

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Rasa Syukur

1. Definisi Syukur

Syukur merupakan kata kunci dari berterima kasih, tidak sombong tau diri serta senantiasa mengingat Allah. Syukur merupakan ungkapan rasa “terima kasih” dan segala pujian yang ditunjukkan hanya kepada Allah semata.²¹ Semakin banyak rasa Syukur yang dimiliki, maka akan semakin bahagia, semakin baik dan tentram juga hidup yang di jalani.²²

M. Quraish Shihab, dalam bukunya yang berjudul *Wawasan Al-Qur'an*, menyebutkan bahwa kata “Syukur” adalah bentuk mashdar dari kata *syakara-yasykuru-syukran-wa syukuran-wa syukrana*. Secara bahasa Syukur juga berasal dari kata ‘syakara’ yang berarti segala pujian atas semua kebaikan dan terlimpahnya segala kemudahan.²³

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Syukur memiliki arti sebagai ungkapan rasa terima kasih dan menyatakan “untunglah” kelegaan, dan rasa senang.²⁴ Syukur juga dapat diartikan sebagai dengan keterkaitannya hati, anggota-anggota badan dan lisan untuk saling mencintai, menaati dan memuji Allah sebagai Sang Pemberi Nikmat. Segala keterkaitan

²¹ Rif'at Syauqi N, *Kepribadian Qur'ani*, (Jakarta: AMZAH, 2011), hal. 100

²² Choirul Mahfud, “The Power Of Syukur: Tafsir Kontekstual Konteks Syukur Dalam Al-Qur'an”, *Episteme* (Vol.9 No. 2 2014), 390

²³ M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan* (Bandung: Mizan, 1997), 215-220

²⁴ Usman dan Ida Inayahwati, *Ayo Mengkaji Akidah dan Akhlak untuk MA Kelas X*, (Surabaya: Erlangga, 2014), 92

tersebut merupakan bentuk manusia sebagai seorang makhluk hidup untuk menunjukkan rasa terima kasih atas segala nikmat yang diterimanya, sebab segala nikmat yang telah diterimanya semua itu hanya berasal dari Alloh semata.²⁵

Menurut Imam Al-Ghazali, Syukur sikap menyadari bahwasanya tidak ada yang dapat memberi kenikmatan selain Alloh. Apabila seorang individu tersebut mengetahui secara detail kenikmatan yang telah diberikan Alloh kepadanya dalam anggota tubuh yang sempurna, jasad dan ruh, serta seluruh aspek kehidupan maka pasti muncul dalam hatinya rasa senang kepada Allah dalam kenikmatan-Nya serta segala anugerah-Nya. Sebab Syukur itu adalah dengan hati, lisan, dan anggota tubuh lainnya.²⁶ Seorang yang bersyukur terhadap anggota badan sama halnya dengan seseorang itu sedang memuliakan Alloh SWT yang telah memberikan nikmat berupa badan yang sehat.

Hal ini tertulis juga pada QS. al-Rahman yang diulang sampai 31 kali yang berbunyi:

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ

“Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?”

Senantiasa mengingat dan selalu mensyukuri nikmat yang telah diberikan, menjadikan kita seorang manusia yang terhindar dari ingkar kepada Allah seperti dalam QS. al-Baqarah ayat 152:

²⁵ Yana Adam, *Rahasia Dahsyat Di Balik Kata Syukur*, (Cianjur : Guepedia, 2021), 18-25

²⁶ Imam Al-Ghazali, *Mutiara Ihya' 'ulumuddin, Terjemahan Irwan Kurniawan*, (Bandung: Mizan Pustaka. 2008), 332

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.”

Maka sebaiknya kita senantiasa untuk berusaha berprasangka baik dalam setiap keadaan, yakin bahwa setiap hal yang dialami senantiasa ada sebuah kebaikan didalamnya, melihatlah secara luas, lapangkan hati, dan selalu harapkan dan Yakini bahwa kebaikan akan datang kepada kita. Jadi salah satu terciptanya rasa syukur yaitu dengan selalu berprasangka baik akan segala hal yang telah Allah datangkan.²⁷

2. Aspek-aspek Syukur

Imam Al-Ghazali menyebutkan bahwa syukur ialah sebuah kenikmatan yang berasal dari Allah yang telah diterima serta disadari oleh setiap manusia. . Selain itu, ada tiga komponen utama rasa syukur, yaitu:²⁸

a. Ilmu

Pengetahuan tentang nikmat atas segala pemberinya, dan meyakini bahwa semua nikmat berasal dari Allah, serta yang lain hanyalah sebagai perantara untuk tersampainya kenikmatan yang telah diberikan-Nya, sehingga senantiasa memuji Allah SWT dan tidak akan muncul keinginan memuji yang lain.

b. Hal (keadaan)

Yaitu, pengetahuan dan keyakinan yang dimiliki membuatnya tenang. Menjadikan setiap saat bahagia dan mencintai yang memberi

²⁷ Ibid,230-231

²⁸ Ibtihadj Musyarof, *Betapa Menakjubkannya Syukur dan Sabar*, (Semarang: Platinum, 2012), 2

nikmat dengan tunduk dan patuh. Mensyukuri nikmat berarti mencintai orang yang memberi nikmat juga, yaitu Allah.

c. Amal perbuatan

Berari Hati, lisan, dan anggota tubuh, yaitu hati yang memiliki keinginan untuk berbuat baik, lisan yang menunjukkan rasa syukur dengan memuji Allah SWT, serta anggota tubuh yang memanfaatkan nikmat dari Allah SWT untuk menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya

3. **Macam-Macam Syukur**

Al-Ghazali menyebutkan syukur mencakup 3 macam, yaitu:²⁹

a. Bersyukur dengan hati

Bersyukur dengan hati mensyukuri semua kegembiraan, baik yang bersifat material maupun spiritual, merupakan tanda memiliki hati yang penuh rasa syukur. Dalam beberapa hal, keinginannya yang tulus untuk selalu berbuat baik menjadikannya suatu kenikmatan yang luar biasa untuk menikmati hidup, napas, iman, dan kepenuhan seluruh tubuh.

b. Bersyukur dengan lisan

Syukur dengan lisan yakni segala pujian-pujian hanya untuk Tuhan, serta mengungkapkan segala perasa syukur dengan ungkapan “Alhamdulillah”.³⁰

c. Bersyukur dengan anggota-anggota tubuh

Syukur dengan anggota tubuh berarti mempertahankan dan memanfaatkan anugerah yang diberikan sesuai dengan tujuan yang

²⁹ Ibid, 333

³⁰ Ibid, 93

dimaksudkan, dan meminta mereka yang menerima nikmat untuk mempertimbangkan alasan mengapa Allah SWT memberi mereka nikmat tersebut. .

4. Manfaat Syukur

Rasa syukur yang diperintahkan oleh Allah sebenarnya tidak untuk kepentingan Allah sendiri, melainkan manfaat yang diterimanya semata-mata hanya kembali kepada manusia itu sendiri. Saat dimana seorang hamba beribadah kepada Allah, manfaat dan keutamaan yang didapaknya akan dirasakan oleh hamba itu sendiri.³¹

Sayyid Quthb, sebagaimana dikutip oleh Ahmad Yani, menyebutkan ada empat manfaat dari rasa bersyukur, adalah:³²

a. Menyucikan Jiwa

Bersyukur dapat menjaga jiwa Karena rasa syukur dapat membantu individu menjaga jiwa tetap bersih dan menjauhkan seorang individu itu dari kecenderungan negatif seperti merasa sombong terhadap apa yang di miiki. Rasa syukur juga dapat mendekatkan kita dengan orang lain.

b. Mendorong jiwa untuk beramal saleh

Bersyukur dengan amal saleh membuat seseorang terdorong untuk memanfaatkan apa yang diperolehnya untuk kebaikan. Semakin banyak kenikmatan yang didapaknya, maka semakin banyak pula amal saleh yang ditaburnya.

³¹ Ibid, 70

³² Ahmad Yani, *Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji*, (Jakarta: Al Qalam, 2007), 251-252

c. Menjadikan orang lain ridha

Jika manusia bersyukur, bersyukur akan menggunakan apa yang mereka terima untuk memberi manfaat bagi orang lain dan membuat mereka bahagia atau puas. Karena hubungan dengan orang lain akan membaik ketika seseorang menyadari bahwa kebahagiaan seharusnya dinikmati oleh orang lain dan diri sendiri.

d. Memperbaiki dan memperlancar interaksi sosial

Dalam kehidupan bermasyarakat, hubungan yang baik dan lancar adalah hal yang sangat penting. Hanya mereka yang bersyukur atas apa yang mereka miliki karena mereka tidak ingin menikmati apa yang mereka miliki.

B. Kepercayaan Diri

1. Definisi Kepercayaan Diri

Rasa percaya diri mendorong seorang individu untuk terus maju dan berkembang dalam hidup. Tanpa adanya rasa percaya diri seorang individu akan selalu dihindangi rasa takut dan kegagalan dalam bertindak. Karena itulah, ia tidak akan berani garis kebiasaan yang sering dilakukannya. Kemudian, untuk dapat mengaktualisasi kemampuan yang ada pada dirinya, kepercayaan diri juga penting. Ini berlaku untuk orang-orang dari berbagai usia, baik itu anak-anak, remaja, orang tua, individu maupun kelompok.

Dijelaskan oleh Elfiky, percaya diri adalah Tindakan dimana seorang individu yang memiliki keyakinan penuh yang timbul sebagai kekuatan atas

mendorong individu tersebut untuk maju dan berkembang serta memperbaiki dirinya³³

Menurut Ghufroon & Risnawita , Kepercayaan diri adalah cara seseorang melihat dirinya sendiri atau hal-hal di sekitarnya sehingga mereka merasa yakin dapat melakukan apa yang mereka bisa.³⁴

Menurut Peter Lauster yang dikutip oleh Gapi mengatakan Kepercayaan diri merupakan cara berpikir yang menunjukkan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, yang memungkinkan individu untuk bertindak tanpa rasa cemas, mengizinkan kebebasan dalam meraih impian sambil mengakui tanggung jawab atas pilihan yang diambil. Pendekatan ini meliputi sikap ramah saat berinteraksi dengan orang lain, memiliki semangat untuk mencapai keberhasilan, serta memahami baik kelebihan maupun aspek yang perlu diperbaiki.³⁵ Lauster juga menambahkan bahwa percaya diri ini bisa diperoleh melalui pengalaman hidup individu tersebut.³⁶

Angelis mengatakan kepercayaan diri adalah sesuatu hal atau tindakan yang mampu menyampaikan pengetahuan yang kita miliki dan kita kerjakan. Selain itu, ia berpendapat bahwa karena kemampuan manusia terbatas, rasa percaya diri hanya akan muncul ketika seseorang melakukan tindakan yang mampu dilakukannya. Kepercayaan diri adalah keinginan kuat untuk mencapai apa yang kita inginkan meskipun ada hambatan.³⁷

³³ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif* (Jakarta: Zaman, 2008), 54

³⁴ Nur Ghufroon dan Rini Risnawati, *Teori - Teori Psikologi*.(Yogyakarta : ArRuzz Media,2020), 35

³⁵ Bernadus Gapi, “Membangun Kepercayaan Diri Siswa melalui Kegiatan Ekstrakurikuler”, *Prosiding Seminar Nasional*, (Surabaya, 2015),431. https://eprints.uny.ac.id/21930/1/40%20Bernadus%20Gapi.pdf?utm_source=chatgpt.com

³⁶ Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Yogyakarta: Puspa Swara, 2002), 63

³⁷ Barbara De Angelis, *Kepercayaan Diri: Sumber Sukses dan Kemandirian* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1997), 4.

Seorang individu yang memiliki rasa percaya diri dalam dirinya memiliki kekuatan serta keyakinan dalam menghadapi segala situasi dalam hidupnya serta mengatasinya dengan berbagai pengalaman, pengetahuan, dan potensi yang dimilikinya.

2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Menurut Peter Lauster dalam buku yang dikutip oleh Ghuftron dan Risnawati, terdapat lima aspek yang mempengaruhi kepercayaan diri pada individu, yaitu sebagai berikut:³⁸

a. Percaya pada kemampuan diri

Kepercayaan diri adalah cara seseorang melihat diri dan lingkungannya, yang menghasilkan keyakinan yang teguh dalam kemampuan mereka.

b. Optimis

Seseorang yang secara konsisten memiliki pandangan positif terhadap diri mereka sendiri dan keterampilan mereka dikatakan optimis. Orang yang percaya diri menyadari sifat, potensi, dan kemampuan mereka, dan karena mereka telah mempertimbangkan faktor-faktor ini, kegiatan mereka dianggap efektif.³⁹

c. Objektif

Seseorang yang memandang masalah atau hal secara objektif, , bukan berdasarkan keyakinan pribadi atau keyakinan dirinya sendiri.

³⁸ Ibid, 36

³⁹ Yusuf al-Uqshari, *Percaya Diri Pasti* (Jakarta: Gema Insani, 2001), 87

d. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab Kemauan atau usaha seseorang untuk menanggung segala risiko yang timbul akibat tindakannya menjadi konsekuensinya.

e. Rasional dan realistis

Rasional dan realistis adalah Kemampuan untuk mengukur suatu masalah, isu, atau peristiwa menggunakan pemikiran yang masuk akal dan realistislah yang membuat seseorang bersikap rasional dan realistis.⁴⁰

Dapat disimpulkan dari beberapa aspek kepercayaan diri di atas, bahwa rasa percaya diri mencakup sejumlah sifat, seperti memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, bertindak atas inisiatif sendiri, merasa senang, bertanggung jawab atas tindakan sendiri, dan memiliki keberanian untuk menyuarakan gagasan. Menurut Lauster, rasa percaya diri mencakup optimisme, tanggung jawab, objektivitas, dan keyakinan terhadap kemampuannya sendiri.

Menurut Bangkit Komara, ada dua faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah konsep diri seseorang, atau kesadaran mereka tentang keadaan, yang sangat memengaruhi tindakan mereka. Konsep diri ini berasal dari pemahaman kita tentang orang lain dan pengalaman kita dalam keluarga.⁴¹

Faktor-faktor eksternal termasuk lingkungan keluarga, di mana pola kepribadian seseorang dibentuk pada awalnya, dan lingkungan formal, atau

⁴⁰ Ibid,36

⁴¹ Ibid, 80

sekolah, di mana rasa percaya diri seseorang atau siswa ditanamkan dari lingkungan keluarga ke teman-teman dan kelompok bermain.⁴²

Memiliki kepercayaan diri sangatlah penting bagi seorang individu untuk dapat berinteraksi dan mengembangkan diri dimasyarakat. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan lebih mampu dalam menghadapi masalah dan menyelesaikannya, mereka akan dapat mendapatnya jawaban dalam setiap permasalahannya. Karena itu meskipun butuh waktu dan usaha, akan lebih baik apabila seseorang itu dapat mengembangkan diri dengan cara lebih percaya diri.

C. Dinamika Pengaruh antara Rasa Syukur terhadap Kepercayaan Diri

Ada dua variabel yang diangkat oleh peneliti, antara lain rasa syukur terhadap kepercayaan diri. Menurut Ibnu Ujaibah rasa syukur adalah kebahagiaan hati atas nikmat yang diperoleh, dibarengi dengan pengarahan seluruh anggota tubuh supaya taat kepada Sang Pemberi nikmat, dan pengakuan atas segala nikmat yang diberikan-Nya dengan kerendahan hati.⁴³

Bersyukur merupakan ungkapan rasa syukur kepada Allah atas segala yang ia berikan kepada umat-Nya, termasuk hati, lisan dan anggota badan. Hati yang dimaksud yaitu berbuat baik, sedangkan lisan mengucapkan rasa syukur dengan “Alhamdulillah” yang tidak bermaksud untuk menyombongkan diri. Mengenai anggota badan hendaknya menggunakan segala kenikmatannya untuk menaati Allah dengan melakukan segala yang dikehendaki-Nya dan menahan diri dari melakukan apa yang dilarang-Nya. keikhlasan dan rasa kebersamaan yang tinggi yang didasarkan karena Allah yang melahirkan dari

⁴² Ibid, 85

⁴³ Jamaluddin Al-Banjary, 25 *Kunci Kebahagiaan Sejati dengan Pendekatan Sufistik*, (Edisi Digitas, 2022), 68

rasa syukur ini, yang dilandasi dari hati, lisan, dan anggota tubuh. Syukur tidak dapat dikategorikan hanya dengan perasaan saja, tetapi harus juga di aplikasikan dengan sikap. Syukur adalah perasaan dan sikap yang menyatu. Kita tidak hanya sekedar berterimakasih yang dirasakan di dalam hati, namun juga berterimakasih dengan ucapan yaitu lisan dan dilakukan dengan perbuatan yang bersangkutan dengan anggota badan.

Variabel yang kedua adalah kepercayaan diri, Sikap percaya diri juga merupakan aset pribadi setiap orang dalam melakukan semua kegiatan sehari-hari. Menurut Peter Lauster yang dikutip oleh Gapi mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah sikap yakin atas kemampuan dirinya sendiri, sehingga dalam semua tindakanya tidak merasa cemas, bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.⁴⁴ Lauster mengatakan bahwa sifat kepribadian bukan merupakan sifat yang diturunkan (bawaan), melainkan diperoleh dari pengalaman hidup, dapat diajarkan, dan ditanamkan melalui pendidikan.

Memiliki kepercayaan diri merupakan aspek sangat penting dalam menjalani kesaharian dalam bermasyarakat, namun ada kalanya memikli rasa keoercayaan diri yang terlalu tinggi juga tidak selalu bersifat positif. Bersyukur merupakan jenis manifestasi perilaku dari perasaan baik, Rasa syukur berkaitan dengan kepercayaan diri. Individu yang bersyukur mempunyai perasaan bahagia sebagai respon terhadap keterbatasan tubuhnya misalnya mereka tetap

⁴⁴ Ibid,431

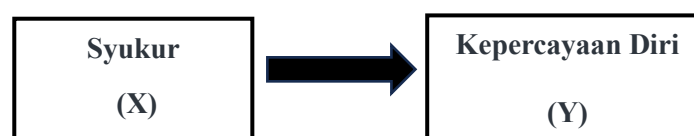
bersyukur kepada Allah atas apa yang dimilikinya dan tidak cepat putus asa karena mereka menganggap apapun yang Allah berikan kepada mereka saat ini adalah pilihan terbaik bagi mereka. Rasa syukur memiliki banyak efek baik dari kebahagiaan dan kesejahteraan individu. Saat individu bersyukur menerima diri sendiri, percaya diri, selalu berpikir positif hal tersebut dapat membantu atau menghargai diri sendiri dan berperilaku dengan cara yang positif dapat memberikan manfaat besar untuk manusia.⁴⁵

Berdasarkan uraian diatas, hal tersebut memperkuat hipotesis bahwa terdapat pengaruh antara syukur dan kepercayaan diri semakin tinggi tingkat syukur maka semakin tinggi tingkat kepercayaan diri, yang dimaksud tingkat kepercayaan diri seseorang tinggi maka semakin rasa syukur positif. Namun sebaliknya jika semakin rendah tingkat syukur maka semakin rendah tingkat kepercayaan diri.

D. Kerangka Berfikir

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel Independent dan Dependent. Variabel Independentnya yaitu syukur, sedangkan variabel dependent yaitu kepercayaan diri. Kerangka berpikir yang digunakan untuk melihat pengaruh antara kedua variabel ini adalah sebagai berikut:

Gambar 2.1
Kerangka Teoritis Hubungan Syukur dengan Kepercayaan Diri



⁴⁵ Aditya Diwa Kusuma Yudha, *Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Citra Tubuh Pada Siswa SMA Negeri 1 Jakenan, Pati*, (Semarang: Universitas Islam Sultan Agung, 2022), 16

Hasil kerangka berpikir tersebut peneliti membuat kerangka yang didapat dari variabel rasa syukur dari teorinya Al-Ghazali sedangkan variabel kepercayaan diri teori Lauster. Aspek- aspek rasa Syukur menurut Al-Ghazali ada 3 yaitu Ilmu, Hal (Keadaan) dan Amal perbuatan.⁴⁶ Sedangkan aspek kepercayaan diri menurut Lauster ada 5 yaitu Percaya Pada Kemampuan Diri, Optimis, Objektif, Bertanggung Jawab, serta Rasional dan Realistis.⁴⁷

Keterangan :

Pengaruh Syukur terhadap Kepercayaan Diri

X : Syukur

Y : Kepercayaan Diri

—————→ : Menunjukkan Pengaruh Syukur Terhadap Kepercayaan Diri
Pada Siswa Ekstrakurikuler Drumband Di SMAN 1 Grogol
Kediri

Keterangan di atas merupakan penjelasan bahwa Pengaruh Syukur terhadap Kepercayaan Diri. Variabel X yaitu Syukur dan Variabel Y yaitu Kepercayaan Diri. Rasa Syukur mempengaruhi kepercayaan diri seorang individu, memaksimalkan emosi positif dan meminimalisir atau mengendalikan emosi negatif seperti cemas dan sedih.⁴⁸ Hasil penelitian yang sama juga dilakukan oleh Siti Nuriah Islamiyati dan SU Daliman (2023), menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara variabel syukur dengan variabel kepercayaan diri.⁴⁹

⁴⁶ Ibid, 02

⁴⁷ Ibid, 36

⁴⁸ Ajeng P dan Siti, *Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Harga Diri dan Kebersyukuran* (2023),6
<https://eprints.ums.ac.id/116135/1/Naspub.pdf>

⁴⁹ Ibid, 01