

**BAB II**  
**LANDASAN TEORI**  
**KEBERSYUKURAN**

**A. Definisi Kebersyukuran**

Perilaku syukur merupakan salah satu bentuk kecerdasan spiritual yang bisa memberikan *energy* positif bagi tubuh dan memberikan efek ketenangan serta kedamaian.<sup>19</sup>

Syukur atau rasa kebersyukuran dalam ilmu psikologi sering disebut dengan istilah *Gratitude* dan dalam bahasa latin disebut '*gratia*' yang berarti kelembutan, kebaikan, dan kemurahan hati, atau juga '*gratus*' yang berarti menyenangkan. Dengan artian seseorang harus melakukan suatu kebaikan, kemurahan hati, dan berbagi tanpa pamrih, kecuali hanya berdasarkan berbuat baik antar sesama. Dalam *Oxford English Dictionary*, *Gratitude* atau kebersyukuran dipahami sebagai sebuah sifat atau kondisi dimana seseorang merasa berterima kasih atas penghargaan yang mengarah kepada pengembalian kebaikan.<sup>20</sup>

Bersyukur dalam psikologi positif adalah sebuah bentuk pengakuan atas kebaikan orang lain yang telah memberikan bantuan atau kontribusi penting dalam hidup.<sup>21</sup>

---

<sup>19</sup> Mohammad takdir, *Psikologi Syukur*, (Jakarta, PT Gramedia, 2018) 24

<sup>20</sup> Mohammad takdir, *Psikologi Syukur*, (Jakarta, PT Gramedia, 2018) 23

<sup>21</sup> Robert A Emmons, *Thanks! How The New Science of Gratitude can make you happier*, (Houhton Mifflin Harcourt; Agust 2007) 5-7

Di dalam Al Quran kata syukur memiliki makna Hamdalah yaitu sebuah pelafazan terima kasih yang dimanifestasikan dalam bentuk perkataan dan perbuatan sebagai bentuk taatnya seorang hamba, meski terdapat perbedaan di kalangan ulama mengenai pemaknaan kalimat *hamdallah* dan syukur, namun keduanya memiliki relevansi yang sangat signifikan dan tidak dapat dipisahkan.<sup>22</sup>

Definisi kebersyukuran menurut Ibnu Qudamah dalam kitab Minhajul Qashidin, yang dikutip dari jurnal Alldino dkk, 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.<sup>23</sup>

Definisi kebersyukuran menurut imam al-Ghazali dalam kitab Tazkiyatun Nafs yang dikutip dari jurnal Alldino, adalah mengetahui bahwa nikmat yang didapatkan 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.<sup>24</sup>

Definisi kebersyukuran menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah dalam kitab Madarijus Salikin yang dikutip dari jurnal Alldino, adalah menunjukkan ketundukan dengan hati, menunjukkan pengakuan dengan lisan, dan

---

<sup>22</sup> Mohammad takdir, *Psikologi Syukur*, (Jakarta, PT Gramedia, 2018) 11-18

<sup>23</sup> Alldino, Nadhila, Thalita. "Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam", *Psikologika: jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* vol 24 No. 2, (juli 2019) 121

<sup>24</sup> *Ibid* 121

menunjukkan ketaatan dengan anggota tubuh kepada pemberi nikmat yang dirasakan.<sup>25</sup>

Abu Sa'id al Kharraz dalam buku M. Makhdlori mendefinisikan syukur adalah mengakui nikmat kepada yang memberi dan menyatakan *rububiyah-Nya*. Sedangkan Harits Al-Muhasibi menyatakan bahwa, syukur adalah nilai tambah yang diberikan Allah kepada orang yang bersyukur.<sup>26</sup>

Robert Emmon mendefinisikan *gratitude* adalah respons positif yang ditunjukkan dalam menerima sesuatu dari orang lain atau pengalaman yang terjadi .contohnya seseorang yang mengalami peristiwa alam yang terjadi seperti dilanda badai, krisis kesehatan dan dapat menemukan manfaat atau hikmah dari pengalaman tersebut<sup>27</sup>. Syukur dalam hal ini merupakan bentuk emosi yang menyenangkan dengan didahului terbentuknya suatu persepsi bahwa dirinya mendapatkan suatu manfaat dari orang lain ataupun hal lain.

Al Ghazali dalam kitab *Ihya' Umuluddin* yang dikutip dari jurnal Akmal menjelaskan bahwa syukur tersusun atas tiga hal yang pertama yaitu ilmu yang merupakan pengetahuan tentang sang pemberi, sumber kenikmatan dan sifat mengenai-Nya. Kedua keadaan yang merupakan adanya suatu rasa kegembiraan terhadap yang memberi nikmat dan disertai pula dengan sikap tawaduk dan tunduk. Dan yang ketiga adalah amal perbuatan yaitu melaksanakan segala sesuatu yang dimaksud oleh Sang Pemberi yang

---

<sup>25</sup> Ibid 121

<sup>26</sup> Muhammad Makhdlori, *bersyukurlah maka engkau akan kaya!*, (Yogyakarta, DIVA Press,2007) 13.

<sup>27</sup> Akmal dan Masyhuri, "konsep syukur (*gratfullnes*)", jurnal komunikasi dan pendidikan islam vol.7 no.2,(Desember 2018) 4

melibatkan hati, lisan, dan anggota badan, dengan hati berarti dapat berbuat baik, dengan lisan dapat mengungkapkan rasa syukur.<sup>28</sup>

Bersyukur dalam pengertian khusus artinya memperlihatkan pengaruh nikmat Illahi pada diri seorang hamba melalui kalbunya dengan beriman, melalui lisannya dengan menyatakan pujian atau sanjungan, dan melalui anggota tubuhnya dengan mengerjakan amal ibadah serta taat akan segala perintah-Nya.<sup>29</sup>

Paul J. Mills dalam buku karya Bahrus Surur menyimpulkan, semakin seseorang bersyukur, maka *mood* dan kualitas tidur akan menjadi lebih baik, hal ini berimbas pada berkurangnya peradangan pada anggota tubuh.<sup>30</sup>

Konsep syukur beriringan dengan konsep sabar yang memberikan pilihan kepada setiap umat untuk menghadapi segala cobaan dan kenikmatan dengan hati yang lapang, menerima, dan tawakal dengan segala ketentuan Tuhan.<sup>31</sup>

Orang yang tulus dalam bersyukur kepada Allah tidak akan mudah menyerah dan mengeluh akan kehidupannya. Ungkapan syukur yang tulus akan meneguhkan seseorang dalam melewati setiap masalah yang menerpa hidupnya dan ia akan dapat merasakan manisnya bersyukur, dan inilah yang dinamakan anugerah dalam bersyukur. Setiap ungkapan syukur, sesungguhnya dapat menjadi motivasi untuk selalu menjadi pribadi yang terpuji. Setiap

---

<sup>28</sup> Akmal dan Masyhuri, "konsep syukur (*gratfullnes*)", jurnal komunikasi dan pendidikan islam vol.7 no.2,(Desember 2018) 8-9

<sup>29</sup> Komarudin I.M, *Mukjizat Bersyukur: cara mudah hidup nyaman, Berkah dan Bahagia*, (Jakarta, PT Gramedia) 9

<sup>30</sup> Bahrus surur, *Nikmatnya Bersyukur: Merajut Gaya Hidup Penuh Bahagia*, (Jakarta, PT Elex Media Komputindi, 2018) xvi

<sup>31</sup> Ust. Yusuf Mansur, *How to enjoy your life: menjadi manusia yang penuh bersyukur dan bahagia*, (Jakarta, Zikrul Hakim, 2013) 12

syukur tanpa disadari, mempuskan keinginan buruk yang kerap mengotori hati dan pikiran manusia.<sup>32</sup>

**B. Berdasarkan uraian mengenai kebersyukuran di atas dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran adalah mengakui dan mensyukuri nikmat dari Allah dengan cara memanifestasikan rasa syukur kedalam perbuatan baik antar sesama dan mengerjakan amal ibadah serta taat akan segala perintah-Nya**  
**Dimensi Kebersyukuran**

Ada empat dimensi kebersyukuran yang dijabarkan oleh takdir, yaitu:<sup>33</sup>

- 1) Dimensi Teologis, dimensi ini berkaitan dengan perintah agama pada setiap manusia yang beriman untuk mengabdikan secara total dan taat kepada Allah SWT.

Indikator:

- a. Mengakui adanya peran Tuhan dalam setiap sisi kehidupan
  - b. Menyadari adanya kesenangan sederhana (*simple pleasure*) yang diberikan dari Tuhan kepada dirinya.
- 2) Dimensi Psikologis, dimensi menyangkut mental individu dalam menggerakkan hatinya untuk berada pada zona rasa syukur.

Indikator:

- a. Memandang kehidupan dari sisi yang lebih positif

---

<sup>32</sup> Muhammad Qhadir, *Tetaplah Bersyukur*, (Yogyakarta, Diva Press, 2017) 25-29

<sup>33</sup> Mohammad takdir, *Psikologi Syukur*, (Jakarta, PT Gramedia, 2018) 87-100

- 3) Dimensi Sosiologis, dimensi ini adalah bentuk ungkapan nyata bagi setiap individu untuk melipat gandakan nikmat yang diterima dengan cara memberikan sesuatu ke orang yang lebih membutuhkan.

Indikator:

- a. Membantu orang lain sebagai wujud terima kasih
  - b. Menunjukkan keterlibatan di masyarakat sebagai wujud syukur menerima nikmat
- 4) Dimensi Filosofis, dimensi ini menjelaskan bahwa syukur adalah hendaknya individu wajib mampu merenungkan dan merefleksikan hidupnya yang telah Allah SWT karuniakan dengan kekayaan yang melimpah.

Indikator:

- a. Merefleksikan segala nikmat yang telah Allah berikan.

### **C. Ciri Ciri Orang Bersyukur**

Dikemukakan oleh Watkins, dkk terkait Karakteristik yang dimiliki oleh seseorang yang bersyukur ada 4:

- a. Seseorang yang bersyukur tidak akan merasakan kurang di kehidupannya dan selalu berpikiran positif.
- b. Seseorang yang bersyukur dapat mengapresiasi bantuan dari orang lain yang akan membantu dirinya.
- c. Seseorang yang bersyukur cenderung merasakan kebahagiaan-kebahagiaan sederhana dalam hidupnya. Seseorang yang menghargai

kebahagiaan sederhana dalam kehidupannya cenderung merasakan kebersyukuran karena merasakan manfaat didalam kehidupannya.

- d. Seseorang yang bersyukur dapat mengekspresikan rasa syukurnya.<sup>34</sup>

#### **D. Manfaat Bersyukur**

Sebagai muslim yang baik, kita harus mengaplikasikan rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari dengan baik, rasa syukur memberikan banyak manfaat bagi kehidupan dan kesejahteraan kita. Ada beberapa manfaat syukur, diantaranya:<sup>35</sup>

- a. Memberikan rasa sejahtera pada kehidupan

Orang yang bersyukur akan memandang setiap sisi kehidupan dari sisi yang positif, sehingga hal ini akan menimbulkan rasa sejahtera pada setiap jiwa orang yang mengamalkan kebersyukuran. Berkat rasa syukur seseorang juga akan merasa lebih tenang.

- b. Menjadikan jiwa optimis dan positif

Rasulullah menganjurkan umatnya untuk senantiasa bersikap optimis dan positif terhadap suatu kondisi yang menimpa setiap orang. Orang yang memiliki keimanan yang kuat akan menjadikan sikap optimis dan positif sebagai landasan menjalani kehidupan. Hal ini pula yang menjadikan setiap orang yang bersyukur akan melakukan segala hal dengan ikhlas.

---

<sup>34</sup> Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. Gratitude and happiness : Development of a measure of gratitude and relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*. (2003).

<sup>35</sup> Mohammad takdir, *Psikologi Syukur*, (Jakarta, PT Gramedia, 2018) 187-224

c. Mencegah diri dari rasa sombong

**E. Dengan mensyukuri nikmat Allah dan menyadari bahwa segala sesuatu yang ada di dunia ini merupakan atas kehendak dan kuasa-Nya, kita sebagai manusia akan menyadari bahwa kita hanyalah makhluk kecil tiada daya dan tidak sepatasnya menyombongkan diri terhadap segala titipan-Nya. Faktor Yang Mempengaruhi Kebersyukuran**

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seseorang dalam bersyukur:

McCullough dkk, dalam jurnal Adhyatman Prabowo menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kebersyukuran yaitu:

- a. *Emotionality* yaitu suatu kecenderungan dimana seseorang merasa emosional dan menilai kepuasan hidupnya.
- b. *Prosociality* yaitu kecenderungan seseorang untuk diterima di lingkungan sosial.
- c. *Religiousness* yaitu sesuatu yang berkaitan dengan nilai-nilai transendental, keagamaan dan keimanan seseorang.<sup>36</sup>

Beberapa faktor lain yang mempengaruhi kebersyukuran diantaranya:<sup>37</sup>

- a. Penerimaan diri akan keadaan yang dialami sebagai sebuah takdir dan rencana baik dari Allah Swt.

---

<sup>36</sup> Adhyatama Prabowo, "Grattitude dan Psychological Wellbeing pada Remaja" jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, vol 5, No. 2 (Agustus, 2017) 262

<sup>37</sup> Adang Hambali, Asti Meiza, Irfan Fahmi, "FAKTOR-FAKTOR YANG BERPERAN DALAM KEBERSYUKURAN (GRATITUDE) PADA ORANGTUA ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM", Psymphathic Jurnal ilmiah Psikologi , Vol 2, No 1, (juni 2015) 98

- b.** Pengetahuan, pengalaman, dukungan sosial serta kondisi spiritual dalam menerima kondisi.
- c.** Niat baik yang ditunjukkan kepada seseorang berupa keinginan untuk membantu orang lain yang kesulitan, keinginan besar untuk berbagi, juga muncul keinginan menjalankan ajaran agama sebaik-baiknya.
- d.** Kecenderungan untuk bertindak positif dan nyata berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik (*tawakal*).
- e.** Kemunculan pengalaman spiritual yang mendalam dan beragam sehingga memunculkan keinginan untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt.
- f.** Merasakan ketenangan jiwa/kepuasan batin, berpikir positif, dan optimisme serta harapan dalam memandang hidup.