⁸

b. Aspek intensionalitas, biaya, dan nilai bantuan

Berdasarkan hasil review beberapa hasil penelitian yang dilakukan oleh McCullough, dkk., menunjukkan bahwa rasa kebersyukuran dalam diri seseorang, dipengaruhi oleh aspek-aspek intensionalitas, biaya, dan nilai dari manfaat atau bantuan yang diberikan. Kebajikan atau bentuk bantuan yang diberikan oleh orang atau dermawan yang berasal dari status sosial yang tinggi, dan tidak memiliki hubungan kekerabatan, cenderung menumbuhkan rasa kebersyukuran yang lebih mendalam dibandingkan dengan pemberian yang dilakukan oleh orang-orang yang berada dalam tingkat status sosial yang setara dan memiliki hubungan kekeluargaan.⁴⁹

⁴⁶McCullough, ME, Tsang, JA, & Emmons, RA., (2004), "Gratitude in Intermediate Affective Terrain"..., p.295.

⁴⁷Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J., 2008, "Gratitude Uniquely Predicts Satisfaction with Life: Incremental Validity above the Domains and Facets of the Five Factor Model", *Personality and Individual Differences*, 45(1), 49-54.

⁴⁸Individu dengan jenis kepribadian *extraversion*, cenderung mudah dalam bersosialisasi, optimis, dan memiliki kehangatan dalam berkomunikasi. Kepribadian *openness*, cenderung kreatif, rasa ingin tahu yang tinggi, imajinatif dan terbuka terhadap hal-hal yang baru. Sifat kepribadian *agreeableness*, memiliki karakteristik yang lemah-lembut, ramah-tamah, suka membantu, pemaaf, terus-terang. Sedangkan sifat kepribadian *conscientiousness* cenderung lebih dapat diandalkan, pekerja keras, disiplin, tepat waktu, dan cermat. L. A., & John, O. P. (Eds.), 1999, *Handbook of personality: Theory and research*, Elsevier, Terjemahan, A.K. Anwar, *Psikologi Kepribadian: Teori dan Penelitian*, (Kencana: Jakarta, 2012), hlm. 263.

⁴⁹McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B., (2001), "Is Gratitude a Moral Affect?" ..., p.249.

c. Lingkungan pendidikan

Pendidikan anak dalam keluarga juga berpengaruh terhadap tumbuhnya rasa kebersyukuran dalam diri anak. Hal ini sesuai hasil penelitian yang dilakukan oleh Snyder. Snyder melakukan penelitian terhadap kliennya yang berperilaku maladaptif, cenderung kurang mampu mengungkapkan rasa terima kasih. Keadaan tersebut perlu diubah, dan dilatih untuk membiasakan diri berterima kasih. Apa yang dilakukan ini berbeda dengan apa yang diajarkan oleh ayahnya. Dari hasil pembiasaan ini, anak tersebut akan membantu temannya sendiri bukan semata-mata untuk mendapatkan sesuatu untuk dirinya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan berperan dalam menumbuhkan dan meningkatkan rasa kebersyukuran seseorang.⁵⁰

B. Kesejahteraan Spiritual dalam Psikologi Positif

1. Macam-macam Kesejahteraan

Dalam perspektif psikologi positif, terdapat bermacam-macam jenis kesejahteraan (*well-being*). Berbagai macam kesejahteraan tersebut antara lain kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*), kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), kesejahteraan sosial (*social well-being*), kesejahteraan emosional (*emotional well-being*), dan kesejahteraan spiritual (*spiritual well-being*) yang akan dibahas secara detail dalam bab ini. Dari berbagai macam jenis kesejahteraan tersebut, masing-masing kesejahteraan memiliki definisi dan dimensi yang berbeda-beda. Berikut ini gambaran tentang jenis-jenis kesejahteraan dalam perspektif psikologi positif.

a. Kesejahteraan secara umum (*well-being*)

Berdasarkan perspektif hedonis, para psikolog memandang bahwa kesejahteraan subjektif dan kebahagiaan adalah sama. Namun sebagian ilmuwan yang mendukung pandangan Aristoteles tentang filsafat eudaimonia,⁵¹ berpendapat bahwa kebahagiaan berbeda dengan kesejahteraan. Di dalam perspektif eudaimonia, kesejahteraan mengandung makna kebahagiaan dan

⁵⁰Snyder, CR., Lopez, Shane J., Pedroti T.J., *Positive Psychology...*, p. 291.

⁵¹Snyder, CR., Lopez, Shane J., Pedroti T.J., *Positive Psychology...*, p. 140.

kebermaknaan (*meaning*). Kesejahteraan dapat diformulasikan dengan kebahagiaan+kebermaknaan. Oleh karena itu untuk mencapai kesejahteraan yang sejati, maka harus memahami dan mengimplementasikan nilai-nilai kebajikan dalam kehidupan sehari-hari.⁵²

b. Kesejahteraan subjektif

Kesejahteraan subjektif adalah penilaian seseorang tentang statusnya saat ini. Kesejahteraan subjektif juga diasumsikan (sinonim dari) kebahagiaan.⁵³ Menurut Diener kesejahteraan subjektif adalah gabungan antara kesejahteraan emosional dengan kebahagiaan. Jadi dalam perspektif ini kesejahteraan subjektif adalah penilaian individu atas kehidupan diri sendiri dalam menangkap esensi kesejahteraan.⁵⁴

Kesejahteraan subjektif dalam diri individu melibatkan evaluasi subjektif terhadap keadaan dunia. Secara khusus lagi, Diener mendefinisikan kesejahteraan subjektif sebagai kombinasi antara perasaan positif dengan kepuasan hidup secara umum. Dalam literatur psikologi, istilah kesejahteraan subjektif sering digunakan sebagai sinonim untuk kebahagiaan. Sehingga istilah kebahagiaan lebih mudah diakses dalam dunia pers sebagai pengganti istilah kesejahteraan subjektif.⁵⁵ Dalam perspektif psikologi hedonis, kesejahteraan subjektif lebih menekankan pada aspek kenikmatan dan kepuasan hidup. Oleh karena menurut Diener, kesejahteraan subjektif juga dapat dimaknai sebagai evaluasi subjektif seseorang tentang pengalaman yang menyenangkan dan apresiasi atas penghargaan dalam hidup.⁵⁶

c. Kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah konsep kesejahteraan yang menekankan pada fungsi psikologis dan sosial sebagai kriteria dalam menentukan kesejahteraan. Salah satu tokoh yang mengembangkan konsep kesejahteraan psikologis adalah Carol Ryff. Menurut Ryff, dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis tersebut meliputi: *self-*

⁵²*Ibid.*, p. 132.

⁵³*Ibid.*, p. 140.

⁵⁴*Ibid.*, p. 59.

⁵⁵*Ibid.*

⁵⁶*Ibid.*, p. 59.

acceptance, personal growth, purpose in life, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, autonomy).⁵⁷

Kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Ryff, dipengaruhi oleh pemikiran Aristoteles tentang filsafat eudaimonia, filsafat utilitarian, psikologi perkembangan, psikologi klinis, dan humanistik. Berdasarkan hasil kajian literatur tersebut, Ryff kemudian melakukan uji dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis di lapangan. Hasil uji tersebut menunjukkan bahwa enam dimensi kesejahteraan psikologis yang diajukan oleh Ryff adalah dimensi yang paling tepat dan komprehensif untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis.⁵⁸

Secara lebih rinci, Ryff menjelaskan keenam dimensi tersebut yakni: (1) *self-acceptance*, yakni berkaitan dengan sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima banyak aspek dari diri; merasa positif tentang kehidupan lampau; (2) *personal growth*, berkaitan dengan perasaan pengembangan dan potensi yang berkelanjutan dan terbuka terhadap pengalaman baru, merasa semakin berpengetahuan dan efektif; (3) *purpose in life*, yakni memiliki tujuan dan perasaan arah dalam hidup, kehidupan masa lalu yang bermakna, berpegang pada keyakinan yang memberi tujuan hidup; (4) *positive relations with others*, yakni memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya, perhatian dengan kesejahteraan orang lain; mampu memiliki empati, kasih sayang, dan keintiman atau keakraban yang kuat dalam menjalin hubungan, kemampuan dalam memberi dan menerima hubungan manusia; (5) *autonomy*, berkaitan dengan kemampuan dalam menentukan diri sendiri, mandiri, tidak ada tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu, mampu mengevaluasi diri dengan sesuai dengan standar pribadi; (6) *environmental mastery*, yakni berkaitan dengan kemampuan dalam penguasaan lingkungan, memiliki kompetensi dalam mengelola lingkungan yang kompleks, mampu memilih atau menciptakan komunitas yang cocok secara

⁵⁷Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M., 1995, "The Structure of Psychological Well-being revisited", *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719.

⁵⁸Ryff, C. D., & Singer, B. H., 2013, Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-being. In *The exploration of happiness*, Springer Netherlands, p.97-116.

pribadi.⁵⁹ Dengan demikian tingkat kesejahteraan psikologis dalam diri seseorang tergantung pada kemampuan seseorang dalam mengoptimalkan fungsi positif aspek psikologis dalam diri manusia yang meliputi enam aspek kehidupan tersebut.⁶⁰

d. Kesejahteraan sosial

Kesejahteraan sosial adalah tipe kesejahteraan yang terdiri dari aspek koherensi, integrasi, aktualisasi, kontribusi, dan penerimaan terhadap orang lain.⁶¹ Kesejahteraan sosial terdiri dari dimensi penerimaan sosial (*social acceptance*), aktualisasi sosial (*social actualization*), kepuasan hidup (*social contribution*), dan kebahagiaan (*happiness*). *Social acceptance* adalah sikap positif terhadap orang, mengakui dan menerima orang lain terlepas dari adanya perilaku yang kompleks dan membingungkan. *Social actualization*, berkaitan dengan kepedulian dan kepercayaan bahwa masyarakat berkembang secara positif, berpikir bahwa masyarakat memiliki potensi untuk tumbuh secara positif, berpikir sendiri atau bersama sama (sosial) untuk mewujudkan potensi yang dimiliki. Dimensi berikutnya adalah *social contribution*, yakni merasa memiliki nilai untuk memberikan kontribusi bagi masyarakat, dan berpikir tentang aktivitas sehari-hari yang bernilai bagi komunitas dan masyarakat. Dimensi terakhir adalah integrasi sosial, yakni merasa bagian dari komunitas, merasa memiliki, mendukung, dan berbagi dengan masyarakat.⁶²

e. Kesejahteraan emosional

Kesejahteraan emosional adalah jenis kesejahteraan yang terdiri dari persepsi kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup. Kesejahteraan ini terkait dengan keseimbangan antara pengaruh positif dengan negatif.⁶³ Aspek-aspek kesejahteraan ini meliputi pengaruh positif dan negatif, kepuasan hidup dan kebahagiaan. Pengaruh positif berkaitan dengan gejala pengalaman yang memberikan kesan dan antusiasme, sukacita, dan kebahagiaan seumur hidup. Pengaruh

⁵⁹Snyder, CR., Lopez, Shane J., Pedroti T.J., *Positive Psychology...*, p. 140.

⁶⁰Ng, E. C. W., & Fisher, A. T., 2013, "Understanding Well-being in Multi-Levels: a Review", *Health, Culture and Society*, 5(1), p. 308-323.

⁶¹Snyder, CR., Lopez, Shane J., Pedroti T.J., *Positive Psychology...*, 60-61.

⁶²*Ibid.*, 60-61.

⁶³*Ibid.*, p. 66.

negatif berkaitan dengan gejala-gejala kehidupan tidak diinginkan dan tidak menyenangkan. Kepuasan hidup berkaitan dengan rasa puas, kedamaian, dan kepuasan dari perbedaan yang kecil antara keinginan dan kebutuhan dengan prestasi dan pencapaian. Sedangkan aspek terakhir adalah kebahagiaan, yakni memiliki perasaan yang secara umum dimiliki oleh setiap manusia, dan pengalaman kesenangan, kepuasan, dan sukacita.⁶⁴

2. Kesejahteraan Spiritual (*Spiritual Well-Being*)

Pembahasan tentang kesejahteraan spiritual, bermula dari konsep tentang kesehatan spiritual. Kesehatan spiritual berasal dari dua konsep yang berbeda yakni kesehatan dan spiritual. Pembahasan tentang spiritual telah mengalami banyak perkembangan dan perubahan yang cukup besar pada beberapa tahun terakhir. Spiritual secara klasik sering didefinisikan dengan hal-hal yang berkaitan dengan hal-hal yang bersifat religius, gerejawi, atau hal-hal yang berkaitan dengan jiwa.

Menurut Muldoon & King, pemaknaan spiritualitas telah mengadopsi definisi yang jauh lebih luas, yang mengintegrasikan semua aspek kehidupan dan pengalaman manusia.⁶⁵ Sedangkan Menurut Coward dan Reed kesehatan mencerminkan rasa kesejahteraan yang berasal dari kesadaran intensif akan keutuhan dan integrasi di antara semua dimensi keberadaan seseorang, yang juga mencakup unsur spiritual kehidupan.⁶⁶ Oleh karena itu spiritualitas atau religiusitas merupakan aspek penting dalam kepribadian manusia.⁶⁷

Dalam beberapa tahun terakhir ada beberapa upaya yang telah dilakukan untuk menghubungkan antar konsep spiritualitas dan kesehatan dalam sebuah gagasan tentang kesejahteraan spiritual. Misalnya, Hately menulis tentang kesehatan spiritual dalam hal hubungan dengan diri sendiri, dan empati dalam kehidupan

⁶⁴*Ibid.*, p. 60-62.

⁶⁵Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, "Domains of Spiritual Well-Being...", p. 1975-1991.

⁶⁶*Ibid.*

⁶⁷Unterrainer, H. F., Ladenhauf, K. H., Moazedi, M. L., Wallner-Liebmann, S. J., & Fink, A., 2010, "Dimensions of Religious/Spiritual Well-being and Their Relation to Personality and Psychological Well-being", *Personality and Individual Differences*, 49(3), p. 192-197.

bermasyarakat, dan hubungan dengan Tuhan. Young yang menyebutkan bahwa ada keterkaitan tubuh, pikiran, dan semangat dalam konteks kedamaian batin, dan dalam hal hubungan dengan orang lain dan dengan alam. Goodloe dan Arreola berbicara tentang makna dan tujuan dengan transendensi-diri, tindakan sosial dan spiritual dengan orang lain, kesatuan dengan alam, dan hubungan pribadi dengan Tuhan. Sedangkan menurut Hood-Morris, kesehatan spiritual mencakup ciri-ciri transenden dan eksistensial yang berkaitan dengan hubungan individu dengan diri sendiri, orang lain, dan makhluk yang lebih tinggi, ditambah dengan interaksi dengan lingkungan seseorang.⁶⁸

a. Pengertian Kesejahteraan Spiritual

Salah satu definisi kesejahteraan spiritual yang dikemukakan oleh *National Interfaith Coalition on Aging* (NICA) tahun 1975, menyebutkan bahwa kesejahteraan spiritual adalah penegasan hidup yang menyangkut hubungan dengan Tuhan, diri, masyarakat, dan lingkungan. Namun definisi tersebut dikritisi dan dianggap kurang tepat oleh sebagian ilmuwan, karena konsep kesejahteraan spiritual mencakup aspek agama dan sosio-psikologis. Mober, Blaikie dan Kelsen, menyatakan bahwa kesejahteraan spiritual seharusnya berkaitan dengan aspek vertikal dan horizontal. Pandangan ini didukung oleh Paloutzian & Ellison, yang menyatakan bahwa kesejahteraan spiritual terdiri dari dua dimensi, yakni dimensi vertikal dan horizontal. Dimensi vertikal menyangkut hubungan antara manusia dengan Tuhan, sedangkan dimensi horizontal berkaitan dengan aspek-aspek kehidupan manusia, yang meliputi rasa, tujuan, dan kepuasan hidup yang tidak berkaitan dengan aspek keagamaan. Pendapat tersebut kemudian dikembangkan oleh Ellison dalam bentuk alat ukur kesejahteraan spiritual yang disebut dengan *Spiritual Well-Being Scale* (SWBS). SWBS yang dikembangkan oleh Ellison ini terdiri dari dua sub-skala *Religious Well-being* (RWB) dan *Existential Well-being* (EWB).⁶⁹

Berbeda dengan pandangan Ellison dalam menyikapi konsep kesejahteraan spiritual yang dikemukakan oleh NICA, Fisher

⁶⁸Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, "Domains of Spiritual Well-being" ..., p. 1975-1991.

⁶⁹Ellison, C. W., (1983), "Spiritual Well-being: Conceptualization and Measurement" ..., p. 330-338.

justru sependapat dengan definisi tersebut. Definisi kesejahteraan spiritual oleh NICA, yang menyatakan bahwa kesejahteraan spiritual adalah penegasan kehidupan dalam suatu hubungan dengan diri sendiri (pribadi), orang lain (komunal), alam (lingkungan), dan Tuhan (atau orang transendental lainnya). Kesejahteraan spiritual adalah keadaan yang mencerminkan perasaan, perilaku, dan kognisi yang positif, dalam hubungannya dengan diri sendiri, orang lain, transenden dan alam, yang pada gilirannya memberi individu itu rasa identitas, keutuhan, kepuasan, sukacita, keindahan, cinta, rasa hormat, sikap positif, kedamaian, dan keharmonisan batin, dan tujuan, dan arah dalam hidup.⁷⁰

Menurut Fisher kesejahteraan spiritual bukan hanya menyangkut aspek keagamaan semata, akan tetapi mencakup aspek kesehatan dan kesejahteraan manusia secara menyeluruh dalam setiap aspek kehidupan. Kesejahteraan spiritual menurut Fisher adalah keadaan dinamis dalam diri seseorang yang direalisasikan dalam bentuk hubungan yang harmonis dengan dirinya sendiri, orang lain, lingkungan, dan aspek transendental.⁷¹

Berdasarkan uraian tentang definisi kesejahteraan menurut NICA, Ellison, dan Fisher, terdapat titik temu dari ketiga definisi tersebut. Ketiga definisi tersebut menyatakan bahwa kesejahteraan spiritual berkaitan dengan aspek vertikal dan horizontal, aspek sakral dan profan. Aspek vertikal atau sakral berkaitan dengan hubungan antara individu dengan Tuhan, sedangkan aspek horizontal atau profan menyangkut hubungan yang bersifat duniawi, dalam definisi Ellison disebut dengan kesejahteraan eksistensial, sedangkan dalam definisi Fisher menyangkut domain personal, komunal, dan lingkungan.

b. Dimensi-dimensi Kesejahteraan Spiritual

Berdasarkan definisi kesejahteraan spiritual yang dikemukakan oleh NICA, Ellison dan Fisher, maka dapat dipahami bahwa kesejahteraan spiritual menyangkut berbagai aspek dalam dimensi kehidupan manusia. Fisher mengusulkan model kesejahteraan spiritual, yang

⁷⁰Unterrainer, H. F., Ladenhauf, K. H., Moazedi, M. L., Wallner-Liebmann, S. J., & Fink, A., 2010, "Dimensions of Religious" ..., p. 192-197.

⁷¹Fisher, J. W., 2001, "Comparing Levels of Spiritual Well-being in State, Catholic and Independent Schools in Victoria Australia", *Journal of Beliefs and Values*, 22(1), 99-105.

terdiri dari domain pribadi, komunal, lingkungan dan transendental.⁷² Keempat domain ini merupakan satu kesatuan yang bersifat global untuk menentukan tingkat kesejahteraan spiritual seseorang.⁷³

Menurut Fisher, domain pribadi berkaitan dengan bagaimana seseorang menjalin hubungan dengan diri sendiri berkaitan dengan makna, tujuan, dan nilai-nilai dalam kehidupannya.⁷⁴ Domain pribadi secara rinci meliputi beberapa aspek yakni harga diri, tujuan hidup, kepuasan, integritas, kesabaran, kebebasan, nilai, makna, kedamaian, identitas, suka cita, dan kesadaran diri.⁷⁵ Aspek personal dalam kesejahteraan spiritual secara signifikan berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dan tingkat stres yang rendah.⁷⁶

Domain komunal berkaitan dengan kualitas dan intensitas hubungan antar-pribadi, antara diri dan orang lain, termasuk cinta, keadilan, harapan, dan kepercayaan dengan orang lain.⁷⁷ Hal-hal yang terkait dengan domain ini antara lain cinta, keadilan, harapan, dan kepercayaan pada kemanusiaan. Domain ini meliputi kemampuan individu dalam berempati, mencintai orang lain, menghormati berbagai budaya yang ada, percaya dan berbuat kebaikan kepada orang lain, memiliki etika pergaulan, menghormati orang lain, menjadi harapan bagi orang lain, memaafkan terhadap kesalahan orang lain, dan berbuat adil terhadap orang lain.⁷⁸ Individu yang memiliki kedekatan dalam hubungan dengan orang lain cenderung jauh dari adanya tekanan (stres) dalam menghadapi kehidupan. Individu yang memiliki kemampuan hubungan interpersonal yang baik dan sehat cenderung lebih mudah dalam memperoleh kebahagiaan.⁷⁹

⁷²Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, "Domains of Spiritual Well-being" ..., p. 1975-1991.

⁷³*Ibid.*

⁷⁴*Ibid.*

⁷⁵Unterrainer, H. F., Ladenhauf, K. H., Moazedi, M. L., Wallner-Liebmann, S. J., & Fink, A., 2010, "Dimensions of Religious" ..., p. 192-197.

⁷⁶Rowold, J., 2011, "Effects of Spiritual Well-being on Subsequent Happiness, Psychological Well-being, and Stress", *Journal of Religion and Health*, 50(4), 950-963.

⁷⁷Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, "Domains of Spiritual Well-being" ..., p. 1975-1991.

⁷⁸Unterrainer, H. F., Ladenhauf, K. H., Moazedi, M. L., Wallner-Liebmann, S. J., & Fink, A., 2010, "Dimensions of Religious" ..., p. 192-197.

⁷⁹Rowold, J., 2011, "Effects of Spiritual Well-being" ..., p. 950-963.

Domain lingkungan berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam merawat dan memelihara lingkungan fisik dan biologis, termasuk rasa kagum, heran, dan kesatuan dengan lingkungan.⁸⁰ Domain ini juga berhubungan dengan sikap positif terhadap lingkungan, kesatuan dengan lingkungan, mengagumi alam semesta, mengakui keajaiban di alam semesta, mencintai keindahan alam, perhatian terhadap lingkungan, harmoni dengan lingkungan, selalu terhubung dengan alam, berilusi tentang lingkungan, menyatu dengan alam, kagum pada pandangan alam.⁸¹

Domain transendental, yakni domain yang berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam berhubungan dengan aspek-aspek yang bersifat transendental, keyakinan adanya kekuatan kosmik, realitas transenden, atau Tuhan, kepercayaan terhadap Tuhan, ritual dan penyembahan terhadap Tuhan.⁸² Domain transendental berkaitan dengan hubungan diri seseorang dengan sesuatu atau sesuatu yang melampaui tingkat manusia, seperti kekuatan kosmik, realitas transenden, atau Tuhan, dan melibatkan iman terhadap, pemujaan dan penyembahan, sumber misteri alam semesta. Keesaan dengan Tuhan, berkaitan dengan kekuatan tuhan, hubungan dengan yang ilahi, pemujaan terhadap Tuhan, iman kepada Tuhan, persatuan dengan Tuhan, penyembahan kepada Tuhan, percaya dengan kehidupan kekal, kehidupan doa, percaya dengan hal-hal yang bersifat supranatural, dan perasaan damai dengan Tuhan.⁸³

Secara garis besar, berdasarkan uraian tentang domain-domain kesejahteraan spiritual yang diusulkan dan dikembangkan oleh Fisher, dapat dipahami bahwa indikator kesejahteraan spiritual dapat dilihat dari empat domain. Empat domain tersebut yakni domain personal, komunal, lingkungan, dan transendental.

Berbeda dengan pendapat Fisher dalam memahami domain

⁸⁰Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, "Domains of Spiritual Well-being" ..., p. 1975-1991.

⁸¹Unterrainer, H. F., Ladenhauf, K. H., Moazedi, M. L., Wallner-Liebmann, S. J., & Fink, A., 2010, "Dimensions of Religious" ..., p. 192-197.

⁸²Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, "Domains of Spiritual Well-being" ..., p. 1975-1991.

⁸³Unterrainer, H. F., Ladenhauf, K. H., Moazedi, M. L., Wallner-Liebmann, S. J., & Fink, A., 2010, "Dimensions of Religious" ..., p. 192-197.

kesejahteraan spiritual, menurut Ellison kesejahteraan spiritual terdiri dari dua dimensi atau sub-skala yakni kesejahteraan religius dan kesejahteraan eksistensial. Dimensi kesejahteraan religius berkaitan dengan hubungan antara manusia dengan Tuhan, sedangkan dimensi kesejahteraan eksistensial berkaitan dengan aspek-aspek pengalaman hidup yang meliputi makna, cita-cita, keyakinan, komitmen, tujuan hidup, dalam hidup. Secara garis besar dimensi kesejahteraan spiritual yang dikembangkan oleh Ellison mencakup dua dimensi yakni dimensi yang bersifat vertikal dan horizontal.

c. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kesejahteraan Spiritual

Beberapa faktor yang memengaruhi kesejahteraan spiritual antara lain:

1) Faktor psikologis

Penelitian yang dilakukan oleh Rowold, tentang efek kesejahteraan spiritual terhadap kebahagiaan, kesejahteraan psikologis dan stres, menunjukkan bahwa kesejahteraan spiritual berhubungan positif dengan kebahagiaan, kesejahteraan psikologis, dan berhubungan negatif dengan tingkat terjadinya stres dalam diri individu.⁸⁴

Kesejahteraan spiritual dipengaruhi oleh aspek psikologis, seperti rasa optimis dan kepercayaan diri, dan tipe kepribadian. Hal ini didukung oleh hasil penelitian tentang kesejahteraan spiritual mahasiswa yang ditinjau dari komponen kesejahteraan religius dan kesejahteraan eksistensial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan spiritual mahasiswa berhubungan dengan rasa optimis dan percaya diri.⁸⁵ Kesejahteraan religius/spiritual (RSWB) juga dipengaruhi oleh kepribadian seseorang. Aspek kepribadian yang kurang menguntungkan (*'dark triad' of personality*), seperti sifat, *narsisme*, *machiavellianism*, dan psikopat. Hasil penelitian terhadap 312 mahasiswa diperoleh hasil bahwa kesejahteraan religius/spiritual memiliki relasi negatif dengan tipe

⁸⁴Rowold, J., 2011, "Effects of Spiritual Well-being" ..., p. 950-963.

⁸⁵Genia, V., 2001, "Evaluation of The Spiritual Well-being Scale in a Sample of College Students", *The International Journal for the Psychology of Religion*, 11 (1), 25-33.

kepribadian psikopat.⁸⁶ Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa kesejahteraan spiritual memiliki peran penting dalam menciptakan kondisi psikologis seseorang, seperti rasa optimis, percaya diri, dan ketenangan batin (terhindar dari stres).

Aspek kematangan emosional juga berhubungan dengan tingkat kesejahteraan spiritual seseorang. Menurut Anwar, M., & Khan, M. J., terdapat hubungan antara kedewasaan emosional dengan kesejahteraan spiritual pada orang-orang dewasa dengan usia antara 17-24 tahun. Kedewasaan emosional yang diukur dari tingkat kematangan dalam diri, sedangkan kesejahteraan spiritual diukur dari aspek eksistensial dan religius. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang-orang dewasa memiliki tingkat kesejahteraan spiritual yang lebih tinggi. Dengan demikian kematangan psikologis dalam diri individu merupakan salah satu faktor penting dalam membentuk kesejahteraan psiko-spiritual.⁸⁷ Berdasarkan hasil penelitian ini, aspek kematangan psikologis yang diukur dari kematangan emosional memiliki peran penting dalam menciptakan kesejahteraan spiritual.

2) Faktor agama (aspek religius)

Secara garis besar menurut Allport, kesejahteraan spiritual berkaitan dengan aspek religiusitas. Ada dua aspek untuk mengukur motivasi religius, yakni aspek intrinsik dan ekstrinsik. Aspek intrinsik untuk menilai sejauh mana individu benar-benar berkomitmen terhadap iman mereka. Sedangkan aspek ekstrinsik untuk agama sebagai jalan untuk melayani diri sendiri.⁸⁸ Hasil penelitian yang dilakukan oleh Allport dan Ross, menunjukkan bahwa individu dengan tipe keagamaan ekstrinsik memiliki tingkat prasangka yang lebih tinggi dibandingkan dengan tipe orientasi keagamaan intrinsik. Sedangkan individu dengan tipe keagamaan *indiscriminately anti-*

⁸⁶Kämmerle, M., Unterrainer, H. F., Dahmen-Wassenberg, P., Fink, A., & Kapfhammer, H. P., 2014, "Dimensions of Religious/Spiritual Well-being and The Dark Triad of Personality", *Psychopathology*, 47(5), 297-302.

⁸⁷Anwar, M., & Khan, M. J., 2013, "Maturity in Self" ..., p. 11.

⁸⁸Allport, G. W., & Ross, J. M., 1967, "Personal Religious Orientation and Prejudice", *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 432-443.

religious atau *non-religious*, memiliki tingkat prasangka yang lebih tinggi dari individu yang memiliki tipe ekstrinsik dan intrinsik.⁸⁹

Pendapat Allport ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan Genia. Individu dengan orientasi keagamaan intrinsik cenderung lebih sejahtera secara psikologis dan spiritual, dibandingkan dengan individu dengan orientasi keagamaan ekstrinsik. Individu dengan tipe kepribadian ekstrinsik memiliki tingkat kepuasan yang tinggi dalam hubungannya dengan Tuhan, namun lemah dalam aspek sosial.⁹⁰ Pendapat ini menekankan bahwa orientasi keagamaan (aspek religius), berpengaruh terhadap cara pandang dan orientasi dalam hubungan dengan Tuhan dan masyarakat. Cara pandang ini berkaitan dengan nilai-nilai kesejahteraan spiritual dalam diri seseorang.

Individu dengan orientasi agama intrinsik memiliki komitmen yang tinggi dan menyeluruh terhadap keyakinan agama yang dianutnya. Komitmen yang bersifat totalitas inilah yang menyebabkan individu dengan tipe kepribadian religius yang intrinsik cenderung mudah untuk memperoleh kesejahteraan psikologis dan spiritual. Sedangkan individu dengan orientasi keagamaan ekstrinsik cenderung menjadikan agama sebagai alat untuk memproteksi diri, pelarian, status sosial, partisipasi dalam kelompok keagamaan, dan pertahanan ego. Individu dengan tipikal kepribadian ini memiliki kecenderungan pada perilaku yang menggunakan agama sebagai kekuasaan melalui partisipasi dalam kelompok,⁹¹ sehingga menyebabkan terjadinya

⁸⁹Individu dengan tipe keagamaan ekstrinsik ditandai dengan pola orientasi bahwa agama adalah untuk memenuhi kepentingan pribadi, seperti untuk mencari perasaan aman, membenaran diri, status, dan sarana untuk memperoleh ketenangan. Sedangkan individu dengan tipe keagamaan intrinsik menjadikan agama sebagai pedoman dalam kehidupan sehari-hari. Internalisasi nilai-nilai agama menjadi salah satu faktor yang membentuk perilaku individu yang direalisasikan dalam cara pandang, berpikir dan berperilaku dan kehidupan bermasyarakat, lihat dalam Allport, G. W., & Ross, J. M., 1967, "Personal Religious" ..., p. 432.

⁹⁰Genia, V., 1996, "I, E, Quest, and Fundamentalism as Predictors of Psychological and Spiritual Well-being", *Journal for the Scientific Study of Religion*, 35(1), 56-64.

⁹¹Allport, G.W & Ross, M., 1967, "Personal Religious" ...,p. 432-443.

bias terhadap respons dan keinginan sosial secara umum. Individu dengan orientasi keagamaan ekstrinsik cenderung mengarah pada orientasi agama yang fundamentalisme,⁹² yang memiliki hubungan negatif dengan kompleksitas integratif, khususnya dalam masalah agama.⁹³

Pendapat lain juga menyatakan bahwa kematangan spiritual berkorelasi positif dengan kesejahteraan spiritual, (kesejahteraan religius dan kesejahteraan eksistensial). Kematangan spiritual merupakan bagian penting dari agama, dan pengetahuan agama. Namun sebaliknya, kematangan spiritual berkorelasi negatif dengan religius ekstrinsik, tetapi memiliki korelasi yang signifikan dan positif dengan religius intrinsik, frekuensi kehadiran di gereja, frekuensi dan durasi devosi pribadi, frekuensi ibadah keluarga yang penting, dan pengetahuan agama.⁹⁴

Dalam kehidupan sosial, keyakinan agama memiliki peran penting dalam mengatasi permasalahan hidup. Misalnya kepercayaan orang-orang Thailand yang dipengaruhi oleh Dharma sang-Buddha serta keyakinan supranatural. Pemahaman terhadap nilai-nilai spiritualitas akan mengarah pada kemampuan individu dalam mengelola depresi secara lebih baik sehingga meningkatkan ketahanan hidup pasien. Dengan demikian dapat diketahui bahwa spiritualitas memiliki hubungan yang positif dengan kualitas hidup seseorang, dan berhubungan negatif dengan depresi. Hal ini karena spiritualitas lebih berkaitan dengan kesehatan mental daripada kesehatan fisik. Oleh karena itu dengan memahami spiritualitas maka akan dapat mengurangi tingkat depresi.⁹⁵ Gomez, R., & Fisher

⁹²Wibisono, S., & Taufik, M., 2017, "Orientasi Keberagamaan Ekstrinsik dan Fundamentalisme Agama pada Mahasiswa Muslim: Analisis dengan Model RASH", *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1). p.1-11

⁹³Lihat, J., Conway, L. G., Savage, S., White, W., & O'Neill, K. A., 2011, "Religious Fundamentalism: An Empirically Derived Construct and Measurement Scale", *Archive for the Psychology of Religion*, 33(3), p. 299-323.

⁹⁴Bufford, R. K., 1984, Empirical Correlates of the Spiritual Well-Being and Spiritual Maturity Scales. Presented at the Annual Meeting of the Christian Association for Psychological Studies, Dallas, TX.

⁹⁵Saisunantarom, W., Cheawchanwattana, A., Kanjanabuch, T.,

juga berpendapat bahwa pengalaman spiritual merupakan salah satu faktor berharga dalam memahami kebahagiaan dan sekaligus depresi.⁹⁶

Kontinuitas dan intensitas dalam melakukan ritual keagamaan, memiliki peran penting dalam menciptakan kesejahteraan spiritual. Misalnya penelitian tentang kesejahteraan spiritual bagi orang-orang yang mengabdikan hidupnya untuk agama (Pendeta). Dengan menggunakan indikator kehadiran dan kekuatan Tuhan dalam kehidupan sehari-hari, dan kehadiran dan kekuasaan Tuhan dalam pelayanan, menunjukkan bahwa orang-orang tersebut memiliki tingkat kesejahteraan spiritual yang tinggi. Kedua indikator tersebut merupakan kedekatan individu dengan Tuhan yang dilakukan melalui praktik keagamaan untuk hadir di hadirat Tuhan.⁹⁷

Ritual keagamaan sebagai manifestasi hubungan antara manusia dengan Tuhannya, merupakan faktor yang paling kuat dalam menciptakan kesejahteraan spiritual. Penelitian yang dilakukan oleh Fisher tentang SHALOM⁹⁸ yang meneliti kesejahteraan spiritual dari aspek kualitas hubungan seseorang dengan diri sendiri, orang lain, lingkungan, dan dengan Tuhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa SHALOM memberikan nilai bagi pengalaman hidup yakni keselarasan antara pengalaman hidup seseorang dengan cita-cita untuk memperoleh kesejahteraan hidup. SHALOM memiliki kekuatan untuk menciptakan kesejahteraan spiritual terutama

Buranapatana, M., & Chanthapasa, K., 2015, Associations among Spirituality, Health-Related Quality of Life, and Depression in Pre-Dialysis Chronic Kidney Disease Patients: An Exploratory Analysis in Thai Buddhist Patients”, *Religions*, 6(4), p. 1249-1262.

⁹⁶Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, “Domains of Spiritual Well-being” ..., p. 1975-1991.

⁹⁷Proeschold-Bell, R. J., Yang, C., Toth, M., Rivers, M. C., & Carder, K., 2014, Closeness to God among those doing God’s work: A Spiritual Well-being Measure for Clergy”, *Journal of religion and Health*, 53(3), p. 878-894.

⁹⁸SHALOM adalah *Spiritual Health and Life-Oriented Measure*, merupakan salah satu alat ukur kesejahteraan/ kesehatan spiritual dan orientasi hidup yang didasarkan pada empat domain kesejahteraan spiritual, yakni domain personal, komunal, lingkungan, dan transendental. Lihat dalam Fisher, J., (2016), Selecting the best Version of SHALOM to Assess Spiritual Well-being”, *Religions*, 7(5), p. 45.

pada dimensi transendental yang sangat penting bagi kesehatan rohani.⁹⁹

Secara umum, aspek agama yang meliputi dimensi keyakinan, pengetahuan, ritual, pengalaman, memiliki peran penting dalam menciptakan kesejahteraan spiritual. Misalnya studi tentang agama dan spiritualitas secara teoretis dan fungsional berhubungan dengan kesehatan dan kesejahteraan individu. Kedekatan individu dengan Tuhan, orientasi dan motivasi religius, dukungan agama, dan ritual-ritual keagamaan sebagai bentuk perjuangan individu dalam beragama, memiliki kontribusi dalam menciptakan kesehatan dan kesejahteraan individu.¹⁰⁰ Hal ini menguatkan pendapat bahwa, aspek agama merupakan faktor penting dalam menciptakan kesejahteraan spiritual.

3) Faktor kesehatan fisik

Kesehatan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan spiritual. Penelitian terhadap orang-orang yang menderita kanker, menunjukkan bahwa kesejahteraan spiritual memiliki korelasi yang signifikan terhadap kondisi psikologis pasien untuk tetap optimis terhadap kehidupan mereka. Kesejahteraan spiritual membantu individu dalam menghadapi kecemasan hidup, penderitaan, dan keputusan untuk mengakhiri hidup akibat penyakit yang dideritanya.¹⁰¹

Penelitian yang dilakukan oleh McNulty, Livneh & Wilson, yang mengkaji peran kesejahteraan spiritual sebagai mediator dan moderator antara yang perasaan tidak pasti dan adaptasi psikososial terhadap orang-orang yang mengalami *Multiple Sclerosis* (MS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan spiritual memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap adaptasi bagi orang-orang yang mengalami MS dan juga

⁹⁹*Ibid.*

¹⁰⁰Hill, P. C., & Pargament, K. I., 2003, "Advances in The Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality", *American Psychologist*, 58(1), p. 64-74.

¹⁰¹McClain, C. S., Rosenfeld, B., & Breitbart, W., 2003, "Effect of Spiritual Well-being on End-of-Life Despair in Terminally-Ill Cancer Patients", *The Lancet*, 361(9369), p. 1603-1607.

bertindak untuk mengurangi dampak ketidakpastian pada adaptasi psikososial. Para Psikolog kemudian memanfaatkan hasil temuan ini sebagai upaya untuk melakukan rehabilitasi melalui pendekatan klinis.¹⁰²

Ross juga melakukan penelitian tentang pentingnya dimensi spiritual terhadap kesehatan, kesejahteraan, dan kualitas hidup. Penelitian ini dilatarbelakangi dari pengalamannya ketika melihat seorang pasien yang senantiasa membaca Alkitab dan berdo'a, wajahnya tampak tegar, dan bahagia meskipun dalam keadaan sakit. Pengalaman inilah yang mendorong Ross untuk meneliti pentingnya dimensi spiritual terhadap kesehatan, kesejahteraan, dan kualitas hidup. Individu-individu yang sedang menderita suatu penyakit, pada dasarnya membutuhkan pelayanan untuk memenuhi kebutuhan spiritual dalam bentuk pelayanan spiritual. Pelayanan spiritual yang dilakukan pada dasarnya untuk membantu seseorang agar senantiasa dalam kondisi yang terbaik. Melalui pendekatan spiritual, individu akan dapat memahami makna dan tujuan hidup, keinginan untuk hidup serta menumbuhkan keyakinan terhadap diri, orang lain, dan Tuhan.¹⁰³

Secara garis besar dimensi spiritual/religius meliputi dimensi vertikal dan horizontal. Dimensi vertikal menyangkut hubungan yang bersifat transendental, yakni antara individu dengan kekuatan yang ada di luar dirinya, dalam perspektif agama adalah Tuhan. Sedangkan aspek horizontal merupakan implikasi dan konsekuensi dari hubungan vertikal dalam bentuk hubungan antara individu dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungan.¹⁰⁴

Kesejahteraan spiritual memiliki peran penting dalam membantu penyesuaian psikososial dan pemahaman terhadap

¹⁰²McNulty, K., Livneh, H., & Wilson, L. M., 2004, "Perceived Uncertainty, Spiritual Well-being, and Psychosocial Adaptation in Individuals with Multiple Sclerosis", *Rehabilitation Psychology*, 49(2), p. 91-99.

¹⁰³Ross, L., 1995, "The Spiritual Dimension: Its Importance to Patients' Health, Well-being and Quality of Life and Its Implications for Nursing Practice", *International Journal of Nursing Studies*, 32(5), p. 457-468.

¹⁰⁴*Ibid.*

diri. Penelitian yang dilakukan oleh Li, Rew & Hwang terhadap penderita kanker di Taiwan, menunjukkan bahwa kesejahteraan spiritual memiliki peran penting dalam penyesuaian psikososial. Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan sosial yang tinggi, cenderung mampu melakukan penyesuaian psikososial dalam menghadapi penyakitnya. Kesejahteraan spiritual membantu individu dalam penyesuaian psiko-sosial dari aspek pengetahuan, emosional dan sosial terhadap penyakit yang dideritanya. Kesejahteraan spiritual memotivasi individu untuk menemukan makna dan tujuan hidup, dengan senantiasa menjalin hubungan yang harmonis dengan Tuhan (transenden). Kekuatan-kekuatan yang bersumber dari kesejahteraan spiritual (vertikal dan horizontal) merupakan faktor utama yang membantu individu (pasien) yang menderita kanker mampu melakukan penyesuaian psikososial terhadap penyakit yang dideritanya.¹⁰⁵

4) Faktor lingkungan

Penelitian yang dilakukan oleh Fisher untuk mengetahui perbandingan tingkat kesejahteraan spiritual siswa di Sekolah Australia. Indikator kesejahteraan spiritual yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model Fisher, yang tercermin dalam kualitas hubungan personal, komunal, lingkungan, dan transendental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis sekolah memberikan kontribusi terhadap perbedaan yang signifikan terhadap keempat rangkaian hubungan tersebut. Siswa yang berasal dari sekolah Katolik memiliki tingkat kesejahteraan spiritual yang lebih tinggi dibandingkan dengan sekolah-sekolah negeri. Hal ini dikarenakan dukungan dari para staf sekolah untuk menciptakan kesejahteraan spiritual siswa, salah satunya melalui kegiatan-kegiatan keagamaan.¹⁰⁶

Penelitian yang dilakukan oleh Fisher dengan menggunakan model FGLL (*Feeling Good, Living Life*) untuk mengungkap

¹⁰⁵Li, C. C., Rew, L., & Hwang, S. L., 2012, "The Relationship Between Spiritual Well-being and Psychosocial Adjustment in Taiwanese Patients with Colorectal Cancer and a Colostomy", *Journal of Wound Ostomy & Continence Nursing*, 39(2), p. 161-169.

¹⁰⁶Fisher, J. W., 2001, "Comparing Levels of Spiritual Well-being" ..., p. 99-105.

kesejahteraan spiritual pada anak-anak, yang meliputi aspek individual, komunal, lingkungan, dan transenden. Model ini menggunakan beberapa pertanyaan untuk menggali kehidupan anak yang berkaitan dengan diri, orang lain, keluarga, lingkungan alam, dan Tuhan sehingga hidup dirasakan menyenangkan bagi anak-anak. Model FGLL ini dikembangkan dengan beberapa pertanyaan seputar kehidupan anak yang meliputi dimensi-dimensi kesejahteraan spiritual dengan skala Likert (5 alternatif jawaban). Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan dengan Tuhan adalah faktor yang paling kuat dalam diri anak, terutama bagi mereka yang berasal dari sekolah yang berbasis agama (Katolik).¹⁰⁷

d. Kesejahteraan Spiritual dan Kesehatan Mental

Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan adalah keadaan kesejahteraan fisik, mental dan sosial yang utuh, bukan hanya berkaitan dengan ketiadaan suatu penyakit dalam diri seseorang. Tiga unsur tersebut mendasari pentingnya upaya untuk meningkatkan kesehatan masyarakat secara menyeluruh, termasuk kesehatan mental. Menurut WHO, kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan yang berkaitan dengan kesadaran atas kemampuan yang ada dalam diri sendiri, mampu mengatasi tekanan kehidupan, bekerja secara produktif dan bermanfaat, dan mampu memberikan kontribusi terhadap komunitas atau lingkungan sekitarnya.¹⁰⁸

Pendapat lain menyatakan bahwa kesehatan mental adalah kondisi dengan ketiadaan psikopatologi dalam diri seseorang, seperti depresi dan kecemasan. Kesehatan mental mencakup tiga unsur penting, yakni: perasaan bahagia dan kepuasan dengan kehidupan (kesejahteraan emosional), fungsi individu yang positif dalam hal realisasi diri (kesejahteraan psikologis), dan fungsi kemasyarakatan yang positif (kesejahteraan sosial).¹⁰⁹ Kedua pendapat tersebut

¹⁰⁷Fisher, J. W., 2015, "God Counts for Children's Spiritual Well-being", *International Journal of Children's Spirituality*, 20(3-4), p. 191-203.

¹⁰⁸World Health Organization, 2005, *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice: a Report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in Collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne*. Geneva: World Health Organization.

¹⁰⁹Westerhof, G. J., & Keyes, C. L., 2010, "Mental Illness and Mental Health: The Two Continua Model Across the Lifespan", *Journal of adult development*, 17(2),

diperkuat oleh Keyes¹¹⁰ dan Lamers, dkk.,¹¹¹ yang menyatakan bahwa kesehatan mental adalah kombinasi antara kesejahteraan psikologis, emosional, dan sosial.

Berdasarkan definisi kesehatan mental tersebut di atas, maka dapat dipahami bahwa kesehatan mental adalah sebuah keadaan yang tercipta karena adanya kesatuan dari berbagai aspek kesejahteraan, seperti kesejahteraan sosial, psikologis, dan emosional dan fisik. Aspek-aspek kesejahteraan dalam kesehatan mental, merupakan bagian dari domain kesejahteraan spiritual. Hal ini sesuai dengan pendapat Fisher, bahwa kesejahteraan spiritual terdiri dari empat domain, yakni personal, komunal, lingkungan, dan transendental.¹¹²

Domain-domain kesejahteraan spiritual mengandung berbagai nilai kesejahteraan hidup. Nilai-nilai kesejahteraan tersebut antara lain kesejahteraan psikologis, emosional, dan sosial. Nilai-nilai tersebut akan memunculkan suatu keadaan dalam diri individu baik dalam bentuk kesehatan atau kesejahteraan mental maupun spiritual. Hal ini sesuai dengan pandangan Fisher, bahwa dimensi yang paling mendasar dari kesehatan atau kesejahteraan secara umum yang meliputi fisik, mental, emosional, dan sosial adalah kesejahteraan spiritual.¹¹³ Pendapat ini menginspirasi bagi penulis, bahwa individu yang sehat secara mental (memiliki kesehatan mental) adalah individu yang sejahtera secara spiritual (memiliki kesejahteraan spiritual).

Hal ini juga sesuai dengan pandangan Hill, P. C., & Pargament bahwa agama dan spiritualitas memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan fisik dan mental. Pengamalan ajaran agama dan spiritualitas dalam kehidupan seperti meditasi, ritual-ritual keagamaan memberikan pengaruh bagi perkembangan dan pertumbuhan psikis dan fisik. Pengaruh psikis mengarah pada

p. 110-119.

¹¹⁰Keyes dalam Snyder, CR., Lopez, Shane J., Pedroti T.J., *Positive Psychology...*, p. 63.

¹¹¹Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., & Keyes, C. L. M., 2011, "Evaluating the Psychometric Properties of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF)", *Journal of clinical psychology*, 67(1), p. 99-110

¹¹²Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, "Domains of Spiritual Well-being"..., p. 1975-1991.

¹¹³Fisher, J. W., 2001, "Comparing Levels of Spiritual Well-being" ..., p. 99-105.

terciptanya kesehatan mental seseorang, yang ditandai dengan perilaku yang adaptif dan mencerminkan nilai-nilai keagamaan dan spiritualitas yang tinggi. Pengaruh pada aspek fisik mengarah pada terciptanya kondisi fisik yang sehat.¹¹⁴

Berbagai hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental berhubungan dengan kesejahteraan spiritual. Hasil riset yang dilakukan oleh Diener dan Seligman menemukan bahwa 10% pelajar Amerika yang paling bahagia terdapat hubungan yang kuat antara kualitas kesehatan mental dan hubungan sosial yang baik dengan tingkat kebahagiaan individu.¹¹⁵

e. Kesejahteraan Spiritual dan Kualitas Hidup

Salah satu upaya untuk memahami konsep tentang kesejahteraan secara umum, dapat dilakukan melalui studi tentang kualitas hidup (*quality of life*). *Quality of life* (QOL), adalah sebuah konstruksi yang harus diukur secara objektif atau subjektif.¹¹⁶ Dalam perspektif psikologi menurut Cummins, kualitas hidup bersifat objektif dan subjektif, yang berorientasi pada kesejahteraan materi, kesehatan, produktivitas, keintiman, keselamatan, komunitas, dan kesejahteraan emosional. Sependapat dengan Cummins, Schalock mengajukan delapan dimensi dalam QOL yakni kesejahteraan emosional, hubungan interpersonal, kesejahteraan materi, pengembangan pribadi, kesejahteraan fisik, penentuan nasib sendiri, inklusi sosial, dan hak yang merupakan domain inti kualitas kehidupan.¹¹⁷

Pendapat lain menyatakan bahwa QOL meliputi tiga dimensi yakni, kesejahteraan sosial, psikologis, dan fisik.¹¹⁸ Berdasarkan beberapa pandangan tentang konsep kualitas hidup (QOL), menurut pandangan penulis kualitas hidup adalah sebuah kondisi yang dapat dilihat dari perspektif subjektif dan objektif. Kualitas hidup berkaitan dengan keadaan dalam diri seseorang yang

¹¹⁴Hill, P. C., & Pargament, K. I., 2003, "Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion"..., p. 64-74.

¹¹⁵Snyder, CR., Lopez, Shane J., Pedroti T.J., *Positive Psychology*..., p. 59.

¹¹⁶Ng, E. C. W., & Fisher, A. T., 2013, "Understanding Well-being " ..., p. 308-323.

¹¹⁷*Ibid.*

¹¹⁸Testa, M. A., & Simonson, D. C., 1996, "Assessment of Quality-of-Life Outcomes", *New England Journal of Medicine*, 334(13), p. 835-840.

menggambarkan keadaan yang sejahtera, baik secara psikologis, emosional, sosial, subjektif dan fisik.

Penelitian yang dilakukan oleh Saisunantarom, dkk., tentang hubungan antara spiritualitas, *quality of Life* (QOL) dan depresi pada penderita penyakit ginjal kronis di Thailand. Hasil penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas dan keyakinan rakyat Thailand dipengaruhi oleh Dhamma dari Sang Buddha dan kepercayaan supernatural lainnya. Spiritualitas memiliki hubungan positif dengan QOL, dan berhubungan negatif dengan depresi. Depresi berhubungan erat dengan kurangnya kedamaian dan makna hidup, dan ketidakseimbangan pikiran, tubuh, dan jiwa dalam diri seseorang. Spiritualitas berhubungan dengan kesehatan mental. Spiritualitas mengarahkan pribadi seseorang dalam mengelola depresi yang dialami, sehingga mampu meningkatkan kelangsungan hidup pasien.¹¹⁹

Menurut Cotton, dkk., menyatakan bahwa kesejahteraan spiritual berhubungan dengan kualitas hidup dan penyesuaian psikologis seseorang. Hasil penelitian terhadap 142 penderita kanker payudara, menunjukkan bahwa kesejahteraan spiritual berhubungan positif dengan kualitas hidup, dan penyesuaian psikologis terhadap penyakit yang diderita. Kesejahteraan psikologis berhubungan positif dengan fatalisme dan penyesuaian psikologis dari aspek semangat juang, tidak putus asa dan optimis dalam menjalani kehidupan. Sebaliknya kesejahteraan psikologis berhubungan negatif dengan penyesuaian psikologis dari aspek kecenderungan untuk mudah putus asa.¹²⁰

Dalam dunia usaha atau sebuah organisasi, hasil penelitian yang dilakukan oleh Tejada menunjukkan bahwa kesejahteraan spiritual memiliki hubungan yang positif dengan kepuasan kerja, sebaliknya kesejahteraan spiritual memiliki hubungan yang negatif dengan

¹¹⁹Saisunantarom, W., Cheawchanwattana, A., Kanjanabuch, T., Buranapatana, M., & Chanthapasa, K., 2015, "Associations among Spirituality, Health-Related Quality of Life" ..., p. 1249-1262.

¹²⁰Cotton, S. P., Levine, E. G., Fitzpatrick, C. M., Dold, K. H., & Targ, E., 1999, "Exploring the Relationships among Spiritual Well-being, Quality of Life, and Psychological Adjustment in Women with Breast Cancer", *Psycho-Oncology*, 8(5), p. 429-438.

tingkat frustrasi kerja karyawan.¹²¹ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan spiritual yang tinggi, memiliki kecenderungan rasa puas terhadap hasil usaha yang dilakukan.

C. Wacana Kesejahteraan Spiritual dalam Islam

Beberapa literatur yang membahas secara spesifik tentang konsep kesejahteraan spiritual dalam Islam, masih sangat minim. Hal ini berbeda dengan konsep kesejahteraan spiritual yang dikembangkan oleh Barat. Secara keilmuan dan metodologis konsep kesejahteraan spiritual merupakan bagian dari kajian ilmu Psikologi Positif yang telah mapan. Kajian konsep kesejahteraan tersebut, kemudian dikembangkan dalam berbagai kegiatan riset.

Konsep kesejahteraan spiritual menurut *National Interfaith Coalition on Aging* (NICA),¹²² Fisher¹²³ dan Ellison¹²⁴ secara keilmuan dianggap sudah mapan. Secara garis besar konsep kesejahteraan spiritual yang dikembangkan dalam psikologi positif, menyangkut harmonisasi hubungan individu dalam empat domain, yakni personal, komunal, lingkungan, dan transendental. Nilai-nilai kesejahteraan spiritual tersebut, sejatinya telah ada dan menjadi bagian dari kehidupan beragama umat Islam.

1. Konsep Kesejahteraan Spiritual dalam Islam

Berdasar konsep kesejahteraan spiritual yang telah dikembangkan tersebut, maka dapat dijadikan sebagai salah satu acuan dalam memahami

¹²¹Tejeda, M. J., 2015, "Exploring the Supportive Effects of Spiritual Well-being on Job Satisfaction Given Adverse Work Conditions", *Journal of Business Ethics*, 131(1), p. 173-181.

¹²²Kesejahteraan spiritual terdiri dari empat domain yakni personal, komunal, lingkungan, transendental. Lihat dalam Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, "Domains of Spiritual Well-being"..., p. 1975-1991.

¹²³Pendapat Fisher sama dengan pendapat *National Interfaith Coalition on Aging* (NICA), Kesejahteraan meliputi domain personal, komunal, lingkungan, dan transendental. Lihat dalam Fisher, J., (2011), "The Four Domains Model"..., p. 17-28.

¹²⁴Model kesejahteraan spiritual yang dikembangkan oleh Ellison, terdiri dari dua sub-skala, yakni kesejahteraan religius dan kesejahteraan eksistensial. Lihat dalam Ellison, C. W., (1983), "Spiritual Well-being"..., p. 330-338.

konsep kesejahteraan dalam perspektif Islam. Salah satu konsep yang dapat dijadikan sebagai acuan untuk memahami kesejahteraan spiritual dalam perspektif Islam adalah konsep tentang kebahagiaan.

Kebahagiaan dalam perspektif Islam adalah bentuk anugerah dari *ar-Rahmān*, Sang Maha Pengasih yang diberikan kepada hamba-hambanya yang Dia kehendaki.¹²⁵ Dalam Islam, kebahagiaan yang sejati adalah kebahagiaan akhirat. Puncak kebahagiaan yang dirasakan di dunia, hanya bersifat sementara. Kebahagiaan yang sesungguhnya adalah terbebas dari api neraka.¹²⁶ Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Al-Qur'an (QS. *ali-Imrān*, 3: 185).

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّقُونَ أَجْوَرَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ زُحْزِحَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ ﴿١٨٥﴾

Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati. dan Sesungguhnya pada hari kiamat sajalah disempurnakan pahalamu. Barang siapa dijauhkan dari neraka dan dimasukkan ke dalam syurga, Maka sungguh ia telah beruntung. Kehidupan dunia itu tidak lain hanyalah kesenangan yang memperdayakan. (QS. *ali-Imrān*, 3: 185).

Konsep kebahagiaan yang ditawarkan oleh Islam melalui Al-Qur'an dan As-Sunnah adalah kebahagiaan (*sa'ādah*) yang berkesinambungan, yakni bahagia di dunia hingga alam *baqa'*. Konsep kebahagiaan ini disebut dengan *sa'ādat ad-daraini*. Kehidupan sebagai anugerah merupakan modal bagi manusia untuk menjalankan fungsinya dan menentukan harkat dan martabatnya. Oleh karena itu nikmat kehidupan harus digunakan dengan sebaik-baiknya, karena waktunya sangat terbatas. Namun dalam kehidupan dunia ini, kesenangan mendominasi dalam sebagian kehidupan manusia yang dianggap identik dengan kebahagiaan.

Kebahagiaan dalam konteks ini identik dengan hal-hal yang bersifat duniawi, materialistik (hedonis), yang bersifat sementara. Berbeda halnya dengan kehidupan akhirat yang kekal dan sempurna. Alam

¹²⁵Syaikh Abdul Muhsin al-Qasim, *Langkah Menuju Kebahagiaan*, (Yogyakarta: Maktabah al-Huda, 2012), hlm. 8.

¹²⁶Ilyas Islmail, *True Islam: Moral, Intelektual, Spiritual*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2013), hlm. 253.

akhirat adalah tempat perhitungan akhir dan penentuan nilai bagi setiap manusia dalam menjalani kehidupan dunia.¹²⁷ Dari pandangan ini maka jelas kedua kehidupan ini memiliki hubungan yang tidak terpisah. Oleh karena itu dalam pandangan Islam, manusia diajarkan untuk meraih kedua kebahagiaan tersebut, yakni kebahagiaan di dunia dan akhirat. Hal ini sesuai dengan firman Allah:

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿٢٠١﴾

Dan di antara mereka ada orang yang berdoa: «Ya Tuhan Kami, berilah Kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah Kami dari siksa neraka» (QS. Al-Baqarah, 2: 201).

Manusia diciptakan di muka bumi oleh Allah untuk menuruti perintah dan menjauhi larangan dengan tujuan untuk memperoleh kebahagiaan. Dalam Al-Qur'an terdapat dalam ayat-ayat yang berujung dengan kalimat *la'alakum tuflihūna* (QS. al-Baqarah 2: 189; QS. al-'Imrān, 3: 130, 200; QS. al-Māidah, 5: 35, 90, 100; QS. al-A'raf, 7: 69; QS. al-Anfāl, 8: 45; QS. al-Hajj, 22: 77; QS. an-Nūr, 24:31; QS.al-Jumu'ah, 62: 10).¹²⁸ Berikut ayat-ayat yang menunjukkan bahwa Allah menginginkan manusia untuk hidup bahagia.

يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْأَهْلِ قُلْ هِيَ مَوَاقِيتُ لِلنَّاسِ وَالْحَجِّ وَلَيْسَ الْبِرُّ بِأَنْ تَأْتُوا الْبُيُوتَ مِنْ ظُهُورِهَا وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنِ اتَّقَى وَأَتُوا الْبُيُوتَ مِنْ أَبْوَابِهَا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٢٠٢﴾

Mereka bertanya kepadamu tentang bulan sabit. Katakanlah: “Bulan sabit itu adalah tanda-tanda waktu bagi manusia dan (bagi ibadat) haji; Dan bukanlah kebajikan memasuki rumah-rumah dari belakangnya, akan tetapi kebajikan itu ialah kebajikan orang yang bertakwa. Dan masuklah ke rumah-rumah itu dari

¹²⁷Rif'at Syaqui Nawawi, *Kepribadian Qur'āni...*, hlm. 259-261.

¹²⁸Jalaluddin Rahmad, *Tafsir kebahagiaan, Pesan al-Qur'an Menyikapi Kesulitan Hidup*, (Jakarta: Serambi), hlm. 17-18.

pintu-pintunya; dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung (QS al-Baqarah, 2: 189).

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا الرِّبَا أَضْعَافًا مُضَاعَفَةً^ط وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿١٣٠﴾

Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu memakan riba dengan berlipat ganda] dan bertakwalah kamu kepada Allah supaya kamu mendapat keberuntungan. (QS ali-'Imrān, 3: 130).

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا^ظ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿١٣١﴾

Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetapkanlah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung. (QS ali-'Imrān, 3: 200).

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ^ظ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٣٥﴾

Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan carilah jalan yang mendekatkan diri kepada-Nya, dan berjihadlah pada jalan-Nya, supaya kamu mendapat keberuntungan. (QS. al-Mā'idah, 5: 35).

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّقُونَ^ظ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَمَةِ فَمَنْ زُحِرَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ^ظ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعٌ الْغُرُورِ ﴿١٨٥﴾

Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati. Dan sesungguhnya pada hari kiamat sajalah disempurnakan pahalamu. Barang siapa dijauhkan dari neraka dan dimasukkan ke dalam surga, maka sungguh ia telah beruntung. Kehidupan dunia itu tidak lain hanyalah kesenangan yang memperdayakan. (QS. ali-'Imrān: 185).

Menurut Ibnu Sina, ada tiga komponen yang membuat orang bahagia, yakni kebaikan dan nilai-nilai kebenaran universal, melakukan kebaikan dengan sempurna, adanya kedamaian dan ketenteraman batin.¹²⁹ Dengan demikian maka ketika salah satu unsur ini tidak terpenuhi, maka orang tidak akan dapat merasakan kebahagiaan hidup. Kebahagiaan dirasakan manakala seseorang pernah mengalami kesedihan. Oleh karena itu orang yang pernah mengalami kesedihan dalam hidupnya, cenderung lebih dapat merasakan dan mengapresiasi kebahagiaan. Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan Ali bin Abi Thalib, bahwa "seseorang tidak akan merasakan manisnya kebahagiaan (*sa'adah*), sebelum dia merasakan kesedihan (*syaqawah*)".¹³⁰

Istilah kesejahteraan spiritual secara spesifik masih jarang digunakan dalam dunia Islam. Namun ada beberapa istilah yang terkait dengan makna kesejahteraan spiritual. Ada beberapa istilah yang dapat digunakan untuk membahas konsep kesejahteraan spiritual dalam Islam. Beberapa istilah yang dapat dijadikan sebagai acuan berpikir untuk memahami konsep kesejahteraan spiritual, antara lain: 1) kehidupan yang baik (طيبة حياة); 2) kebaikan (حسنة). Kebahagiaan dalam arti kebaikan atau yang baik (حسنة); 3) bahagia atau beruntung (فوز, فلاح, dan سعادة); 4) ketenangan (سكينة) dan ketenteraman (مطمئنة); 5) kelapangan dan kegembiraan (شرح dan فرح); 6) keberkahan, kesejahteraan, keselamatan, dan kedamaian (بركة dan سلام). Kebahagiaan dalam arti keberkahan; 7) limpahan karunia (الفيض).¹³¹

a. Kehidupan yang baik (طيبة حياة)

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً
وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٤٧﴾

¹²⁹Ilyas Ismail, *True Islam: Moral, Intelektual, Spiritual...*, hlm. 353.

¹³⁰Haidar Baqir, *Risalah Cinta dan Kebahagiaan*, (Bandung: Mizan, 2015), hlm. 11.

¹³¹Muskinul Fuad, "Psikologi Kebahagiaan dalam *Al-Qur'an* (Tafsir Tematik atas Ayat-ayat *Al-Qur'an* tentang Kebahagiaan"..., hlm. 34-58.

Barang siapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan. (QS. an-Nahl, 16: 97).

Kehidupan yang baik Menurut Quraish Shihab bukan berarti kehidupan yang mewah, tidak pernah mendapatkan ujian dari Allah, akan tetapi kehidupan yang baik adalah kehidupan yang diliputi dengan perasaan lega, penuh kerelaan serta kesabaran dalam menerima setiap cobaan dan senantiasa mensyukuri nikmat Allah. Orang yang hidup dalam keadaan ini, adalah orang yang tidak merasakan takut yang mencekam, kesedihan yang mendalam dan melampaui batas, karena dalam dirinya tertanam bahwa pilihan Allah adalah yang terbaik bagi hamba-Nya. Kehidupan yang baik juga dapat dimaknai dengan kehidupan di surga, di alam *Barzah* dan kehidupan yang penuh dengan rezeki yang halal.¹³²

b. Kebaikan (حسنة).

Kebahagiaan dalam arti kebaikan atau yang baik (حسنة) dapat dipahami dari QS. at-Taubah, 9: 50; ar-Ra'du, 13: 6,22; an-Nahl, 16: 30,41,122; an-Naml, 27: 46,89; al-Qaṣaṣ, 28: 54, 84; al-aḥzāb, 33: 21; az-Zumar, 39: 10; Fuṣṣilat, 41: 34; as-Syūrā, 42: 23; dan al-Mumtaḥanah, 60: 4,6.¹³³

وَالَّذِينَ هَاجَرُوا فِي اللَّهِ مِنْ بَعْدِ مَا ظَلَمُوا لَنُبَوِّئَهُمْ فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً
وَلَا جَزَاءَ الْآخِرَةِ أَكْبَرُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ ﴿٤١﴾

Dan orang-orang yang berhijrah karena Allah sesudah mereka dianiaya, pasti Kami akan memberikan tempat yang bagus kepada mereka di dunia. Dan sesungguhnya pahala di akhirat adalah lebih besar, kalau mereka mengetahuinya. (QS. an-Nahl, 16: 41).

¹³²M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāḥ* Volume 6..., hlm. 720.

¹³³Muskinul Fuad, "Psikologi Kebahagiaan dalam *Al-Qur'an*, (Tafsir Tematik atas Ayat-ayat *Al-Qur'an* tentang Kebahagiaan)"..., hlm. 34-58.

Kata (حسنة) *hasanah* pada ayat tersebut mengacu pada tempat atau situasi yang menggambarkan suatu kebaikan. Sebagian ulama menggambarkan situasi atau tempat yang dimaksud adalah kota Madinah, ada juga yang memahaminya dalam arti rezeki atau kemenangan, atau nama harum. Dalam konteks pemahaman makna (حسنة) *hasanah* dalam perspektif sejarah, setelah Rasulullah Saw. beserta sahabat-sahabatnya hijrah ke Madinah, tercipta masyarakat yang Islami, aman dan sejahtera dan dapat meraih kemenangan dalam menghadapi musuh-musuhnya. Hijrahnya Nabi Muhammad memberikan nilai-nilai kebaikan dalam masyarakat Madinah, lahirnya masyarakat madani dengan peradaban baru yang senantiasa menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan.¹³⁴

- c. Bahagia atau beruntung (فلاح, سعادة, فوز).

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى ﴿١٤﴾

Sesungguhnya beruntunglah orang yang membersihkan diri (dengan beriman). (QS. al-A'lā, 87: 14).

Menurut Quraish Shihab, kata *aflaha* terambil dari kata *al-falāh*, yang berarti membelah, oleh karena itu petani dinamai dengan *al-fallāh* karena pekerjaannya mencangkul dan membelah tanah untuk menanam benih agar tumbuh buah sesuai dengan harapannya. Berangkat dari sinilah maka untuk memperoleh apa yang diharapkan disebut dengan *falāh*, yakni harapan mampu melahirkan sesuatu kebahagiaan. Menurut ar-Rāghib al-Ashfahāni, kebahagiaan dibagi menjadi dua yakni kebahagiaan dunia dan akhirat. Kebahagiaan dunia meliputi usia yang panjang, memiliki harta kekayaan, dan kemuliaan. Sedangkan kebahagiaan akhirat antara lain kekekalan tanpa kepunahan, kemuliaan tanpa kehinaan, dan pengetahuan tanpa kebodohan.¹³⁵

Menurut Jalaluddin Rahmad, salah satu konsep untuk menggambarkan kebahagiaan adalah *aflaha* (QS. Ṭahā, 20: 64; QS. al-Mu'minūn, 23: 1; QS. al-A'lā, 87: 14; dan QS. as-Syams, 91:

¹³⁴*Ibid.*, hlm. 587-588.

¹³⁵M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh* Volume 15, (Jakarta: Lentera, 2011), hlm. 254.

9). Kata tersebut selalu didahului dengan kata penegas *qad* (yang berarti sungguh), sehingga berbunyi *qod aflaha* atau 'sungguh telah bahagia'. *Aflaha* berasal dari akar kata *falāh*, yang memiliki makna kemakmuran, keberhasilan, atau pencapaian apa yang diinginkan atau dicari; sesuatu yang dengannya membuat seseorang dalam keadaan bahagia; terus menerus dalam keadaan baik; atau kehidupan yang penuh berkah; keabadian, kelestarian, terus menerus, berkelanjutan.¹³⁶ Selain *al-falah*, *al-sa'adah* juga dapat digunakan untuk menggambarkan kebahagiaan. Hal ini sebagaimana firman Allah.

﴿١٠٥﴾ يَوْمَ يَأْتِ لَا تَكَلَّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ ۗ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ

Di kala datang hari itu, tidak ada seorangpun yang berbicara, melainkan dengan izin-Nya; maka di antara mereka ada yang celaka dan ada yang berbahagia. (QS. Hūd, 11: 105).

Al-sa'adah memiliki makna kebahagiaan lawan kata dari *syaqawah* yang berarti penderitaan. *Sa'adah* berarti mengandung pengertian tentang hal-hal yang berkaitan dengan sesuatu yang baik.¹³⁷ *Al-sa'adah* juga memiliki arti pertolongan Allah yang diberikan kepada hamba-Nya agar ia mampu melakukan kebaikan dan terhindar dari kejahatan. Oleh karena itu *al-sa'adah* identik dengan *al-Tawfiq*, kesejahteraan. Makna *al-sa'adah* menurut beberapa penulis akhir-akhir ini lebih cenderung dimaknai berkaitan dengan perasaan sejahtera, dan memiliki jiwa yang tenang.¹³⁸

Menurut Ibnu Maskawaih, kebahagiaan adalah pusat kebaikan (*tamam al-khairat*). Kebahagiaan berbeda dengan kesenangan. Menurut al-Ghazali, apabila orang ingin bahagia, maka ia harus mundur atau keluar dari kesenangan. Dalam perspektif spiritual Islam, kebahagiaan adalah "*maqamat*" yang membentang dari titik awal taubat, asketik, sabar, syukur dan akhirnya terwujud kepuasan

¹³⁶Jalaluddin Rahmad, *Tafsir Kebahagiaan...*, hlm. 17-18.

¹³⁷Imam Sukardi dan Anang Haris, *Puncak Kebahagiaan, (al-Farabi): Etape-etaape Sufistik Filosofis Meniti Revolusi Hidup*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hlm. 83.

¹³⁸Imam Sukardi dan Anang Haris, *Puncak Kebahagiaan (al-Farabi): Etape-etaape Sufistik Filosofis Meniti Revolusi Hidup*, hlm. 83.

spiritual (*ridha*).¹³⁹ Dengan demikian makna kebahagiaan dalam konteks ini lebih menekankan pada aspek spiritual, yakni aspek batiniah. Selain *al-falah*, *al-sa'adah*, kata *fauz* juga dapat dijadikan sebagai acuan untuk memahami konsep tentang kesejahteraan. Hal ini sesuai dengan firman Allah.

وَلَئِنْ أَصَبَكُمْ فَضْلٌ مِّنَ اللَّهِ لَيَقُولَنَّ كَأَن لَّمْ تَكُنْ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُ مَوَدَّةٌ
يَلِيْتَنِي كُنتُمْ مَعَهُمْ فَأَفُوزَ فَوْزًا عَظِيمًا ﴿٧٦﴾

Dan sungguh jika kamu peroleh karunia (kemenangan) dari Allah, tentulah dia mengatakan seolah-oleh belum pernah ada hubungan kasih sayang antara kamu dengan dia: “Wahai kiranya saya ada bersama-sama mereka, tentu saya mendapat kemenangan yang besar (pula)”. (QS. an-Nisā’, 4: 73).

Kata (فوز) *fauz* berarti keuntungan. Keberuntungan yang dimaksud bukan hanya yang bersifat material, tetapi juga yang bersifat imaterial, seperti keberuntungan meraih surga dan mendapatkan ampunan dari Allah Swt.¹⁴⁰

- d. Ketenangan (سكينة) dan ketenteraman (طمئنة).

Lafaz *سكينة* terdapat dalam QS. al-Baqarah, 2: 248; at-Taubah, 9: 26, 40; QS. al-Fath, 48: 4,5,18, dan 26, sementara lafaz *طمئنة* terdapat dalam QS. ali-Imrān, 3: 126; QS. al-Mā'idah, 5: 113; QS. al-Anfāl, 8: 10; QS. ar-Ra'd, 13: 28; QS. an-Nahl, 16: 112; dan QS. al-Fajr, 89: 27. Dalam ayat-ayat ini digambarkan kondisi jiwa yang tenang (tenteram).¹⁴¹

أَلَا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيًا إِثْنَيْنِ إِذْ هُمَا
فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ

¹³⁹Ilyas Ismail, *True Islam: Moral, Intelektual, Spiritual...*, hlm. 353.

¹⁴⁰M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbāh*, Volume 2..., hlm. 614-615.

¹⁴¹Muskinul Fuad, “Psikologi Kebahagiaan dalam *Al-Qur’ān*, (Tafsir Tematik atas Ayat-ayat *Al-Qur’ān* tentang Kebahagiaan)”..., hlm. 34-58.

عَلَيْهِ وَإِيَّاهُ يُجْنُودُ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَىٰ وَكَلِمَةَ
 اللَّهُ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٤٠﴾

Jikalau kamu tidak menolongnya (Muhammad) maka sesungguhnya Allah telah menolongnya (yaitu) ketika orang-orang kafir (musyrikin Mekah) mengeluarkannya (dari Mekah) sedang dia salah seorang dari dua orang ketika keduanya berada dalam gua, di waktu dia berkata kepada temannya: “Janganlah kamu berduka cita, sesungguhnya Allah beserta kita”. Maka Allah menurunkan keterangan-Nya kepada (Muhammad) dan membantunya dengan tentara yang kamu tidak melihatnya, dan Al-Qur’an menjadikan orang-orang kafir itulah yang rendah. Dan kalimat Allah itulah yang tinggi. Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana. (QS. at-Tawbah, 9: 40).

Sakīnah mengandung makna ketenangan. Berdasarkan ayat-ayat yang membicarakan tentang *sakīnah*, kata ini berkaitan dengan peristiwa-peristiwa yang sebelumnya mencekam baik berupa keadaan yang mengancam jiwa ataupun hal-hal yang mengganggu pikiran. Kehadiran *sakīnah* dalam qalbu melalui proses yang panjang, di mana qalbu harus disiapkan dengan menanamkan nilai-nilai kesabaran dan ketaqwaan.¹⁴²

Ada beberapa tahapan untuk memperoleh qalbu yang *sakīnah* antara lain dimulai dengan mengosongkan qalbu dari segala sifat tercela dan dosa, bertobat atas dosa-dosa yang pernah dilakukan, berjuang melawan sifat-sifat tercela dengan mengedepankan sifat-sifat terpuji, mengganti yang buruk dengan yang baik, senantiasa berzikir untuk mengingat Allah dan menghiasi diri dengan ketabahan dan ketakwaan. Sifat-sifat yang demikian akan menumbuhkan kesadaran bahwa ketentuan Allah adalah hal yang terbaik bagi hamba-Nya, tidak menghendaki sesuatu kecuali karena kehendak Allah, tidak mengharap sesuatu kecuali hanya kepada Allah. Bentuk-bentuk kesadaran yang demikian akan mampu menghilangkan kecemasan yang ada dalam diri seseorang betapapun beratnya cobaan, ketakutan dan kecemasan, sehingga yang ada dalam qalbu adalah ketenangan. *Sakīnah* bukan hanya

¹⁴²M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 5, (Jakarta: Lentera, 2011), hlm. 61-62.

tampak dalam ketenangan lahiriah kecerahan air muka akibat keluguan atau ketidaktahuan, akan terlihat dalam air muka yang penuh dengan kelapangan dada, budi bahasa yang sopan, sebagai cerminan dari kesatuan pemahaman dan kebersihan jiwa.¹⁴³

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (QS. Ar-Ra'd, 13: 28).

Kata (تَطْمَئِنُّ) *tatmainnu* dalam ayat ini menggambarkan ketenteraman hati seorang mukmin. Kondisi ini tercipta ketika menyebut nama Allah yang telah memberikan rahmat-Nya dalam setiap kehidupan. Jadi dalam surat ini menggambarkan kondisi psikologis orang yang mukmin yang hatinya senantiasa tenang, setelah bergetar hatinya ketika mengingat rahmat dan kasih sayang Allah. Hal ini berbeda dengan makna (تَطْمَئِنُّ) *tatmainnu* dalam QS. al-Anfal: 2, yang mengandung makna ketenangan setelah mendapatkan ancaman.¹⁴⁴

e. Kelapangan dan kegembiraan (شرح dan فرح).

أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِّن رَّبِّهِ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِّن ذِكْرِ اللَّهِ أُولَٰئِكَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ﴿٢٢﴾

Maka apakah orang-orang yang dibukakan Allah hatinya untuk (menerima) agama Islam lalu ia mendapat cahaya dari Tuhannya (sama dengan orang yang membatu hatinya)? Maka kecelakaan yang besarlah bagi mereka yang telah membatu hatinya untuk mengingat Allah. Mereka itu dalam kesesatan yang nyata. (QS: az-Zumar, 39: 22).

Kata (شَرَحَ) *syaraha* berarti memperluas, melapangkan, baik secara material maupun non-material. Secara non material *syaraha*

¹⁴³*Ibid.*

¹⁴⁴*Ibid.*

juga dapat dimaknai membuka, memberi pemahaman, dan menganugerahkan ketenangan. Ketika dimaknai kelapangan secara fisik, maka yang dimaksud adalah kelapangan dada. Dada yang lapang memberikan kekuatan untuk menampung berbagai macam pengetahuan dan mampu menerima cobaan tanpa merasa sempit karena kelapangan tersebut. Orang yang beriman dan Islam akan memperoleh kelapangan dari Allah. Islam dengan ajaran-ajarannya memberikan pengaruh positif dan menggembirakan bagi umatnya, memberikan kelapangan dada dalam menghadapi setiap cobaan, menumbuhkan kesabaran dan ketabahan dalam menghadapi ujian sehingga memperoleh kebahagiaan.¹⁴⁵

إِنَّ قَارُونَ كَانَ مِنْ قَوْمِ مُوسَى فَبَغَى عَلَيْهِمْ وَآتَيْنَاهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ لَتَنُوءُ بِالْعُصْبَةِ أُولَى الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ ﴿٧٦﴾

Sesungguhnya Qārūn adalah termasuk kaum Mūsā, maka ia berlaku aniaya terhadap mereka, dan Kami telah menganugerahkan kepadanya perbendaharaan harta yang kunci-kuncinya sungguh berat dipikul oleh sejumlah orang yang kuat-kuat. (Ingatlah) ketika kaumnya berkata kepadanya: «Janganlah kamu terlalu bangga; sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang terlalu membanggakan diri» (QS. al-Qaṣaṣ, 28: 76).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa, dalam kehidupan ini manusia tidak boleh melampaui batas ketika bergembira, karena hal tersebut akan mengantarkan pada keangkuhan, materialistis, melupakan fungsi harta dan mengabaikan kehidupan akhirat dan nilai-nilai spiritualitas. Dalam ayat ini kegembiraan yang di luar batas identik dengan perasaan bangga diri yang luar biasa. Rasa bangga yang dibenarkan adalah bangga dalam hal kebenaran disertai dengan perasaan rendah hati dan bersyukur terhadap Allah dan Rasul-Nya.¹⁴⁶ Oleh karena itu, ketika mendapat limpahan nikmat dari

¹⁴⁵M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 11, (Jakarta: Lentera, 2011), hlm. 482-483.

¹⁴⁶M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 9..., hlm. 76-77.

Allah, maka dalam diri seorang mukmin harus menyambutnya dengan gembira¹⁴⁷ dan tidak boleh melupakan nikmat Allah.¹⁴⁸

- f. Keberkahan (بركة), kesejahteraan, keselamatan, dan kedamaian (سلام).

Kebahagiaan dalam arti keberkahan dapat dipahami dari QS. al-'A'rāf: 96; Hūd: 48, 73; an-Nahl: 127; dan az-Zāriyāt: 39.¹⁴⁹

وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ
وَالْأَرْضِ وَلَكِن كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُم بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ ﴿٩٦﴾

Jikalau sekiranya penduduk negeri-negeri beriman dan bertakwa, pastilah Kami akan melimpahkan kepada mereka berkah dari langit dan bumi, tetapi mereka mendustakan (ayat-ayat Kami) itu, maka Kami siksa mereka disebabkan perbuatannya. (QS. al-'A'rāf, 7: 96).

Kata (بركات) *barakāt* adalah bentuk jamak dari kata *barakah* (بركة) yang berarti kebajikan rohani dan jasmani. *Barakah* juga memiliki makna sesuatu yang mantap, yakni kebajikan yang melimpah-ruah dan beraneka ragam serta bersifat terus-menerus dan berkesinambungan. Keberkatan yang diberikan Allah kepada hamba-Nya datang dari arah yang tidak diduga-duga, dapat dirasakan secara material dan tidak terbatas jumlah dan ukurannya.

Ayat ini menjelaskan bahwa keberkahan Allah yang diberikan kepada hamba-Nya yang berasal dari segala penjuru, baik dari langit maupun bumi. Penambahan anugerah yang diberikan Allah yang tidak terukur oleh indra dinamakan berkah.¹⁵⁰ Makna ini mengisyaratkan bahwa kata (بركة) identik dengan kualitas dan kuantitas kebajikan yang diterima hamba Allah, yang sangat

¹⁴⁷M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 10, (Jakarta: Lentera, 2011), hlm. 224.

¹⁴⁸M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 12, (Jakarta: Lentera, 2011), hlm. 188.

¹⁴⁹Muskinul Fuad, "Psikologi Kebahagiaan dalam *Al-Qur'ān* (Tafsir Tematik atas Ayat-ayat *Al-Qur'ān* tentang Kebahagiaan"...), hlm. 34-58.

¹⁵⁰M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 4, (Jakarta: Lentera, 2011), hlm. 219.

banyak dan beraneka ragam, datangnya silih berganti dan secara terus menerus. Hal ini menggambarkan kondisi psikologis seorang hamba yang bersyukur, hatinya penuh dengan rasa gembira karena mendapat limpahan nikmat yang sedemikian besar dan tak terhingga.

Selain *barakah*, kata *salāmun* juga dapat digunakan untuk menggambarkan makna kesejahteraan. Hal ini sesuai dengan firman Allah.

سَلَامٌ قَوْلًا مِّن رَّبِّ رَحِيمٍ ﴿٥٨﴾

(Kepada mereka dikatakan): “Salam”, sebagai ucapan selamat dari Tuhan Yang Maha Penyayang. (QS. Yāsīn, 36: 58).

Kata *salāmun* (سلام) terambil dari kata *salima* (سلم) memiliki makna terkait dengan keselamatan dan terhindar dari segala hal yang bersifat celaka. Kata ini merupakan do’a yang dipanjatkan untuk mendapatkan keselamatan dan terhindar dari segala macam bencana, marabahaya, atau hal-hal yang tidak diinginkan. Kata *salām* yang diucapkan dalam keadaan demikian bersifat pasif. Sedangkan kata *salām* yang diucapkan ketika memperoleh sesuatu yang menyenangkan, bersifat aktif. Oleh karena itu kata *salām* diucapkan ketika seseorang terhindar dari bahaya, bencana dan ketika seseorang mendapatkan kesenangan, atau kesuksesan. Kata (سلام) juga merupakan ucapan yang disampaikan antara sesama penghuni surga (cukup dengan kata *salām*) karena sudah berada dalam *dār as-salām*, namun berbeda dengan yang diucapkan di dunia, yakni *as-salām ‘alaikum*.¹⁵¹

Kata *salām* (سلام) juga memiliki arti luput dari kekurangan, kerusakan dan aib. Kata-kata ini sering diucapkan orang ketika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan namun dirinya dalam keadaan baik, misalnya ketika terjadi kecelakaan. Kata *salam* juga diucapkan ketika seseorang memperoleh keuntungan atau kedudukan yang terhormat. Hati yang selamat (*salīm*) adalah hatinya terhindar

¹⁵¹M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 11..., hlm. 175.

dari segala aib, dengki, hasut dan segala kehendak buruk, yang mengantarkan keselamatan anggota badannya dari segala kejahatan.¹⁵²

Secara umum menurut pandangan penulis, kata *salām* berdasarkan tafsir tersebut di atas merupakan sebuah ungkapan terima kasih atas kebaikan (nikmat) Allah yang diberikan kepada hamba-Nya karena telah terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan, seperti kecelakaan, musibah, atau hal-hal yang dapat menimbulkan aib bagi diri sendiri atau orang lain. Kata *salām* juga merupakan bentuk rasa syukur atas kebaikan yang diberikan Allah, yang berupa nikmat kesuksesan, keberhasilan, atau hal-hal yang bersifat menyenangkan.

g. Limpahan Karunia (الفيض).

Selain makna kebahagiaan di atas, makna kebahagiaan dapat dipahami pula dari kata الفيض (limpahan atau curahan karunia). Kata ini terdapat dalam beberapa ayat Al-Qur'an, misalnya QS. al-Baqarah, 2: 199, 245; al-Māidah, 5: 83; al-A'rāf, 7: 50; at-Taubah, 9: 92; Yūnus, 10: 61; 'Ibrāhīm, 14: 4; Ṣād, 38: 26; al-Aḥqāf, 46: 8; dan al-Ḥadīd, 57: 11.¹⁵³

وَنَادَىٰ أَصْحَابُ النَّارِ أَصْحَابَ الْجَنَّةِ أَنْ أَفِيضُوا عَلَيْنَا مِنَ الْمَاءِ أَوْ مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ قَالُوا إِنَّ اللَّهَ حَرَّمَ عَلَيْنَا مَا كُنَّا نَعْمَلُ

Dan penghuni neraka menyeru penghuni surga: "Limpahkanlah kepada kami sedikit air atau makanan yang telah direzekikan Allah kepadamu". Mereka (penghuni surga) menjawab: "Sesungguhnya Allah telah mengharamkan keduanya itu atas orang-orang kafir". (QS al-A'rāf, 7: 50).

Kata (أفيسوا) *afīzū* terambil dari kata *faiz* berarti sesuatu yang dituangkan dengan banyak, yakni tercurah dengan melimpah. Dalam konteks ayat tersebut menggambarkan keinginan para penghuni neraka untuk mendapatkan curahan atau limpahan air yang banyak dari para penghuni surga, dan mengharap dapat

¹⁵²M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 6..., hlm. 364.

¹⁵³Muskinul Fuad, "Psikologi Kebahagiaan dalam Al-Qur'an (Tafsir Tematik atas Ayat-ayat Al-Qur'an tentang Kebahagiaan" ..., hlm. 34-58.

menikmatinya sekalipun jumlahnya sedikit.¹⁵⁴

Berdasarkan tafsir tersebut di atas, kata *faṭṭ* dalam konteks kesejahteraan spiritual menggambarkan bahwa kehidupan yang sejahtera adalah kehidupan yang dipenuhi dengan curahan atau limpahan kebaikan dalam hidup. Kebaikan-kebaikan yang diterima tersebut dapat dinikmati dengan sebaik-baiknya yang memberikan manfaat bagi dirinya dan orang-orang di sekitarnya. Menurut pandangan penulis, penekanan makna kesejahteraan pada konteks ini adalah curahan atau limpahan kebaikan yang bermanfaat dalam kehidupan.

Kharirul Hamim dalam tulisannya yang membahas perspektif Al-Qur'an tentang kebahagiaan, ada beberapa kata dalam Al-Qur'an yang memiliki makna bahagia, yakni *sa'id, falah, najat, dan najah*. Kebahagiaan di dunia bisa berupa kelebihan dan keberkahan rezeki, tercapainya cita-cita, sehat fisik, dan lain-lain. Sedangkan kebahagiaan di akhirat berupa tidak mendapat siksa kubur, terbebas dari api neraka dan masuk surga.¹⁵⁵ Jadi dimensi kebahagiaan menurut Al-Qur'an adalah kebahagiaan dunia-akhirat dan fisik nonfisik.¹⁵⁶

Najat merupakan kebahagiaan yang dirasakan karena merasa terbebas dari ancaman yang menakutkan. Kebahagiaan tersebut misalnya ketika menerima putusan bebas dari pidana, ketika mendapat grasi besar dari presiden, ketika ternyata seluruh keluarganya selamat dari gelombang tsunami, dan sebagainya. Adapun *najah* adalah perasaan bahagia karena yang diidam-idamkan ternyata terkabul, padahal ia sudah merasa pesimis, misalnya keluarga miskin yang sepuluh anaknya berhasil menjadi sarjana semua.¹⁵⁷

Kesejahteraan spiritual juga dapat dipahami dari perspektif jiwa yang *mutmainnah*. Menurut Rif'at Syauqi Nawani, orang yang memiliki jiwa *mutmainnah* adalah orang yang tidak terbelenggu cinta terhadap dunia, harta, terhadap sesama makhluk, tindakan-tindakan dosa, kemewahan dan sifat bakhil. Namun jiwa yang *mutmainnah* adalah

¹⁵⁴M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāḥ*, Volume 4..., hlm. 128.

¹⁵⁵Hamim, K."Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Qur'an"..., hlm. 126-149.

¹⁵⁶Muskinul Fuad, "Psikologi Kebahagiaan dalam Al-Qur'an (Tafsir Tematik atas Ayat-ayat Al-Qur'an tentang Kebahagiaan"..., hlm. 60-64.

¹⁵⁷*Ibid.*, 126-149.

jiwa yang selalu beriman kepada Allah dengan sebenar-benarnya, mengerjakan amal saleh dengan ikhlas, optimis bahwa Allah akan memberikan kebaikan atas amal ibadahnya di akhirat kelak. Jiwa tenang disebabkan karena banyaknya kebajikan terhadap Allah, sesama dan kepada diri sendiri.¹⁵⁸

Ciri-ciri manusia yang memiliki jiwa yang tenang (*an-nafs mutmainnah*), menurut Rif'at Syauqi Nawani, sesuai dengan yang disebutkan dalam QS. al-Fajr, 89, 27-30:

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَادْخُلِي
فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَادْخُلِي جَنَّاتِي ﴿٣٠﴾

Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam syurga-Ku. (QS al-Fajr, 89: 27-30).

Berdasarkan ayat-ayat tersebut, ada beberapa ciri orang yang memiliki jiwa yang *an-nafs mutmainnah*, yakni:

- Cenderung selalu ingin kembali dan dekat dengan Allah dalam menempuh kehidupan (*irji' ilā rabbik*). Kecenderungan ini mengarahkan pada kehidupan seseorang untuk senantiasa selaras dengan kehendak Allah. Jiwa ini termasuk dalam kategori *an-nafs ar-rabaniyyah* (jiwa rabbani).
- Menerima dengan rela dan puas atas ketetapan yang diberikan oleh Allah, dan menjalani kehidupan ini dengan perasaan puas (*rādhīyat*).
- Senantiasa optimis untuk mendapatkan nikmat dari Allah, tidak cemas dan tidak bersedih (*marḍīyyah*). Perasaan tersebut muncul karena kekuatan iman yang mantap terhadap Allah, amal saleh dan keikhlasan, serta keyakinan yang kuat terhadap balasan kebaikan oleh Allah di hari akhir.
- Memiliki kecenderungan untuk bergabung dengan hamba-hamba Allah yang saleh, untuk memperoleh kebaikan dan berusaha untuk meneladani kebaikan yang ada dalam diri orang lain tersebut (*fadhkhulī fī 'ibādī*).

¹⁵⁸Rif'at Syauqi Nawawi, *Kepribadian Qur'ani...*, hlm. 63.

- e. Merasa mantap atas dasar iman yang benar, amal saleh yang nyata, dan keyakinan yang ada dalam dirinya bahwa Allah akan membalas kebaikan yang dilakukan. Karakteristik inilah yang akan membuat seseorang masuk surga (*wadkhulī jannatī*).¹⁵⁹

Sejalan dengan pendapat tersebut di atas, menurut Abdul Mujib, kepribadian *mutmainnah* dilandasi oleh tiga pilar utama, yakni iman, islam dan *ihsan*. Iman merupakan fondasi kemanusiaan. Islam merupakan bangunannya. *Ihsan* adalah aksesoris dari bangunan tersebut. Dari ketiga pilar tersebut, maka akan melahirkan pribadi *mutmainnah* dalam tiga kategori yakni pribadi mukmin, muslim, dan muhsin.¹⁶⁰ Konsep kepribadian *mutmainnah* yang tersebut menggambarkan bahwa salah satu bentuk kesempurnaan atau nilai-nilai idealitas sebagai seorang hamba adalah orang yang memiliki kepribadian *mutmainnah*. Kepribadian ini mencerminkan kesempurnaan makhluk baik dari aspek psikologis, sosial maupun transendental.

Gambaran tentang *an-nafs mutmainnah* tersebut di atas, memberikan suatu sudut pandang tersendiri dalam memahami konsep kesejahteraan spiritual dalam perspektif Islam. Konsep kesejahteraan spiritual yang dikembangkan oleh Fisher dan Ellison (aspek vertikal dan horizontal), memiliki kesamaan dengan konsep *an-nafs mutmainnah*.

Konsep kesejahteraan spiritual dalam Islam dan konsep *an-nafs mutmainnah*, keduanya menekankan adanya hubungan yang harmonis dalam jiwa manusia, yang meliputi hubungan dengan diri, orang lain, lingkungan dan alam semesta. Namun dalam konsep *an-nafs mutmainnah*, menekankan bahwa iman merupakan landasan dasar dari bangunan kemanusiaan dalam melakukan interaksi dengan diri, orang lain, lingkungan dan Allah Swt. Hal ini mengindikasikan bahwa spiritualitas yang dikembangkan dalam Islam adalah spiritualitas religius berdasarkan nilai-nilai Ilahiah. Dengan demikian menurut pandangan penulis, individu yang sejahtera secara spiritual dalam perspektif psikologi positif, adalah individu yang memiliki jiwa *mutmainnah*. Jiwa ini menggambarkan secara komprehensif tentang keadaan psikologis, sosial, transendental dalam diri seseorang yang bersifat dinamis.

¹⁵⁹*Ibid.*, hlm. 61-62.

¹⁶⁰Abdul Mujib, *Teori Kepribadian: Perspektif Psikologi Islam*, (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2017), hlm. 171-172.

2. Akhlak dan Kesejahteraan Spiritual

Secara etimologi akhlak berasal dari bahasa arab *akhlāq*, bentuk jamak dari *khuluq*, yang berarti budi pekerti, perangai, tingkah laku atau tabiat dalam diri seseorang.¹⁶¹ Secara terminologis, menurut Al-Ghazali akhlak adalah sifat yang tertanam dalam jiwa seseorang yang menimbulkan perbuatan dengan gampang dan mudah tanpa memerlukan pemikiran dan pertimbangan. Menurut Ibrahim Anis, akhlak merupakan sifat yang tertanam dalam jiwa manusia yang melahirkan berbagai perbuatan baik dan buruk tanpa memerlukan pemikiran dan pertimbangan. Sedangkan menurut Abdul Karim Zidan, akhlak adalah nilai-nilai dan sifat-sifat yang tertanam dalam jiwa, yang menjadi sorotan dan timbangan untuk menilai perbuatan baik atau buruk, dilaksanakan atau ditinggalkan.¹⁶²

Menurut Yunahar Ilyas, akhlak adalah sifat yang tertanam dalam jiwa manusia, yang muncul secara spontan bila diperlukan, tanpa memerlukan pemikiran dan pertimbangan terlebih dahulu, dan tidak memerlukan dorongan dari luar. Akhlak bersifat konstan, spontan, tidak temporer dan tidak memerlukan pertimbangan dari luar.¹⁶³ Jadi akhlak adalah keadaan yang melekat pada jiwa manusia yang melahirkan perbuatan-perbuatan dengan mudah tanpa melalui proses pemikiran, pertimbangan atau penelitian. Jika keadaan tersebut melahirkan perbuatan baik, maka akan melahirkan perbuatan terpuji, atau sebaliknya.

Sumber akhlak dalam pandangan Islam adalah Al-Qur'an dan As-Sunah, bukan pandangan masyarakat atau akal pikiran manusia. Oleh karena itu pandangan baik buruknya suatu tindakan adalah karena syara' (Al-Qur'an dan Sunnah). Misalnya pandangan bahwa sifat sabar, syukur dan pemaaf dinilai sebagai sifat yang mulia, hal ini semata-mata karena didasarkan pada Al-Qur'an dan Sunnah yang menilai bahwa sifat atau tindakan tersebut adalah sesuatu yang mulia. Oleh karena itu dalam pandangan Islam Al-Qur'an dan Sunnah adalah standar penilaian

¹⁶¹Hamdani Bakran Adz-Dzakiy, *Psikologi Kenabian; Prophetic Psychology Menghidupkan Potensi dan Kepribadian Kenabian dalam Diri*, (Yogyakarta: Fajar Media Press, 2010), hlm. 614.

¹⁶²Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlaq...*, hlm. 2.

¹⁶³*Ibid.*

perilaku yang bersifat objektif, komprehensif, dan universal.¹⁶⁴

Akhlik yang diajarkan dalam Islam menyangkut pola hubungan dan perilaku seluruh aspek kehidupan manusia. Akhlak dalam ajaran Islam meliputi akhlak terhadap diri sendiri, orang lain, alam semesta dan akhlak terhadap Allah. Apabila ajaran-ajaran akhlak tersebut diterapkan secara komprehensif, maka akan muncul yang sejahtera secara menyeluruh (di antaranya kesejahteraan spiritual). Pendapat ini didasarkan pada pandangan bahwa akhlak adalah basis dari dasar kehidupan setiap Muslim.¹⁶⁵ Oleh karena itu Muslim yang memiliki *akhlakul karimah* akan sejahtera secara spiritual.

3. Jalan untuk Mencapai Kesejahteraan Spiritual dalam Islam

Menurut Muhammad Usman Najati, ada beberapa cara untuk memperoleh ketenteraman dalam hidup seperti dengan taqwa, ibadah, sabar, zikir, dan taubat.¹⁶⁶ Senada dengan pendapat tersebut, Khairunnas Rajab¹⁶⁷ dan Muskinul Fuad juga menjelaskan bahwa untuk memperoleh kebahagiaan, seorang mukmin harus beriman dan beramal saleh, bertaqwa, berzikir dan berdo'a, dan *tazkiyyah*.¹⁶⁸

a. Iman dan amal saleh

Kebahagiaan adalah karunia Allah yang wajib untuk disyukuri. Kehidupan yang aman, tenteram, damai dan sejahtera adalah dambaan setiap insan. Allah menggambarkan kepada manusia, barang siapa yang ingin mendapatkan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat, maka harus beriman dan beramal saleh.¹⁶⁹ Hal ini tertera dalam firman Allah sebagai berikut.

¹⁶⁴*Ibid.*, hlm. 4-5.

¹⁶⁵Moh. Mahfud MD, Aunur Rahim F, Akhmad Muhadi, Muhammad B. Muhlison. (Ed), *Spiritualitas Islam dalam Membangun Kearifan Umat*, (Yogyakarta: UII Press, 1997), hlm. 123.

¹⁶⁶Muhammad Usman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an*, (Bandung: Pustaka Setia, 2005), hlm. 99-120.

¹⁶⁷Khairunnas Rajab, *Agama Kebahagiaan...*, hlm. 96-97.

¹⁶⁸Muskinul Fuad, "Psikologi Kebahagiaan dalam Al-Qur'an (Tafsir Tematik atas Ayat-ayat Al-Qur'an tentang Kebahagiaan)...", hlm. 34-58.

¹⁶⁹Ummu Ihsan Choiriyah & Abu Ihsan al-Atsary, *Meraih Kebahagiaan Tanpa Batas* (Bekasi: Rumah Ilmu, 2015), hlm. 2-3.

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً
وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

Barang siapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan. (QS. an-Nahl, 16: 97).

Ayat tersebut di atas menjelaskan bahwa Allah akan memberikan kehidupan yang baik bagi hamba-Nya yang mampu menggabungkan iman dan amal sholeh. Orang yang beriman dan beramal sholeh adalah orang yang mampu memperbaiki hati dan akhlak, mampu membenahi urusan dunia dan akhirat. Hamba yang termasuk dalam golongan ini adalah hamba yang memiliki pikiran dan landasan hidup yang kokoh, sehingga mampu menerima segala bentuk kejadian dalam hidup, baik yang berupa kebahagiaan atau penderitaan, kesenangan maupun kepedihan.¹⁷⁰ Rasa tenang, aman dan tenteram dalam jiwa seorang mukmin, menurut Usman Najati, terwujud karena kesungguhan keimanan kepada Allah yang diwujudkan dengan ibadah, dan mengerjakan amal saleh untuk mengharapakan keridaan Allah.¹⁷¹

b. Taqwa

Taqwa adalah memelihara diri dari siksaan Allah dengan senantiasa mengikuti segala perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya. Inti makna taqwa tersebut terletak pada konsep memelihara diri. Dengan demikian orang-orang yang bertaqwa (*muttaqīn*) adalah orang-orang yang senantiasa memelihara diri dari azab dan kemurkaan Allah baik di dunia maupun di akhirat, melaksanakan perintah-perintah Allah dan menjauhi larangan-larangan-Nya.¹⁷²

Taqwa merupakan ajaran pokok dalam Islam, yang mengandung makna ajaran tentang iman, Islam dan ihsan, karena itu taqwa adalah

¹⁷⁰*Ibid.*

¹⁷¹Muhammad Usman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'ān...*, hlm. 428.

¹⁷²Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlak...*, hlm. 17-18.

integrasi dari tiga ajaran tersebut.¹⁷³ Taqwa akan melahirkan sikap *al-furqān*, mendapatkan jalan keluar dari kesulitan dan mendapat rezeki yang bermanfaat,¹⁷⁴ mendapatkan limpahan berkah dari langit dan bumi, mendapatkan kemudahan dalam urusannya, dan mendapatkan ampunan serta pahala yang besar dari Allah.¹⁷⁵ Taqwa memiliki kekuatan yang mengarahkan perilaku manusia pada perilaku paling utama, pengembangan dan peningkatan diri serta mengontrol hawa nafsu. Oleh karena itu taqwa merupakan faktor utama yang membuahkan kematangan, kesempurnaan, dan keseimbangan pribadi menuju kesempurnaan insaniah.¹⁷⁶

c. Berzikir

Zikir yang dilakukan dengan bertasbih, bertakbir, istighfar, berdo'a maupun membaca Al-Qur'an dapat menimbulkan kesucian hati dan kebersihan jiwa serta perasaan aman dan tenteram. (Ar-ra'd: 28, Tāhā: 130, al-'Isrā', 17:82). Hati yang senantiasa berzikir maka akan selalu mengingat dan bertauhid kepada Allah, menggantungkan segala urusannya hanya kepada Allah, maka akan memperoleh kebahagiaan. Hal ini sesuai dengan pendapat Ibnul Qayyim, tauhid adalah pintu kebaikan, kebahagiaan, kenikmatan, kegembiraan, dan kesenangan.¹⁷⁷

Sebaik-baik *zikir* dan yang paling bermanfaat adalah *zikir* yang berasal dari dalam hati kemudian diungkapkan dengan lisan, karena *zikir* yang demikian adalah zikirnya para nabi, karena *zikir* yang demikian dilandasi dengan pengetahuan, sehingga memahami terhadap makna dan maksud *zikir* yang dilakukan.¹⁷⁸ Dengan melakukan *zikir* secara rutin, maka seseorang akan terbiasa untuk bertindak dan bersikap sesuai dengan tuntunan dan kehendak Allah. Hal ini disebabkan karena *zikir* memiliki fungsi sebagai pengendali dan pencegah terhadap setiap perbuatan maksiat. *Zikir* juga berfungsi sebagai obat (terapi) bagi

¹⁷³*Ibid.*, hlm. 18.

¹⁷⁴Ibnu Taimiyah, *Tazkiyatun Nafs: Mensucikan Jiwa dan Menjernihkan Hati dengan Akhlak yang Mulia*. Terj. oleh M. Rasikh dan Muslim Arif, (Jakarta: Darus Sunnah Press, 2015), hlm. 63.

¹⁷⁵Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlak ...*, hlm. 22-24.

¹⁷⁶Muhammad Usman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an...*, hlm. 447.

¹⁷⁷Syaikh Abdul Muhsin al-Qasim, *Langkah Menuju Kebahagiaan...*, hlm. 8.

¹⁷⁸Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Terapi Mensucikan Jiwa...*, hlm. 199.

orang-orang yang mengalami permasalahan hidup (gangguan psikologis dan fisiologis). Oleh karena itu dengan mengingat Allah (*zikir*), maka seseorang akan memperoleh ketenangan batin.

d. Berdo'a

Doa adalah wujud dan pengakuan kelemahan hamba di hadapan Sang Maha Kuasa dengan memperlihatkan kebutuhan dan hajatnya atas ketidakmampuannya dalam memenuhi hajatnya, tidak mampu memberi manfaat dan mudharat bagi dirinya. Oleh karena itu do'a hanya dipanjatkan kepada Allah, karena hanya Dia yang memiliki kemampuan memberi manfaat dan menolak semua mudharat. Doa adalah salah satu sebab diperkenankannya permintaan, mencegah turunnya bala', mengobati, menghilangkan, dan meringankan orang ketika mendapat cobaan atau musibah.¹⁷⁹

Do'a secara psikologi memberikan kekuatan batin bagi seseorang dalam menghadapi hal-hal yang di luar kemampuan manusia. Dengan berdo'a maka akan menumbuhkan rasa optimis dan menumbuhkan kekuatan bagi seseorang untuk mencapai cita-cita dan harapan dalam hidup. Do'a memberikan motivasi bagi seseorang untuk bekerja dan berusaha dengan sekuat tenaga dalam merealisasikan cita-cita yang telah ditentukan. Kondisi psikologis, seperti optimis, energik dan semangat inilah yang membuat seseorang mampu menjalani hidup dengan penuh bahagia dan sejahtera.

e. Tazkiyatun Nafs

Salah satu jalan untuk mencapai kebahagiaan hidup baik di dunia maupun di akhirat, adalah dengan pensucian jiwa (*tazkiyatun nafs*). Metode ini menekankan pada upaya-upaya untuk membersihkan penyakit-penyakit hati yang dapat mengganggu kesehatan mental dan spiritual manusia. Tujuan dari *tazkiyatun nafs* membentuk akhlak manusia yang berakhlak dan bertaqwa kepada Allah. Dengan *tazkiyatun nafs* maka Allah akan menjadikan manusia hidup dalam ketenangan dan kebahagiaan.¹⁸⁰

¹⁷⁹Ahmad Farid, *Tazkiyatun Nafs: Pensucian Jiwa dalam Islam...*, hlm. 83-86.

¹⁸⁰Mulyadi, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2017), hlm. 155.

f. Sabar

Kesabaran adalah kekuatan memikul beban dalam menghadapi kesulitan hidup. Orang yang sabar senantiasa menerima segala macam cobaan dari Allah sebagai bentuk ujian keimanan dan keyakinan terhadap ketentuan Allah.¹⁸¹ Al-Qur'an mengajarkan kepada setiap Muslim untuk menghiasi diri dengan kesabaran. Kesabaran merupakan upaya dalam membina jiwa, memantapkan kepribadian, meningkatkan kekuatan manusia menahan penderitaan, memperbarui kekuatan dalam menghadapi beban hidup, musibah dan bencana, serta menggerakkan keinginan untuk terus berjihad dalam menegakkan agama Allah (Q.S. al-Baqarah: 45, 153, 155-157; 'ali-Imrān: 200; Muḥammad: 37).¹⁸²

Islam mengajarkan kepada umatnya untuk senantiasa sabar dalam menjalani kehidupan dengan penuh keasabaran. Dengan kesabaran, maka seseorang akan mampu menghadapi kehidupan dengan penuh bijaksana. Sabar menurut ajaran Islam memiliki beberapa keutamaan, antara lain: 1) sabar merupakan bukti keimanan seseorang; 2) sabar adalah kunci kesuksesan hidup; 3) sabar adalah kunci pintu surga; 4) sabar mampu meningkatkan kesehatan fisik dan mental.¹⁸³

Tingkat kesabaran orang dalam menghadapi kehidupan berbeda-beda sesuai dengan kadar keimanan masing-masing. Sabar memiliki beberapa kategori yang bersifat variatif. Menurut Subandi, ada lima kategori yang tercakup dalam konsep sabar yaitu: 1) pengendalian diri: menahan emosi dan keinginan, berpikir panjang, memaafkan kesalahan, toleransi terhadap penundaan; 2) ketabahan, bertahan dalam situasi sulit dengan tidak mengeluh; 3) kegigihan, ulet, bekerja keras untuk mencapai tujuan dan mencari pemecahan masalah; 4) menerima kenyataan pahit dengan ikhlas dan bersyukur; 5) sikap tenang, tidak terburu-buru.¹⁸⁴

Ada beberapa hikmah yang akan diperoleh ketika manusia dapat melaksanakan kesabaran dalam menjalani hidup, antara lain: 1) tumbuhnya kesadaran bahwa hidup adalah perjuangan. Oleh karena

¹⁸¹*Ibid.*, hlm. 150.

¹⁸²Muhammad Usman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an...*, hlm. 466.

¹⁸³Amirulloh Syarbani & Novi Hidayati Afsari, *Rahasia Superdahsyat dalam sabar dan Sholat*, (Jakarta: Qultum Media, 2014), cet. ke-2, hlm. 3.

¹⁸⁴Subandi, Sabar: Sebuah Konsep Psikologi, *Jurnal Psikologi*, Volume 38, No. 2, Desember 2011: 215 – 227.

itu apa pun peristiwa yang menimpa kehidupan harus dijalani dengan penuh kesadaran. Allah telah berjanji bahwa sesudah ada kesulitan pasti ada kemudahan; 2) tumbuhnya rasa optimis dalam menjalani kehidupan, bahwa setelah kesulitan pasti akan memperoleh kemudahan. Oleh karena itu kesabaran yang mampu menumbuhkan rasa optimis perlu dipupuk dengan nilai-nilai keimanan dan keyakinan terhadap Allah; 3) kesabaran merupakan kunci untuk memperoleh keberhasilan hidup.¹⁸⁵

g. Taubat

Hakikat taubat tersimpul dalam satu makna yakni penyesalan. Taubat mengandung tiga sifat, yakni: ilmu, penyesalan, kemantapan niat. Ilmu berkaitan dengan pengetahuan dan pemahaman bahwa dosa adalah penghalang seorang hamba dalam mencari rida Allah serta surga-Nya. Kedua, penyesalan atas ketidaktaatan dan perilaku maksiat yang dibenci dan dilarang oleh Allah. Ketiga, kemantapan niat untuk meninggalkan perbuatan dosa yang pernah dilakukan, merasa menyesal atas kesalahan dan tindakan maksiat yang pernah dilakukan, berusaha untuk berbuat kebaikan sesuai dengan perintah Allah. Ilmu menjadi sebab kemunculan penyesalan atas dosa, penyesalan menjadi penyebab munculnya niat untuk memperbaiki kesalahan.¹⁸⁶

Taubat juga mengandung kembalinya seorang hamba kepada Allah dan meninggalkan jalan yang dibenci dan dimurkai oleh Allah. Maka taubat yang sesungguhnya adalah taubat *nasūhā*, yakni memohon ampun atas segala dosa dengan lisan, menyesali dalam hati, dan menahan anggota badan untuk mengulangi dosa yang dilakukan.¹⁸⁷ Menyesali segala kesalahan dan kembali kepada jalan yang benar, akan menghilangkan perasaan gelisah dan bersalah yang dapat menimbulkan gangguan kejiwaan,¹⁸⁸ dan akan mendatangkan kebahagiaan.

h. Mensyukuri nikmat

Syukur mengandung arti adanya perasaan senang atas karunia Allah,

¹⁸⁵M. Quraish Shihab, *Yang Hilang dari Kita: Akhlak...*, hlm. 155.

¹⁸⁶Syekh Yahya Ibn Hamzah al-Yamani, *Pelatihan Tazkiyatun Nafs...*, hlm. 374.

¹⁸⁷Ahmad Farid, *Tazkiyatun Nafs: Belajar Membersihkan Hati...*, hlm. 193-199.

¹⁸⁸Muhammad Usman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'ān...*, hlm. 428.

dalam bentuk lisan, hati dan memanfaatkan anugerah tersebut dengan sebaik-baiknya.¹⁸⁹ Mensyukuri terhadap nikmat yang diberikan Allah akan membuat seseorang hidup bahagia.¹⁹⁰ Orang yang bersyukur senantiasa bergembira, bahagia dan suka cita atas anugerah yang telah diberikan Allah kepadanya. Kebahagiaan yang sesungguhnya bukan terletak pada hal-hal yang bersifat material, akan tetapi berada dalam hati,¹⁹¹ dan cara menyikapi terhadap nikmat Allah. Oleh karena itu syukur adalah kunci kebahagiaan hidup, sebaliknya kufur adalah sumber bencana dan kesengsaraan hidup.¹⁹²

Teori kebersyukuran yang digunakan dalam penelitian ini merupakan acuan utama untuk memahami konsep syukur dalam *Tafsir al-Miṣbāh*. Teori kebersyukuran yang dibangun dalam penelitian ini, didasarkan dari beberapa hasil penelitian yang bersifat empiris. Fakta-fakta empiris dalam teori tersebut, diharapkan mampu menjadi sarana dalam menganalisis konsep-konsep syukur dalam *Tafsir al-Miṣbāh* yang bersifat doktrinal.

Secara umum teori kebersyukuran dalam perspektif psikologi positif menekankan pada kondisi psikologis yang menggambarkan perasaan heran, terima kasih, dan penghargaan atas kebaikan yang dilakukan oleh pihak lain, baik yang bersifat personal maupun impersonal. Makna ini menggambarkan bahwa syukur mengandung nilai-nilai kebajikan yang memiliki kedudukan sangat penting dalam lingkup kehidupan personal maupun sosial. Kedudukan tersebut juga dapat dilihat dari fungsi syukur sebagai emosi positif, *character strengths* dan fungsi moral. Fungsi moral kebersyukuran dalam kehidupan sosial mencakup tiga fungsi yakni sebagai barometer moral, moral motivator, moral *reinforcer*. Fungsi ini berkaitan dengan pola pikir, pola rasa, sikap dan pola perilaku individu dalam mengapresiasi kebajikan. Apabila fungsi-fungsi ini dapat berjalan secara maksimal, maka akan berimplikasi pada tatanan sosial yang saling menghargai, menghormati nilai-nilai kebajikan yang ada dalam kehidupan sosial.

Kebersyukuran adalah emosi positif yang bersifat dinamis. Oleh

¹⁸⁹Ki. H.Ashad Kusuma Djaya, *Akhlah Menggapai Makrifat*, (Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2016), hlm. 77.

¹⁹⁰Haidar Baqir, *Risalah Cinta dan Kebahagiaan*, hlm. 14.

¹⁹¹Asrifin an-Nakhrawi, *The Power of Sabar Syukur...*, hlm.163.

¹⁹²*Ibid.*, hlm.167.

karena itu proses terbentuknya kondisi tersebut, dipengaruhi oleh niat seseorang melakukan kebaikan, nilai manfaat, dan kemampuan seseorang dalam bersimpati atas kebaikan yang dilakukan orang lain. Selain kondisi-kondisi faktor lain yang mendorong munculnya rasa syukur juga dipengaruhi oleh jenis kepribadian, intensionalitas, biaya, dan nilai bantuan, serta tingkat pendidikan seseorang.

Teori berikutnya adalah kesejahteraan spiritual (*spiritual well-being*). Setidaknya ada dua pandangan untuk menggambarkan teori tentang kesejahteraan spiritual. Pertama, bahwa kesejahteraan spiritual yang dikembangkan oleh Ellison, terdiri dari dua aspek yakni kesejahteraan religius dan kesejahteraan eksistensial. Kedua, teori kesejahteraan spiritual yang dikembangkan oleh Gomes dan Fisher. Menurutnya kesejahteraan spiritual dapat dipahami dari empat domain, yakni domain personal, komunal, lingkungan, dan transendental.

Pandangan tentang konsep kesejahteraan spiritual tersebut, dapat dijadikan dasar dalam mengembangkan disiplin keilmuan tentang kesejahteraan spiritual dalam Islam. Hal ini dikarenakan, konsep kesejahteraan spiritual dalam Islam masih dalam bentuk konsep-konsep doktrinal yang perlu penjabaran lebih sistematis dan akademis. Misalnya konsep tentang kebahagiaan, ketenangan kesejahteraan, keselamatan, keberuntungan, dan keberkahan. Namun sejatinya nilai-nilai kesejahteraan spiritual dalam Islam, dapat dipahami dari ajaran akhlak yang bersifat komprehensif. Dengan kata lain, kesejahteraan spiritual dalam psikologi positif, adalah implementasi dan hasil dari pengamalan akhlak Islam.



3

KONSEP SYUKUR DALAM *TAFSĪR AL-MIṢBĀḤ*

Bagian bab ini membahas tentang konsep syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ*. Beberapa pokok bahasan tersebut, meliputi: pengertian syukur, subjek dan objek dalam bersyukur, cara mensyukuri nikmat, dan manfaat syukur.

A. Pengertian Syukur

Kata syukur dalam Al-Qur'an, disebutkan sebanyak 75 kali.¹ Kata

¹Kata syukur disebutkan dalam berbagai bentuk, antara lain: (1) شَكَرَ (QS. An-Naml, 26: 40, QS. Luqmān, 54: 35); (2) شَكَرْتُمْ (QS. an-Nisā', 4: 147, QS. Ibrāhīm, 13: 7); (3) أَشْكُرَ (QS. an-Naml, 27: 19, 40, QS. al-Aḥqāf, 46: 15); (4) تَشْكُرُوا (QS. az-Zumar, 39: 7); (5) تَشْكُرُونَ (QS. al-Baqarah, 2: 52, 56, 185, QS. ali- 'Imrān, 3: 123, al-Māidah, 5: 6, 89, QS. al-A'rāf, 7: 10, QS. al-Anfāl, 8: 26, QS. an-Naḥl, 16: 14, 78, QS. al-Ḥaj, 22: 36, QS. al-Mukminūn, 23: 78, QS. al-Qaṣaṣ, 28: 73, QS. ar-Rūm, 30: 46, QS. as-Sajdah, 32: 9, QS. Fāthir, 35: 12, QS. Jāsiyah, 45: 12, QS. al-Waqi'ah, 56: 80, QS. al-Mulk, 67: 23); (6) يَشْكُرُ (QS. an-Naml, 27: 40, QS. Luqmān, 31: 12, 12); (7) يَشْكُرُونَ (QS. al-Baqarah, 2: 243, QS. al-A'rāf, 7: 58, QS. Yūnus, 10: 60, QS. Yūsuf, 12: 38, QS. Ibrāhīm, 14, 37, QS. an-Naml, 27: 73, QS. Yāsīn, 36: 35, 73, QS. Gāfir, 40: 61); (8) أَشْكُرَ (QS. Luqmān, 31: 12, 14); (9) أَشْكُرُوا (QS. al-

tersebut memiliki beberapa makna. Dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, ditemukan beberapa makna syukur, antara lain:

1. Pujian atas kebaikan. Makna ini terdapat dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* QS. an-Naml, 27: 19; QS. al-Furqān, 25: 62; QS. al-A'rāf, 7: 144; QS. at-Tagābun, 64: 17; QS. Luqmān, 31: 12; QS. an-Nisā', 4: 147; QS. Fāthir, 35: 30; dan QS. al-Baqarah, 2: 172.
2. Tumbuhan yang tumbuh walau sedikit air atau hewan yang gemuk walaupun dengan sedikit rumput. Maksud dari makna ini adalah merasa puas terhadap apa yang diperoleh walapun sedikit. Makna ini terdapat dalam kata (شَاكِر) *syākir* terambil dari akar kata (شَكَر) *syakara* (QS. An-Nisā', 4: 147). Kata (شَاكِرًا) *syakūr* adalah bentuk *mubālagah* (superlatif) dari kata (شَاكِر) *syākir* dalam QS. Fāthir, 35: 30; QS. At-Tagābun, 64: 17. Makna ini juga terdapat dalam kata (مَشْكُورًا) *masykūran* yang terambil dari kata (شَكَر) *syukr* atau *syukur* dalam QS. Isrā' 17: 19; QS. al-Insān, 76: 22. Penjelasan makna syukur ini juga terdapat dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* QS. an-Naml, 27: 19; QS. al-A'rāf, 7: 144; dan QS. An-Naml, 27: 19.
3. Membuka atau menampakkan nikmat. Makna ini berasal dari (شَكَر) *syakara* yang berarti membuka merupakan lawan kata (كَفَرًا) *kafara*, yang berarti menutup. Makna ini terdapat dalam QS. Ibrāhīm, 14: 5; QS. al-Insān, 76: 9; QS. Ibrāhīm, 13: 7; QS. al-A'rāf, 7: 144; QS. al-Furqān, 25: 62.

Baqarah, 2: 152, 172, QS. an-Nahl, 16: 114, QS. al-'Ankabūt, 29: 17, QS. Sabā', 34: 15); (10) شَاكِرًا (QS. Sabā', 34: 13); (11) شَاكِرًا (QS. al-Furqān, 25: 62, QS. al-Insān, 76: 9); (12) شَاكِرًا (QS. al-Baqarah, 2: 158); (13) شَاكِرًا (QS. an-Nisā', 4: 147, QS. an-Nahl, 16: 121, QS. al-Insān, 76: 3); (14) شَاكِرُونَ (QS. al-Anbiyā', 21: 80); (15) الشَّاكِرِينَ (QS. ali-Imrān, 3: 144, 145, QS. al-An'am, 6: 53, 63, QS. al-A'rāf, 8: 17, 144, 189, QS. Yūnus, 10: 22, QS. az-Zumar, 39: 66); (16) شَاكِرًا (QS. Ibrāhīm, 14: 5, QS. Luqmān, 31: 31, QS. Sabā', 34: 13, 19, QS. Fāthir, 35: 30, 34, QS. as-Syūrā, 42: 23, 33), شَاكِرًا (QS. al-Isrā', 17: 3); (17) مَشْكُورًا (QS. at-Tagābun, 76: 22). Lihat dalam Abdul Baqi, Muhammad Fuad, *Mu'jam al-Mufahros li Alfaz'il Qur'ān al-Karīm* (Kairo: Darul Hadis, 1364), hlm. 385-386.

4. Menggunakan anugerah sesuai dengan tujuan pemberi anugerah. Makna ini terdapat dalam kata (تشكرون) *tasykurūn* terambil dari kata (شكر) *syakara* (QS. ar-Rum, 30: 46). Kata (الشَّاكِرِينَ) *asy-syakirīn*, terambil dari kata (شكر) *syukur* (QS. al-A'rāf, 7: 189). Kata (شَاكِرًا) *syāākiran* (bersyukur) dalam QS. al-Insān, 76:3. Makna ini juga dijelaskan dalam *Tafsīr al-Miṣbāh*, QS. an-Naml, 27: 19; QS. al-Jāsiyah, 45: 12; QS. Luqmān, 31: 12; QS. al-Baqarah, 2: 172; QS. Sabā', 34: 15; QS. al-Furqān, 25: 62; QS. Ibrāhīm, 14: 5, 7.

Kata *syukūr* (شكور), dan kata-kata yang seakar dengan kata tersebut dalam Al-Qur'an memiliki makna pujian atas kebaikan atau ucapan terima kasih, menampakkan nikmat Allah ke permukaan yang mencakup syukur dengan hati, lisan, dan perbuatan. *Syukūr* juga dapat diartikan menggunakan anugerah Ilahi sesuai dengan tujuan penganugerahannya.² Makna ini sesuai dengan pendapat Arrāgib al-Aṣfāhānī, bahwa bentuk kesyukuran ada tiga macam, yakni syukur dengan hati, yaitu mengingat-nikmat. Syukur dengan lisan yakni memuji kepada yang memberi nikmat. Syukur dengan anggota tubuh yakni membalas nikmat sesuai dengan kewajiban masing-masing anggota tubuh.³

Pujian adalah inti syukur.⁴ Pujian yang dimaksud dalam hal ini adalah memuji atas segala nikmat yang diberikan oleh Allah. Segala kebaikan atau nikmat yang ada di bumi bersumber kepada Allah. Dengan demikian pujian terhadap yang Maha Terpuji hanya ditujukan kepada Allah semata. Menampakkan nikmat yang dimaksud dalam pengertian ini adalah menggunakan nikmat yang dianugerahkan Allah sesuai pada tempatnya dan sesuai dengan yang dikehendaki oleh pemberinya. Menampakkan nikmat juga berarti menyebut-nyebut nikmat serta pemberi nikmat dengan lidah.⁵

Syukur juga berarti meyakini, mengakui dalam hati, memuji dengan lisan, bahwa nikmat yang dikaruniakan Allah adalah yang terbaik, dan digunakan dengan sebaik-baiknya sesuai dengan kehendak Allah. Oleh

²M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, (Jakarta: Lentera Hati, 2007), hlm. 966.

³Al-Asfahani, Al-Raghib, *Mu'jam Mufradat Alfaz al-Qur'an*, (Beirut: Dar al-Fikr, t.t.), hlm. 461.

⁴*Ibid.*, hlm. 172.

⁵M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an...*, hlm. 965.

karena itu kesempurnaan dalam bersyukur meliputi tiga aspek yakni syukur dengan hati, lisan, dan perbuatan.⁶ Secara lebih rinci makna syukur dalam *Tafsir al-Miṣbāh*, dapat dilihat dari beberapa penjelasan sebagai berikut.

1. QS. an-Naml, 27: 19.

فَتَبَسَّمَ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي
أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ
فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴿١٩﴾

Maka dia tersenyum dengan tertawa karena perkataannya. Dan dia berkata: “Ya Tuhanku, anugerahilah aku kemampuan untuk mensyukuri nikmat-Mu yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan kepada kedua orang ibu-bapakku dan untuk mengerjakan amal saleh yang Engkau ridai; dan masukkanlah aku dengan rahmat-Mu ke dalam golongan hamba-hamba-Mu yang saleh” (QS. an-Naml, 27: 19).

Ayat tersebut di atas menggambarkan permohonan Nabi Sulaiman agar kiranya Allah Swt. menganugerahkan dorongan untuk senantiasa mensyukuri nikmat Allah yang dinugerahkannya dan kedua ibu bapaknya. Kata (شكر) *syukur* terambil dari kata (شكر) *syakara* yang maknanya berkisar antara lain pujian atau kebaikan serta penuhnya sesuatu. Para pakar bahasa mengungkapkan bahwa tumbuhan yang tumbuh, walau dengan sedikit air, atau binatang yang gemuk, walau dengan sedikit rumput, keduanya dinamai *syakūr*.⁷

Menurut al-Biqā'i, syukur adalah melakukan aktivitas yang mengandung penghormatan kepada penganugerah nikmat, seperti memuji. Pujian merupakan tanda bahwa yang bersangkutan telah menyadari adanya nikmat serta mengakuinya dengan hormat kepada yang telah memberinya. Nabi Dāūd pernah bertanya: “Wahai Tuhan! Bagaimana aku mensyukuri-Mu, padahal kesyukuran adalah nikmat-Mu yang lain yang juga membutuhkan syukur dariku?”

⁶Lihat dalam *Tafsir al-Miṣbāh* QS. al-A' rāf, 7: 17.

⁷M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāh*, Volume 9..., hlm. 426.

Allah mewahyukan kepadanya bahwa: “Kalau engkau telah menyadari bahwa apa yang engkau nikmati bersumber dari-Ku, engkau telah mensyukuri-Ku”⁸

Berdasarkan penjelasan tafsir tersebut, syukur berarti memuji, menyadari dan mengakui atas nikmat yang dikaruniakan Allah kepada hamba-Nya. Kesadaran tersebut ada dalam lubuk hati manusia, disertai dengan perasaan kagum dan cinta kepada Allah untuk mengungkapkan rasa syukur secara lisan dan direalisasikan dalam bentuk perbuatan. Syukur melalui perbuatan dilakukan dengan menggunakan nikmat yang telah diperoleh sesuai dengan tujuan penciptaanya.⁹

2. QS. Luqmān, 31: 12.

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ
وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ ﴿١٢﴾

Dan sesungguhnya Kami telah menganugerahkan hikmah kepada Luqmān, yaitu: “Bersyukurlah kepada Allah dan barang siapa yang bersyukur, maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri, dan barang siapa yang kufur, maka sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji” (QS. Luqmān, 31: 12).

Ayat ini menguraikan salah seorang yang bernama Luqmān, yang dianugerahi Allah Swt. hikmah,¹⁰ sambil menjelaskan beberapa butir hikmah yang pernah beliau sampaikan kepada anaknya. Ayat tersebut di atas menyatakan bahwa:

”Dan sesungguhnya Kami yang Maha Perkasa dan Bijaksana telah

⁸Ibid., hlm. 425-426.

⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāh*, Volume 9..., hlm. 426.

¹⁰Hikmah atau *hikmah* berarti mengetahui yang paling utama dari segala sesuatu, baik pengetahuan maupun perbuatan. Hikmah adalah ilmu amaliah dan amal ilmiah. Hikmah adalah ilmu yang didukung oleh amal, dan amal yang didukung oleh ilmu. Menurut al-Biqā'i, *hikmah* juga diartikan sesuatu yang bila digunakan diperhatikan akan menghalangi terjadinya mudarat atau kesulitan yang lebih besar dan akan mendatangkan kemaslahatan dan kemudahan yang lebih besar. Oleh karena itu seorang yang memiliki hikmah harus yakin sepenuhnya tentang pengetahuan dan tindakan yang diambilnya sehingga tampil penuh percaya diri, tidak berbicara dengan ragu, dan tidak bersifat coba-coba. Orang yang mampu melaksanakan hikmah disebut *hakīm* (bijaksana).

menganugerahkan dan mengajarkan juga mengilhami hikmah kepada Luqmān, yaitu: Bersyukurlah kepada Allah, dan barang siapa yang bersyukur kepada Allah, maka sesungguhnya ia bersyukur untuk kemaslahatan dirinya sendiri; dan barang siapa yang kufur, yakni tidak bersyukur, maka yang merugi adalah dirinya sendiri. Dia sedikitpun tidak merugikan Allah, sebagaimana yang bersyukur tidak menguntungkan-Nya, karena sesungguhnya Allah Maha Kaya tidak butuh kepada apa pun, dan Maha Terpuji oleh makhluk di langit dan di bumi”.¹¹

Kata *syukur* dalam ayat tersebut mengandung makna pujian atas kebaikan serta penuhnya sesuatu. Syukur manusia kepada Allah dimulai dengan menyadari dari lubuk hati yang terdalam betapa besar nikmat dan anugerah-Nya disertai dengan ketundukan dan kekaguman yang melahirkan rasa cinta kepada-Nya serta dorongan untuk memuji-Nya dengan ucapan sambil melaksanakan apa yang dikehendaki-Nya dari pemberi anugerah tersebut. Menurut sementara para ulama, syukur adalah memfungsikan anugerah yang diterima sesuai dengan tujuan penganugerahannya.¹²

Firman Allah (ان اشكر لله) *an usykur lillāh* adalah hikmah itu sendiri yang dianugerahkan kepadanya. Hikmah¹³ adalah syukur, dengan syukur maka seseorang akan mengenal Allah dan mengenal anugerah-Nya. Dengan mengenal Allah seseorang akan kagum dan patuh kepada-Nya, dan memiliki pengetahuan yang benar. Atas dorongan kesyukuran tersebut, maka seseorang akan melakukan amal yang sesuai dengan pengetahuan, sehingga amal yang lahir adalah amal yang tepat.¹⁴

Ayat tersebut di atas menggunakan bentuk *mudhāri'* yakni (يشكر) *yasykur*, sedang ketika berbicara tentang kekufuran, digunakan bentuk kata kerja masa lampau (كفر). Ayat ini menegaskan

¹¹M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 10 ..., hlm. 291.

¹²*Ibid.*, hlm. 292-293.

¹³Hikmah adalah sesuatu yang apabila digunakan atau dimanfaatkan akan menghalangi terjadinya kemudharatan yang lebih besar dan akan mendatangkan kemasalahan yang lebih besar. Menurut al-Ghazali, hikmah adalah ilmu yang paling utama dan paling agung. Lihat dalam M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 10..., hlm. 292.

¹⁴*Ibid.*, hlm. 293.

bahwa Allah akan senantiasa memberi anugerah kepada hamba-Nya sepanjang amal yang dilakukan. Kesyukuran hendaknya dilakukan secara berkesinambungan dari saat ke saat. Sebaliknya kekufuran (كفر), adalah untuk mengisyaratkan bahwa jika hal tersebut terjadi, walaupun sekali, maka Allah akan berpaling dan tidak menghiraukan. Kekufuran yang terjadi pada masa lampau hendaknya dihindari dan tidak perlu terjadi lagi.¹⁵

Kata (حميد) *ḥamīd* dalam ayat tersebut, memiliki hubungan dengan makna syukur. Kata tersebut berarti Maha Terpuji. Dalam kehidupan sehari-hari sering digunakan kata *ḥamd*, yakni pujian yang digunakan untuk memuji terhadap sesuatu yang diperoleh oleh diri sendiri maupun orang lain. Hal ini berbeda dengan kata *syukur* yang khusus digunakan ketika seseorang (yang bersangkutan) memperoleh nikmat. Dengan demikian kata حميد digunakan manakala diri seseorang atau orang lain menerima nikmat dari Allah. Dalam konteks ini ada tiga syarat agar tindakan yang dilakukan oleh seseorang termasuk tindakan yang terpuji, yakni perbuatan tersebut indah atau baik, dilakukan secara sadar dan dilakukan dengan suka rela tidak terpaksa.¹⁶

3. QS. al-Furqān, 25: 62.

هُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِّمَنْ أَرَادَ أَنْ يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ
شُكُورًا ﴿٦٢﴾

Dan Dia yang menjadikan malam dan siang silih berganti bagi siapa yang ingin mengambil pelajaran atau bagi yang ingin bersyukur. (QS. al-Furqān, 25: 62).

Dalam ayat tersebut kata (يَذَّكَّرَ) *yazzakkara* diperhadapkan dengan (شُكُورًا) *syukūr*. Makna kata (يَذَّكَّرَ) menurut Thabāthabā'i adalah merenungkan kembali apa yang dikenal manusia melalui fitrahnya tentang bukti-bukti keesaan Allah Swt. serta sifat-sifat dan nama-nama Allah. Sedangkan makna (شُكُورًا) dapat dipahami melalui ucapan dan perbuatan yang mengandung pujian kepada Allah atau

¹⁵*Ibid.*, hlm. 294-295.

¹⁶*Ibid.*, hlm. 295.

anugerah-Nya yang sangat indah dan tercermin dalam ibadah dan amal saleh.¹⁷

Kata (شكور) *syukūr* berasal dari kata (شكر) *syakara* yang maknanya berkisar antara lain pujian atas kebaikan serta penuhnya sesuatu. *Syukūr* dapat juga diartikan menampakkan sesuatu ke permukaan, yang lawan katanya adalah *kufur* yang berarti menutupi. *Syukūr* juga berarti puji, atau pujian. Segala kebaikan yang ada di muka bumi ini pada hakikatnya adalah dari Allah, oleh karena itu pujian terhadap siapa pun pada dasarnya akan kembali kepada Allah. Oleh sebab ini maka manusia diajarkan untuk mengucapkan *al-Hamdulillah*.¹⁸

4. QS. al-A'rāf, 7: 144.

قَالَ يُمُوسَىٰ إِنِّي اصْطَفَيْتُكَ عَلَى النَّاسِ بِرِسَالَتِي وَبِكَلَامِي فَخُذْ مَا
آتَيْتُكَ وَكُن مِّنَ الشَّاكِرِينَ ﴿١٤٤﴾

“Dia berfirman: ‘Hai Mūsā sesungguhnya Aku telah memilihmu atas manusia untuk membawa risalah-risalah-Ku dan firman-Ku, maka berpegang teguhlah kepada apa yang Aku berikan kepadamu dan hendaklah engkau termasuk orang-orang yang bersyukur” (QS. al-A'rāf, 7: 144).

Kata (الشاكِرِينَ) *asy-syakirīn* terambil dari kata (شكر) *syakara* yang maknanya pujian atas kebaikan serta penuhnya sesuatu. *Syukur* juga berarti menampakkan sesuatu ke permukaan, sedang *kufur* adalah menutupi. Dari makna ini syukur biasa diperhadapkan oleh Al-Qur'an dengan kufur. Menampakkan nikmat Allah antara lain dalam bentuk memberikan sebagian nikmat yang diberikan Allah kepada orang lain, sedangkan menutupinya adalah dengan bersifat kikir. Para pakar bahasa mengungkapkan bahwa tumbuhan yang tumbuh walau dengan sedikit air, atau binatang yang gemuk walau dengan sedikit rumput, keduanya dinamai *syakūr*¹⁹

Syukur juga memiliki arti puji, bila makna syukur dari segi pujian, maka pujian yang tepat adalah pujian yang diberikan kepada yang terpuji bila terdapat kebaikan yang dilakukan secara sadar dan tidak

¹⁷M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāh*, Volume 9..., hlm. 137.

¹⁸*Ibid.*, hlm. 138.

¹⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāh*, Volume 4..., hlm. 292.

terpaksa. Oleh karena itu manusia yang bersyukur kepada makhluk (manusia) lain adalah yang memuji kebaikan serta membalasnya dengan sesuatu yang lebih baik atau lebih banyak dari apa yang dilakukan oleh yang disyukurinya tersebut. Syukur yang demikian juga merupakan salah satu bentuk syukur kepada Allah.²⁰

Ayat tersebut di atas terkait dengan ayat sebelumnya, yakni keinginan Nabi Musā as. untuk melihat Allah Swt. akan tetapi permintaan tersebut ditampik oleh Allah Swt. Karena Nabi Musa as. tidak mampu memikulnya. Allah menghibur dan menasihatinya, dengan berfirman:

“Hai Musā sesungguhnya Aku telah memilihmu (dengan cara yang sangat teliti dan memberi kelebihan kepadamu) atas manusia (seluruh yang hidup pada masamu) untuk membawa risalah- risalah-Ku, yakni pesan-pesan agama. Dan Aku lebihkan pula engkau dengan firman-Ku yang engkau terima secara langsung. Berbeda dengan nabi-nabi yang lain yang menerimanya dengan perantara malaikat, maka karena itu berpegangteguhlah kepada apa yang Aku berikan secara khusus kepadamu, yaitu kalam Ilahi secara langsung, dan hendaklah engkau tetap termasuk-orang-orang yang bersyukur, yakni yang mantap kesyukuran dalam kepribadian dan tindakannya”.²¹

Berdasarkan penjelasan tafsir tersebut di atas, syukur memiliki beberapa makna, antara lain pujian atas kebaikan serta penuhnya sesuatu. *Syakūr* memiliki makna tumbuhan yang tumbuh walaupun dengan sedikit air, atau binatang yang gemuk walau dengan sedikit rumput. Orang yang bersyukur adalah orang yang memuji kebaikan serta membalasnya dengan sesuatu yang lebih baik atau lebih banyak dari pada apa yang disyukurinya tersebut. Syukur kepada Allah dimulai dari kesadaran lubuk hati yang terdalam betapa besar nikmat Allah yang telah diberikan, kemudian dilakukan dengan lidah dan perbuatan.

²⁰M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 4..., hlm. 292.

²¹*Ibid.*, hlm. 291.

5. QS. At-Tagābun, 64: 17.

إِنْ تُقْرِضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا يُضْعِفَهُ لَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ شَكُورٌ
حَلِيمٌ

Jika kamu meminjamkan kepada Allah pinjaman yang baik, niscaya Dia melipatgandakan ganjarannya bagi kamu dan Dia mengampuni kamu dan Allah Maha berterima kasih lagi Maha Penyantun. (QS. at-Tagābūn, 64: 17).

Kata (شكور) *syakūr*, adalah bentuk *mubālagah* atau superlatif dari (شاكِر) *syākīr*, yang terambil dari kata (شكر) *syakara* yang maknanya berkisar pada pujian atas kebaikan serta penuhnya sesuatu.²² Dalam Al-Qur'an kata syukur biasanya diperhadapkan dengan kata kufur, yang artinya membuka atas nikmat Allah (QS. Ibrāhīm, 14: 7). Tumbuhan yang tumbuh walaupun dengan sedikit air, atau binatang yang gemuk walaupun sedikit rumput, juga dinamai *syakūr*. Para pakar berpendapat bahwa *Syakūr* berarti Allah yang mengembangkan walaupun sedikit dari amalan hamba-Nya dan melipatgandakannya.²³

6. QS. an-Nisā', 4: 147.

مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَذَابِكُمْ إِنْ شَكَرْتُمْ وَأَمَنْتُمْ وَكَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا

²²Syukur berarti pujian, maka segala kebaikan yang dilakukan dengan penuh kesadaran, tanpa terpaksa adalah tempat pujian terhadap yang terpuji. Oleh karena itu setiap kebaikan yang ada di dunia ini, baik dari dalam diri sendiri maupun orang lain adalah atas izin dan kehendak Allah. Maka segala bentuk pujian yang disampaikan kepada pihak lain kembalinya hanya kepada Allah. Hal ini sesuai dengan ajaran Islam untuk mengucapkan *alḥamdulillah* (segala puji hanya milik Allah). Lihat dalam M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 14, (Jakarta: Lentera, 2011), hlm. 122-123.

²³Menurut Imam al-Ghazali mengartikan *Syakūr*, adalah Allah yang memberikan balasan banyak terhadap pelaku kebaikan atau ketaatan yang sedikit. Allah yang menganugerahkan kenikmatan yang tidak terbatas waktunya untuk amalan-amalan yang terhitung dengan hari-hari tertentu yang terbatas." Oleh karena itu barang siapa yang membalas kebajikan dengan berlipat ganda maka ia dinamai menyukuri kebajikan itu, dan barang siapa memuji yang berbuat baik, maka ia adalah orang yang menyukurinya. Berdasar makna tersebut maka paling wajar dinamai *Syakūr* adalah, karena pelipatgandaan ganjaran-Nya dapat mencapai tujuh ratus kali lipat. Lihat dalam *Ibid*.

Mengapa Allah akan menyiksamu, jika kamu bersyukur dan beriman? Dan Allah adalah Maha Mensyukuri lagi Maha Mengetahui. (QS. an-Nisā', 4: 147).

Ayat ini menjelaskan sifat Allah yang Maha *Rahīm* untuk menampik prasangka buruk terhadap Allah bahwa Dia akan menyiksa orang-orang akibat dosa-dosa kemunafikan yang dilakukan sebelum bertaubat dan berbuat kebajikan. Allah tidak akan menyiksa hamba-Nya yang bersyukur dan beriman, dan tidak ada manfaatnya bagi Allah menyiksa hamba-hambanya tersebut. Siksaan yang diberikan Allah terhadap hamba-Nya adalah buah dari amal usaha yang dilakukan, jika amalnya baik maka buahnya akan baik pula. Allah adalah zat yang Maha Mensyukuri orang-orang yang taat dan berbuat kebajikan lagi Maha Mengetahui.²⁴

Ayat tersebut mendahulukan syukur atas iman karena syukur dapat mengantarkan seseorang kepada iman kepada Allah. Seorang hamba yang melihat alam raya terbentang dengan segala manfaat yang telah dan dapat dimanfaatkannya, akan mengantarkan hamba tersebut beriman dan percaya kepada Allah Awt. Keimanan yang ada dalam diri hamba tersebut, apabila diasah dan diasuh, maka akan mencapai tingkat tertinggi dari kesyukuran.²⁵

Kata (شَاكِر) *syākir* terambil dari akar kata (شَكَرَ) *syakara*. Menurut para pakar bahasa mengungkapkan bahwa tumbuhan yang tumbuh walau dengan sedikit air, atau binatang yang gemuk walau dengan sedikit rumput, keduanya dinamai *syākir*. Berdasar makna ini maka Allah yang bersifat *syākir* yang berarti antara lain Dia yang mengembangkan walau sedikit dari amalan hamba-Nya, dan melipatgandakannya. Syukur juga berarti puji, sehingga pujian terhadap yang terpuji baru menjadi pada tempatnya apabila kebaikan tersebut dilakukan dengan suka rela dan tidak terpaksa. Allah juga memuji diri-Nya, nabi-nabi-Nya, dan hamba-hamba-Nya yang taat.²⁶

²⁴M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 2..., hlm. 774.

²⁵*Ibid.*, hlm. 775.

²⁶*Ibid.*

7. QS. Fāthir, 35: 30.

لِيُوفِّيَهُمْ أُجُورَهُمْ وَيَزِيدَهُم مِّن فَضْلِهِ إِنَّهُ غَفُورٌ شَكُورٌ ﴿٣٠﴾

Agar Allah menyempurnakan kepada mereka pahala mereka dan menambah kepada mereka dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Mensyukuri. (QS. Fātir, 35: 30).

Kata (شكور) *syakūr* adalah bentuk *mubālagah* (superlatif) dari kata (شاكِر) *syākīr*. Menurut pakar adalah tumbuhan yang tumbuh walau dengan sedikit air, atau binatang yang gemuk dengan sedikit rumput, keduanya dinamai *syakūr*. Allah yang bersifat *Syakūr*, berarti Dia yang mengembangkan walau sedikit dari amalan hamba-Nya, dan melipatgandakannya.²⁷ Sedangkan Imam Ghazali mengartikan (شكور) *syakūr* sebagai “Dia yang memberi balasan banyak terhadap pelaku kebaikan/ketaatan yang sedikit, dia yang menganugerahkan kenikmatan yang tidak terbatas. Barang siapa yang membalas kebajikan dengan berlipat ganda, maka dia dinamai mensyukuri kebajikan itu, dan siapa yang memuji yang berbuat baik, diapun dapat dinamai mensyukurinya.”²⁸ Makna syukur tersebut di atas mengisyaratkan bahwa barang siapa yang bersyukur, puas terhadap nikmat Allah yang sedikit, maka Allah akan memberikan kebaikan yang banyak.²⁹

8. QS. al-Isrā', 17: 19.

وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ وَسَعَىٰ لَهَا سَعْيَهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَٰئِكَ كَانَ سَعْيُهُمْ مَّشْكُورًا ﴿١٩﴾

Dan barang siapa yang menghendaki kehidupan akhirat dan berusaha ke arah itu dengan sungguh-sungguh sedang ia adalah mukmin, maka mereka itu adalah orang-orang yang usahanya dibalasi dengan baik. (QS. al-Isrā', 17: 19).

²⁷Lihat QS. al-Baqarah (2):261.

²⁸M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 11 ..., hlm. 66-67.

²⁹M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'ān...*, hlm. 286.

Ayat tersebut menyatakan bahwa barang siapa menghendaki dari usahanya untuk meraih kehidupan dunia dan kehidupan akhirat dan ia menggabungkan kehendak dan niatnya tersebut dengan berusaha ke arah itu dengan sungguh-sungguh sesuai dengan cara yang diperlukan untuk perolehannya serta sejalan dengan ketentuan Allah Swt., sedang ia adalah mukmin, maka mereka itu sungguh jauh dan tinggi kedudukannya adalah orang-orang yang usahanya mereka syukuri, yakni yang dibalas dengan baik dan memuaskan.³⁰

Kata (مشكورا) *masykūran* terambil dari kata (شكر) *syukr* atau *syukur*. Para pakar bahasa mengungkapkan bahwa tumbuhan yang tumbuh walau dengan sedikit air atau binatang yang gemuk walau sedikit rumput, keduanya dinamai (شكور) *syakūr*. Dari ungkapan ini mereka berkata bahwa Allah mensyukuri sesuatu, hal ini berarti bahwa Allah mengembangkan walau sedikit dari amal hamba-Nya dan melipatgandakannya.³¹

9. QS. al-Insān, 76: 22.

إِنَّ هَذَا كَانَ لَكُمْ جَزَاءً وَكَانَ سَعْيُكُمْ مَشْكُورًا ﴿٢٢﴾

Sesungguhnya ini adalah balasan untukmu, dan usahamu adalah disyukuri (diberi balasan). (QS. al-Insān, 76: 22).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa sesungguhnya aneka kenikmatan ini bagi kamu secara khusus adalah merupakan ganjaran yang murni, dan adalah usaha kamu selama hidup di dunia merupakan usaha yang disyukuri, yakni dipuji, diterima, serta diberi balasan oleh Allah yang lebih banyak, dan istimewa dibanding dengan amalan-amalan kamu.³²

Kata (مشكورا) *masykūran* terambil dari kata (شكر) *syakara*. Menurut para pakar bahasa mengungkapkan bahwa tumbuhan yang tumbuh walau sedikit air, atau binatang yang gemuk dengan sedikit rumput, yang keduanya dinamai *sykūr*. Allah mensyukuri amal hamba-

³⁰M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 7, (Jakarta: Lentera, 2011), hlm. 52.

³¹*Ibid.*

³²M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 14 ..., hlm. 577-578.

hamba-Nya, Dia yang mengembangkan (walau sedikit dari amalan hamba-Nya), dan melipatgandakannya hingga 700 kali bahkan tanpa batas.³³ Oleh karena itu orang yang bersyukur senantiasa berusaha untuk mengembangkan dan melipatgandakan kebaikan yang telah diberikan oleh pemberi nikmat, atau dengan kata lain membalas kebaikan lebih dari sekadar apa yang telah diterimanya.

10. QS. Ibrāhīm, 14: 7.

وَإِذ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Dan tatkala Tuhanmu memaklumkan: 'Sesungguhnya demi, jika kamu bersyukur pasti Aku tambah kepada kamu, dan jika kamu kufur sesungguhnya siksa-Ku amat pedih. (QS. Ibrāhīm, 14: 7).

Ayat ini terkait dengan ucapan yang disampaikan Nabi Mūsā as. kepada kaumnya, yakni tentang kewajiban mensyukuri nikmat Allah. Dan Nabi Muhammad Saw. lebih jauh diperintahkan oleh Allah untuk mengingatkan kepada umat tentang apa yang disampaikan Nabi Mūsā as, kepada umatnya. Nabi Mūsā as. berkata kepada kaumnya:

“Dan ingat jugalah nikmat Allah kepada kamu semua tatkala Tuhan Pemelihara dan Penganugerah aneka kebajikan kepada kamu memaklumkan: “Sesungguhnya Aku, yakni Allah, bersumpah demi kekuasaan-Ku kepada kamu karena sungguh amat melimpah nikmat-Ku. Karena itu, berharaplah yang banyak dari-Ku dengan mensyukurinya dan jika kamu kufur, yakni mengingkari nikmat-nikmat yang telah Aku anugerahkan dengan tidak menggunakan dan memanfaatkannya sebagaimana Aku kehendaki maka Aku kurangi nikmat itu, bahkan kamu terancam mendapat siksa-Ku. Sesungguhnya siksa-Ku dengan berkurang atau hilangnya nikmat itu atau jatuhnya petaka atas kamu akan kamu rasakan amat pedih.”

Syukur dalam ayat tersebut, memiliki makna membuka dan menampakkan, lawannya adalah kufur yakni menutup dan menyembunyikan. Hakikat syukur adalah menampakkan nikmat dengan menggunakan nikmat tersebut pada tempatnya, sesuai dengan kehendak pemberinya, dan menyebut-nyebut pemberinya dengan baik. Setiap nikmat yang dianugerahkan oleh

³³*Ibid.*, hlm. 578-579.

Allah Swt. menuntut perenungan untuk apa ia dianugerahkan-Nya, dan menggunakan nikmat tersebut sesuai dengan tujuan penganugerahannya.³⁴

Pendapat tersebut juga sesuai dengan pandangan al-Ghazali. Syukur adalah melaksanakan nikmat-nikmat Allah pada hal-hal yang dicintai-Nya, sebaliknya kufur adalah meninggalkan nikmat, atau menggunakan nikmat kepada sesuatu yang dibenci Allah.³⁵ Oleh karena itu orang-orang yang bersyukur menggunakan nikmat yang dianugerahkan Allah secara proporsional, meletakkan nikmat sesuai dengan situasi dan kondisinya. Oleh karena itu orang yang bersyukur adalah orang yang bijaksana secara ilmiah maupun amaliah.³⁶

11. QS. Ibrāhīm, 14: 5.

وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا مُوسَىٰ بِآيَاتِنَا أَنْ أَخْرِجْ قَوْمَكَ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ ۗ^٥
وَذَكِّرْهُمْ بِآيِمِ اللَّهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ ﴿٥﴾

“Dan sesungguhnya Kami telah mengutus Mūsā dengan membawa ayat-ayat Kami: ‘Keluarkanlah kaummu dari aneka gelap gulita kepada cahaya yang terang benderang dan ingatkanlah mereka tentang hari-hari Allah’. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda bagi setiap penyabar dan banyak bersyukur. (QS. Ibrāhīm, 14: 5).

Nabi Mūsā as. adalah seorang rasul yang memiliki kesabaran luar biasa dalam menghadapi kaumnya Banī Isrā’īl. Dikemukakannya sekelumit tentang kisah beliau agar dapat ditarik pelajaran dari kisahnya dan agar Nabi Muhammad Saw. meneladani sikap dan kesabarannya dalam menghadapi kaumnya. Ayat ini menyatakan dan sesungguhnya kami telah mengutus Mūsā dengan membawa ayat-ayat Kami, dan Kami perintahkan kepadanya: keluarkanlah kaummu, yakni sampaikanlah tuntunan Allah dan bimbinglah mereka agar keluar dari aneka gelap gulita, seperti kesesatan

³⁴M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 6..., hlm. 330-331.

³⁵Imam al-Ghazali, *Ihyā’ ulumuddin: Menghidupkan Kembali Ilmu-ilmu Agama, Jilid 8: Sabar dan Syukur*. Terjemahan. Ibnu Ibrahim Ba’adillah, (Jakarta: Republika, 2016), hlm. 91.

³⁶Imam al-Ghazali, *Rasa’il Al-Ghazali:...*, hlm. 91.

ibadah, kebodohan, khurafat, kebejatan akhlak, dan lain-lainnya, menuju kepada cahaya Ilahi dan tuntunan-tuntunan-Nya yang terang benderang; dan ingatkanlah mereka tentang hari-hari Allah, yakni peristiwa-peristiwa yang dialami oleh umat-umat yang lalu baik yang positif maupun yang negatif. Sesungguhnya pada yang demikian itu, yakni di dalam wadah peringatan tentang hari-hari itu yang mencakup banyak hal, suka dan duka, demikian juga dalam hal upaya mengeluarkan manusia dari aneka kegelapan menuju terang benderang terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah bagi setiap orang yang penyabar dan banyak bersyukur.³⁷

Kata (شكور) *syakūr* adalah orang yang banyak bersyukur. Ahmad Fāris, mengemukakan empat makna kata ini, yakni pujian, kepenuhan dan kelebatan, sesuatu yang tumbuh di tangkai pohon (parasit), dan pernikahan atau alat kelamin. Makna pertama dan ketiga (pujian dan sesuatu yang tumbuh di tangkai pohon atau parasit), menggambarkan kepuasan dengan yang sedikit sekalipun. Sedangkan makna keempat sejalan dengan makna kedua (pernikahan atau alat kelamin dengan kepenuhan dan kelebatan) karena dengan pernikahan akan melahirkan anak-anak yang banyak. Makna-makna dasar ini juga dapat diartikan sebagai penyebab dan dampaknya, oleh karena itu *syukur* mengisyaratkan: “Siapa yang merasa puas dengan perolehan yang sedikit setelah usaha maksimal, maka dia akan memperoleh banyak, lebat dan subur”. Sedangkan menurut pakar bahasa ar-Rāghib al-shfahāni, kata *syukur* mengandung arti “gambaran dalam benak tentang nikmat dan menampakkannya ke permukaan”. Sementara para ulama kata (شكر) *syakara* yang berarti membuka merupakan lawan kata (كفر) *kafara* yang berarti menutup yang juga berarti melupakan nikmat Allah dan menutupinya atau tidak mensyukurinya.³⁸

Hakikat *syukur* adalah menampakkan nikmat antara lain menggunakannya pada tempatnya serta sesuai dengan yang dikehendaki oleh pemberinya; juga menyebut-nyebut pemberinya dengan baik. Oleh karena itu *syukur* menuntut pengakuan dengan hati, pengucapan dengan lidah, dan pengamalan dengan anggota

³⁷*Ibid.*, hlm. 318-319.

³⁸*Ibid.*, hlm. 320-321.

tubuh. Dalam tafsir ini disebutkan bahwa, kegiatan melakukannya (walau sekali) dilukiskan dengan kata (يشكر) *yasykur*, bila hal itu sering dilakukan oleh seseorang maka dinamai (شاكِر) *syākir* dan apabila telah membudaya dan mendarah daging dalam kepribadiannya maka dinamai dengan (شكور) *syakūr*.³⁹

12. QS. ar-Rūm, 30: 46.

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ يُرْسِلَ الرِّيحَ مُبَشِّرَاتٍ وَلِيُذِيقَكُمْ مِنْ رَحْمَتِهِ وَلِتَجْرِيَ
الْفُلُكُ بِأَمْرِهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٤٦﴾

Dan di antara tanda-tanda-Nya adalah bahwa Dia mengirimkan aneka angin sebagai pembawa berita gembira dan untuk merasakan kepada kamu sebagian dari rahmat-Nya dan supaya kapal dapat berlayar dengan perintah-Nya dan supaya kamu dapat mencari karunia-Nya dan agar kamu bersyukur. (QS. ar-Rūm, 30: 46).

Ayat di atas berbicara tentang angin untuk menggambarkan nikmat Allah dan kuasa Allah di darat dan di laut. Angin membawa manfaat bagi kehidupan, namun juga dapat membawa bencana. Demikian halnya dengan manusia, orang kafir dengan perusakannya mengakibatkan bencana, sedang orang mukmin dengan amal salehnya mengundang manfaat. Namun apa pun hubungannya ayat di atas bagaikan menyatakan:

Dan, di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya adalah bahwa Dia senantiasa dan dari saat ke saat mengirimkan aneka angin, ada yang berembus dari selatan, ada dari utara, dan lain-lain, sebagai pembawa berita gembira tentang bakal turunnya hujan, atau melajunya perahu, dan untuk merasakan kepada kamu sebagian dari rahmat-Nya, antara lain dengan embusannya yang menyegarkan serta tumbuhnya aneka tumbuhan berkat curahan hujan, dan supaya kapal-kapal dapat berlayar dengan perintah-Nya, yakni dengan izin-Nya melalui hukum-hukum alam yang ditetapkan-Nya dalam konteks angin, laut, serta kapal dan juga supaya kamu dapat mencari karunia-Nya dengan berdagang, bepergian untuk berjihad atau menuntut ilmu. Itu semua dilakukan-Nya sebagai anugerah

³⁹*Ibid.*, hlm. 321.

dari-Nya dan agar kamu bersyukur dengan jalan menaati perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.⁴⁰

Kata (تشكرون) *tasykurūn* terambil dari kata (شكر) *syakara* yang inti maknanya adalah memfungsikan anugerah sesuai dengan tujuan penciptaannya. Atas segala karunia Allah tersebut, hendaklah manusia mampu mengambil manfaat sebanyak-banyaknya sebagai tanda kesyukuran terhadap Allah. Semua manfaat yang diperoleh dalam hidup ini bersumber dari Allah dan berkat rahmat-Nya.⁴¹

13. QS. al-Baqarah, 2: 172.

إِيَّاهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ
إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar hanya kepada-Nya kamu menyembah. (QS. Al-Baqarah, 2: 172).

Makna syukur dalam ayat tersebut berarti mengakui dengan tulus, bahwa setiap anugerah yang diperolehnya semata-mata dari Allah, dan menggunakan anugerah tersebut sesuai dengan tujuan penganugerahannya, atau menempatkan pada tempat yang semestinya.⁴² Berdasarkan penjelasan ayat ini, maka dapat dipahami bahwa, salah satu anugerah Allah yang wajib untuk disyukuri adalah rezeki yang berupa makanan. Orang yang bersyukur adalah orang yang mampu menggunakan rezeki dengan sebaik-baiknya, dan berusaha mencari rezeki dengan cara yang baik.

14. QS. al-Insān, 76:3.

إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا

Sesungguhnya Kami telah menunjukinya; ada yang bersyukur dan ada pula yang kafir. (QS. al-Insān, 76:3).

⁴⁰M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 10..., hlm. 244.

⁴¹*Ibid.*, hlm 245.

⁴²M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 1..., hlm. 461.

Pada ayat sebelumnya Allah menjelaskan anugerah yang telah diberikan oleh manusia potensi yang sangat besar untuk mendengar dan melihat dengan mata kepala dan mata hati.⁴³ Allah menegaskan bahwa sesungguhnya dalam rangka ujian itu Kami telah menunjukinya jalan yang jelas dan lurus, yang tiada jalan lurus selainnya. Di antara manusia ada yang bersifat syukur atas nikmat dan petunjuk Tuhan dan ada pula yang sangat kafir menutupi kebenaran dan mengingkari nikmat-Nya.⁴⁴

Makna kata (شَاكِرًا) *syāākiran* (bersyukur) adalah siapa yang menyambut hidayah Allah tersebut. Penyambutannya dinamai syukur, karena syukur adalah menggunakan anugerah sesuai dengan tujuan pemberinya. Sedangkan hidayah Allah dimaksud agar manusia menggunakan sebagai petunjuk. Oleh karena itu barang siapa yang menggunakan hidayah tersebut, maka ia orang yang bersyukur. Menurut Sayyid Quthub, kesyukuran adalah kesan pertama yang muncul dalam benak manusia saat dirinya menyadari bahwa ia tadinya tidak disebut-sebut tidak ada, lalu Allah menciptakannya untuk menjadi sesuatu yang berarti. Ia dianugerahkan berbagai potensi dan kemampuan oleh Allah untuk memperoleh *ma'rifat* (pengetahuan) dan diberi petunjuk lalu dipersilakan untuk memilih sendiri, sehingga mengundangnya untuk bersyukur.⁴⁵

Dalam ayat tersebut di atas, menggunakan bentuk hiperbola (*mubālagah*) ketika menunjuk (manusia) yang sangat kafir dengan menggunakan kata (كُفُورًا) *kafūran*. Akan tetapi, ketika menyebutkan (manusia) yang bersyukur, ayat ini tidak menggunakan bentuk tersebut, tetapi menggunakan kata (شَاكِرًا) *syāākiran* (yang bersyukur). Alasan penggunaan kata ini disebabkan karena jumlah hamba-hamba Allah yang *syākur* (amat bersyukur) amat sedikit sekali, sedangkan yang *kufūr* (amat durhaka) sungguh banyak.⁴⁶

⁴³Lihat dalam QS. al-Insān, 76:2.

⁴⁴M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 14 ..., hlm. 566.

⁴⁵*Ibid.*, hlm. 566-567.

⁴⁶*Ibid.*, hlm. 566-567.

15. QS. al-Insān, 76: 9

﴿ إِنَّمَا نَطْعِمُكُمْ لِرُوحِهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا ﴾

“*Sesungguhnya kami memberi makanan kepada kamu hanyalah demi rida Allah, kami tidak menghendaki dari kamu balasan dan tidak pula kesyukuran.* (QS. al-Insān, 76: 9).

Ayat tersebut di atas terkait dengan upaya untuk menepis rasa risih dan malu orang-orang yang diberi makanan, atau ucapan dalam hati mereka masing-masing, para penyumbang (*al-Abrār*) itu berkata:

Sesungguhnya kami memberi makanan kepada kamu wahai saudara-saudara yang butuh, hanyalah demi mengharapkan rida Allah; kami tidak menghendaki dari kamu secara khusus balasan buat diri kami yang berkaitan dengan hiasan duniawi dan tidak pula ucapan atau tindakan yang menjadi tanda kesyukuran yang dalam. Sesungguhnya kami takut akan siksa Tuhan kepada kami pada suatu hari yang di hari itu orang-orang bermuka kerut penuh kesulitan dan wajah serta kening mereka berkerut.⁴⁷

Kata (شكورا) *syukūran* (kesyukuran) mengisyaratkan keengganan mereka dipuji secara berlebihan atau dengan memaksakan diri. Mereka menolak ucapan terima kasih bahkan boleh jadi mereka mengharapkan tanda terima kasih itu berupa doa kepada Allah buat mereka.⁴⁸ Kata *syukūran* (شكورا) menggambarkan orang-orang yang berbuat kebajikan serta memberikan makanan kepada fakir dan miskin untuk mendapatkan rida dari Allah Swt., dan tidak pernah mengharapkan ucapan terima kasih atas kebaikan yang dilakukan.⁴⁹

Ayat tersebut di atas menggambarkan bahwa tindakan memberikan bantuan (misal makanan) kepada orang-orang yang membutuhkan hendaknya dilakukan dengan ikhlas, bukan untuk memperoleh pujian atau balasan dari orang lain. Pemberian bantuan dalam ayat tersebut adalah bentuk kesyukuran kepada Allah atas nikmat yang telah dikaruniakan. Oleh karena itu orang-orang yang bersyukur

⁴⁷*Ibid.*, hlm. 572-573.

⁴⁸*Ibid.*, hlm. 572-573.

⁴⁹M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur’ān...*, hlm. 965.

dan bijak lebih cenderung untuk memohon do'a kepada orang-orang yang diberi bantuan tersebut berupa do'a agar mendapat rida Allah Swt.⁵⁰

16. QS. al-A'rāf, 7: 189

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا
فَلَمَّا تَغَشَّهَا حَمَلَتْ حَمْلًا خَفِيفًا فَمَرَّتْ بِهِ فَلَمَّا أَثْقَلَتْ دَعَوَا اللَّهَ
رَبَّهُمَا لِيَنْ أُمَّتِنَا صَالِحًا لَنَكُونَ مِنَ الشَّاكِرِينَ ﴿١٨٩﴾

“Dialah Yang menciptakan kamu dari diri jiwa yang satu dan darinya Dia menciptakan pasangannya agar ia merasa tenang kepadanya. Maka, setelah dicampurinya, ia mengandung kandungan yang ringan, dan itu berlanjut dengannya. Lalu tatkala ia merasa berat, keduanya bermohon kepada Allah, Tuhannya mereka berdua: “Demi jika Engkau menganugerahi yang sempurna, tentulah kami termasuk orang-orang yang bersyukur”. (QS. al-A'rāf, 7: 189).

Kata (الشَّاكِرِينَ) *asy-syākirīn*, terambil dari kata (شَكَرَ) *syukur*, yang hakikatnya menurut pengertian agama adalah “menggunakan nikmat Allah sesuai dengan tujuan penganugerahannya”. Mensyukuri kehadiran anak berarti mendidiknya dengan mengembangkan potensi-potensinya sehingga ia dapat mengenal Allah Tuhan Yang Maha Esa dan berguna untuk masyarakatnya.⁵¹ Hakikat dari makna syukur adalah menggunakan nikmat yang telah diberikan Allah sesuai dengan tujuan penganugerahannya.

17. QS. Sabā', 34: 15

لَقَدْ كَانَ لِسَبَإٍ فِي مَسْكَنِهِمْ آيَةٌ جَنَّتِ عَنْ يَمِينٍ وَشِمَالٍ ۗ كُلُوا مِنْ
رِزْقِ رَبِّكُمْ وَاشْكُرُوا لَهُ بَلْدَةٌ طَيِّبَةٌ وَرَبٌّ غَفُورٌ ﴿١٥﴾

“Sesungguhnya bagi kaum Sabā' ada tanda di tempat kediaman mereka yaitu dua kebun di kanan dan di kiri. “Makanlah olehmudi dari rezeki Tuhan

⁵⁰M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 14..., hlm. 573.

⁵¹M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 4..., hlm. 414.

kamu dan bersyukurlah kepada-Nya; negeri yang baik dan Tuhan Yang Maha Pengampun.”(QS. Sabā’, 34: 15).

Dalam tafsir tersebut, bagaikan menyatakan: Kami bersumpah bahwa: Sesungguhnya bagi kaum Sabā’ ada tanda-tanda kekuasaan Allah di tempat kediaman mereka, yang berlokasi tidak jauh dari kota San’a di Yaman Selatan. Tanda-tanda kekuasaan tersebut yaitu dua kumpulan kebun yang mengelilingi negeri mereka di sebelah kanan dan kiri. Allah berpesan: Wahai penduduk kaum Sabā’⁵² makanlah dari rezeki yang dianugerahkan Tuhan Pemelihara dan Pembimbing kamu dan bersyukurlah kepada-Nya dengan menggunakan nikmat itu sesuai dengan petunjuk-Nya. Negeri kamu adalah negeri yang baik aman sentosa untuk kamu semua, dan Tuhan yang melimpahkan anugerah itu adalah Tuhan yang Maha Pengampun terhadap siapa pun yang memohon, oleh karena itu maka bersyukurlah kepada-Nya dan mohon ampunlah atas dosa-dosa kamu.⁵³

Ayat tersebut menjelaskan bahwa manusia wajib bersyukur terhadap segala nikmat yang dianugerahkan Allah, dengan cara menggunakan nikmat tersebut sesuai dengan tuntunan yang telah ditentukan oleh Allah Swt. Di antara nikmat yang harus disyukuri adalah, rezeki, baik yang berupa makanan, kesuburan tanah, hasil bumi, dan keadaan negeri yang damai, aman, dan sentosa.

18. QS. al-Jāsiyah, 45: 12

اللَّهُ الَّذِي سَخَّرَ لَكُمُ الْبَحْرَ لِتَجْرِيَ الْفُلُكُ فِيهِ بِأَمْرِهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ
فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٢﴾

⁵²Kata (سبأ) Sabā’ dapat berarti wilayah atau negeri, sebagaimana yang dirujuk oleh QS. an-Nahl, dan dapat juga berarti kaum (sebagaimana yang dimaksud dalam ayat ini). Kerajaan Saba’ berdiri pada Abad VIII SM, kekuasaannya mencakup Ethiopia dan salah satu negeri yang sangat terkenal yaitu Ma’rib yang memiliki bendungan sangat besar. Kesuburan negeri Sabā’ digambarkan apabila seorang pejalan kaki meletakkan keranjang di atas kepalanya, niscaya sambil berjalan, keranjang tersebut akan penuh dengan buah yang berjatuh dalam pohon. Kata (طيبة) *thayyibah*, menggambarkan sebuah negeri yang aman sentosa, melimpah rezekinya, dan terjalin hubungan yang harmonis antar anggota masyarakat. Lihat dalam M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāḥ*, Volume 10..., hlm. 589-590.

⁵³*Ibid.*

Allah yang menundukkan lautan untuk kamu supaya bahtera dapat berlayar padanya dengan seizin-Nya, dan supaya kamu dapat mencari sebagian karunia -Nya dan agar kamu bersyukur. (QS. al-Jāsiyah, 45: 12).

Ayat tersebut menjelaskan kuasa Allah dalam menundukkan laut, di mana angin berhembus guna mengantar bahtera berlayar menuju tujuannya. Allah berfirman: Allah tidak ada selain-Nya yang telah menundukkan lautan untuk kemaslahatan kamu, wahai manusia (mukmin maupun kafir) supaya bahtera dapat berlayar padanya membawa kamu dan barang-barang kamu ke tempat yang kamu tuju, kendati muatannya sangat berat. Itu terjadi dengan seizin dan kuasa-Nya, dan Dia Yang Maha Kuasa itu juga menundukkan laut supaya kamu dapat mencari sebagian karunia-Nya yang berupa hasil laut, seperti ikan, mutiara, dan juga agar kamu bersyukur dengan menggunakan nikmat-nikmat sesuai dengan tujuan Allah menganugerahkannya, dan dengan memurnikan sikap beragama kepada-Nya.⁵⁴

Makna syukur dalam ayat tersebut berarti menggunakan nikmat yang diberikan oleh Allah sesuai dengan tujuan dianugerahkannya nikmat tersebut. Manusia yang bersyukur senantiasa memurnikan dalam beragama hanya kepada Allah (mencari rida Allah). Di antara beberapa nikmat Allah yang wajib untuk disyukuri antara lain kekayaan laut, seperti ikan dan mutiara yang terkandung di dalamnya. Selain kekayaan laut, berlayarnya bahtera (kapal-kapal) karena embusan angin atas kuasa Allah, sehingga dapat dijadikan sebagai sarana transportasi dan perdagangan. Hal tersebut merupakan nikmat Allah yang wajib disyukuri.

B. Subjek dan Objek dalam Bersyukur

1. Subjek yang Disyukuri

Manusia wajib bersyukur kepada Allah, atas limpahan nikmat yang telah dianugerahkan. Selain kepada Allah, rasa syukur juga diberikan terhadap sesama manusia (orang tua, atau orang lain) atas kebaikan yang telah

⁵⁴M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 12, (Jakarta: Lentera, 2011), hlm. 345.

diterimanya. Syukur manusia kepada Allah dimulai dengan kesadaran dalam hati, betapa besar nikmat dan anugerah-Nya, disertai dengan ketundukan dan kekaguman yang melahirkan *mahabbah* kepada Allah. Kedasaran ini mendorong seseorang untuk bersyukur dengan lisan dan perbuatan.⁵⁵ Realisasi syukur dalam bentuk perbuatan dilakukan dengan berbakti kepada kedua orang tua, berbuat baik terhadap sesama, seperti bershadaqah, memberi hadiah, menyantuni anak yatim, fakir-miskin, atau membalas kebaikan atas kebaikan yang dilakukan oleh orang lain.

Syukur yang ditujukan kepada manusia, pada hakikatnya merupakan ungkapan syukur terhadap Allah. Hal ini sesuai dengan ajaran Islam, bahwa segala kebaikan yang dilakukan oleh siapa pun adalah karena kehendak Allah semata. Oleh karena itu segala bentuk syukur seorang hamba, harus ditujukan kepada Allah.⁵⁶ Misalnya ucapan *alhamdulillah* (الحمد لله) segala puji bagi Allah, bukan berarti manusia dilarang untuk bersyukur terhadap manusia, justru Allah menyuruh hamba-Nya untuk bersyukur atas kebaikan orang lain seperti kepada kedua orang tuanya.⁵⁷ Perintah syukur terhadap Allah dan kedua orang tua terdapat dalam QS. al-Baqarah, 2: 152; QS. Luqmān, 31: 12,14; QS. al-Furqān, 5: 62.

Berikut penjelasan tentang perintah syukur kepada Allah dan manusia dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ*:

a. QS. al-Baqarah, 2: 152

Dalam ayat tersebut dijelaskan perintah untuk mensyukuri nikmat Allah, dengan lidah, hati, dan anggota badan. Syukur atas nikmat mencakup tiga hal, yakni dengan mensucikan dan memuji Allah, memperhatikan tanda-tanda kekuasaan-Nya, dan melaksanakan perintah Allah. Apabila hal tersebut dilakukan, maka Allah akan senantiasa mengingat dan bersama hamba-Nya.⁵⁸

Dalam ayat tersebut Allah mendahulukan perintah untuk mengingat-Nya atas mengingat nikmat Allah. Hal ini dikarenakan mengingat Allah lebih utama daripada mengingat nikmat Allah. Dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* dijelaskan bahwa untuk meraih kesuksesan dalam melaksanakan perintah Allah dan sukses dalam segala hal

⁵⁵Lihat dalam M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 10..., hlm. 293.

⁵⁶M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'ān ...*, hlm. 288.

⁵⁷M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'ān ...* 965.

⁵⁸M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 1..., hlm. 153.

harus selalu diperjuangkan oleh setiap manusia, yakni dengan mengingat Allah dan mensyukuri nikmat Allah.⁵⁹

b. QS. Luqmān, 31: 12

Sebagaimana telah dijelaskan pada pembahasan sebelumnya dalam QS. Luqmān, 31: 12, ayat ini mengandung perintah untuk bersyukur kepada Allah. Ketika seseorang bersyukur kepada Allah, maka sesungguhnya ia bersyukur untuk kemaslahatan dirinya sendiri. Namun sebaliknya barang siapa yang kufur, maka akan mendapatkan kerugian bagi dirinya sendiri.⁶⁰

c. QS. Luqmān, 31:14

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفَصَّالَهُ فِي سَامِيَيْنِ
أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ ﴿١٤﴾

“Dan Kami wasiatkan manusia menyangkut kedua orang ibu-bapaknya; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan kelemahan di atas kelemahan dan penyapiannya di dalam dua tahun: Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada dua orang ibu bapak kamu, hanya kepada-Kulah kembalimu”. (QS. Luqmān, 31:14).

Dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* dijelaskan terlepas apakah kandungan ayat ini merupakan nasihat Luqmān secara langsung atau tidak, yang jelas ayat tersebut di atas bagaikan menyatakan: dan kami wasiatkan, yakni berpesan dengan amat kukuh, kepada setiap umat manusia menyangkut kedua orang ibu-bapaknya. Ibunya yang telah mengandung dalam keadaan lemah di atas kelemahan, yakni kelemahan yang berganda dan dari saat ke saat senantiasa bertambah. Ibunya yang telah melahirkan dengan susah payah, memelihara, menyusui bahkan di tengah malam ketika yang lain tertidur nyenyak. Oleh karena itu bersyukurlah kepada Allah, karena Allah yang telah menciptakan manusia dan menyediakan semua sarana kebahagiaan, dan bersyukur juga kepada dua orang ibu bapak kamu karena mereka yang dijadikan oleh Allah sebagai perantara kehadiran kita di muka bumi. Kesyukuran yang demikian

⁵⁹M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 10 ..., hlm. 431-433.

⁶⁰M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, *Ibid.*, hlm. 291.

mutlak dilakukan hanya kepada Allah.⁶¹

Ayat tersebut dengan jelas dan tegas, memerintahkan kepada umat manusia untuk bersyukur kepada Allah. Selain kepada Allah, ayat ini juga memerintahkan manusia untuk bersyukur dengan cara berbuat kebaikan kepada kedua orang tua. Dalam ayat tersebut, juga digambarkan alasan mengapa manusia harus bersyukur dengan berbuat baik kepada kedua orang tua, terutama kepada ibu. Hal ini dikarenakan perjuangan seorang ibu, mulai dari mengandung, menyusui dan membesarkan seorang anak, memerlukan pengorbanan yang luar biasa dan sangat berat.

Walaupun dalam Al-Qur'an hanya disebutkan bersyukur kepada Allah dan kedua orang tua, bukan berarti selain yang dimaksud tidak boleh disyukuri.⁶² Dalam hal ini manusia juga wajib bersyukur terhadap sesama manusia. Kebaikan, bantuan, atau manfaat yang diberikan oleh orang lain wajib untuk disyukuri. Karena pada hakikatnya kebaikan yang diberikan oleh orang lain, semata-mata karena kehendak Allah. Nabi mengajarkan kepada umatnya untuk mensyukuri kebaikan dari sesama manusia. Hal ini sesuai dengan sabda Nabi Saw.:

مَنْ لَمْ يَشْكُرِ النَّاسَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ

*Barang siapa yang tidak mensyukuri manusia, maka dia tidak mensyukuri Allah.*⁶³

d. QS. al-Furqān, 25: 62

Dalam *Tafsir al-Miṣbāḥ* QS. al-Furqān, 25: 62, dijelaskan bahwa Allah adalah sumber segala kebaikan. Segala kebaikan yang ada di dunia ini, semua terjadi atas izin dan kehendak Allah. Kebaikan yang ada dalam diri seseorang, pada hakikatnya dari Allah. Oleh karena itu pujian kepada orang lain akhirnya kembali kepada Allah. Hal ini sesuai dengan ajaran Islam, agar manusia senantiasa mensyukuri nikmat Allah dengan mengucapkan *alḥamdulillah*, yang artinya

⁶¹*Ibid.*, hlm. 300.

⁶²M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an* ..., hlm. 289.

⁶³Hadits Ahmad No. 7191, Software Hadits 9 Iman, Lidwa Pusaka.

segala puji bagi Allah.⁶⁴

Dalam mensyukuri nikmat, bukan hanya dengan lisan dan hati, tetapi juga perbuatan yang senantiasa mendekatkan diri kepada Allah. Oleh karena syukur juga berarti menggunakan anugerah Ilahi sesuai dengan tujuan penganugerahannya.⁶⁵

2. Subjek yang Bersyukur

a. Kemampuan Manusia dalam Bersyukur

Pada hakikatnya manusia tidak mampu untuk mensyukuri Allah secara sempurna, baik dalam bentuk kalimat-kalimat pujian apalagi dalam bentuk perbuatan.⁶⁶ Dalam Al-Qur'an ditunjukkan betapa orang-orang yang dekat kepada Allah, tetap bermohon agar dibimbing, diilhami, dan diberi kemampuan untuk dapat mensyukuri nikmat-Nya. Dalam beberapa ayat juga disebutkan bahwa sebagian besar manusia tidak mensyukuri nikmat, atau jumlah orang-orang yang benar-benar bersyukur sangat sedikit. Berikut beberapa isi tafsir yang menjelaskan tentang kemampuan manusia dalam mensyukuri nikmat Allah.

Dalam QS. an-Naml, 27: 19, Nabi Sulaimān berdo'a kepada Allah agar diberikan kemampuan untuk mensyukuri nikmat yang telah dikaruniakan kepada beliau dan kedua orangnya. Nabi Sulaimān juga berdo'a kepada Allah agar diberikan kekuatan dalam mengerjakan amal saleh yang diridai oleh Allah, berdo'a agar dimasukkan ke dalam golongan hamba Allah yang saleh karena rahmat dan kasih sayang Allah, bukan karena amal yang sangat sederhana.⁶⁷

Tafsir ayat tersebut menegaskan bahwa seorang Nabi yang memiliki kedudukan yang tinggi dibandingkan dengan manusia pada umumnya, dan memiliki umat yang banyak, masih tetap memanjatkan do'a kepada Allah agar termasuk dalam golongan orang-orang yang senantiasa mensyukuri nikmat Allah. Hal ini menggambarkan bahwa syukur memiliki kedudukan yang tinggi baik di mata manusia biasa, nabi, dan Allah.

⁶⁴M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāḥ*, Volume 9..., hlm. 138.

⁶⁵M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāḥ*, Volume 9..., hlm. 138.

⁶⁶M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an ...*, hlm. 296-297.

⁶⁷M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāḥ*, Volume 9..., hlm. 424.

Ayat lain yang menggambarkan keutamaan syukur terdapat dalam QS. al-Aḥqāf, 46:15.

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كَرْهًا وَوَضَعَتْهُ كَرْهًا
وَحَمْلُهُ وَفِصْلُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً
قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتِكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ
وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ
الْمُسْلِمِينَ ﴿٤٥﴾

Dan Kami telah mewasiatkan manusia yang baik kepada kedua orang tuanya, ibunya mengandungnya dengan susah payah, melahirkannya dengan susah payah. Kandungan dan penyapihannya adalah tiga puluh bulan sehingga apabila dia telah dewasa telah mencapai empat puluh tahun ia berdoa: “Ya Tuhanku, anugerahilah aku kemampuan untuk mensyukuri nikmat-Mu yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan kepada ibu bapakku dan kiranya aku dapat melakukan yang saleh yang Engkau ridai; berilah kebaikan untukku pada anak cucuku. Sesungguhnya aku bertaubat kepada-Mu dan sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang berserah diri” (QS. al-Aḥqāf, 47:15).

Ayat tersebut di atas bagaikan menyatakan: Sesungguhnya Kami telah memerintahkan manusia-siapa pun manusia itu-selama dia benar-benar manusia agar taat kepada Allah sepanjang hidupnya dan Kami telah mewasiatkan yakni memerintahkan dan berpesan, kepada manusia itu juga dengan wasiat yang baik, yakni agar berbuat baik dan berbakti terhadap kedua orang tuanya siapa pun dan apa pun agama kepercayaannya atau sikap dan kelakuan orang tuanya. Ini antara lain karena ayahnya terlibat dalam kejadiannya dan setelah sang ayah mencampakkan sperma ke dalam rahim ibunya, sang ibu mengandungnya dengan susah payah, sambil mengalami aneka kesulitan bermula dari mengidam, gangguan fisik dan psikis, dan melahirkan dengan susah payah. Masa kandungan dalam perut ibu dan penyapihannya yang paling sempurna adalah tiga puluh bulan sehingga apabila ia telah menjadi anak, telah dewasa yakni

sempurna awal masa bagi kekuatan fisik dan psikisnya, ia berbakti kepada kedua orang tuanya dan kebaktiannya berlanjut sampai ia mencapai umur empat puluh tahun (masa kedewasaan), dan sejak itu ia berdo'a memohon agar pengabdian kepada kedua orang tuanya semakin bertambah.⁶⁸ Ia bermohon:

“Tuhanku yang selama ini selalu berbuat baik kepadaku, anugerahilah aku kemampuan serta dorongan yang selalu menghiasi jiwaku untuk mensyukuri nikmat-Mu yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan yang benar-benar telah kunikmati dan juga nikmat yang telah Engkau berikan kepada ibu bapakku sehingga mereka berhasil memelihara dan mendidikkmu dan aku bermohon juga kiranya aku secara khusus dapat selalu melakukan amal saleh, yakni yang baik dan bermanfaat lagi yang Engkau ridai; berilah kebaikan utukku pada anak cucuku. Yakni jadikanlah kebaikan tertampung secara mantap dan berkesinambungan pada anak cucuku, kebaikan yang memberikan manfaat”.⁶⁹

Ayat ini menegaskan bahwa syukur memiliki kedudukan yang sangat mulia baik di sisi manusia maupun Allah. Dalam penjelasan tersebut mengisyaratkan bahwa betapa pentingnya menanamkan nilai-nilai syukur dalam setiap pribadi mulai dari anak-anak hingga dewasa. Menjadi hamba yang benar-benar bersyukur bukanlah sesuatu yang mudah, akan tetapi memerlukan perjuangan yang keras disertai dengan do'a terhadap Allah. Karena pada hakikatnya untuk menjadi hamba yang mantap dalam bersyukur terhadap Allah, adalah karena kehendak Allah. Manusia yang mampu menghiasi jiwanya dengan syukur terhadap Allah, maka akan memperoleh manfaat bagi kebaikan dirinya. Keutamaan dari jiwa yang senantiasa bersyukur bukan hanya dirasakan bagi dirinya sendiri, tetapi juga terhadap orang lain dan lingkungan sekitarnya. Keutamaan jiwa yang senantiasa bersyukur menurut berbagai hasil penelitian meliputi berbagai aspek, yakni psikologis, sosial, psiko-sosial dan fisik.

Salah satu bukti bahwa syukur memiliki kedudukan tinggi di sisi Allah, Nabi Saw. juga berdo'a dan mengajarkan doa kepada

⁶⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāh*, Volume 12, (Jakarta: Lentera, 2011), hlm. 404.

⁶⁹*Ibid.*

umatnya untuk senantiasa mengingat dan bersyukur kepada Allah serta beribadah terhadap Allah. Permohonan tersebut sangat diperlukan, paling tidak disebabkan oleh dua hal: *Pertama*, manusia tidak mampu mengetahui bagaimana cara yang sebaik-baiknya untuk memuji Allah. Salah satu bentuk ungkapan syukur yang diajarkan dalam Al-Qur'an perintah Allah yang berbunyi. *Wa qul' "alḥamdulillah"* (Katakanlah, "Alhamdulillah"). Untuk menjadi manusia yang benar-benar bersyukur, diperlukan pengetahuan tentang siapa yang dipuji, nikmat, dan cara menggunakan nikmat tersebut dengan sebaik-baiknya. Alasan *kedua*, memohon petunjuk-Nya untuk bersyukur adalah karena setan selalu menggoda manusia yang targetnya antara lain adalah mengalihkan mereka dari bersyukur kepada Allah.⁷⁰

Dalam QS. al-A'raf, 7: 17 juga ditegaskan bahwa jumlah orang-orang pandai dalam mensyukuri nikmat Allah, sangat sedikit.

ط
 ثُمَّ لَا تِيَنَّهُمْ مِّنْ يُبَيِّنُ أَيْدِيَهُمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ
 وَلَا تِحِدُ أَكْثَرُهُمْ شَاكِرِينَ ﴿١٧﴾

Kemudian saya pasti akan mendatangi mereka dari depan dan dari belakang mereka, dari kanan dan dari kiri mereka. Dan Engkau tidak akan mendapati kebanyakan mereka bersyukur (taat). (QS. al-A'raf, 7: 17).

Dalam *Tafsir al-Miṣbāḥ*, dijelaskan bahwa iblis akan mendatangi dan menggoda dari segala penjuru, di manapun mereka aku dapat jerumuskan, yakni dari depan dan dari belakang mereka, dari kanan dan dari kiri mereka. Dan Engkau tidak akan mendapati kebanyakan mereka bersyukur, taat, dan ikhlas.⁷¹

Para ulama membahas mengapa ayat di atas hanya menyebutkan empat arah yang akan digunakan oleh iblis untuk menggoda manusia, yakni depan, belakang, kanan dan kiri. Mengapa arah lainnya yakni atas dan bawah tidak disebutkan. Ada pendapat yang menyatakan bahwa arah atas dan bawah tidak perlu disebutkan karena empat arah itu adalah arah yang biasa. Empat arah tersebut

⁷⁰M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an...*, hlm. 298-299.

⁷¹M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāḥ*, Volume 4 ..., hlm. 41-42.

pada masa turunnya Al-Qur'an digunakan musuh untuk menyerang lawannya. Penyebutan keempat arah pada hakikatnya dimaksud untuk menggambarkan bahwa iblis akan menggunakan segala macam cara, tempat, dan kesempatan untuk menjerumuskan manusia. Oleh karena itu tidak perlu menyebutkan arah atas dan bawah. Namun ada juga yang berpendapat bahwa arah atas mengisyaratkan arah yang aman dari godaan setan karena merupakan lambang kehadiran Ilahi dan arah bawah adalah lambang penghambaan diri manusia kepada Allah. Arah atas juga dapat dimaknai arah turunnya rahmat atau malaikat dan arah bawah adalah arah siapa yang menghadap rahmat.⁷²

Kata (ثم) *summa* (kemudian), pada penggalan terakhir ayat ini mengisyaratkan bahwa rayuan-rayuan dari keempat arah ini lebih tinggi tingkatannya dan lebih besar bahayanya dibanding dengan upayanya duduk menghadang pada *aṣ-ṣirāt al-mustaqīm*. Ayat tersebut juga menjelaskan tentang kesalahan iblis yang tidak menyadari kesalahannya dan memohon ampun, tidak seperti apa yang dilakukan oleh Adam as. Iblis justru durhaka dan membangkang, bahkan bertekad untuk terus menggoda manusia. Hal ini disebabkan karena sifat keangkuhan atau kesombongan yang ada dalam diri iblis.⁷³

Berdasarkan penjelasan dalam tafsir tersebut, salah satu tujuan utama Iblis atau setan menggoda manusia adalah agar mengingkari terhadap nikmat Allah. Iblis melakukan berbagai macam cara untuk menggoda manusia agar jangan sampai mensyukuri nikmat Allah. Intensitas dan kontinuitas godaan yang dilakukan tersebut mengindikasikan bahwa iblis memang benar-benar membenci terhadap hamba Allah yang bersyukur. Melalui berbagai macam cara yang dilakukan oleh setan, banyak umat manusia yang tergoda dan terjerumus dalam rayuan iblis, dan sangat sedikit golongan dari orang-orang yang pandai dalam mensyukuri nikmat Allah.

Kata (الشَّاكِرِينَ) *asy-syākirīn* dalam ayat ini dipahami dalam arti orang-orang yang benar-benar mencapai peringkat utama dalam

⁷²M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 3, (Jakarta: Lentera, 2011), hlm. 42-43.

⁷³M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 4..., hlm. 45-46.

kesyukuran dan ketulusan kepada Allah Swt. Orang-orang yang berada dalam golongan ini, adalah orang-orang yang selalu mensyukuri nikmat-nikmat Ilahi baik kecil maupun besar, dengan hati, lisan, dan perbuatan. Golongan ini bukan orang-orang yang sekali-kali bersyukur atau sekadar mengucapkan *alhamdulillah*. Oleh karena itu golongan *asy-syakirîn* jumlahnya sangat sedikit. Sedangkan yang sekadar bersyukur tidak sesedikit jumlah golongan ini.⁷⁴

Berdasarkan tafsir ayat tersebut di atas, mengisyaratkan bahwa orang-orang yang bersyukur adalah orang-orang yang selalu berpegang teguh pada tali ajaran Allah, senantiasa berjalan sesuai dengan petunjuk dan tuntunan dari Allah. Orang-orang yang benar-benar bersyukur tidak tergoda oleh rayuan setan yang menggoda dengan berbagai macam cara (empat penjuru). Orang-orang yang bersyukur adalah orang-orang yang menyadari tentang kesalahannya dan segera memohon ampun, dalam hatinya tidak ada kesombongan dan keangkuhan dalam dirinya (seperti dicontohkan Adam as.). Syukur yang dilakukan melalui hati, lisan, dan perbuatan, apabila dilakukan secara terus-menerus dan menjadi kebiasaan (budaya diri) sehingga terinternalisasi dalam kepribadian seseorang. Kondisi inilah yang akan menjadikan seseorang masuk ke dalam golongan *asy-syakirîn*, yang jumlahnya sangat sedikit.

Sedikitnya makhluk Allah yang pandai bersyukur ditegaskan berkali-kali oleh Al-Qur'an, secara langsung oleh Allah sendiri seperti firman-Nya: Sesungguhnya Allah mempunyai karunia terhadap manusia, tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur.⁷⁵

الْم تَر إِلَى الَّذِينَ خَرَجُوا مِن دِيَارِهِمْ وَهُمْ أُلُوفٌ حَذَرَ الْمَوْتِ فَقَالَ
لَهُمُ اللَّهُ مُوتُوا ثُمَّ أَحْيَاهُمْ إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ
النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ ﴿٢٤٣﴾

Apakah kamu tidak melihat orang-orang yang ke luar dari kampung halaman

⁷⁴*Ibid.*, hlm. 47.

⁷⁵M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an...*, hlm. 293.

mereka, sedang mereka beribu-ribu (jumlahnya) karena takut mati; maka Allah berfirman kepada mereka: “Matilah kamu (semua)”, kemudian Allah menghidupkan mereka. Sesungguhnya Allah mempunyai anugerah terhadap manusia, tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur. (QS. Al-Baqarah, 2: 243).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa salah satu nikmat yang harus disyukuri adalah nikmat kehidupan di muka bumi ini. Mensyukuri nikmat hidup dilakukan dengan menggunakan dan memanfaatkan hidup yang dimiliki untuk senantiasa mendekatkan diri kepada Allah. Namun dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa kebanyakan manusia tidak bersyukur.⁷⁶

Dalam ayat lain disebutkan: Bekerjalah hai keluarga Dāūd untuk bersyukur (kepada Allah). Dan sedikit sekali dari hamba-hamba-Ku yang bersyukur (QS Sabā, 34: 13).⁷⁷

يَعْمَلُونَ لَهُ مَا يَشَاءُ مِنْ مَحَارِبٍ وَتَمَاثِيلَ وَجِفَانٍ كَالْجَوَابِ وَقُدُورٍ
رُسِيَّتٍ اِعْمَلُوا آلَ دَاوُدَ شُكْرًا وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّاكِرِينَ ﴿١٣﴾

Mereka bekerja untuknya apa yang dikehendakinya seperti gedung-gedung yang tinggi dan patung-patung serta piring-piring yang seperti kolam-kolam dan periuk-periuk yang tetap. Beramalah (hai) keluarga Dāūd sebagai tanda kesyukuran. Dan sedikit dari hamba-hamba-Ku yang sempurna kesyukurannya. (QS. Sabā, 34: 13).

Allah memerintahkan kepada keluarga dan pengikut Nabi Dāūd as. untuk bersyukur atas anugerah yang telah diberikan-Nya. Ayat di atas menyatakan bahwa: Mereka senantiasa bekerja untuknya, yakni Sulaimān, serta membuat atas perintahnya apa yang dikehendaki seperti gedung-gedung yang tinggi sebagai benteng-benteng atau tempat peribadatan dan patung-patung sebagai hiasan serta piring-piring yang besar seperti kolam-kolam air dan periuk-periuk yang tetap berada di atas tungku, yang tidak dapat digerakkan karena besar dan beratnya. Semua hal tersebut adalah merupakan karunia anugerah Allah. Allah berfirman: “Nikmatilah anugerah itu dan

⁷⁶M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 1..., hlm. 638-639.

⁷⁷M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 10..., hlm. 582.

beramallah, hai keluarga Dāūd, untuk mendekatkan diri kepada Allah dan sebagai tanda syukur kepada-Nya”. Demikianlah Kami perintahkan kepada mereka dan dalam kenyataan sedikit sekali hamba-hambaku yang sempurna dalam kesyukurannya.⁷⁸

Kata (قليل) *qalīl* dalam ayat tersebut berarti sedikit yang ditampilkan dalam berbentuk *nakīrah* atau *indefinite* yang berarti amat sedikit. Dengan penggunaan bentuk hiperbola pada kata *syakūr* serta kata *amat sedikit* itu, ayat ini mengisyaratkan bahwa yang bersyukur walaupun tidak sempurna, tidaklah amat sedikit, tetapi boleh jadi cukup banyak, hal ini karena kesyukuran itu bertingkat-tingkat dan mencakup aspek hati, ucapan, dan perbuatan.

Kata (شكور) *syakūr* adalah bentuk hiperbolis dari kata (شاكر) *syākīr*, yakni orang yang banyak dan mantap syukurnya. Sedangkan firman Allah (قليل من عباءلشكور) *qalīlun min ‘ibādiya asy-syakūr* yang berarti sedikit dari hamba-hamba-Ku yang sempurna kesyukurannya, dapat pula dipahami sedikitnya hamba-hamba Allah yang bersyukur dengan mantap. Dua orang di antara mereka yang dimaksud sedikit itu adalah Nabi Dāūd dan Sulaimān as. dan dapat juga dipahami bahwa hamba-hamba Allah yang memiliki kesyukuran yang mantap tidak banyak, oleh karena itu Allah memerintahkan Dāūd dan Sulaiman as.⁷⁹

Dalam QS. Yūsuf, 12: 38 juga dijelaskan bahwa kebanyakan manusia tidak menyadari dan mengakui atas nikmat. Salah satu nikmat yang diingkari adalah nikmat hidayah berupa agama. Dalam tafsir tersebut dijelaskan bahwa Nabi Yūsuf as. menolak terhadap ajaran agama masyarakat Mesir yang menyekutukan Allah. Melihat banyaknya masyarakat Mesir yang memeluk agama nenek moyang yang menyekutukan Allah, semakin menguatkan tekad Nabi Yūsuf untuk melanjutkan dakwah tentang agama tauhid kepada masyarakat Mesir. Akan tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur kepada Allah Swt., karena kebanyakan tidak menyambut karunia tersebut, tidak mengesakan Allah, dan juga tidak mengikhlasakan ibadah kepadanya.⁸⁰ Ayat ini menegaskan kembali bahwa

⁷⁸*Ibid.*, hlm. 82.

⁷⁹*Ibid.*, hlm. 583-584.

⁸⁰M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 6 ..., hlm. 89-90.

kebanyakan manusia cenderung mengingkari nikmat Allah, salah satunya adalah nikmat agama tauhid.

Sedikitnya jumlah hamba Allah yang benar-benar bersyukur nikmat (mantap dalam bersyukur), terdapat dalam (QS. al-Isrā', 17: 3). Hanya dua orang dari mereka yang disebut oleh Al-Qur'an sebagai hamba Allah yang telah membudaya dalam dirinya sifat syukur, yaitu Nabi Nuh as. dan Nabi Ibrāhīm as. Dalam Al-Qur'an, dijelaskan bahwa keturunan Nabi Nuh as. adalah salah seorang yang banyak bersyukur kepada Allah.

ذُرِّيَّةٌ مِّنْ حَمَلْنَا مَعَ نُوحٍ إِنَّهُ كَانَ عَبْدًا شَكُورًا ﴿٣﴾

(yaitu) anak cucu dari orang-orang yang Kami bawa bersama-sama Nuh. Sesungguhnya dia adalah hamba (Allah) yang banyak bersyukur. (QS. al-Isrā', 17: 3).

Dalam *Tafsīr al-Miṣbāh*, firman Allah (ذُرِّيَّةٌ) *ḍurriyyah* (anak cucu) dipahami oleh sementara ulama menyatakan sebagai kata yang didahului oleh panggilan atau kata yang mengandung makna khusus. Yakni, wahai anak cucu yang Kami bawa bersama Nūḥ, kalian adalah orang-orang yang mestinya terhormat dan terpuji karena kalian anak cucu mereka yang berada di bahtera bersama Nabi Nūḥ. Yang sungguh merupakan hamba Allah yang taat dan pandai bersyukur. Karena itu perhatikanlah larangan itu, yakni jangan menyembah selain Allah jangan juga mengambil penolong selain-Nya. Bukankah kamu keturunan orang baik-baik.⁸¹

Ayat ini selain menyebutkan bahwa keturunan Nūḥ adalah orang baik-baik, ayat ini juga mengisyaratkan bahwa Allah telah melimpah nikmat-Nya kepada mereka, melalui leluhur mereka yang diselamatkan oleh air bah karena mengikuti Nabi Nūḥ as. sambil mengingatkan bahwa leluhur mereka itu orang-orang yang lemah dan tidak memiliki kemampuan untuk menyelamatkan diri sehingga Allah Swt. turun tangan menyelamatkan mereka, dan hal ini hendaknya mengantarkan kepada mereka untuk sadar bahwa mereka membutuhkan bantuan Allah Swt.⁸²

⁸¹M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 7..., hlm. 21.

⁸²*Ibid.*

Berdasarkan penjelasan dalam tafsir ayat ini, terkait dengan konsep syukur, maka dapat mengisyaratkan bahwa salah satu sosok tauladan hamba Allah yang memiliki kesyukuran yang mantap adalah Nabi Nūḥ as. Salah satu nikmat yang diberikan kepada Allah kepada Nabi Nūḥ as. dan para pengikutnya adalah nikmat diselamatkannya mereka oleh Allah dari terjangan air bah. Hal ini mengisyaratkan bahwa, salah satu nikmat hidup yang harus disyukuri dalam kehidupan ini adalah nikmat keselamatan dari segala macam bencana (marabahaya) yang mengancam dalam kehidupan manusia.

Nabi Ibrāhīm as. disebutkan dalam firman-Nya “*Syākiran li an’umihī*” (yang mensyukuri nikmat-nikmat Allah).

شَاكِرًا لِأَنْعَمِهِ اجْتَبَاهُ وَهَدَاهُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ ﴿١١٣﴾

(lagi) yang mensyukuri nikmat-nikmat Allah. Allah telah memilihnya dan menunjukinya kepada jalan yang lurus. (QS. an-Nahl, 16: 121).

Ayat ini menjelaskan bahwa Nabi Ibrāhīm adalah Nabi yang suci, seorang hamba yang senantiasa mensyukuri nikmat-nikmat Allah dengan ucapan dan perbuatan. Karena kesyukurannya tersebut Allah telah memilih dengan pilihan sempurna sebagai imam, nabi dan rasul yang membimbing ke jalan yang lebar lagi lurus. Allah menganugerahkan kepadanya kebaikan, yakni kenyamanan hidup, nama baik, sehingga selalu diagungkan dan dikenang di dunia. Sesungguhnya dia di akhirat nanti benar-benar termasuk kelompok orang-orang yang saleh, yakni mantap kesalehannya sehingga memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat.⁸³

Berdasarkan penjelasan tafsir ayat tersebut di atas, menggambarkan bahwa Ibrāhīm adalah sosok ideal yang dapat dijadikan sebagai panutan karena kepribadiannya yang luhur, yakni pribadi yang memiliki kemantapan dalam bersyukur kepada Allah. Karena kebersyukurannya yang mantap atas nikmat Allah, maka orang-orang yang benar-benar bersyukur memiliki derajat yang tinggi di sisi Allah maupun sesama manusia. Syukur terhadap nikmat Allah akan membawa kehidupan yang tenang dalam diri seseorang, dan

⁸³Ibid., hlm. 768-769.

dapat dijadikan sebagai pemimpin dalam hidup bermasyarakat, tauladan dalam ucapan dan perilakunya.

Dalam Al-Qur'an dijelaskan bahwa kebanyakan manusia hanya berjanji untuk bersyukur saat mereka menghadapi kesulitan. Misalnya dalam QS. Yūnus 10: 22, menjelaskan sikap sementara orang yang menghadapi gelombang yang dahsyat di laut: Maka mereka berdoa kepada Allah dengan mengikhhlaskan ketaatan kepada-Nya semata-mata. (Mereka berkata), "Sesungguhnya jika Engkau menyelamatkan kami dari bencana ini, maka pastilah kami akan termasuk orang-orang yang bersyukur".⁸⁴ Hal ini mengindikasikan bahwa syukur merupakan salah satu perbuatan yang tidak mudah untuk dilakukan, sebagian orang melupakan nikmat terhadap Allah manakala dalam keadaan gembira, senang dan bahagia. Namun sebaliknya ketika dalam keadaan ketakutan, kesedihan, dan terancam cenderung untuk mendekatkan diri dan bersyukur terhadap nikmat Allah. Bahkan berjanji ketika diselamatkan, dibebaskan dari hal-hal yang tidak diharapkan, akan senantiasa bersyukur terhadap Allah. Namun sebagian manusia tidak menepati janji tersebut.

b. Ciri-ciri Orang yang Bersyukur

1) QS. Luqmān, 31: 12.

Orang-orang yang bersyukur memiliki beberapa ciri, antara lain: 1) mengenal Allah dan mengenal anugerah yang telah diberikan kepadanya; 2) memiliki rasa kagum dan patuh terhadap Allah, karena telah mengenal Allah; 3) memahami fungsi anugerah yang telah diberikan kepadanya; 4) melakukan amal saleh sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki sehingga melahirkan amal yang tepat (saleh).⁸⁵

2) QS. al-Jāsiyah, 45: 12.

Dalam ayat tersebut, orang yang bersyukur adalah orang yang mampu menggunakan nikmat (potensi) yang dimiliki sesuai dengan tujuan pemberi anugerah (Allah). Misalnya dalam QS. al-Jāsiyah, 45: 12, dijelaskan bahwa orang yang

⁸⁴M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 5..., hlm. 373-374.

⁸⁵M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 10..., hlm. 293-294.

bersyukur adalah orang mempergunakan nikmat Allah terkandung di laut, seperti ikan, mutiara, sesuai dengan tujuan penganugerahannya.⁸⁶Ciri orang yang bersyukur ini juga terdapat dalam beberapa ayat, sebagaimana telah dijelaskan pada pembahasan sebelumnya.⁸⁷

Ayat tersebut menyatakan bahwa manusia yang bersyukur adalah manusia yang menggunakan nikmat yang diberikan oleh Allah sesuai dengan tujuan dianugerahkannya nikmat tersebut. Manusia yang bersyukur adalah manusia yang senantiasa memurnikan beragama hanya kepada Allah (mencari rida Allah).

3) QS. an-Nahl, 16: 14

Ciri orang yang bersyukur adalah orang yang senantiasa bekerja keras untuk memanfaatkan potensi alam sebagai karunia yang diberikan Allah kepada manusia (QS. an-Nahl, 16: 14). Misalnya, Allah menciptakan laut dan menundukkannya untuk digunakan manusia dengan tujuan untuk kemaslahatan hidup manusia.

وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا
مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفَلَكَ مَوَاجِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ
وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٤﴾

“Dan Dia yang menundukkan lautan agar kamu dapat memakan darinya daging yang segar dan kamu mengeluarkan darinya perhiasan yang kamu pakai; dan kamu melihat bahtera berlayar padanya, dan agar kamu (bersungguh-sungguh) mencari dari karunia-Nya, dan agar kamu bersyukur.” (QS. an-Nahl, 16:14).

Ayat tersebut di atas menggambarkan nikmat Allah yang ada di lautan dan sungai yakni, ikan-ikan yang hidup di dalamnya

⁸⁶M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāḥ*, Volume 12..., hlm. 345.

⁸⁷Lihat dalam dalam *Tafsir al-Miṣbāḥ* QS. Ar-Rūm, 30: 46; QS. al-A'rāf, 7: 189; QS. al-Insān, 76:3; QS. An-Naml, 27; QS. Luqmān, 31: 12; QS. Al-Baqarah, 2: 172; QS. Saba', 34: 15; QS. Al-Furqān, 25: 62; QS. Ibrāhīm, 14: 5-7.

untuk dikonsumsi dan memenuhi kebutuhan hidup manusia. Selain itu dalam laut dan sungai juga terhadap nikmat Allah yang berupa permata, mutiara, dan merjan, yang dapat digunakan sebagai perhiasan, yang memiliki nilai ekonomis tinggi. Untuk mendapatkan perhiasan yang ada di laut maupun di sungai diperlukan upaya yang sungguh-sungguh, sebagaimana yang dimaksud dalam kata (تستخرخون) *tastakhrijūn*. Kata tersebut menekankan bahwa untuk mengeluarkan (memperoleh) perhiasan dibutuhkan upaya yang lebih sungguh-sungguh, dibandingkan dengan upaya untuk memperoleh ikan.⁸⁸

Berdasarkan penjelasan ayat tersebut di atas, maka dapat dipahami salah satu ciri orang yang bersyukur adalah orang yang senantiasa bekerja keras, memanfaatkan potensi alam sesuai dengan tujuan penganugerahannya. Dengan demikian orang yang bersyukur memiliki jiwa yang optimis terhadap nikmat dan karunia Allah.

4) QS. al-A'raf, 7: 144

Orang yang bersyukur adalah orang yang senantiasa memuji kebaikan dan membalasnya dengan sesuatu yang lebih baik. Dalam QS. al-'Araf, 7: 144 dijelaskan bahwa syukur memiliki arti puji, oleh karena itu pujian yang paling tepat diberikan kepada yang terpuji, atas kebaikan yang dilakukan dengan penuh kesadaran dan keikhlasan. Oleh karena itu salah satu manifestasi dari ungkapan rasa syukur adalah memuji dan membalas kebaikan yang dilakukan oleh orang lain.⁸⁹ Hal ini sesuai dengan sifat Allah *syakūr*, yakni yang membalas kebaikan atas kebaikan yang dilakukan oleh hamba-Nya walaupun sedikit.⁹⁰

5) QS. ali-Imrān, 3: 144

Orang yang bersyukur adalah orang memiliki pendirian yang kuat dan *istiqāmah* dalam menjalankan perintah Allah dan Rasul-Nya. Hal ini sesuai dengan firman Allah.

⁸⁸M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 6..., hlm. 548.

⁸⁹M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 4..., hlm. 292.

⁹⁰Lihat M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, QS. al-Insān, 76: 22.

وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِهِ الرُّسُلُ أَفَأَنْتَ مَاتَ أَوْ
 قُتِلَ انْقَلَبْتُمْ عَلَىٰ أَعْقَابِكُمْ وَمَنْ يَنْقَلِبْ عَلَىٰ عَقْبَيْهِ فَلَنْ يَصُرَ اللَّهُ
 شَيْئًا وَسَيَجْزِي اللَّهُ الشَّاكِرِينَ ﴿١٤٤﴾

Muhammad itu tidak lain hanyalah seorang Rasul, sungguh telah berlalu sebelumnya beberapa orang rasul. Apakah Jika dia wafat atau dibunuh kamu berbalik ke belakang (murtad)? Barang siapa berbalik ke belakang, maka ia tidak dapat mendatangkan mudharat kepada Allah sedikitpun; dan Allah akan memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur. (QS. Ali-’Imrān, 3: 144).

Ayat tersebut di atas berisi kecaman terhadap sebagian besar yang terlibat dalam perang Uhud, di mana sebagian kaum Muslimin (pemanah) tergiur dengan harta rampasan dan meninggalkan medan pertempuran karena mendengar isu bahwa Rasulullah Saw. telah meninggal.⁹¹

Allah menyampaikan peringatan kepada kaum Muslimin bahwa jika Nabi Muhammad Saw. wafat, seakan-akan tidak menyembah kepada Tuhan yang Maha Hidup, dan tidak berjuang untuk menegakkan nilai-nilai-Nya. Nabi Muhammad yang selama ini bersama kaum Muslimin adalah seorang rasul, yakni manusia yang diutus Allah kepada umat manusia, sebagaimana rasul-rasul terdahulu yang mengalami kematian, baik itu secara normal seperti sakit, atau karena ulah manusia (dibunuh). Maka barang siapa yang berbalik (murtad) yakni meninggalkan agama Allah dan tuntunan Nabi-Nya ketika Rasulullah wafat dan tidak lagi berada di tengah-tengah kaum Muslimin, maka dia sendiri

⁹¹Dalam perang tersebut, para pemanah meninggalkan pos karena terdorong untuk memperoleh harta rampasan perang. Kesempatan tersebut digunakan oleh kaum musyrikin di bawah pimpinan Khalid bin Walid (sebelum masuk Islam) untuk mengatur barisannya dan menyerang kaum Muslimin, sehingga mengakibatkan kekacauan dan muncul isu bahwa Nabi Muhammad Saw. telah gugur. Isu tersebut membuat kaum Muslimin semakin kacau dan meninggalkan medan peperangan. Sementara Rasulullah Saw. berperang melawan kaum musyrikin hanya ditemani oleh beberapa orang sahabat (sekitar sepuluh sampai 30 orang). Sikap mereka itulah yang ditegur dan dikecam oleh Allah Swt. Lihat dalam M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 2..., hlm. 284.

yang rugi dan celaka. Ayat tersebut menekankan pentingnya sikap *istiqāmah* dalam menjalankan perintah Allah dan Rasul-Nya. Sesungguhnya Allah akan memberi balasan orang-orang yang bersyukur serta menyiksa orang-orang yang kafir.⁹²

Ayat tersebut menggambarkan pribadi orang yang bersyukur, yakni para sahabat Nabi yang setia menemani beliau dalam medan pertempuran (perang Uhud), sekalipun jumlahnya sangat sedikit. Orang yang bersyukur adalah orang yang senantiasa mengikuti perintah dan aturan yang telah ditetapkan (disepakati bersama). Dengan demikian dalam diri orang-orang yang bersyukur, terdapat jiwa yang senantiasa *istiqāmah*, memiliki pendirian yang teguh terhadap ajaran Islam. Orang yang bersyukur memiliki kepribadian yang kuat, tidak mudah tergoda oleh hal-hal yang bersifat duniawi.

6) QS. Sabā', 34: 13

Orang yang bersyukur adalah orang yang bekerja dengan keras, hal ini sesuai dengan firman QS. Sabā', 34: 13. Dalam ayat tersebut, sebagaimana telah dijelaskan pada pembahasan sebelumnya, Allah memerintahkan kepada Nabi Dāūd, untuk bekerja sebagai tanda syukur atas nikmat Allah.⁹³ Dengan bekerja manusia mampu memenuhi kebutuhan hidupnya.

Ciri-ciri orang yang bersyukur tersebut, juga dapat dipahami dari hakikat syukur Menurut Al-Ghazali. Hakikat syukur dapat dipahami melalui tiga hal pokok yakni ilmu, hal-ihwal dan perbuatan.⁹⁴ Ilmu yang dimaksud adalah mengetahui dan menyadari adanya pemberian suatu nikmat dari pemberi nikmat. Sedangkan yang dimaksud dengan hal adalah perasaan gembira atas nikmat yang telah diterimanya. Amal adalah tindakan sebagai bentuk pelaksanaan dari apa yang diinginkan

⁹²Sebagian kaum Muslimin yang terlibat dalam perang Uhud telah melaksanakan tugas mereka dengan baik, bertahan dan berjuang walaupun situasi yang mereka hadapi sudah sedemikian gawat, membahayakan dan mengancam jiwa mereka. Lihat dalam M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 2..., hlm. 284-285.

⁹³M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 10..., hlm. 583-584.

⁹⁴Imam al-Ghazali, *Ihyā' ulumuddin...*, hlm. 66.

dan disukai oleh pemberi nikmat.⁹⁵ Ilmu adalah pokok yang membuahakan keadaan, dan keadaan akan membuahakan amal. Ilmu adalah pengetahuan tentang kenikmatan dari yang memberi kenikmatan. Hal-ihwal (keadaan) adalah kondisi yang membuahakan perbuatan atau amal, sedangkan amal adalah tindakan atau perbuatan yang memcerminkan tujuan Sang Pemberi nikmat dan yang disukai-Nya. Amal dipengaruhi oleh hati, anggota badan, dan lisan.⁹⁶

3. Objek yang Disyukuri

Nikmat Allah yang dianugerahkan kepada hamba-Nya jumlahnya sangat banyak dan tidak terbatas. Nikmat tersebut wajib untuk disyukuri.⁹⁷ Menurut al-Ghazali, Hakikat nikmat adalah sesuatu yang dapat mengantarkan manusia untuk mencapai kebahagiaan yang hakiki, yakni kebahagiaan akhirat.⁹⁸ Di antara nikmat-nikmat Allah yang wajib disyukuri, antara lain:

a. Hidayah Allah

Salah satu nikmat yang harus disyukuri adalah hidayah. Dalam hal ini ada beberapa ayat yang menjelaskan tentang nikmat hidayah, yakni; QS. Al-Baqarah, 2: 185; QS Yūsof, 12: 38; QS. al-Insān, 76: 3. Hendaklah kamu mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, supaya kamu bersyukur (QS al-Baqarah, 2: 185).

وَأْتِكُمِ الْوَعْدَ وَتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَيْتُمْ وَأَعْلَمُ تَشْكُرُونَ ﴿١٨٥﴾

Dan hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan hendaklah kamu mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepada kamu supaya kamu bersyukur. (QS. Al-Baqarah, 2: 185).

Ayat tersebut menjelaskan tentang petunjuk untuk melaksanakan

⁹⁵Imam al-Ghazali, *Mengungkap Hakekat Rahasia Sabar dan Syukur*, Terjemahan. Idrus. H. Alkaf, (Surabaya: Karya Utama, t.t.), hlm.73.

⁹⁶Imam al-Ghazali, *Terapi Sabar dan Syukur*, Terjemahan. Abdul Rasyid Shidiq, (Jakarta: Khatulistiwa Press, 2013), hlm. 84.

⁹⁷M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an...*, hlm. 301.

⁹⁸Imam al-Ghazali, *Terapi Sabar dan Syukur...*, hlm. 153.

puasa pada bulan Ramadan. Ramadan adalah bulan yang mulia, di mana Al-Qur'an diturunkan sebagai petunjuk bagi manusia, tuntunan yang terkait dengan akidah, dan penjelasan mengenai petunjuk-petunjuk itu dalam hal perincian hukum-hukum syari'at yang diturunkan pada bulan Ramadan mengisyaratkan bahwa sangat dianjurkan untuk membaca dan mempelajari Al-Qur'an selama bulan tersebut, untuk memperoleh petunjuk, mampu memahami dan menerapkan penjelasan-penjelasan yang ada di dalamnya. Orang yang membaca Al-Qur'an, akan senantiasa menyiapkan wadah dirinya untuk memperoleh petunjuk, sehingga jiwanya menjadi cerah, pikirannya jernih sehingga mampu membedakan antara yang *haq* dan yang *batil*.⁹⁹

Ramadan adalah salah satu bulan yang wajib disyukuri, karena bulan tersebut memiliki beberapa keistimewaan, antara lain sebagai bulan diturunkannya Al-Qur'an (sebagai petunjuk bagi manusia) dan bulan diwajibkannya untuk berpuasa, bulan tempat umat Muslim berlomba-lomba dalam meningkatkan amal kebaikan.¹⁰⁰

Petunjuk (hidayah) yang diberikan Allah kepada hamba-Nya merupakan salah satu nikmat yang wajib disyukuri. Sebagai contoh adalah petunjuk datangnya bulan Ramadan. Bulan yang penuh keistimewaan, berkah dan ampunan untuk memperoleh petunjuk dan keridaan dari Allah Swt. Petunjuk yang diberikan Allah kepada hambanya, pada dasarnya bermuara pada kedekatan, ketaqwaan, dan keimanan terhadap Allah. Melalui petunjuk yang diberikan Allah, maka kehidupan manusia menjadi lebih jelas, dapat membedakan hal-hal yang *bathil* dan yang *haq*. Petunjuk Allah yang diberikan kepada manusia (umat Muhammad), yang terbesar adalah Al-Qur'an sebagai pedoman hidup.

Kata (هديناه) *hadaināhu* terambil dari kata (هداية) *hidāyah* yang berarti memberi petunjuk yang disampaikan dengan halus dan lemah lembut sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Hidayah yang diberikan Allah kepada manusia bermacam-macam, dalam konteks hidayah agama Allah menganugerahkan petunjuk melalui kitab suci dan kehadiran rasul serta pengajar agama.¹⁰¹

⁹⁹M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 1..., hlm. 489-490.

¹⁰⁰*Ibid.*

¹⁰¹M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 14..., hlm. 566-567.

Dalam QS. Yūṣuf, 12: 38 juga dijelaskan bahwa kebanyakan manusia tidak menyadari dan mengakui nikmat yang diberikan Allah.

وَاتَّبَعْتُ مِلَّةَ آبَائِي إِبْرَاهِيمَ وَإِسْحَاقَ وَيَعْقُوبَ مَا كَانَ لَنَا أَنْ نَشْرِكَ
بِاللَّهِ مِنْ شَيْءٍ ذَٰلِكَ مِنْ فَضْلِ اللَّهِ عَلَيْنَا وَعَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ
لَا يَشْكُرُونَ ﴿٣٨﴾

“Dan aku mengikuti agama nenek moyangku yaitu Ibrāhīm, Ishak serta Ya’qub. Tidak ada wujudnya bagi kami mempersekutukan sesuatu apa pun dengan Allah. Yang demikian itu adalah dari karunia Allah kepada kami dan kepada manusia, tetapi kebanyakan manusia tidak mensyukuri (Nya)”. (QS. Yūṣuf, 12: 38).

Ayat ini menjelaskan tentang kisah Nabi Yūṣuf as. yang menyatakan dirinya menolak agama yang dianut oleh masyarakat umum Mesir dan agama apa pun yang mempersekutukan Allah Swt. Beliau melanjutkan dakwahnya dengan menjelaskan agama dan asal-usul keturunannya. Yūṣuf mengikuti dengan sungguh-sungguh agama yang dianut dan diajarkan oleh nenek moyangnya yaitu ayah kakeknya Ibrāhīm, dan kakeknya Ishāq serta ayahnya Ya’qūb. Yakni agama yang tidak mempersekutukan Allah dengan makhluk hidup sebesar apa pun kekuasaannya atau benda mati sebesar apa pun dugaan orang tentang kesaktiannya. Ajaran agama yang dianut oleh Nabi Yūṣuf adalah karunia Allah secara khusus sebagai nabi dan rasul, dan karunia-Nya kepada manusia seluruhnya. Akan tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur kepada Allah Swt., karena kebanyakan tidak menyambut karunia tersebut,¹⁰² tidak mengesakan Allah, dan juga tidak mengikhlasakan ibadah kepadanya.¹⁰³

Salah satu karunia Allah yang wajib untuk disyukuri adalah petunjuk Allah yang berupa agama dan diutusny para nabi dan rasul. Dalam ayat ini agama yang dimaksud adalah agama yang

¹⁰²Kebanyakan manusia tidak mensyukuri nikmat kenabian bahkan mereka mengingkari nikmat tersebut dengan melecehkan, enggan meneladani dan mengikuti nabi, mempersekutukan ajaran Allah dan menyembah selainnya. Lihat pendapat Thabāḥabā’i dalam M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 6..., hlm. 91.

¹⁰³*Ibid.*, hlm. 89-90.

mengesakan Allah, agama yang bersumber pada nilai-nilai tauhid. Menurut Thabāthabā'i dan pakar tafsir lainnya, nikmat lainnya yang diberikan Allah kepada manusia adalah nikmat diutusnyabi dan rasul sebagai pembimbing dan penunjuk jalan dalam mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Namun digambarkan dalam ayat tersebut, kebanyakan manusia tidak mensyukuri, yakni mereka yang mengingkari nikmat kenabian dan melecehkan, serta enggan meneladani dan mengikuti ajaran para nabi. Mereka mengkufuri nikmat tauhid dengan mempersekutukan Allah dan menyembah selainnya.¹⁰⁴

Ayat ini mengajarkan kepada manusia untuk mensyukuri nikmat agama dan nikmat kenabian. Orang-orang yang tidak bersyukur terhadap nikmat tersebut, adalah orang-orang yang enggan meneladani dan mengikuti ajaran nabi, tidak mengesakan Allah, dan tidak mengikhlasakan ibadahnya kepada Allah. Karunia Allah yang wajib untuk disyukuri adalah karunia agama dan nikmat kenabian. Dalam ayat ini agama yang dimaksud adalah agama yang mengesakan Allah, agama yang bersumber pada nilai-nilai tauhid.

Nikmat hidayah juga disebutkan dalam QS. al-Insān,76:3. Kata (هديناه) *hadaināhu* terambil dari kata (هداية) *hidāyah* dalam ayat tersebut berarti memberi petunjuk yang disampaikan dengan halus dan lemah lembut sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Agama merupakan salah satu hidayah, yang diturunkan melalui para nabi dan rasul dengan petunjuk kitab suci. Sedangkan Kata (السييل) *as-sabīl* yang dimaksud adalah tuntunan Allah dan rasul. Allah dan rasul diibaratkan sebagai penunjuk jalan, dan manusia diibaratkan sebagai pejalan, tuntunan agama adalah jalan yang hendak ditelusuri, batas akhir jalan adalah tujuan yang hendak dicapai yaitu surga.¹⁰⁵Jadi orang yang bersyukur adalah orang yang senantiasa menyambut dan menggunakan hidayah sebagai jalan dalam mencapai tujuan hidup.¹⁰⁶

¹⁰⁴M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 6..., hlm. 91.

¹⁰⁵M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 14..., hlm. 566-567.

¹⁰⁶*Ibid.*, hlm. 567.

b. Ampunan Allah

Ampunan Allah terhadap hamba-Nya, merupakan salah satu nikmat yang wajib untuk disyukuri. Dengan ampunan yang diberikan Allah atas dosa-dosa yang dilakukan, berarti Allah memberikan kesempatan bagi hamba-Nya untuk berbuat kebajikan, dan berbenah diri dalam menyongsong kehidupannya yang baru yang sesuai dengan ajaran Allah. Di antara nikmat ampunan telah disebutkan dalam QS. al-Baqarah, 2: 52. Ayat ini menjelaskan sifat Allah yang Maha Pengampun atas segala dosa yang dilakukan oleh hamba-Nya.

ثُمَّ عَفَوْنَا عَنْكُمْ مِّنْ بَعْدِ ذَلِكَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٥٢﴾

Kemudian sesudah itu Kami maafkan kamu agar kamu bersyukur (QS. al-Baqarah, 2: 52).

Ayat tersebut menggambarkan betapa ampunan Allah sedemikian luas bagi Banī Isrāīl, atas segala dosa yang dilakukan sehingga mereka menjadi orang-orang yang sungguh *dzalim* dan teraniaya. Hal ini dikarenakan mereka senantiasa mengingkari ajaran-ajaran tauhid yang disampaikan oleh Nabi Mūsā as.¹⁰⁷, dan Nabi Hārūn. Bahkan mereka menjadikan anak lembu sebagai sesembahannya. Atas dosa-dosa yang dilakukan Allah memaafkannya, hal ini untuk menunjukkan betapa nilai pengampunan itu sedemikian tinggi dan besar. Allah membuka kesempatan bagi Banī Isrāīl untuk melahirkan dan memunculkan kebaikan dalam diri mereka, agar mereka bersyukur kepada Allah.¹⁰⁸

¹⁰⁷Mūsā as. adalah putra Nabi Imran yang diutus kepada Banī Isrāīl. Beliau lahir di Mesir dalam keadaan yatim 1500 tahun sebelum kelahiran Īsā as. Al-Qur'ān menginformasikan bahwa beliau dilempar ke sungai Nil oleh ibunya (QS. al-Qaṣaṣ, 28:7) yang dimasukkan dalam suatu peti, sehingga tidak tenggelam. Hal ini dilakukan oleh ibunya karena khawatir Mūsā as. akan dibunuh oleh Fir'aun yang menindas Banī Isrāīl kala itu. Sementara ulama berpendapat bahwa kata Mūsā terdiri dari kata Mu yang berarti air dan sya (sa) yang berarti diselamatkan, atau pohon kayu. Hal ini dikarenakan Mūsā as. diselamatkan dari air atau melalui kotak yang terbuat dari kayu pohon Bardi. Beliau Wafat sekitar 1380 SM di dekat Jericho, Palestina. Lihat dalam M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 11 ..., hlm. 237.

¹⁰⁸M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 1..., hlm. 238-239.

Tafsir ayat di atas menyatakan bahwa ampunan yang diberikan oleh Allah, betapapun besarnya dosa yang dilakukan oleh hamba-Nya adalah merupakan suatu nikmat yang wajib untuk disyukuri. Selain nikmat ampunan, diturunkannya kitab suci sebagai petunjuk bagi umat manusia juga merupakan nikmat yang wajib disyukuri.

c. Keselamatan

Keselamatan merupakan salah satu anugerah Allah yang wajib untuk disyukuri (QS. al-An'ām, 6:63; QS Yūnus, 110: 22; QS. al-Isrā', 17: 3). Dalam kehidupan ini kadang banyak bencana yang menimpa manusia, baik karena faktor alam maupun kelalaian manusia. Ketika manusia selamat dari bencana atau marabahaya yang mengancamnya, maka hal tersebut merupakan salah satu nikmat Allah yang wajib untuk disyukuri. Allah Swt. berfirman:

قُلْ مَنْ يُنَجِّيَكُم مِّنْ ظُلُمَاتِ الْبَرِّ وَالْبَحْرِ تَدْعُونَهُ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً لَّئِنْ أَنجَدْنَا مِنْ هَذِهِ لَتَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ ﴿٦٣﴾

Katakanlah: “Siapakah yang dapat menyelamatkan kamu dari kegelapan-kegelapan di darat dan di laut, yang kamu berdoa kepada-Nya dengan berendah diri dengan merahasiakan (memperlembut suara sambil mengatakan), “Sesungguhnya jika Dia telah menyelamatkan kami dari ini, pastilah kami menjadi orang-orang yang bersyukur.” (QS. al-An'ām, 6:63).

Ayat ini menjelaskan keadaan kaum musyrikin dan manusia-manusia yang tidak bermoral sambil mengecam mereka yang hanya mengakui keesaan dan kekuasaan Allah ketika mengalami krisis. Katakanlah wahai Nabi Muhammad Saw., kepada mereka:

“Siapakah yang menyelamatkan kamu dari kegelapan-kegelapan, yakni aneka bencana yang terjadi di darat dan di laut yang saat terjadinya kamu berdo'a secara tulus kepada Allah, sambil mengakui keesaan-Nya dan dengan berendah diri menampakkan kebutuhan yang sangat mendesak untuk diselamatkan, serta dengan memperlembut suara seperti halnya orang yang merahasiakan sesuatu sambil mengatakan dengan sungguh-sungguh dan berjanji

dengan kukuh bahwa, “Sesungguhnya demi Allah, jika Allah telah menyelamatkan kami dari bencana ini, pasti kami akan menjadi orang yang benar-benar mantap bersyukur”.¹⁰⁹

Tafsir ayat ini juga menggambarkan bahwa Allah mengetahui kenyataan hidup telah diselamatkan tidak sesuai dengan janji yang telah diucapkan. Oleh karena itu Allah memerintahkan: Katakanlah, wahai Muhammad Saw., Allah menyelamatkan kamu dari bencana itu dan dari segala macam kesusahan yang kamu alami, tetapi kemudian alangkah jauh antara jarak ucapan dengan kenyataan hidup sesudah mengucapkan janji itu. Setelah berjanji, kamu justru kembali ke keadaan kamu semula, yakni mempersekutukan-Nya.¹¹⁰

Kata *ظلمات* (*zulumāt*) atau kegelapan dalam ayat ini adalah kondisi yang mengantarkan kepada ketidakjelasan arah yang benar atau menyelamatkan. Oleh karena itu bahaya atau peristiwa apa pun yang menjadikan seseorang mengalami ketakutan, kekalutan, dan lain-lainnya sehingga menjadi bingung dan tak tahu arah, maka disebut dengan kegelapan.¹¹¹

Dalam Al-Qur’an QS. al-Isrā’, 17: 3 disebutkan bahwa keselamatan dari marabahaya yang mengancam dalam hidup ini, merupakan suatu anugerah yang wajib untuk disyukuri. Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah telah menyelamatkan kaum Nabi Nūḥ dan keturunannya dari air bah yang menerjang wilayahnya. Pertolongan ini diberikan karena ketaatannya terhadap Nabi Nūḥ as.¹¹²

Berdasarkan penjelasan tafsir tersebut di atas, nikmat atau anugerah yang wajib disyukuri dalam hidup ini adalah keselamatan yang telah diberikan Allah kepada hamba-Nya. Keselamatan yang dimaksud dalam hal ini adalah pertolongan yang diberikan Allah kepada hamba-Nya dari aneka macam bencana yang menimpa dalam kehidupan. Orang-orang yang bersyukur adalah orang-orang yang tetap kukuh pendiriannya ketika memohon pertolongan (keselamatan) kepada Allah, baik di saat terjadi bencana maupun setelah terjadinya bencana (setelah diselamatkan oleh Allah).

¹⁰⁹M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 3..., hlm. 481.

¹¹⁰*Ibid.*, hlm. 481.

¹¹¹*Ibid.*

¹¹²*Ibid.*, hlm. 21.

Dalam QS. Yūnus, 110: 22, juga dijelaskan bahwa terhindarnya dari marabahaya yang mengancam hidup merupakan salah satu nikmat yang harus disyukuri.

هُوَ الَّذِي يُسَيِّرُكُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ حَتَّىٰ إِذَا كُنْتُمْ فِي الْفُلِكِ وَجَرَينَ
بِهِمْ بِرِيحٍ طَيِّبَةٍ وَفَرِحُوا بِهَا جَاءَتْهَا رِيحٌ عَاصِفٌ وَجَاءَهُمُ الْمَوْجُ مِنْ
كُلِّ مَكَانٍ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ أُحِيطَ بِهِمْ دَعَوُا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ ۗ لَئِن
أُنجَيْتَنَا مِنْ هَذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ ﴿١١٢﴾

Dia-lah yang menjadikan kamu dapat berjalan di daratan dan di lautan. Sehingga, apabila kamu berada di dalam bahtera dan meluncurlah bahtera itu membawa mereka dengan angin yang baik, dan mereka bergembira karenanya, datanglah angin badai dan datang pula gelombang dari segenap penjuru menimpa mereka, dan mereka menduga bahwa mereka telah terkepung maka mereka berdoa kepada Allah dengan mengikhhlaskan diri kepada-Nya. (Mereka berkata): “Sesungguhnya jika Engkau menyelamatkan kami dari ini, dan pastilah kami akan termasuk orang-orang yang bersyukur”. (QS. Yūnus, 10: 22).

Ayat ini menjelaskan bagaimana Allah Swt. dengan cepat dapat mengubah nikmat (rahmat-Nya) dengan petaka buruk sifat manusia yang tidak tahu berterima kasih. Allah berfirman: Dia-lah Yang Mahakuasa itu, bukan selain-Nya, yang menjadikan kamu, wahai manusia yang tidak pandai bersyukur melalui potensi yang dianugerahkan-Nya serta hukum-hukum alam yang telah ditetapkan-Nya, dapat berjalan dengan cepat di daratan, baik dengan berjalan kaki maupun dengan kendaraan, dan menjadikan kamu dapat berlayar di lautan melalui bahtera yang berlayar di air. Sehingga apabila kamu telah berada di dalam bahtera dan meluncurlah bahtera itu membawa mereka (yakni orang-orang yang berada di dalamnya) dengan kekuatan tiupan angin yang baik yang dapat mengantarkan mereka ke tujuan, dan dengan demikian mereka merasa tenang berlayar dan bergembira karenanya, yakni dengan keadaan yang mereka alami, tiba-tiba datanglah angin badai dari arah atas yang megacaukan pelayaran lagi mencekam

mereka, dan datang pula gelombang dari segenap penjuru menimpa mereka, dan ketika itu mereka menduga, yakni bahwa mereka telah terkepung oleh bahaya dan segera binasa sehingga mereka semakin cemas, maka mereka berdoa kepada Allah dengan mengikhhlaskan diri kepada-Nya, yakni tidak mempersekutukan-Nya, dan yakin hanya Dia semata-mata yang dapat menyelamatkan mereka. Di dalam doanya mereka berkata: "Sesungguhnya jika Engkau, wahai Yang Maha Esa lagi Maha Pengasih, menyelamatkan kami dari bahaya ini, kami berjanji demi kekuasaan-Mu pastilah kami akan termasuk kelompok orang-orang yang bersyukur, yakni yang benar-benar menghayati dan mengamalkan kesyukuran dalam bentuk sempurna dan yang menjadikan kami wajar masuk dalam kelompok terkemuka itu".¹¹³

Kata (من الشاكرين) *min-asy-syākirīn* mengandung makna yang lebih dalam dari kata (شاكر) *syākir*, dan (يشكر) *yasykur*. Kata terakhir hanya menginformasikan terjadinya kesyukuran walau hanya sekali. Kata kedua menunjukkan adanya sifat dan kesyukuran yang cukup mantap pada yang bersangkutan. Adapun redaksi yang digunakan dan yang merupakan janji para pendurhaka itu adalah kemantapan syukur yang luar biasa sehingga yang bersangkutan masuk dalam kelompok istimewa yang hanya dapat dimasuki oleh mereka yang benar-benar telah mendarah daging kesyukuran pada kepribadian mereka.¹¹⁴

Allah menganugerahkan, kegembiraan dan ketenangan batin (hati) dalam diri manusia ketika bahtera yang ditumpangi dihembuskan oleh kekuatan angin yang mampu mengantarkan mereka ke tujuannya. Namun sebaliknya apabila terjadi angin badai dan datangnya gelombang dari segenap penjuru, maka akan membuat keadaan mencekam dan merasa cemas. Dalam keadaan seperti itu maka hanya pertolongan Allah-lah yang mampu menyelamatkan manusia. Oleh karena itu pertolongan Allah adalah nikmat yang harus disyukuri.

¹¹³M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 5..., hlm. 373-374.

¹¹⁴*Ibid.*

d. Keturunan (anak)

Sebagaimana telah dijelaskan dalam tafsir QS. al-A'raf, 7: 189, keturunan merupakan salah satu anugerah yang harus disyukuri. Dengan adanya keturunan, maka generasi penerus dalam kehidupan keluarga akan senantiasa berkesinambungan. Oleh karena itu untuk menjaga agar anak cucu sebagai generasi penerus keluarga dapat meneruskan dan meraih cita-cita yang diharapkan, orang tua harus senantiasa mendidik dan mengarahkan sesuai dengan tuntunan dari agama Allah.¹¹⁵ Tindakan yang demikian merupakan bagian dari rasa syukur atas nikmat keturunan.

Salah satu karunia yang diberikan dari Allah adalah anak keturunan dari hasil perkawinan. Allah menciptakan manusia saling berpasangan untuk mendapatkan keturunan. Ketika seseorang yang belum dikaruniai keturunan, orang tersebut senantiasa memohon kepada Allah untuk mendapatkan keturunan, dengan berjanji untuk mensyukuri atas keturunan yang diberikan oleh Allah. Namun tidak semua orang mampu menepati janji untuk mensyukuri karunia Allah yakni diberikan keturunan sebagai penyambung sejarah dalam hidup. Oleh karena itu ayat ini mengingatkan kepada manusia untuk senantiasa mensyukuri nikmat Allah, yakni keturunan (anak). Mensyukuri nikmat keturunan direalisasikan dengan mendidik, membimbing dan mengarahkan perkembangan anak, sehingga potensi-potensi yang ada dalam dirinya dapat berkembang secara maksimal, dengan tujuan utama untuk mendekatkan diri kepada Allah dan mengenal kekuasaan Allah.¹¹⁶

Dalam Q.S. al-Anbiyā', 21: 80 juga digambarkan syukurnya Nabi Dāūd atas putranya yang memiliki kemampuan yang luar biasa, yakni Nabi Sulaimān.

وَعَلَّمْنَاهُ صَنْعَةَ لَبُوسٍ لَّكُمْ لِيُحْصِنَكُمْ مِّنْ بَأْسِكُمْ فَهَلْ أَنتُمْ شَاكِرُونَ ﴿٨٠﴾

Dan telah Kami ajarkan kepada Dāūd membuat baju besi untuk kamu, guna memelihara kamu dalam peperanganmu; Maka hendaklah kamu bersyukur (kepada Allah). (Q.S. al-Anbiyā', 21: 80).

¹¹⁵M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 4..., hlm. 414.

¹¹⁶M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 4..., hlm. 414.

Dalam *Tafsir al-Miṣbāh*, dijelaskan kata شَكَرُونَ, dan bukan تَشْكُرُونَ, mengisyaratkan bahwa anugerah Allah yang sangat besar yang diberikan kepada hamba-Nya, bukan hanya sekali atau dua kali untuk disyukuri, akan tetapi kesyukuran itu hendaknya mantap dan berkesinambungan¹¹⁷. Salah satu gambaran anugerah yang diberikan Allah pada hamba-Nya adalah keutamaan atau keistimewaan pada diri Nabi Dāūd, as. dan Nabi Sulaiman yang disebutkan pada ayat sebelumnya (*al-Anbiya'*, 78-79). Nabi Dāūd as. dianugerahi suara yang merdu, di mana gunung-gunung dan burung-burung ikut bertasbih bersama Nabi Dāūd as., Allah juga menganugerahkan Nabi Dāūd as. seorang putra (Nabi Sulaiman as.) yang memiliki pemahaman yang mantap, dan sebagai seorang ayah Nabi Dāūd as. mengakui kejituannya dan menarik pendapatnya, setelah membenarkan pendapat anaknya.¹¹⁸

Tafsir ayat tersebut mengajarkan kepada umat manusia bahwa syukur hamba terhadap Tuhannya hendaknya dilaksanakan secara terus-menerus, berkesinambungan dan dilakukan dengan mantap, tanpa ada keraguan sedikitpun dalam hatinya. Hal yang harus kita syukuri adalah anugerah yang telah diberikan Allah kepada hamba-Nya, seperti anak, ilmu pengetahuan, dan keistimewaan-keistimewaan yang ada dalam diri kita.

e. Pancaindra dan akal

Pancaindra dan akal yang diberikan Allah terhadap hamba-Nya, merupakan salah satu nikmat yang wajib untuk disyukuri (QS. *an-Nahl*, 16: 78). Akal yang diberikan Allah kepada hamba-Nya,

¹¹⁷M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāh*, Volume 8, (Jakarta: Lentera, 2011), hlm. 100.

¹¹⁸Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa terjadi perbedaan pendapat antara Nabi Dāūd as. dan putranya Nabi Sulaiman dalam memutuskan suatu perkara mengenai tanaman yang dirusak oleh sekawanan kambing pada malam hari tanpa penggembalanya. Nabi Dāūd menetapkan bahwa pemilik kambing harus memberikan kambingnya kepada pemilik kebun sebagai ganti rugi. Sedangkan Nabi Sulaimān as. berpendapat bahwa pemilik kambing hanya memberikan sementara waktu kepada pemilik kebun untuk diambil manfaatnya, misalnya sampai melahirkan anak, susunya dan bulunya, senilai kerugian yang dialami oleh pemilik kebun. Kepemilikan sementara hewan ini hanya sampai tumbuhnya kembali pepohonan mereka yang dirusak. Akhirnya Nabi Dāūd as. menerima dan mengambil keputusan yang sebagaimana yang diambil oleh Nabi Sulaimān yang dianugerahi pemahaman yang mantap dalam memutuskan masalah tersebut.

merupakan salah satu kelebihan manusia dibanding dengan makhluk lainnya. Melalui pancaindra dan akal sebagai nikmat Allah yang diberikan kepada manusia, diharapkan manusia mampu mengenal dan mendekatkan diri kepada Allah Swt.

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ
السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٨﴾

Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur. (QS. An-Nahl, 16: 78).

Ayat ini menyatakan bahwa Allah mengeluarkan kamu berdasar kuasa dan ilmu-Nya dari perut ibu-ibu kamu sedang kamu tadinya tidak wujud, demikian juga Dia dapat mengeluarkan kamu dari perut bumi dan menghidupkan kamu kembali. Ketika dia mengeluarkan kamu dari ibu-ibu kamu, kamu semua dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu apa pun yang ada di keliling kamu dan Dia menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan-penglihatan, dan aneka hati sebagai bekal dan alat-alat untuk meraih pengetahuan agar kamu bersyukur dengan menggunakan alat-alat tersebut sesuai dengan tujuan Allah menganugerahkannya kepada kamu.¹¹⁹

Berdasarkan penjelasan ayat tersebut di atas, ada beberapa anugerah yang diberikan Allah Swt. kepada hamba-Nya, antara lain pendengaran (السمع), penglihatan (الأبصار), dan aneka hati (الأفئدة). Kata (الأفئدة) *al-af'idah* adalah bentuk jamak dari kata (فؤاد) *fu'ad*, yang diterjemahkan dengan aneka hati (makna jamak), sedangkan sebagian ulama menerjemahkan kata tersebut dengan arti akal. Oleh karena itu makna tersebut dapat diterima jika akal yang dimaksud adalah gabungan daya pikir dan daya kalbu, yang menjadikan seseorang terikat sehingga tidak terjerumus dalam kesalahan dan kedurhakaan. Dengan demikian makna *fu'ad* mengarah pada pengertian tentang potensi untuk meraih ilham dan pencarian cahaya Ilahi.¹²⁰

¹¹⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbāh*, Volume 6..., hlm. 672.

¹²⁰*Ibid.*, hlm. 672-673.

Dalam QS. al-Insān,76:2 dijelaskan bahwa Allah menganugerahkan kepada manusia potensi yang sangat besar untuk mendengar dan melihat dengan mata kepala dan mata hati.¹²¹ Allah juga menegaskan bahwa sesungguhnya dalam rangka ujian itu Kami telah menunjukinya jalan yang jelas dan jalan yang lurus, yang tiada jalan lurus selainnya. Lalu, di antara manusia ada yang bersifat syukur atas nikmat dan petunjuk Tuhan dan ada pula yang sangat kafir menutupi kebenaran dan mengingkari nikmat-Nya.¹²²

Ayat tersebut di atas menjelaskan bahwa anugerah pendengaran penyebutannya didahulukan daripada penglihatan, karena secara medis fungsi indra pendengaran mendahului daripada fungsi penglihatan. Indra pendengaran tumbuh pada seorang bayi pada pekan-pekan pertama, sedangkan indra penglihatan baru bermula pada bulan ketiga dan menginjak bulan keenam. Sedangkan kemampuan akal dan hati yang berfungsi untuk membedakan yang baik dari yang buruk, berfungsi setelah indra pendengaran dan indra penglihatan. Indra-indra tersebut adalah alat-alat pokok yang digunakan untuk meraih pengetahuan. Alat pokok untuk menggali objek material adalah mata dan telinga, sedangkan objek yang bersifat imaterial adalah akal dan hati. Banyak hal yang tidak dapat ditangkap oleh indra, bahkan akal manusia, oleh karena itu manusia memerlukan hati melalui wahyu, ilham atau intuisi untuk menggali objek tersebut.¹²³

Berdasarkan paparan tafsir ayat tersebut di atas, maka dapat dipahami bahwa anugerah-anugerah Allah, yakni pendengaran, penglihatan, dan aneka hati, harus dimanfaatkan semaksimal mungkin, sehingga dapat berkembang ke arah nilai-nilai *illaiiah*. Bahwa potensi-potensi yang ada dalam diri manusia tersebut, tujuan utamanya adalah untuk mendekatkan diri dan beribadah kepada Allah.

f. Rezeki

Dalam QS. al-Anfāl, 8:26; QS. al-Baqarah, 2: 172; QS. al-Ankabūt, 29: 17, dijelaskan bahwa rezeki merupakan salah satu nikmat Allah

¹²¹Lihat dalam QS. al-Insān, 76:2.

¹²²M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 14..., hlm. 566.

¹²³M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 6..., hlm. 673-674.

yang diberikan kepada manusia yang wajib untuk disyukuri. Allah berfirman dalam QS. al-Anfāl, 8:26.

وَاذْكُرُوا إِذْ أَنْتُمْ قَلِيلٌ مُسْتَضْعَفُونَ فِي الْأَرْضِ تَخَافُونَ أَنْ يَتَخَطَّفَكُمُ النَّاسُ فَآوَاكُمْ وَأَيَّدَكُمْ بِنَصْرِهِ وَرَزَقَكُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٢٦﴾

Dan ingatlah ketika kamu sedikit lagi tertindas di muka bumi, kamu takut orang-orang menculik kamu, maka Dia memberi kamu tempat menetap dan dijadikan-Nya kamu kuat dengan pertolongan-Nya dan diberi-Nya kamu rezeki dari yang baik-baik agar kamu bersyukur. (QS. al-Anfāl, 8:26).

Ayat tersebut menggambarkan kehidupan kaum muhajirin yang pindah dari kota Makkah ke Madinah. Dalam tafsir tersebut dijelaskan bahwa: Dan ingatlah, wahai seluruh kaum Muslimin lebih-lebih dari para muhajirin (pendatang dari Makkah), ketika kamu masih berjumlah sedikit lagi tertindas oleh berbagai faktor di muka bumi yakni di Makkah, atau di mana saja di persada bumi ini. Kamu semua-walau dalam keadaan menyatu apalagi kalau sendiri merasa takut, jangan sampai orang-orang yang menguasai kota Makkah atau di mana saja akan menculik kamu satu per satu- maka Dialah yang memberi kamu tempat menetap yakni Madinah atau di mana saja yang ditetapkan Allah, dan dijadikan-Nya kamu dengan pertolongan-Nya dan diberi-Nya kamu rezeki yang bermacam-macam dan yang baik-baik agar kamu bersyukur.¹²⁴

Ayat ini mengingatkan kepada kaum mukminin pada saat mereka berada di Makkah. Ketika itu mereka adalah kelompok kecil yang tertindas oleh kaum musyrikin dan dimusuhi oleh kaum mereka sendiri sehingga tidak ada yang membelanya. Mereka menganut agama yang tidak dikenal oleh seorangpun, sehingga tidak dapat mengharapkan dukungan dari terhadap mereka. Allah mencegah penduduk Makkah menghabisi kaum mukminin melalui sekelompok (beberapa orang) dari penduduk Madinah yang tertarik memeluk Islam. Mereka dikenal dengan *Aqabah* pertama dan *Aqabah*

¹²⁴M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāh*, Volume 4..., hlm. 506.

kedua yang menjadi benih lahirnya kaum *al-Anṣār*, pembela mereka di Madinah. Selanjutnya mereka hijrah ke Habasyah (Ethiopia) di mana mereka mendapat perlindungan dari penguasanya. Kemudian Allah memerintahkan mereka untuk hijrah ke Madinah, di sana mereka mendapat perlindungan dari orang-orang Islam dan bersatu menghadapi kaum musyrikin dalam perang Badr.¹²⁵

Tafsir ayat tersebut di atas mengisyaratkan bahwa anugerah yang diberikan kepada Allah terhadap kaum mukminin berupa tempat tinggal yang aman (Madinah), kekuatan dan berbagai macam rezeki dalam kehidupan harus disyukuri. Salah satu nikmat Allah yang wajib disyukuri adalah tempat tinggal yang aman, tempat tinggal yang memungkinkan seseorang untuk menemukan dan mengembangkan potensi-potensi yang ada dalam dirinya. Faktor tempat tinggal yang aman, memberikan dampak psikis berupa ketenangan, kedamaian, dan keselarasan dalam hidup.

Dalam tafsir QS. al-Baqarah, 2: 172, juga dijelaskan bahwa makanan merupakan salah satu rezeki (nikmat) Allah yang wajib untuk disyukuri. Ayat ini memerintahkan kepada orang-orang yang beriman untuk memakan makanan yang baik, bersyukur kepada Allah sebagai tempat sesembahan.¹²⁶ Orang bersyukur selalu mengharapkan dan memohon rezeki hanya kepada Allah semata. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. al-Ankabūt, 29: 17.

إِنَّمَا تَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَوْثَانًا وَتَخْلُقُونَ إِفْكًا إِنَّ الَّذِينَ تَعْبُدُونَ
مِنْ دُونِ اللَّهِ لَا يَمْلِكُونَ لَكُمْ رِزْقًا فَابْتَغُوا عِنْدَ اللَّهِ الرِّزْقَ وَاعْبُدُوهُ
وَاشْكُرُوا لَهُ ۗ إِلَيْهِ تُرْجَعُونَ ﴿١٧﴾

Sesungguhnya apa yang kamu sembah selain Allah itu adalah berhala, dan kamu membuat dusta. Sesungguhnya yang kamu sembah selain Allah itu tidak mampu memberikan rezeki kepadamu; maka mintalah rezeki itu di sisi Allah, dan sembahlah Dia dan bersyukurlah kepada-Nya. Hanya kepada-Nya-lah kamu akan dikembalikan. (QS. al-Ankabūt, 29: 17).

¹²⁵M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 4..., hlm. 507.

¹²⁶M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 1..., hlm. 461.

Ayat ini menjelaskan kepercayaan kaum Nabi Ibrāhīm yang menyembah berhala-berhala dengan harapan dapat memberikan manfaat dan perlindungan serta menganugerahkan rezeki. Sesungguhnya berhala-berhala tersebut pasti tidak mampu memberikan perlindungan dan rezeki sekalipun sedikit dan betapapun kaumnya menyembah dan bermohon kepadanya. Oleh karena itu, manusia hendaknya meminta dan berusaha dengan sungguh-sungguh untuk memperoleh rezeki dan perlindungan dari sisi Allah. Sesungguhnya Allah adalah sumber rezeki dan sandaran yang sangat kukuh, oleh karena itu maka manusia hendaknya menyembah kepada Allah sesuai dengan apa yang telah diajarkan oleh rasul-Nya dan mensyukuri terhadap apa yang telah dikaruniakan Allah kepada hamba-Nya.¹²⁷

g. Kekayaan Alam

Kekayaan alam yang diberikan Allah kepada umat manusia merupakan salah satu rezeki yang wajib untuk disyukuri. Salah satu bentuk kesyukuran terhadap nikmat kekayaan alam adalah menggali dan memanfaatkan kekayaan alam yang ada untuk kemakmuran hidup, dan mendekatkan diri kepada Allah Swt.

1) Lautan

Lautan merupakan salah satu nikmat Allah yang wajib untuk disyukuri (QS. an-Nahl, 16:14; QS. al-Jāsiyah, 45: 12; ar-Rūm, 30: 46). Lautan merupakan sumber kekayaan alam yang melimpah yang apabila dimanfaatkan dan dikelola secara maksimal, maka akan dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat, bangsa, dan negara.

Dalam QS. an-Nahl, 16:14, dijelaskan bahwa Allah Swt., yang menundukkan lautan dan sungai serta menjadikannya arena hidup binatang dan tempatnya tumbuh berkembang serta pembentukan aneka perhiasan. Kehendak Allah tersebut dijadikan agar manusia dapat menangkap ikan-ikan dan sebangsanya yang berdiam di sana sehingga kamu dapat memakan darinya daging yang segar, yakni binatang-binatang laut itu, dan kamu dapat mendapatkan darinya, yakni dari laut dan sungai itu perhiasan yang kamu pakai;

¹²⁷M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 10..., hlm. 40.

seperti permata, mutiara, merjan, dan sebagainya. Dan di samping itu, kamu melihat, wahai yang dapat dilihat, menalar dan merenung, betapa kuasa Allah Swt. sehingga bahtera dapat berlayar padanya, membawa barang-barang dan bahan makanan, kemudian betapapun berat bahtera itu, ia tidak akan tenggelam, sedang air yang dilaluinya sedemikian lunak. Allah menundukkan itu agar kamu memanfaatkan dan agar kamu bersungguh-sungguh mencari rezeki, sebagian dari karunia-Nya itu dan agar terus-menerus bersyukur, yakni menggunakan anugerah itu sesuai dengan tujuan penciptaannya untuk kepentingan kamu dan generasi-generasi sesudah kamu dan juga untuk makhluk-makhluk selain kamu.¹²⁸

Ayat tersebut di atas menggambarkan nikmat Allah yang ada di lautan dan sungai yakni, ikan-ikan yang hidup di dalamnya untuk dikonsumsi dan memenuhi kebutuhan hidup manusia. Dari dalam laut dan sungai juga terhadap beberapa nikmat Allah yang memiliki nilai ekonomis tinggi. Di antara nikmat tersebut, antara lain permata, mutiara, dan merjan, yang dapat digunakan sebagai perhiasan.¹²⁹ Mensyukuri nikmat Allah yang ada di lautan dan sungai berarti melakukan upaya yang sungguh-sungguh untuk mendapatkan nikmat tersebut, dimanfaatkan sesuai dengan kepentingan dan kebutuhan hidup.¹³⁰ Dalam melakukan upaya yang sungguh-sungguh untuk menggali potensi (nikmat Allah) harus senantiasa memperhatikan keberlangsungan hidup lingkungan sekitar (tidak boleh merusak lingkungan), dan memperhatikan keberlangsungan kebutuhan hidup generasi-generasi yang akan datang.

Dalam tafsir surat QS. ar-Rūm, 30: 46 dijelaskan juga bahwa lautan dan kekayaan yang terkandung di dalamnya merupakan salah satu nikmat Allah yang wajib untuk disyukuri. Lautan memiliki manfaat yang sangat besar bagi kehidupan manusia, misalnya melalui kekuasaan Allah yang menghembuskan angin

¹²⁸M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 6..., hlm. 548.

¹²⁹*Ibid.*

¹³⁰Dalam QS. al-Jāsiyah, 45: 12 juga di antara nikmat Allah yang ada di lautan adalah ikan, mutiara.

di lautan, menyebabkan kapal-kapal dapat berlayar mengantar manusia dalam berbagi tujuan, seperti untuk perdagangan dan mencari ilmu, atau berjihad. Embusan angin laut yang menyegarkan, tumbuhnya aneka tumbuhan karena air hujan, adalah merupakan hukum alam dan nikmat Allah yang wajib untuk disyukuri.¹³¹

Kata ((بأمره)) *bi amrihi* atau atas perintah (izin)-Nya ditekankan oleh ayat ini untuk mengingatkan manusia, betapa besar nikmat Allah yang dianugerahkan kepada mereka melalui kemampuan kapal mengarungi samudra serta keselamatan selama perjalanan. Allah menetapkan hukum-hukum alam yang memungkinkan manusia memanfaatkan lautan dengan segala isinya.¹³² Tafsir ayat ini menekankan bahwa nikmat Allah berupa lautan, hukum-hukum alam yang membantu manusia mampu memanfaatkan kekayaan laut yang ada di dalamnya adalah salah satu anugerah yang wajib disyukuri. Laut merupakan sumber kekayaan alam yang tiada batas, maka salah satu bentuk rasa syukur terhadap nikmat tersebut adalah dengan menggali dan memanfaatkan kekayaan yang ada di dalam laut untuk memenuhi kebutuhan hidup.

2) Kesuburan tanah, hasil pertanian, dan perkebunan.

Tanah yang subur, hasil pertanian, dan perkebunan merupakan salah satu nikmat Allah yang wajib untuk disyukuri (QS. Sabā', 34: 15). Dengan nikmat yang diberikan ini, maka manusia dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Kesuburan tanah, hasil pertanian dan perkebunan suatu daerah memberikan pengaruh terhadap tingkat kesejahteraan masyarakat.¹³³

h. Kehidupan

Kehidupan merupakan salah satu anugerah Allah. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. al-Baqarah, 2: 243. Dalam ayat tersebut, dijelaskan bahwa kematian dan kehidupan berada di tangan Allah. Oleh karena itu seorang Muslim tidak akan ragu melaksanakan kewajiban dan tuntunan Ilahi. Uraian ayat ini

¹³¹M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 10..., hlm. 244.

¹³²*Ibid.*, hlm. 245.

¹³³*Ibid.*, hlm. 589.

dimulai dengan firman Allah yang mengatakan bahwa: Apakah kamu tidak melihat orang-orang yang keluar dari kampung halaman mereka. Tentu saja, Nabi Saw. dan setiap orang yang hidup pada masa turunnya ayat ini apalagi yang hidup sesudahnya tidak dapat melihat peristiwa-peristiwa tersebut dengan mata kepala karena peristiwanya telah terjadi sebelum mereka. Jika demikian, kata melihat di sini berarti melihat dengan mata hati, merenungkan peristiwa yang terjadi itu. Mereka keluar karena takut mati. Tidak dijelaskan mengapa mereka takut, namun yang pasti bahwa ada usaha untuk menghindar dari kematian yang tidak dapat dicapai. Allah berfirman, yakni perintah untuk mewujudkan sesuatu, “Matilah kamu semua”, dan seketika itu juga segala upaya menghindar dari kematian menjadi sia-sia. Penggunaan redaksi matilah kamu, bukan “maka Allah mematikan mereka”. Kemudian setelah berlaku sekian lama, Allah menghidupkan mereka kembali.¹³⁴ Mayoritas para ulama memahami makna kematian dan kehidupan mereka adalah arti hakiki, namun ada juga yang mengartikan dalam arti *majāzi*, yakni kematian semangat hidup, atau kematian eksistensi mereka sebagai kesatuan umat akibat rasa takut menyelimuti jiwa mereka.¹³⁵

Kehidupan seseorang atau masyarakat merupakan anugerah Ilahi, dan apa yang dialami oleh umat yang peristiwanya diuraikan adalah anugerah Allah yang harus disyukuri. Karena sesungguhnya Allah mempunyai anugerah terhadap manusia, tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur.¹³⁶ Kehidupan manusia di dunia ini, baik yang menyangkut kehidupan pribadi, sosial adalah nikmat Allah yang wajib disyukuri. Mensyukuri nikmat hidup berarti terkait dengan kemampuan seseorang dalam memanfaatkan kesempatan hidup sesuai dengan tujuan penciptaannya, baik sebagai makhluk individu, sosial, maupun makhluk religius. Mensyukuri nikmat hidup juga dapat dimaknai memanfaatkan kesempatan hidup demi memberi manfaat kepada diri, lingkungan masyarakat, dan alam sekitar. Namun kebanyakan manusia tidak mensyukuri nikmat Allah.

¹³⁴M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 1..., hlm. 638.

¹³⁵*Ibid.*

¹³⁶*Ibid.*, hlm. 638-639.

Nikmat kehidupan juga dijelaskan dalam al-Insān, 76:3. Salah satu nikmat yang harus disyukuri adalah nikmat kehidupan, yakni nikmat diciptakannya manusia untuk menjadi sesuatu yang berarti. Mensyukuri nikmat hidup berarti menggunakan berbagai potensi dan kemampuan yang dianugerahkan-Nya untuk memperoleh *ma'rifat* (pengetahuan) dan petunjuk dari Allah.¹³⁷

C. Cara Mensyukuri Nikmat Allah

Cara mensyukuri nikmat dapat dilakukan dengan hati, lidah, dan anggota tubuh lainnya. Syukur manusia kepada Allah dimulai dengan menyadari dari lubuk hatinya yang terdalam betapa besar nikmat dan anugerah-Nya disertai dengan ketundukan dan kekaguman yang melahirkan rasa cinta kepada-Nya dan dorongan untuk bersyukur dengan lidah dan perbuatan.¹³⁸

Dalam *Tafsīr al-Miṣbāh* QS. al-Baqarah, 2: 152 menjelaskan bahwa syukur terhadap nikmat Allah dilakukan melalui, hati, perkataan, dan perbuatan. Atas limpahan nikmat dan karunia yang diberikan Allah, maka sebagai hamba-Nya hendaklah senantiasa mengingat kepada Allah dengan lidah, pikiran hati, dan anggota badan. Lidah digunakan untuk mensucikan dan memuji Allah. Pikiran dan hati digunakan untuk senantiasa memperhatikan dan berpikir tentang tanda-tanda kebesaran dan kekuasaan Allah. Anggota badan digunakan untuk melaksanakan perintah-perintah Allah.¹³⁹

Ketiga bentuk syukur tersebut dijelaskan oleh Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dalam kitab *Madārijus Sālikīn*. Kesempurnaan syukur terdiri dari lima sendi, yakni tunduk terhadap yang disyukuri, mengakui

¹³⁷M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 14..., hlm. 566-567.

¹³⁸Sebagaimana telah dijelaskan dalam pembahasan sebelum, tafsir QS. an-Naml, 27: 19 berkaitan dengan kisah dan do'a Nabi Sulaimān as. agar diberikan kemampuan untuk senantiasa mensyukuri nikmat Allah dan beramal saleh. Nabi Sulaimān as. juga berdo'a agar dimasukkan ke dalam golongan hamba Allah yang saleh, bukan karena amal yang sederhana tetapi karena restu dan rida Allah. Untuk dapat mensyukuri nikmat Allah harus dimulai dengan kesadaran diri sehingga tumbuh ketundukan dan rasa kagum, yang melahirkan rasa cinta kepada Allah untuk mensyukuri nikmat Allah dengan lisan dan perbuatan. M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 9..., hlm. 424-426.

¹³⁹M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 1..., hlm. 432.

nikmat sebagai karunia Allah, mencintai Allah, memuji Allah atas nikmat yang telah diterima, dan menggunakan nikmat ke jalan yang diridai Allah dan menghindarkan diri dari jalan yang dibenci Allah.¹⁴⁰ Kelima kesempurnaan syukur tersebut, terdapat dalam bentuk syukur yang meliputi hati, lisan, dan anggota badan. Syukur yang diungkapkan dengan hati merupakan bentuk ketundukan, lisan yang menunjukkan pengakuan, serta anggota tubuh sebagai bentuk ketaatan.¹⁴¹ Oleh karena itu hakikat syukur adalah melakukan ketaatan kepada Allah dalam bentuk niat, lisan, dan perbuatan.¹⁴²

1. Syukur dengan Hati

Syukur dengan hati dilakukan dengan menyadari sepenuhnya bahwa nikmat yang diperoleh adalah semata-mata karena anugerah dan kemurahan Ilahi.¹⁴³ Syukur berarti menyadari bahwa nikmat dirasakan berasal dari Allah.¹⁴⁴ Syukur dengan hati mengantarkan manusia untuk menerima anugerah dengan penuh kerelaan tanpa menggerutu dan keberatan betapapun kecilnya nikmat tersebut. Syukur ini juga mengharuskan yang bersyukur menyadari betapa besar kemurahan, dan kasih sayang Ilahi sehingga terlontar dari lidahnya pujian kepada-Nya.¹⁴⁵

Sujud syukur merupakan salah satu perwujudan dari kesyukuran dengan hati, yang dilakukan saat hati dan pikiran menyadari betapa besar nikmat yang dianugerahkan Allah. Bahkan sujud syukur dapat dilakukan saat melihat penderitaan orang lain dengan membandingkan keadaannya dengan keadaan orang yang sujud. Sujud syukur dilakukan dengan meletakkan semua anggota sujud di lantai yakni dahi, kedua telapak tangan, kedua lutut, dan kedua ujung jari kaki seperti melakukan sujud dalam salat.¹⁴⁶

¹⁴⁰Ibnu Qayyim al-Juaziyah, *Madarijus Salikin (Pendakian Menuju Allah)*, Terjemahan Katur Suhardi, (Jakarta: Pustaka Alkautsar, 1999), hlm. 237.

¹⁴¹*Ibid.*

¹⁴²Ibnu al-Qayyim al-Jauziyyah, *Mengungkap Rahasia di Balik Keutamaan Sabar dan Syukur*, Terjemahan Achmad Sunarto, (Semarang: Pustaka Nun, 2010), hlm 181.

¹⁴³M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an ...*, hlm. 291.

¹⁴⁴Ibnu Atha'illah As-Sakandari, *al-Hikam*, Terjemahan Imam Firdaus, (Jakarta: Walipustaka, 2016), hlm. 111.

¹⁴⁵M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an ...*, hlm. 291.

¹⁴⁶*Ibid.*

2. Syukur dengan Lidah

Syukur dengan lidah adalah mengakui dengan ucapan bahwa sumber nikmat adalah Allah sambil memuji-Nya. Al-Qur'an mengajarkan manusia untuk memuji atas nikmat yang dikaruniakan oleh Allah dengan mengucapkan "al-hamdulillah."¹⁴⁷ *Hamd* (pujian) disampaikan secara lisan kepada yang dipuji, walaupun ia tidak memberi apa pun baik kepada si pemuji maupun kepada yang lain. Kata "al-hamdu" yang ditujukan kepada Allah mengandung arti bahwa yang paling berhak menerima segala pujian adalah Allah Swt., bahkan seluruh pujian harus tertuju dan bermuara kepada-Nya. Dengan demikian segala puji kepada Allah, berarti pada saat, hamba memuji kepada seseorang karena kebajikannya, maka pujian tersebut pada akhirnya harus dikembalikan kepada Allah Swt., sebab kebaikan itu bersumber dari Allah.¹⁴⁸ Syukur dengan lisan juga dapat dilakukan dengan berdzikir mengingat Allah, atau membaca wirid setelah menjalankan salat lima waktu.¹⁴⁹

3. Syukur dengan Perbuatan

Setelah syukur dilakukan dengan hati dan lisan, maka selanjutnya rasa syukur tersebut hendaknya direalisasikan dengan perbuatan atau tindakan yang nyata. Melalui perbuatan ini, maka syukur yang dilakukan oleh seseorang akan memberikan manfaat baik bagi diri sendiri, orang lain, maupun masyarakat secara luas. Dalam *Tafsir al-Misbah* QS. Sabā', 34: 13, telah dijelaskan bahwa salah satu bentuk syukur terhadap nikmat Allah adalah dengan bekerja (beramal). Hal ini sesuai dengan perintah Allah terhadap keluarga Dāūd untuk senantiasa bekerja (beramal) sebagai salah satu bukti syukur terhadap nikmat Allah.¹⁵⁰

Syukur dengan perbuatan juga dapat dilakukan dengan tindakan nyata dalam memanfaatkan nikmat yang dikaruniakan Allah. Salah satu contoh adalah nikmat kekayaan laut dan sungai yang dijelaskan dalam QS. an-Nahl, 16:14. Sebagaimana telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, laut dan kekayaan yang terkandung di dalamnya wajib

¹⁴⁷M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*, Volume 9..., hlm. 138.

¹⁴⁸M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an* ..., hlm. 293.

¹⁴⁹Ibnu Atha'illah As-Sakandari, *al-Hikam*, Terjemah Imam Firdaus, (Jakarta: Walipustaka, 2016), hlm. 304-305.

¹⁵⁰M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*, Volume 10..., hlm. 583-584.

untuk disyukuri dengan cara memanfaatkan kekayaan tersebut untuk kemaslahatan hidup.¹⁵¹

Salah satu upaya untuk mensyukuri nikmat dilakukan dengan “mengeluarkan” potensi-potensi kekayaan laut dan sungai agar dapat diolah dan dimanfaatkan untuk menunjang pemenuhan kebutuhan hidup. Berdasarkan pemahaman tersebut, maka diperlukan suatu usaha yang gigih, kerja keras, sehingga kekayaan laut dan sungai yang merupakan nikmat Allah dapat digali dan dimanfaatkan secara maksimal. Upaya untuk menggali dan memanfaatkan potensi ini diperlukan kemampuan berpikir, keterampilan dalam menciptakan dan menggunakan teknologi, serta kearifan dalam bertindak agar tidak merusak lingkungan.

Secara umum mensyukuri nikmat dengan perbuatan, dapat dilakukan dengan tindakan nyata. Mensyukuri nikmat perbuatan, berarti menggunakan anggota tubuh yang dianugerahkan Allah untuk menjalankan ketaatan atas perintah Allah dan menjauhi dari hal-hal yang tidak diridai-Nya.¹⁵²

D. Manfaat Syukur

Al-Qur'an secara tegas menyatakan bahwa manfaat syukur kembali kepada orang yang bersyukur, sedang Allah Swt. sama sekali tidak memperoleh bahkan tidak membutuhkan sedikit pun dari syukur makhluk-Nya.¹⁵³ Hal ini sesuai dengan firman Allah Swt., dalam QS. an-Naml, 27: 40.

قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِّنَ الْكِتَابِ أَنَا آتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ إِلَيْكَ طَرْفُكَ
فَلَمَّا رَأَاهُ مُسْتَقِرًّا عِنْدَهُ قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ
وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ

Berkatalah seorang yang mempunyai ilmu dari Al Kitāb: “Aku akan datang

¹⁵¹M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 6..., hlm. 548.

¹⁵²Ibnu Atha'illah As-Sakandari, *al-Hikam*..., hlm. 115.

¹⁵³M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an* ..., hlm. 289.

kepadamu dengannya sebelum matamu berkedip”. Maka tatkala dia melihatnya terletak di hadapannya, dia pun berkata: “Ini termasuk kurnia Tuhanku untuk menguji aku apakah aku bersyukur atau kufur. Dan barang siapa bersyukur maka sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri dan barang siapa yang kufur, maka sesungguhnya Tuhanku Maha Kaya lagi Maha Mulia” (QS. An-Naml: 27: 40).

Orang yang mensyukuri nikmat Allah akan memperoleh kebaikan yang lebih besar dari apa yang diterima. Kebaikan tersebut akan kembali kepada diri sendiri. Allah yang akan memberikan balasan kepada hambanya yang bersyukur dengan kebaikan berlipat ganda. Dengan demikian maka dapat dipahami bahwa orang yang bersyukur kepada Allah maka akan memperoleh kebaikan yang berlipat ganda untuk dirinya sendiri. Manusia yang mampu meneladani sifat-sifat Tuhan dan mencapai peringkat terpuji adalah orang yang mampu memberi tanpa menanti balasan dari yang diberi (syukur) atau ucapan terima kasih.¹⁵⁴

Dalam QS. al-Insān, 76: 9, melukiskan bagaimana satu keluarga (menurut riwayat adalah Ali bin Abi Thalib dan istrinya Fathimah putri Rasulullah Saw.), memberikan makanan yang mereka rencanakan menjadi makanan berbuka puasa mereka, kepada tiga orang yang membutuhkan dan ketika itu mereka menyatakan bahwa, sesungguhnya kami memberi makanan untukmu hanyalah mengharapkan keridaan Allah, kami tidak menghendaki balasan darimu, dan tidak pula pujian (ucapan terima kasih).¹⁵⁵

Manfaat syukur tidak sedikit pun tertuju kepada Allah, namun karena kemurahan-Nya, Allah menyatakan diri-Nya sebagai *Syākirun 'Alīm*,¹⁵⁶ dan *Syākirān 'Alīma*¹⁵⁷ (QS An-Nisā', 5: 147), yang keduanya berarti, Maha Bersyukur lagi Maha Mengetahui. Makna ini menekankan

¹⁵⁴M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'ān...*, hlm. 290.

¹⁵⁵M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 14..., hlm. 572-573.

¹⁵⁶Dalam QS al-Baqarah, 2: 158, dijelaskan bahwa Allah sangat mensyukuri kebaikan yakni aktivitas yang dilandasi keikhlasan dan ketaatan kepada Allah yang Maha Mengetahui atas segala aktivitas dan niat para pelakunya. Lihat dalam M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 1..., hlm. 440.

¹⁵⁷Allah tidak akan menyiksa hamba-Nya yang bersyukur dan beriman, dan tidak ada manfaatnya bagi Allah menyiksa hamba-hambanya tersebut. Siksaan yang diberikan Allah terhadap hamba-Nya adalah buah dari amal usaha yang dilakukan, jika amalnya baik maka buahnya akan baik pula. Allah adalah zat yang Maha Mensyukuri orang-orang yang taat dan berbuat kebajikan lagi Maha Mengetahui.

bahwa Allah akan menganugerahkan tambahan nikmat berlipat ganda kepada makhluk yang bersyukur. Syukur Allah ini antara lain dijelaskan oleh firman-Nya dalam QS. Ibrāhim, 14: 7.¹⁵⁸

Orang yang bersyukur juga akan memperoleh manfaat di kehidupan akhirat, yakni terhindar dari siksaan Allah. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. an-Nisā, 4: 147.

مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَذَابِكُمْ إِنْ شَكَرْتُمْ وَأَمَنْتُمْ وَكَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا

Mengapa Allah akan menyiksamu, jika kamu bersyukur dan beriman? Dan Allah adalah Maha Mensyukuri lagi Maha Mengetahui. (QS. an-Nisā, 4: 147).

Ayat ini menjelaskan sifat Allah yang Maha *rahīm* untuk menampik prasangka buruk terhadap Allah bahwa Dia akan menyiksa orang-orang akibat dosa-dosa kemunafikan yang dilakukan sebelum bertaubat dan berbuat kebajikan. Allah tidak akan menyiksa hamba-Nya yang bersyukur dan beriman, dan tidak ada manfaatnya bagi Allah menyiksa hamba-hambanya tersebut. Siksaan yang diberikan Allah terhadap hamba-Nya adalah buah dari amal usaha yang dilakukan, jika amalnya baik maka buahnya akan baik pula. Allah adalah zat yang Maha Mensyukuri orang-orang yang taat dan berbuat kebajikan lagi Maha Mengetahui.¹⁵⁹

Ayat ini mendahulukan syukur atas iman karena syukur dapat mengantarkan seseorang kepada iman kepada Allah. Seorang hamba yang melihat alam raya terbentang dengan segala manfaat yang telah dan dapat dimanfaatkannya, akan mengantarkan hamba tersebut beriman dan percaya kepada Allah Swt. Keimanan yang ada dalam diri hamba tersebut, apabila diasah dan diasuh, maka akan mencapai tingkat tertinggi dari kesyukuran.¹⁶⁰ Allah *syākir* dalam ayat tersebut memiliki makna bahwa Allah yang memberikan balasan yang banyak terhadap pelaku kebaikan atau ketaatan yang sedikit, dan Allah yang menganugerahkan kenikmatan tidak terbatas waktunya untuk amal-amal yang terhitung dengan hari-hari tertentu yang terbatas.¹⁶¹

¹⁵⁸M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an...*, hlm. 290.

¹⁵⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāh*, Volume 2..., hlm. 774-775.

¹⁶⁰M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāh*, Volume 2..., hlm. 775.

¹⁶¹*Ibid.*, hlm. 775.

Tafsir ayat tersebut menegaskan bahwa, orang-orang yang bersyukur akan memperoleh kebaikan dalam hidup. Manfaat tersebut diperoleh karena sifat Allah yang *syākir*, yakni yang memberikan balasan atas kebaikan (syukur) sekalipun jumlahnya sangat sedikit. Dengan demikian balasan kebaikan yang diperoleh atas rasa syukur atas nikmat Allah, semata-mata karena sifat Allah yang Maha Mensyukuri.

Orang yang bersyukur akan memperoleh tambahan nikmat dari Allah Swt., hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. Ibrāhīm, 14: 7. Ayat tersebut di atas secara tegas menyatakan bahwa jika seseorang hamba bersyukur terhadap nikmat Allah, maka akan ditambahnya. Akan tetapi jika kufur nikmat, maka siksa Allah amat pedih. Hal ini merupakan ancaman bagi orang-orang yang kufur nikmat. Tidak menutup kemungkinan orang yang kufur nikmat terhindar dari siksa duniawi, boleh jadi nikmat tersebut ditambah oleh Allah dalam rangka mengulur kedurhakaannya.¹⁶²

Orang yang bersyukur juga akan memberikan kelapangan rezeki, peningkatan ekonomi dan kualitas kehidupan. Misalnya mensyukuri nikmat Allah terhadap kekayaan laut. Allah menciptakan laut dan menundukkannya untuk digunakan untuk tujuan kemakmuran hidup manusia, sebagaimana firman Allah dalam QS. an-Nahl, 16: 14. Cara mensyukuri kekayaan laut adalah dengan memanfaatkan semaksimal mungkin, potensi-potensi kekayaan laut. Mensyukuri nikmat tersebut berarti melakukan usaha dengan kerja, mengembangkan teknologi kelautan untuk menggali dan memanfaatkan potensi kekayaan laut secara maksimal. Mensyukuri nikmat Allah selain yang ada di laut, yakni di perut bumi dilakukan dengan cara “menggali” kekayaan yang terkandung di dalamnya untuk dimanfaatkan bagi kesejahteraan hidup.¹⁶³ Dengan mensyukuri nikmat tersebut, maka akan memperoleh hasil produksi yang melimpah, sehingga mampu meningkatkan pendapatan untuk meningkatkan kesejahteraan hidup.

Dalam ayat selanjutnya (QS. ali-Imrān, 3: 145), juga dijelaskan bahwa orang-orang yang bersyukur akan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah Swt.

¹⁶²M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 6..., hlm. 330.

¹⁶³*Ibid.*, hlm. 330-331.

وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُؤَجَّلًا ۗ وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا
 نُؤْتِهِ مِنْهَا ۖ وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا ۖ وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ ﴿١٤٥﴾

Sesuatu yang bernyawa tidak akan mati melainkan dengan izin Allah, sebagai ketetapan yang telah ditentukan waktunya. Barang siapa menghendaki pahala dunia, niscaya Kami berikan kepadanya sebagian pahala dunia itu, dan barang siapa menghendaki pahala akhirat, Kami berikan (pula) kepadanya pahala akhirat itu. Dan kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur. (QS. ali-Imrān, 3: 145).

Ayat ini berkaitan dengan ayat sebelumnya yang berisi tentang kecaman terhadap sebagian kaum Muslimin yang kocar-kacir setelah mendengar isu Rasulullah Saw. wafat. Dalam perang Uhud, motivasi orang-orang yang lari dari medan perang adalah keinginan untuk memperoleh harta, dan motivasi bagi mereka yang bertahan adalah untuk melanjutkan perjuangan dan mengharapkan ganjaran dari Allah, ditegaskan-Nya bahwa: Barang siapa menghendaki dengan usahanya pahala dunia saja tanpa menghendaki pahala akhirat niscaya Kami berikan kepadanya sebagian pahala dunia itu apa yang Kami kehendaki bagi siapa yang Kami kehendaki. Kata sebagian dipahami dari (منها) *minhā*. Dan barang siapa yang menghendaki pahala akhirat sebagai anugerah dari Kami atas upaya menggunakan nikmat yang telah kami berikan kepadanya sesuai dengan apa yang telah kami gariskan, dan memang Kami akan memberikan balasan kepada orang-orang yang bersyukur.¹⁶⁴

Allah akan memberikan balasan kebaikan bagi hamba-hamba-Nya yang bersyukur. Hal ini sesuai dengan firman Allah QS. al-An'ām, 6:53.

وَكَذَلِكَ فَتَنَّا بَعْضَهُمْ بِبَعْضٍ لِيَقُولُوا أَهَؤُلَاءِ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنْ بَيْنِنَا أَلَيْسَ
 اللَّهُ بِأَعْلَمَ بِالشَّاكِرِينَ ﴿٥٣﴾

Dan demikianlah telah Kami uji sebagian mereka (orang-orang kaya) dengan sebagian mereka (orang-orang miskin), supaya (orang-orang yang kaya itu) berkata: “Orang-orang semacam inikah di antara kita yang diberi anugerah Allah kepada mereka?” (Allah berfirman): “Tidakkah Allah lebih mengetahui tentang orang-orang yang bersyukur (kepada-Nya)? (QS. al-An'ām, 6:53).

¹⁶⁴M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 2..., hlm. 288-289.

Ayat ini menunjukkan bahwa salah satu cara Allah Swt. menguji manusia adalah dengan memberikan kelebihan atau kekurangan kepada masing-masing. Manusia yang memperoleh kelebihan atau keistimewaan diuji melalui orang-orang yang berkekurangan, apakah mereka mau membantu atau justru angkuh terhadap yang kekurangan. Orang-orang yang kekurangan diuji melalui orang-orang yang memiliki kelebihan, apakah mereka pandai menempatkan diri, tidak iri hati, tidak juga mengorbankan nilai-nilai agama ketika menghadapi mereka. Orang-orang yang tidak bersyukur dalam arti tidak memfungsikan nikmat Allah sesuai dengan fungsi yang telah ditetapkan-Nya, akan tersiksa. Salah satu bentuk siksa tersebut adalah kemiskinan dan kefakiran. Sedangkan orang-orang yang menggunakan nikmat dengan baik, walaupun tanpa iman bahkan durhaka kepada Allah, akan dianugerahi karunia oleh Allah (di dunia), akan tetapi akan memperoleh sanksi atas kedurhakaannya.¹⁶⁵

Tafsir ayat tersebut menjelaskan bahwa siapa pun yang bersyukur, tanpa melihat keimanan dan ketaatan seseorang terhadap Allah, Allah tetap akan memberikan karunia (dunia) kepada orang tersebut. Kebajikan yang demikian diberikan oleh Allah kepada setiap hamba-Nya, namun ketidakimanan dan ketidaktaatan terhadap Allah juga akan memperoleh balasan siksaan di akhirat kelak.

Dalam QS. az-Zumar, 39: 7, Allah menegaskan bahwa manfaat mensyukuri nikmat Allah akan kembali pada diri sendiri.

إِنْ تَكْفُرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ عَنْكُمْ وَلَا يَرْضَىٰ لِعِبَادِهِ الْكُفْرَ وَإِنْ تَشْكُرُوا يَرْضَهُ لَكُمْ وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّكُمْ مَرْجِعُكُمْ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ إِنَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ﴿٧﴾

“Seandainya kamu kafir maka sesungguhnya Allah tidak memerlukan kamu, dan Dia tidak meridai kekafiran bagi hamba-hamba-Nya; dan jika kamu bersyukur niscaya Dia meridainya; dan seorang yang berdosa tidak akan memikul dosa orang lain. Kemudian kepada Tuhan kamulah kembali kamu lalu Dia memberitakan kepadamu apa yang telah kamu kerjakan. Sesungguhnya Dia Maha Mengetahui apa yang tersimpan dalam dada”. (Q.S. az-Zumar, 39: 7).

¹⁶⁵M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāh*, Volume 3..., hlm. 457-458.

Ayat ini menegaskan agar manusia senantiasa mengesakan Allah dan mensyukuri atas segala nikmat-Nya. Perintah tersebut, semata-mata adalah untuk kemaslahatan manusia. Seandainya manusia terus-menerus kafir mengingkari keesaan-Nya dan enggan mensyukuri nikmat-Nya, maka sesungguhnya Allah tetap Maha Kaya, tidak memerlukan keimanan, kesyukuran, dan suatu apa pun dari manusia. Allah juga tidak memperoleh sedikitpun keuntungan dari ketaatan manusia atau *mudarat* dari pengingkaran manusia. Kendati Allah tidak butuh, bukan berarti membiarkan manusia untuk durhaka sehingga akan memperoleh buah dari kedurhakaan tersebut. Allah memberi kebebasan manusia untuk bersyukur atau kufur, tetapi Allah merestui kesyukuran hamba-hamba-Nya dan tidak meridai kekafiran bagi hamba-hamba-Nya. Oleh karena itu apabila manusia kufur, maka akan memperoleh dampak dari kekufurannya, sehingga akan merugi dan tersiksa. Namun jika bersyukur atas anugerah-Nya dengan mengamalkan tuntunan-Nya, maka Allah meridai kesyukurannya itu keridaan yang sesuai dengan keagungan-Nya. Seseorang yang berdosa siapa pun tidak akan memikul dosa orang lain. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang tersimpan dalam dada manusia, seperti niat, motivasi, kehenda, dan atas dasarnya Allah akan memberikan balasan amal-amal manusia.¹⁶⁶

Konsep syukur dalam *Tafsir al-Miṣbāḥ* yang disampaikan pada bab ini, merupakan hasil penelitian yang diperoleh melalui penelusuran ayat-ayat tentang syukur dalam Al-Qur'an. Temuan tentang konsep syukur dalam tafsir ini, merupakan data utama yang akan diolah pada pembahasan selanjutnya.

Konsep syukur dalam *Tafsir al-Miṣbāḥ* mengandung makna pujian atas kebaikan, perasaan puas dan gembira atas nikmat yang diperoleh dan menggunakan nikmat tersebut sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah. Jadi syukur tidak hanya sebatas pengakuan dalam hati dan pujian dengan lisan, tetapi juga harus diimplementasikan dengan tindakan nyata. Pada dasarnya segala kebaikan yang berasal dari Allah dan manusia adalah nikmat yang harus disyukuri. Dalam tafsir tersebut dijelaskan bahwa manusia wajib bersyukur atas segala nikmat Allah, atau kebaikan yang diberikan oleh sesama manusia, seperti kepada kedua orang tua. Syukur atas kebaikan yang dilakukan sesama manusia

¹⁶⁶M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāḥ*, Volume 11..., hlm. 445-446.

pada hakikatnya merupakan bentuk syukur terhadap Allah. Hal ini karena semua kebaikan bersumber dari Allah.

Dalam *Tafsīr al-Miṣbāh*, disebutkan beberapa contoh nikmat yang wajib disyukuri antara lain, hidayah Allah, ampunan Allah, keselamatan, keturunan (anak), pancaindra dan akal, rezeki, kehidupan, dan kekayaan alam seperti: lautan, kesuburan tanah, hasil pertanian dan perkebunan. Cara mensyukuri nikmat tersebut adalah dengan hati, lisan, dan perbuatan. Syukur atas nikmat tersebut berarti mengakui dan menyadari dalam hati bahwa nikmat tersebut berasal dari Allah, disertai dengan pujian kepada Allah atas pemberian nikmat tersebut, serta menggunakan nikmat tersebut untuk menambah keimanan terhadap Allah. Orang-orang yang mensyukuri atas nikmat tersebut akan memperoleh kepuasan dan kebahagiaan, rezeki yang melimpah, kebaikan, pahala yang berlipat ganda, dan kesejahteraan hidup seseorang.



4

RELEVANSI KONSEP SYUKUR DALAM *TAFSĪR AL-MIṢBĀḤ* DENGAN TEORI KEBERSYUKURAN DAN KESEJAHTERAAN SPIRITUAL

Bab ini membahas tentang hasil dan analisis data tentang relevansi konsep syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* dengan teori kebersyukuran dan kesejahteraan spiritual. Beberapa pokok bahasan yang di bahas dalam bagian ini antara lain: aspek-aspek psikologis dan spiritual dari konsep dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, relevansi konsep syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* dengan teori kebersyukuran dan kesejahteraan spiritual.

A. Aspek Psikologis dan Spiritual Konsep Syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ*

Konsep syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* yang meliputi pengertian, subjek dan objek yang dalam bersyukur, cara bersyukur, dan manfaat bersyukur, mengandung beberapa aspek psikologis dan spiritualitas. Aspek-aspek tersebut antara lain: amanah, *qanā'ah*, *tawāḍu'*, tawakal, *istiqāmah*, optimis, kreatif, kerja keras, dan tindakan prososial (*iṣar*, kedermawanan dan *al-karam*, *iḥsān*). Berikut uraian dan penjelasan nilai-nilai spiritualitas syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ*.

1. Amanah

Amanah berasal dari kata *al-amn*, secara bahasa berarti rasa aman atau percaya. Dalam kehidupan sehari-hari kata amanah menunjuk pada

sesuatu yang dipercayakan kepada pihak lain. Kata ini juga mengandung makna bahwa sesuatu yang diserahkan kepada orang lain karena yakin dan percaya bahwa di tangannya sesuatu yang diserahkan tersebut aman dan terpelihara dengan baik. Amanah meliputi tiga macam yakni amanah terhadap Allah, sesama manusia, dan diri sendiri.¹

Spiritualitas amanah terdapat dalam makna syukur yang berarti menggunakan anugerah atau nikmat yang dikaruniakan Allah sesuai dengan tujuan penganugerahannya.² Ada beberapa ayat yang menjelaskan bahwa makna syukur mengandung nilai-nilai amanah, antara lain: 1) QS. an-Naml, 27: 19, dijelaskan bahwa syukur adalah menggunakan anugerah Ilahi sesuai tujuan penganugerahannya;³ 2) QS. ar-Rūm, 30: 46, syukur mengandung makna memfungsikan anugerah sesuai dengan tujuan penciptaannya;⁴ 3) QS. Sabā', 34: 15, syukur berarti menggunakan nikmat itu sesuai dengan petunjuk-Nya;⁵ 4) QS. al-A'rāf, 7:58, menyatakan bahwa orang-orang yang bersyukur adalah orang-orang yang menggunakan anugerah sesuai dengan fungsi dan tujuannya;⁶ 5) QS. al-Baqarah, 2: 172, dijelaskan bahwa syukur adalah mengakui dengan setulus hati dan menggunakan anugerah yang dikaruniakan oleh Allah sesuai dengan tujuan penganugerahannya, atau menempatkan anugerah pada tempat yang semestinya.⁷

Salah satu cara mensyukuri nikmat Allah adalah menggunakan nikmat tersebut untuk kesejahteraan hidup. Misalnya mensyukuri nikmat kesuburan tanah. Syukur atas karunia ini, dilakukan dengan memanfaatkan kesuburan tanah yang diberikan oleh Allah untuk menunjang kesejahteraan hidup. Namun ketika dalam memanfaatkan kekayaan alam menimbulkan kerusakan dan bencana di muka bumi ini, maka tindakan tersebut tergolong kufur terhadap nikmat Allah.

¹Ilyas Islamil, *True Islam: Moral, Intelektual, Spiritual*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2013), hlm. 57.

²Lihat dalam pembahasan sebelumnya tentang makna syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* QS. Ar-Rūm, 30: 46; QS. al-A'rāf, 7: 189; QS. al-Ansān, 76:3; QS. an-Naml, 27: 19; QS. al-Jāsiyah, 45: 12; QS. Luqmān, 31: 12; QS. Al-Baqarah, 2: 172; QS. Sabā', 34: 15; QS. al-Furqān, 25: 62; QS. Ibrāhīm, 14: 5; Ibrāhīm, 14: 7.

³M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, 9, (Jakarta: Lentera, 2011), hlm. 426.

⁴M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 10..., hlm. 245.

⁵*Ibid.*, hlm. 589.

⁶M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 4..., hlm. 149.

⁷M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 1..., hlm. 461.

Ketiadaan amanah akan menyebabkan kehancuran dalam tatanan kehidupan.⁸ Amanah dalam hal ini mencakup dua hal pokok, yakni kesanggupan manusia dalam mengembangkan sifat-sifat Allah yang ada dalam dirinya, dan yang kedua adalah berkaitan dengan kemampuan dalam mengelola sumber-sumber kekayaan alam yang ada di bumi.⁹

Dalam QS. al-Mulk, 67:23;¹⁰ QS. an-Nahl, 16: 78¹¹, Allah menganugerahkan manusia berupa pendengaran, penglihatan, dan hati dengan tujuan untuk digunakan dalam upaya mendekatkan diri kepada Allah. Maka orang-orang yang bersyukur adalah orang-orang yang senantiasa menjaga amanah berupa pendengaran, penglihatan, dan hati atau akal dengan tujuan untuk memahami kekuasaan Allah dan menambah keyakinan keimanan kepada Allah. Dalam QS. as-Sajdah, 32: 9 dijelaskan tujuan dan fungsi Allah menganugerahkan alat indra kepada manusia. Allah menganugerahkan pendengaran untuk mendengarkan kebenaran, penglihatan agar dapat melihat tanda-tanda kebesaran Allah, dan hati agar dapat berpikir dan beriman. Syukur atas nikmat alat indra tersebut, berarti menggunakan nikmat tersebut untuk memahami kekuasaan Allah dan meninggalkan sesuatu yang bertentangan dengan kehendak-Nya.¹²

Nikmat lain yang harus disyukuri adalah rezeki.¹³ Rezeki memiliki makna dan cakupan yang sangat luas, bukan hanya terbatas pada

⁸M. Quraish Shihab, *Akhlaq: Yang Hilang dari Kita*, (Jakarta: Lentera Hati, 2016), hlm. 260.

⁹Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islam: Studi tentang Elemen Psikologi dalam Al-Qur'an*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), hlm. 250.

¹⁰M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāh*, Volume 13, (Jakarta: Lentera, 2011), hlm. 225.

¹¹Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah menjadikan pendengaran, penglihatan-penglihatan, dan aneka hati yang ada dalam diri manusia sebagai bekal dan alat-alat untuk meraih pengetahuan agar manusia bersyukur kepada Allah. Misalnya potensi yang berupa kemampuan akal dan hati berfungsi untuk membedakan hal-hal yang baik dari yang buruk. Indra-indra tersebut pendengaran dan penglihatan merupakan alat-alat pokok untuk meraih pengetahuan. Alat pokok untuk menggali objek material adalah mata dan telinga, sedangkan objek yang bersifat imaterial adalah akal dan hati. Dengan hati manusia dapat memperoleh pengetahuan melalui wahyu, ilham, atau intuisi. Lihat dalam M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāh*, Volume 6..., hlm. 672-674.

¹²M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāh*, Volume 10..., hlm. 366.

¹³Rezeki berasal dari bahasa Arab yakni kata *rizq* (رِزْق) berarti pemberian, baik yang berkaitan dengan makanan maupun yang berhubungan dengan kekuasaan dan ilmu pengetahuan. Lihat dalam M. Quraish Shihab (Ed). *Ensiklopedia Al-Qur'an...*, hlm. 836.

keuntungan dari hasil usaha. Tetapi rezeki juga meliputi tempat tinggal, dan makanan,¹⁴ anak,¹⁵ juga merupakan nikmat yang wajib untuk disyukuri. Dalam konteks rezeki berupa harta, salah satu bentuk syukur adalah dengan berzakat,¹⁶ bersedekah atau berbagi dengan orang lain yang membutuhkan. Syukur atas karunia anak adalah dengan mendidik, membimbing, dan mengarahkan anak agar potensi-potensi yang ada dalam dirinya dapat berkembang dengan maksimal untuk mengenal Allah Swt. sehingga berguna bagi kehidupan bermasyarakat.¹⁷ Makna mensyukuri dalam hal ini menekankan pada aspek amanah terhadap nikmat. Amanah terhadap nikmat berarti menggunakan nikmat yang dianugerahkan (rezeki) sebagai sarana untuk mencari rida Allah.

Nikmat lain yang wajib untuk disyukuri adalah anugerah kehidupan.¹⁸ Allah menciptakan manusia di muka bumi dengan dianugerahi berbagai potensi untuk memperoleh pengetahuan dan petunjuk Allah.¹⁹ Mensyukuri nikmat kehidupan berarti memanfaatkan dan mengembangkan segala potensi yang dimiliki untuk menjalankan tugas dan fungsi diciptakannya manusia sebagai khalifah Allah di muka bumi. Sebagai khalifah, manusia harus mampu berbuat bijaksana. Apabila manusia tidak mampu berbuat bijak, tidak sesuai dengan kehendak-Nya adalah pelanggaran terhadap makna dan tugas kekhalifahan.²⁰

¹⁴Lihat dalam pembahasan sebelumnya bahwa rezeki merupakan salah satu nikmat Allah. QS. al-Anfāl, 8:26; QS. Al-Baqarah, 2: 172; QS. Al-Baqarah, 2: 172; QS. al-Ankabūt, 29: 17.

¹⁵Dalam pembahasan sebelumnya QS. al-A'rāf, 189, dinyatakan bahwa anak merupakan salah satu nikmat atau karunia Allah yang wajib disyukuri. Lihat dalam M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 4..., hlm. 414.

¹⁶Orang yang pandai dalam bersyukur atas harta benda yang dimiliki, memiliki kesadaran bahwa Allah menitipkan sebagian dari harta yang dimiliki untuk diberikan kepada kaum miskin sehingga antara penerima (kaum miskin) dengan pemberi (orang yang mampu), tercipta suatu kondisi saling menyayangi dan berbagi kebahagiaan. Salah satu bentuk syukur terhadap harta kekayaan adalah dengan menunaikan zakat. Lihat dalam Rif'at Syaui Nawawi, *Kepribadian Qur'ani...*, hlm. 105.

¹⁷Dalam pembahasan sebelumnya QS. al-A'rāf, 189, dinyatakan bahwa anak merupakan salah satu nikmat Allah yang wajib disyukuri. Lihat dalam M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 4..., hlm. 414.

¹⁸Dalam pembahasan sebelumnya, kehidupan merupakan salah satu anugerah Allah yang wajib untuk disyukuri. Lihat dalam M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 1..., hlm. 638-639.

¹⁹M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 14 ..., hlm. 566-567.

²⁰QS. al-Baqarah, 2: 30 dalam M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume

Dalam menjalankan tugas kekhalifahan manusia memerlukan bantuan dan kerja sama dengan orang lain.²¹ Manusia memiliki tugas untuk membangun dunia dan memakmurkannya sesuai dengan petunjuk Allah. Tugas tersebut diberikan kepada manusia tanpa melihat fungsi dan kedudukannya, baik sebagai penguasa atau rakyat biasa. Allah telah menganugerahkan potensi kepada seluruh umat manusia untuk mengelola dan memakmurkan bumi sesuai dengan kadarnya masing-masing.²² Potensi-potensi tersebut antara lain: 1) kemampuan untuk mengetahui sifat, fungsi, dan kegunaan segala macam benda; dan 2) ditundukannya bumi, langit, dan segala isinya oleh Allah kepada khalifah tersebut.²³

Tugas khalifah berkaitan dengan ibadah²⁴. Ibadah merupakan implementasi hubungan vertikal, sedangkan khalifah merupakan implementasi hubungan ke bawah dengan alam. Ibadah adalah bentuk ketundukan dan kepatuhan kepada atasan, sedangkan khalifah adalah implementasi kekuasaan yang bertanggung jawab dan pengelolaan ramah lingkungan. Khalifah merupakan bagian dari tugas manusia dalam beribadah. Kemampuan seseorang mampu menjalankan tugas dan fungsinya sebagai khalifah merupakan bagian dari kesempurnaan ibadah. Melaksanakan tugas sebagai khalifah merupakan bentuk pengabdian dan ketundukan kepada Allah. Tugas khalifah tidak langsung dengan Allah, melainkan merupakan bentuk ibadah melalui alam.²⁵ Kesempurnaan tugas dan tanggung jawab sebagai khalifah tergantung pada kemampuan dalam menjalankan amanah dalam mengelola dan memanfaatkan bumi.

1..., hlm. 173.

²¹Kata *khalifah* bentuk jamaknya adalah *khalāif* dan *khulfā'*, di mana penggunaan bentuk jamak ini menurut Quraish Shihab mengesankan bahwa kekhalifan yang diemban manusia di muka bumi tidak dapat terlaksana, kecuali dengan bantuan orang lain (QS. al-An'ām, 6: 165). Lihat dalam M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 3..., hlm. 769.

²²Lihat dalam *Tafsīr al-Miṣbāh* QS. al-A'rāf, 35: 39 dalam M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 11..., hlm. 82.

²³Lihat QS. al-Baqarah, 2:31; QS. al-Jāsiyah, 45:3, dalam M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an...*, hlm. 452.

²⁴Lihat dalam QS. az-Zariyāt, 51: 56.

²⁵Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islam: Studi tentang Elemen Psikologi dalam al-Qur'an*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), hlm. 247- 249.

2. *Qanā'ah*

Qana'a (قَنَّعَ) berarti lapang dada. *Qanā'ah* berasal dari kata *qani'a*, *yaqna'u*, *qanā'ah* (قَنَّاعَةً - قَنَّعَ يَتَّقِعُ) yang berarti puas dan senang. Kata ini mengandung makna orang yang merasa puas dan senang terhadap hasil usaha yang telah dilakukan walaupun jumlahnya sedikit. *Qanā'ah* juga dapat dimaknai sebagai perasaan puas dan cukup atas pemberian Tuhan atas hasil usaha yang dilakukan.²⁶ *Qanā'ah* dalam konteks kefakiran dapat dimaknai orang fakir yang merasa puas atas dan cukup dengan apa yang diberikan, baik itu dengan meminta atau tidak.²⁷ Makna *qanā'ah* berdasarkan penjelasan tersebut lebih menekankan pada aspek batiniah, yakni suasana hati yang gembira dan puas atas nikmat yang diperoleh walaupun tidak sesuai dengan harapan.

Dalam kitab al-Hikam, Ibnu Atha'illah As-Sakandari menekankan pentingnya sikap *qanā'ah* atas rezeki yang telah dianugerahkan Allah. Sikap *qanā'ah* akan menjauhkan seseorang dari sikap tamak. Orang yang tamak akan menjadi budak atas keinginan-keinginannya.²⁸

Qanā'ah merupakan nilai-nilai dalam spiritualitas syukur. Nilai ini terkandung dalam makna syukur dalam QS. an-Nisā 4: 147; QS. Fātir, 35: 30; dan QS. at-Thagābun, 64: 17; QS. al-Isrā', 17: 19; QS. al-Insān, 76: 22; QS. an-Naml, 27: 19; dan QS. al-A'rāf, 7: 144; QS. al-Isrā', 17: 18. Seperti yang jelaskan pada pembahasan sebelumnya, salah satu makna dasar syukur adalah tumbuhan yang tumbuh lebat walaupun sedikit air atau binatang yang gemuk walaupun sedikit rumput. Makna kiasan ini menggambarkan bahwa syukur berarti menerima dengan rasa puas, senang walaupun dengan pemberian yang sedikit. Orang-orang yang bersyukur senantiasa menerima nikmat dengan lapang dada, sekecil apa pun bentuk nikmat yang dikaruniakan oleh Allah.

Berdasarkan penjelasan dalam *Tafsīr al-Miṣbāh*, *qanā'ah* adalah salah satu nilai spiritualitas syukur yang menekankan pada aspek batiniah. Orang yang bersyukur adalah orang yang *qanā'ah*. Kondisi batin ini mendorong munculnya perasaan bergembira, merasa puas dan cukup atas nikmat yang dikaruniakan Allah. Syukurnya orang-orang yang

²⁶M. Quraish Shihab (Ed), *Ensiklopedia Al-Qur'an...*, hlm. 756.

²⁷Makna ini didasarkan pendapat Menurut Thabathabai dalam M. Quraish Shihab (Ed), *Ensiklopedia Al-Qur'an...*, hlm. 756.

²⁸Ibnu Atha'illah As-Sakandari, *al-Hikam...*, hlm. 109.

qana'ah tidak dipengaruhi oleh kualitas dan kuantitas nikmat yang diperoleh dari Allah.

3. *Tawādu'*

Tawādu' (lawan sombong) berarti bersikap rendah hati, tetapi tidak merendahkan atau menghinakan diri.²⁹ Ciri-ciri sikap *tawādu'* antara lain: tidak menonjolkan diri (mengakhirkan dirinya daripada orang lain), menyambut orang dengan penuh kegembiraan dan keceriaan, lemah lembut, tidak menganggap dirinya lebih baik dari orang lain, menjenguk orang lain tanpa melihat kedudukannya, makan minum dan berpakaian dengan tidak berlebihan, memenuhi undangan orang lain.³⁰ Sebaliknya takabur adalah sikap yang merasa lebih unggul atau mulia dibandingkan dengan yang lain. Kesombongan adalah sikap yang terlalu yakin terhadap diri sendiri, sehingga muncul perasaan menganggap rendah dan hina, tidak mau bersosialisasi dengan orang lain.³¹

Syukur dimulai dengan menyadari dari hatinya yang terdalam betapa besar nikmat dan anugerah-Nya. Kesadaran ini disertai dengan ketundukan dan kekaguman yang melahirkan rasa cinta kepada Allah dan dorongan untuk bersyukur dengan lidah dan perbuatan.³² Penjelasan ini menegaskan bahwa kesadaran adalah tahap awal seseorang dalam memahami eksistensi diri, khususnya ketidakmampuan dalam menghadirkan nikmat tanpa adanya campur tangan dari pihak lain. Kesadaran ini mendorong sikap untuk rendah hati, tidak sombong atas nikmat yang diperolehnya. Kesadaran terhadap kekuasaan Allah atas nikmat yang dikaruniakan, mendorong manusia untuk mengakui, memuji dengan lisan, dan menyatakan wujud syukur tersebut dengan amal saleh.

Dalam QS al-Mukminūn, 23:78, dijelaskan bahwa Allah menganugerahkan kepada manusia berupa pendengaran, penglihatan, dan

²⁹Syekh Abu Bakar Jabir al-Jazairy, *Minhajul Muslim: Pedoman Hidup Harian Seorang Muslim*, terjemahan Ikhawanuddin Abdullah, Taufiq Aulia Rahman, (Jakarta: Ummul Qura', 2017), hlm. 358.

³⁰*Ibid.*, hlm. 360-361.

³¹Abdul Mun'im al-Hasyimi, *Akhlaq Rasul Menurut Bukhari & Muslim*. Terjemahan Abdul Hayyie Al-Khattani dan Arif Chasanul Muna, (Jakarta: Gema Insani, 2009), hlm. 12.

³²M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāḥ*, Volume 4..., hlm. 293.

aneka hati (فؤاد) *fu'ad*. Melalui pendengaran dan penglihatan diharapkan manusia mampu melihat dan mengamati alam semesta. Dengan akal pikiran manusia mampu berpikir dan menyadari kebesaran Allah, beriman dan mensyukuri atas anugerah Allah.³³ Salah satu bentuk kesadaran manusia atas kekuasaan Allah adalah tumbuhnya sikap *tawādu'*, yakni sikap yang rendah hati, tidak sombong karena segala sesuatu yang dimiliki oleh manusia (nikmat) adalah amanah dari Allah. Keyakinan yang demikian mendorong setiap manusia yang bersyukur, tidak ada yang bisa disombongkan di hadapan sesama makhluk apalagi terhadap Allah Swt.

4. Tawakal

Tawakkal (توكل) berarti menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah berusaha dengan sekuat tenaga. Orang yang bertawakal menjadikan Allah sebagai Wakil. Hal ini berarti meyakini bahwa Allah yang mewujudkan sesuatu yang terjadi di alam raya ini, dan menjadikannya kehendak dan tindakannya sejalan dengan kehendak dan ketentuan Allah. Dengan menjadikan Allah sebagai Wakil, maka berarti menyadari bahwa pilihan Allah adalah pilihan yang terbaik.³⁴

Allah memerintahkan manusia untuk bertawakal kepada-Nya dalam masalah rezeki. Sesungguhnya apa pun yang diterima oleh manusia sebagai hamba Allah, baik yang berupa makanan dan pakaian pada hakikatnya adalah dari Allah. Tidak ada yang mampu memberikan rezeki dan pakaian kecuali hanya Allah, sesungguhnya kemampuan yang dihasilkan sebagian hamba tidaklah ada karena berupa sebab-sebab yang telah ditetapkan oleh Allah.³⁵ Tawakal merupakan langkah berikutnya setelah orang melakukan usaha secara maksimal.³⁶

Nilai-nilai tawakal terdapat dalam beberapa ayat, antara lain; QS. An-Naml, 27: 19; QS. al-Ankabūt, 29: 17. Dalam ayat tersebut diceritakan bahwa Nabi Dāūd bertanya kepada Tuhan bagaimana mensyukuri nikmat-Nya. Kemudian Allah menjawab, dengan menyadari

³³M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 8..., hlm. 404.

³⁴M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 2..., hlm. 637.

³⁵Ibnu Taimiyah, *Tazkiyatun Nafs: Mensucikan Jiwa dan Menjenihkan Hati...*, hlm. 327.

³⁶Zaenal Arifin, *Nabi sebagai Teladan Terbaik: Kumpulan Hadits-hadits tentang Sosok Nabi SAW.*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hlm. 226.

bahwa segala nikmat yang diperoleh dan dirasakan bersumber dari Allah, maka hal tersebut termasuk bentuk syukur atas nikmat Allah. Ayat tersebut menegaskan bahwa salah satu nilai spiritualitas yang terkandung dalam syukur adalah tawakal, yakni munculnya kesadaran bahwa Allah yang Maha Berkehendak atas segala nikmat bagi hamba-Nya.

Dalam QS. al-Ankabūt, 29: 17, juga dijelaskan bahwa untuk memperoleh rezeki, manusia wajib memohon kepada Allah disertai dengan usaha. Sumber rezeki yang dicari oleh manusia ada di dalam kekuasaan dan kehendak Allah, oleh karena itu manusia diperintahkan untuk bersandar pada kekuasaan Allah dengan kokoh, menyembah dan mensyukuri nikmat Allah.³⁷ Sedangkan dalam QS. al-Baqarah, 2: 152, dijelaskan bahwa orang yang bersyukur adalah orang yang senantiasa mengingat atas segala limpahan rahmat dan karunia Allah, melalui lidah, hati, dan anggota badan. Mengingat dan mensyukuri nikmat Allah adalah salah bentuk usaha manusia untuk meraih kesuksesan dalam ketaatan terhadap Sang Pencipta.³⁸

Nilai-nilai tawakal dalam syukur sesuai dengan penjelasan ayat tersebut, terletak pada keyakinan seseorang bahwa segala nikmat yang ada bersumber dari Allah Swt. Allah adalah sumber dari segala sumber yang menganugerahkan nikmat. Dengan penuh keyakinan dan disertai dengan usaha yang sungguh-sungguh, orang-orang yang bersyukur senantiasa optimis untuk memperoleh nikmat dari Allah. Oleh karena itu orang-orang yang bersyukur senantiasa mensyukuri dan menyerahkan segala urusan nikmat (tawakal) hanya kepada Allah.

5. *Istiqāmah*

Dalam QS. ali-'Imrān, 3: 144, digambarkan tentang golongan orang-orang yang tidak *istiqāmah*. Mereka adalah kaum Muslimin (pasukan pemanah) yang tidak menghiraukan perintah Rasulullah. Mereka tergiur dengan harta rampasan dan meninggalkan medan perang setelah mendengar Rasulullah Saw. wafat ketika terjadi perang Uhud.³⁹ Sebaliknya golongan orang-orang yang *istiqāmah* digambarkan dengan

³⁷M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 10..., hlm. 40.

³⁸M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 1..., hlm. 431-433.

³⁹M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 2..., hlm. 284.

jumlah yang sedikit, yakni orang-orang yang setia dan taat kepada Rasulullah. Golongan ini adalah orang-orang yang tidak berorientasi pada harta, motivasi yang ada adalah untuk melanjutkan perjuangan dan mengharapkan ganjaran dan rida dari Allah.⁴⁰ Golongan senantiasa memurnikan sikap beragama kepada Allah,⁴¹ setia dan taat pada asas yang telah ditentukan.⁴²

Sikap *istiqāmah* atas nikmat Allah, ditunjukkan dengan menggunakan nikmat sesuai dengan yang telah digariskan.⁴³ Orang-orang yang bersyukur adalah orang yang senantiasa konsisten dalam memanfaatkan karunia Allah sesuai dengan ketentuan yang telah digariskan oleh Allah, sebagaimana dijelaskan dalam QS. al-Isrā', 17: 19.⁴⁴ Gambaran orang-orang yang bersyukur dalam ayat-ayat tersebut di atas, mengindikasikan bahwa dalam kebersyukuran terdapat nilai-nilai spiritualitas yakni *istiqāmah*. Sikap yang teguh pada pendirian atau konsekuen tidak condong pada satu sisi dan berjalan pada garis lurus yang telah diyakini kebenarannya.

6. Optimis

Syukur mengandung nilai spiritualitas optimis atas karunia Allah. Dalam QS. Ibrāhīm, 13: 7 dijelaskan bahwa Allah akan menambah nikmat kepada hamba-Nya yang bersyukur, namun sebaliknya ancaman berupa azab yang sangat pedih bagi orang-orang yang mengingkari nikmat-Nya. Ayat ini menekankan perlunya sikap optimis bagi orang yang bersyukur untuk memperoleh kebaikan dan nikmat Allah.⁴⁵ Rasa optimisme yang ada dalam diri orang-orang yang bersyukur berupa

⁴⁰Orang yang bersyukur adalah orang yang dengan tulus menggunakan anugerah yang besumber dari Allah sesuai dengan tujuan penganugerahannya atau menempatkan nikmat yang ada sesuai tempatnya, lihat tafsir QS. al-Baqarah, 2: 172 dalam M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 1..., hlm. 461.

⁴¹M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 12, (Jakarta: Lentera, 2011), hlm. 345.

⁴²M. Quraish Shihab (Ed), *Ensiklopedia Al-Qur'an...*, hlm. 756.

⁴³Orang yang bersyukur adalah orang yang dengan tulus menggunakan anugerah yang besumber dari Allah sesuai dengan tujuan penganugerahannya atau menempatkan nikmat yang ada sesuai tempatnya, lihat tafsir QS. al-Baqarah, 2: 172 dalam M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 1..., 461.

⁴⁴M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 7..., hlm. 52.

⁴⁵M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 6..., hlm. 329-330.

harapan atas kasih sayang dan rahmat Allah.⁴⁶ Harapan yang kuat inilah yang menumbuhkan semangat seseorang untuk senantiasa mensyukuri nikmat Allah baik dalam hati, lisan, maupun perbuatan.

7. Kreatif

Dalam *Tafsir al-Miṣbāḥ* QS. al-A'raf, 7:10, telah dijelaskan bahwa Allah menganugerahkan nalar dan pengetahuan kepada manusia agar mampu mengelola dan memanfaatkan sumber daya yang ada dalam bumi bagi kehidupan manusia.⁴⁷ Ayat ini mengisyaratkan bahwa karunia yang berupa nalar dan pengetahuan merupakan salah satu potensi yang dimiliki oleh manusia agar mampu mengelola dan memanfaatkan karunia-karunia Allah yang ada di muka bumi ini. Kreativitas berpikir dan keterampilan sangat diperlukan dalam mengelola dan memanfaatkan sumber daya alam secara maksimal. Salah satu bentuk kreativitas dalam mengelola kekayaan alam adalah munculnya ilmu pengetahuan dan teknologi dalam mengelola dan memanfaatkan karunia Allah sumber daya alam.

Nilai-nilai kreativitas syukur juga dapat dilihat dari anugerah Allah, yakni pancaindra dan akal (QS. an-Nahl, 16: 78). Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah menganugerahkan pendengaran, penglihatan, dan aneka hati bagi manusia sebagai bekal dan alat untuk memperoleh pengetahuan dalam mengenal dan mendekati diri kepada Allah.⁴⁸ Kreativitas muncul dan berkembang dari kemampuan pendengaran, penglihatan, dan aneka hati (termasuk akal) yang dimiliki oleh manusia. Melalui indra pendengaran dan penglihatan maka manusia dapat mengenal hal-hal yang bersifat material, sedangkan dengan akal dan hati manusia dapat mengenal hal-hal yang bersifat imaterial.⁴⁹ Kemampuan manusia menggunakan potensi-potensi tersebut dalam rangka mengelola dan memanfaatkan kekayaan alam merupakan salah satu bentuk kreativitas.

Karunia Allah yang diberikan kepada manusia yang berupa kekayaan alam seperti lautan (QS. an-Nahl, 16:14; QS. al-Jāsiyah, 45: 12; ar-Rūm,

⁴⁶Hamdani Bakran Adz-Dzakiey, *Psikologi Kenabian...*, hlm. 628.

⁴⁷M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāḥ*, Volume 4..., hlm. 24.

⁴⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāḥ*, Volume 6..., hlm. 672.

⁴⁹*Ibid.*, hlm. 673-674.

30: 46),⁵⁰ kesuburan tanah, hasil pertanian dan perkebunan (QS. Sabā', 34: 15),⁵¹ adalah nikmat Allah yang harus disyukuri. Kekayaan laut dan sungai seperti ikan, tumbuhan, dan perhiasan (permata, mutiara, merjan) disediakan bagi kebutuhan manusia.⁵² Oleh karena itu sebagai bentuk syukur atas nikmat tersebut, manusia harus memiliki kreativitas yang tinggi dalam mengelola dan memanfaatkan sumber daya alam tersebut. Dengan demikian kreativitas dalam konteks ini menjadi bagian yang tak terpisahkan dari ungkapan syukur dalam memanfaatkan karunia Allah yang berupa kekayaan laut dan sungai.

Kreativitas dalam mengelola dan memanfaatkan kekayaan alam merupakan bentuk syukur atas nikmat Allah. Misalnya dalam dunia pertanian, muncul beberapa bentuk kreativitas dalam pengembangan ilmu dan teknologi pengelolaan hasil pertanian. Kreativitas ini memunculkan berbagai inovasi-inovasi baru dalam bentuk industri pertanian. Dengan demikian, munculnya berbagai industri dalam pengelolaan dan budidaya pertanian merupakan salah satu bentuk syukur atas karunia tersebut.

8. Kerja Keras

Berdasarkan penelusuran dari ayat-ayat tentang syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāh*, ada beberapa ayat yang mengisyaratkan bahwa syukur mengandung nilai-nilai spiritualitas bekerja keras. Misalnya dalam QS. Sabā', 34: 13,⁵³ menjelaskan bahwa bekerja merupakan salah satu bentuk syukur Dāūd as. atas nikmat yang dikaruniakan Allah. Allah memerintahkan kepada keluarga dan pengikut Nabi Dāūd as., agar senantiasa mensyukuri nikmat Allah dengan bekerja keras.⁵⁴ Dalam QS. al-Ankabūt, 29: 17, Allah memerintahkan manusia untuk menyadari

⁵⁰Dalam QS. an-Nahl, dicontohkan berbagai nikmat yang ada di lautan dan sungai seperti ikan, permata, mutiara, merjan. Sedangkan dalam QS. al-Jāsiyah, 45: 12 dicontohkan ikan, mutiara merupakan kekayaan laut yang wajib untuk disyukuri. dalam QS. Ar-Rūm, 30: 46, menggambarkan kuasa Allah di darat dan di laut yang mengatur angin dan embusan angin, sehingga menyebabkan terjadinya hujan, kapal-kapal dapat berlayar, sehingga dapat digunakan untuk berdagang, berjihad atau menuntut ilmu.

⁵¹M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 10..., hlm. 589.

⁵²M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 6..., hlm. 548.

⁵³M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 10..., hlm. 582.

⁵⁴*Ibid.*, hlm. 582.

bahwa segala rezeki bersumber dari-Nya. Allah memerintahkan manusia untuk berdo'a dan berusaha dengan sekuat tenaga dalam mencari rezeki tersebut.⁵⁵ Secara garis besar ayat-ayat tersebut menegaskan bahwa Islam mengajarkan kepada umatnya untuk senantiasa *hubbul amal*, yakni cinta bekerja sehingga menjadi makhluk yang produktif.⁵⁶

Nilai spiritualitas kerja keras juga terdapat dalam QS. an-Nahl, 16: 14. Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa ikan merupakan salah satu potensi sumber daya laut yang harus digali dan dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan hidup manusia. Untuk memperoleh nikmat (ikan) tersebut diperlukan adanya kerja keras, kerja yang sungguh-sungguh.⁵⁷ Syukur atas nikmat Allah yang terkandung dalam perut bumi adalah dengan cara “menggali”⁵⁸ dan menampakkan kekayaan yang ada untuk dimanfaatkan untuk kesejahteraan hidup. Sebaliknya mengkufuri nikmat yang ada dapat mengundang kekurangan yang melahirkan kemiskinan, penyakit, rasa lapar, cemas, dan takut.⁵⁹ Makna yang tersirat dalam tafsir ayat tersebut menyatakan bahwa bekerja keras adalah bentuk ikhtiar manusia, yang merupakan perwujudan syukur atas nikmat Allah Swt.

Perintah untuk bekerja keras, bersungguh-sungguh dalam berusaha juga terdapat dalam QS. al-Isrā', 17: 19. Kata (سَعَى) *sa'ā* dalam ayat tersebut mengandung makna usaha yang sungguh-sungguh. Untuk memperoleh kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat harus berusaha dan beramal dengan sungguh-sungguh. Amal usaha tersebut harus dilandasi dengan keimanan yang mantap, kemudian direalisasikan dalam lisan dan tindakan nyata.⁶⁰

⁵⁵*Ibid.*, hlm. 40.

⁵⁶Ahmad Muhammad Al-Hufiy, *Keteladanan Akhlak Nabi Muhammad Saw.*, Terjemahan Abdullah Zakiy al-Kaaf, (Bandung: Pustaka Setia, 2000), hlm. 561.

⁵⁷Makna ini terdapat dalam kata kata (تستخرجون) *tastakhrijūn* yang mengisyaratkan adanya upaya yang sungguh-sungguh, kerja keras dalam memperoleh sesuatu. Lihat dalam M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāh*, Volume 6..., hlm. 548.

⁵⁸Menggali dalam konteks ini menurut pandangan penulis berarti usaha (kerja) keras untuk mengeksplorasi dan memanfaatkan sumber daya alam.

⁵⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāh*, Volume 6..., hlm. 330-331.

⁶⁰M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an Jilid 2: Memfungsikan Wahyu dalam Kehidupan*, (Jakarta: Lentera Hati, 2010), hlm. 701.

Berdasarkan tafsir ayat-ayat tersebut di atas, kerja keras merupakan salah satu bentuk dan upaya manusia mensyukuri nikmat Allah. Bekerja merupakan salah satu bentuk syukur manusia dalam memanfaatkan nikmat Allah yang ada di alam semesta. Ketika manusia tidak mampu menggunakan nikmat Allah seperti anggota tubuh dan berbagai potensi lainnya untuk bekerja, maka tindakan tersebut dalam konteks ini termasuk mengingkari (kufur) nikmat.

9. Tindakan Prososial

Kata (شكور) *syakūr*,⁶¹ berkaitan dengan sifat Allah yang Maha mensyukuri. Dalam *Tafsīr al-Miṣbāh*, *syakūr* berarti Allah yang memberikan balasan yang banyak atas kebaikan yang sedikit dari hamba-Nya, dan menganugerahkan kenikmatan yang tiada batas-Nya. Oleh karena itu orang yang mensyukuri kebajikan adalah orang yang mampu membalas kebaikan dengan berlebih dari apa yang diterimanya.⁶² Tafsir ayat ini menegaskan bahwa salah satu bentuk syukur atas kebaikan atau nikmat yang diterima, adalah membalas dengan kebaikan yang lebih dari sekadar apa yang diterima.

Syukur atas nikmat Allah dapat dilakukan dengan berbagi nikmat (berderma) terhadap sesama. Dalam QS. al-Insān, 76: 9, dijelaskan tentang golongan orang-orang yang memiliki sikap kepedulian terhadap sesama. Sikap ini ditunjukkan dengan memberikan bantuan berupa makanan kepada orang yang membutuhkan. Motivasi pemberian bantuan tersebut semata-mata bukan karena ingin mendapatkan pujian, balasan kebaikan dari orang lain, akan tetapi semata-mata karena mengharapkan rida dari Allah Swt.⁶³

Dalam tafsir QS. Fātir: 29-30 dan QS. al-Insān, 76: 9, syukur mengandung nilai-nilai spiritualitas untuk berbuat kebajikan terhadap sesama. Nilai-nilai spiritualitas tersebut menurut penulis, antara lain *ihsan*, *isar*, dan *al-karam*. Ihsan adalah salah ungkapan rasa syukur atas

⁶¹Dalam QS. Fātir: 29-30, telah dijelaskan makna kata (شكور) *syakūr* yang merupakan bentuk *mubālagah* (superlatif) dari kata (شاكِر) *syākīr*. Kata tersebut dapat dimaknai tumbuhan yang tumbuh walau dengan sedikit air, atau binatang yang gemuk dengan sedikit rumput. Makna ini terkait dengan sifat Allah yakni *syakūr*, yang berarti Allah yang mengembangkan dan melipatgandakan balasan atas amal kebaikan dari hamba-Nya walaupun sedikit.

⁶²Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 11..., hlm. 66-67.

⁶³M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 14..., hlm. 572-573.

anugerah nikmat Allah. Ihsan adalah kebajikan, yakni memperlakukan orang lain lebih baik daripada apa yang telah dilakukan orang lain terhadap diri kita sendiri.⁶⁴ Tindakan tersebut sesuai dengan sifat Allah yang Maha Mensyukuri (*as-syakūr*), yakni membalas kebaikan. Ihsan merupakan salah satu wujud atau bentuk syukur atas nikmat yang dianugerahkan Allah, yakni dengan membalas atau melakukan kebajikan terhadap orang lain.

Altruisme dalam Islam dikenal dengan istilah *īsar*, yakni mengutamakan orang lain daripada dirinya sendiri.⁶⁵ Altruisme juga dapat dimaknai membantu orang lain tanpa mengharapkan balasan atau keuntungan pribadi.⁶⁶ Dalam Al-Qur'an (QS al-Hasyr: 9), disebutkan tentang salah satu contoh tindakan *īsar*, yakni sikap dan tindakan dilakukan oleh kaum Anshar yang lebih mengutamakan kepentingan kaum Muhajirin daripada dirinya sendiri.⁶⁷ Contoh lain dari *īsar* adalah pengorbanan Ali bin Abi Thalib yang rela menggantikan tidur di tempat Rasulullah ketika diancam akan dibunuh oleh orang-orang kafir Quraisy.⁶⁸ Dengan demikian maka dapat dipahami bahwa *īsar* adalah salah satu bentuk tindakan syukur atas nikmat Allah, yakni mengutamakan kepentingan (kebutuhan) orang lain daripada diri sendiri.

Kedermawanan dan murah hati (*al-karam*) adalah salah satu karakter yang menjadi akhlak bagi seorang Muslim.⁶⁹ Rasa syukur yang dilandaskan sikap ini, mendorong seseorang untuk membelanjakan sebagian hartanya demi kepentingan orang lain dengan perasaan senang dan suka rela tanpa adanya suatu paksaan.⁷⁰ Kerelaan seseorang untuk berbagi, mendermakan sebagian harta yang dimiliki merupakan salah satu wujud syukur atas limpahan nikmat (rezeki) yang dikaruniakan oleh Allah.

⁶⁴M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an Jilid 2...*, hlm. 29.

⁶⁵Syekh Abu Bakar Jabir al-Jazairy, *Minhajul Muslim: Pedoman Hidup Harian Seorang Muslim*, Terjemahan Ikhawanuddin Abdullah, Taufiq Aulia Rahman, (Jakarta: Ummul Qura', 2017), hlm. 321.

⁶⁶Graham Richard, *Serial Konsep-konsep Kunci Psikologi*, Terjemahan Jamilla, (Yogyakarta: Pustaka Baca, 2010), hlm. 15.

⁶⁷Fuad Nashori, *Psikologi Sosial Islami*, (Bandung: Refika Aditama, 2008), hlm. 33.

⁶⁸Syaikh Abu Bakar Jabir al-Jazairy, *Minhajul Muslim...*, hlm. 322.

⁶⁹*Ibid.*, hlm. 351-255.

⁷⁰Ahmad Muhammad al-Hufiy, *Keteladanan Akhlak Nabi Muhammad Saw...*, hlm. 123.

Aspek-aspek psikologis dan spiritualitas yang terkandung dalam konsep syukur tersebut di atas, dapat dijadikan sebagai salah satu tolok ukur kesempurnaan dalam mensyukuri nikmat Allah. Secara tegas Hamdani Bakran dalam buku *Psikologi Kenabian* menyatakan bahwa orang-orang yang malas, tidak kreatif dalam mengeksplorasi, mengolah, mengembangkan, dan memperdayakan anugerah Allah untuk kemanfaatan dan kerahmatan bagi makhluk hidup dan lingkungan, maka termasuk dalam golongan orang-orang yang tidak pandai bersyukur, bahkan termasuk orang yang kufur terhadap nikmat.⁷¹ Pendapat ini menguatkan temuan hasil penelitian tentang nilai-nilai spiritualitas syukur, seperti amanah, *qanā'ah*, *tawadhu'*, tawakal, *istiqāmah*, optimis, kreatif, kerja keras, dan tindakan prososial, sebagai bagian dari makna kesempurnaan bersyukur, bahkan sebagai indikator tingkat syukur atas nikmat Allah.

B. Relevansi Konsep Syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* dengan Teori Kebersyukuran dalam Psikologi Positif

Berdasarkan hasil pengumpulan data tentang konsep syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* dan teori kebersyukuran dalam psikologi positif, maka dapat dianalisis relevansi antar kedua konsep tersebut. Ada beberapa pijakan konseptual yang dapat dijadikan sebagai bahan untuk menganalisis kedua konsep tersebut, yakni.

1. Terminologi dan Makna Syukur

a. Terminologi dan Makna Syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ*

Dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, istilah syukur sebagian besar menggunakan kata kerja (فعل المضارع). Makna ini menekankan bahwa syukur adalah sebuah proses dan tindakan yang harus dilaksanakan secara terus-menerus. Syukur adalah sebuah proses yang menyangkut sikap dan tindakan seorang hamba dalam mensyukuri nikmat Allah.

Berdasarkan pengumpulan data tentang konsep syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, ditemukan beberapa makna syukur, antara lain:

- 1) Syukur adalah pujian atas anugerah, nikmat, kebaikan yang telah diterima atau penuhnya sesuatu.⁷²

⁷¹Hamdani Bakran adz-Dzakiey, *Psikologi Kenabian...*, hlm. 639-640.

⁷²Lihat dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* QS. an-Naml, 27: 19; dan QS. al-Furqān, 25:

- 2) Syukur berarti menerima dengan perasaan puas, gembira dan lapang dada atas nikmat yang dikaruniakan oleh Allah. Makna ini dikiasikan dengan istilah tumbuhan yang tumbuh walau sedikit air atau hewan yang gemuk walaupun dengan sedikit rumput.⁷³
- 3) Membuka atau menampakkan nikmat. Membuka atau menampakkan nikmat berarti memberikan sebagian nikmat yang diperoleh kepada orang lain, dan menggunakan nikmat tersebut sesuai dengan tujuan penganugerahannya.⁷⁴
- 4) Menggunakan anugerah sesuai dengan tujuan pemberi anugerah.⁷⁵

Berdasarkan penjelasan tentang makna syukur dalam tafsir tersebut, syukur mengandung makna pujian, pengakuan, penghargaan dengan hati dan lisan, serta menggunakan nikmat sesuai dengan tujuan penganugerahannya. Makna tersebut mengandung tiga aspek dalam syukur, yakni syukur dengan hati, lisan, dan perbuatan.⁷⁶ Makna syukur bukan hanya sebatas pada pengakuan, pujian, dan penghargaan atas kebaikan atau manfaat yang telah diperoleh dari pihak lain. Syukur harus

62. Dalam QS. al-A'rāf, 7: 144; QS. at-Tagābun, 64: 17; QS. Luqmān, 31: 12; QS. an-Nisā, 4: 147; QS. Fātir, 35: 30; dan QS. al-Baqarah, 2: 172. Misalnya dalam QS. al-A'rāf, 7: 144, syukur memiliki beberapa makna antara lain: 1) pujian atas kebaikan. Orang yang bersyukur adalah orang yang memuji kebaikan serta membalasnya dengan sesuatu yang lebih baik atau lebih banyak dari apa yang dilakukan; 2) penuhnya sesuatu, yakni merasa puas atas pemberian nikmat Allah sekalipun jumlahnya sedikit; 3) menampakkan sesuatu lawan dari kufur (menutupi). Salah satu bentuk menampakkan nikmat adalah memberikan sebagian nikmat kepada orang lain. Sedangkan kufur adalah menutupi nikmat bagi orang lain, yakni bersifat kikir, dan tidak mau untuk berbagi terhadap orang lain; 4) tumbuhan yang tumbuh walau dengan sedikit air, atau binatang yang gemuk walau dengan sedikit rumput. Maksud makna ini adalah mensyukuri nikmat Allah walaupun sedikit, maka akan memperoleh balasan yang lebih besar.

⁷³Lihat dalam *Tafsīr al-Miṣbāh*, QS. Fātir, 35: 30; QS. At-Ṭaghābun, 64: 17; QS. al-Isrā', 17: 19; QS. al-Insān, 76: 22; QS. an-Naml, 27: 19; QS. al-A'rāf, 7: 144; dan QS. an-Naml, 27: 19.

⁷⁴Lihat dalam *Tafsīr al-Miṣbāh*, QS. Ibrāhīm, 14: 5; QS. al-Insān, 76: 9; QS. Ibrāhīm, 13: 7; QS. al-A'rāf, 7: 144; QS. al-Furqān, 25: 620.

⁷⁵Lihat dalam *Tafsīr al-Miṣbāh*, QS. ar-Rūm, 30: 46; QS. al-A'rāf, 7: 189; QS. al-Insān, 76: 3; QS. an-Naml, 27: 19; QS. al-Jāsiyah, 45: 12; QS. Luqmān, 31: 12; QS. al-Baqarah, 2: 172; QS. as-Sabā', 34: 15; QS. al-Furqān, 25: 62; dan QS. Ibrāhīm, 14: 5, 7.

⁷⁶Lihat dalam M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, QS. An-Naml, 27: 19; QS. al-Furqān, 25: 62; QS. Ibrāhīm, 14: 5.

ditindaklanjuti dengan menggunakan atau memanfaatkan apa yang telah diterima (kebaikan) tersebut sesuai dengan tujuan dari pemberi kebaikan tersebut. Syukur juga berarti meyakini bahwa karunia Allah yang dianugerahkan adalah yang terbaik, dan menggunakan nikmat tersebut untuk berbuat kebaikan.

Dalam *Tafsir al-Miṣbāḥ* disebutkan bahwa kewajiban bersyukur bukan hanya kepada Allah semata, akan tetapi juga terhadap orang tua dan sesama manusia.⁷⁷ Makna syukur dalam konteks ini mengisyaratkan bahwa syukur adalah bentuk pujian, pengakuan, penghargaan atas kebaikan yang telah dilakukan pihak lain. Dalam konteks ini adalah Allah, orang tua, sesama manusia, dan sesama makhluk. Pujian atas kebaikan yang dilakukan terhadap selain Allah, yakni manusia atau makhluk lainnya, pada hakikatnya kembali kepada Allah. Hal ini didasarkan pada keyakinan bahwa segala kebaikan yang terjadi di muka bumi ini, semua bersumber dan terjadi atas kehendak Allah.⁷⁸ Orang yang bersyukur atas kebaikan yang dilakukan kepada manusia atau makhluk lain pada dasarnya merupakan bentuk atau ungkapan syukur terhadap Allah.⁷⁹

Makna syukur yang terkandung dalam tafsir tersebut, secara garis besar mengandung tiga unsur yakni pengakuan, penghayatan, dan aktualisasi. Syukur adalah bentuk pengakuan atas kebaikan atau nikmat yang telah diterima. Pengakuan tersebut, dalam bentuk lisan dan dalam hati. Pengakuan muncul karena adanya kesadaran bahwa segala nikmat yang diterima dalam hidup ini adalah karena kehendak dan bersumber dari Allah. Pengakuan dan kesadaran ini akan menumbuhkan kesadaran dalam diri, yakni penghayatan tentang nilai kebermaknaan nikmat dalam

⁷⁷Dalam *Tafsir al-Miṣbāḥ* dijelaskan bahwa Allah memerintahkan manusia untuk bersyukur terhadap Allah dan kedua orang tua terdapat dalam QS. Al-Baqarah, 2: 152; QS. Luqmān, 31: 12; QS. Luqmān, 31:14; QS. al-Furqān, 5: 62. Manusia juga diperintahkan untuk bersyukur terhadap kebaikan yang dilakukan terhadap sesama manusia, sebagaimana yang diperintahkan oleh Nabi, bahwasanya tidak bersyukur seseorang terhadap Allah, apabila tidak bersyukur terhadap sesama manusia.

⁷⁸Segala kebaikan yang ada di muka bumi ini bersumber dan terjadi atas kehendak Allah. Oleh karena itu mensyukuri atas kebaikan yang dilakukan oleh manusia atau makhluk lainnya, berarti mensyukuri nikmat Allah. Lihat dalam M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāḥ*, QS. al-A'rāf, 7: 144. QS. An-Naml, 27: 19; QS. At-Tagābun, 64: 17.

⁷⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāḥ*, Volume 4..., hlm. 292.

kehidupan. Penghayatan atas nikmat tersebut, mendorong seseorang untuk melakukan tindakan sebagai bentuk ungkapan rasa syukur. Salah satu bentuk ungkapan rasa syukur adalah amal saleh.

b. Terminologi dan Makna Kebersyukuran dalam Psikologi Positif

Dalam psikologi positif, kebersyukuran (*gratitude*) berasal dari bahasa Latin "*gratia*". Kata tersebut mengandung beberapa makna, antara lain: rahmat, keanggunan, atau rasa terima kasih. Kebersyukuran merupakan sebuah kondisi psikologis dalam diri seseorang yang ditandai dengan adanya perasaan heran, terima kasih, dan penghargaan terhadap kehidupan.⁸⁰

Dalam psikologi positif kebersyukuran adalah salah satu emosi empatik atas kebaikan yang dilakukan oleh orang lain. Oleh karena itu kebersyukuran merupakan bentuk pengakuan atau penghargaan atas kebaikan yang dilakukan oleh orang dalam bentuk tindakan altruistik.⁸¹ Hal ini sesuai dengan pendapat Guralkik, bahwa kebersyukuran adalah perasaan menghargai atas kebaikan yang telah diterima.⁸² Kebaikan tersebut kemudian dimanfaatkan bagi kebaikan dirinya dan orang lain.⁸³

Kebersyukuran merupakan emosi positif, yang berupa penghargaan, penghormatan, kekaguman tersebut ditandai dengan adanya perasaan gembira atas manfaat dari kebaikan atau bantuan yang dilakukan oleh orang lain.⁸⁴ Menurut Lambert, dkk., kebersyukuran juga berkaitan dengan keadaan seseorang karena memperoleh keberuntungan, keselamatan, dan kesempatan.⁸⁵

Menurut Watkins, dkk., untuk memahami makna syukur ada empat hal yakni (1) adanya perasaan puas limpahan atas nikmat atau kebaikan; (2) mampu menghargai kontribusi orang lain untuk mencapai

⁸⁰Emmons, R. A., & Shelton, C. M., (2002), *Gratitude and the science of positive psychology*, dalam Snyder, C. R., & Lopez, S. J., *Handbook of Positive*, p. 460.

⁸¹*Ibid.*

⁸²Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L., 2003, "Gratitude and Happiness"..., p. 431-451.

⁸³McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B., (2001), "Is Gratitude a Moral Affect?"..., p. 249.

⁸⁴McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B., (2001), "Is Gratitude a Moral Affect?"..., p. 249.

⁸⁵Lambert, Nathaniel M., Steven M. Graham, and Frank D. Fincham, "A Prototype Analysis of Gratitude"..., p. 1193-1207.

kesejahteraan; (3) menghargai kesenangan yang bersifat sederhana; dan (4) adanya ekspresi rasa syukur.⁸⁶

c. Relevansi Terminologi dan Makna Syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* dengan Psikologi Positif

Esensi makna syukur yang terkandung dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* tersebut di atas, memiliki kesesuaian dengan makna dengan kebersyukuran dalam psikologi positif. Kesesuaian tersebut terdapat dalam aspek sikap menghargai, mengakui kebaikan yang dilakukan oleh pihak lain. Aspek kondisi batin yang ditandai dengan perasaan gembira, bahagia atas kebaikan yang dilakukan oleh pihak lain. Kedua konsep tersebut juga menekankan bahwa kebaikan yang diterima, dimanfaatkan untuk kebaikan dirinya sendiri dan orang lain.

Makna syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* menitikberatkan pada aspek praksis, yakni menggunakan nikmat sesuai dengan tujuan penganugerahannya. Makna ini berkaitan dengan istilah syukur yang menggunakan kata kerja, yang menitikberatkan perintah untuk menjalankan ajaran agama. Hal ini berbeda dengan makna syukur dalam psikologi positif yang lebih menekankan pada aspek kondisi psikologis, yakni menghargai, mengakui atas kebaikan yang dilakukan oleh orang lain. Oleh karena itu terminologi yang digunakan dalam psikologi positif menggunakan istilah kebersyukuran (*gratitude*).

Secara makna syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* dan psikologi positif bersifat saling melengkapi dan menguatkan. Makna syukur secara teologis yang terdapat dalam tafsir tersebut, dapat dijadikan sebagai acuan untuk melengkapi, memperluas, dan memperdalam makna syukur dalam teori psikologi positif yang lebih bersifat empirik. Makna secara teologis yang dijelaskan dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, dapat dijadikan sebagai bahan tambahan untuk menganalisis makna yang lebih mendalam tentang konsep syukur dalam realitas sosial terutama untuk penelitian-penelitian yang dilakukan terhadap responden dengan latar belakang agama Islam.⁸⁷ Hal ini didasarkan pada asumsi bahwa manusia adalah

⁸⁶Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L., 2003, "Gratitude and Happiness"..., p. 431-451.

⁸⁷Penelitian yang dilakukan oleh Lambert dkk., bertujuan untuk menggali makna syukur lebih luas melalui analisis prototipe. Hasil penelitian menunjukkan bahwa makna syukur yang dipahami dalam realitas kehidupan sebagaimana yang

makhluk yang berketuhanan, beragama (homo-religius), sehingga aspek-aspek religiusitas (seperti keyakinan) memiliki peran penting dalam membentuk sikap dan perilaku seseorang, termasuk dalam hal kebersyukuran.

2. Manfaat Syukur

a. Manfaat Syukur dalam *Tafsir al-Miṣbāḥ*

Sebagaimana telah dijelaskan pada pembahasan sebelumnya, bahwa manfaat syukur akan kembali dirinya sendiri. Allah tidak terpengaruh oleh sikap syukur dari hamba-Nya.⁸⁸ Bersyukur kepada Allah, berarti bersyukur untuk kebaikan diri, sedangkan kufur terhadap nikmat Allah, maka akan menimbulkan bencana bagi kehidupan dirinya.⁸⁹

Dalam *Tafsir al-Miṣbāḥ*, dijelaskan bahwa orang yang bersyukur akan memperoleh kepuasan dan kebahagiaan, rezeki yang melimpah, kebaikan, pahala yang berlipat ganda,⁹⁰ tambahan nikmat bagi hamba-hamba-Nya yang bersyukur.⁹¹ Misalnya dalam QS. al-Baqarah, 2: 158 dijelaskan bahwa Allah sangat mensyukuri kebaikan yang dilakukan oleh hamba-Nya, yang dilakukan dengan penuh keikhlasan dan ketaatan kepada Allah.⁹²

Syukur juga bermanfaat bagi peningkatan kesejahteraan hidup seseorang. Dalam QS. Sabā', 34: 15 dijelaskan bahwa kesuburan tanah dan hasil kebun yang berlimpah ruah bagi kaum Sabā' adalah salah

dipersepsikan oleh orang-orang umum, ternyata lebih luas daripada makna syukur yang dipahami oleh para peneliti. Lihat dalam Lambert, Nathaniel M., Steven M. Graham, and Frank D. Fincham. "A Prototype Analysis of Gratitude" ..., p.193-1207.

⁸⁸Ayat tersebut menjelaskan bahwa orang bersabar adalah orang yang senantiasa aktif, selalu berusaha dengan sekuat tenaga untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Kata (سعي) *sa'i* secara harfiah berarti usaha, sedangkan secara syari'ah dalam ibadah haji adalah berlari-lari kecil bukit Shafa dan Marwah sebanyak 7 kali. Setiap orang yang melakukan *sa'i* (usaha), baik dalam makna usaha atau ibadah haji, akan mendapatkan kebahagiaan, kepuasan dan balasan kebaikan dari Allah. M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāḥ*, Volume 10..., hlm. 291.

⁸⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāḥ*, Volume 9, (Jakarta: Lentera, 2011), hlm. 444.

⁹⁰M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāḥ*, Volume 12..., hlm. 150.

⁹¹Lihat QS. Ibrāhīm, 13: 7, dalam M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāḥ*, Volume 6..., hlm. 329-330.

⁹²Lihat dalam M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāḥ*, QS. as-Syūrā 42: 23, Volume 1..., hlm. 440.

satu bukti kekuasaan Allah yang wajib disyukuri. Sebaliknya Allah akan memberikan azab (siksa bagi) golongan yang tidak mensyukuri nikmat, sebagaimana digambarkan dalam QS. Sabā', 34: 19. Negeri Sabā' yang terkenal dengan kesuburan tanah dan hasil perkebunan, transportasi yang memadai, negeri yang aman dan sentosa karena ketidakbersyukurannya atas nikmat Allah, maka negeri tersebut hancur.⁹³

b. Manfaat Kebersyukuran dalam Psikologi Positif

Dalam perspektif psikologi positif, syukur memberikan beberapa manfaat secara psikologis, fisik, dan sosial. Secara psikologis beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang bersyukur cenderung memiliki kesejahteraan hidup,⁹⁴ kesejahteraan subjektif,⁹⁵ kesejahteraan psikologis,⁹⁶ dan kepuasan batin.⁹⁷ Sebaliknya orang-orang yang bersyukur terhindar dari tekanan psikologis seperti kecemasan, dan depresi.⁹⁸

Dalam kehidupan sosial orang-orang yang bersyukur memiliki cenderung ikatan emosional yang kuat, dan pengalaman hidup yang berarti,⁹⁹ terjalannya hubungan sosial yang harmonis.¹⁰⁰ Orang-orang

⁹³M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbāh*, Volume 10..., hlm. 593-594.

⁹⁴Kesejahteraan hidup ini ditandai dengan kemampuan dalam mengatasi masalah (koping), tidak iri hati, tidak materialistis, memiliki *self esteem* yang tinggi, berorientasi pada hal-hal yang positif, memiliki pemikiran spiritual (bersifat rohaniyah) yang baik, daya juang yang tinggi dalam merealisasikan tujuan hidup, dan memiliki kesehatan fisik yang baik. Lihat dalam Emmons, R. A., & Mishra, A., 2011, "Why Gratitude Enhances Well-being: What We Know, What We Need to Know", *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward*, p.248-262.

⁹⁵Emmons, R. A., & McCullough, M. E., 2003, "Counting Blessings Versus Burdens"...,p. 377.

⁹⁶Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J., (2009), Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443-447.

⁹⁷Polak, E. L., & McCullough, M. E., (2006), "Is Gratitude an Alternative"..., p. 343-360.

⁹⁸McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A., (2002), The grateful disposition: A conceptual and empirical topography, *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112.

⁹⁹Froh, JJ, Yurkewicz, C., & Kashdan, TB., 2009, "Gratitude and Subjective Well-being in Early Adolescence: Examining Gender Differences", *Journal of Adolescence*, 32(3), p: 633-650.

¹⁰⁰Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J., (2009), Gratitude predicts

yang bersyukur juga memiliki jaringan dan interaksi sosial yang lebih luas.¹⁰¹ Secara umum dari aspek sosial kebersyukuran memiliki manfaat bagi terciptanya kehidupan sosial yang dinamis dan harmonis.

Syukur juga memiliki manfaat bagi kesehatan seseorang. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang bersyukur memiliki fisik yang sehat, dan waktu olah raga yang banyak.¹⁰² Orang-orang yang bersyukur memiliki kekuatan psikologis dalam mengatasi stres akibat penyakit, membantu pemulihan yang lebih cepat dari penyakit yang diderita, dan dapat menikmati kesehatan fisik prima.¹⁰³ Secara umum kebersyukuran memberikan manfaat yang positif bagi kesehatan seseorang.

c. Relevansi Manfaat Syukur dalam *Tafsir al-Miṣbāh* dengan Psikologi Positif

Beberapa manfaat syukur dalam *Tafsir al-Miṣbāh* tersebut di atas, berkaitan dengan kehidupan dunia dan akhirat. Manfaat syukur tersebut juga bersifat abstrak. Melalui pendekatan psikologi positif, maka akan diperoleh gambaran yang empirik tentang manfaat syukur dalam tafsir tersebut.

Beberapa contoh manfaat syukur dalam psikologi positif, menurut pandangan penulis adalah fakta empirik yang dapat dijadikan sebagai bahan untuk menjelaskan manfaat syukur yang terkandung dalam *Tafsir al-Miṣbāh*. Misalnya orang-orang yang bersyukur akan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah. Makna balasan kebaikan dalam hal ini adalah sesuatu yang bersifat abstrak, luas dan masih perlu dijabarkan secara empirik. Makna tersebut, dapat dipahami melalui beberapa hasil penelitian dalam psikologi positif. Misalnya balasan kebaikan bagi orang-orang yang bersyukur dapat diterjemahkan dengan kesejahteraan

psychological well-being above the Big Five facets, *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443-447.

¹⁰¹Algoe, S. B., (2012), Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(6), 455-469.

¹⁰²Emmons, R. A., & McCullough, M. E., (2003), Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life, *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377.

¹⁰³Emmons, RA, & Stern, R., (2013), Gratitude as a psychotherapeutic intervention, *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846-855.

hidup, kepuasan hidup, kesejahteraan subjektif, sebagaimana yang dijelaskan dalam psikologi positif.

Jadi nilai-nilai manfaat kebersyukuran yang dijelaskan dalam psikologi positif, merupakan fakta empiris dari manfaat syukur dalam *Tafsir al-Miṣbāḥ*. Manfaat syukur yang terkandung dalam tafsir tersebut bersifat *das-sollen* (seharusnya), sedangkan manfaat syukur dalam psikologi positif bersifat *das-sein*. Kedua pandangan tersebut bersifat saling melengkapi dan menguatkan. Hal ini dikarenakan terdapat kesesuaian manfaat antara syukur dan kebersyukuran.

3. Fungsi Moral Syukur

a. Fungsi Moral Syukur dalam *Tafsir al-Miṣbāḥ*

Dalam QS. al-A'raf, 7: 144, Allah memerintahkan kepada Nabi Musā yang telah dianugerahi risalah secara langsung oleh Allah, agar menjadi orang-orang yang senantiasa mensyukuri nikmat Allah, memiliki kemantapan dalam bersyukur yang tercermin dalam kepribadian dan tindakan.¹⁰⁴ Salah satu bentuk cermin dari kepribadian dan tindakan syukur adalah memuji atas kebaikan dan membalasnya dengan sesuatu yang lebih baik.¹⁰⁵ Sebagai bentuk moral, rasa syukur mendorong seseorang untuk mensyukuri nikmat Allah dengan lisan dan diaktualisasikan dalam bentuk perbuatan.¹⁰⁶ Salah satu bentuk syukur atas nikmat Allah adalah dengan membalas atau melakukan kebaikan atas kebaikan yang dilakukan oleh orang lain.

Rasa syukur yang ada dalam diri seseorang hendaknya mampu mendorong untuk berbuat kebaikan terhadap sesama. Hal ini sesuai dengan penjelasan dalam tafsir QS. al-Aḥqāf, 46:15 dan QS. al-An'am, 6:53 tersebut di atas. Sikap orang yang bersyukur apabila diberikan kelebihan harta atau rezeki, maka dalam dirinya akan tumbuh rasa empati dan simpati untuk saling berbagi. Kesadaran ini merupakan manifestasi dari keyakinan bahwa semua harta yang dimiliki adalah amanah dari Allah. Sebaliknya keadaan kekurangan yang ada, justru akan membuat pribadi yang semakin mendekati diri kepada Allah, berusaha untuk memperbaiki dengan kerja keras untuk memperoleh rezeki dari Allah.

¹⁰⁴*Ibid.*, hlm. 291.

¹⁰⁵*Ibid.*, hlm. 292.

¹⁰⁶*Ibid.*, hlm. 293.

Fungsi moral syukur *Tafsir al-Misbah* mengandung aspek kesadaran, pengakuan, penghayatan, dan aktualisasi diri. Syukur adalah bentuk kesadaran, pengakuan atas nikmat Allah, bahwa segala nikmat yang diterima dalam kehidupan ini semata-mata karena kehendak dan pemberian Allah. Syukur juga berarti mengakui dan menerima bahwa nikmat yang dikaruniakan Allah, adalah nikmat yang terbaik yang harus disyukuri dan digunakan sesuai dengan kehendak-Nya. Dalam diri orang-orang yang bersyukur juga mengakui bahwa tanpa nikmat yang dikaruniakan oleh Allah, manusia tidak dapat menentukan dan merealisasikan kehendaknya. Pengakuan ini menumbuhkan kesadaran bahwa manusia adalah makhluk yang lemah, makhluk yang dalam menjalankan kehidupannya selalu diatur dan ditentukan oleh kehendak Allah.

Pengakuan atas kuasa dan kehendak Allah dalam memberikan nikmat kepada manusia, akan menumbuhkan kesadaran bahwa Allah adalah zat yang Maha Pemurah. Nikmat yang dikaruniakan Allah adalah yang terbaik, karena kehendak Allah adalah sebaik-baik kehendak atas manusia. Kesadaran atas nikmat ini menumbuhkan rasa syukur yang semakin mendalam, mendorong manusia untuk membalas kebaikan, melakukan amal saleh dan menjalankan amanah nikmat tersebut sesuai dengan tujuan penganugerahannya. Kesadaran tersebut juga menumbuhkan perasaan bahagia karena dalam hidupnya diliputi dengan nikmat yang begitu besar dari Allah.

b. Fungsi Moral Kebersyukuran dalam Psikologi Positif

Dalam psikologi positif, kebersyukuran memiliki tiga fungsi moral, yakni *moral barometer*, *moral motivator*, dan *moral reinforcer*. Sebagai *moral barometer*, kebersyukuran mengandung nilai afektif yang sensitif dalam hubungan antara pemberi dan penerima kebaikan. Fungsi ini berkaitan dengan tumbuhnya kesadaran atas kebaikan atau manfaat yang diberikan oleh orang lain.¹⁰⁷

Fungsi kebersyukuran sebagai *moral motivator*, menekankan bahwa rasa kebersyukuran yang ada dalam diri seseorang menjadi sumber motivasi untuk melakukan tindakan kebaikan. Kebersyukuran

¹⁰⁷McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B., (2001), Is gratitude a moral affect?. *Psychological bulletin*, 127(2), 249.

memotivasi orang untuk berterima kasih dengan melakukan tindakan prososial baik terhadap agen moral yang melakukan kebaikan atau pihak ketiga yang tidak memberikan kebaikan.¹⁰⁸ Tindakan kebaikan tersebut bersifat *upstream reciprocity* maupun *direct reciprocity*.¹⁰⁹ Secara umum, kebersyukuran mendorong munculnya tindakan prososial.¹¹⁰

Fungsi ketiga, kebersyukuran sebagai *moral reinforcer*. Kebersyukuran berfungsi sebagai penguat dari perilaku moral, ekspresi kebersyukuran (dalam bentuk ucapan terima kasih) mendorong orang yang melakukan kebaikan (memberi bantuan) untuk melakukan kebaikan lebih besar lagi, baik terhadap orang yang bersangkutan maupun orang lain. Fungsi ini mendorong intensitas dan kuantitas dalam melakukan kebaikan.¹¹¹

c. Relevansi Fungsi Moral Syukur dalam *Tafsir al-Miṣbāḥ* dengan Psikologi Positif

Fungsi moral syukur dalam *Tafsir al-Miṣbāḥ* yang meliputi kesadaran, pengakuan, penghayatan, dan aktualisasi diri memiliki relevansi dengan fungsi moral kebersyukuran dalam psikologi positif. Kesadaran, pengakuan, dan penghayatan atas nikmat atau nilai-nilai kebaikan merupakan bentuk fungsi moral kebersyukuran sebagai *moral barometer*. Sedangkan aktualisasi diri merupakan bentuk fungsi moral kebersyukuran sebagai *moral motivator* dan *moral reinforcer*. Hal ini disebabkan karena aktualisasi diri atas nikmat yang dianugerahkan Allah adalah dengan amal saleh, yakni menggunakan anugerah (nikmat) sesuai dengan tujuan penganugerahannya.

Secara umum fungsi moral syukur dalam *Tafsir al-Miṣbāḥ* mengandung makna yang sama dengan fungsi moral kebersyukuran dalam psikologi positif, yakni sebagai barometer moral, motif moral, dan penguatan moral.¹¹² Keduanya memiliki perbedaan pendekatan, dalam *Tafsir al-Miṣbāḥ* fungsi moral syukur lebih mengedepankan pada

¹⁰⁸*Ibid.*

¹⁰⁹Chang, YP, Lin, YC, & Chen, LH., (2012), Pay it forward: Gratitude in social networks, *Journal of Happiness Studies*, 13(5), 761-781.

¹¹⁰Bartlett, M. Y., & DeSteno, D., (2006), Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you, *Psychological science*, 17(4), 319-325.

¹¹¹McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B., (2001), Is gratitude a moral affect?, *Psychological bulletin*, 127(2), 249.

¹¹²McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B., (2001), "Is Gratitude a Moral Affect?" ..., p. 249.

aspek-aspek teologis (doktrinal), sedangkan dalam psikologi positif lebih bersifat psikologis. Namun keduanya bersifat saling menguatkan dan melengkapi.

4. Syukur dan Tindakan Prososial

a. Syukur dan Tindakan Prososial dalam *Tafsir al-Miṣbāḥ*

Syukur adalah memuji kebaikan yang dilakukan oleh orang lain, disertai dengan membalas kebaikan yang lebih besar atas kebaikan yang diterima dari orang lain.¹¹³ Makna ini berkaitan dengan sifat Allah Yang Maha Menyukuri (*syakūr*) yang berarti Allah yang mengembangkan dan melipatgandakan kebaikan dari amal kebaikan yang dilakukan oleh hamba-Nya walaupun sedikit.¹¹⁴ Salah satu contoh bahwa syukur memotivasi munculnya tindakan prososial, terdapat dalam kata *syukūran* (شكورا) QS. al-Insān, 76: 9. Ayat tersebut menekankan bahwa salah satu cara mensyukuri nikmat Allah adalah dengan berbuat kebaikan, yakni dengan memberikan makanan orang-orang yang membutuhkan, dengan penuh keikhlasan tanpa mengharapkan balasan kebaikan.¹¹⁵

Syukur adalah sebuah moral untuk membalas kebajikan.¹¹⁶ Syukur mendorong munculnya tindakan prososial, seperti memberikan bantuan, santunan bagi orang-orang yang membutuhkan. Allah menganugerahi hamba-Nya dengan kelebihan dan kekurangan. Orang-orang yang memiliki kelebihan diuji dengan sikap kedermawanan dan kerelaan untuk memberi terhadap yang membutuhkan. Sedangkan orang-orang yang kekurangan diuji untuk mampu menempatkan diri, tidak iri dan memegang prinsip-prinsip agama.¹¹⁷

Aktualisasi rasa syukur dalam bentuk tindakan nyata dalam psikologi positif identik dengan tindakan prososial. Sedangkan dalam

¹¹³M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāḥ*, Volume 4..., hlm. 292.

¹¹⁴M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāḥ*, Volume 14..., hlm. 122-123. Makna yang ini juga ditemukan dalam tafsir QS. Fatir, 35: 30; QS. al-Isrā', 17: 19; QS. al-Insān, 76: 22.

¹¹⁵M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qurān...*, hlm. 965.

¹¹⁶Makna *syakūr*, menekankan pada perbuatan kebajikan, yakni membalas kebaikan atas kebaikan yang telah diterima.

¹¹⁷Masalah ini telah dijelaskan dalam bahasan sebelumnya, lihat tafsir QS. al-An'am, 6:53 dalam M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāḥ*, Volume 3..., hlm. 457-458.

Tafsīr al-Miṣbāh, aktualisasi syukur memiliki berbagai makna, seperti menggunakan nikmat sesuai dengan tujuan penggunaannya, bekerja keras, dan beramal saleh. Dengan demikian, tindakan prososial yang dimaksud dalam psikologi positif adalah bagian dari aktualisasi syukur dalam bentuk amal saleh, seperti menyantuni fakir miskin, anak yatim, tolong menolong dalam kehidupan bermasyarakat, dermawan, dan tindakan altruisme.

b. Syukur dan Tindakan Prososial dalam Psikologi Positif

Dalam psikologi positif, kebersyukuran memiliki hubungan yang erat dengan tindakan prososial. Beberapa hasil penelitian menunjukkan orang-orang yang bersyukur cenderung melakukan tindakan prososial sebagai balasan atas kebaikan yang dilakukan oleh orang lain. Misalnya hasil penelitian yang dilakukan oleh McCullough, dkk., orang-orang yang memiliki kecenderungan untuk melakukan tindakan prososial dengan memberikan bantuan, serta dukungan emosional dan nyata terhadap orang-orang yang membutuhkan.¹¹⁸

Secara umum kebersyukuran memiliki peran penting dalam memfasilitasi perilaku prososial. Hal ini karena kebersyukuran merupakan emosi sosial yang memainkan peran sentral dalam membimbing perilaku sosial adaptif dan tindakan altruistik.¹¹⁹ Berdasarkan pandangan tersebut, maka dapat dipahami bahwa kebersyukuran merupakan emosi positif yang mendorong seseorang untuk melakukan tindakan prososial.

c. Relevansi antara Konsep Syukur dan Tindakan Prososial dalam *Tafsīr al-Miṣbāh* dengan Psikologi Positif

Berdasarkan uraian tentang konsep syukur menurut kedua pandangan tersebut di atas, maka dapat dipahami bahwa keduanya memiliki kesesuaian pandangan. Kedua pandangan tersebut bersifat saling melengkapi. Syukur dan kebersyukuran mendorong atau melahirkan

¹¹⁸McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A., (2002), The grateful disposition: A conceptual and empirical topography, *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112.

¹¹⁹Bartlett, M. Y., & DeSteno, D., (2006), Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you, *Psychological science*, 17(4), 319-325.

suatu kebaikan. Kebaikan dalam perspektif psikologi positif disebut dengan istilah tindakan prososial. Sedangkan dalam *Tafsīr al-Miṣbāh*, kebaikan disebut dengan istilah amal saleh. Amal saleh merupakan bentuk ungkapan syukur dengan anggota badan.

Amal saleh dalam *Tafsīr al-Miṣbāh* merupakan salah satu cara mensyukuri nikmat dengan perbuatan. Amal saleh juga merupakan bentuk penggunaan nikmat sesuai dengan tujuan penganugerahannya. Hal ini sesuai dengan penjelasan cara mensyukuri nikmat, yakni dengan lisan, hati, dan perbuatan.¹²⁰ Sedangkan tindakan prososial merupakan balasan kebaikan atas kebaikan yang dilakukan oleh orang lain. Tindakan prososial tersebut dapat bersifat *upstream reciprocity* maupun *direct reciprocity*,¹²¹ sebagaimana pembahasan sebelumnya. Istilah tersebut dalam *Tafsīr al-Miṣbāh* disebut dengan istilah *syakūr*, yang mengandung makna membalas kebaikan lebih dari sekadar kebaikan yang diterima.¹²²

5. Nilai-nilai Spiritualitas Syukur

a. Nilai-nilai Spiritualitas Syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāh*

Berdasarkan temuan hasil penelitian yang telah dibahas pada pembahasan sebelumnya, konsep syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāh* mengandung beberapa nilai spiritual antara lain: amanah, *qanā'ah*, *tawāḍu'*, tawakal, *istiqāmah*, optimis, kreatif, kerja keras, dan tindakan prososial (*īsar*, kedermawanan dan *al-karam*, *iḥsān*). Nilai-nilai spiritualitas syukur tersebut terdapat dalam *Tafsīr al-Miṣbāh* tentang makna, cara mensyukuri, manfaat, dan hal-hal yang harus disyukuri.

Amanah merupakan salah satu nilai spiritualitas syukur yang paling mendasar. Nilai spiritualitas tersebut terdapat dalam makna syukur yang berarti menggunakan nikmat sesuai dengan tujuan penganugerahannya.¹²³ Spiritualitas amanah akan melahirkan nilai spiritualitas (sikap batin) *qanā'ah*, *tawāḍu'*, tawakal, *istiqāmah*, optimis.

¹²⁰M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 1..., hlm. 431-433.

¹²¹Chang, YP, Lin, YC, & Chen, LH., (2012), Pay it forward: Gratitude in social networks, *Journal of Happiness Studies*, 13(5), 761-781.

¹²²Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 11..., hlm. 66-67.

¹²³Lihat dalam *Tafsīr al-Miṣbāh* QS. an-Naml, 27: 19; QS. al-Jāsiyah, 45: 12; QS. Luqmān, 31: 12; QS. al-Baqarah, 2: 172; QS. Sabā', 34: 15; QS. al-Furqān, 25: 62; QS. Ibrāhīm, 14: 5, 7.

Spiritualitas amanah juga mendorong terciptanya tindakan kerja keras, kreatif, dan tindakan *prosocial* (*is̄ar*, kedermawanan dan *al-karam, ihs̄an*) seperti ini mengindikasikan bahwa individu yang bersyukur cenderung memiliki suasana hati dan emosi yang bersifat positif.

b. Nilai-nilai Spiritualitas Kebersyukuran dalam Psikologi Positif

Dalam psikologi positif kebersyukuran mengandung berbagai nilai-nilai spiritualitas. Menurut McCullough, ME, Tsang, JA, & Emmons,¹²⁴ individu yang bersyukur cenderung memiliki suasana hati dan emosi yang bersifat positif. Hal senada juga diungkapkan Rash, dkk., bahwa kebersyukuran mendorong terciptanya kepuasan hidup, mampu menumbuhkan tingkat kepercayaan diri, harga diri yang tinggi dalam diri seseorang.¹²⁵

Beberapa hasil penelitian yang dilakukan oleh Wood, dkk.,¹²⁶ Lambert, dkk.,¹²⁷ Killen, A., & Macaskill, A.,¹²⁸ dan Rash, menunjukkan bahwa individu yang bersyukur cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi.¹²⁹ Hal ini sesuai dengan pendapat Emmons & McCullough, bahwa individu yang bersyukur cenderung lebih optimistis dalam menjalani kehidupan dan kepuasan hidup yang tinggi.¹³⁰

Lambert, dkk. juga menyatakan bahwa individu yang bersyukur cenderung memiliki sikap yang rendah terhadap materialistik, hal ini disebabkan karena dengan bersyukur seseorang akan memperoleh

¹²⁴McCullough, ME, Tsang, JA, & Emmons, RA., (2004), "Gratitude in Intermediate Affective Terrain"..., p.295.

¹²⁵Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M., (2011), "Gratitude and Well-being"..., p. 350-369.

¹²⁶Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J., 2008, "Gratitude Uniquely Predicts Satisfaction with Life"..., p. 49-54.

¹²⁷Lambert, NM, Fincham, FD, Stillman, TE, & Dean, LR., (2009), More Gratitude, Less Materialism"..., p.32-42.

¹²⁸Individu yang bersyukur cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup dan keseimbangan emosional yang baik, mencegah terjadinya stress. Killen, A., & Macaskill, A., 2015, "Using a Gratitude Intervention to Enhance Well-being in Older Adults", *Journal of Happiness Studies*, 16(4), p. 947-964.

¹²⁹Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J., 2008, "Gratitude Uniquely Predicts Satisfaction with Life"..., p. 49-54.

¹³⁰Emmons, R. A., & McCullough, M. E., 2003, "Counting Blessings Versus Burdens"..., p. 377.

kepuasan hidup.¹³¹ Hal ini juga diperkuat oleh hasil penelitian Wood, dkk., bahwa individu yang bersyukur memiliki sikap dan perilaku sosial yang konstruktif, yakni sikap kedermawanan, tanggung jawab sosial, sikap kooperatif, adil, altruisme serta tumbuhnya sikap simpati, dan kepedulian terhadap penderitaan orang lain (kepedulian sosial).¹³²

Menurut Emmons & Mishra kebersyukuran memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan subjektif, kemampuan individu dalam mengatasi masalah (koping), mencegah atau mengikis sifat iri hati, mengikis materialistis, meningkatkan *self esteem*, meningkatkan aksesibilitas kenangan yang positif, membangun sumber daya sosial, motivator perilaku moral, pemikiran spiritual (bersifat rohaniyah) baik. Orang yang bersyukur juga memiliki daya juang (semangat dan optimisme) yang tinggi dalam merealisasikan tujuan yang ingin dicapai.¹³³

Froh juga menyatakan bahwa suasana hati yang selalu bersyukur akan mengantarkan kehidupan seseorang untuk selalu melakukan tindakan-tindakan prososial, rasa optimis, sikap responsif atas kebaikan orang lain. Suasana hati yang bersyukur juga menumbuhkan emosi positif dalam diri seseorang, seperti penuh harapan, inspiratif, pemaaf, dan selalu bersemangat dalam melakukan aktivitas kehidupan. Sifat pemaaf yang lahir karena rasa syukur, berkaitan dengan nilai-nilai konstruktif dan positif sebagai bagian dari bentuk kesadaran diri. Secara umum rasa syukur memberikan manfaat sosial, emosional, dan fisik, yang mendorong terciptanya pengalaman hidup yang berarti.¹³⁴

Orang-orang yang bersyukur juga memiliki sikap yang rendah hati. Hal ini sesuai dengan pendapat Kruse, dkk.,¹³⁵ dan Rowatt, dkk.,¹³⁶

¹³¹Lambert, NM, Fincham, FD, Stillman, TF, & Dean, LR., (2009), "More Gratitude, Less Materialism" ..., p.32-42.

¹³²Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W., (2010), Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review*, 30(7), 890-905.

¹³³Emmons, R. A., & Mishra, A., 2011, "Why Gratitude Enhances Well-being" ..., p. 248-262.

¹³⁴Froh, JJ, Yurkewicz, C., & Kashdan, TB., 2009, Gratitude and Subjective Well-being, ...p. 633-650.

¹³⁵Kruse, E., Chancellor, J., Ruberton, P. M., & Lyubomirsky, S., (2014), An upward spiral between gratitude and humility, *Social Psychological and Personality Science*, 5(7), 805-814.

¹³⁶Rowatt, W. C., Powers, C., Targhetta, V., Comer, J., Kennedy, S., & Labouff, J., (2006), Development and initial validation of an implicit measure of humility relative to arrogance, *The Journal of Positive Psychology*, 1(4), 198-211.

kebersyukuran merupakan perasaan bahwa seseorang telah mendapat manfaat dari tindakan orang lain. Ungkapan rasa syukur atas kebaikan yang dilakukan oleh orang lain, menunjukkan sikap kerendahan hati. Jadi orang-orang yang bersyukur memiliki sikap rendah hati dan tidak sombong. Kebersyukuran juga berkaitan dengan kepercayaan (*trust*).¹³⁷

Dalam kehidupan rumah tangga, rasa syukur memiliki pengaruh yang kuat dalam membangun hubungan yang harmonis dan berkualitas. Karena syukur mengajarkan kepada individu untuk senantiasa saling mengapresiasi, saling mengakui dan menghormati dalam suatu hubungan. Apresiasi tersebut menumbuhkan kekuatan untuk membalas kebaikan, baik itu terhadap orang yang telah membantu (*direct-reciprocity*) maupun kepada orang lain (*upstream-reciprocity*).¹³⁸

Secara umum dalam psikologi positif kebersyukuran mengandung beberapa nilai spiritualitas, seperti kepuasan hidup, tindakan prososial, menghargai, rela berkorban (*altruisme*), bertanggung jawab, kerendahan hati, kejujuran, dan optimis. Nilai-nilai tersebut menjadi sesuatu yang melekat dan menjadi identitas dalam diri orang-orang yang bersyukur.

c. Relevansi antara Nilai-nilai Spiritualitas Syukur dalam *Tafsir al-Miṣbāḥ* dan Psikologi Positif

Nilai-nilai spiritualitas syukur dalam *Tafsir al-Misbah* tersebut di atas dalam perspektif psikologi positif, merupakan gambaran individu yang memiliki suasana hati yang kondusif. Misalnya sifat *qanā'ah* dalam diri orang yang bersyukur. Orang yang bersyukur memiliki sikap batin yang senantiasa *qanā'ah* atas setiap anugerah yang diberikan oleh Allah. Sikap batin yang ditandai dengan perasaan puas, lega, dan lapang dada atas segala anugerah Allah, menjadikan orang-orang yang bersyukur senantiasa bahagia, dan bergembira atas nikmat yang dirasakan. Sikap *qanā'ah* dalam perspektif psikologi positif identik dengan kepuasan hidup (*satisfaction*). Kedua nilai tersebut mengandung nilai kebermaknaan yang sama dalam menyikapi nikmat, kebaikan, serta permasalahan dalam kehidupan.

¹³⁷Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W., (2010), Gratitude and well-being: A review and theoretical integration, *Clinical psychology review*, 30(7), 890-905.

¹³⁸Emmons, R. A., & Mishra, A., (2011), Why Gratitude Enhances Well-being" ...,p. 248-262.

Tawāḍu' juga merupakan nilai spiritualitas dari syukur. Sikap batin yang menunjukkan ketundukan seorang hamba di hadapan Tuhannya dan sesama manusia. Orang yang *tawāḍu'*, memahami dan merasakan bahwa tidak ada sesuatu yang perlu disombongkan dalam dirinya, di hadapan sesama manusia dan terutama di hadapan Allah. Dalam psikologi positif, rasa syukur mendorong munculnya sikap rendah hati (*humility*). Nilai spiritualitas *tawāḍu'* dalam *Tafsir al-Misbah* dengan *humility* dalam psikologi positif memiliki kebermaknaan yang sama. Nilai tersebut mengindikasikan adanya sikap rendah hati, dan tidak sombong.

Selain kepuasan hidup, orang-orang yang bersyukur senantiasa konsisten menjalankan perintah Allah dalam setiap keadaan, baik suka maupun duka. Hal ini menandakan bahwa orang yang bersyukur adalah orang yang *istiqāmah*, yakni senantiasa berpegang teguh pada ajaran-ajaran Allah. Dalam perspektif psikologi positif, sikap *istiqāmah* identik dengan cara pandang seseorang dalam memahami dan mengamalkan nilai-nilai keagamaan. Dalam psikologi positif, individu yang memiliki orientasi religiusitas intrinsik memiliki hubungan positif dengan rasa syukur. Sebaliknya individu dengan orientasi keagamaan ekstrinsik, cenderung memiliki hubungan negatif dengan rasa syukur.¹³⁹ Selain dari cara pandang terhadap nilai-nilai dan ajaran agama, sikap *istiqāmah* juga berkaitan dengan *locus of control*. Individu yang bersyukur menyadari dan memahami bahwa kehidupan ini sepenuhnya adalah kehendak Allah, namun manusia diwajibkan untuk berusaha.

Rasa syukur yang ada dalam diri individu juga menumbuhkan rasa optimis atas karunia Allah. Dengan mensyukuri nikmat Allah, maka akan melahirkan kebaikan-kebaikan dalam hidupnya sebagai anugerah dari Allah. Orang yang bersyukur memiliki keyakinan bahwa setiap kebaikan akan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah, karena Allah Yang Maha Mensyukuri (*as-syakūr*, atau *as-syakūr*). Hal ini sama dengan pandangan dalam perspektif psikologi positif, bahwa orang-orang yang bersyukur cenderung memiliki rasa optimis yang tinggi.

¹³⁹Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara syukur dengan berbagai tindakan yang mengarah pada kebahagiaan. Individu yang bersyukur adalah individu yang kurang narsis, lebih intrinsik dalam orientasi agama, dan cenderung memiliki internal *locus of control*. Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L., 2003, "Gratitude and Happiness"..., p. 431-451.

Rasa syukur dalam diri seseorang juga menumbuhkan sikap dan tindakan kedermawanan, altruisme, dan membalas kebaikan atas kebaikan yang diperoleh (*ihsān*). Sikap kedermawanan dalam diri orang-orang yang bersyukur ditandai dengan tindakan untuk saling berbagi karena harta adalah amanah, bukan untuk dimanfaatkan bagi kepentingan pribadi. Sikap kedermawanan ini mengindikasikan bahwa orang yang bersyukur tidak bersifat materialistis. Hal ini sesuai nilai-nilai spiritualitas kebersyukuran dalam psikologi positif, bahwa orang-orang yang bersyukur memiliki sikap yang tidak materialistis,¹⁴⁰ dan berjiwa prososial.¹⁴¹

Nilai-nilai spiritualitas syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāh*, memiliki nuansa psikoreligius dan sosioreligius (psiko-sosial religius) yang sangat kuat. Hal ini berbeda dengan konsep spiritualitas dalam psikologi positif, yang lebih berorientasi pada aspek-aspek psikososial.¹⁴² Oleh karena itu nilai-nilai spiritualitas syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāh*, bersifat melengkapi (komplementer) atas nilai-nilai spiritualitas yang terkandung dalam psikologi positif.

Dari aspek keberagamaan, nilai-nilai spiritualitas syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāh*, muncul dalam berbagai dimensi keberagamaan yakni, keyakinan, praktik, pengalaman, pengetahuan, dan pengalaman (konsekuensi).¹⁴³ Dalam konteks ini keyakinan dan keimanan merupakan sumber dan dasar munculnya nilai-nilai spiritualitas dalam

¹⁴⁰Polak, E. L., & McCullough, M. E., (2006), "Is Gratitude an Alternative"..., p. 343-360.

¹⁴¹McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A., (2002), The grateful disposition: A conceptual and empirical topography, *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112.

¹⁴²Sebagian pendapat menyatakan bahwa spiritualitas tidak selalu identik dengan agama, akan tetapi memiliki pandangan dan doktrin yang dekat dengan agama, atau bahkan bersumber pada agama. Dasar spiritualisme adalah pandangan bahwa spirit adalah hakikat atau esensi dari kehidupan, spirit bersifat hidup dan kekal, tidak hancur karena kematian jasmaniah. Menurut Aburdane, spirit sebagai pokok keyakinan dari spiritualisme, merupakan aspek ilahi yang dianugerahkan Allah terhadap manusia. Spirit adalah entitas paling hakiki dalam diri manusia yang bersumber pada Tuhan. Namun di dunia Barat spirit tidak selalu identik dengan agama. Lihat dalam Ilyas Ismail, *True Islam: Moral, Intelektual, Spiritual...*, hlm. 268.

¹⁴³Dalam pandangan Islam, lima dimensi keberagamaan menurut Glock & Stark, dapat dipahami melalui dimensi akidah, syari'ah, dan akhlak. Lihat dalam Djamaluddin Ancok dan Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islam: Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1994), hlm. 76-80.

syukur. Hal ini berbeda dengan nilai-nilai spiritualitas kebersyukuran dalam psikologi positif. Nilai-nilai tersebut lahir karena kesadaran dalam diri manusia atas kebaikan yang dilakukan oleh orang lain. Jadi aspek kemanusiaan menjadi salah satu sumber utama yang memunculkan nilai-nilai spiritualitas tersebut.

Dari aspek nilai-nilai spiritualitas antara konsep syukur dalam *Tafsir Mişbah* dengan teori kebersyukuran dalam psikologi positif, keduanya memiliki nilai-nilai kebermaknaan yang sama, seperti *tawādu'* dengan *humility*, *qanā'ah* dengan *satisfaction*. Namun nilai-nilai tersebut juga memiliki perbedaan dari aspek motif atau dasar terciptanya suatu tindakan. Secara umum nilai-nilai spiritualitas yang terdapat dalam teori kebersyukuran dalam psikologi positif, merupakan fakta empiris dari nilai-nilai spiritualitas syukur dalam *Tafsir Mişbah*. Kedua pandangan tersebut bersifat saling melengkapi dan menguatkan.

Secara garis besar, konsep syukur dalam *Tafsir Mişbah* memiliki kesesuaian dengan konsep *gratitude* dalam psikologi positif. Kesesuaian tersebut meliputi dari aspek-aspek makna, manfaat, fungsi moral, tindakan prososial, dan nilai-nilai spiritualitas yang terkandung di dalamnya. Nilai-nilai kesesuaian tersebut bersifat saling melengkapi dan menguatkan. Nilai-nilai yang terkandung *Tafsir al-Mişbah*, adalah ajaran agama yang bersifat *das-sollen*. Sebagai sebuah bentuk interpretasi atas ajaran tersebut, nilai-nilai yang terkandung di dalamnya bersifat idealitas, dan perlu diterjemahkan dalam praktik-praktik sosial sehingga mudah dipahami dan direalisasikan dalam fakta empirik. Beberapa hasil penelitian dan teori tentang kebersyukuran dalam psikologi positif merupakan salah satu fakta empirik (*das-sein*) dari konsep-konsep syukur dalam tafsir tersebut.

C. Relevansi Konsep Syukur dalam *Tafsir al-Mişbah* dalam Mewujudkan Kesejahteraan Spiritual

Agama melalui ajaran-ajaran yang diberikan kepada umatnya bertujuan untuk memahami makna kehidupan, sehingga akan memperoleh kesejahteraan.¹⁴⁴ Agama juga mengajarkan kepada manusia bagaimana mengatasi berbagai permasalahan hidup untuk mencapai kebahagiaan

¹⁴⁴Steger, M. F., & Frazier, "Meaning in Life: One Link in the Chain From Religiousness to Well-Being", *Journal of Counseling Psychology*, 2005, Vol. 52(4), p. 574.

dan kesejahteraan.¹⁴⁵ Syukur sebagai salah satu ajaran agama memiliki peran penting dalam mewujudkan kesejahteraan hidup.¹⁴⁶

Nilai-nilai spiritualitas syukur¹⁴⁷ yang meliputi: amanah, *qonā'ah*, *tawādu'*, tawakal, *istiqāmah*, optimis, kreatif, kerja keras, dan tindakan prososial (*īsar*, *al-karam*, dan *ihsān*), mengandung nilai yang penuh dengan kebermaknaan dalam mewujudkan kesejahteraan spiritual. Kesejahteraan spiritual yang dimaksud dalam pembahasan ini, meliputi domain personal, komunal, lingkungan, dan transendental.¹⁴⁸

1. Domain Personal

Domain ini personal dalam kesejahteraan spiritual berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam membangun hubungan dengan dirinya sendiri. Domain ini meliputi makna, tujuan, dan nilai-nilai dalam kehidupan dalam diri seseorang.¹⁴⁹ Unterrainer, dkk. menjabarkan domain personal yang meliputi aspek harga diri, tujuan hidup, kepuasan, integritas, kesabaran, kebebasan, nilai, makna, kedamaian, identitas, suka cita, kesadaran diri.¹⁵⁰

a. Amanah

Syukur berarti menggunakan nikmat sesuai dengan amanah pemberi nikmat.¹⁵¹ Misalnya nikmat pendengaran, penglihatan, dan aneka

¹⁴⁵Pargament, K. I., Tarakeshwar, N., Ellison, C. G., & Wulff, K. M., "Religious Coping among the Religious: The Relationships between Religious Coping and Well-being in a National Sample of Presbyterian Clergy, Elders, and Members", *Journal for the Scientific Study of Religion*, 200140(3), 497-513.

¹⁴⁶Lin, C. C., & Yeh, Y. C., 2014, "How Gratitude Influences Well-being: A Structural Equation Modeling Approach", *Social indicators research*, 118(1), p: 205-217.

¹⁴⁷Menurut Hasan Shadily, spiritualitas adalah kehidupan rohani (spiritual) dan perwujudannya dalam bentuk cara berpikir, merasa, berdoa, dan berkarya. Sedangkan menurut Marstolf dan Mickey, spiritualitas berkaitan dengan makna (*meaning*), nilai-nilai (*value*), transendensi, bersambungan (*connecting*), dan menjadi (*becoming*). Lihat dalam Jalaluddin, *Psikologi Agama: Memahami Perilaku dengan Mengaplikasikan Prinsip-prinsip Psikologi*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2015), hlm. 286.

¹⁴⁸Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, "Domains of Spiritual Well-being" ..., p. 1975-1991.

¹⁴⁹*Ibid.*

¹⁵⁰Unterrainer, H. F., Ladenhauf, K. H., Moazedi, M. L., Wallner-Liebmann, S. J., & Fink, A., 2010, "Dimensions of Religious" ...p. 192-197.

¹⁵¹Lihat dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* QS. ar-Rūm, 30: 46; QS. al-A'rāf, 7: 189; QS.

hati,¹⁵² rezeki yang berupa tempat tinggal, makanan,¹⁵³ harta, kekayaan, kekuasaan, dan ilmu pengetahuan. Allah juga menganugerahkan kekayaan alam seperti lautan dan kesuburan tanah,¹⁵⁴ dan anugerah kehidupan.¹⁵⁵ Orang yang bersyukur dalam konteks ini adalah orang yang amanah, orang yang mampu menggunakan dan memanfaatkan nikmat yang dianugerahkan Allah dengan semaksimal mungkin, dengan tujuan untuk mengenal, mendekatkan diri, dan beribadah kepada Allah.

Nilai-nilai spiritualitas amanah merupakan salah satu indikasi bahwa orang yang bersyukur adalah orang yang sejahtera secara spiritual. Dari aspek personal, orang yang bersyukur adalah orang yang mampu memahami makna dan tujuan hidup, yakni mampu mengemban amanah Allah sebagai seorang hamba. Implementasi dari makna ini terwujud dalam kemampuan seseorang dalam memanfaatkan nikmat-nikmat Allah sesuai dengan tujuan penganugerahannya. Dengan demikian orang yang bersyukur dalam perspektif kesejahteraan spiritual adalah orang yang memiliki kesadaran diri,¹⁵⁶ bahwa setiap nikmat yang dianugerahkan adalah amanah yang harus dipertanggungjawabkan.

b. *Qanā'ah*

Sikap *qanā'ah* mendorong seseorang untuk menghindari sikap tamak terhadap orang lain, menengok ke bawah untuk urusan dunia dan menengok ke atas untuk urusan akhirat. Islam mengajarkan apabila diberi kelebihan nikmat oleh Allah, maka tundukkanlah pandangan ke

al-Insān, 76:3; QS. an-Naml, 27: 19; QS. al-Jāsiyah, 45: 12; QS. Luqmān, 31: 12; QS. al-Baqarah, 2: 172; QS. as-Sabā', 34: 15; QS. al-Furqān, 25: 62; QS. Ibrāhīm, 14: 5; Ibrāhīm, 14: 7.

¹⁵²Lihat dalam M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 6..., hlm. 673-674.

¹⁵³Lihat dalam pembahasan sebelumnya bahwa rezeki merupakan salah satu nikmat Allah. QS. al-Anfāl, 8:26; QS. al-Baqarah, 2: 172; QS. al-Baqarah, 2: 172; QS. al-Ankabūt, 29: 17.

¹⁵⁴Dalam pembahasan sebelumnya bahwa laut dan sungai serta kekayaan alam yang ada di dalamnya merupakan salah satu karunia Allah. Lihat dalam *Tafsīr al-Miṣbāh* QS. an-Naḥl, 16:14; QS. al-Jāsiyah, 45: 12; ar-Rūm, 30: 46.

¹⁵⁵Dalam pembahasan sebelumnya, kehidupan merupakan salah satu anugerah Allah yang wajib untuk disyukuri. Lihat dalam M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 1..., hlm. 638-639.

¹⁵⁶Unterrainer, H. F., Ladenhauf, K. H., Moazed, M. L., Wallner-Liebmann, S. J., & Fink, A., 2010, "Dimensions of Religious"...p. 192-197.

bawah, karena masih banyak orang-orang yang hidup dalam kekurangan. Sebaliknya apabila dalam diri merasakan malas, segan dalam beribadah dan berbuat kebajikan, maka hendaklah melihat ke atas karena akan mendapati orang-orang yang saleh. Dengan menengok ke bawah dan ke atas, maka akan menumbuhkan jiwa untuk selalu bersyukur atas segala nikmat yang dikaruniakan Allah.¹⁵⁷

Sikap dan tindakan yang lahir dari sikap *qanā'ah* merupakan cermin individu yang memiliki kesejahteraan spiritual. Perasaan puas dan senang atas rezeki yang diterima atas hasil usaha yang dilakukan,¹⁵⁸ merupakan gambaran orang-orang yang mampu memahami diri, tujuan, dan makna hidup. Orientasi hidup harus senantiasa didasarkan pada kehendak dan ketentuan Allah.

c. *Tawāḍu'*

Potensi-potensi yang ada dalam diri manusia seperti pendengaran, penglihatan, dan aneka hati (فؤاد) *fu'ād*, menumbuhkan kesadaran dalam diri manusia bahwa segala anugerah yang ada di dunia ini adalah karena kehendak Allah.¹⁵⁹ Kesadaran ini yang mengarahkan seseorang untuk mengenal dan mendekati diri kepada Allah sebagai bentuk ungkapan syukur atas nikmat yang telah diterima. Ungkapan rasa syukur atas segala potensi yang dianugerahkan tercerminkan dalam sikap dan perilaku *tawāḍu'*.

Tawāḍu' merupakan salah satu akhlak yang mencerminkan kepribadian luhur. Sikap ini lahir karena kesadaran diri bahwa segala nikmat yang ada dalam dirinya, baik yang berupa harta benda, pangkat dan kedudukan, ilmu pengetahuan adalah amanah Allah yang wajib untuk disyukuri, bukan untuk disombongkan.¹⁶⁰ Kesadaran atas kekuasaan Allah, dan pemahaman bahwa nikmat yang diterima adalah amanah, akan menjadikan orang-orang yang *tawāḍu'* mampu menempatkan diri dalam segala situasi, memahami makna, hakikat, tujuan, dan nilai-nilai kehidupan.¹⁶¹ Nilai-nilai yang

¹⁵⁷Zaenal Arifin, *Nabi sebagai Teladan Terbaik...*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015, hlm. 226.

¹⁵⁸M. Quraish Shihab (Ed), *Ensiklopedia Al-Qur'an...*, hlm. 756.

¹⁵⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāḥ*, Volume 8..., hlm. 404.

¹⁶⁰Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlaq...*, hlm. 123.

¹⁶¹Pemahaman seseorang terhadap makna, tujuan, dan nilai-nilai dalam kehidupannya adalah bagian dari domain personal dalam kesejahteraan spiritual,

muncul karena kesadaran tersebut merupakan indikasi dari nilai-nilai kesejahteraan spiritual khususnya dalam domain personal.

d. Tawakal

Tawakal adalah penyandaran hati kepada pihak yang disandari yakni Allah Swt.¹⁶² Dalam QS. an-Naml, 27: 19¹⁶³, QS. al-Ankabūt, 29: 17¹⁶⁴, QS. al-Baqarah, 2: 152¹⁶⁵, menekankan bahwa dalam mensyukuri nikmat Allah diperlukan adanya tindakan dan sikap tunduk seorang hamba untuk berserah diri atas segala kuasa dan limpahan nikmat Allah.

Tawakal adalah aktivitas menyerahkan diri atas segala urusan, ikhtiar dan daya upaya yang telah, sedang, dan yang akan dilaksanakan kepada Allah Swt., untuk memperoleh keberkahan dan kemanfaatan di sisi Allah.¹⁶⁶ Dengan bertawakal maka akan menumbuhkan rasa optimis atas usaha yang dilakukan. Hal ini disebabkan karena dengan tawakal, maka akan menumbuhkan keyakinan bahwa ketika seseorang tidak mampu memberi pertolongan pada dirinya sendiri, maka Allah akan memberikan pertolongan, jalan keluar atas masalah yang dihadapi, sesuai dengan kehendak Allah.¹⁶⁷ Menurut Yusuf Qardhawi dengan bertawakal terhadap Allah, maka seseorang akan memperoleh ketenangan dan kedamaian, kekuatan, kemuliaan (*izzah*), rida Allah, dan pengharapan.¹⁶⁸

Tawakal adalah nilai spiritualitas dalam syukur yang mengandung nilai-nilai kesejahteraan spiritual. Secara personal, orang yang bertawakal

lihat dalam Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, "Domains of Spiritual Well-being" ..., p. 1975-1991.

¹⁶²Al- Imam Ibnu Qudamah al-Maqdisi, *Mukhtashar Minhajul Qashidin: Meraih Kebahagiaan Hakiki Sesuai Tuntunan Ilahi*, Terjemahan Izzul Karim, Lc, (Jakarta: Darul Haq, 2017), hlm. 614.

¹⁶³Ayat tersebut menggambarkan sikap Nabi Dāūd yang senantiasa bertawakal dengan mensyukuri nikmat Allah, M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 9..., hlm. 425-426.

¹⁶⁴Allah adalah sumber dari segala sumber rezeki dan tempat bersandar atas segala urusan kehidupan, termasuk rezeki. Lihat dalam M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 10..., hlm.40.

¹⁶⁵Ayat ini berisi perintah mensyukuri nikmat Allah dengan lidah, hati, dan anggota badan untuk meraih kesuksesan hidup, M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, Volume 1..., hlm. 431-433.

¹⁶⁶Hamdani Bakran Adz-Dzakiey, *Psikologi Kenabian...*, hlm. 628.

¹⁶⁷Zaenal Arifin, *Nabi sebagai Teladan Terbaik...*, hlm. 238.

¹⁶⁸Yusuf Qardhawi, *Risalah Ikhlas dan Tawakal...*, hlm. 347-364.

adalah orang yang memahami makna, tujuan, dan nilai-nilai hidup.¹⁶⁹ Hal ini didasarkan pada makna tawakal yang berorientasi pada penyerahan diri atas segala urusan dan ikhtiar hanya kepada Allah. Oleh karena itu jiwa yang bertawakal memiliki kekuatan, keteguhan, dan keberanian jiwa dalam menghadapi permasalahan kehidupan.¹⁷⁰ Orang yang bertawakal juga memiliki kesadaran diri bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan ini semata-mata karena kehendak Allah. Oleh karena itu orang-orang yang bertawakal menyerahkan segala urusan kehidupan hanya kepada Allah dengan penuh rida.¹⁷¹ Kondisi ini menggambarkan bahwa orang yang bertawakal adalah orang yang memahami hakikat kehidupan, tujuan dan makna hidup yang dijalani. Hal ini merupakan indikator dari kesejahteraan spiritual dalam domain personal.

e. *Istiqamah*

Orang-orang yang bersyukur adalah orang-orang yang *istiqamah* terhadap perintah Allah dan rasul-Nya. Golongan ini adalah orang-orang yang tidak mementingkan aspek-aspek duniawi, dan memiliki semangat juang yang tinggi untuk mengharap rida Allah, senantiasa menggunakan nikmat sesuai dengan apa yang diperintahkan Allah,¹⁷² memiliki niat yang murni untuk mencapai rida Allah.¹⁷³

Jiwa yang *istiqamah* mengantarkan manusia pada kehidupan yang bahagia. Jiwa ini diperlukan dalam setiap aspek kehidupan, yakni dalam berkeyakinan, beragama, belajar, berumah tangga, atau berbisnis dan dunia ilmu pengetahuan. Al-Qur'an mengajarkan kepada umat Islam untuk senantiasa *istiqamah*, terutama dalam hal akidah. Orang-orang yang *istiqamah* adalah orang-orang yang berani menempuh kesulitan dan bahaya, pandai memanfaatkan peluang, dan tidak sombong, tidak mudah cemas dan takut, optimis dengan keberhasilan atas usaha yang

¹⁶⁹Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, "Domains of Spiritual Well-being"..., p. 1975-1991.

¹⁷⁰Abdul Syukur, *Dahsyatnya Sabar, Syukur, Ikhlas dan Tawakal*, (Jakarta: Safirah, 2017), hlm. 157.

¹⁷¹Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlaq...*, hlm.45.

¹⁷²Orang yang bersyukur adalah orang yang dengan tulus menggunakan anugerah yang besumber dari Allah sesuai dengan tujuan penganugerahannya atau menempatkan nikmat yang ada sesuai tempatnya, lihat tafsir QS. al-Baqarah, 2: 172 dalam M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāḥ*, Volume 1..., hlm. 461.

¹⁷³M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāḥ*, Volume 12..., hlm. 345.

dilakukan. Dengan *istiqāmah*, seseorang dapat mencapai kepuasan hidup karena keberhasilan atas usaha yang dilakukan.¹⁷⁴

Jiwa *istiqāmah* yang ada dalam diri orang-orang yang bersyukur mengindikasikan adanya makna, tujuan, dan nilai-nilai hidup yang kuat dalam pribadi orang-orang yang bersyukur.¹⁷⁵ Sebagai manifestasi dari rasa syukur, jiwa yang *istiqāmah* membentuk pribadi yang memiliki harga diri, tujuan hidup, integritas, kesabaran, makna, nilai, dan kesadaran diri kuat bahwa setiap langkah dalam kehidupan harus senantiasa berjalan di atas aturan dan nilai-nilai yang telah ditentukan oleh Allah.¹⁷⁶ Nilai-nilai tersebut merupakan gambaran dari individu yang memiliki kesejahteraan spiritual dari aspek personal.

f. Optimis

Jiwa yang optimis terdapat dalam jiwa yang beriman, kuat, dan tidak pernah gentar dalam menghadapi cobaan hidup. Kekuatan jiwa yang demikian didasarkan pada penuhnya harapan dan *husnuzan* kepada Allah, sehingga tidak mudah putus asa. Oleh karena itu jiwa yang optimis senantiasa berpikir positif bahwa hidup ini memberikan banyak peluang dan harapan untuk dicapai. Orang-orang yang optimis selalu memandang kehidupan dengan cerah dan penuh harapan.¹⁷⁷

Orang yang bersyukur adalah orang yang senantiasa optimis terhadap karunia Allah.¹⁷⁸ Oleh karena itu orang-orang yang bersyukur senantiasa optimis, memiliki ekspektasi yang realistis atas kemampuan yang dimilikinya, dan tidak terlalu merasakan kecemasan dalam menjalani kehidupan.¹⁷⁹

Berpikir positif dengan paradigma optimisme memberikan pengaruh pada wawasan dan pandangan berpikir yang luas, menumbuhkan kebijakan, keadilan dalam berperilaku, rasa percaya diri, dan percaya

¹⁷⁴Rif'at Syauqi Nawawi, *Kepribadian Qur'ani...*, hlm. 167-170.

¹⁷⁵Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, "Domains of Spiritual Well-being"..., p. 1975-1991.

¹⁷⁶Unterrainer, H. F., Ladenhauf, K. H., Moazedi, M. L., Wallner-Liebmann, S. J., & Fink, A., 2010, "Dimensions of Religious" ..., p. 192-197.

¹⁷⁷Rif'at Syauqi Nawawi, *Kepribadian Qur'ani...*, hlm-134.

¹⁷⁸Hamdani Bakran Adz-Dzakiey, *Psikologi Kenabian...*, hlm. 628.

¹⁷⁹Lawrence A. Pervin, Daniel Cervona, Oliver P. John, *Psikologi Kepribadian: Teori & Penelitian*. Terjemahan AK. Anwar, (Jakarta: Kencana, 2012), hlm. 535.

kepada orang lain yang mengarah pada kebahagiaan hidup.¹⁸⁰ Salah satu contoh ucapan *alhamdulillah* yang sering diulang beberapa kali setelah menjalankan salat. Ucapan ini bertujuan untuk menumbuhkan pandangan yang positif kepada Allah, harapan, dan berprasangka baik terhadap Allah atas segala nikmat yang dikaruniakan.¹⁸¹ Jiwa yang optimis adalah gambaran pribadi memiliki harapan positif dalam mencapai makna dan tujuan hidup yang dicita-citakan.¹⁸² Nilai-nilai tersebut merupakan indikator dari kesejahteraan spiritual pada domain personal.¹⁸³

g. Kreatif

Kreativitas merupakan salah satu potensi alamiah yang merupakan salah satu anugerah dari Allah Swt. Kreativitas yang ada dan berkembang dalam diri manusia didukung oleh potensi fisik, pikir, rasa, dan spiritual atau rohaniah. Ketika potensi-potensi yang ada dalam diri manusia dimanfaatkan secara maksimal, maka akan melahirkan sebuah kreativitas yang bernilai tinggi. Misalnya ketika manusia mampu menggunakan akal pikiran dan menghidupkan *qalbu* atau hati nurani untuk mendekati diri kepada Allah maka akan melahirkan kreativitas dalam berpikir dan berperilaku. Dengan mendekati diri kepada Allah, maka manusia akan memperoleh ilham. Hal ini sesuai dengan pandangan ahli agama, bahwa ilham adalah salah satu jalan munculnya sebuah kreativitas dalam diri seseorang.¹⁸⁴

Kreativitas yang berorientasi pada tumbuhnya kesadaran dan kemantapan keyakinan terhadap Allah. Kreativitas sebagai salah satu anugerah dari Allah, merupakan jalan untuk mendekati diri kepada Allah. Melalui anugerah pendengaran, penglihatan-penglihatan, dan aneka hati yang ada dalam diri manusia merupakan suatu potensi untuk memperoleh pengetahuan¹⁸⁵ dan menumbuhkan kreativitas dalam diri

¹⁸⁰Akhmad Sagir, *Husnuzhan dalam Perspektif Psikologi*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2011), hlm. 49-52.

¹⁸¹Rif'at Syaqui Nawawi, *Kepribadian Qur'ani...*, hlm.135.

¹⁸²*Ibid.*, hlm. 131.

¹⁸³*Ibid.*

¹⁸⁴Fuad Nashori dan Rachmy Diana Mucharam, *Mengembangkan Kreativitas dalam Perspektif Psikologi Islam*, (Yogyakarta: Menara Kudus Yogyakarta, 2002), hlm. 35-36.

¹⁸⁵M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbāh*, Volume 6..., hlm. 672.

manusia yang berorientasi pada dimensi teologis.¹⁸⁶ Kreativitas dalam hal ini adalah kreativitas dikembangkan atas dasar nilai-nilai Islam dengan tujuan untuk mengenal dan memanfaatkan nikmat Allah sesuai dengan kehendak-Nya.

Kreativitas berkaitan dengan kemampuan individu dalam menggali dan mendayagunakan potensi-potensi yang dianugerahkan Allah. Kemampuan ini akan menghasilkan karya yang bermanfaat bagi kesejahteraan hidup. Kesadaran atas kemampuan diri merupakan titik awal tumbuhnya kreativitas dalam mengelola dan memanfaatkan nikmat-nikmat Allah yang ada di lingkungan alam. Oleh karena itu individu yang kreatif adalah individu yang memiliki kesadaran diri dalam mendayagunakan potensi yang ada dalam dirinya dan dalam rangka memanfaatkan nikmat yang ada di alam semesta.¹⁸⁷ Kreativitas merupakan manifestasi cara seseorang dalam mengelola dan memanfaatkan nikmat Allah. Kreativitas yang lahir dalam diri seseorang merupakan manifestasi dari tujuan, makna, dan nilai-nilai hidup yang jelas,¹⁸⁸ yakni mendayagunakan seluruh potensi untuk membuat inovasi-inovasi yang baru dalam rangka memanfaatkan nikmat-nikmat Allah dengan tujuan utama adalah mensyukuri nikmat-Nya.

h. Kerja Keras

Islam mengajarkan kepada umatnya untuk bersungguh-sungguh dalam bekerja dan menghargai pekerjaan sebagai kewajiban dalam hidup.¹⁸⁹ Dalam QS Sabā', 34: 13¹⁹⁰ dijelaskan bahwa bekerja merupakan salah

¹⁸⁶Menurut pandangan Hamka, akal adalah salah satu anugerah Allah yang berfungsi sebagai pengikat agar tidak lepas mengikuti hawa nafsu (hlm.16). Akal memiliki kekuatan yang membawa seseorang kepada hakikat, menjauhkan diri dari hal-hal yang batil, tunduk kepada hukum, dan menerima perintah dan larangan. Lihat dalam Hamka, *Falsafah Hidup*, (Jakarta: Republika, 2017), cet. ke-6, hlm. 16 dan 41.

¹⁸⁷Kesadaran diri merupakan salah satu nilai kesejahteraan spiritual dalam domain personal. Lihat dalam Unterrainer, H. F., Ladenhauf, K. H., Moazed, M. L., Wallner-Liebmann, S. J., & Fink, A., 2010. "Dimensions of Religious" ..., p. 192-197.

¹⁸⁸Pemahaman terhadap makna, tujuan dan nilai-nilai hidup adalah bagian dari kesejahteraan spiritual dalam domain personal. Lihat dalam Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, "Domains of Spiritual Well-being" ..., p. 1975-1991.

¹⁸⁹Ahmad Muhammad al-Hufiy, *Keteladanan Akhlaq Nabi Muhammad SAW...*, hlm. 562.

¹⁹⁰M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāh*, Volume 10..., hlm. 582.

satu bentuk syukur manusia (Dāūd as.) atas nikmat yang dikaruniakan Allah.¹⁹¹ Ayat tersebut juga menjelaskan bahwa Allah memerintahkan kepada keluarga dan pengikut Nabi Dāūd as., agar senantiasa mensyukuri nikmat Allah dengan bekerja.¹⁹² Allah adalah sumber dari segala rezeki yang ada di dunia, oleh karena manusia diperintahkan untuk berdo'a dan berusaha dengan sekuat tenaga dalam mencari rezeki tersebut.¹⁹³

Kerja keras yang dilakukan dalam rangka menggali, mengelola, dan memanfaatkan alam harus didasarkan motivasi untuk beribadah. Islam mengajarkan bahwa ibadah merupakan salah satu motivasi dan tujuan dalam bekerja.¹⁹⁴ Bekerja juga merupakan salah satu aktivitas untuk menunjukkan eksistensi produktivitas seseorang. Dengan bekerja maka manusia memiliki eksistensi diri sebagai makhluk yang produktif, terutama dalam memenuhi kebutuhan hidup. Berbagai kebutuhan hidup manusia, mulai kebutuhan fisiologis hingga aktualisasi diri, yang bersifat material maupun spiritual, semuanya membutuhkan kerja keras. Ketika manusia tidak mau bekerja maka eksistensi manusia sebagai makhluk yang produktif akan hilang. Hal ini disebabkan karena tanpa kerja keras maka potensi-potensi yang ada dalam diri manusia tidak dapat berkembang secara optimal, dan cenderung mengalami stagnansi. Oleh karena itu kerja keras merupakan salah satu bentuk eksistensi diri manusia sebagai makhluk yang berkembang, produktif, dan otonom.

Berdasarkan paparan konsep tentang kerja keras sebagai bagian dari spiritualitas syukur, maka dapat dipahami bahwa bekerja adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Dari aspek kesejahteraan spiritual, bekerja adalah salah satu bukti eksistensi manusia. Dengan kerja keras, manusia dapat memperoleh dan memiliki harga diri sebagai makhluk yang produktif. Bekerja juga merupakan bentuk kesadaran diri atas tugas dan tanggung jawab dalam memenuhi kebutuhan pribadi maupun keluarga. Oleh karena itu bekerja merupakan salah satu bukti bahwa seseorang mampu memahami tujuan dan makna hidup, karena dengan bekerja seseorang akan memperoleh kepuasan, cita-cita, dan tujuan hidup. Nilai-nilai yang ada dalam bekerja ini,

¹⁹¹*Ibid.*, hlm. 582.

¹⁹²*Ibid.*

¹⁹³Lihat tafsir QS. al-Ankabūt, 29: 17 dalam M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 10..., hlm. 40.

¹⁹⁴Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islam...*, hlm.238-239.

sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Gomez, R., & Fisher, bahwa makna, tujuan, dan nilai-nilai hidup adalah bagian dari aspek personal dari kesejahteraan spiritual.¹⁹⁵

i. Tindakan Prososial

Dalam perspektif psikologi positif, ungkapan rasa syukur dalam diri seseorang akan mendorong munculnya tindakan prososial. Ekspresi rasa syukur dalam diri seseorang meningkatkan dan menguatkan hubungan sosial antara orang yang menerima bantuan dan pemberi bantuan. Hal ini sejalan dengan pandangan fungsionalis, bahwa emosi (termasuk emosi syukur), memiliki fungsi memotivasi seseorang membalas kebaikan secara timbal yang bersifat timbal balik, maupun kepada orang lain sehingga terjalin hubungan yang rekat. Emosi syukur dalam diri individu akan membentuk suasana hati yang positif, sehingga mendorong individu untuk melakukan tindakan prososial,¹⁹⁶ empati, dan altruisme. Empati dalam perspektif psikologi positif merupakan pintu gerbang munculnya tindakan altruisme.¹⁹⁷ Empati adalah respons emosional atas penderitaan yang dirasakan oleh orang lain. Oleh karena itu rasa empatik dalam diri seseorang terletak pada kemampuan seseorang dalam memahami emosi yang dirasakan oleh orang lain.¹⁹⁸

Altruism (iṣar) dalam psikologi positif adalah tindakan atau perilaku yang bertujuan untuk memberikan keuntungan kepada orang lain.¹⁹⁹ Oleh karena itu altruisme adalah tindakan yang mengutamakan kepada kesejahteraan, kebahagiaan, dan kepentingan orang lain daripada kepentingan dirinya sendiri. Dalam teori *altruism reciprocal*, dikenal dengan istilah 'berbuatlah kepada orang lain seperti kamu ingin orang lain perbuat kepadamu'.²⁰⁰ Makna altruisme dalam hal ini berorientasi pada tindakan atau perbuatan yang lebih mengutamakan kepentingan atau kebutuhan orang lain. *Altruism* adalah tindakan yang menempatkan

¹⁹⁵Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, "Domains of Spiritual Well-being"..., p. 1975-1991.

¹⁹⁶Bartlett, M. Y., & DeSteno, D., 2006, "Gratitude and prosocial behavior: Helping when It Costs You", *Psychological science*, 17(4), p: 319-325.

¹⁹⁷Snyder, CR., Lopez, Shane J., Pedroti T.J., *Positive Psychology*..., p. 267.

¹⁹⁸*Ibid.*, p. 300.

¹⁹⁹*Ibid.*

²⁰⁰Arthur S. Reber & Emily S.Reber, *Kamus Psikologi*..., hlm. 34.

atau memposisikan kepentingan atau kebutuhan orang lain lebih utama daripada kepentingan atau kebutuhan diri sendiri. Altruisme adalah membantu orang lain tanpa mengharapkan balasan atau keuntungan pribadi.²⁰¹ Apabila seseorang memberikan bantuan kepada orang lain tanpa mengharapkan imbalan kebaikan bagi dirinya sendiri, maka perbuatan tersebut termasuk dalam kategori altruisme. Menurut David O Sears, dkk., *altruism* adalah tindakan sukarela yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang untuk menolong orang lain tanpa mengharapkan apa pun kecuali perasaan melakukan kebaikan. Misalnya tindakan Umar bin Khattab yang selalu mengunjungi dan memberikan bantuan kepada keluarga yang miskin dengan tangannya sendiri tanpa diketahui oleh rakyatnya.²⁰²

Selain tindakan *altruism*, syukur juga menumbuhkan tindakan prososial lainnya seperti, shadaqah, zakat, infaq, dan tindakan-tindakan lainnya sebagai bentuk dari kepedulian terhadap sesama. Misalnya munculnya gerakan untuk menyantuni anak yatim piatu dan kaum dhu'afa dan gerakan orang tua asuh. Gerakan ini merupakan salah satu bentuk nyata dari wujud kebersyukuran atas karunia atau nikmat harta yang diamanatkan Allah kepada hamba-Nya. Gerakan ini biasanya dimotori oleh orang-orang yang memiliki kesadaran dan kepedulian serta harta yang berlebih untuk berbagi terhadap sesama terutama kaum *dhu'afa* dan yatim piatu.

Tindakan prososial tersebut di atas hanya dapat dilakukan oleh orang-orang yang berjiwa pemurah atau dermawan. Islam mengajarkan manusia untuk memiliki jiwa pemurah dan dermawan terhadap sesama manusia. Pemurah atau yang disebut dengan istilah *al-karam*, memiliki makna membelanjakan harta dengan senang dan sukarela.²⁰³ Sikap pemurah dan dermawan yang diajarkan dalam Islam semata-mata hanya untuk mencari rida Allah, mengutamakan kepentingan orang lain, direalisasikan dalam bentuk tindakan seperti infaq dan shadaqah, dan merasa malu apabila tidak mampu berbuat kebaikan terhadap orang lain.²⁰⁴

²⁰¹Graham Richard, *Serial Konsep-konsep Kunci Psikologi...*, hlm. 15.

²⁰²Fuad Nashori, *Psikologi Sosial Islami*, (Bandung: Refika Aditama, 2008), hlm. 34.

²⁰³Ahmad Muhammad Al-Hufiy, *Keteladanan Akhlak Nabi Muhammad Saw.*, hlm. 123.

²⁰⁴*Ibid.*, hlm. 128-130.

Orang-orang yang berjiwa pemurah adalah orang yang ringan tangan dalam memberi pertolongan, bukan karena memiliki banyak harta tetapi merupakan salah satu karakter yang khas dalam diri seseorang. Orang yang berjiwa pemurah adalah orang yang tidak dikuasai oleh rasa kikir yang hakikatnya akan menyusahkan diri. Oleh karena itu Islam mengajarkan manusia untuk berjiwa pemurah dengan cara membayar zakat, infak, dan bersedekah. Jiwa pemurah yang ada dalam diri seseorang mengantarkan manusia pada pergaulan hidup yang normal, harmonis. Sebaliknya jiwa yang didominasi rasa kikir mengarah pada munculnya kebencian dan kecemburuan dalam hidup bermasyarakat.²⁰⁵

Secara lebih tegas Rif'at Syauqi Nawawi menjelaskan bahwa orang-orang yang pemurah atau dermawan lebih disenangi masyarakat. Orang yang berjiwa pemurah memiliki perkembangan aspek-aspek kehidupan yang meliputi ekonomi, sosial, pergaulan, silaturahmi yang lebih maju dan menguntungkan bagi perkembangan pribadinya.²⁰⁶ Pendapat ini menegaskan bahwa jiwa yang pemurah merupakan dasar dan kekuatan spiritual yang mendorong munculnya tindakan prososial. Hal ini sesuai dengan pendapat yang menyatakan bahwa derajat kemurahan hati yang tertinggi adalah mendahulukan orang lain, yakni memberikan hartamu sekalipun engkau membutuhkan.²⁰⁷

Ihsān berarti membaguskan. Secara terminologi *ihsān* memiliki dua pengertian yakni “melakukan amal dengan sebaik-baiknya”, dan berbuat kebaikan dengan maksimal kepada diri sendiri, Allah, orang lain, dan sesama makhluk.²⁰⁸ Objek *ihsān* tidak hanya terbatas pada masalah ibadah dalam arti sempit, tetapi berkaitan dengan seluruh aktivitas manusia yang meliputi aspek ritual, sosial, dan hidup secara bermoral. *Ihsān* yang berkaitan dengan hubungan antara manusia dengan Allah dilakukan dalam upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan penuh keyakinan, dimanifestasikan dalam berbagai bentuk aktivitas keagamaan dengan penuh keikhlasan seperti salat, zakat, puasa, infak, shadaqah dalam seluruh aspek kehidupan.²⁰⁹ *Ihsān* mencakup aspek

²⁰⁵Rif'at Syauqi Nawawi, *Kepribadian Qur'ani...*, hlm.136.

²⁰⁶*Ibid.*, hlm.139.

²⁰⁷Al- Imam Ibnu Qudamah al-Maqdisi, *Mukhtashar Minhajul Qashidin: Meraih Kebahagiaan Hakiki...*, hlm. 385.

²⁰⁸Rif'at Syauqi Nawawi, *Kepribadian Qur'ani...*, hlm.155.

²⁰⁹*Ibid.*, hlm.156-157.

ibadah, akhlak, dan muamalah.²¹⁰ Dalam konteks ini, *ihsān* berkaitan dengan tindakan membalas kebaikan dengan lebih baik atas kebaikan yang telah diterima, baik oleh orang yang melakukan kebaikan tersebut, maupun orang lain.

Menurut pandangan penulis, *ihsān* yang dimaksud dalam konteks ini memiliki nilai kebermaknaan yang sama dengan pendapat yang menyatakan bahwa emosi syukur yang ada dalam diri individu, mendorong seseorang untuk melakukan tindakan kebaikan. Tindakan kebaikan tersebut, dilakukan terhadap orang yang melakukan kebaikan tersebut (*direct reciprocity*), atau terhadap orang lain yang tidak terlibat dalam tindakan tersebut (*upstream reciprocity*). Hal ini disebabkan karena tindakan kebajikan, sikap dan rasa hormat, perhatian serta penghargaan yang dilakukan orang lain terhadap diri seseorang merupakan bentuk ungkapan rasa syukur, akan selalu melekat dalam diri seseorang. Memori kebaikan yang tersimpan dalam pikiran tersebut, selanjutnya mendorong seseorang untuk berbuat kebajikan. Kebaikan yang dilakukan dapat berbentuk *direct reciprocity* maupun *upstream reciprocity*.²¹¹

Tindakan prososial seperti *isār* (altruisme), *al-karam* (kedermawanan), *ihsān*, simpati, empati mengindikasikan bahwa seseorang memiliki makna, nilai-nilai, dan tujuan hidup yang jelas.²¹² Orientasi dari tindakan prososial adalah memberikan manfaat bagi orang lain. Orang-orang yang melakukan tindakan prososial adalah orang-orang yang memahami bahwa salah satu makna mendasar dalam kehidupan adalah sejauh mana seseorang mampu memberikan manfaat bagi orang lain. Pandangan hidup ini mendorong seseorang untuk melakukan tindakan prososial misalnya dengan menyantuni fakir miskin, infaq, dan shadaqah.

2. Domain Komunal

Domain ini berkaitan dengan kualitas dan intensitas hubungan antarpribadi, diri, dan orang lain dalam kehidupan bermasyarakat.²¹³ Secara lebih rinci domain ini berkaitan dengan kemampuan seseorang

²¹⁰Khairunnas Rajab, *Agama Kebahagiaan...*, hlm. 130-131.

²¹¹Emmons, R. A., & Mishra, A., 2011, " Why Gratitude Enhances Well-being" ..., p. 248-262.

²¹²Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, "Domains of Spiritual Well-being" ..., p.1975-1991.

²¹³*Ibid.*

dalam berempati, mencintai, menghormati, menghargai, adil dan bijaksana terhadap orang lain memaafkan dan mampu menjadi harapan bagi orang lain serta etika pergaulan dalam bermasyarakat.²¹⁴ Domain ini berkaitan dengan sikap dan tindakan seseorang dalam membangun hubungan sosial dalam kehidupan bermasyarakat.

a. Amanah

Nilai-nilai kesejahteraan spiritual dalam domain ini dapat dianalisis dari nilai-nilai spiritualitas syukur. Orang yang bersyukur adalah orang yang mampu mengemban amanah Allah. Nikmat merupakan salah satu amanah Allah. Misalnya nikmat alat indra dan aneka hati (*fu'ād*). Orang yang bersyukur adalah orang yang mampu menggunakan amanah pendengaran, penglihatan, dan aneka hati untuk menumbuhkan empati, simpati, mencintai dan menghormati, serta menghargai orang lain.²¹⁵ Kemampuan seseorang dalam memfungsikan amanah tersebut, tercermin dalam tindakan-tindakan yang menunjukkan kemampuan dalam membangun hubungan sosial yang kuat. Tindakan-tindakan tersebut, merupakan manifestasi dari kesejahteraan spiritual dalam domain komunal.

b. *Qanā'ah*

Kesejahteraan spiritual dalam domain ini juga terdapat dalam sikap *qanā'ah*. Sebagaimana pembahasan sebelumnya, sikap *qanā'ah* akan membimbing seseorang untuk hidup sederhana, bersahaja, moderasi, tidak sombong dan rendah hati dalam kehidupan bermasyarakat.²¹⁶ Nilai-nilai ini sangat diperlukan dalam kehidupan bermasyarakat yang bersifat heterogen terutama dari aspek ekonomi (pendapatan). Ketiadaan nilai-nilai tersebut dalam masyarakat, menyebabkan terjadinya ketimpangan, kecemburuan, dan konflik sosial. Nilai-nilai tersebut memiliki peran penting dalam menciptakan keeratan dan integrasi sosial.²¹⁷ Sikap *qanā'ah* juga mengantarkan seseorang untuk

²¹⁴Unterrainer, H. F., Ladenhauf, K. H., Moazedi, M. L., Wallner-Liebmann, S. J., & Fink, A., 2010, "Dimensions of Religious." ..., p. 192-197.

²¹⁵*Ibid.*, 192-197.

²¹⁶M. Quraish Shihab, *Akhlak: Yang Hilang dari Kita*, (Jakarta: Lentera Hati, 2016), hlm. 196-197.

²¹⁷Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, "Domains of Spiritual Well-being" ...,

mampu berempati, simpati terhadap penderitaan atau kekurangan yang ada pada orang lain. Dengan demikian maka dapat dipahami bahwa nilai-nilai atau tindakan yang lahir dari sikap *qanā'ah* adalah cermin dari nilai-nilai kesejahteraan spiritual dalam domain komunal.

Dalam dunia kerja, sikap *qanā'ah* mendorong seseorang saling mengapresiasi, menghargai dan saling berterima kasih. Kondisi ini akan menimbulkan interaksi positif yang bersifat timbal balik, sehingga menciptakan kepuasan kerja dalam suatu organisasi kerja.²¹⁸ Pendapat ini juga diperkuat oleh pandangan yang menyatakan bahwa untuk meningkatkan kinerja dan kepuasan kerja maka diperlukan kemampuan dalam mengapresiasi perbedaan individu dari aspek kecerdasan, kemampuan, kepribadian, evaluasi inti diri, sikap, dan emosi.²¹⁹ Oleh karena itu kunci keberhasilan dalam meningkatkan kinerja dan kepuasan kerja, tergantung pada kemampuan individu dalam menghargai perbedaan tersebut. Kemampuan menghargai, dan mengakui nilai-nilai kebaikan, kelebihan yang ada pada pihak lain, adalah manifestasi dari rasa syukur.²²⁰ Rasa syukur juga memiliki peran penting dalam membangun hubungan yang harmonis dalam sistem kepemimpinan.²²¹ Nilai-nilai sosial yang lahir dari sikap *qanā'ah* tersebut di atas, adalah bagian dari bentuk kesejahteraan spiritual dalam domain komunal.

c. *Tawādu'*

Sikap *tawādu'* akan menumbuhkan nilai-nilai positif dalam kehidupan sosial. Sikap ini menjadikan diri seseorang rendah hati, namun tidak merendahkan kehormatan diri dan tidak memberikan peluang orang lain untuk merendahkan kemuliaan diri.²²² Lawan dari sifat ini

p.1975-1991.

²¹⁸Waters, L., 2012, "Predicting Job Satisfaction: Contributions of Individual Gratitude and Institutionalized Gratitude", *Psychology*, 3 (12), 1174.

²¹⁹Kinicki, A & Mel Fugate, M., *Organizational Behavior*, (USA: McGraw-Hill Education, 2013), p. 117.

²²⁰Lihat hasil penelitian tentang hubungan antara syukur dengan kesejahteraan subjektif, seperti Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J., 2008, "Gratitude Uniquely Predicts Satisfaction with Life"..., p. 49-54, Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L., 2003, "Gratitude and Happiness"..., p. 431-451. Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M., (2011), "Gratitude and Well-being"..., p. 350-369.

²²¹Cho, Y., & Fast, N. J., (2012), Power, defensive denigration, and the assuaging effect of gratitude expression, *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(3), 778-782.

²²²Abdul Mun'im al-Hasyimi, *Akhlaq Rasul Menurut Bukhari & Muslim*..., hlm. 12.

adalah takabur. Sifat *tawāḍu'* menumbuhkan rasa persamaan derajat, menghormati orang lain, toleransi, rasa senasib, dan cinta terhadap keadilan.

Sikap *tawāḍu'*, mendorong munculnya sikap seperti lemah lembut,²²³ berprasangka positif, dan memiliki pandangan kesetaraan dalam pergaulan, berpenampilan sederhana, kehangatan dalam hubungan sosial, dan menghargai orang lain.²²⁴ Orang-orang yang *tawāḍu'* cenderung mengutamakan kepentingan orang lain, toleran, memahami perasaan orang lain, dan senantiasa membela orang-orang yang teraniaya.²²⁵ Sikap dan tindakan tersebut, mengindikasikan bahwa orang yang *tawāḍu'* adalah orang yang sejahtera secara spiritual dari domain komunal. Domain ini berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam membangun hubungan yang harmonis dengan orang lain.²²⁶ Dengan demikian maka dapat dipahami bahwa orang yang *tawāḍu'* memiliki kualitas dan intensitas hubungan sosial yang baik.

d. Tawakal

Dalam perspektif kesejahteraan spiritual (domain komunal), orang-orang yang bertawakal adalah orang-orang yang senantiasa bekerja keras dalam mewujudkan cita-cita hidupnya. Tindakan ini dilandasi pada keyakinan bahwa Allah akan memberikan sesuatu yang terbaik bagi hamba-Nya. Apabila mengalami kegagalan dalam berusaha, orang-orang yang bertawakal senantiasa bersabar, namun sebaliknya apabila berhasil dalam mencapai tujuan maka senantiasa disyukuri, tidak sombong, dan

²²³Lemah lembut berkaitan sikap dan tindakan manusia dalam menahan diri untuk tidak membalas dendam perlakuan orang lain yang menyakitkan hati dengan balasan yang sama. Makna ini berbeda dengan makna sabar yang menekankan pada kemampuan manusia dalam menerima dengan lapang dada atas kondisi yang tidak menyenangkan, misalnya sakit, tertimpa musibah, atau kehilangan harta. Lihat dalam Abdul Mun'im al-Hasyimi, *Akhlak Rasul Menurut Bukhari & Muslim...*, hlm. 247.

²²⁴Ahmad Muhammad al-Hufiy, *Keteladanan Akhlaq Nabi Muhammad SAW*. Terjemahan Abdullah Zakiy al-Kaaf, (Bandung: Pustaka Setia, 2010), hlm. 463.

²²⁵Abdul Mun'im al-Hasyimi, *Akhlak Rasul Menurut Bukhari & Muslim...*, hlm. 12.

²²⁶Domain komunal berkaitan dengan sikap dan tindakan seperti empati, mencintai orang lain, menghormati dan menghargai orang lain, menghormati perbedaan budaya, sikap mempercayai orang lain, berbuat kebajikan, memiliki etika pergaulan. Lihat dalam Unterrainer, H. F., Ladenhauf, K. H., Moazed, M. L., Wallner-Liebmann, S. J., & Fink, A., 2010, "Dimensions of Religious"..., p. 192-197.

membanggakan diri.²²⁷ Hal ini menggambarkan bahwa orang-orang yang bertawakal memiliki kemampuan yang baik dalam menjalin hubungan interpersonal,²²⁸ yakni tidak sombong dan tidak membanggakan diri, serta memiliki kemampuan dalam menjaga kepercayaan dan kerja sama dengan orang lain dalam mencapai suatu tujuan. Nilai-nilai yang lahir dari sikap tawakal tersebut, menggambarkan kondisi individu sejahtera secara spiritual, khususnya dalam domain komunal.

e. *Istiqāmah*

Ketaatan dan konsisten terhadap aturan-aturan yang ada dalam kehidupan merupakan cermin dari jiwa yang *istiqāmah*. Sikap ini menumbuhkan budaya disiplin yang diperlukan dalam kehidupan sosial. Jiwa yang konsisten dalam bermasyarakat mengarah pada terciptanya kesejahteraan spiritual dari aspek komunal, yakni terciptanya keharmonisan hubungan dan kekerabatan sosial, seperti menghormati orang lain, dapat dipercaya dan percaya pada orang lain, sifat pemaaf atas kesalahan orang lain.²²⁹

f. *Optimis*

Dalam perspektif psikologi positif, rasa optimis dalam diri seseorang mengindikasikan adanya nilai-nilai kesejahteraan spiritual dalam domain komunal. Rasa optimis yang ditandai dengan adanya cara berpikir positif dan berprasangka baik, merupakan indikasi bahwa seseorang memiliki kemampuan dalam membangun hubungan yang harmonis dalam kehidupan sosial.²³⁰ Dalam ajaran Islam optimis berkaitan dengan perasaan penuh berharap atas karunia, pertolongan dan kasih sayang Allah Swt. Hal ini menggambarkan bahwa orang yang optimis, memiliki kesadaran diri yang kuat bahwa segala harapan hidup hanya diserahkan dan ditumpukan kepada Allah.²³¹

²²⁷Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlaq...*, hlm. 49.

²²⁸Kemampuan dalam membangun hubungan interpersonal adalah bagian dari domain komunal dalam kesejahteraan spiritual, lihat dalam Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, "Domains of Spiritual Well-being" ...,p. 1975-1991.

²²⁹Unterrainer, H. F., Ladenhauf, K. H., Moazedi, M. L., Wallner-Liebmann, S. J., & Fink, A., 2010, "Dimensions of Religious" ..., p. 192-197.

²³⁰Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, "Domains of Spiritual Well-being" ...,p. 1975-1991.

²³¹Unterrainer, H. F., Ladenhauf, K. H., Moazedi, M. L., Wallner-Liebmann,

g. Kreatif

Sikap kreatif sangat diperlukan dalam memecahkan masalah-masalah sosial. Kreativitas berpikir yang dilandasi dengan nilai-nilai agama mendorong seseorang untuk bertindak arif dan bijaksana. Kondisi ini akan menumbuhkan kepercayaan diri, kepercayaan pada orang lain, rasa saling menghargai dan menghormati pendapat orang lain. Kreativitas yang terbangun atas dasar agama merupakan modal bagi terciptanya hubungan sosial yang intensif dan kuat dalam kehidupan bermasyarakat. Nilai-nilai kreativitas ini merupakan cermin kesejahteraan spiritual dalam domain komunal yang berkaitan dengan kualitas dan intensitas hubungan antar anggota masyarakat.²³²

h. Kerja Keras

Bekerja merupakan salah satu bentuk kewajiban sosial terutama dalam kehidupan rumah tangga. Bekerja memiliki peran yang penting dalam menciptakan stabilitas, kemajuan, keamanan dalam kehidupan bermasyarakat. Budaya kerja dalam suatu masyarakat akan membantu dalam meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan masyarakat. Melalui budaya kerja yang tinggi, akan tercipta tatanan kehidupan sosial yang mapan, kuat secara ekonomi, dan erat secara sosial. Kekuatan ekonomi dan sosial yang dilandasi dengan nilai-nilai agama, merupakan modal sosial untuk meringankan beban kaum *dhu'afa* dan anak yatim. Fenomena ini ditandai dengan munculnya gerakan sosial seperti gerakan orang tua asuh, santunan terhadap kaum *dhu'afa*. Gerakan-gerakan ini dilakukan oleh pribadi-pribadi yang memiliki jiwa sosial yang tinggi, ekonomi yang mapan, serta yang utama adalah kesadaran dalam beragama. Oleh karena itu dengan bekerja keras maka seseorang akan memperoleh kesuksesan (harta) yang harus disyukuri, yakni dengan berbagi terhadap sesama. Kemampuan dalam memahami keadaan orang lain, dalam bentuk gerakan-gerakan sosial ini adalah cermin dari nilai-nilai kesejahteraan spiritual dalam domain komunal.²³³

S. J., & Fink, A., 2010, "Dimensions of Religious"..., p. 192-197.

²³²Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, "Domains of Spiritual Well-being"..., p.1975-1991.

²³³*Ibid.*

i. Tindakan Prososial

Isar (altruisme), *al-karam* (kedermawanan), *ihsān*, simpati, empati merupakan implementasi dari tindakan prososial yang mencerminkan kualitas kesejahteraan spiritual seseorang terutama dari domain komunal. Individu yang memiliki jiwa untuk senantiasa berempati, simpati dan altruisme serta pemurah (*al-karam*) adalah cermin dari nilai-nilai kesejahteraan spiritual dari aspek komunal. Tindakan-tindakan tersebut mengindikasikan bahwa adanya kesadaran dalam diri seseorang untuk menjalin dan membangun hubungan antarpribadi dalam kehidupan sosial.²³⁴ Tindakan-tindakan prososial merupakan bagian dari kemampuan individu dalam berempati, mencintai, menghormati, mempercayai, berbuat kebaikan terhadap orang lain.²³⁵

3. Domain Lingkungan

Domain lingkungan menurut Gomez, R., & Fisher, berkaitan dengan kemampuan dalam merawat dan memelihara lingkungan fisik dan biologis, rasa kagum, heran dan kesatuan dengan lingkungan alam.²³⁶ Menurut Unterrainer ada beberapa sikap positif yang merupakan indikator dari kesejahteraan spiritual dalam domain ini, yakni: mengakui, mencintai, perhatian, mengagumi alam, serta menyatu dan harmoni dengan alam.²³⁷ Dengan demikian domain ini berkaitan dengan sikap dan tindakan manusia dalam menjaga dan melestarikan alam semesta sebagai bagian dari kehidupan.

a. Amanah

Orang-orang yang amanah dalam mensyukuri nikmat Allah, senantiasa berusaha untuk menjaga lingkungan kekayaan laut, bumi, sungai, dan tanah adalah nikmat yang harus disyukuri. Bentuk syukur atas nikmat tersebut adalah memanfaatkan anugerah-anugerah tersebut sesuai dengan tujuan penganugerahannya, yakni dengan menjaga jangan

²³⁴*Ibid.*

²³⁵Unterrainer, H. F., Ladenhauf, K. H., Moazedi, M. L., Wallner-Liebmann, S. J., & Fink, A., 2010, "Dimensions of Religious"..., p.192-197.

²³⁶Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, "Domains of Spiritual Well-being"..., p. 1975-1991.

²³⁷*Ibid.*

sampai terjadi kerusakan lingkungan, memanfaatkan sumber daya alam untuk kepentingan kesejahteraan hidup. Dengan demikian orang-orang yang bersyukur adalah orang-orang yang memiliki kepedulian yang tinggi terhadap lingkungan alam, menjaga, melestarikan, dan memanfaatkan sesuai dengan amanah yang diberikan oleh Allah.

Sebagai khalifah di muka bumi, manusia juga dituntut untuk senantiasa menjaga dan melestarikan lingkungan, dan senantiasa berusaha untuk melakukan daya dan upaya secara maksimal agar jangan sampai terjadi kerusakan lingkungan. Kepedulian atas kelestarian dan memanfaatkan kekayaan alam dan lingkungan dalam hal ini merupakan salah satu indikasi bahwa orang-orang yang bersyukur adalah orang yang memiliki kesejahteraan spiritual, khususnya dari domain lingkungan.²³⁸ Orang-orang yang bersyukur juga memiliki pandangan bahwa lingkungan, alam sekitar adalah nikmat Allah. Pandangan ini menumbuhkan kesadaran bahwa alam dan lingkungan sebagai ciptaan Allah adalah yang harus dihormati, dilestarikan, dan dijaga eksistensinya dari orang-orang yang tidak bertanggung jawab.²³⁹

b. *Qanā'ah*

Nilai-nilai yang terkandung dalam sikap *qanā'ah*, tidak hanya berimplikasi pada aspek sosial maupun lingkungan kerja, tetapi juga aspek lingkungan alam. Sikap *qanā'ah* mendorong munculnya perilaku seseorang untuk menghargai lingkungan alam semesta. Sikap ini mengantarkan seseorang untuk selalu memanfaatkan lingkungan secara maksimal agar mampu memberikan manfaat bagi kehidupan. Tindakan yang demikian menggambarkan bahwa orang-orang yang *qanā'ah* memiliki kepedulian yang tinggi terhadap lingkungan. Sikap ini menunjukkan bahwa sikap *qanā'ah* mengantarkan seseorang untuk mencapai kesejahteraan spiritual, khususnya dalam domain lingkungan.²⁴⁰

²³⁸Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, "Domains of Spiritual Well-being"..., p. 1975-1991.

²³⁹Unterrainer, H. F., Ladenhauf, K. H., Moazedi, M. L., Wallner-Liebmann, S. J., & Fink, A., 2010, "Dimensions of Religious"..., p. 192-197.

²⁴⁰Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, "Domains of Spiritual Well-being" ..., p. 1975-1991.

c. *Tawadu'*

Pribadi yang *tawādu'* tercermin dari sikap dan tindakan terhadap lingkungan alam semesta. Misalnya nilai-nilai kesamaan derajat yang lahir dari sikap *tawādu'*, akan menumbuhkan sikap dan perilaku menghormati, menghargai, mencintai, dan memelihara lingkungan dengan sebaik-baiknya. Makna kesamaan derajat dalam hal ini bukan hanya terhadap sesama manusia tetapi juga semua makhluk yang ada di bumi. Sikap dan tindakan orang-orang yang *tawādu'* terhadap semua makhluk, mencerminkan nilai-nilai kesejahteraan spiritual dalam domain lingkungan.

d. *Tawakal*

Jiwa *tawakal* yang ada dalam diri seseorang menumbuhkan kekuatan dan harapan yang besar dalam merealisasikan cita-cita dan tujuan hidup.²⁴¹ Nilai-nilai yang lahir dari sikap *tawakal* ini memiliki pengaruh terhadap pola sikap dan perilaku seseorang dalam memperlakukan lingkungan alam. Salah satu sikap yang muncul dari nilai-nilai tersebut adalah tumbuhnya kecintaan terhadap lingkungan alam sebagai sarana seseorang untuk memenuhi dan merealisasikan tujuan hidup.

Orang yang *tawakal* memiliki sikap dan kepedulian yang tinggi dalam memanfaatkan lingkungan, sumber daya alam sebagai anugerah Allah. Sebagai salah satu contoh, seorang petani yang memiliki jiwa *tawakal* senantiasa bekerja dengan semaksimal mungkin, untuk mendapatkan hasil pertanian yang maksimal. Untuk merealisasikan harapan tersebut, maka seseorang harus bekerja keras, memelihara, merawat, dan mengelola lahan pertanian dengan sebaik-baiknya. Tindakan ini mencerminkan bahwa orang yang bertawakal senantiasa memperlakukan alam semesta dengan sebaik-baiknya, karena alam tersebut merupakan salah satu nikmat dan sarana untuk mendapatkan nikmat yang lain, yakni hasil panen yang memuaskan. Ilustrasi tersebut menggambarkan bahwa orang yang bertawakal adalah orang yang mencintai lingkungan, mampu memelihara, membudayakan, dan memanfaatkan lingkungan dengan sebaik-baiknya. Dengan demikian maka orang yang bertawakal adalah orang yang sejahtera secara spiritual dari aspek lingkungan.

²⁴¹Rif'at Syauqi Nawawi, *Kepribadian Qur'ani...*, hlm. 84.

e. Istiqāmah

Jiwa yang *istiqāmah* diperlukan dalam mengelola dan merawat lingkungan. Dengan jiwa yang *istiqāmah*, maka lingkungan alam akan terjaga kelestarian dan keutuhannya. Hal ini dikarenakan jiwa yang *istiqāmah* senantiasa tunduk dan taat terhadap aturan-aturan kehidupan baik yang bersumber dari Allah maupun buatan manusia. Ketaatan atas aturan akan menjamin terhadap kelestarian lingkungan. Namun sebaliknya sikap dan tindakan yang tidak *istiqāmah* (inkonsisten) terhadap aturan-aturan yang ada, justru akan merusak lingkungan.

f. Optimis

Rasa optimis yang berlandaskan pada nilai-nilai keimanan kepada Allah, mendorong seseorang untuk untuk senantiasa memanfaatkan segala potensi dan nikmat yang dianugerahkan Allah. Nikmat Allah merupakan sumber dan sarana dalam mencapai kesejahteraan hidup. Misalnya anugerah Allah yang berupa kekayaan laut, sungai dan bumi. Orang yang optimis berupaya untuk melestarikan, memberdayakan, dan mengelola sumber daya alam tersebut secara maksimal. Orang-orang yang optimis selalu menggunakan setiap anugerah Allah yakni kekayaan alam dengan sebaik-baiknya untuk memenuhi cita-cita dan kebutuhan hidup. Sikap dan tindakan ini merupakan cermin bahwa orang-orang yang optimis memiliki kesejahteraan spiritual dalam ranah lingkungan.

g. Kreativitas

Dalam mengelola dan memanfaatkan kekayaan alam, seperti lautan, sungai, bumi, dan kesuburan tanah diperlukan kreativitas berpikir sehingga menghasilkan teknologi tepat guna. Kemampuan dalam menciptakan teknologi dalam upaya mengeksplorasi, mengelola dan memanfaatkan sumber daya alam diperlukan nilai-nilai kreativitas yang berorientasi pada rasa syukur atas nikmat Allah. Pandangan ini menekankan bahwa kreativitas yang diperlukan adalah kreativitas yang beradab, yakni kreativitas yang menghasilkan teknologi yang ramah dan tetap menjaga kelestarian alam. Dengan demikian syukur yang dimanifestasikan dalam bentuk kreativitas, tercermin dari sikap dan tindakan yang senantiasa menjaga dan memelihara kelestarian lingkungan. Kreativitas ini merupakan salah satu bentuk kecerdasan

spiritual dalam domain lingkungan, yakni terkait dengan kemampuan seseorang dalam merawat dan memelihara lingkungan.²⁴²

h. Kerja Keras

Kerja keras adalah aktualisasi dari rasa syukur atas potensi-potensi yang dianugerahkan Allah terhadap hamba-Nya. Ketika seseorang bekerja yang bersentuhan langsung dengan alam seperti pertanian, pertambangan, kehutanan, perkebunan, maka perilaku arif dan bijak tercermin dari cara seseorang dalam mengeksplorasi lingkungan tersebut. Bekerja dengan dilandasi nilai-nilai keimanan akan mengantarkan pada etos kerja yang senantiasa menjaga dan melestarikan lingkungan. Namun sebaliknya etos kerja yang tidak didasari pada nilai-nilai agama cenderung menyebabkan terjadinya kerusakan lingkungan alam. Dengan demikian bekerja sebagai manifestasi rasa syukur atas nikmat Allah akan membentuk sikap dan perilaku yang ramah lingkungan, menjaga, dan melestarikan lingkungan. Dalam perspektif psikologi positif, nilai-nilai yang terkandung dalam kerja keras ini merupakan cermin dari individu yang sejahtera secara spiritual.²⁴³

4. Domain Transendental

Domain ini meliputi keyakinan adanya kekuatan kosmik, realitas transenden, atau Tuhan, kepercayaan terhadap Tuhan, ritual dan penyembahan terhadap Tuhan.²⁴⁴ Domain transendental adalah domain yang menyangkut hubungan antara individu dengan hal-hal yang bersifat supranatural, kekuatan yang ada di luar manusia. Dalam konteks Islam menurut pandangan penulis aspek transendental berkaitan dengan nilai-nilai keyakinan dan keimanan terhadap Allah dan hal-hal yang bersifat gaib.

²⁴²Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, "Domains of Spiritual Well-being"..., p. 1975-1991.

²⁴³Kemampuan seseorang dalam merawat dan memelihara lingkungan alam merupakan salah satu bentuk kesejahteraan spiritual dalam domain lingkungan. Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, "Domains of Spiritual Well-being"..., p.1975-1991.

²⁴⁴*Ibid.*

a. Amanah

Melaksanakan amanah atas nikmat Allah adalah bentuk rasa syukur atas nikmat Allah. Makna ini memiliki nilai-nilai hubungan transendental antara hamba dengan Tuhannya. Orang yang bersyukur adalah orang yang percaya bahwa, setiap nikmat yang dianugerahkan Allah akan dimintai pertanggungjawabannya. Pernyataan ini menegaskan bahwa setiap anugerah yang diberikan kepada manusia, seperti pendengaran, penglihatan, aneka hati, kekayaan alam (laut dan bumi), adalah amanah Allah. Salah satu bentuk melaksanakan amanah Allah adalah dengan mempergunakan nikmat-nikmat tersebut untuk mendekatkan diri dan beribadah kepada Allah. Oleh karena itu nilai-nilai keimanan yang diimplementasikan dengan ibadah-ibadah yang bersifat transendental adalah salah satu bentuk pelaksanaan amanah atas nikmat Allah.²⁴⁵

b. *Qanā'ah*

Qanā'ah merupakan salah satu akhlak terpuji dalam menyikapi nikmat yang dianugerahkan Allah. Perasaan gembira, puas, dan menerima atas nikmat yang diberikan oleh Allah. Hal ini sesuai dengan pendapat Ahmad Faris, bahwa syukur ditandai dengan adanya perasaan rida dan puas atas kebaikan yang dianugerahkan Allah.²⁴⁶ Perasaan ini mengindikasikan adanya keimanan dan keyakinan yang kuat terhadap ketentuan dan kebijaksanaan Allah. Kondisi batin yang demikian tercermin dalam pola hidup yang sederhana, tidak berlebih-lebihan, dan senantiasa mensyukuri nikmat Allah. Pola hidup yang demikian juga merupakan bagian dari bentuk ibadah terhadap Allah. Islam mengajarkan manusia untuk hidup sederhana, tidak melampaui batas yang telah ditentukan oleh Allah. Gambaran nilai-nilai yang terkandung dalam sikap *qanā'ah* mengindikasikan bahwa sikap *qanā'ah* dan nilai-nilai yang lahir dari sikap tersebut adalah cermin dari kesejahteraan spiritual.²⁴⁷

²⁴⁵Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, "Domains of Spiritual Well-being" ..., p. 1975-1991.

²⁴⁶Al-Razi Ahmad bin Faris, *Mu'jam Maqayis al-Lughah*, (Beirut: Dar alFikr, 1979), hlm. 207-208.

²⁴⁷*Ibid.*

c. *Tawāḍu'*

Tawāḍu' merupakan ajaran agama yang memiliki kedudukan tinggi di hadapan Allah dan manusia. Orang-orang yang *tawāḍu'* akan mendapatkan kasih sayang dari Allah.²⁴⁸ *Tawāḍu'* merupakan bagian dari akhlak terpuji yang merupakan manifestasi dari keimanan seorang hamba terhadap Allah. Sikap *tawāḍu'* dan tindakan yang lahir dari sikap tersebut pada dasarnya merupakan manifestasi dari keyakinan terhadap Allah yang Maha Pemurah dan Pengasih. Sikap *tawāḍu'* juga merupakan kristalisasi dari sebuah etika pergaulan yang menjunjung tinggi nilai-nilai kesetaraan derajat, kebersamaan yang merupakan pilar dari ajaran ketuhanan. Dengan demikian sikap *tawāḍu'* selain memiliki dimensi horizontal juga berkaitan dengan dimensi vertikal-transendental. Secara vertikal sikap *tawāḍu'* adalah bukti ketundukan seorang hamba dengan Tuhannya, tidak ada yang dapat disombongkan dalam dirinya, karena hanya Allah yang berkuasa atas sesuatu. Secara horizontal, sikap *tawāḍu'* merupakan bukti kesadaran diri bahwa manusia memiliki kedudukan yang sama sebagai makhluk Allah, tidak boleh saling menyombongkan diri.²⁴⁹

d. *Tawakal*

Tawakal merupakan salah satu akhlak manusia terhadap Allah. Sikap dan aktivitas berserah diri kepada Allah, mengantarkan manusia pada kekokohan tauhid yang kuat. Dengan bertawakal kepada Allah, akan menghilangkan sikap dan tindakan yang mengarah kepada kemusyrikan.²⁵⁰ Dalam perspektif kesejahteraan spiritual (domain transendental), orang-orang yang bertawakal adalah orang-orang yang memiliki keyakinan (keimanan) yang kuat.²⁵¹ Segala sesuatu terjadi hanya atas kehendak Allah. Manusia diwajibkan untuk berusaha dan berdo'a. Misalnya tawakal dalam hal rezeki, orang-orang yang bertawakal memiliki keyakinan yang kuat bahwa Allah menjamin

²⁴⁸Lihat dalam QS. al-Furqān, 25 dan Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlaq...*, hlm. 124.

²⁴⁹Domain transendental dalam kesejahteraan spiritual berkaitan dengan keyakinan, kepercayaan, ritual, dan penyembahan terhadap Tuhan dan hal-hal yang bersifat transendental. Lihat dalam Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, "Domains of Spiritual Well-being ...", p. 1975-1991.

²⁵⁰Hamdani Bakran Adz-Dzakiey, *Psikologi Kenabian...*, hlm. 633.

²⁵¹Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, "Domains of Spiritual Well-being"..., p. 1975-1991.

rezeki bagi setiap hamba-hamba-Nya,²⁵² namun manusia diwajibkan untuk berusaha. Nilai-nilai kesejahteraan spiritual dalam domain ini terletak pada keyakinan dan keimanan bahwa segala sesuatu terjadi atas kehendak Allah. Hal ini sesuai dengan pendapat Imam al-Ghazali, bahwa tawakal adalah bagian dari iman.²⁵³

e. Istiqāmah

Sikap *istiqāmah* yang ada dalam diri orang yang bersyukur merupakan manifestasi dari keyakinan yang kuat atas nilai-nilai keimanan terhadap Allah. Oleh karena itu orang yang bersyukur senantiasa *istiqāmah* atas aturan dan keyakinan agamanya. Sikap ini menumbuhkan konsisten dan kontinuitas dalam melakukan ibadah terhadap Allah. Orang-orang yang bersyukur akan senantiasa *istiqāmah* dalam melakukan ibadah baik dalam keadaan suka dan duka, susah dan gembira. Konsistensi dalam ibadah merupakan salah satu indikator bahwa seseorang memiliki kesejahteraan spiritual dari domain transendental, terutama yang menyangkut aspek ibadah terhadap Allah.²⁵⁴

f. Optimis

Salah satu bentuk syukur adalah dengan mengucapkan *alḥamdulillah*. Ungkapan tersebut merupakan salah satu bentuk komunikasi antara hamba dengan Tuhannya, sebagai bentuk ungkapan rasa terima kasih atas segala nikmat Allah. Kalimat ini juga merupakan salah satu bentuk *zikrullah*, yakni upaya untuk senantiasa mengingat atas segala nikmat Allah. Dalam perspektif psikologis, kalimat tersebut mengandung nilai-nilai *husnuzan* terhadap Allah, bahwa Allah Yang Maha Pemurah, Maha Memberi atas segala nikmat di dunia. Allah adalah sumber dari segala sumber nikmat.²⁵⁵ Keyakinan dan rasa optimis yang demikian adalah gambaran bahwa dalam diri orang yang bersyukur adalah gambaran kesejahteraan spiritual dalam domain transendental.

²⁵²Yusuf Qardhawi, *Risalah Ikhlas dan Tawakal...*, hlm. 240.

²⁵³*Ibid.*, hlm. 228.

²⁵⁴Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, "Domains of Spiritual Well-being" ..., p. 1975-1991.

²⁵⁵Domain transendental dari kesejahteraan psikologis berkaitan dengan hubungan antara manusia dengan Tuhan, yang meliputi aspek keyakinan, ritual dan penyembahan terhadap Tuhan. Lihat dalam Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, "Domains of Spiritual Well-being" ..., p.1975-1991.

g. Kreatif

Kemampuan seseorang dalam mendayagunakan potensi-potensi yang dianugerahkan Allah, seperti pendengaran, penglihatan, dan aneka hati merupakan aktualisasi syukur yang bernilai ibadah di sisi Allah. Mengelola, memanfaatkan anugerah Allah, yakni kekayaan alam seperti lautan, sungai, bumi, dan kesuburan tanah sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, juga bernilai ibadah. Kreativitas merupakan bentuk itjihad manusia dalam rangka mendayagunakan potensi serta memanfaatkan sumber daya alam. Ijtihad dalam pandangan agama merupakan salah satu bentuk ibadah dalam menyelesaikan suatu masalah. Dengan demikian maka dapat dipahami bahwa kreativitas dalam memanfaatkan nikmat Allah yang ada di alam semesta merupakan salah satu indikator kecerdasan spiritual dalam domain transendental.²⁵⁶

h. Bekerja keras

Bekerja keras adalah bagian dari bentuk ibadah,²⁵⁷ dan ungkapan rasa syukur manusia atas nikmat Allah.²⁵⁸ Allah juga memerintahkan manusia untuk bekerja dalam rangka mencari rezeki di muka bumi ini.²⁵⁹ Pernyataan ini menurut pandangan penulis mengindikasikan bahwa bekerja merupakan salah satu bentuk kesejahteraan spiritual dari aspek transendental. Oleh karena itu bekerja adalah bagian dari bentuk kesejahteraan spiritual (domain transendental).²⁶⁰

i. Tindakan Prososial

Tindakan prososial yang dimanifestasikan dalam berbagai fenomena sosial seperti altruisme, kedermawanan, *ihsān*, merupakan bagian dari

²⁵⁶*Ibid.*

²⁵⁷Bekerja adalah ibadah, lihat dalam Abul Laits as-Samarqandi, *Tanbihul Ghafilin: Nasehat Bagi yang Lalai*. Terjemahan Abu Juhaidah, (Jakarta: Pustaka Amani, 1999), hlm. 225, dan Ahmad Muhammad al-Hufiy, *Keteladanan Akhlaq Nabi Muhammad SAW...*, hlm. 561.

²⁵⁸Lihat penjelasan M. Quraish Shihab dalam *Tafsir al-Misbāh*, Volume 10..., hlm. 582.

²⁵⁹Lihat dalam QS. al-Jumu'ah, 62: 10. "Apabila telah ditunaikan salat, maka bertebaranlah kamu di muka bumi, dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung."

²⁶⁰Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, "Domains of Spiritual Well-being"..., p.1975-1991.

bentuk pengamalan keagamaan. *Altruism*, kedermawanan, simpati, dan empati adalah dimensi sosial dari pengamalan keagamaan, sedangkan keyakinan (keimanan) untuk melakukan tindakan tersebut adalah aspek transendental-vertikal. Dari perspektif ini, berbagai tindakan prososial tersebut merupakan salah satu bentuk ibadah yakni melaksanakan perintah Allah. Misalnya infaq, shadaqah, menyantuni fakir miskin dan anak yatim adalah tindakan prososial yang didasarkan pada nilai-nilai ajaran agama. Dengan demikian, realisasi dari berbagai bentuk tindakan prososial yang ada dalam masyarakat merupakan salah satu bentuk pengejawantahan keyakinan, keimanan, dan doktrin dari ajaran agama. Nilai-nilai tersebut merupakan bagian dari indikasi kesejahteraan spiritual dalam domain transendental.²⁶¹

Nilai-nilai spiritualitas syukur mengandung nilai kebermaknaan yang sangat mendalam dalam mewujudkan pribadi yang kuat. Nilai-nilai tersebut merupakan kunci pokok dalam membentuk karakter dan kepribadian seseorang yang memiliki tingkat kebersyukuran yang mantap '*syakūr*'. Kepribadian ini mengantarkan seseorang untuk memperoleh kesejahteraan spiritual, yakni kemampuan dalam membangun hubungan yang harmonis dengan dirinya sendiri, orang lain, lingkungan, dan transendental.

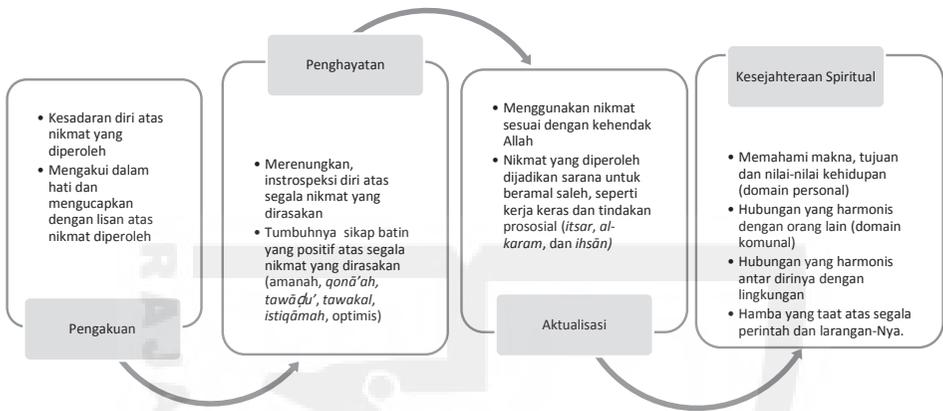
Nilai-nilai spiritualitas syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* secara umum mengandung aspek pengakuan, penghayatan, dan aktualisasi. Sebagaimana telah dijelaskan pada pembahasan sebelumnya, syukur adalah pengakuan atas nikmat yang dianugerahkan Allah. Pengakuan ini adalah bentuk kesadaran diri yang ada dalam hati, kemudian diungkapkan dengan lisan bahwa nikmat yang diperoleh dan dirasakan dalam hidup ini bersumber dari Allah.

Pengakuan atas nikmat Allah akan menumbuhkan penghayatan atas nilai-nilai yang terkandung dalam nikmat tersebut. Sikap batin yang muncul dari pengakuan dan kesadaran tersebut, antara lain: amanah, *qanā'ah*, *tawāḍu'*, *tawakal*, *istiqāmah*, optimis. Pengakuan dan penghayatan tersebut, kemudian diaktualisasikan dalam tindakan yang nyata, yakni menggunakan nikmat yang dianugerahkan Allah sesuai dengan tujuan penganugerahannya. Bentuk aktualisasi syukur antara lain: kreatif, kerja keras, dan tindakan prososial (*iṣar*, *al-karam*, dan *iḥsān*). Harmonisasi

²⁶¹*Ibid.*

ketiga aspek syukur yakni, pengakuan, penghayatan, dan aktualisasi syukur tersebut akan mendorong terciptanya kesejahteraan spiritual dalam diri seseorang.

Gambar berikut ini merupakan ilustrasi proses munculnya rasa syukur, yang dimulai dari pengakuan, penghayatan, dan aktualisasi syukur sehingga menumbuhkan kesejahteraan spiritual.



Gambar 1. Proses Syukur dan Kesejahteraan Spiritual

Salah satu contoh nikmat Allah adalah pertanian (kesuburan tanah).²⁶² Seorang petani yang menyadari dalam lubuk hatinya bahwa lahan pertanian adalah nikmat Allah, maka dalam dirinya terdapat sebuah pengakuan bahwa nikmat tersebut (tanah) berasal dari Allah dan harus disyukuri. Salah satu bentuk syukur atas lahan pertanian adalah dengan mengelola dan memanfaatkan lahan tersebut secara maksimal agar memberikan hasil yang sesuai dengan harapan.²⁶³ Kesadaran bahwa nikmat adalah amanah, mendorong seseorang untuk selalu bersikap dan berperilaku amanah, yakni dengan mengelola dan memanfaatkan lahan tersebut secara maksimal. Kesadaran atas nikmat Allah, akan

²⁶²Ilustrasi ini didasarkan dari *Tafsīr al-Miṣbāḥ* QS. Sabā', 34: 19 yang menjelaskan bahwa salah satu nikmat Allah yang harus disyukuri adalah nikmat kesuburan tanah.

²⁶³Namun sebaliknya, apabila seorang petani tidak memiliki kesadaran bahwa lahan pertanian tersebut adalah nikmat Allah, maka tidak akan menumbuhkan kesadaran bagaimana mengelola secara maksimal lahan pertanian tersebut.

menumbuhkan sikap batin dan tindakan untuk memanfaatkan nikmat tersebut dengan maksimal.

Teknik pola tanam yang lebih modern, pupuk yang lebih baik, bibit yang unggul, serta pemasaran hasil pertanian yang lebih kompetitif. Atas usaha keras dan kreativitas yang telah dilakukan, maka seorang petani yang bersyukur senantiasa bertawakal kepada Allah, optimis atas usaha yang dilakukan. Apabila hasil pertanian yang diupayakan memberikan hasil sesuai dengan harapan, maka dalam dirinya tidak ada kesombongan, karena dalam batinnya senantiasa *qanāh* atas nikmat Allah. Syukur atas hasil panen yang melimpah, direalisasikan dengan berbagi hasil pertanian dan berbagi ilmu tentang keberhasilannya (tindakan prososial). Atas hasil usaha yang melimpah tidak mengendurkan ibadahnya, justru sebaliknya tetap selalu *istiqāmah*, bahkan semakin memotivasi untuk meningkatkan ibadahnya. Namun apabila hasil yang dicita-citakan tidak sesuai, maka dalam diri orang yang bersyukur tetap *qanāh*, *tawādu'*, tawakal, *istiqāmah*, dan optimis dan melakukan tindakan prososial.

Pendapat tersebut di atas, sesuai dengan fakta di lapangan. Rasa syukur yang ada dalam diri seseorang, mendorong sikap dan tindakan seperti bekerja keras, dan berkreasi dalam mengelola lahan pertanian (sebagaimana contoh di atas). Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh NT (nama samaran), yang menyatakan bahwa lahan pertanian merupakan rezeki dari Allah yang harus dikelola dengan sebaik-baik, tidak boleh hanya sekadar dikelola dengan sembarangan, tetapi harus dikelola dengan semaksimal mungkin. Harus ada inovasi-inovasi baru dalam pola tanam. Sawah tidak hanya sekadar ditanami padi, tetapi harus dilakukan variasi pola tanam, seperti cabai, sayur-sayuran, bahkan buah-buahan. Dengan usaha yang sungguh-sungguh, insyaAllah akan memperoleh hasil yang baik. Baginya yang terpenting adalah usaha, sedangkan hasilnya semua diserahkan kepada Allah.²⁶⁴ Apa yang disampaikan oleh NT tersebut, menggambarkan bahwa rasa syukur dalam diri seseorang akan menumbuhkan rasa tanggung jawab (amanah) atas nikmat Allah. Rasa syukur mendorong seseorang untuk bekerja keras, berkreasi, optimis, dan tawakal.

²⁶⁴Hasil wawancara dengan NT (seorang petani) pada tanggal 26 Maret 2019.

Elemen-elemen syukur yang meliputi pengakuan, penghayatan, dan aktualisasi merupakan kesatuan yang sistemik, saling terkait satu dengan lainnya. Pemahaman tentang konsep syukur harus mencakup tiga hal tersebut, artinya syukur bukan hanya sebuah pengakuan, tetapi syukur meliputi ketiga hal tersebut. Jadi syukur membutuhkan aktualisasi, yakni tindakan nyata sebagai ungkapan dari rasa terima kasih. Syukur tidak hanya berhenti pada aspek pengakuan dalam hati dan lisan, tetapi syukur harus mampu menumbuhkan kondisi batin yang kondusif, sehingga mendorong munculnya tindakan sebagai bentuk ungkapan syukur. Syukur adalah sebuah praksis, yakni tindakan nyata yang lahir dari pengakuan dan penghayatan atas nikmat Allah.

Nilai-nilai spiritualitas syukur, yakni amanah, *qanā'ah*, *tawādu'*, tawakal, *istiqāmah*, optimis, bersifat saling berhubungan dan memperkuat eksistensi antar nilai-nilai tersebut. Misalnya sikap amanah, akan mendorong munculnya sikap dan suasana batin yang selalu *qanā'ah*, *tawādu'*, tawakal, *istiqāmah*, dan optimis. Selanjutnya sikap batin tersebut mendorong munculnya tindakan nyata sebagai ungkapan rasa syukur, seperti kreatif, kerja keras, dan berbagai tindakan prososial.

Penghayatan atas nikmat Allah, seperti yang amanah, *qanā'ah*, *tawādu'*, tawakal, *istiqāmah*, dan optimis adalah kondisi batin yang menggambarkan suasana hati seseorang yang penuh dengan limpahan nikmat Allah. Sikap batin tersebut bersifat saling melengkapi dan memengaruhi. Misalnya sikap amanah. Sikap ini muncul karena kesadaran bahwa nikmat Allah adalah amanah. Amanah juga bersifat saling menguatkan dan ada dalam sikap batin yang *qanā'ah*, *tawādu'*, tawakal, *istiqāmah* dan optimis. Demikian juga dengan sikap batin lainnya, misalnya sikap *qanā'ah* yang ada dalam diri seseorang mendorong untuk senantiasa bersikap *tawādu'*, tawakal, *istiqāmah*, dan optimis. Sikap tawakal mendorong seseorang untuk senantiasa optimis, kerja keras, *qanā'ah*, *tawādu'*, tawakal, *istiqāmah*. Sikap-sikap batin tersebut bersifat saling menguatkan dan melengkapi satu dengan lainnya.

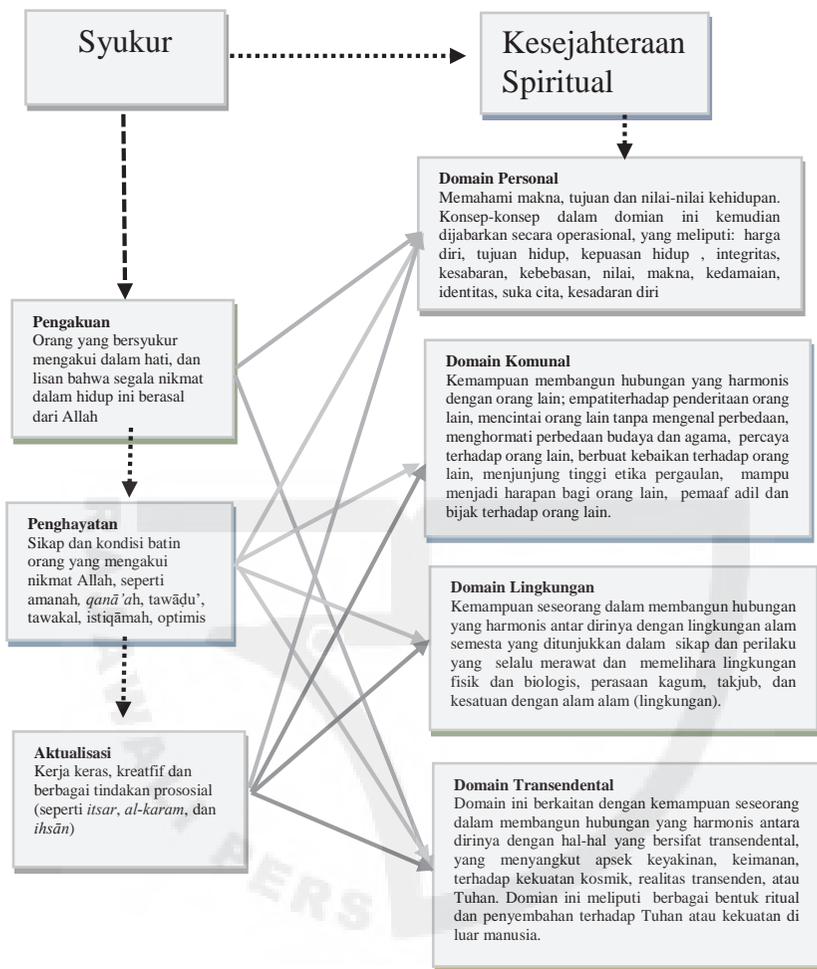
Penghayatan atas nikmat Allah yang menimbulkan suasana batin yang kondusif mendorong munculnya berbagai tindakan nyata sebagai bentuk aktualisasi dari rasa syukur. Aktualisasi rasa syukur dalam konteks ini adalah kerja keras, kreatif, dan berbagai tindakan prososial. Ilustrasi tentang contoh nikmat Allah berupa lahan pertanian tersebut di atas menggambarkan bahwa pengakuan atas nikmat Allah (lahan pertanian

tersebut), menumbuhkan sikap amanah, *qanā'ah*, *tawādu'*, tawakal, *istiqāmah*, dan optimis. Sikap-sikap tersebut mendorong seseorang untuk bekerja keras, kreatif, dan melakukan berbagai tindakan prososial.

Ketiga aspek syukur yang meliputi pengakuan, penghayatan, dan aktualisasi memiliki nilai-nilai kebermaknaan yang kuat dalam mewujudkan kesejahteraan spiritual. Aspek pengakuan bahwa segala nikmat ini berasal dari Allah, dan nikmat yang dianugerahkan Allah adalah nikmat yang terbaik dan harus digunakan dengan sebaik-baiknya.

Aspek penghayatan yang menumbuhkan suasana batin yang amanah, *qanā'ah*, *tawādu'*, tawakal, *istiqāmah*, dan optimis mendorong terciptanya tindakan-tindakan untuk selalu menghormati dan menghargai orang lain, tolong-menolong, hidup sederhana, bersikap empati terhadap orang lain, konsisten dan komitmen terhadap aturan, menjalankan ibadah, saling menyayangi sesama makhluk, dan cinta terhadap alam semesta.

Aspek aktualisasi yang merupakan manifestasi rasa syukur, muncul dalam berbagai bentuk tindakan prososial, kerja keras, dan kreativitas dalam mendayagunakan potensi yang ada dalam diri dan di luar dirinya. Hal tersebut mengindikasikan bahwa nilai-nilai kebermaknaan dalam syukur yang meliputi aspek pengakuan, penghayatan, dan aktualisasi adalah wujud dari nilai-nilai kesejahteraan spiritual dari aspek personal, komunal, lingkungan, dan transendental.



Gambar 2. Aspek-aspek Syukur dalam Mewujudkan Nilai-nilai Kesejahteraan Spiritual

Nilai-nilai spiritualitas syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* adalah modal spiritual dalam mewujudkan kesejahteraan spiritual. Konsep syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* yang mengandung nilai-nilai spiritual seperti amanah, *qanā'ah*, *tawāḍu'*, tawakal, *istiḳāmah*, optimis, kreatif, kerja keras, dan tindakan prososial (*iṣar*, kedermwanaan dan *al-karam*, *ihsān*). Nilai-nilai tersebut, terkait dengan kemampuan seseorang dalam menyikapi dan cara mensyukuri nikmat. Kedua sikap tersebut

merupakan gambaran dari orang-orang yang senantiasa bersyukur. Dengan bersyukur nikmat, maka akan mendapatkan kebahagiaan dan kesejahteraan hidup.²⁶⁵

Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara dengan SR seorang pedagang. Menurut SR salah satu cara bersyukur nikmat hasil usaha adalah dengan berinfaq di masjid. Dengan berinfaq membuat perasaan SR lebih tenang, optimis, dan bekerja keras. Menurut SR, infaq adalah salah satu untuk mendekatkan diri kepada Allah, sehingga membuat hati menjadi tenang, optimis atas hasil usaha yang dilakukan. Keterangan yang disampaikan SR menggambarkan bahwa dengan bersyukur nikmat Allah, akan membuat hati senang, optimis, dan bekerja keras untuk mendapatkan nikmat.²⁶⁶

Dalam Al-Qur'an dijelaskan bahwa kekayaan alam yang ada di lautan dan sungai, seperti ikan, mutiara, permata, dan merjan,²⁶⁷ adalah nikmat Allah yang harus dimanfaatkan untuk kemaslahatan hidup. Kekayaan laut tersebut adalah amanah yang harus digali dan dimanfaatkan untuk kesejahteraan hidup. Mensyukuri nikmat tersebut berarti menggunakan potensi akal pikiran sehingga muncul temuan-temuan baru (teknologi) dalam pemberdayaan kekayaan laut, seperti teknologi perkapalan dan pengelolaan ikan. Melalui teknologi tersebut, maka secara kuantitas hasil usaha penangkapan ikan, akan memperoleh hasil yang maksimal. Namun hasil laut tersebut, juga harus dikelola dengan teknologi yang lebih canggih sehingga memiliki nilai ekonomis yang lebih tinggi, misalnya teknologi pengalengan ikan.

Kreativitas yang muncul dari akal pikiran tersebut, harus diimbangi dengan kecerdasan rohani (*qalbu*). Kecerdasan ini akan mengarahkan manusia untuk bertindak sesuai dengan norma-norma yang ada, baik aturan pemerintah, agama dan budaya. Kecerdasan ini juga akan mengarahkan manusia untuk tidak merusak lingkungan, namun sebaliknya mendorong manusia untuk selalu menjaga lingkungan. Jadi dengan kecerdasan rohani, manusia dapat membedakan antara hal-hal yang *haq* dan *bathil*.

²⁶⁵Haidar Baqir, *Risalah Cinta dan Kebahagiaan*, hlm. 14.

²⁶⁶Hasil wawancara dengan SR (seorang pedagang) pada tanggal 6 Maret 2019.

²⁶⁷Lihat dalam *Tafsir al-Miṣbāḥ* QS. al-Jāsiyah, 45: 12; QS. An-Nahl, 16: 114; QS. al-Fātir, 35: 12.

Nikmat lain yang dianugerahkan Allah adalah alat indra yakni pendengaran, penglihatan, dan aneka hati (*fu'ād*).²⁶⁸ Allah menganugerahkan pendengaran, penglihatan, dan aneka hati bagi manusia, sebagai sarana untuk mengenal Allah, kekuasaan-Nya. Melalui indra pendengaran manusia mampu mendengarkan kabar berita, nasihat-nasihat kebaikan. Sedangkan dengan penglihatan manusia dapat melihat, mengamati objek yang ada di sekitarnya. Dengan hati (*qalbu*) manusia dapat membedakan antara nilai kebaikan dan keburukan, dapat merasakan perasaan orang lain (empati), dapat membedakan antara yang baik dan benar.²⁶⁹

Akal pikiran dan *qalbu* sebagai anugerah Allah, adalah potensi yang dimiliki manusia untuk mencapai kesejahteraan hidup. Dengan akal pikiran, manusia dapat berpikir tentang kekuasaan dan nikmat Allah. Kemampuan dalam berpikir, akan menumbuhkan kreativitas dalam memanfaatkan nikmat Allah. Sedangkan melalui *qalbu*, manusia dapat menyadari betapa besar nikmat Allah yang dianugerahkan kepada hamba-Nya. Kesadaran ini juga mendorong munculnya sikap batin seperti amanah, *qanā'ah*, *tawādu'*, tawakal, *istiqāmah*. Kesadaran ini juga menumbuhkan rasa optimis yang tinggi dalam setiap usahanya. Sikap batin yang penuh dengan rasa optimis dalam memperoleh nikmat Allah, mendorong seseorang untuk selalu bekerja keras dan berkreasi dalam memanfaatkan nikmat, serta berbuat kebaikan terhadap sesama makhluk (tindakan prososial). Nilai-nilai tersebut, akan mendorong terciptanya kesejahteraan hidup manusia, baik dari aspek material maupun spiritual.

Beberapa ilustrasi tersebut di atas, merupakan gambaran nilai-nilai idealitas bahwa spiritualitas syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāh* adalah serangkaian nilai yang saling berkaitan dalam menyikapi nikmat Allah. Dialog antara penglihatan, pendengaran, dan aneka hati (*fu'ād*) dengan nikmat Allah yang ada di luar dirinya, akan menumbuhkan sikap batin berupa penghayatan bahwa segala nikmat yang ada di dunia ini adalah karena kehendak Allah. Oleh karena itu manusia wajib mensyukuri nikmat.

²⁶⁸Lihat dalam *Tafsīr al-Miṣbāh* QS.al-Mu'minūn, 23:78; QS. al-Mulk; 67:23; QS. an-Nahl,16: 78; dan QS. as-Sajdah, 32: 9.

²⁶⁹Lihat dalam *Tafsīr al-Miṣbāh* QS. as-Sajdah, 32: 9.

Kesadaran manusia atas nikmat yang dianugerahkan Allah, akan menumbuhkan sikap optimis, tidak mudah putus asa atas nikmat Allah. Oleh karena sikap batin yang demikian, akan mendorong muncul etos kerja dan kreativitas yang tinggi dalam mengelola dan memanfaatkan nikmat Allah. Nilai spiritualitas yang penuh kebermaknaan tersebut, merupakan modal spiritual dalam mewujudkan kesejahteraan yang mencakup domain personal, komunal, lingkungan, dan transendental (kesejahteraan spiritual).

Modal spiritual nilai-nilai syukur tersebut, mencerminkan kemampuan individu dalam membangun hubungan yang harmonis dengan dirinya sendiri, orang lain, lingkungan, dan terutama pada hubungan dengan Tuhan. Kondisi batiniah yang didasari oleh sifat amanah, *qanā'ah*, *tawāḍu'*, tawakal, *istiqāmah*, dan optimis mendorong terciptanya individu-individu yang memiliki harga diri yang tinggi, tujuan hidup yang jelas, kepuasan hidup, integritas, kesabaran, kebebasan, nilai, makna, kedamaian, identitas, suka cita, dan kesadaran diri yang tinggi sebagai makhluk Allah.²⁷⁰

Nilai-nilai spiritualitas syukur juga mendorong munculnya kemampuan individu dalam membangun hubungan yang harmonis dengan orang lain, sikap empati, cinta terhadap sesama, menghormati, menghargai perbedaan, tumbuhnya kepercayaan terhadap orang lain, pemaaf, memiliki etika dalam pergaulan, berbuat adil dan bijak terhadap orang lain. Sikap dan tindakan tersebut merupakan manifestasi atau indikasi kesejahteraan spiritual dalam domain komunal.²⁷¹ Nilai-nilai spiritualitas syukur sebagai modal spiritual, juga mendorong munculnya sikap dan tindakan untuk senantiasa menyatu dengan alam, mencintai dan merawat alam semesta, menumbuhkan rasa kasih sayang terhadap semua ciptaan.²⁷² Sikap amanah, *qanā'ah*, *tawāḍu'*, tawakal, *istiqāmah*, dan optimis yang ada dalam diri seseorang, merupakan salah satu bentuk akhlak manusia terhadap Allah. Sikap-sikap batiniah ini merupakan

²⁷⁰Kondisi-kondisi individu yang demikian merupakan indikator dari domain personal dalam kesejahteraan spiritual. Lihat dalam Unterrainer, H. F., Ladenhauf, K. H., Moazed, M. L., Wallner-Liebmann, S. J., & Fink, A., 2010, "Dimensions of Religious"..., p. 192-197.

²⁷¹Sikap dan tindakan tersebut merupakan manifestasi atau indikasi kesejahteraan spiritual dalam domain komunal. Lihat *Ibid*.

²⁷²Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, "Domains of Spiritual Well-being"..., p. 1975-1991.

manifestasi dari keimanan terhadap Allah, yang dibuktikan dalam sikap batin yang senantiasa mendekatkan diri kepada Allah. Bekerja dan berkreasi adalah upaya untuk memanfaatkan potensi yang ada dalam diri (pendengaran, penglihatan, dan akal dan pikiran), dan potensi yang ada di luar diri (misalnya kekayaan alam) untuk berbuat kebaikan adalah manifestasi dari upaya untuk menggunakan nikmat sesuai dengan perintah Allah.²⁷³

Dalam konteks psikologi Islam, syukur merupakan salah satu dari kepribadian *rabbani*.²⁷⁴ Kepribadian ini tercermin dalam pribadi individu yang memiliki kemampuan dalam membangun hubungan yang harmonis diri sendiri (حبيل من النفس), sesama manusia (حبيل من الناس), lingkungan alam semesta (حبيل من العالم), dan terhadap Allah (حبيل من الله). Kemampuan-kemampuan ini dalam konteks psikologi positif disebut dengan istilah kesejahteraan spiritual. Kemampuan dalam membangun hubungan ini adalah manifestasi dari keimanan seseorang, yang direalisasikan dalam bentuk ibadah dan amal saleh.²⁷⁵ Kesejahteraan spiritual dalam pandangan Islam, berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam membangun hubungan vertikal dan horizontal. Hubungan vertikal menyangkut hubungan antara hamba dengan Tuhannya, sedangkan hubungan horizontal berkaitan dengan hubungan dengan diri, sesama manusia, dan sesama makhluk lainnya.

Secara umum bab ini merupakan analisis untuk menjawab permasalahan penelitian tentang aspek-aspek psikologis dan spiritual konsep syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, relevansi konsep syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* dengan teori kesebersyukuran (*gratitude*) dan kesejahteraan spiritual (*spiritual well-being*) dalam psikologi positif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ*

²⁷³Nilai-nilai atau sikap batin tersebut merupakan bagian dari domain transendental dari kesejahteraan spiritual. Lihat dalam Gomez, R., & Fisher, J. W., 2003, "Domains of Spiritual Well-being"..., p. 1975-1991.

²⁷⁴Kepribadian *rabbani* adalah kepribadian yang diperoleh setelah seseorang mampu mentransformasikan *asma'* dan sifat-sifat Allah ke dalam diri, diinternalisasikan dan direalisasikan dalam kehidupan nyata. Allah Maha Menerima syukur (الشُّكْرُ) adalah kepribadian rabbani, yakni yang mudah berterima kasih, memuji atas pemberian, kebaikan dan tidak menutup diri atas kebaikan, pemberian dari orang lain. Lihat Abdul Mujib, *Teori Kepribadian...*, hlm. 182 dan 197.

²⁷⁵*Ibid.*

mengandung aspek-aspek psikologis dan spiritual, antara lain: amanah, *qanā'ah*, *tawāḍu'*, tawakal, *istiqāmah*, optimis, kreatif, kerja keras, dan tindakan prososial (*īsar*, kedermawanan dan *al-karam*, *iḥsān*).

Hasil analisis data lainnya juga menunjukkan bahwa konsep syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* memiliki relevansi dengan teori kebersyukuran dan kesejahteraan spiritual dalam psikologi positif. Nilai-nilai relevansi tersebut dapat dilihat dari aspek makna, manfaat, fungsi moral syukur, dan tindakan prososial serta nilai-nilai spiritualitas yang terkandung di dalamnya. Nilai-nilai kebersyukuran dalam psikologi positif adalah fakta empirik untuk menjelaskan konsep syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* yang bersifat doktrinal. Dari aspek terminologi, konsep syukur tersebut, mayoritas menggunakan kata syukur (kata kerja), sedangkan dalam psikologi positif menggunakan istilah kebersyukuran (kata benda atau keadaan) yang menekankan pada aspek kondisi psikologis.

Kesejahteraan spiritual merupakan fakta empirik dari manfaat syukur yang dijelaskan dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ*. Nilai-nilai psikologis dan spiritual syukur dalam tafsir tersebut, merupakan modal spiritual (*spiritual capital*) untuk menciptakan kesejahteraan spiritual. Oleh karena itu orang-orang yang bersyukur adalah orang yang sejahtera secara spiritual.



5

RELEVANSI KONSEP SYUKUR DALAM *TAFSĪR AL-MIṢBĀḤ* DENGAN PENDIDIKAN ISLAM

Bagian ini membahas tentang relevansi konsep syukur dalam dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* dengan pendidikan Islam. Beberapa pokok bahasan yang dibahas antara lain tentang kepribadian syukur (*grateful personality*), kepribadian syukur (*grateful personality*) dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, relevansi kepribadian syukur dengan pendidikan Islam.

Dalam pengembangan pendidikan Islam, akhlak memiliki kedudukan yang penting untuk merealisasikan tujuan pendidikan Islam. Menurut Zakiah Darajat, tujuan pendidikan Islam adalah untuk membina manusia beragama, yaitu manusia yang mampu menjalankan agama dengan baik dan sempurna, yang diimplementasikan dalam sikap dan tindakan dalam kehidupan sehari-hari, untuk mencapai kebahagiaan hidup dunia dan akhirat.¹ Pribadi manusia yang diharapkan dalam pencapaian tujuan pendidikan tersebut, adalah manusia yang memiliki akhlakul karimah.

Dengan akhlak manusia mampu menonjolkan dirinya sebagai makhluk yang diciptakan Allah dalam keadaan *fi aḥsani taqwīm* (sebaik-baik bentuk). Namun sebaliknya, tanpa akhlak manusia akan kehilangan jati dirinya dan menjadi makhluk *asfala sāfilīn*.² Dalam psikologi, istilah akhlak lebih dikenal dengan istilah karakter atau kepribadian.

¹Gunawan dan Ibnu Hasan (Ed), *Percikan Pemikiran Pendidikan Islam: Ontologi Konfigurasi Pendidikan Masa Depan*, (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2015), hlm.5.

²Khairuna Rajab, *Psikologi Ibadah: Memakmurkan Kerajaan Illahi di Hati Manusia*, (Jakarta: Hamzah, 2011), hlm. 44-45.

A. Kepribadian Syukur (*Grateful Personality*)

Sebelum membahas tentang kepribadian syukur, maka perlu penjelasan tentang makna kepribadian. Pembahasan tentang makna kepribadian, penting dilakukan untuk memahami makna kepribadian syukur. Menurut Allport, kepribadian adalah *the dynamic organization within individual of those psychophysical system that determine his unique adjustment to his environment*.³ Pengertian tersebut mengandung makna bahwa kepribadian adalah sistem organisasi yang bersifat dinamis, selalu berkembang dan berubah. Kepribadian bersifat psikofisis, yakni berkaitan dengan aspek psikis dan fisik. Kepribadian juga bersifat unit, masing-masing individu memiliki kepribadian yang khas, berbeda antar satu sama lainnya. Jadi kepribadian adalah organisasi dinamis dalam diri individu sebagai sistem psikofisis yang menentukan caranya yang khas (unik) dalam melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan.⁴

1. Kepribadian Syukur (*Grateful Personality*) dalam Psikologi Positif

Kebersyukuran merupakan ciri dari kepribadian manusia. Ada beberapa alasan mengapa kebersyukuran merupakan bagian dari kepribadian, antara lain, *pertama* sebagai ciri kepribadian syukur memiliki hubungan yang positif dengan tingkat kebahagiaan, dan kesejahteraan individu. *Kedua*, kebersyukuran sebagai ciri kepribadian memiliki hubungan yang kuat dengan kesehatan mental, kepuasan hidup. *Ketiga*, kebersyukuran juga memiliki kedudukan penting dalam hubungan antar sosial yang kuat, kesehatan fisik, dan mental.⁵

Kepribadian syukur adalah kepribadian yang memiliki kemampuan dalam mengenali, menanggapi kebaikan dan mengakui kebajikan yang dilakukan oleh orang lain. Kecenderungan ini mengindikasikan bahwa kepribadian syukur mengantarkan seseorang memiliki pandangan positif dalam mengidentifikasi kebajikan yang dilakukan oleh orang lain.⁶

³Allport, G.W., *Personality: a Psychological Interpretation*, (New York: Henry Holt, 1949), p.48.

⁴Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2014), hlm. 366.

⁵Wood, A., Joseph, S., & Linley, A., (2007), "Gratitude-Parent of all Virtues"... , p. 18.

⁶Elfers, John & Hlava, Patty, (2016), *The Grateful Personality in The Spectrum of Gratitude...*, p. 167-168.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa orang-orang yang bersyukur memiliki kepribadian yang selalu menghargai kebaikan orang lain.⁷ Hal ini juga sesuai dengan pandangan McCullough, bahwa orang yang bersyukur memiliki pengalaman yang lebih intens dan kontinu dalam bersyukur. Pribadi orang yang bersyukur secara terus-menerus berusaha untuk bersyukur dalam setiap keadaan apa pun.⁸

Orang yang memiliki kepribadian syukur, memiliki sudut pandang terhadap dunia yang penuh dengan limpahan nikmat dan kebaikan. Pandangan ini mendorong seseorang untuk senantiasa bersyukur, menumbuhkan emosi positif yang mendorong tindakan untuk melakukan kebaikan. Oleh karena itu orang yang bersyukur memiliki konstruksi diri untuk senantiasa terbuka atas kebaikan yang dilakukan oleh orang lain.⁹ Hal ini sesuai dengan fungsi sebagai barometer moral, motif moral, dan penguat moral.¹⁰

Kebersyukuran sebagai sebuah kepribadian memiliki fungsi sebagai kerangka referensi dalam melihat dunia yang serba penuh dengan keindahan. Rasa syukur mendorong dalam diri seseorang untuk melakukan pencarian terhadap sesuatu yang baik, merasakan dan mengakui sesuatu yang dipandang berharga dan layak untuk dihargai.¹¹ Pendapat ini menunjukkan bahwa kepribadian syukur tercermin dari kemampuan seseorang dalam menghargai kebaikan yang dilakukan oleh orang lain dan memandang lingkungan kehidupan adalah sumber kebaikan.

Kepribadian syukur adalah kepribadian yang memiliki kemampuan dalam merespons kebaikan dan emosi positif atas kebaikan yang ditelaah diterima.¹² Orang-orang yang bersyukur memiliki tingkat responsivitas

⁷Emmons, RA, & Stern, R., (2013), "Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention"..., p. 846-855.

⁸McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A., (2002), The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112.

⁹Elfers, John & Hlava, Patty, (2016), The Grateful Personality in *The Spectrum of Gratitude* ..., p. 169.

¹⁰McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B., (2001), "Is Gratitude a Moral Affect?" ..., p.249.

¹¹Elfers, John & Hlava, Patty, (2016), The Grateful Personality in *The Spectrum of Gratitude* ..., p. 169.

¹²*Ibid.*

emosional yang sensitif atas kebaikan yang dilakukan orang lain. Orang yang bersyukur mudah merasakan kebaikan yang dilakukan oleh orang lain. Emosi positif tersebut mendorong untuk membalas kebaikan yang dilakukan oleh orang lain (*norm reciprocity*).¹³

2. Aspek-aspek Kepribadian Syukur

Secara umum kepribadian terdiri dari beberapa aspek-aspek antara lain: karakter, temperamen, sikap, stabilitas emosi, responsibilitas, sosiabilitas.¹⁴ Pendapat lain menyatakan karakter dan temperamen merupakan hal yang penting dalam membahas kepribadian.¹⁵ Pendapat tersebut menekankan bahwa kepribadian merupakan aspek yang sangat kompleks, meliputi beberapa unsur baik yang berkaitan dengan aspek psikis maupun fisik.

Karakter adalah ciri khusus dalam diri individu yang bersifat membedakan antar individu satu dengan lainnya.¹⁶ Karakter berkaitan dengan konsistensi seseorang dalam mematuhi etika perilaku, pendirian atau pendapat.¹⁷ Karakter juga berkaitan dengan baik buruknya tingkah laku seseorang yang didasari oleh bermacam-macam tolok ukur, misalnya keberhasilan dalam penyesuaian diri. Apabila ukuran baik-buruk tindakan yang didasarkan pada norma-norma sosial, maka karakter yang baik ada yang sesuai dengan norma tersebut. Oleh karena itu karakter berkaitan dengan aspek etis, yakni penilaian baik buruk.¹⁸ Misalnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Watkins, dkk., menunjukkan bahwa orang-orang yang bersyukur cenderung lebih mudah dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan.¹⁹

Temperamen adalah corak reaksi seseorang terhadap berbagai rangsangan yang berasal dari lingkungan dan dari dalam dirinya sendiri.²⁰

¹³McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B., (2001), "Is Gratitude a Moral Affect?". *Psychological bulletin*, 127(2), 249.

¹⁴Mahamud, *Psikologi Pendidikan...*, hlm.366-367.

¹⁵Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hlm. 103-104.

¹⁶Arthur S Reber & Emily S. Reber, *Kamus Psikologi...*, hlm. 152.

¹⁷Mahamud, *Psikologi Pendidikan...*, hlm.366-367.

¹⁸Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam...*, hlm. 104.

¹⁹Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. 2003. "Gratitude and Happiness"... , p. 431-451.

²⁰Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam...*, hlm. 103.

Corak reaksi tersebut, berhubungan dengan tingkat kecenderungan sikap atau tindakan reaktif.²¹ Temperamen berkaitan dengan konstitusi biopsikologis seseorang, sangat sulit berubah, bersifat netral atau tidak mengandung penilaian baik dan buruk.²² Pendapat lain juga menyatakan bahwa temperamen adalah perbedaan kualitas emosional atau perilaku yang cukup stabil, yang dipengaruhi oleh faktor biologis bawaan.²³

Sikap adalah kecenderungan bertindak, berpikir, berpersepsi dan merasa dalam menghadapi objek, ide, situasi atau nilai. Sikap bukan perilaku. Objek sikap antara lain orang, benda, tempat, gagasan, situasi, atau kelompok.²⁴ Sikap berkaitan dengan kesiapan seseorang dalam merespons objek yang bersifat positif, negatif, atau ambivalen.²⁵ Dalam konteks syukur sebagai kepribadian, kecenderungan syukur berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengenali, menanggapi, dan mengakui kebaikan yang dilakukan oleh orang lain. Orang yang bersyukur, cenderung lebih aktif dan kreatif dalam memandang suatu kebajikan.²⁶

Stabilitas emosi, berkaitan dengan kestabilan reaksi emosional terhadap peristiwa-peristiwa di luar dirinya, misalnya mudah marah, tersinggung atau putus asa.²⁷ Emosi adalah keadaan dan reaksi psikologis seseorang atas suatu objek atau peristiwa, bersifat psikologis, seperti kegembiraan, kesedihan, keharuan, kecintaan, keberanian.²⁸ Orang-orang yang bersyukur cenderung memiliki stabilitas emosi yang baik.²⁹

Responsibilitas berkaitan dengan kesiapan untuk menerima risiko atas tindakan yang dilakukan.³⁰ Responsibilitas tercermin dalam

²¹Mahamud, *Psikologi Pendidikan ...*, hlm. 366-367.

²²Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam...*, hlm. 104.

²³Pervin, Lawrence A., Daniel Cervone & Oliver P. John, *Psikologi Kepribadian: Teori dan Penelitian, ...* hlm. 305.

²⁴Alex Sobur, *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah*, (Bandung: Pustaka Setia, 2013), hlm. 361.

²⁵Mahamud, *Psikologi Pendidikan ...*, hlm.366-367.

²⁶Elfers, John & Hlava, Patty, *The Grateful Personality in The Spectrum of Gratitude Experience*, Spinger: USA, 2016, p. 167-168.

²⁷Mahamud, *Psikologi Pendidikan ...*, hlm. 366-367.

²⁸Lihat Kamus Besar Bahasa Indonesia, *Departemen Pendidikan dan Kebudayaan dalam Daldiyono, Hemat Emosi*, (Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2011), hlm. 4.

²⁹McCullough, ME, Tsang, JA, & Emmons, RA., (2004), "Gratitude in Intermediate Affective Terrain"..., p.295.

³⁰Mahamud, *Psikologi Pendidikan...*, hlm.366-367.

sikap dan perilaku dalam melaksanakan tugas dan kewajiban yang harus dilakukan.³¹ Jadi responsibilitas berkaitan dengan kesiapan seseorang dalam menerima tanggung jawab. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang bersyukur memiliki tingkat tanggung jawab yang tinggi.³²

Sosiabilitas berkaitan dengan kecenderungan seseorang untuk melakukan hubungan interpersonal, seperti sifat pribadi yang terbuka atau tertutup dalam menjalin hubungan dengan orang lain.³³ Hubungan sosial dapat berupa tindakan mencintai, membenci, bersaing atau bekerja sama, sederajat atau otoriter.³⁴ Beberapa hasil penelitian yang dilakukan oleh Algoe, dkk.,³⁵ Algoe,³⁶ Bartlett & DeSteno³⁷ dan Chang & Chen³⁸, menunjukkan bahwa syukur memiliki peran penting membangun hubungan sosial yang harmonis dalam kehidupan.

B. Kepribadian Syukur (*Grateful Personality*) dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ*

1. Kepribadian Syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ*

Sebagaimana penjelasan sebelumnya, kepribadian syukur (*grateful personality*) menitikberatkan pada pandangan, sikap dan tindakan seseorang dalam menilai dan menghargai kebaikan yang dilakukan oleh orang lain. Pandangan dan sikap tersebut, kemudian direalisasikan dengan tindakan nyata, yakni melakukan tindakan kebaikan sebagai bentuk penghargaan atau terima kasih atas kebaikan yang diterima. Kontinuitas dan intensitas ini menentukan kualitas kepribadian syukur dalam diri seseorang.

³¹Doni Koesoema A, *Pendidikan Karakter Utuh dan Menyeluruh*, (Yogyakarta: Kanisius, 2012), hlm. 188.

³²Wood, AM, Froh, JJ, & Geraghty, AW., (2010), "Gratitude and Well-being" ..., p.890-905.

³³Mahamud, *Psikologi Pendidikan...*, hlm. 366-367.

³⁴Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam...*, hlm. 104.

³⁵Algoe, S. B., Fredrickson, B. L., & Gable, S. L., 2013, The Social Functions of The Emotion of Gratitude via Expression. *Emotion*, 13(4), p: 605.

³⁶Algoe, S. B., 2012, "Find, Remind, and Bind" ...p. 455-469.

³⁷Bartlett, M. Y., & DeSteno, D., 2006, "Gratitude and Prosocial Behavior: Helping When it Costs You", *Psychological science*, 17(4), p: 319-325.

³⁸Chang, YP, Lin, YC, & Chen, LH., 2012, Pay it forward: Gratitude in Social Networks. *Journal of Happiness Studies*, 13(5), p: 761-781.

Kemampuan seseorang dalam mensyukuri nikmat Allah memiliki tingkatan-tingkatan tertentu. Dalam *Tafsir al-Miṣbāḥ* dijelaskan tentang kualitas syukur mulai dari tingkatan tertinggi sampai terendah. Dalam tafsir tersebut, dijelaskan bahwa kebanyakan manusia tidak mensyukuri nikmat Allah, yang diungkapkan dengan kata *lā yasykurūn* (لايشكرون). Tingkatan berikutnya adalah orang yang bersyukur, walaupun hanya sekali dilukiskan dengan kata *yasykur* (يشكر), bila hal itu sering dilakukan oleh seseorang maka dinamai *syākir* (شاكِر), dan apabila telah membudaya dan mendarah daging dalam kepribadiannya maka dinamai dengan *syakūr* (شاكور).³⁹

Istilah *syakūr* yang digunakan dalam *Tafsir al-Miṣbāḥ*, identik dengan *grateful personality* dalam psikologi positif. Individu dalam kondisi tersebut, memiliki kemampuan bersyukur dalam tingkat dan kualitas yang tertinggi (mantap dalam bersyukur). Penjelasan tingkatan syukur tersebut, menguatkan pandangan bahwa kepribadian syukur terdapat dalam kata *syakūr*. Orang-orang dalam golongan ini adalah orang yang mampu menginternalisasikan nilai-nilai spiritualitas syukur dalam kehidupan sehari-hari. Ketika nilai-nilai syukur menjadi bagian dari cara berpikir dan berperilaku dalam diri individu, maka akan terbentuk karakter pribadi yang bersyukur.⁴⁰

Kepribadian yang lahir dari nilai-nilai spiritualitas syukur, akan menciptakan individu yang kepribadian *'abdan syakūran* (hamba yang banyak bersyukur). Pribadi yang demikian adalah pribadi yang senantiasa berusaha untuk meneladai sifat Allah Yang Maha Mensyukuri, yakni *as-syakūr*.⁴¹ Kepribadian ini mencerminkan nilai idealitas seorang hamba dalam menyikapi nikmat Allah. *'Abdan syakūran* adalah gambaran individu yang memiliki kepribadian syukur.

Dalam *Tafsir al-Miṣbāḥ* QS. Luqmān, 31: 12, disebutkan beberapa ciri orang yang termasuk dalam kategori *'abdan syakūran*. Golongan

³⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāḥ*, Volume 6..., hlm. 321.

⁴⁰Muchlas Samawi, Hariyanto, *Konsep dan Model Pendidikan Karakter*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013), hlm. 41.

⁴¹Allah Maha Menerima Syukur (الشكور), merupakan kepribadian rabbani yang berarti mudah berterima kasih dan memuji atas pemberian yang lain; tidak menutup diri terhadap pemberian atau kebaikan dari orang lain. Lihat dalam QS. al-Baqarah, 2: 158, 261; Ibrāhīm, 14: 7; Sabā', 34: 13; dan Luqmān, 31: 14. Lihat dalam Abdul Mujib, *Teori Kepribadian...*, hlm. 197.

yang termasuk dalam kategori ini, adalah orang-orang yang bersyukur memiliki kemampuan yang mantap dalam hal: 1) mengenal Allah dan mengenal anugerah yang telah diberikan kepadanya; 2) memiliki rasa kagum dan patuh terhadap Allah, karena telah mengenal Allah; 3) memahami fungsi anugerah yang telah diberikan kepadanya; 4) melakukan amal saleh sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki sehingga melahirkan amal yang tepat (saleh).⁴²

Menurut Abdul Mujib, kepribadian orang-orang yang bersyukur senantiasa menampakkan nikmat Allah, baik dengan pujian (lisan), hati dan perbuatan. Orang yang memiliki kepribadian syukur, memiliki kesadaran bahwa kebaikan yang dilakukan tidak atau belum bernilai apa-apa, meskipun tindakan itu sudah dilakukan dengan semaksimal mungkin. Sebaliknya apa yang diperolehnya dirasakan sangat besar, meskipun kenyataannya sangat sedikit.⁴³

Syukur merupakan kepribadian *rabbani*,⁴⁴ *qur'ani*,⁴⁵ dan, *rasuli*,⁴⁶ seperti kepribadian Nabi Nūh dan Ibrāhīm.⁴⁷ Kepribadian-kepribadian yang demikian adalah manifestasi dari akhlak seorang Muslim yang mampu meneladani dan mengamalkan sifat-sifat ketuhanan, rasul, dan

⁴²M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāh*, Volume 10..., hlm. 293-294.

⁴³Abdul Mujib, *Teori Kepribadian...*, hlm. 312.

⁴⁴Lihat Abdul Mujib, *Teori Kepribadian...*, hlm. 182 dan 197.

⁴⁵Menurut Rif'at Syauqi, kepribadian Qur'an adalah kepribadian yang elemen-elemennya bersumber dari ajaran Allah dalam Al-Qur'an. Nilai-nilai dalam kepribadian Qur'ani meliputi, jiwa yang beriman, *mumainnah*, sabar, tawakal, jujur, amanah, syukur, cerdas, syaja'ah, demokratis, positif, optimis, pemurah, taubat, taqwa, ihsan, konsisten, dan bahagia. Lihat dalam Rif'at Syauqi Nawawi, *Kepribadian Qur'ani...*, hlm. 49-53.

⁴⁶Kepribadian rasuli adalah kepribadian yang diperoleh setelah seseorang mentransformasikan sifat-sifat dan kelebihan rasul, kemudian diinternalisasikan dan direalisasikan dalam kehidupan sehari-hari. Kepribadian rasuli dalam kebersyukuran ini, seperti kepribadian *Nuhi dan Ibrāhimi*. Kepribadian *Nuhi* adalah kepribadian yang mampu mengentaskan masyarakat dari banjir kemaksiatan, pencuri, koruptor, menyiksa tawanan perang dan menghargai terhadap sesama makhluk. Sedangkan kepribadian *Ibrāhimi*, adalah kepribadian yang tangguh dalam keimanan. Lihat dalam Abdul Mujib, *Teori Kepribadian...*, hlm.219.

⁴⁷Kedua Nabi tersebut, secara khusus disebutkan dalam Al-Qur'an, Nabi Nuh dengan sebutan *عَبْدًا شَكُورًا* (sungguh dia adalah hamba Allah yang banyak bersyukur, QS.al-Isrā', 17:3) Nabi Ibrāhīm dengan sebutan *شَاكِرًا لِّأَنْعَمِهِ* (yang mensyukuri nikmat-nikmat Allah. QS. an-Nahl, 16: 121). Lihat penjelasannya dalam M. Quraish Shihab, *Wawasam Al-Qur'an...*, hlm. 300.

ajaran-ajaran yang ada dalam Al-Qur'an. Nilai-nilai kepribadian tersebut kemudian muncul dalam bentuk perilaku seorang Muslim, yakni amal saleh, yang mengantarkan seseorang pada *maqām mahmūdah*.⁴⁸ Implementasi amal saleh secara vertikal (ibadah *maḥḍah*), tampak dalam pola ibadah yang semakin baik. Secara horizontal (ibadah *gairu maḥḍah*) terealisasi dalam perilaku yang baik terhadap diri, orang lain, dan lingkungan.

2. Aspek-aspek Kepribadian Syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ*

Kepribadian syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, dapat dianalisis dari aspek-aspek kepribadian yang meliputi: karakter, temperamen, sikap, stabilitas emosi, responsibilitas, sosiabilitas.

a. Karakter

Berdasarkan hasil penelusuran dan analisis dari ayat-ayat tentang syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, kepribadian syukur mengandung beberapa karakter, antara lain: amanah, *qanā'ah*, *tawāḍu'*, *tawakal*, *kerja keras*, *kreatif*, dan *tindakan prososial*.

1) Karakter Amanah

Amanah adalah karakter religius, yang tercermin dalam sikap dan tindakan yang bertanggung jawab atas nikmat Allah. Segala nikmat yang diperoleh dalam hidup ini adalah amanah Allah yang harus digunakan dengan sebaik-baiknya. Sebagai karakter religius, amanah merupakan salah satu bentuk ketaatan manusia atas perintah Allah, yakni mensyukuri nikmat Allah.⁴⁹ Sebagai karakter, maka amanah bersifat normatif. Oleh karena itu ketidakmampuan dalam menjalankan amanah nikmat merupakan sebuah pelanggaran terhadap norma agama.

2) Karakter *Qanā'ah*

Karakter ini yang menggambarkan perasaan puas dan gembira atas nikmat Allah yang telah diterimanya. *Qanā'ah* merupakan sebuah sifat karakter (*the character traits*) yang senantiasa merasa cukup,

⁴⁸*Ibid.*, hlm. 130.

⁴⁹Salah satu perintah untuk mensyukuri nikmat Allah, dapat dilihat dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* QS. *Al-Baqarah*, 2: 152.

puas dan gembira atas nikmat Allah. Sikap batin ini mengantarkan pada sifat-sifat perilaku (*the behavioral traits*) seseorang untuk selalu optimis, kerja keras dan tidak mudah putus asa dalam meraih kesuksesan hidup (nikmat Allah). Sikap-sikap yang lahir dari *qanā'ah* merupakan gambaran individu yang memiliki karakter yang kuat atas keyakinan terhadap Allah, bahwa nikmat yang diperoleh dalam hidup ini adalah yang terbaik, sehingga mendorong seseorang untuk menggunakan nikmat tersebut dengan sebaik-baiknya.

3) Karakter *Tawādu'*

Karakter ini berkaitan dengan sikap batin yang menunjukkan ketundukan seorang hamba di hadapan Tuhannya dan sesama manusia. Orang yang *tawādu'*, memahami dan merasakan bahwa tidak ada sesuatu yang perlu disombongkan dalam dirinya, di hadapan sesama manusia dan terutama di hadapan Allah.

4) Karakter Tawakal

Karakter tawakal ditandai dengan sikap dan tindakan untuk selalu menyerahkan segala urusan hanya kepada Allah. Dalam konteks Islam, *tawakal* dimaknai bersandar, mempercayai atau menyerahkan diri kepada Allah. Tawakal adalah keadaan jiwa yang tenang dan tenteram baik dalam keadaan suka dan duka. Keadaan jiwa yang demikian, disebabkan karena perasaan cukup atas pemberian dan pengetahuan yang dianugerahkan Allah, sehingga menumbuhkan kepuasan dalam diri atas kebijaksanaan Allah, yang akan mengantarkan pada kebahagiaan yang hakiki. Semakin yakin seorang Muslim mempercayai bahwa Allah adalah tempat menyerahkan segala takdirnya, maka akan semakin mempercepat rasa kebahagiaan dirasakan dalam hidupnya.⁵⁰ Dalam psikologi positif, orang-orang yang bersyukur lebih spiritual dan berpikir religius.⁵¹

5) Karakter *Istiqāmah*

Karakter ini berarti komit dan konsisten untuk memegang teguh ajaran agama, dalam setiap waktu dan keadaan.⁵² *Istiqāmah*

⁵⁰Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah...*, hlm. 157-160.

⁵¹McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A., (2002), The grateful disposition: A conceptual and empirical topography, *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112.

⁵²*Ibid.*, hlm. 45.

merupakan karakter religius yang kuat atas kebenaran dan keyakinan agama yang dianutnya. Sikap ini sangat diperlukan dalam kehidupan beragama, mengingat banyaknya permasalahan hidup yang perlu disikapi dengan tegas, sehingga tidak terbawa arus kehidupan yang menyesatkan. Sikap konsistensi atas keyakinan ini, membentuk pribadi teguh dalam pendirian, tidak mudah terpengaruh oleh hasutan, fitnah dan informasi atau berita yang menyesatkan. Pribadi ini sangat diperlukan dalam mempertahankan dan memperjuangkan ajaran Islam.

6) Karakter Kerja Keras

Karakter ini merupakan salah satu ajaran yang dicontohkan oleh nabi dan rasul. Mereka selalu bekerja keras makan dari hasil, usaha sendiri, dan tidak mengandalkan pemberian orang lain.⁵³ Misalnya Nabi Dāūd yang selalu bekerja keras sebagai untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Baginya bekerja merupakan salah satu tanda syukur atas nikmat Allah.⁵⁴

7) Karakter Kreatif

Karakter berkaitan dengan daya kreativitas dalam memanfaatkan nikmat Allah. Potensi-potensi yang dianugerahkan Allah kepada manusia, hendaknya mampu menumbuhkan kreativitas dalam mengelola dan memanfaatkan nikmat Allah yang tersedia di alam semesta. Nilai karakter kreatif dalam syukur, terletak pada kemampuan seseorang dalam mendialogkan kedua potensi tersebut, sehingga menghasilkan sebuah tindakan nyata dan karya nyata yang berguna bagi kehidupan manusia.

Proses dialogis antara kedua potensi tersebut, dilakukan dalam berbagai bentuk kegiatan penelitian, pendidikan dan pelatihan dalam pengelolaan sumber daya alam. Kegiatan tersebut merupakan bentuk ungkapan rasa syukur atas nikmat indra dan akal, yakni digunakan untuk melakukan observasi, penelitian, rekayasa dan berpikir kritis dalam memanfaatkan sumber daya alam. Sedangkan hasil kreativitas yang berupa teknologi, merupakan bentuk syukur

⁵³Wahbah az-Zuhaili, *Akhlāq al-Muslim: 'Alāqutubuhū bi al-Khāliq: Ensiklopedia Akhlak Muslim, Berakhlak terhadap Sang Pencipta*. Terjemahan Zainal Abidin H dan Indah Djelita Datu, (Bandung: Mizan Media Utama, 2013), hlm. 158-159.

⁵⁴Lihat dalam M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 10..., hlm. 582.

dalam memanfaatkan kekayaan alam. Nilai karakter kreatif ini dalam dunia pendidikan menghasilkan berbagai temuan dalam teknologi pertanian, pertambangan dan kemaritiman. Temuan-temuan tersebut, merupakan perpaduan ungkapan rasa syukur atas nikmat indra dan akal serta kekayaan alam yang ada di luar diri manusia.

Dengan demikian nilai karakter kreatif terdapat dalam kemampuan manusia menggunakan akal pikirannya dalam memanfaatkan dan mengelola kekayaan alam.

8) Karakter kepedulian sosial

Karakter ini merupakan manifestasi dari rasa syukur, yang termasuk dalam kategori amal saleh. Karakter kedermawanan direalisasikan dalam berbagai bentuk tindakan sosial, seperti memberikan bantuan kepada orang-orang yang membutuhkan, berderma untuk lembaga-lembaga sosial, pendidikan dan keagamaan.

Karakter ini dalam perspektif psikologi positif, identik dengan tindakan prososial. Syukur sebagai emosi positif, mendorong seseorang untuk membalas kebaikan yang dilakukan oleh orang yang telah memberi manfaat atau terhadap orang lain.⁵⁵ Beberapa hasil penelitian juga menunjukkan bahwa orang-orang yang bersyukur memiliki kepedulian sosial,⁵⁶ empati,⁵⁷ membantu orang yang membutuhkan,⁵⁸ dan beberapa tindakan prososial lainnya.

Salah satu bentuk karakter kepedulian sosial adalah tindakan *altruisme* atau *isarat*. Karakter ini dalam Islam disebut dengan istilah *isarat*, yakni tindakan rela berkorban untuk kepentingan orang lain. Pengorbanan ini dalam perspektif syukur, merupakan bagian manifestasi dari ungkapan rasa syukur. Beberapa hasil penelitian

⁵⁵Chang, YP, Lin, YC, & Chen, LH., (2012), Pay it forward: Gratitude in social networks, *Journal of Happiness Studies*, 13(5), 761-781.

⁵⁶Wood, AM, Froh, JJ, & Geraghty, AW., (2010), Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review*, 30(7), 890 -905.

⁵⁷McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A., (2002), The grateful disposition: A conceptual and empirical topography, *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112.

⁵⁸Emmons, R. A., & McCullough, M. E., (2003), Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life, *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377.

dalam psikologi positif, menunjukkan bahwa syukur mendorong munculnya tindakan altruistik.⁵⁹

9) Karakter cinta terhadap lingkungan

Syukur adalah menggunakan nikmat sesuai dengan tujuan penganugerahannya.⁶⁰ Makna syukur tersebut menekankan bahwa segala nikmat yang ada di muka bumi ini adalah amanah Allah yang harus dikelola dan dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya. Misalnya nikmat Allah yang berupa kekayaan laut, maka bentuk syukur atas nikmat tersebut adalah dengan mengelola dan memanfaatkan kekayaan yang ada di dalamnya dengan sebaik-baiknya untuk kesejahteraan hidup manusia. Dalam mengeksplorasi kekayaan yang ada di dalamnya harus memperhatikan kelestarian lingkungan dan biota laut yang ada di dalamnya. Karakter cinta terhadap lingkungan, menekankan bahwa lingkungan adalah bagian dari kehidupan manusia yang harus dirawat, dipelihara, dan dijaga kelestariannya.

b. Temperamen

Individu yang memiliki kepribadian syukur, memiliki temperamen yang sabar, rendah hati, merasa puas atas hasil usaha yang dilakukan, merasa berkecukupan. Misalnya karakter *qanā'ah*, bukan hanya sekadar merasa puas dengan apa yang dimiliki. Kepuasan yang dimaksud adalah hasil akhir yang didahului oleh keinginan meraih sesuatu, usaha yang maksimal, keberhasilan dalam usaha, menyerahkan dengan sukacita apa yang telah diraihinya kepada yang butuh, dan karena telah merasa puas dengan apa yang dimiliki sebelumnya.⁶¹

c. Sikap

Kepribadian syukur tercermin dari sikap individu yang cenderung memiliki sikap positif dalam merespons objek atau peristiwa tertentu.

⁵⁹Bartlett, M. Y., & DeSteno, D., (2006), Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you, *Psychological science*, 17(4), 319-325.

⁶⁰Makna ini terdapat dalam *Tafsīr al-Miṣbāh*, misalnya QS. Ar-Rūm, 30: 46; QS. Al-A'rāf, 7: 189; QS. Al-Insan, 76:3; QS. as-Saba', 34: 15; QS. Al-Furqān, 25: 62; QS. Ibrāhīm, 14: 5; Ibrāhīm, 14: 7.

⁶¹M. Quraish Shihab, *Lentera Hati...*, hlm. 137-139.

Sikap positif tersebut lahir dari pandangan bahwa nikmat Allah yang dikaruniakan kepada hamba-Nya adalah yang terbaik. Oleh karena itu dalam diri orang-orang yang bersyukur senantiasa bersikap *qanā'ah, tawāḍu'*, tawakal, dan *istiqāmah*, dan optimis atas nikmat Allah.

Misalnya karakter *tawakal*. Tawakal merupakan akhlak terpuji yang lahir karena keyakinan yang kuat dalam diri seseorang terhadap Allah, atas segala sesuatu yang akan terjadi dalam diri seseorang. Keyakinan ini menumbuhkan sikap pasrah secara totalitas atas kehendak Allah, bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam diri seseorang adalah yang terbaik. Kehendak Allah adalah yang terbaik bagi dirinya. Prasangka positif ini yang ada dalam diri seseorang, menumbuhkan sikap optimis dalam diri seseorang dalam menjalani kehidupan ini. Sikap tawakal akan meneguhkan keyakinan diri terhadap Allah, menghasilkan suasana hati yang tenang, cinta, lapang dan menghilangkan kegamangan, kecemasan, dan kegelisahan atas segala sesuatu yang akan terjadi dan telah terjadi dalam kehidupan ini, karena semuanya terjadi atas kehendak Allah.⁶² Manusia diwajibkan untuk berusaha dengan kekuatan dan kesungguhannya, namun keberhasilan dan kegagalan atas hasil usaha tersebut adalah kehendak Allah.⁶³

d. Stabilitas emosi

Emosi yang stabil merupakan gambaran individu yang memiliki kepribadian syukur. Nilai-nilai spiritualitas seperti amanah, *qanā'ah, tawāḍu'*, tawakal, dan *istiqāmah* dan optimis, adalah gambaran suasana batin seseorang dalam menyikapi nikmat Allah. Nilai-nilai spiritualitas tersebut adalah manifestasi dari kecerdasan spiritual dan emosional. Kecerdasan ini akan membentuk individu lebih fleksibel dalam memandang kesatuan di balik perbedaan, menghindarkan diri dari pandangan yang picik, fanatik, eksklusif, atau berburuk sangka dengan penganut agama yang berbeda.⁶⁴ Kecerdasan ini mampu menyatukan hal-hal yang bersifat interpersonal dan intrapersonal, serta mampu menjembatani kesenjangan antara diri dengan orang lain. Hal ini karena dengan kecerdasan spiritual orang akan mampu memahami

⁶²Wahbah az-Zuhaili, *Akhlāq al-Muslim...*, hlm. 40.

⁶³*Ibid.*, hlm. 37.

⁶⁴Danah Zohar dan Ian Marshall, *Kecerdasan Spiritual*. Terjemahan Rahmi Astuti, Ahmad Najib Burhani, Ahmad Baiquni, (Bandung: Mizan, 2007), hlm. 13.

tentang siapa diri kita, sesuatu yang bermakna bagi diri, dan bagaimana seseorang mampu memberikan makna bagi orang lain.⁶⁵

Misalnya dengan bertawakal kepada Allah, maka seseorang akan merasa optimis, memperoleh kemudahan rezeki, kemuliaan, keunggulan dan keselamatan hidup.⁶⁶ Contoh sikap *tawakal* yang ditunjukkan oleh Nabi Zakaria. Karena sikap tawakal yang dimilikinya, Allah mengabulkan do'anya sehingga dikaruniai seorang putra dan menjadi seorang nabi yang mulia, sekalipun umur beliau telah tua. Demikian pula dengan Nabi Ibrāhīm yang mendapatkan karunia anak lelaki dari Allah, setelah lama tidak memiliki keturunan. Nabi Ibrāhīm juga meninggalkan putranya Hājar dan anaknya Ismā'īl di lembah yang gersang tiada tumbuhan maupun air, namun tumbuh seorang nabi yang memerintahkan keluarganya untuk salat dan berzakat.⁶⁷ Contoh lain adalah ketika terjadi perang *Khandaq*, keteguhan hati yang ada dalam diri kaum Muslimin ditunjukkan ketika aliansi Arab Quraisy dan Yahudi bani Quraizah menebar ketakutan dan mengepung kaum Muslimin di kota Madinah. Keteguhan ini tumbuh karena kejernihan iman dan kemantapan kaum Muslimin bersandar dan bertawakal kepada Allah, sehingga mampu mengatasi kaum musyrikin.⁶⁸

e. Responsibilitas

Kepribadian syukur tercermin dari aspek responsibilitas yang tinggi dalam diri orang-orang yang bersyukur. Misalnya karakter amanah. Karakter amanah dalam konsep syukur berkaitan dengan pemahaman, keyakinan bahwa segala nikmat yang dianugerahkan Allah adalah amanah yang harus dipertanggungjawabkan.⁶⁹ Karakter amanah berkaitan dengan sikap dan perilaku dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab terhadap diri sendiri, lingkungan (alam, sosial, budaya

⁶⁵Danah Zohar dan Ian Marshall, *Kecerdasan Spiritual...*, hlm. 13.

⁶⁶*Ibid.*, hlm. 41.

⁶⁷Abdul Muhsin Bin Muhammad al-Qasim, *Langkah Pasti Menuju Bahagia*. Terjemahan Sufyan al-Atsary al-Madiny, (Surakarta: Daar an-Naba', t.t.), hlm. 63-64.

⁶⁸Wahbah az-Zuhaili, *Akhlāq al-Muslim...*, hlm. 37.

⁶⁹Makna tersebut dijelaskan dalam *Tafsīr al-Miṣbāh*, QS. ar-Rūm, 30: 46; QS. al-A'rāf, 7: 189; QS. al-Insān, 76:3; QS. an-Naml, 27: 19; QS. al-Jāsiyah, 45: 12; QS. Luqmān, 31: 12; QS. al-Baqarah, 2: 172; QS. as-Sabā', 34: 15; QS. al-Furqān, 25: 62 dan QS. Ibrāhīm, 14: 5, 7.

negara) dan Tuhan yang Maha Esa.⁷⁰ Oleh karena itu orang yang amanah adalah orang yang memiliki kesadaran dan kesediaan yang tinggi dalam memikul tanggung jawab atas nikmat amanah yang dianugerahkan Allah.

Misalnya karakter *istiqāmah*. Karakter ini berkaitan dengan tindakan yang menunjukkan perilaku tertib dan patuh pada berbagai ketentuan dan peraturan yang ada.⁷¹ Kedisiplinan adalah kepatuhan untuk menghormati dan melaksanakan suatu sistem, di mana seseorang harus tunduk atas keputusan, perintah dan peraturan yang berlaku. Disiplin berkaitan dengan ketertiban, karena ketertiban tidak akan dapat tercapai tanpa kedisiplinan. Perintah untuk bertindak disiplin terdapat dalam Al-Qur'ān (QS. an-Nisā', 4: 49), yang menekankan perlunya menaati terhadap *uli-al-Amr*, yakni orang yang memiliki wewenang untuk mengatur urusan masyarakat.⁷² Namun kedisiplinan yang diajarkan bukan hanya terbatas pada pihak yang berwenang, tetapi juga dalam melaksanakan ibadah.⁷³

f. Sosiabilitas

Aspek sosialitas dari kepribadian syukur, menunjukkan bahwa individu yang bersyukur memiliki kecenderungan nilai-nilai sosial yang tinggi. Nilai-nilai sosiabilitas ini terdapat dalam tindakan prososial (amal saleh) yang merupakan manifestasi dari rasa syukur atas nikmat Allah. Tindakan prososial tersebut, antara lain altruisme, berderma atau berbagi harta dengan orang yang membutuhkan. Sikap dan tindakan ini didorong oleh keyakinan bahwa nikmat harta yang dianugerahkan Allah adalah amanah yang harus digunakan sesuai dengan kehendak Allah. Dalam amanah harta tersebut, terdapat amanah hak untuk orang-orang yang membutuhkan. Oleh karena itu dari aspek sosial, orang-orang yang bersyukur memiliki kepedulian sosial yang tinggi dalam kehidupan bermasyarakat.

Tindakan prososial sebagai manifestasi dari rasa syukur, lahir karena adanya kesadaran bahwa nikmat yang dianugerahkan Allah adalah amanah. Misalnya nikmat harta. Dalam diri orang-orang yang

⁷⁰Doni Koesoema A, *Pendidikan Karakter...*, hlm. 188.

⁷¹*Ibid.*

⁷²M. Quraish Shihab, *Yang Hilang dari Kita: Akhlak*, (Jakarta: Lentera Hati, 2016), hlm. 193.

⁷³*Ibid.*, hlm. 194.

bersyukur memiliki kesadaran yang mendalam, bahwa di dalam harta miliknya ada sebagian hak orang lain yang membutuhkan. Kesadaran ini akhirnya menumbuhkan sikap dan tindakan kedermawanan dalam diri orang-orang yang bersyukur untuk berbagi harta yang dimilikinya terhadap orang-orang yang membutuhkan. Bahkan dalam diri orang-orang yang bersyukur, lebih mengutamakan kepentingan orang lain daripada kepentingannya sendiri, hal ini diwujudkan dalam bentuk pengorbanan tenaga maupun harta demi terpenuhinya kebutuhan orang lain (*altruism*).

Kepedulian sosial merupakan salah satu nilai karakter dalam syukur. Karakter ini mencerminkan sifat orang-orang yang bersyukur, dalam meneladani sifat Allah yang Maha Membalas Kebaikan hamba-Nya yakni *as-Syakūr*. Makna ini menekankan bahwa orang-orang yang bersyukur adalah orang yang mampu membalas kebaikan atas kebaikan yang telah diterimanya. Bahkan Islam mengajarkan membalas kebaikan dengan kebaikan yang lebih dari sekadar apa yang telah diterimanya.⁷⁴ Balasan kebaikan yang dilakukan bukan hanya kepada orang yang telah melakukan kebaikan, akan tetapi juga dengan orang lain. Sikap dan tindakan yang demikian termasuk dalam kategori *ihsān*.

Selain karakter kepedulian sosial, syukur juga mengandung karakter kepedulian terhadap lingkungan. Karakter ini berkaitan dengan tindakan yang selalu berupaya untuk menjaga lingkungan alam, berusaha mencegah kerusakan lingkungan, dan mengembangkan upaya-upaya untuk memperbaiki kerusakan alam.⁷⁵ Nilai karakter cinta terhadap lingkungan, terdapat pada nilai spiritual amanah dari konsep syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ*. Alam semesta dan seisinya adalah milik Allah. Kepercayaan ini mengantarkan manusia untuk menyadari bahwa apa yang ada dalam genggaman, kekuasaan-Nya adalah amanah. Setiap nikmat yang dianugerahkan Allah akan dimintai pertanggungjawaban. Oleh karena itu manusia tidak boleh angkuh terhadap ciptaan Allah, tetapi harus senantiasa memperhatikan dan bersahabat dengan alam.⁷⁶

Misalnya karakter *tawāḍu'*. Karakter ini akan menumbuhkan sikap rendah hati, tidak sombong, menghormati dan menghargai orang lain.

⁷⁴Lihat dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* QS. Fātir, 35: 30.

⁷⁵*Ibid.*, hlm. 189-190.

⁷⁶M. Quraish Shihab, *Lentera Hati...*, hlm. 89-90.

Sikap ini merupakan salah satu bentuk kesalehan sosial yang muncul karena kesalehan spiritual yang ada dalam diri seseorang. Hal ini sesuai dengan wasiat Lukman terhadap anaknya agar senantiasa berikap *tawāḍhu'* dan beradab di hadapan manusia, tentang adab berbicara yang sopan, jangan sampai seperti keledai.⁷⁷

Menghargai prestasi orang lain juga terdapat dalam spiritualitas *tawāḍu'*. Sikap ini mengajarkan pada seseorang untuk selalu rendah hati, menghormati, menghargai orang lain, tidak boleh menyombongkan diri. Sikap ini juga mengantarkan seseorang untuk mampu memahami, kekurangan dan kelebihan yang ada dalam diri dan orang lain. Dengan sikap *tawāḍu'*, maka akan menumbuhkan perasaan persamaan derajat antara sesama ciptaan Allah. Oleh karena itu selain menumbuhkan karakter untuk saling menghargai terhadap sesama, sikap *tawāḍu'* juga mengantarkan seseorang untuk memiliki karakter yang komunikatif yakni santun dalam berbicara dan berperilaku. Karakter ini ditunjukkan dengan sifat yang halus dan baik dari sudut pandang tata bahasa maupun perilaku terhadap orang lain.⁷⁸

Nilai-nilai sosiabilitas, juga terdapat dalam karakter amanah. Karakter ini menumbuhkan pribadi yang memiliki karakter peduli terhadap sosial dan lingkungan. Karakter kepedulian sosial, berkaitan dengan sikap dan perbuatan yang mencerminkan kepedulian terhadap masalah-masalah sosial. Nilai ini terkandung dalam spiritualitas syukur yang mendorong munculnya tindakan prososial, seperti *altruism*, *al-karam*, dan *ihsān*. Sikap dan tindakan tersebut merupakan bentuk aktualisasi rasa syukur atas nikmat Allah. Kepribadian syukur adalah cermin pribadi yang memiliki kemantapan dalam bersyukur ditandai dengan kematangan jiwa dalam mengenal Allah dan nikmat yang dianugerahkan-Nya, rasa kagum dan patuh terhadap Allah, memahami, fungsi anugerah, dan melakukan amal saleh.⁷⁹ Kepribadian yang demikian mencerminkan sikap dan perilaku yang matang dalam beragama, sehingga agama bukan hanya sekadar pengetahuan, pemahaman dan keyakinan akan tetapi mampu memberikan kontribusi positif, yakni amal saleh yang bermanfaat bagi diri dan lingkungannya. Pribadi yang demikian mencerminkan pribadi yang memiliki kemampuan dalam

⁷⁷Lihat dalam QS. Lukman, 31:19.

⁷⁸Doni Koesoema A, *Pendidikan Karakter...*, hlm. 189.

⁷⁹Lihat dalam *Tafsīr al-Miṣbāh*, QS. Luqman, 31: 12.

memahami makna dan tujuan hidup, mampu membangun hubungan yang harmonis dengan lingkungan sosial, alam semesta, dan dengan Tuhan.

3. Relevansi antara Kepribadian Syukur dalam *Tafsir al-Miṣbāḥ* dengan Psikologi Positif

Berdasarkan uraian tentang konsep kebersyukuran dalam psikologi positif dan konsep *syakūr* atau *'abdan syakūran* sebagai padanan dalam memahami kepribadian tersebut, keduanya memiliki kesesuaian dari aspek kebermaknaan. Kedua konsep tersebut menekankan pada kepribadian yang kemampuan dalam memahami dan mengapresiasi nilai-nilai kebaikan yang berasal dari luar dirinya. Kedua pandangan tersebut juga menekankan bahwa kepribadian syukur berorientasi pada kemampuan individu melakukan tindakan kebaikan sebagai bentuk ungkapan rasa syukur. Jadi dalam hal ini, syukur atau kebersyukuran merupakan memiliki peran dalam memotivasi seseorang dalam melakukan tindakan kebaikan (tindakan prososial).

Konsep kepribadian syukur dan kebersyukuran berkaitan dengan aspek sikap, pandangan dan perilaku dalam merespons kebaikan yang dilakukan oleh orang lain. Sikap dan pandangan seseorang terhadap kebaikan yang dilakukan orang lain, akan menentukan tindakan seseorang dalam menghargai kebaikan tersebut. Jadi ketiga aspek merupakan komponen utama yang membentuk kepribadian syukur.

Konsep kepribadian syukur dalam *Tafsir al-Miṣbāḥ*, yang digambarkan dengan istilah *'abdan syakūran*, adalah gambaran idealitas (*das-sollen*) dari kepribadian syukur. Hal ini berbeda dengan konsep kepribadian syukur dalam psikologi positif yang bersifat empiris (*das-sein*). Kepribadian syukur dalam konsep ini dapat dilihat dari berbagai hasil temuan tentang kepribadian syukur dalam psikologi positif. Kepribadian syukur dalam psikologi positif, ditunjukkan dari berbagai fakta hasil penelitian (yang telah dibahas sebelumnya), bahwa orang yang bersyukur memiliki stabilitas emosi, memiliki kemampuan yang baik dalam melihat, merespons dan menghargai kebaikan yang dilakukan oleh orang lain. Orang-orang yang bersyukur lebih berorientasi pada hal-hal yang bersifat religius, tidak materialistis, memiliki jiwa sosial yang tinggi, mampu berempati dan gemar melakukan tindakan prososial. Jadi untuk

memahami makna kepribadian syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāh*, dapat dijelaskan melalui berbagai hasil penelitian dan teori kepribadian syukur dalam psikologi positif. Oleh karena itu kedua pandangan tersebut bersifat saling menguatkan dan melengkapi

Konsep kepribadian syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāh* berorientasi nilai dasar keimanan. Syukur adalah manifestasi dari keimanan seseorang dalam merespons, menghargai dan menggunakan nikmat yang dikaruniakan Allah. Kemampuan dalam melakukan hal tersebut akan membentuk kepribadian syukur. Hal ini berbeda dengan konsep kepribadian syukur dalam psikologi positif yang cenderung lebih bersifat empiris dalam menentukan kepribadian tersebut. Namun kedua pandangan tersebut tidak saling bertentangan, justru saling menguatkan dan melengkapi.

C. Relevansi Kepribadian Syukur dengan Pendidikan Islam

1. Pengembangan Kepribadian Syukur dalam Pendidikan Islam

Dalam pengembangan pendidikan Islam, ada 4 nilai-nilai pokok kepribadian yang menjadi fondasi dalam membentuk kepribadian Muslim yang berakhlak mulia. Nilai-nilai pokok karakter yang dikembangkan dalam pendidikan Islam, mengacu pada kepribadian Rasulullah Saw., yakni *ṣidiq, tablig, amanah, dan fatānah*.⁸⁰

Nilai-nilai kepribadian tersebut di atas, adalah cermin dari kepribadian syukur. Hal ini sesuai dengan pembahasan sebelumnya bahwa syukur mengandung nilai-nilai spiritualitas amanah, *qanā'ah, tawāḍu'*, tawakal, *istiqāmah*, optimis, kreatif, kerja keras, dan tindakan prososial. Nilai-nilai tersebut mengandung nilai-nilai kepribadian yang diperlukan dalam pengembangan pendidikan Islam.

a. Ṣidiq (Jujur)

Ṣidiq atau jujur merupakan salah satu kepribadian rasuli, yang berarti jujur dan benar. Kepribadian ini menjadikan seseorang terhindar dari sikap dan perbuatan dusta atau bohong. Segala sesuatu yang diucapkan

⁸⁰Muchlas Samani dan Hariyanto, *Konsep dan Model...*, hlm.97.

patut untuk didengar dan dibenarkan.⁸¹ *Sidiq* juga mengandung makna jujur dalam ungkapan, sifat dan tindakan. Kepribadian mendorong seseorang untuk berbuat adil dan bijaksana dalam membuat keputusan.⁸²

Kepribadian ini lahir karena adanya pengakuan yang tulus bahwa anugerah yang diperoleh dalam hidup ini bersumber dari Allah.⁸³ Kepribadian *sidiq* adalah pribadi yang berorientasi pada perencanaan, stabil, berwibawa dan berakhlak mulia. Kepribadian ini ditandai dengan sikap yang gigih dalam membela prinsip dan keyakinan, memiliki visi yang jauh ke depan (*future oriented*), mendorong untuk melakukan kerja keras, cerdas, dan profesional.⁸⁴

b. *Tablīg*

Tablīg adalah kepribadian rasuli yang berarti menyampaikan perintah. Kepribadian ini mengandung makna menyampaikan dan memperluas informasi atau suatu perintah yang baik, bukan menyembunyikan untuk dirinya sendiri.⁸⁵ *Tablīg* juga mengandung makna menyampaikan perintah atau amanah yang dipercayakan, transparansi atau keterbukaan dalam sebuah sistem kepemimpinan. Sikap ini akan menumbuhkan kepercayaan terhadap orang-orang yang dipimpin, sehingga menumbuhkan rasa memiliki (*sense of belonging*) atas organisasi atau lembaga yang dipimpin.⁸⁶ Karakter ini juga mendorong seseorang untuk bekerja keras, dan kreatif dalam menyampaikan amanah atau tanggung jawab yang diembannya. Kreativitas dan kerja keras ini diperlukan sebagai upaya untuk mencapai cita-cita (*visi-misi*) yang telah ditetapkan.

Dalam konteks psikologi komunikasi, orang yang memiliki kepribadian *tablīg* adalah orang yang mampu membangun komunikasi yang baik, dan berinteraksi secara positif. Kepribadian ini sangat diperlukan dalam mengatasi konflik, memecahkan permasalahan, dan mampu membangun hubungan yang baik dengan dunia luar.⁸⁷

⁸¹Abdul Mujib, *Teori Kepribadian...*, hlm. 217.

⁸²Muchlas Samani dan Hariyanto, *Konsep dan Model...*, hlm.97.

⁸³Lihat dalam M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, QS. Al-Baqarah, 2: 172.

⁸⁴Muchlas Samani dan Hariyanto, *Konsep dan Model ...*, hlm. 98.

⁸⁵Abdul Mujib, *Teori Kepribadian: Perspektif Psikologi Islam...*, hlm. 218.

⁸⁶Muchlas Samani dan Hariyanto, *Konsep dan Model ...*, hlm. 99.

⁸⁷Muchlas Samani dan Hariyanto, *Konsep dan Model ...*, hlm. 99.

Nilai-nilai kepribadian *tablīg* terdapat dalam nilai spiritualitas syukur seperti kerja keras, kreatif dan *istiqāmah*. Kerja keras adalah karakter yang tercermin dalam bentuk perilaku dan upaya yang sungguh-sungguh dan tidak mudah menyerah dalam mengatasi hambatan untuk menyelesaikan tugas atau pekerjaan dengan sebaik-baiknya.⁸⁸ Kerja keras juga berkaitan dengan kemampuan dalam mengelola waktu, sumber daya yang dimiliki, dan memahami tugas dan tanggung jawab yang harus dikerjakan.⁸⁹ Kepribadian *tablīg* ini juga terdapat dalam nilai spiritualitas *istiqāmah*. Sikap *istiqāmah* tercermin dalam perilaku individu yang selalu disiplin dan tepat waktu, komitmen dalam berdedikasi, lurus dalam menunaikan perintah, serta konsistensi perilaku antara lahir dan batin.⁹⁰

c. Amanah

Amanah adalah kepribadian rasuli yang mengandung makna terpercaya dan dipercaya dalam mengemban amanah atau kepercayaan orang lain. Kepribadian ini, menjadikan seseorang untuk tidak melakukan tindakan khianat atau mengingkari janji-janji yang telah diucapkan.⁹¹ Seorang pemimpin harus memiliki karakter yang amanah. Karakter ini akan mengantarkan seseorang untuk dapat dipercaya.⁹² Kepribadian ini menjadikan seseorang selalu taat dalam menjalankan tugas, konsekuen, konsisten (*istiqāmah*), bekerja dengan sepenuh hati, bersungguh-sungguh, memiliki loyalitas dan dedikasi yang tinggi terhadap amanah yang diembannya.⁹³ Seorang yang amanah selalu bertanggung jawab, berusaha untuk meningkatkan kompetensi dan keahlian yang dibutuhkan, mengembangkan produktivitas dan kinerja.⁹⁴

⁸⁸Doni Koesoema A, *Pendidikan...*, hlm. 188.

⁸⁹Dharma Kesuma, Cepi Triatna dan H Johar Permana, *Pendidikan Karakter: Kajian Teori dan Praktik di Sekolah* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013), hlm. 21.

⁹⁰Abdul Mujib, *Teori Kepribadian...*, hlm. 302.

⁹¹*Ibid.*, hlm. 218.

⁹²Syahrul Akmal Latif & Alfin el Fikri, *Super Spiritual Quotient (SSQ): Sosiologi Berpikir Qur'ani dan Revolusi Mental*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2017), hlm. 299.

⁹³Muchlas Samani dan Hariyanto, *Konsep dan Model...*, hlm.98.

⁹⁴*Ibid.*

d. *Fatanah*

Fatanah adalah kepribadian rasuli yang cerdas dalam mengemban amanah, baik secara intelektual, emosional, moral, spiritual,⁹⁵ dan sosial.⁹⁶ *Fatanah* juga berarti cerdas dan cerdik. Orang yang *fatanaah* memiliki sikap yang bijak dan menjunjung tinggi kebajikan, bersikap proaktif dan antisipatif. Kepribadian *fatanaah*, akan membentuk seseorang memiliki integritas yang tinggi, kesadaran dan kemauan yang tinggi untuk belajar, dan memiliki sikap empati yang tinggi sebagai hasil dari pergaulan terhadap sesama manusia,⁹⁷ dan bijaksana dalam sikap dan perbuatan.⁹⁸ Karakter *fatanaah* adalah karakter yang mengandung nilai-nilai *multiple intellegent*.

Nilai-nilai spiritualitas syukur seperti *qanā'ah*, *tawādu'*, *tawakal*, dan *istiqāmah* adalah sikap batin yang merupakan manifestasi dari kecerdasan emosional, moral dan spiritual dalam menyikapi nikmat Allah. Sedangkan kreativitas, merupakan salah satu bentuk kecerdasan intelektual dalam mengelola dan memanfaatkan nikmat Allah. Dengan demikian nilai-nilai spiritualitas dalam syukur, mengandung multi kecerdasan, yang merupakan bagian dari kepribadian *fatanaah*.

Kepribadian *fatanaah* juga tercermin dari kecerdasan sosial seseorang.⁹⁹ Kecerdasan sosial dalam diri seseorang, harus ditopang dengan kecerdasan emosional.¹⁰⁰ Kedua kecerdasan ini akan

⁹⁵Abdul Mujib, *Teori Kepribadian...*, hlm. 218.

⁹⁶Muchlas Samani dan Hariyanto, *Konsep dan Model Pendidikan Karakter...*, hlm. 98.

⁹⁷Muchlas Samani dan Hariyanto, *Konsep dan Model ...*, hlm. 98.

⁹⁸Syahrul Akmal Latif & Alfin el Fikri, *Super Spiritual Quotient (SSQ): Sosiologi Berpikir Qur'ani dan Revolusi Mental*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2017), hlm. 299.

⁹⁹Kecerdasan sosial berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Kecerdasan ini diorganisir oleh kesadaran sosial dan fasilitas sosial. Kesadaran sosial berkaitan dengan kemampuan merasakan keadaan batiniah orang lain, memahami perasaan dan pikiran orang lain. Sedangkan fasilitas sosial berkaitan dengan tindakan yang dilakukan atas kesadaran yang ada dalam diri. Lihat dalam Daniel Goleman, *Social Intellegence: Ilmu Baru tentang Hubungan Antar Manusia*. Terjemahan Hariono S Imam, (Jakarta: Gramedia, 2015), cet.ke-2, hlm.100-101.

¹⁰⁰Kecerdasan emosional berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengenali dan mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain serta membina hubungan-hubungan dengan orang lain. Lihat dalam Daniel Goleman, *Emotional Intellegence: Mengapa EL lebih Penting daripada IQ*. Terjemahan T Hermaya, (Jakarta: Gramedia, 2015), cet.ke-20, hlm.55-56.

menghasilkan sikap dan tindakan prososial. Kecerdasan sosial emosional yang ada dalam diri seseorang, berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam memahami orang lain, seperti sikap empati, simpati, menghargai orang lain dan tindakan-tindakan prososial. Tindakan-tindakan prososial yang lahir karena rasa syukur, seperti altruisme, dan kedermawanan, merupakan salah satu bentuk kecerdasan sosial.

Berdasarkan uraian nilai-nilai kepribadian *šidiq*, *tablig*, *amanah* dan *fatānah* tersebut di atas, nilai-nilai tersebut terdapat kepribadian syukur. Dalam pandangan ini, kepribadian syukur merupakan salah satu induk bagi pengembangan kepribadian dalam pendidikan Islam. Hal ini disebabkan karena kepribadian syukur mengandung nilai-nilai spiritualitas yang akan membentuk pribadi yang *šidiq*, *tablig*, *amanah* dan *fatānah*.

2. Strategi Penanaman Kepribadian Syukur dalam Pendidikan Islam

Kemampuan manusia dalam mensyukuri nikmat Allah, memiliki tingkatan yang berbeda-beda. Sebagaimana pembahasan sebelumnya, dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* QS. Ibrāhīm, 14: 5, kemampuan seseorang dalam mensyukuri nikmat Allah, memiliki tingkat dan kualitas yang berbeda-beda. Tingkatan tersebut dimulai dari golongan orang-orang yang tidak bersyukur sampai dengan golongan orang-orang yang mantap dalam mensyukuri nikmat Allah.¹⁰¹ Penyebutan intensitas dalam syukur tersebut, berkaitan dengan tinggi kedudukan syukur di hadapan Allah dan manusia. Oleh karena itu golongan orang-orang yang benar-benar bersyukur sangat sedikit sekali.¹⁰² Hal ini mengindikasikan bahwa orang-orang yang mantap dalam kebersyukurannya (شكور) *syakūr* adalah pribadi yang secara idealitas dapat dijadikan sebagai teladan dalam mensyukuri nikmat Allah.

Kepribadian *syakūr* adalah kepribadian yang akan mengantarkan terwujudnya orientasi keagamaan etis, yakni orientasi keagamaan

¹⁰¹Lihat dalam tafsir QS. Fātir, 35: 30. Kata (شاکر) *syakūr*, adalah bentuk *mubālagah* atau superlatif dari (شاکر) *syākīr*, yang terambil dari kata (شکر) *syakara* yang mengandung makna pujian atas kebaikan.

¹⁰²Lihat dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, QS. al-Mu'minūn, 23:78; QS. al-A'rāf, 7: 17; QS. al-A'rāf, 7: 17; QS. al-A'rāf, 7:10; QS. al-Mulk, 67:23; QS. as-Sajdah, 32: 9; QS. as-Sabā', 34: 13.

yang menekankan pada aspek amaliah dan kapasitas dalam mewujudkan kesejahteraan hidup.¹⁰³ Hal ini karena syukur bukan hanya dalam tataran lisan semata, tetapi juga dalam hati dan perbuatan. Syukur yang demikian akan mengantarkan manusia mampu memahami nilai-nilai spiritualitas yang terkandung di dalamnya, akan mengantarkan pada kemuliaan dan kebahagiaan hidup.

Pribadi yang bersyukur merupakan salah satu karakter yang harus ditanamkan dalam dunia pendidikan. Gambaran pribadi yang memiliki kemantapan dalam bersyukur (شكور) *syakūr*, merupakan sebuah tantangan bagi para praktisi pendidikan Islam. Oleh karena itu perlu adanya upaya-upaya yang serius dalam menanamkan nilai-nilai syukur.¹⁰⁴ Ketika spiritualitas syukur sudah membudaya, terinternalisasi dalam diri seseorang, maka secara otomatis, kesejahteraan spiritual akan terwujud dalam diri yang bersangkutan. Permasalahan yang muncul dari pemikiran tersebut adalah bagaimana menanamkan nilai-nilai karakter dalam syukur, dalam diri seseorang atau peserta didik.

Pembentukan kepribadian syukur, dapat dilakukan melalui pendidikan karakter. Pendidikan ini merupakan proses pemberian tuntunan terhadap peserta didik agar menjadi manusia seutuhnya yang berkarakter dalam dimensi hati, pikir, raga, rasa serta karsa. Melalui pendidikan karakter, maka akan terbentuk pribadi yang memiliki kemampuan dalam mengenal, peduli, dan menginternalisasikan nilai-nilai luhur sehingga terbentuk perilaku manusia sebagai insan kamil. Nilai-nilai yang ditanamkan dalam pendidikan karakter tersebut, meliputi komponen pengetahuan, kesadaran, kemauan, dan tindakan untuk berbuat kebaikan terhadap Tuhan, diri sendiri, sesama, lingkungan, dan kebangsaan.¹⁰⁵ Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan Islam yang dikemukakan oleh Zakiah Darajat, yakni untuk membina manusia beragama, yaitu manusia yang mampu menjalankan agama dengan baik dan sempurna, yang diimplementasikan dalam sikap dan

¹⁰³Ilyas, Hamim, (2014), Keberagamaan Otentik dalam Al-Qur'an. *Analisa*. 21. 63. 10.18784/analisa.v2i1i.28.

¹⁰⁴Upaya-upaya dalam menanamkan rasa syukur adalah bentuk jawaban atas perintah Allah untuk mensyukuri nikmat-Nya. Perintah ini terdapat dalam beberapa ayat yang menggunakan *fi'il amr*.

¹⁰⁵Muchlas Samani dan Hariyanto, *Konsep dan Model ...*, hlm. 45-46.

tindakan dalam kehidupan sehari-hari, untuk mencapai kebahagiaan hidup dunia dan akhirat.¹⁰⁶

Pembentukan kepribadian syukur, memerlukan proses dan waktu yang sangat panjang,¹⁰⁷ berkesinambungan dan tanpa henti. Proses yang dilakukan harus menekankan pada pendidikan kalbu yang memadukan antara nilai-nilai konservatisme dan progresivisme. Nilai konservatisme dilakukan melalui pendekatan do'a dan zikir. Sedangkan progresivitas menekankan pada proses pendidikan yang dilakukan memerlukan beberapa tahapan sesuai dengan kondisi masing-masing individu dan memerlukan waktu yang panjang dalam membentuk karakter manusia yang bersyukur.¹⁰⁸

Proses internalisasi nilai-nilai syukur dalam diri individu, bukan hanya menyangkut aspek kognitif saja, tetapi lebih dominan pada aspek afektif. Aspek kognitif menekankan pada pengetahuan individu tentang nikmat dan pemberi nikmat serta bagaimana memfungsikan nikmat. Aspek afektif menekankan pada tumbuhnya kesadaran diri, eksistensi diri sebagai seorang hamba Allah yang senantiasa merasakan limpahan nikmat Allah. Kondisi ini akan menumbuhkan kesadaran untuk mensyukuri nikmat Allah dengan hati, lisan, dan perbuatan. Apabila kondisi ini telah tercipta dalam diri seseorang maka karakter syukur telah membudaya dalam diri seseorang. Syukur atas nikmat menumbuhkan kesadaran untuk mensyukuri nikmat yang lain, sehingga syukur adalah tindakan yang terus-menerus dan berkesinambungan.

Penanaman nilai-nilai syukur dalam dunia pendidikan, memerlukan strategi yang tepat. Upaya-upaya yang dilakukan dalam membentuk kepribadian syukur (*as-syakūr*), dapat dilakukan dengan beberapa strategi. Strategi tersebut antara lain: *tazkiyah*, *tazniyah*, *tadabburah*, *tarabbutah*.¹⁰⁹ Strategi ini dianggap lebih tepat karena menekankan pada pendekatan hati (*qalb*). Strategi tersebut mencakup unsur kognitif,

¹⁰⁶Gunawan dan Ibnu Hasan (Ed), *Percikan Pemikiran Pendidikan Islam: Ontologi Konfigurasi Pendidikan Masa Depan*, (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2015), hlm.5.

¹⁰⁷Dalam beberapa ayat kata syukur menggunakan *fi'il mudā'iri'* yang mengindikasikan tindakan tersebut sedang dalam proses, atau sedang berjalan. Hal ini berarti bahwa dalam bersyukur perlu adanya sebuah proses yang secara terus-menerus dilakukan.

¹⁰⁸Suparlan, *Mendidik Hati Membentuk Karakter: Panduan Al-Qur'an Melejetkan Hati Membentuk Karakter*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hlm. 243-248.

¹⁰⁹Suparlan, *Ibid.*, hlm. 150-173.

afektif dan spiritual, dan psikomotorik (aktualisasi dalam bentuk perbuatan).

Proses penanaman nilai-nilai kepribadian tersebut, meliputi tiga tahapan yakni, pertama, *moral knowing* atau *learning to know*. Kedua, *moral loving* atau *moral feeling*, dan yang ketiga *moral doing* atau *learning to do*.¹¹⁰ Proses tersebut dimulai dengan *ta'lim*, yakni penanaman nilai moral yakni memberikan pemahaman tentang nilai-nilai kebaikan. Langkah selanjutnya adalah menumbuhkan rasa cinta, atau menumbuhkan kesadaran perlunya nilai-nilai kebaikan dalam diri, melalui dimensi emosional, hati dan jiwa. Terakhir adalah tahap aktualisasi, yakni mempraktikkan nilai-nilai kebaikan tersebut dalam dimensi amaliah.¹¹¹

a. Strategi *Tazkiyah*

Strategi ini menekankan pada upaya-upaya untuk mensucikan hati kembali kepada fitrahnya, dan terbebas dari penyakit-penyakit hati yang bersifat merusak kesucian tersebut.¹¹² Strategi ini dapat dilakukan dengan membiasakan diri untuk melakukan perintah dan berusaha menjauhi larangan-Nya.¹¹³ Pembiasaan syukur dilakukan dari hal-hal sederhana, yakni dengan menyadari, memuji dengan lisan dan diaktualisasikan dengan perbuatan.¹¹⁴ Inti pembiasaan adalah pengulangan,¹¹⁵ dalam teori belajar disebut dengan istilah pengkondisian (*conditioning*), yakni sebuah upaya membentuk perilaku tertentu dengan cara mempraktikkannya secara berulang-ulang.¹¹⁶ Strategi ini termasuk dalam kategori *direct*

¹¹⁰Abdul Majid dan Dian Andayani, *Pendidikan Karakter Pespektif Islam*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013), hlm.11.

¹¹¹Gunawan dan Ibnu Hasan (Ed), *Percikan Pemikiran Pendidikan Islam: Ontologi Konfigurasi Pendidikan Masa Depan*, (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2015), hlm. 244.

¹¹²Suparlan, *Mendidik Hati...*, hlm.151.

¹¹³Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami, Studi tentang Elemen Psikologi dari al-Qur'ān*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), cet. ke-2, hlm. 235.

¹¹⁴Lihat dalam *Tafsīr al-Miṣbāh*, QS. an-Naml, 27: 19, yang mengisahkan Nabi Dāūd yang bermohon kepada Allah agar senantiasa mensyukuri nikmat Allah. Dalam kisah tersebut, pangkal syukur adalah kesadaran bahwa segala nikmat bersumber dari Allah, yang direalisasikan dalam lisan dan perbuatan, misalnya bukti syukur ditunjukkan dengan beramal atau bekerja keras, seperti yang dijelaskan dalam QS. as-Sabā', 34: 13.

¹¹⁵Ahmad Tafsir, *Ilmu Pendidikan dalam Perspektif Islam*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014), hlm. 144.

¹¹⁶Wina Sanjaya, *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses*

method, karena digunakan secara sengaja dan langsung untuk mengubah perilaku.¹¹⁷ Perubahan perilaku yang merupakan hasil proses belajar pembiasaan tersebut, akan memperoleh hasil yang optimal apabila diberi penguatan (*reinforcer*).¹¹⁸

Pelatihan dan pembiasaan syukur dalam kehidupan sehari-hari, merupakan salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan rasa syukur. Metode ini telah diterapkan dalam penelitian eksperimen yang dilakukan oleh Emmons & McCullough.¹¹⁹ Eksperimen yang dilakukan oleh keduanya dapat dijadikan inspirasi, bagaimana menanamkan nilai-nilai syukur melalui pembiasaan diri, yakni dengan selalu mengingat, merasakan dan menghargai kebaikan-kebaikan dalam setiap hari. Pola pembiasaan bersyukur ternyata mampu menumbuhkan suasana hati yang positif, optimis, dan mendorong terjadinya tindakan prososial. Secara umum temuan dari hasil eksperimen yang dilakukan oleh Emmons & McCullough menyatakan bahwa individu yang selalu bersyukur, memiliki tingkat kesejahteraan bersifat fisik, sosial, dan psikologis yang lebih baik.¹²⁰

b. Strategi *Tazyīmah*

Strategi *tazyīmah*,¹²¹ adalah strategi yang menekankan pada upaya agar dalam hati seseorang senantiasa dihiasi dengan kebaikan, yang didasari

Pendidikan, Jakarta: Kencana, 2009. Cetakan 6, hlm. 118.

¹¹⁷Robert M. Gagne, *et. al.*, *Principles of Instructional Design*, (Thomson Learning, Belmont-CA, 2005, Fifth Edition), hlm. 96.

¹¹⁸Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, Jakarta: Rajawali Press, 2009, hlm. 64.

¹¹⁹Model penelitian yang dilakukan menggunakan metode eksperimen selama beberapa hari, dan membagi peserta penelitian dalam dua kondisi yang berbeda. Peserta penelitian yang berada pada kondisi pertama adalah orang-orang yang senantiasa merasa bersyukur, berterima kasih dan menghargai kebaikan orang lain dalam setiap kesehariannya. Jadi nilai-nilai yang ditekankan dalam kelompok pertama adalah suasana kehidupan yang penuh dengan rasa terima kasih. Sedangkan kelompok ke dua, adalah kelompok yang pesertanya selalu dalam keadaan kerepotan, tidak diuntungkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang berada dalam kondisi senantiasa bersyukur cenderung memiliki tingkat kesejahteraan (secara fisik, psikologi, sosial dan emosional) yang lebih baik bila dibandingkan dengan kelompok ke dua. Lihat dalam Emmons, R. A., & McCullough, M. E., 2003, "Counting Blessings Versus Burdens"..., p. 377.

¹²⁰*Ibid.*

¹²¹Dalam QS. al- *Hujurāt*, 49: 7 kata *زَيَّنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ* yang berarti indah dalam hati kami, yakni iman yang menjadikan indah dalam hati manusia. Lihat dalam M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 12..., hlm. 591.

pada keimanan yang kokoh. Proses ini perlu dilakukan terhadap hati (*qalb*) karena sifatnya yang labil.¹²² Dalam hati manusia terdapat cinta dan keimanan kepada Allah. Namun di dalam hati juga terdapat sifat cinta syahwat dan ambisi kesenangan, iri hati, sombong, dan perasaan kagum terhadap diri sendiri.¹²³ Sifat-sifat inilah yang membuat seseorang tidak mau mengakui, dan menutupi (kufur) terhadap nikmat Allah. Sedangkan hati (*qalb*), adalah hati yang mampu merasakan ketenangan dan keimanan, sehingga mampu memahami, dan merasakan kehadiran *al-haqq* (kebenaran) dan ilham (ilmu yang diberikan Allah).¹²⁴

Strategi ini dapat dilakukan dengan pembiasaan, nasihat-nasihat (*mau'izah*), dan ceramah,¹²⁵ serta *targib dan tarhib*. Pembiasaan dalam melakukan perbuatan atau yang bersifat terus menerus secara konsisten akan menjadi kebiasaan yang sulit untuk ditinggalkan. Dalam psikologi disebut dengan istilah *conditioning*. Proses yang demikian akan menjelma dalam bentuk kebiasaan (*habit*) dan kebisaan (*ability*) yang akhirnya akan terinternalisasi dalam diri menjadi sifat-sifat pribadi (*personal traits*) yang menjelma dalam perilaku sehari-hari.¹²⁶ Melalui pembiasaan syukur dengan hati, lisan, dan perbuatan secara terus menerus syukur, maka syukur akan menjelma menjadi kebiasaan, kebisaan dan menjadi sebuah kepribadian yang kuat dalam diri seseorang.

Targib dan tarhib harus diterapkan dengan dasar kasih sayang, dan tujuan untuk menjaga tabiat anak agar selalu sesuai dengan aturan. Strategi ini dilakukan untuk pembenahan diri atas kesalahan yang dilakukan.¹²⁷ Strategi *targib dan tarhib*,¹²⁸ dilakukan untuk menguatkan

¹²²Suparlan, *Mendidik Hati...*, hlm. 158-159.

¹²³Ahmad Farid, *Tazkiyatun Nafs: Belajar Membersihkan Hati...*, hlm. 33.

¹²⁴Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami...*, hlm. 235.

¹²⁵*Mau'izah* adalah nasihat yang dilakukan dengan menggunakan tutur kata yang lembut, disertai dengan sikap keteladanan, sehingga mampu menyentuh hati dan mengubah perilaku seseorang. Lihat dalam Heri Gunawan, *Pendidikan Islam Kajian Teoritis dan Pemikiran Tokoh*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014), hlm. 262.

¹²⁶Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam...*, hlm. 126-127.

¹²⁷Abdullah Nasih Ulwan, *Pendidikan Anak dalam Islam*, Terjemahan Jamaluddin Miri, (Jakarta: Pustaka Amani, 2007), hlm. 275.

¹²⁸*Targib* adalah janji terhadap suatu kesenangan, kenikmatan akhirat yang disertai dengan bujukan atau rayuan, yang bertujuan agar orang mematuhi dan mengikuti aturan Allah. Sedangkan *tarhib* adalah ancaman karena dosa yang dilakukan, dengan tujuan utamanya adalah agar orang menjauhi kejahatan. Lihat dalam Ahmad Tafsir, *Ilmu Pendidikan ...*, hlm. 144. Metode ini dapat dilihat dari

dan meyakinkan betapa pentingnya mensyukuri nikmat. Strategi ini diperlukan untuk menumbuhkan kemampuan *self-regulation* individu, melalui pengamatan perilakunya sendiri, menilainya berdasarkan standar sendiri, dan memperkuat atau menghukum sendiri.¹²⁹ Pengaturan diri menjadi sesuatu yang penting bagi keberhasilan individu dalam belajar, karena *self-regulation* merupakan motivasi yang paling kuat dalam diri individu untuk merealisasikan cita-cita dari tindakan yang telah dikelolanya.

c. Strategi *Tadabburah*

Strategi ini merupakan upaya dalam mendidik hati dengan menggunakan keagungan bahasa dan pesan Al-Qur'an. Proses ini untuk membuka keangkuhan hati, dengan merenungkan kebenaran Al-Qur'an¹³⁰, sesuai dengan firman Allah Swt.:

﴿تَعَبْرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَىٰ قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا﴾

Maka apakah mereka tidak memperhatikan Al-Qur'an ataukah hati mereka terkunci. (QS. Muhammad, 47:24).

Strategi *tadabburrah* terkait dengan internalisasi nilai-nilai syukur dilakukan dengan cara memahami ayat-ayat Al-Qur'an dan ayat-ayat kauniyah tentang hikmah dan tuntunan untuk bersyukur atas nikmat Allah. Dalam Al-Qur'an dijelaskan tentang ajaran syukur, yang meliputi: perintah, hikmah, manfaat, dan tata cara mensyukuri nikmat Allah. Ajaran tersebut di antaranya terdapat dalam kisah-kisah para nabi dan rasul, serta orang yang 'alim seperti Nabi Ibrāhīm, Mūsā, Dāūd, Nūh,

salah satu isi *Tafsīr al-Miṣbāh* dalam QS. Ibrāhīm, 13: 7, bahwa barang siapa yang mensyukuri nikmat Allah, maka akan ditambahnya, namun sebaliknya apabila mengingkari nikmat Allah maka siksa Allah sangat pedih. Ayat ini mengandung ajakan atau perintah disertai dengan janji Allah, dan ancaman atas kekufuran yang dilakukan.

¹²⁹Robert E. Slavin, *Educational Psychology...*, hlm. 204.

¹³⁰Suparlan, *Mendidik Hati...*, hlm. 171.

Sulaimān, dan Luqmān.¹³¹ Selain dalam bentuk kisah para Nabi,¹³² Allah juga menunjukkan kuasanya melalui hukum-hukum alam yang telah ditetapkan-Nya,¹³³ agar manusia berpikir, mengambil pelajaran dan hikmah dari setiap peristiwa. Nilai-nilai syukur dalam Al-Qur'an dan ayat-ayat kauniyah tersebut, adalah hikmah dan pelajaran untuk menumbuhkan rasa syukur dalam hati, lisan, dan perbuatan.

Strategi ini juga dapat dilakukan dengan nasihat. Metode ini cukup efektif dalam membentuk akidah anak dan mempersiapkan moral, emosional maupun sosial anak. Nasihat memiliki peran penting dalam menumbuhkan kesadaran akan hakikat sesuatu, harkat dan martabat yang luhur, menghiasinya dengan akhlak yang mulia, serta membekalinya dengan prinsip-prinsip Islam.¹³⁴ Dalam Al-Qur'an terdapat kisah-kisah yang mengandung nasihat, pelajaran bagi orang-orang yang beriman.

وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ ﴿١٣﴾

Dan (ingatlah) ketika Luqman berkata kepada anaknya, di waktu ia memberi pelajaran kepadanya: "Hai anakku, janganlah kamu mempersekutukan Allah, sesungguhnya mempersekutukan (Allah) adalah benar-benar kezaliman yang besar". (QS. Luqmān, 30: 13).

Model pembelajaran reflektif juga dapat diterapkan dalam penanaman nilai-nilai religius. Model pembelajaran ini bertujuan untuk

¹³¹Kisah-kisah tersebut dapat dijadikan sebagai salah satu metode dalam pendidikan Islam, hal ini sesuai dengan sifat alamiah manusia yang menyenangi suatu cerita, sehingga memiliki pengaruh yang besar terhadap perasaan seseorang. Dari beberapa kisah yang ada dalam Al-Qur'an, diharapkan mampu mengambil hikmah dan pelajaran yang terkandung di dalamnya. Lihat dalam Heri Gunawan, *Pendidikan Islam...*, hlm. 262.

¹³²Kisah dalam Al-Qur'an merupakan salah satu cara Tuhan mendidik manusia agar beriman kepada-Nya. Lihat dalam Ahmad Tafsir, *Ilmu Pendidikan...*, hlm. 141.

¹³³Misalnya hukum-hukum alam yang ada di lautan sehingga kapal-kapal dapat berlayar sebagai sarana manusia untuk mencari rezeki dan menuntut ilmu, lihat dalam *Tafsir al-Misbāh*, QS. Yūnus, 10: 22; QS. al-Jāsiyah, 45: 12; QS. an-Nahl, 16:14; QS. ar-Rum, 30: 46; QS.al-Fātir, 35: 12; QS. Luqmān, 31:31.

¹³⁴Abdullah Nasih Ulwan, *Pendidikan Anak dalam Islam...*, hlm. 209.

memahami makna di balik suatu fakta, fenomena, informasi, atau benda. Model reflektif dalam pembelajaran karakter, diarahkan pada pemahaman terhadap makna dan nilai yang terkandung di balik teori, fakta, fenomena, informasi, atau benda yang menjadi bahan ajar dalam pendidikan karakter.¹³⁵ Dalam perspektif teori belajar, strategi ini sesuai dengan teori *self* yang dikemukakan oleh Rogers bahwa pendidikan harus berorientasi pada siswa yakni *student center oriented*.¹³⁶ Pemahaman diri siswa terhadap dirinya merupakan faktor penting dalam membentuk kepribadian seseorang. Kemampuan seseorang dalam memahami diri akan menentukan tingkat keberhasilan dalam pendidikan.

d. Strategi *Tarabbutah*

Strategi *tarabbutah* atau peneguhan hati.¹³⁷ Strategi ini menekankan pada upaya untuk meneguhkan hati seseorang untuk selalu konsisten dalam mensyukuri nikmat Allah, tidak mudah tergoda oleh hal-hal yang akan membuat seseorang ingkar (kufur) terhadap nikmat Allah. Strategi ini dapat dilakukan dengan keteladanan, pemberian nasihat, diskusi, pemahaman,¹³⁸ penghayatan dan penerapan, serta pembiasaan.

Keteguhan untuk selalu berusaha menjadi orang yang pandai bersyukur, dilakukan dengan pendekatan keteladanan. Metode ini memiliki dua bentuk, yakni peniruan (*imitation*), dan identifikasi diri (*self-identification*). Peniruan adalah bentuk tampilan diri tentang sikap atau perilaku sesuai dengan sikap atau perilaku orang yang dikagumi atau diidolakan. Sedangkan identifikasi diri adalah mengambil alih nilai-nilai (*values*) dari tokoh atau orang-orang yang dikagumi untuk diinternalisasikan dalam diri sehingga menjadi nilai pribadi (*personal values*).¹³⁹ Dalam hal syukur, banyak sekali tokoh-tokoh yang dapat dijadikan sebagai tauladan dalam mensyukuri nikmat Allah.

¹³⁵Dharma Kesuma, Cepi Triyana, Johar Pernama, *Pendidikan Karakter...*, hlm. 119.

¹³⁶Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian ...*, hlm. 260-261.

¹³⁷Suparlan, *Mendidik Hati...*, hlm. 261.

¹³⁸Metode pemahaman, penghayatan dan penerapan menekankan pada upaya yang dilakukan dengan penuh kesadaran untuk mempelajari dan memahami hal-hal yang dianggap baik, bermakna kemudian berusaha untuk mendalami dan menjiwai, dan diterapkan dalam kehidupan bermasyarakat. Lihat dalam Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam...*, hlm. 127.

¹³⁹*Ibid.*

Secara garis besar bab ini menggambarkan bahwa nilai-nilai syukur dalam *Tafsir al-Miṣbāḥ* mengandung konsep kepribadian syukur (*grateful personality*). Konsep tentang kepribadian syukur dalam *Tafsir al-Miṣbāḥ* dapat dipahami dari kata *syakūr*. Dalam tafsir tersebut dijelaskan bahwa apabila nilai-nilai syukur telah terinternalisasi dan membudaya dalam diri seseorang maka akan membentuk sebuah kepribadian (*syakūr*). Jadi kata tersebut mengandung makna yang mencakup intensitas dan kontinuitas seseorang dalam mengapresiasi, menghormati, dan membalas kebaikan (nikmat) yang telah diterima. Personifikasi dari konsep kepribadian syukur dalam tafsir tersebut menggunakan istilah *'abdan syakūran* (hamba yang banyak bersyukur).

Kepribadian ini sangat dibutuhkan dalam pengembangan pendidikan Islam. Kepribadian ini akan mengantarkan terbentuknya pribadi sebagaimana yang dicontohkan Rasulullah Saw., yakni *ṣidiq*, *tablīg*, amanah, dan *fatānah*. Kepribadian tersebut dapat diinternalisasikan melalui beberapa strategi seperti *tazkiyah*, *tazyīnah*, *tadabburah*, dan *tarabbūtah*. Strategi-strategi tersebut, dapat dilakukan melalui berbagai teknik pembelajaran, seperti keteladanan, pembiasaan, nasihat, diskusi, dan cerita.



6

PENUTUP

Pembahasan dalam bab ini berisi tentang kesimpulan, keterbatasan penelitian, dan saran-saran. Kesimpulan dalam bab ini disusun berdasarkan rumusan masalah penelitian.

A. Kesimpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan hasil analisis data, maka dapat disimpulkan beberapa hasil penelitian di bawah ini:

1. Konsep syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* memiliki makna yang luas dan mendalam. Nilai-nilai yang terkandung di dalamnya merupakan penjabaran atas doktrin keagamaan dalam menyikapi nikmat Allah. Makna syukur bukan hanya sekadar memuji, menghargai dan mengapresiasi atas nikmat atau kebaikan yang telah diterima. Syukur harus direalisasikan dalam tindakan yang nyata. Oleh karena itu syukur adalah sebuah praksis, yang diawali dari kesadaran dalam hati dan direalisasikan dengan tindakan nyata.
2. Konsep syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* mengandung aspek-aspek psikologis dan spiritual yang mengandung nilai kebermaknaan hidup yang mendalam. Nilai-nilai tersebut, antara lain amanah, *qanā'ah*, *tawāḍu'*, tawakal, *istiqāmah*, optimis, kreatif, kerja keras, dan tindakan prososial.

3. Konsep syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* memiliki relevansi dengan teori kebersyukuran dan kesejahteraan spiritual dalam psikologi positif.
 - a. Relevansi konsep syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* dengan teori kebersyukuran dalam psikologi positif, terletak pada aspek nilai-nilai kebermaknaan yang terkandung di dalamnya. Konsep tentang makna, manfaat, fungsi, tindakan prososial, dan nilai-nilai spiritualitas syukur, secara esensial memiliki nilai kebermaknaan yang sama. Nilai-nilai yang ada dalam teori kebersyukuran (*gratitude*) merupakan fakta empiris (*das-sein*) dari nilai-nilai syukur yang terdapat dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* yang bersifat doktrinal (*das-sollen*). Kedua konsep syukur dan kebersyukuran tersebut, bersifat saling melengkapi dan menguatkan.
 - b. Relevansi konsep syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* dengan teori kesejahteraan spiritual terletak pada nilai-nilai spiritualitas yang terkandung di dalamnya. Nilai-nilai spiritualitas syukur dalam tafsir tersebut, modal spiritual untuk mencapai kesejahteraan spiritual. Kesejahteraan spiritual adalah salah satu fakta empiris dari nilai-nilai manfaat syukur yang dijelaskan dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ*.
4. Konsep syukur dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* memiliki relevansi dalam pengembangan pendidikan Islam. Konsep *as-syakūr* dalam tafsir tersebut, menggambarkan pribadi yang memiliki kemantapan dalam bersyukur (*grateful personality*). Kepribadian syukur merupakan induk bagi pengembangan kepribadian dalam pendidikan Islam. Kepribadian syukur mengandung nilai-nilai kepribadian yang dibutuhkan dalam pengembangan pendidikan Islam, yakni *ṣidiq*, *tablig*, *amanah*, dan *fatānah*. Internalisasi nilai-nilai kepribadian tersebut, dapat dilakukan melalui beberapa strategi antara lain: *tazkiyah*, *tazniyah*, *tadabburah*, *tarabbutah*.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, terutama dari aspek sumber data penelitian. Sumber-sumber data penelitian yang digunakan dalam penelitian ini masih sangat terbatas, terutama buku-buku

induk yang membahas tentang teori kebersyukuran dan kesejahteraan spiritual. Khusus untuk konsep kesejahteraan spiritual dalam Islam, masih sangat sulit untuk menemukan literatur yang secara spesifik membahas tentang masalah tersebut. Hal ini berimplikasi pada kurang mendalamnya kajian tentang konsep kesejahteraan spiritual dalam Islam.

C. Saran-saran

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masih banyak nilai-nilai spiritualitas Islam lainnya (selain syukur) yang harus digali dan diteliti secara lebih mendalam, sehingga dapat memperkaya wacana dan teori dalam pengembangan psikologi Islam. Temuan penelitian ini perlu ditindaklanjuti oleh para akademisi dan peneliti dengan melakukan kajian tentang syukur dan relevansinya dengan kesejahteraan spiritual dan kepribadian dalam pendidikan Islam secara empirik. Kajian empirik atas permasalahan tersebut, akan memperkaya khazanah keilmuan dalam psikologi pendidikan Islam.

Khusus dalam kajian tentang wacana kesejahteraan spiritual dalam Islam, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu acuan bagi para akademisi dan peneliti, untuk mengembangkan wacana tersebut sehingga menjadi sebuah teori. Meskipun dalam pengembangannya tetap bertumpu pada teori kesejahteraan spiritual dalam psikologi positif, namun nilai-nilai khas keislamannya tetap mewarnai dalam pengembangan wacana tersebut. Pengembangan wacana konsep kesejahteraan spiritual dalam Islam, dapat dikembangkan melalui konsep kesalehan personal (حبل من النفس), kesalehan sosial, (حبل من الناس), kesalehan alam semesta (حبل من العالم) dan kesalehan ritual (حبل من الله). Konsep-konsep tersebut merupakan salah satu embrio keilmuan kesejahteraan spiritual Islam yang harus dikembangkan sehingga menjadi sebuah disiplin ilmu dalam psikologi Islam.

Internalisasi nilai-nilai spiritualitas kebersyukuran dalam *Tafsīr al-Miṣbāh*, yang membentuk pribadi yang memiliki kebersyukuran yang mantap (kepribadian *as-sykaūr*), merupakan sebuah tantangan bagi praktisi pendidikan Islam untuk merealisasikan kepribadian tersebut. Oleh karena itu perlu adanya inovasi-inovasi model pendekatan

pembelajaran yang efektif dalam membentuk kepribadian tersebut. Beberapa hasil penelitian tentang intervensi syukur dalam menciptakan kesejahteraan, dapat dijadikan sebagai acuan dalam mengembangkan metode tersebut.

Secara umum bab ini menggambarkan tentang hasil penelitian secara keseluruhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep syukur dalam *Tafsir al-Miṣbāh* mengandung nilai-nilai kebermaknaan yang sangat luas dan mendalam. Di antara kedalaman nilai tersebut, dapat dilihat dari aspek-aspek psikologis dan spiritual syukur yang meliputi: amanah, *qanā'ah*, *tawādu'*, tawakal, *istiqāmah*, optimis, kreatif, kerja keras, dan tindakan prososial.

Teori-teori kebersyukuran dan kesejahteraan spiritual dalam psikologi positif, merupakan fakta empiris untuk menjelaskan konsep syukur dalam *Tafsir al-Miṣbāh* yang bersifat doktrinal. Relevansi antar keduanya bersifat saling melengkapi dan menguatkan. Hasil penelitian ini tentu memiliki beberapa keterbatasan terutama dari aspek sumber data yang masih sangat terbatas, terutama teori-teori tentang *gratitude* dan *spiritual well being*. Untuk mempertajam dan memperkuat hasil penelitian ini, maka diperlukan model pendekatan penelitian yang bersifat empiris. Melalui pendekatan tersebut, maka nilai-nilai doktrinal tentang ajaran syukur dapat dipahami dengan lebih mudah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alatas, Alwi. 2016. *Bersyukurilah Maka Engkau Akan Bahagia*. Yogyakarta: Pro-U Media.
- Algoe, S. B. (2012). "Find, Remind, and Bind: The Functions of Gratitude in Everyday Relationships", *Social and Personality Psychology Compass*, 6(6): 455-469.
- Algoe, S. B., Fredrickson, B. L., & Gable, S. L. 2013. The Social Functions of The Emotion of Gratitude via Expression. *Emotion*, 13(4): 605.
- Allport, G. W., & Ross, J. M. 1967. "Personal Religious Orientation and Prejudice", *Journal of Personality and Social Psychology*, 5: 432-443.
- Allport, G.W. 1949. *Personality: a Psychological Interpretation*. New York: Henry Holt.
- Al-Asfahani, Al-Raghib. t.t. *Mu'jam Mufradat Alfaz al-Qur'an*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Amanelahi, A., & Heydarian, M. 2015. "Examining the Relation of Spiritual Well-being and Marital Spirituality with Marriage Quality", *Journal of Current Research in Science*, 3(2): 37.
- Ancok, Djameluddin Ancok dan Suroso, Fuad Nashori Suroso. 1994. *Psikologi Islam: Solusi Islam atas Probelm-problem Psikologi*. Yogayakarta: Pustaka Pelajar.

- Anwar, M., & Khan, M. J. 2013. "Maturity in Self and Psycho-spiritual Well-being", *The Journal of Humanities and Social Sciences*, 21 (3): 11.
- Arif, Iman Setiadi. 2016. *Psikologi Positif, Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Bandung: Mizan.
- Arifin, Zaenal. 2015. *Nabi sebagai Teladan Terbaik: Kumpulan Hadits-hadits tentang Sosok Nabi SAW*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Reber, Arthur S. & Emily S. Reber. 2010. *Kamus Psikologi*. Terjemahan Yudi Santoso. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baharuddin (Ed). 2015. *Percikan Pemikiran Pendidikan Islam: Ontologi Konfigurasi Pendidikan Masa Depan*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Baharuddin. 2007. *Paradigma Psikologi Islam: Studi tentang Elemen Psikologi dari al-Qur'an*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baqi, Muhammad Fu'ad Abdul. 1364 H. *Mu'jam Mufahras li Alfāz al-Qur'ānīl Karīm*. Kairo: Darut, Hadits.
- Baqi, Muhammad Fu'ad. 1364 H. *Mu'jam Mufahras li Alfāz al-Qur'ānīl Karīm*, Kairo: Darut, Hadits.
- Baqir, Haidar. 2015. *Risalah Cinta dan Kebahagiaan*. Bandung: Mizan.
- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. 2006. "Gratitude and prosocial behavior: Helping when It Costs You", *Psychological science*, 17(4): 319-325.
- Bastaman, Hanna Djumhana. 2005. *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bufford, R. K. 1984. Empirical Correlates of the Spiritual Well-Being and Spiritual Maturity Scales. Presented at the Annual Meeting of the Christian Association for Psychological Studies, Dallas, TX, 1984.
- Chang, YP, Lin, YC, & Chen, LH. 2012. Pay it forward: Gratitude in Social Networks. *Journal of Happiness Studies*, 13(5): 761-781.
- Choiriyah, Ummu Ihsan & Al-Atsary, Abu Ihsan. 2015. *Meraih Kebahagiaan tanpa Batas*. Bekasi: Rumah Ilmu.
- Cotton, S. P., Levine, E. G., Fitzpatrick, C. M., Dold, K. H., & Targ, E. 1999. "Exploring the Relationships among Spiritual Well-being, Quality of Life, and Psychological Adjustment in Women with Breast Cancer", *Psycho-Oncology*, 8(5): 429-438.
- Daldiyono. *Hemat Emosi*. 2011. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Danah Zohar dan Ian Marshall. 2007. *Kecerdasan Spiritual*. Terjemahan

- Rahmi Astuti, Ahmad Najib Burhani, Ahmad Baiquni. Bandung: Mizan.
- Djaya, Ashad Kusuma. 2016. *Akhlak Menggapai Makrifat*. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Adz-Dzakiey, Hamdani Bakran. 2010. *Psikologi Kenabian; Prophetic Psychology Menghidupkan Potensi dan Kepribadian Kenabian dalam Diri*. Yogyakarta: Fajar Media Press.
- Elfers, John & Hlava, Patty. 2016. *The Spectrum of Gratitude Experience*. Spinger: USA.
- Ellison, C. W. 1983. "Spiritual well-being: Conceptualization and Measurement", *Journal of psychology and theology*, 11 (4), 330-338.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. 2003. "Counting Blessings Versus Burdens: an Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-being in Daily Life". *Journal of Personality and Sosial Psychology*, 84(2): 377.
- Emmons, R. A., & Mishra, A. 2011. "Why Gratitude Enhances Well-being: What We Know, What We Need to Know", *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward*, 248-262.
- Emmons, RA, & Stern, R. 2013. "Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention", *Journal of clinical psychology*, 69(8), 846-855.
- Farid, Ahmad. 2014. *Tazkiyatun Nafs: Belajar Membersihkan Hati Kepada 3 Ulama Besar: Imam al-Ghazali, Ibnu Qayyim al-Jauziyah, Ibnu Rajab al-Hambali*. Jakarta: Ummul Qura.
- _____. 2014. *Tazkiyyatun Nafs: Pensucian Jiwa dalam Islam, Terjemahan Muhammad Suhadi*. Jakarta: Ummul Qura.
- Firdaus, S. 2011. "Konsep Manusia Ideal dalam Al-Qur'an (studi profil al-Muhsin dalam Perspektif Tafsir ayat-ayat ihsan)", *Disertasi*, UIN Syarif Hidayatullah.
- Fisher, J. 2011. "The Four Domains Model: Connecting Spirituality, Health and Well-being", *Religions*, 2(1): 17-28.
- Fisher, J. 2016. "Selecting the best version of SHALOM to assess spiritual well-being", *Religions*, 7(5): 45.
- Fisher, J. W. 2001. "Comparing Levels of Spiritual Well-being in State,

- Catholic and Independent Schools in Victoria, Australia”, *Journal of Beliefs and Values*, 22(1): 99-105.
- Fisher, J. W. 2015. “God Counts for Children’s Spiritual Well-being”, *International Journal of Children’s Spirituality*, 20(3-4): 191-203.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A., “Counting blessings in Early Adolescents: An Experimental Study of Gratitude and Subjective Well-being”, *Journal of School Psychology*, 2008, Vol. 46(2): 213-233.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). “Gratitude and Subjective Well-being in Early Adolescence: Examining Gender Differences”. *Journal of Adolescence*, 32(3): 633-650.
- Fuad, Muskinul. 2016. “Psikologi Kebahagiaan dalam Qur’ani (Tafsir Tematik atas Ayat-ayat Qur’ani tentang Kebahagiaan)”, *Laporan Penelitian*, Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat IAIN Purwokerto.
- Genia, V. 1996. “I, E, Quest, and Fundamentalism as Predictors of Psychological and Spiritual Well-being”, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 35(1): 56-64.
- Genia, V. 2001. “Evaluation of The Spiritual Well-being Scale in a Sample of College Students”, *The International Journal for the Psychology of Religion*, 11(1): 25-33.
- Gunawan dan Hasan, Ibnu.(Ed). 2001. *Percikan Pemikiran Pendidikan Islam: Ontologi Konfigurasi Pendidikan Masa Depan*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Al-Ghazali, Imam. 2001. *Kimiyat Sa’adah*, Diterjemahkan dari *The Alchemy of Happiness*, karangan al-Ghazâlî, terbitan J. Murray, London, 2001, dengan merujuk pada edisi bahasa Arab, *Kimiyat Sa’adah*, terbitan Dar al-Fikr, t.t., Dedi Slamet Riyadi & Fauzi Bahreisy *Kimiyat Sa’adah, Kimia Ruhani untuk Kebahagiaan Abadi*. Jakarta: Zaman.
- _____. 2008. *Rasai’il Al-Ghazali 26 Karya Monomental Al-Ghazali*. Jakarta: Diadit Media.
- _____. 2008. *Rasa’il Al-Ghazali; 26 Karya Monomental al-Ghazali*. Terjemahan. Kamran A Irsyadi. Jakarta: Diadit Media.
- _____. 2013. *Terapi Sabar dan Syukur*, Terj. Abdul Rasyid Shidiq. Jakarta: Khatulistiwa Press.
- _____. 2016. *Ihyā ’ulumuddin: Menghidupkan Kembali Ilmu-ilmu*

- Agama, *Jilid 8: Sabar dan Syukur*. Terjemahan Ibnu Ibrahim Ba'adillah. Jakarta: Republika.
- _____. t.t. *Mengungkap Hakekat Rahasia Sabar dan Syukur*, Terjemahan Idrus H. Alkaf. Surabaya: Karya Utama.
- Goleman, D. 2015. *Social Intelligence: Ilmu Baru tentang Hubungan Antar Manusia*. Terjemahan Hariono S Imam. Jakarta: Gramedia.
- _____. 2015. *Emotional Intelligence: Mengapa EL Lebih Penting Dripada IQ*. Terjemahan T Hermaya. Jakarta: Gramedia.
- Gomez, R., & Fisher, J. W. 2003. "Domains of Spiritual Well-being" Gomez, R., & Fisher, J. W. 2005. Item response theory analysis of the spiritual well-being questionnaire, *Personality and Individual Differences*, 38(5): 1107-1121.
- Gunawan, Heri. 2014. *Pendidikan Islam Kajian Teoritis dan Pemikiran Tokoh*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hamim, K. (2016). "Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Qur'an dan Filsafat", *TASAMUH*, 13(2): 126-149.
- Hasanah, M. 2015. "Dinamika Kepribadian Menurut Psikologi Islam". *Ummul Qura*. Vol. VI No. 2, September 2015.
- Al-Hasyimi, Abdul Mun'im. 2009. *Akhlaq Rasul Menurut Bukhari & Muslim*, Terjemahan Abdul Hayyie Al-Khattani dan Arif Chasanul Muna. Jakarta: Gema Insani.
- Al-Hasyimi, Muhammad Ali. 2016. *Menjadi Muslim Ideal: Pribadi Islami Menurut Al-Qur'an dan as-Sunnah*. Terjemahan Ahmad Baidowi. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Hill, P. C., & Pargament, K. I. 2003. "Advances in The Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality", *American Psychologist*, 58(1): 64-74.
- Al-Hufiy, Ahmad Muhammad. 2000. *Keteladanan Akhlak Nabi Muhammad Saw*, Terjemahan Abdullah Zakiy al-Kaaf. Bandung: Pustaka Setia.
- Taimiyah, Ibnu. 2015. *Tazkiyatun Nafs: Mensucikan Jiwa dan Menjernihkan Hati dengan Akhlak yang Mulia*. Terjemahan oleh M. Rasikh dan Muslim Arif. Jakarta: Darus Sunnah Press.
- Ilyas, Hamim. (2014). "Keberagamaan Otentik dalam Al-Qur'an", *Analisa*. 21. 63. 10.18784/analisa.v21i1.28.
- Ilyas, Yunahar. 2014. *Kuliah Akhlak*. Yogyakarta: LPPI.

- Ismail, Ilyas. 2013. *True Islam: Moral, Intelektual, Spiritual*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- J., Conway, L. G., Savage, S., White, W., & O'Neill, K. A. 2011. "Religious Fundamentalism: An Empirically Derived Construct and Measurement Scale", *Archive for the Psychology of Religion*, 33(3): 299-323.
- Jalaluddin. 2015. *Psikologi Agama: Memahami Perilaku dengan Mengaplikasikan Prinsip-prinsip Psikologi*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. 2015. *Terapi Mensucikan Jiwa*. Terjemahan oleh Dzulhikmah. Jakarta: Qisthi Press.
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. 2010. *Mengungkap Rahasia di Balik Keutamaan Sabar dan Syukur*. Terjemahan Achmad Sunarto. Semarang: Pustaka Nun.
- Al-Juaziyyah, Ibnu Qayyim. 1999. *Madarijus Salikin (Pendakian Menuju Allah)*. Terjemahan Katur Suhardi. Jakarta: Pustaka Alkautsar.
- Al-Jazair, Syekh Abu Bakar Jabir. 2017. *Minhajul Muslim: Pedoman Hidup Harian Seorang Muslim*. Terjemahan Ikhawanuddin Abdullah, Taufiq Aulia Rahman. Jakarta: Ummul Qura'.
- Kämmerle, M., Unterrainer, H. F., Dahmen-Wassenberg, P., Fink, A., & Kapfhammer, H. P. 2014. "Dimensions of Religious/Spiritual Well-being and The Dark Triad of Personality", *Psychopathology*, 47(5): 297-302.
- Katsir, Ibnu. 2017. *Qiṣaṣul 'Anbiyā': Kisah Para Nabi*. Terjemahan Umar Mujtahid. Jakarta: Ummul Qura'.
- Kesuma, D., Kesuma, CT., Pernama, J. 2013. *Pendidikan Karakter, Kajian Teori dan Praktek di Sekolah*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Killen, A., & Macaskill, A. 2015. "Using a Gratitude Intervention to Enhance Well-being in Older Adults", *Journal of Happiness Studies*, 16(4): 947-964.
- Kinicki, A. & Mel Fugate, M. 2013. *Organizational Behavior*. USA: McGraw-Hill Education.
- Koesoema, Doni. 2015. *Pendidikan Karakter Utuh dan Menyeluruh*. Yogyakarta: Kanisius.

- Kruse, E., Chancellor, J., Ruberton, P. M., & Lyubomirsky, S. 2014. An upward spiral between gratitude and humility. *Social Psychological and Personality Science*, 5(7), 805-814.
- Kurniawan, Rahmat. 2016. *Belajar Bersyukur*. Jakarta: Gramedia.
- L. A., & John, O. P. (Eds.). 2012. *Kepribadian: Teori dan Penelitian*, Terjemahan A.K. Anwar. *Psikologi*. Kencana: Jakarta.
- Lambert, Nathaniel M., Steven M. Graham, and Frank D. Fincham. 2009. "A Prototype Analysis of Gratitude: Varieties of Gratitude Experiences." *Personality and Social Psychology Bulletin* 35 (9): 1193-1207.
- Lambert, NM, Fincham, FD, Stillman, TF, & Dean, LR. 2009. "More Gratitude, Less Materialism: The Mediating Role of Life Satisfaction", *The Journal of Positive Psychology*, 4(1): 32-42.
- Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., & Keyes, C. L. M. 2011. "Evaluating the Psychometric Properties of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF)", *Journal of clinical psychology*, 67(1): 99-110.
- Latif, Syahrul Akmal & el Fikri, Alfin. 2017. *Super Spiritual Quotient (SSQ): Sosiologi Berpikir Qur'ani dan Revolusi Mental*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Lawnrence A. Pervin, Daniel Cervona, Oliver P. John. 2012. *Psikologi Kepribadian: Teori & Penelitian*, Terjemahan AK. Anwar. Jakarta: Kencana.
- Li, C. C., Rew, L., & Hwang, S. L. 2012. "The Relationship Between Spiritual Well-being and Psychosocial Adjustment in Taiwanese Patients with Colorectal Cancer and a Colostomy", *Journal of Wound Ostomy & Continence Nursing*, 39(2): 161-169.
- Lin, C. C., & Yeh, Y. C. 2014. "How Gratitude Influences Well-being: A Structural Equation Modeling Approach", *Social indicators research*, 118(1): 205-217.
- Madany, M. 2015."Syukur dalam Perspektif al-Qur'an". *Az Zaqqa'*, 7(1).
- Mahamud. 2010. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Mahfud, Moh. MD, dkk.(Ed). 1997. *Spiritualitas Islam dalam Membangun Kearifan Umat*. Yogyakarta: UII Press.

- Majid, Abdul dan Andayani, Dian. 2013. *Pendidikan Karakter Perspektif Islam*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Al-Maqdisi, al- Imam Ibnu Qudamah. 2017. *Mukhtashar Minhajul Qashidin: Meraih Kebahagiaan Hakiki Sesuai Tuntunan Ilahi*, Terjemahan Izzul Karim, Lc. Jakarta: Darul Haq.
- Maududi, Abdul A'la. 2016. *Menjadi Muslim Sejati*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- McClain, C. S., Rosenfeld, B., & Breitbart, W. 2003. "Effect of Spiritual Well-being on End-of-Life Despair in Terminally-Ill Cancer Patients", *The Tancet*, 361(9369): 1603-1607.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. 2001. "Is Gratitude a Moral Affect?". *Psychological Bulletin*, 127(2): 249.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. 2002. The grateful disposition: A conceptual and empirical topography, *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112.
- McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. 2008. "An Adaptation for Altruism: The Social Causes, Social Effects, and Social Evolution of Gratitude", *Current Directions in Psychological Science*, 17(4): 281-285.
- McCullough, ME, Tsang, JA, & Emmons, RA. 2004. "Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience". *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2): 295.
- McNulty, K., Livneh, H., & Wilson, L. M. 2004. "Perceived Uncertainty, Spiritual Well-being, and Psychosocial Adaptation in Individuals with Multiple Sclerosis", *Rehabilitation Psychology*, 49(2): 91-99.
- Mujib, Abdul. 2017. *Teori Kepribadian: Perspektif Psikologi Islam*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Mulyadi. 2017. *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Najati, Muhammad Usman. 2005. *Psikologi dalam Al-Qur'an*. Bandung: Pustaka Setia.
- An-Nakhrawie, Asriffin. 2013. *The Power of Sabar dan Syukur: Hikmah di Balik Kekuatan Sabar dan Syukur*. Surabaya: Lumbung Insani.

- Nashori, Fuad dan Mucharam, Rachmy D. 2002. *Mengembangkan Kreativitas dalam Perspektif Psikologi Islam*. Yogyakarta: Menara Kudus Yogyakarta.
- Nashori, Fuad. 2008. *Psikologi Sosial Islami*. Bandung: Refika Aditama.
- Nawawi, Rif'at Syauqi. 2014. *Kepribadian Qur'ani*. Jakarta: Amzah.
- Ng, E. C. W., & Fisher, A. T. 2013. "Understanding Well-being in Multi-Levels: a Review", *Health, Culture and Society*, 5(1): 308-323.
- Pargament, K. I., Tarakeshwar, N., Ellison, C. G., & Wulff, K. M. 2001. "Religious Coping among The Religious: The Relationships between Religious Coping and Well-being in a National Sample of Presbyterian Clergy, Elders, and Members", *Journal for the Scientific Study of Religion*, 40(3): 497-513.
- Polak, E. L., & McCullough, M. E. 2006. "Is gratitude an Alternative to Materialism?", *Journal of Happiness Studies*, 7(3): 343-360.
- Proeschold-Bell, R. J., Yang, C., Toth, M., Rivers, M. C., & Carder, K. 2014. Closeness to God among those doing God's work: A Spiritual Well-being Measure for Clergy", *Journal of religion and Health*, 53(3): 878-894.
- Qardhawi, Yusuf. 2015. *Risalah Ikhlas dan Tawakal: Ilmu Suluk Menurut al-Qur'an dan as-Sunnah*. Terjemahan Tim Penerjemah Istanbul. Jakarta: Istanbul.
- Al-Qasim, Abdul Muhsin Bin Muhammad. (t.t.). *Langkah Pasti Menuju Bahagia*. Terjemahan Sufyan al-Atsary al-Madiny. Surakarta: Daar an-Naba'.
- Al-Qasim, Syaikh Abdul Muhsin. 2012. *Langkah Menuju Kebahagiaan*. Terjemahan Nur Salam Djamaluddin. Yogyakarta: Maktabah al-Huda.
- Rahmad, Jalaluddin. 2010. *Tafsir Kebahagiaan, Pesan Al-Qur'an Menyikapi Kesulitan Hidup*. Jakarta: Serambi.
- Rajab, Khairunnas. 2011. *Psikologi Ibadah: Memakmurkan Kerajaan Illahi di Hati Manusia*. Jakarta: Hamzah.
- _____. 2013. *Agama Kebahagiaan: Energi Positif Iman Islam dan Ihsan untuk Menjaga Kesehatan Psikologi dan Melahirkan Kepribadian Qur'ani*. Bantul: Pustaka Pesantren.

- Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M. "Gratitude and Well-Being: Who Benefits the Most from a Gratitude Intervention?", *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2011, Vol. 3(3): 350-369.
- Al-Razi, Ahmad bin Faris. 1979. *Mu'jam Maqayis al-Lughah*. Beirut: Dar alFikr.
- Palmer, Richard E. 2005. *Hermeneutika: Teori Baru Mengenai Interpretasi*, terj. Masnur Hery dan Damanhuri Muhammad. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Richard, Graham. 2010. *Serial Konsep-konsep Kunci Psikologi*, Terjemahan Jamilla. Yogyakarta: Pustaka Baca.
- Slavin, Robert E. 2011. *Educational Psychology: Theory and Practice*, Terjemahan. Jakarta: Indeks.
- Gagne, Robert M., et. al. 2005. *Principles of Instructional Design*. Belmont-CA.: Thomson Learning.
- Ross, L. 1995. "The Spiritual Dimension: Its Importance to Patients' Health, Well-being and Quality of Life and Its Implications for Nursing Practice", *International Journal of Nursing Studies*, 32(5): 457-468.
- Rowatt, W. C., Powers, C., Targhetta, V., Comer, J., Kennedy, S., & Labouff, J. 2006. Development and initial validation of an implicit measure of humility relative to arrogance, *The Journal of Positive Psychology*, 1(4): 198-211.
- Rowold, J. 2011. "Effects of Spiritual Well-being on Subsequent Happiness, Psychological Well-being, and Stress", *Journal of Religion and Health*, 50(4): 950-963.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. 1995. "The Structure of Psychological Well-being revisited", *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4): 719.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. 2013. "Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-being". In *The exploration of Happiness*, Springer Netherlands: 97-116.
- Sagir, Akhmad. 2011. *Husnuzzhan dalam Perspektif Psikologi*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Saisunantararom, W., Cheawchanwattana, A., Kanjanabuch, T., Buranapatana, M., & Chanthapasa, K. 2015. "Associations among

Spirituality, Health-Related Quality of Life, and Depression in Pre-Dialysis Chronic Kidney Disease Patients: An Exploratory Analysis in Thai Buddhist Patients”, *Religions*, 6(4):1249-1262.

As-Sakandari, Ibnu Atha'illah. 2016. *al-Hikam*, Terjemah Imam Firdaus. Jakarta: Walipustaka.

Samani, Muchlas Hariyanto. 2013. *Konsep dan Model Pendidikan Karakter*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Shane, J. Lopez and C.R. Snyder (Ed). 2003. *Positive Psychological Assessment: Handbook of Model and Measures*. USA: American Psychological Association.

Shihab, M. Quraish. 2011. *Tafsir al-Miṣbāh*, Volume 1. Jakarta: Lentera.

_____. 2011. *Tafsir al-Miṣbāh*, Volume 2. Jakarta: Lentera.

_____. 2011. *Tafsir al-Miṣbāh*, Volume 3. Jakarta: Lentera.

_____. 2011. *Tafsir al-Miṣbāh*, Volume 4. Jakarta: Lentera.

_____. 2011. *Tafsir al-Miṣbāh*, Volume 5. Jakarta: Lentera.

_____. 2011. *Tafsir al-Miṣbāh*, Volume 6. Jakarta: Lentera.

_____. 2011. *Tafsir al-Miṣbāh*, Volume 7. Jakarta: Lentera.

_____. 2011. *Tafsir al-Miṣbāh*, Volume 8. Jakarta: Lentera.

_____. 2011. *Tafsir al-Miṣbāh*, Volume 9. Jakarta: Lentera.

_____. 2011. *Tafsir al-Miṣbāh*, Volume 10. Jakarta: Lentera.

_____. 2011. *Tafsir al-Miṣbāh*, Volume 11. Jakarta: Lentera.

_____. 2011. *Tafsir al-Miṣbāh*, Volume 12. Jakarta: Lentera.

_____. 2011. *Tafsir al-Miṣbāh*, Volume 14. Jakarta: Lentera.

_____. 2011. *Tafsir al-Miṣbāh*, Volume 15. Jakarta: Lentera.

_____. 1994. *Lentera Hati: Kisah dan Hikmah Kehidupan*. Bandung: Mizan.

_____. 2007. *Ensiklopedia al-Qurān: Kajian Kosa Kata*. Jakarta: Lentera Hati.

_____. 2007. *Wawasan al-Qurān: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat*. Jakarta: Lentera Hati.

_____. 2016. *Yang Hilang dari Kita: Akhlak*. Jakarta: Lentera Hati.

- Snyder, CR., Lopez, Shane J., Pedroti T.J. 2011. *Positive Psychology, The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. USA: Sage Publication.
- Sobur, Alex. 2013. *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: Pustaka Setia.
- Steger, M. F., & Frazier. "Meaning in Life: One Link in the Chain From Religiousness to Well-Being", *Journal of Counseling Psychology*, 2005, Vol. 52(4): 574.
- Subandi. 2011. "Sabar: Sebuah Konsep Psikologi", *Jurnal Psikologi*, Volume 38, No. 2, Desember 2011: 215 – 227.
- Sukardi, Imam dan Haris, Anang. 2015. *Puncak Kebahagiaan (al-Farabi): Etape-etape Sufistik Filosofis Meniti Revolusi Hidup*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Suparlan. 2015. *Mendidik Hati Membentuk Karakter: Panduan Al-Qur'an Melejetkan Hati Membentuk Karakter*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Suryabrata, Sumadi. 2014. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Syah, Muhibbin. 2009. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rajawali Press.
- Syamsuddin, Sahiran. 2009. *Hermeneutika dan Pengembangan Ulumul Qur'an*. Yogyakarta: Nawesea Press.
- Syarbani, Amirulloh & Afsari, Novi Hidayati Afsari. 2014. *Rahasia Superdahsyat dalam Sabar dan Sholat*. Jakarta: Qultum Media.
- Syukur, Abdul. 2017. *Dahsyatnya Sabar, Syukur, Ikhlas dan Tawakal*. Jakarta: Safirah.
- Tafsir, Ahmad. 2014. *Ilmu Pendidikan dalam Perspektif Islam*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Tejeda, M. J. 2015. "Exploring the Supportive Effects of Spiritual Well-being on Job Satisfaction Given Adverse Work Conditions", *Journal of Business Ethics*, 131(1):173-181.
- Testa, M. A., & Simonson, D. C. 1996. "Assessment of Quality-of-Life Outcomes", *New England Journal of Medicine*, 334(13): 835-840.
- Ulwan, Abdullah Nasih. 2007. *Pendidikan Anak dalam Islam*, Terjemahan Jamaluddin Miri. Jakarta: Pustaka Amani.
- Umar, Bukhari. 2018. *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Amzah.

- Unterrainer, H. F., Ladenhauf, K. H., Moazedi, M. L., Wallner-Liebmann, S. J., & Fink, A. 2010. "Dimensions of Religious/Spiritual Well-being and Their Relation to Personality and Psychological Well-being", *Personality and Individual Differences*, 49(3): 192-197.
- Waters, L. 2012. "Predicting Job Satisfaction: Contributions of Individual Gratitude and Institutionalized Gratitude", *Psychology*, 3(12): 1174.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. 2003. "Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships with Subjective Well-being", *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 31(5): 431-451.
- Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. 2010. "Mental Illness and Mental Health: The Two Continua Model Across the Lifespan", *Journal of adult development*, 17(2): 110-119.
- Wibisono, S., & Taufik, M. 2017. "Orientasi Keberagamaan Ekstrinsik dan Fundamentalisme Agama pada Mahasiswa Muslim: Analisis dengan Model RASH", *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1):1-11.
- Sanjaya, Wina. 2009. Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan. Jakarta: Kencana.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. 2008. "Gratitude Uniquely Predicts Satisfaction with Life: Incremental Validity above the Domains and Facets of the Five Factor Model", *Personality and Individual Differences*, 45(1): 49-54.
- Wood, A., Joseph, S., & Linley, A. 2007. Gratitude-Parent of all virtues. *Psychologist-Leicester*, 20(1): 18.
- Wood, AM, Froh, JJ, & Geraghty, AW. 2010. "Gratitude and Well-being: A Review and Theoretical Integration". *Clinical Psychology Review*, 30(7): 890 -905.
- Wood, AM, Joseph, S., & Linley, PA. 2007. "Coping Style as a Psychological Resource of Grateful People", *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9): 1076-1093.
- World Health Organization. 2005. *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice: a Report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in Collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne*. Geneva: World Health Organization.

- Al-Yamani, Syekh Yahya Ibn Hamzah. 2012. *Pelatihan Tazkiyatun Nafs*. Terjemahan Maman Abdurrahman Assegaf. Jakarta: Zaman.
- Az-Zuhaili, Wahbah. 2013. *Akhlāq al-Muslim: 'Alāqutubuhū bi al-Khāliq: Ensiklopedia Akhlak Muslim, Berakhlak terhadap Sang Pencipta*. Terjemahan Zainal Abidin H dan Indah Djelita Datu. Bandung: Mizan Media Utama.



BIODATA PENULIS



Dr. Nur Kholik Afandi, M.Pd.

Seorang akademisi yang lahir di Magelang pada 06 Maret 1973. Gelar S-1 telah diraih pada Jurusan BPI Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga tahun 1997, kemudian Beliau melanjutkan S-2 dengan pilihan Jurusan Pendidikan Luar Sekolah Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2006, dan S-3 Beliau tempuh pada Program Doktor Psikologi Pendidikan Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2019 dengan predikat *Cumlaude*.

Selain sebagai seorang akademisi yang telah mengabdikan dirinya pada STAIN Samarinda Kalimantan Timur, Nur Kholik Afandi selalu dipercaya sebagai Penentu Kebijakan pada Jaminan Mutu Perguruan Tinggi tersebut, adapun pengalaman kerja yang diamanahkan adalah:

1. Ketua Prodi Studi Manajemen Dakwah STAIN Samarinda, tahun 2006-2013;
2. Ketua Pusat Penjaminan Mutu STAIN Samarinda, tahun 2013-2014;
3. Ketua Lembaga Penjaminan Mutu IAIN Samarinda, 2014-2015;
4. Ketua Lembaga Penjaminan Mutu IAIN Samarinda, 2019- 2021;
5. Ketua Lembaga Penjaminan Mutu UIN Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda, 2021-Sekarang.

Beliau telah menghasilkan puluhan penelitian yang dilakoni sejak tahun 2008, di antara penelitian beliau adalah Dakwah dalam Perspektif Pengembangan dan Pemberdayaan Masyarakat, tahun 2009 (Ketua Tim); Komodifikasi Agama: Analisis Wacana Kritis tentang Penggunaan Jilbab oleh Pramuniaga di Kompleks Perdagangan Citra Niaga Samarinda, tahun 2012 (Ketua Tim); dan Analisis Kebijakan Pengembangan Mutu Kelembagaan (Studi tentang Implementasi Standar Mutu Pendidikan di STAIN Samarinda), tahun 2014 (Ketua Tim). Adapun Publikasi Ilmiah antara lain:

1. Belajar dari Kerukunan Antar Umat Beragama di Kalimantan Timur dan Implikasinya terhadap Pendidikan Karakter (Perspektif Psikologi Lintas Agama dan Budaya);
2. *Learning Motivation: Reward and Punishment in The Western and The Islamic Perspective*;
3. *The Model of Spiritual Well-Being of Employees in Indonesia*;
4. Membangun Kerukunan Antar Umat Beragama dalam Bingkai Pluralitas Kewargaan;
5. Dakwah dalam Perspektif Pengembangan dan Pemberdayaan Masyarakat.



Lahir di Malang pada 9 Mei 1960, **Prof. Drs. Subandi, M.A., Ph.D.**, menempuh pendidikan S-1 di Fakultas Psikologi UGM (lulus 1985) dan S-2 di *School of Sosial Sciences, Queensland University of Technology, Australia* (lulus tahun 1993). Pada tahun 1997-1998 mendapatkan undangan untuk mengikuti *Freeman Fellowship Program* dari *Department of Global Health and Sosial Medicine, Harvard Medical School*, yang digunakan untuk mempersiapkan proposal doktor. Pada tahun 2001-2006 menjalani pendidikan Doktor di *Department of Psychiatry, the University of Adelaide, Australia*. Pada tahun 2009 mendapat undangan lagi dari *Harvard Medical School* untuk mengikuti *Forgatty Fellowship Program*. Beliau banyak melakukan penelitian dan berkaitan dengan topik gangguan jiwa psikosis, khususnya aspek klinis dan budaya. Termasuk pengembangan model pelayanan kesehatan jiwa berorientasi pemulihan (*recovery*). Karya

ilmiahnya banyak dipublikasikan pada beberapa jurnal internasional bereputasi dan nasional terakreditasi. Peminatan lain adalah dalam penelitian di bidang religiusitas, spiritualitas dan psikologi Islam. Karya berupa buku antara lain: *Psikologi Dzikir* (2009); *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental* (2012); *Psikologi Budaya* (2019); *Terapi Ruqyah* (2020); *Psikologi Islam* (2020); dan *Psikosis Awal* (2021). Pengukuhan Guru Besar dari Universitas Gadjah Mada dilaksanakan pada tahun 2015 dengan pidato berjudul: *Kesehatan Jiwa dalam Perspektif Budaya dan Agama*.



Dr. H. Hamim Ilyas, M.Ag., Dosen Fakultas Syari'ah dan Hukum UIN Sunan Kalijaga sejak tahun 1987 ini lahir di Klaten pada 01 April 1961. Pendidikan pertama Beliau di SD Negeri Karangnongko Klaten, kemudian melanjutkan Pendidikan SLTP dengan memasuki Madrasah Mu'allimin "Bahrul Ulum" Tambakberas Jombang (1980). Selanjutnya PGA 4 tahun 1977 dan PGA 6 tahun 1980. Sarjana Muda

ditempuh pada Fakultas Syari'ah IAIN SU-KA (1984) yang kemudian diteruskan dengan Sarjana Lengkap Jurusan Tafsir/Hadis Fakultas Syari'ah IAIN SU-KA (1987). Pendidikan Magister (1996) dan Program Doktor (2002) diselesaikan pada kampus tercinta IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dr. H. Hamim Ilyas, M.Ag. memiliki segudang pengalaman mengajar dari tahun 1987 hingga sekarang di beberapa jenjang dan perguruan tinggi seperti pada Program Magister (S-2) dan Program Doktor (S-3) Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (2002-sekarang); Magister Studi Islam (MSI) Universitas Islam Indonesia (UII) Yogyakarta (2001 - sekarang); Program Magister (S-2) dan Program Doktor (S-3) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (2001 - sekarang); dan Program Doktor (S-3) Pendidikan Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta. Pengalaman Beliau selain mengajar juga pernah memangku tugas tambahan sebagai: 1) Ketua Jurusan Mu'amalah Fakultas Syari'ah IAIN Sunan Kalijaga (2002 – 2006); 2) Asisten Direktur Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga (2007 – Februari 2011); 3) Ketua Prodi Doktor Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga (2013 – 2015). Beliau juga aktif pada organisasi

di luar kampus seperti di antaranya: 1) Wakil Ketua Majelis Tarjih dan Tajdid PP Muhammadiyah (2010-sekarang); 2) Ketua Dewan Syariah LAZISMU PP Muhammadiyah (2015-sekarang); 3) Panel Ahli Kesehatan Reproduksi PKBI Pusat; 4) Komisi Bioetika Nasional.

Selaku seorang Doktor di bidang akademik, Beliau tentu telah banyak menjadi pembicara pada bidang keilmuannya serta menghasilkan karya tulis ilmiah berupa buku, bab pada buku, artikel jurnal pada tingkat nasional maupun internasional. Di antara karya-karya Beliau adalah:

1. *Penyimpangan-penyimpangan dalam Penafsiran Al-Qur'an* (terjemah bersama Machnun Husein), (Jakarta: Rajawali Pers, 1986).
2. "The Concept of Sharia in The Qur'an and its Relevance with Gender Discourse" dalam *Indonesian and German Views on The Islamic Legal Discourse on Gender and Civil Right*, ed. Noorhaidi Hasan and Fritz Schulze, (Wiesbaden: Harrassowitz Verlag, 2015).
3. "Al-Qur'an and Marriage Ethics in Islam" dalam *Social Ethics in Inter-Religious Interaction*, ed. Nina Mariani Noor and Ferry Muhammadsyah Siregar, (Geneva: Globethics.net, 2015).
4. "Teologi Agama-agama dalam Al-Qur'an: Keselamatan dan Keterbukaan terhadap Non-Muslim" dalam *Memperluas Horizon Agama dalam Konteks Indonesia*, ed. Wahyu Nugroho dan Kees de Jong, (Yogyakarta: Yayasan Taman Pustaka Kristen Indonesia, 2019).