

Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam

Aldino Gusta Rachmadi
Nadhila Safitri
Talitha Quratu Aini

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta

Abstract. The purpose of this literature study is identification of the differences between concept of gratitude from western psychology and Islamic perspective. The comparison is aimed to improve understanding Islamic Psychology. The psychological perspective used the conceptual views of McCullough and Emmons, while Islamic views taken from Al-Ghazali, Ibn Qayyim al-Jauziyah, and Ibn al-Jauzy. Results showed that the similarity between both of the concepts was in the meaning to express gratefulness of the grace or the favor. The differences in Islamic perspective are lied in object of gratitude, not only about the good things but also the bad things that happened into our life as mercy of God. Findings, strengths and weaknesses of each perspectives will be discussed in this study.

Keywords: comparative study, gratitude, Islamic psychology

Abstrak. Tujuan dari studi literatur ini adalah untuk mengidentifikasi perbedaan konsep kebersyukuran dari perspektif psikologi barat dengan perspektif Islam. Komparasi yang dilakukan terhadap kedua konsep ini merupakan usaha untuk mengembangkan kajian Psikologi Islam. Pengkajian perspektif Psikologi Barat menggunakan konsep dari McCullough dan Emmons, sementara syukur dari perspektif Islam menggunakan konsep dari Al-Ghazali, Ibn Qayyim al-Jauziyah, dan Ibn al-Jauzy. Hasil komparasi literatur menemukan persamaan makna kedua konsep yang mengungkapkan nikmat dan kebaikan yang diperoleh serta mengungkapkan terima kasih. Perbedaan utama terletak pada objek syukur pada konsep Islam tidak hanya pada hal-hal baik, namun juga hal-hal yang tidak disukai sebagai tanda kasih sayang Allah. Hasil temuan, kelebihan, dan kelemahan dari masing-masing perspektif akan didiskusikan dalam studi ini.

Kata Kunci: kebersyukuran, psikologi Islam, studi komparatif

Studi Psikologi Islam yang memadukan keilmuan Psikologi dan Islam masih berkembang. Usaha pengembangan ini dibuktikan dengan mulai bertumbuhnya penelitian-penelitian yang mengkaji bidang ini. Pola-pola pengembangan Psikologi Islami oleh Nashori (1997) meliputi empat pola: (1) psikologi Barat menjelaskan Islam, (2) perbandingan antara psikologi Barat dan psikologi Islam, (3) Islam melakukan penilaian terhadap psikologi Barat, dan (4)

pengembangan ilmu pengetahuan Islami tentang manusia berdasarkan sumber-sumber referensi Islam. Nashori (1997) juga menjelaskan bahwa pola kedua, yakni komparasi antara konsep psikologi Barat dan Islam sifatnya masih diperlukan karena melalui studi ini dapat dipahami persamaan dan perbedaan, kekuatan dan kelemahan diantara dua konsep tersebut

Beberapa variabel telah dikaji oleh tokoh sebelumnya yang menggambarkan persamaan

dan perbedaan antara pandangan Barat dan Islam. Chizanah (2011) membandingkan konsep ikhlas dalam perspektif Islam dengan prososial berdasarkan komponen CAPS (*Cognitive-Affective System Theory of Personality*) sebagai pembanding. Penelitian lain oleh Yuminah (2018) mengungkap perbandingan konsep mimpi pada konsep Psikologi Islam dan Psikologi Barat. Komparasi lainnya mengenai konsep kepribadian dimana Islam memandang kepribadian sebagai integrasi antara *aqliyah* dan *nafsiyah* yang menjadi dasar perilaku manusia (Silahudin, 2018).

Pada studi ini peneliti akan mendalami konsep kebersyukuran versi Barat dan versi Islam. Kebersyukuran adalah topik yang telah dibahas sejak lama dalam bidang keilmuan filosofi dan teologi. Selama dua dekade ke belakang (1992-2011), topik ini berkembang secara pesat di dalam berbagai bidang keilmuan sosial, termasuk psikologi (Rusk & Waters, 2013). Berbagai ilmuwan psikologi telah mencoba untuk melanjutkan pembahasan tentang syukur untuk menemukan definisi konsep yang komprehensif. Meskipun kemudian masih belum bisa didapatkan konsensus tentang definisi syukur itu sendiri (Gulliford, Morgan, & Kristjansson, 2013). Meningkatnya pembahasan tentang syukur tidak lepas dari banyaknya temuan terkait hubungannya dengan berbagai aspek positif pada manusia, yang akan kami jelaskan pada bagian selanjutnya.

Agama Islam yang dibawa oleh Muhammad ﷺ sejak lebih dari 1400 tahun silam, adalah salah satu ajaran yang membahas tentang syukur. Pembahasan mengenai kebersyukuran, atau yang dalam Islam disebut dengan istilah syukur (شُكْرٌ), banyak tersurat dalam dua teks utama masyarakat Islam yaitu Alquran dan Sunah. Bagi kami sebagai peneliti, hal yang menarik adalah, agama Islam tidak hanya membahas tentang syukur namun juga menyediakan definisi konseptual, dimensi, bahkan aitem yang dapat digunakan untuk melakukan pengukuran. Telah banyak usaha oleh para *fuqaha* - ahli ilmu agama Islam - untuk menyusun pembahasan syukur secara sistematis dan aplikatif bagi umat Islam. Seperti yang dilakukan oleh al-Ghazali (1058-1111) dalam kitab *Tazkiyatun Nafs* (1998), yang merupakan intisari dari rangkaian 40 volume kitab *Ihya' Ulumuddin* yang terbit pada awal abad 12; Ibn Qayyim al-Jauziyah (1292-1350) dalam kitab *Madarijus Salikin* (1999); dan Ibn al-Jauzy (1126-1200) dalam kitab *Minhajul Qashidin* (2009).

Kitab-kitab tersebut memuat pembahasan yang komprehensif dan sistematis tentang syukur, yang menunjukkan tingginya kedudukan syukur dalam praktik agama Islam (al-Ghazali, 1998). Melalui usaha (*ijtihad*) para ahli ilmu tersebut di atas, dapat ditemukan bahwa Alquran dan Sunah meriwayatkan teks tentang syukur yang menunjukkan pentingnya konstruk tersebut terhadap kehidupan manusia. Seperti yang

tertulis dalam surah An Nisa ayat 147, menjelaskan bahwa aktivitas syukur akan menghindarkan manusia dari kesulitan akan siksaan Allah Swt

“Allah tidak akan menyiksamu, jika kamu bersyukur dan beriman. Dan Allah Maha Menyukuri, Maha Mengetahui”

Aktivitas syukur akan membuat pelakunya mendapatkan balasan kebaikan untuk di dunia dan akhirat, yang tersurat dalam surah Ali Imran ayat 145.

“Dan setiap yang bernyawa tidak akan mati kecuali dengan izin Allah, sebagai ketetapan yang telah ditentukan waktunya. Barangsiapa menghendaki pahala dunia, niscaya Kami berikan kepadanya pahala (dunia) itu, dan barangsiapa menghendaki pahala akhirat, Kami berikan (pula) kepadanya pahala (akhirat) itu, dan Kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur.”

Syukur akan membuat pelakunya mendapatkan kenikmatan tambahan. Sebaliknya, akan mendapatkan kesulitan jika tidak dilakukan, yang tertulis dalam surah Ibrahim ayat 7.

“Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, ‘Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmatKu), maka pasti azab-Ku sangat berat.”

Syukur menjadi indikator bahwa pelakunya berada dalam jalan kehidupan yang lurus atau baik, tercatat dalam surah Al A'raf ayat 6-7.

“(Iblis) menjawab, ‘Karena Engkau telah menyesatkan aku, pasti aku akan selalu

menghalangi mereka dari jalan-Mu yang lurus, kemudian pasti aku akan mendatangi mereka dari depan, dari belakang, dari kanan dan dari kiri mereka. Dan Engkau tidak akan mendapati kebanyakan mereka bersyukur.”

Islam juga mengajarkan kepada manusia untuk bekerja atau berkarya, karena bekerja dengan kesungguhan adalah salah satu bentuk bersyukur, tersurat dalam surah Saba' ayat 13.

“Mereka (para jin itu) bekerja untuk Sulaiman sesuai dengan apa yang dikehendakinya di antaranya (membuat) gedung-gedung yang tinggi, patung-patung, piring-piring yang (besarnya) seperti kolam dan periuk-periuk yang tetap (berada di atas tungku). Bekerjalah wahai keluarga Dawud untuk bersyukur (kepada Allah). Dan sedikit sekali dari hamba-hamba-Ku yang bersyukur.”

Melalui pesan Nabi Muhammad ﷺ yang tersurat dalam sunah, syukur direkam dalam beberapa riwayat hadis, salah satunya pada hadis riwayat Muslim no. 2999.

“Sungguh menakjubkan keadaan seorang mukmin. Seluruhnya urusannya itu baik. Ini tidaklah didapati kecuali pada seorang mukmin. Jika mendapatkan kesenangan, maka ia bersyukur. Itu baik baginya. Jika mendapatkan kesusahan, maka ia bersabar. Itu pun baik baginya.”

Hadis ini menggambarkan syukur bersama dengan sabar sebagai indikator kebaikan atau keutamaan orang Islam yang melakukannya. Menurut al-Ghazali (1998) sendiri, kebersyukuran lebih tinggi kedudukannya dari ketakwaan kepada Allah. Sebab perilaku takwa adalah bentuk syukur. Pada riwayat yang lain, syukur direkam dalam hadis riwayat Abu Daud no. 4811.

"Belum bersyukur kepada Allah orang yang belum bersyukur kepada manusia." (HR Abu Daud No. 4811)"

Melalui hadis tersebut di atas, syukur dijadikan sebagai petunjuk dalam berperilaku terhadap sesama manusia, yang kemudian menjadi perantara dalam bersyukur kepada Allah. Berbagai riwayat yang bersumber dari Alquran dan sunah di atas menjelaskan bahwa bagi pelaku kebersyukuran, maka akan diberikan kemudahan dan kenikmatan dalam kehidupan di dunia hingga di akhirat. Secara rasional, kondisi ini memiliki hubungan terhadap kesejahteraan manusia secara umum. Atas dasar temuan yang menarik ini, mendorong kami untuk mencoba menggali konstruk kebersyukuran yang bersumber dari kekayaan ilmu pengetahuan agama Islam. Kami mencoba untuk mengkaji dan melakukan komparasi, secara konseptual, konstruk kebersyukuran terhadap syukur. Lebih tepatnya, kami mencoba memahami bagaimana konstruk yang telah direkam dalam agama Islam sejak lebih dari 1400 tahun yang lalu terhadap konstruk syukur yang secara empiris dibahas sejak dua dekade ke belakang.

Kebersyukuran versi Psikologi Barat

Sebelumnya, kajian tentang syukur dalam bidang filosofi terfokus pada konsep dan konteks moral sehingga menurut Emmons, perspektif keilmuan psikologi menyediakan pandangan ilmiah dan pendekatan yang berbasis fakta terhadap konsep syukur - yang ia sebut dengan "*scientific perspectives*" dan

"evidence based" (Gulliford, Morgan, & Kristjansson, 2013). Meningkatnya popularitas kajian syukur tidak terlepas dari berbagai temuan tentang peran kuncinya terhadap berbagai sumber daya psikologis positif pada manusia seperti motivasi, *engagement* dan prestasi akademik pada siswa (King & Datu, 2018), kepuasan hidup yang lebih tinggi (Datu, 2014; Emmons & McCullough, 2003; Kong, Ding & Zhao, 2015), perasaan positif (Nezlek, Newman & Trash, 2016), dan kebermaknaan hidup (Datu & Mateo, 2015; Kleinman, Adams, Kashdan & Riskind, 2013).

Syukur juga berfungsi sebagai obat atau katalisator terhadap keluaran bersifat maladaptif seperti stres, depresi dan afeksi negatif (Froh, Sefick & Emmons, 2008; Lambert, Fincham & Stillman, 2012; Wood, Maltby, Gillet, Linley & Joseph, 2008). Kaitannya dengan konsep besar tentang *well being* ini tidak terlepas dari adanya emosi positif yang dirasakan dari pelaku syukur. Pengalaman emosi positif ini kemudian memperluas pola pikir (*mindsets*) dan pola tindakan (*action sequences*) seseorang. Pola pikir dan tindakan yang diperluas ini, secara akumulatif memperkaya sumber daya psikologis (*key psychological resources*) individu (Fredrickson, 2001; Fredrickson & Branigan, 2005).

Tahap awal perkembangan konsep *gratitude* menunjukkan adanya ketidaksamaan dalam memandang syukur: sebagai aksi atau emosi (Gulliford, Morgan, & Kristjansson, 2013). Salah satu pandangan mengenai syukur

yang dikemukakan oleh Westermack (Emmons & McCullough, 2004), bahwa syukur merupakan salah satu bentuk emosi moral yang terdiri dari keinginan untuk membalas kebaikan orang yang telah berbuat baik sebelumnya. Pada penelitian selanjutnya, syukur juga dipandang sebagai sifat atau watak (McCullough, Emmons & Tsang, 2002). Aquinas (dalam Emmons & McCullough, 2004) mengemukakan bahwa syukur merupakan motivator dari perilaku altruistik, sebab syukur ditandai dengan penghargaan kepada sesuatu yang diberikan orang lain dan menghasilkan respon yang sesuai pula.

Sejalan dengan pandangan ini, Gouldner dan Travis (dalam Bono, Krakauer & Froh, 2017) menyatakan bahwa syukur akan mendorong individu untuk saling memberikan kebaikan secara timbal balik. Hal ini akan mengarahkan pada perilaku altruistik. Pandangan selanjutnya mengenai syukur dikemukakan oleh Weiner (1985), bahwa sebagai suatu bentuk emosi, syukur bergantung pada atribusi sebagai hasil dari dua proses kognitif, yaitu pengakuan seseorang bahwa ia memperoleh manfaat yang positif dan adanya sumber eksternal, yang dalam hal ini pemberi manfaat positif tersebut.

Pembahasan terkini dari Emmons dan McCullough (dalam You, Lee, Lee dan Kim, 2018) mengenai syukur dipahami sebagai emosi positif yang berkaitan dengan pengakuan terhadap upaya yang dilakukan orang lain terhadap diri sendiri. Emosi positif

ini diakui sebagai aspek yang banyak dibutuhkan dalam kehidupan masyarakat. Lebih spesifik lagi, kebersyukuran versi Barat adalah bentuk emosi sebagai inti dari perasaan bahagia dan syukur atas sesuatu yang didapatkan (Emmons, 2004).

Emmons dan McCullough (dalam Emmons & Stern, 2013) juga menjelaskan bahwa sebenarnya syukur memiliki dua makna, yaitu makna secara duniawi dan makna transendental. Dalam makna duniawi, syukur merupakan perasaan yang terjadi ketika individu mengakui bahwa ia mendapatkan manfaat yang berharga dari orang lain. Dalam hal ini, fungsi dari syukur adalah untuk membantu individu membangun hubungan yang kuat dan solid. Sementara dalam makna transendennya, syukur diakui sebagai rasa syukur yang ditunjukkan dalam tradisi spiritual, yaitu "*Thanksgiving*". Tradisi tersebut dilakukan sebagai tanggapan manusia terhadap kenikmatan yang didapatkan di dunia. Syukur secara transendental ini juga dipahami sebagai sikap individu yang mengenali adanya kekuatan di luar kemampuan manusia yang mampu menghubungkan satu individu dengan individu lainnya. Maka dalam pengertian syukur secara transendental ini, syukur akan mendorong individu untuk saling membalas kebaikan satu sama lain. Motivasi untuk melakukan kebaikan tersebut didasari oleh apresiasi atas kebaikan dan manfaat yang diberikan orang lain dalam kehidupan individu tersebut (Emmons & Stern, 2013).

Secara konseptual, Prabowo (2017) menjelaskan bahwa syukur memiliki dua tingkat, di antaranya keadaan dan sifat. Syukur sebagai suatu keadaan dimaknai sebagai perasaan subjektif yang berkaitan dengan rasa kagum, rasa terima kasih dan penghargaan terhadap sesuatu yang diterima individu. Sementara sebagai sifat, syukur dijelaskan sebagai kecenderungan individu untuk merasa bersyukur atas segala hal yang terjadi dalam hidupnya. Individu dengan syukur yang tinggi akan jauh lebih sering mengapresiasi dan berterima kasih atas segala situasi (Prabowo, 2017).

Pada penelitian ini, kami ingin memfokuskan pada salah satu konsep kebersyukuran versi Barat yang paling populer dikembangkan oleh McCullough, Emmons dan Tsang (2002), yang memaparkan bahwa terdapat empat aspek dalam syukur: (a) intensitas (*intensity*); (b) frekuensi (*frequency*); (c) rentang (*span*); (d) kerapatan (*density*). Prabowo (2017) menjelaskan secara singkat maksud dari setiap aspek syukur yang dikembangkan oleh McCullough, Emmons dan Tsang (2002), aspek intensitas (*intensity*) merupakan individu yang sangat bersyukur ketika terjadi hal-hal positif. Selanjutnya aspek kedua, yaitu frekuensi (*frequency*) dijelaskan sebagai individu yang sering mengekspresikan rasa syukurnya setiap hari. Aspek ketiga yaitu rentang (*span*), diartikan sebagai rasa syukur individu di berbagai kondisi kehidupannya seperti rasa syukur atas pekerjaan, kesehatan

maupun keluarga. Aspek terakhir yaitu kerapatan (*density*) artinya rasa syukur individu terhadap lebih banyak orang (Prabowo, 2017).

Kebersyukuran versi Psikologi Islam

Para *fuqaha* - pakar ilmu agama Islam - telah mendokumentasikan kebersyukuran atau syukur dalam kitab klasik Islam, yang semuanya adalah penafsiran terhadap ayat-ayat Alquran dan sunah Rasulullah Saw. Jika kita telaah lebih dalam, sebetulnya banyak pembahasan tersebut yang telah mengandung definisi dan operasionalisasi terhadap kebersyukuran. Sebagian bahkan dapat langsung diadaptasi menjadi aitem pernyataan dalam pengukuran psikologi.

Kebersyukuran memiliki akar kata *Sya ka ra* atau $\hat{\text{O}}\text{B}\hat{\text{N}}$. Dalam Islam, syukur secara etimologis berarti sanjungan atau pujian terhadap orang yang berbuat kepada kita. Menurut Al Fauzan (2013), terdapat 3 bentuk syukur, yakni syukur secara lisan, hati, dan perbuatan. Syukur dengan hati adalah suatu bentuk pengakuan dan kesadaran hati bahwa segala nikmat yang diterima serta dirasakan oleh manusia, semuanya atas pemberian Allah SWT. Sementara syukur secara lisan diimplikasikan melalui pengucapan syukur, pujian, serta sanjungan. Wujud dari syukur secara lisan biasa dikenal sebagai zikir. Selanjutnya, syukur dengan anggota badan bisa diwujudkan dengan sujud syukur ataupun berupa ibadah.

Pada penelitian ini, kami mencoba untuk mengambil intisari dan fokus pada definisi kebersyukuran yang dirangkum oleh para ahli ilmu agama Islam sebagai berikut:

1. Definisi menurut imam al-Ghazali, dalam *Tazkiyatun Nafs* (1998). Kebersyukuran adalah mengetahui bahwa nikmat yang didapatkan adalah datang dari Allah, merasakan kegembiraan karena mendapat nikmat tersebut, dan menggunakan nikmat yang didapatkan untuk tujuan yang ditentukan dan disenangi oleh pemberi nikmat, yaitu Allah Swt
2. Definisi menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah dalam kitab *Madarijus Salikin* (1999). Kebersyukuran adalah menunjukkan ketundukan dengan hati, menunjukkan pengakuan dengan lisan, dan menunjukkan ketaatan dengan anggota tubuh kepada pemberi nikmat yang dirasakan.
3. Definisi menurut Ibnu Qudamah dalam kitab *Minhajul Qashidin* (2009). Kebersyukuran adalah berniat melakukan kebaikan dan menyebarkannya kepada semua orang, menampakkan nikmat yang didapatkan dengan cara memuji Allah, dan mempergunakan kenikmatan yang didapatkan untuk taat kepada Allah dan tidak mendurhakai-Nya.

Islam pun juga telah memaparkan komponen atau aspek dari bersyukur, yang disusun oleh para ahli ilmu Islam sebagai berikut:

1. Aspek kebersyukuran menurut al-Ghazali (1998)
 - a. Ilmu, yakni mengetahui nikmat apa saja yang didapatkan, mengetahui fungsi/tujuan nikmat itu bagi diri yang mendapat nikmat, mengetahui/mengenal tentang yang memberi nikmat yaitu Allah, dan mengetahui bahwa semua nikmat yang didapatkan adalah dari Allah
 - b. Spiritual, yakni merasa gembira kepada pemberi nikmat, yang disertai dengan sikap tunduk dan tawadhu (rendah hati). Bukan merasa gembira kepada nikmatnya itu sendiri.
 - c. Amal perbuatan: (1) hati, yakni melakukan setiap perbuatan dengan maksud untuk kebaikan dan menyembunyikan maksud tersebut dari semua orang. (2) lisan, yakni menampakkan rasa syukur kepada Allah dengan mengucapkan pujian-pujian. (3) anggota badan, yakni mempergunakan nikmat Allah sebagai sarana untuk mentaatinya dan tidak menggunakan

sebagai sarana bermaksiat kepada-Nya.

2. Aspek kebersyukuran menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah (1999):
 - a. Tunduk kepada yang disyukuri (yang memberikan nikmat)
 - b. Mencintai yang memberi nikmat
 - c. Mengakui nikmat-Nya
 - d. Memuji pemberi nikmat karena nikmat itu
 - e. Tidak menggunakan nikmat itu untuk sesuatu yang dibenci-Nya

Seiring dengan masih mudanya perkembangan Psikologi Islam di Indonesia, maka kajian tentang konsep kebersyukuran ini tergolong tidak banyak. Pengukuran kebersyukuran sebagian besar menggunakan alat ukur yang dikembangkan berdasarkan tiga aspek kebersyukuran yaitu aspek hati, lisan, dan perbuatan, menurut Al-Munajjid, Al Fauzan, dan Al Jauziyah (dalam Putra, 2014). Meskipun begitu, beberapa penelitian terakhir menunjukkan potensi bahwa konsep kebersyukuran dari paradigma Islam memiliki hubungan terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) (Ayuningtiyas &

Uyun, 2013; Sagita & Wahyuningsih, 2013), kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) (Krisnawati & Sulistyarini, 2015), penerimaan orangtua terhadap anak dengan retardasi mental (Aji, Nashori, & Sulistyarini, 2013), kebermaknaan hidup (Fina, 2011), serta menurunkan stres kerja (Leguminosa, Nashori, & Rachmawati, 2016).

Kebersyukuran versi Psikologi Barat vs kebersyukuran versi Psikologi Islam

Berbagai pandangan mengenai syukur telah dibahas sejak tahun 1900-an. Awalnya konsep kebersyukuran lebih dimaknai sebagai emosi. Namun seiring berjalannya waktu, konsep kebersyukuran juga dimaknai sebagai suatu kondisi maupun sikap. (Fritz, Armenta, Wash & Lyubomirsky, 2018). Dalam kajian ini, kami menggunakan teori syukur yang dikembangkan oleh Emmons dan McCullough. Sementara dari perspektif Islam, peneliti menggunakan pandangan dari Al-Ghazali, Ibn Qayyim al-Jauziyah, dan Ibn al-Jauzy. Sebelum membandingkan kedua perspektif ini secara lebih rinci, berikut kami tampilkan dalam tabel masing-masing konsep beserta aspek-aspeknya, dari perspektif Psikologi Islam dan Psikologi Barat

Tabel 1. Definisi Konstruk Kebersyukuran Versi Barat

Penulis	Konstruk	Definisi
McCullough & Emmons (2003)	Syukur	Perasaan yang terjadi dalam hubungan interpersonal sebagai penghargaan atas kebaikan dan manfaat yang diberikan orang lain kepada individu tersebut.

Tabel 2. Definisi Konstruk Kebersyukuran Versi Psikologi Islam

Penulis	Konstruk	Definisi
al-Ghazali (1998)	Syukur - شكر	mengetahui bahwa nikmat yang didapatkan adalah datang dari Allah, merasakan kegembiraan karena mendapat nikmat tersebut, dan menggunakan nikmat yang didapatkan untuk tujuan yang ditentukan dan disenangi oleh pemberi nikmat, yaitu Allah Swt..
Ibn Qayyim al-Jauziyah (1999)	Syukur - شكر	menunjukkan ketundukan dengan hati, menunjukkan pengakuan dengan lisan, dan menunjukkan ketaatan dengan anggota tubuh kepada pemberi nikmat yang dirasakan.
Ibn al-Jauzy (2009)	Syukur - شكر	berniat melakukan kebaikan dan menyebarkannya kepada semua orang, menampakkan nikmat yang didapatkan dengan cara memuji Allah, dan mempergunakan kenikmatan yang didapatkan untuk taat kepada Allah dan tidak mendurhakai-Nya.

Tabel 3. Aspek-Aspek Syukur Versi Barat

Penulis	Aspek
Emmons, McCullough	<ol style="list-style-type: none"> <i>Intensity</i>. Individu yang sangat bersyukur dan mengalami pengalaman positif, cenderung akan merasa lebih bersyukur lagi. <i>Frequency</i>. Individu yang merasa bersyukur cenderung mengungkapkan rasa syukurnya setiap hari. Rasa syukur tersebut diungkapkan pada segala sesuatu, bahkan untuk bantuan sederhana yang diberikan orang lain. <i>Span</i>. Aspek ini mengacu pada kondisi kehidupan individu ketika ia merasa bersyukur pada waktu tertentu. <i>Density</i>. Individu mengungkapkan rasa syukur individu terhadap lebih banyak orang

Tabel 4. Aspek-Aspek Syukur Versi Psikologi Islam

Penulis	Aspek
al-Ghazali	<ol style="list-style-type: none"> Ilmu. Mengetahui nikmat apa saja yang didapatkan, mengetahui fungsi/tujuan nikmat itu bagi diri yang mendapat nikmat, mengetahui/mengenal tentang yang memberi nikmat yaitu Allah, dan mengetahui bahwa semua nikmat yang didapatkan adalah dari Allah Spiritual. Merasa gembira kepada pemberi nikmat, yang disertai dengan sikap tunduk dan tawadhu (rendah hati). Bukan merasa gembira kepada nikmatnya itu sendiri. Amal perbuatan. Hati, yakni melakukan setiap perbuatan dengan maksud untuk kebaikan dan menyembunyikan maksud tersebut dari semua orang. Lisan, yakni menampakkan rasa syukur kepada Allah dengan mengucapkan pujian-pujian. Anggota badan, yakni mempergunakan nikmat Allah sebagai sarana untuk mentaati-Nya dan tidak menggunakan sebagai sarana bermaksiat kepada-Nya.
Ibn Qayyim al-Jauziyah	<ol style="list-style-type: none"> Tunduk kepada yang disyukuri (yang memberikan nikmat) Mencintai yang memberi nikmat Mengakui nikmat-Nya Memuji pemberi nikmat karena nikmat itu Tidak menggunakan nikmat itu untuk sesuatu yang dibenci-Nya

Berdasarkan tabel sebelumnya dapat dipahami secara umum, kebersyukuran versi Barat dan Islam memiliki pemaknaan yang hampir sama, yakni menyadari suatu kenikmatan atau kebaikan yang diterima dan memberikan apresiasi atasnya. Namun, jika ditinjau lebih jauh, kedua konsep ini memiliki beberapa perbedaan yang sangat mendasar.

Terdapat perbedaan-perbedaan mendasar antara kebersyukuran versi Barat dengan Islam, yaitu secara kejelasan definisi, penekanan pada penerimaan, objek syukur, subjek syukur, dan perilaku syukur. Perbedaan pertama berkaitan dengan definisi antara kebersyukuran versi Barat dan Islam. Emmons dan McCullough sebagai tokoh yang mengembangkan teori tersebut menyatakan dalam *"The Psychology of Gratitude"*, bahwa definisi kebersyukuran versi Barat belum dapat dibangun dengan penjelasan yang komprehensif. Hal ini karena kebersyukuran versi Barat adalah fenomena yang kompleks dan bertingkat, sehingga tidak ada definisi yang cukup untuk menjelaskannya (Emmons & McCullough, 2004). Dalam agama Islam, dapat dipahami bahwa Alquran dan sunah memberikan definisi yang utuh tentang kebersyukuran versi Islam. Al-Ghazali, Ibn Qayyim al-Jauziyah dan Ibn al-Jauzy menafsirkan kebersyukuran dengan penjelasan yang serupa, dan konsep ini masih relevan dengan perkembangan ilmu pengetahuan modern meskipun telah tercatat sejak 1400 tahun silam.

Kedua, dalam literatur psikologi modern, bentuk penerimaan atau *acceptance* pada kebersyukuran versi Barat kurang dibahas. Sementara dalam konteks Islam, penerimaan terhadap segala sesuatu yang berasal dari Allah Swt sangat ditekankan. Penerimaan dimaknai kepada hal yang disukai ataupun dibenci. Bahkan derajat kebersyukuran yang lebih tinggi adalah ketika seseorang bersyukur ketika mendapatkan sesuatu yang dibenci (al-Jauziyah, 1999). Penerimaan tersebut dapat mengarahkan individu untuk memaknai hal yang menyakitkan tersebut sebagai tanda kasih sayang dari Allah Swt, sehingga individu merasa perlu untuk berterima kasih. (Al Jawziyyah dalam Putra, 2014).

Ketiga, perbedaan berdasarkan pemaknaan objek syukur atau hal yang diterima. Kebersyukuran versi Barat dalam psikologi memfokuskan pada bagaimana individu berterima kasih atas apa yang telah ia miliki dan atas hal yang menyenangkan yang ia dapatkan maupun ia rasakan. Pada kebersyukuran konsep Islam tidak sekedar berterima kasih atas hal-hal yang menyenangkan saja, akan tetapi hal yang menyakitkan sekalipun. Hal ini dikarenakan kebersyukuran dalam Islam menekankan pada pemaknaan, segala hal yang diterima baik disukai atau dibenci, dimaknai sebagai nikmat dan kasih sayang yang diberikan Allah Swt.

Keempat, perbedaan berdasarkan subjek atau tujuan dalam bersyukur. Pada konsep kebersyukuran versi Barat, tidak ada

penekanan khusus terhadap kepada siapa ungkapan terima kasih tersebut ditujukan. Pada konsep kebersyukuran versi Islam, ungkapan syukur jelas ditujukan kepada Allah Swt, yang Maha Pemberi Nikmat. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kebersyukuran versi Barat tidak memiliki target yang spesifik dan konsisten dalam mengungkapkannya, tergantung pada situasi atau orang yang memberikan kesenangan. Hal tersebut berbeda dengan kebersyukuran versi Islam yang secara jelas menjadikan Allah Swt sebagai tujuan dari pengungkapan syukur.

Kelima, perilaku menggunakan nikmat untuk hal-hal yang baik menjadi komponen dari syukur. Pada konsep kebersyukuran versi Barat ini menjadi efek atau *outcome*. Hal ini dimaksudkan bahwa pada konsep psikologi, seseorang yang sangat bersyukur akan terdorong untuk melakukan perilaku yang baik pula, seperti menolong orang lain yang telah membantunya atau memberikan sesuatu kepada orang yang pernah memberi. Oleh karena itu memang kebersyukuran versi Barat mendorong seseorang untuk saling berbalas kebaikan. Pada sisi lain, konsep kebersyukuran dalam pandangan Islam menggunakan nikmat yang didapatkan untuk hal-hal yang dianggap baik oleh pemberi nikmat, Allah Swt.

Simpulan

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa konsep syukur dalam perspektif modern dan perspektif Islam

keduanya memiliki makna yang serupa, yakni menyadari segala sesuatu yang didapatkan kemudian mengungkapkan rasa terima kasih. Perbedaan mendasar antara kebersyukuran versi Barat dan Islam di antaranya kebersyukuran dalam Islam memberikan penekanan pada penerimaan tidak hanya pada hal-hal yang menyenangkan saja namun juga hal yang tidak disukai. Pada konsep Islam rasa syukur ditujukan secara khusus kepada Allah dan dibuktikan melalui perbuatan yang memanfaatkan nikmat dari Allah untuk kebaikan.

Daftar Pustaka

- Aji, W., Nashori, F., & Sulistyarini, I. (2013). Pengaruh pelatihan kebersyukuran terhadap penerimaan orangtua pada anak retardasi mental. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1), 97 – 104.
- Al Fauzan, A. B. S. (2013). *Menjadi hamba yang pandai bersyukur*. Solo: Aqwam.
- Al-Ghazali. (1998). *Mensucikan jiwa, konsep tazkiyatun-nafs terpadu, intisari ihya' ulumuddin*. Jakarta: Robbani Press.
- Al-Jauziyah, I, Q. (1999). *Madarijus-salikin (pendakian menuju allah), penjabaran kongkrit "iyyaka na'budu wa iyyaka nasta'in"*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar
- Ayuningtias, R. & Uyun, Q. (2013). *Hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis di usia paruh baya* (Skripsi). Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Bono, G, Krakauer, M., & Froh, J.J. (2017). The power and practice of gratitude. Dalam G. Bono & R. Emmons. *Gratitude in practice and practice in gratitude* (Chapter 33, pp. 559 – 576). California: ResearchGate.

- Chizanah, L. I. (2011). Ikhlas = Prosocial? (Studi komparasi berdasar caps). *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Islam*, 8(2).
- Datu, J, A, D. (2014). Forgiveness, gratitude, and subjective wellbeing among Filipino adolescents. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 36, 262 - 273.
- Datu, J, A, D., & Mateo, N, J. (2015). Gratitude and life satisfaction among Filipino adolescents: The mediating role of meaning in life. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 37, 198 - 206.
- Emmons, R. A & McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press.
- 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 Social Psychology*, 84, 377 - 389.
- Emmons, R. A. & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 69(8), 846 - 855.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The Broaden-and-build theory of positive emotions. *Am Psychol*, 56(3), 218 - 226.
- Fredrickson, B, L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cogn Emot* 19(3), 313 - 332.
- Fritz, M.M., Armenta, C.N., Walsh, L.C. & Lyubomirsky, S. (2018). Gratitude facilitates healthy eating behavior in adolescents and young adults. *Journal of experimental psychology*, 81, 1 - 11.
- Froh, J, J., Sefick, W, J., & Emmons, R, A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46, 213 - 233.
- Gulliford, L., Morgan, B., Kristjansson, K. (2013). Recent work on the concept of gratitude in philosophy and psychology. *J Value Inquiry*, 47, 285 - 317.
- King, R, B. & Datu, J, A, D. (2018). Grateful students are motivated, engaged, and successful in school: Cross-sectional, longitudinal, and experimental evidence. *Journal of School Psychology* 70, 105 - 122 .
- Kleinman, E, M., Adams, L, M., Kashdan, T, B., & Riskind, J, H. (2013). Gratitude and grit indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model. *Journal of Research in Personality*, 47, 539 - 546.
- Kong, F., Ding, K., & Zhao, J. (2015). The relationships among gratitude, self-esteem, social support, and life satisfaction among undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 16, 477 - 489.
- Krisnawati, E. & Sulistyarini, I. (2015). *Efektifitas pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada penderita diabetes melitus tipe II* (Thesis). Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Lambert, N, M., Fincham, F, D., & Stillman, T, F. (2012). Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Cognition and Emotion*, 26, 615 - 633.
- Leguminosa, P, Nashori, F., & Rachmawati, M. A. (2017). Pelatihan kebersyukuran untuk menurunkan stres kerja guru di sekolah inklusi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 186 - 201.
- 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, 112 - 127.
- Nashori, F. (1997). Pola-pola pengembangan psikologi Islami. *Psikologika*, 2(2), 19 - 29.

- Nezlek, J. B., Newman, D. B., & Thrash, T. M. (2016). A daily diary study of relationships between feelings of gratitude and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 1 – 9.
- Prabowo, A. (2017). *Gratitude dan psychological well being* pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260 – 270.
- Putra, J. S. (2014). Syukur: Sebuah konsep psikologi indigenous Islami. *Jurnal Soul*, 7(2), 35 – 44.
- Qudamah, I. (2009). *Minhajul qashidin, jalan orang-orang yang mendapat petunjuk*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Rusk, R. D. & Waters, L. E. (2013). Tracing the size, reach, impact, and breadth of positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 8(3), 207 – 221.
- Sagita, N. & Wahyuningsih, H. (2013). Hubungan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa (Skripsi). Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Silahudin, A. (2018). Perbandingan Konsep Kepribadian Menurut Barat dan Islam. *Al-Fikra*, 17(2), 249 – 278.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 548 – 573.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854 – 871.
- You, S., Lee, J., Lee, Y., & Kim, E. (2018). Gratitude and life satisfaction in early adolescence: The mediating role of social support and emotional difficulties. *Personality and Individual Differences*, 122 – 128.
- Yuminah, Y. (2018). Konsep mimpi dalam perspektif psikologi Islam: Studi komparasi psikologi Islam dan psikologi Barat. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(2), 87 – 102.

