

SYUKUR : SEBUAH KONSEP PSIKOLOGI *INDIGENOUS* ISLAMI

Johan Satria Putra

ABSTRACT

Western psychology studies call the concept of thankfulness as 'gratitude'. However, gratitude itself doesn't relevant when involved in the study of islamic psychology. The number of study using construct of 'syukur' purely based on islamic psychology is also rare. Then, this study aim to formulate theoretical concept about 'syukur' from the perspective of islamic indigenous psychology.

The study used qualitative approach using grounded theory method. The participants are 41 students from the faculty of Islamic Religion in Unisma Bekasi. Each participant is given a questionnaire with one empirical question above their description about gratitude. Data analysis used coding technique, which purposed to find the dimentions that build the construct of 'syukur' in the islamic indigenous psychology context.

The result show that 'syukur' consist of the acceptance of whatever that given by Allah, which the acceptance based on meaning and happiness. The feeling of thankfulness enforce individu to carry out a prosocial behavior, giving thanks by oral and action, changing him or herself, that may form a subjective well-being.

Keyword : Syukur, Islamic Indigenous Psychology, Grounded Theory

PENDAHULUAN

Sabar dan syukur adalah dua kata yang sering terdengar dalam kehidupan sehari-hari seorang muslim, termasuk di Indonesia. Sering juga terdapat idiom “kalau mendapat ujian kita bersabar, kalau mendapat nikmat kita bersyukur”. Bersyukur merupakan salah satu bentuk perilaku paling umum yang dapat dimiliki oleh semua orang. Di dalam budaya beberapa suku bangsa di Indonesia sendiri, terdapat tradisi ‘syukuran’, yang umumnya dilaksanakan dalam bentuk mengadakan doa bersama, sujud syukur, dan bersedekah kepada kaum tidak mampu, yang tujuannya adalah sebagai ungkapan rasa syukur kepada Tuhan atas apa yang telah dicapai oleh seseorang, keluarga, ataupun sekelompok orang tertentu.

Konsep syukur juga telah banyak dijadikan sebagai topik kajian penelitian psikologi, khususnya psikologi positif. Syukur atau kebersyukuran dalam ilmu psikologi sering disebut dengan istilah *gratitude*. Penelitian tentang *gratitude* juga telah banyak dilakukan oleh psikologi di dunia barat. Salah satu tokoh yang banyak meneliti mengenai *gratitude* adalah Robert A. Emmons dan Michael E. McCullough.

Konstruk *gratitude* yang dibangun meliputi *thankfulness*, *gratefulness*, dan *appreciative* (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Sementara tujuan penelitian yang banyak dilakukan adalah mengenai hubungan antara *gratitude* dengan variabel lain, khususnya konstruk psikologi positif lain dan perilaku prososial.

Sementara itu, penelitian mengenai *gratitude* dalam konteks Islam juga sudah beberapa kali dilakukan. Namun, sebagian besar dari penelitian tersebut lebih menggunakan variabel syukur dengan berdasarkan pada konsep syukur murni sebagaimana yang diajarkan dalam ajaran Islam, yang antara lain meliputi komponen syukur dengan hati, lisan, dan perbuatan (Al Fauzan, 2013). Sementara di sisi lain juga banyak yang menggunakan konsep *gratitude* dari psikologi barat, kemudian dipergunakan secara langsung dengan sedikit modifikasi, tanpa disesuaikan dengan konsep agama yang bersangkutan (Emmons & Kneezel, 2005).

Pada dasarnya, konsep *gratitude* yang diperkenalkan oleh psikologi barat berbeda dengan konsep syukur yang ada dalam agama Islam. Sehingga, penelitian mengenai kebersyukuran dalam konteks Islam dengan

menggunakan konstruk *gratitude* dari Emmons dan McCullough misalnya, sejatinya menjadi kurang relevan. Kasus penelitian mengenai religiusitas dapat dijadikan contoh (Ancok & Nashori, 2004). Konsep religiusitas dalam ilmu psikologi diambil dari teori Glock dan Stark yang diperkenalkan pada era 1970-an. Kemudian dalam berbagai penelitian mengenai religiusitas dalam konteks Islam, teori Glock dan Stark tersebut dimodifikasi dan disesuaikan dengan konsep Islam. Hal serupa dapat juga diterapkan dalam penelitian kebersyukuran menurut Islam.

Tinjauan Pustaka

Syukur atau kebersyukuran dalam ilmu psikologi seringkali disebut dengan istilah '*gratitude*'. *The Oxford English Dictionary* (1989) mendefinisikan *gratitude* sebagai suatu kualitas atau kondisi merasa berterima kasih, atau apresiasi yang berarah pada pengembalian kebaikan (dalam Emmons, 2004). Kata '*gratitude*' sendiri diambil dari bahasa Latin '*gratia*' yang berarti menyukai, serta '*gratus*' yang berarti memuji. Turunan dari berbagai istilah Latin ini mengarah kepada pengertian tentang sesuatu yang harus dilakukan dengan penuh kebaikan, kemurahan hati, keindahan dari memberi dan menerima, atau mendapatkan sesuatu dari yang tidak ada apa-apa (Emmons, 2004).

Sebagai sebuah komponen psikologis, *gratitude* atau kebersyukuran merupakan semacam rasa kagum, penuh rasa terima kasih, dan penghargaan terhadap hidup. Perasaan tersebut dapat ditujukan kepada pihak lain, baik terhadap sesama manusia maupun yang bukan manusia seperti Tuhan, makhluk hidup lain (Emmons & Shelton, 2002). Terdapat banyak definisi dari *gratitude* atau kebersyukuran ini dalam ranah psikologi. *Gratitude* sering diartikan sebagai rekognisi positif ketika menerima sesuatu yang menguntungkan, atau nilai tambah yang berhubungan dengan judgment atau penilaian bahwa ada pihak lain yang bertanggung jawab akan nilai tambah tersebut (Emmons, 2004).

Fitzgerald (1998) menyebutkan tiga komponen kebersyukuran, yaitu : penghargaan yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu; niat baik terhadap orang atau sesuatu tersebut; dan perilaku yang

merupakan implikasi dari penghargaan dan niat baik tersebut (dalam Emmons, 2004).

Gratitude dapat bersifat personal ataupun transpersonal. Berkaitan dengan ini, *gratitude* kemudian dapat dibedakan bentuk perilakunya dalam dua hal yaitu thankful dan grateful. Meskipun sering dianggap sama, thankful dengan grateful pada hakikatnya berbeda. Thankful merupakan pola perilaku berterima kasih *kepada* seseorang atau pihak lain atau bersifat personal. Sedangkan dalam *gratitude* yang bersifat transpersonal, yaitu grateful, rasa kebersyukuran yang ada lebih dalam dari sekedar berpikir atau mengucapkan. Grateful berarti berterima kasih *atas* apa yang telah diterima, atau merupakan respon penuh seseorang terhadap kepemilikannya sekalipun kepemilikan itu tidak tersirat (Steindl-Rast, 2004).

Gratitude atau kebersyukuran model transpersonal atau grateful ini banyak ditemukan dalam penelitian kebersyukuran berbasis agama. Akar spiritual dari agama adalah mistisisme, dan penelitian terhadap hal mistisisme umumnya bersifat non-empiris atau prekonseptual (Steindl-Rast, 2004).

Menurut agama islam, kata '*Syukur*' secara etimologis berarti adalah pujian atau sanjungan kepada orang yang berbuat kepada kita. Syukur berasal dari kata '*syakarolah*' yang berarti kelihatan dan '*tasykaru*' yang berarti penuh. Berdasarkan kedua makna tersebut, maka hakikat syukur adalah terlihatnya pengaruh nikmat Allah pada lisan hamba-Nya dalam bentuk sanjungan, pada hati dalam bentuk pengakuan, dan pada anggota badan dalam bentuk ketaatan. Dengan kata lain, menurut Ibnu Manzhur, syukur artinya adalah membalas nikmat dengan ucapan, perbuatan, dan disertai dengan niat (Al Fauzan, 2013).

Sebagaimana telah disebutkan sebelumnya, terdapat tiga wujud perilaku syukur, yaitu syukur dengan hati, syukur dengan lisan, dan syukur dengan perbuatan. Syukur dengan hati adalah pengetahuan dan pengakuan hati bahwa seluruh nikmat yang ada pada hamba, semuanya datang dari Allah. Syukur dalam hati berarti selalu menghadirkan nikmat dalam hati, sehingga yang bersangkutan tidak melalaikan atau

melupakan nikmat-nikmat Allah yang ada padanya.

Syukur dengan lisan diimplikasikan melalui sanjungan dan pujian kepada Allah SWT terkait segala nikmat yang telah diberikan oleh-Nya. Dalam hal ini, pengucapan syukur yang dilakukan tidak atas dasar riya' atau sombong. Syukur dalam bentuk lisan ini seringkali berwujud dzikir. Syukur dengan anggota badan, menurut sebagian ulama, adalah dengan membiasakan ketaatan kepada Allah dan menjauhi perilaku dosa. Bentuk perilaku syukur dengan anggota badan ini dapat berupa ibadah atau juga sujud syukur (Al Fauzan, 2013).

Inti dari sebagian besar Hadits Nabi yang ada adalah bahwa suatu rasa kebersyukuran atau *gratitude* haruslah diimplikasikan dalam wujud perilaku positif dan menjauhi perilaku negatif. Sebagaimana disebutkan dalam Sabda Rasulullah SAW :

“*Sesungguhnya apabila Allah memberi sesuatu nikmat kepada hamba-Nya, maka Dia senang melihat pengaruh nikmat-Nya kepada hamba-Nya.*” (HR.Ahmad)

Gratitude atau kebersyukuran sebagaimana yang telah dipaparkan di atas, banyak dibahas di dalam ranah keilmuan psikologi maupun di dalam ajaran agama Islam. Namun, di sisi lain, belum banyak dibahas ataupun diteliti dengan pendekatan yang menggabungkan antara sudut pandang psikologi dengan Islam, atau yang dapat disebut dengan pendekatan Psikologi Islami *Indigenous (Islamic Indigenous Psychology)*. Psikologi *indigenous* merupakan cabang ilmu psikologi yang mendasarkan pada fakta-fakta atau keterangan yang dihubungkan dengan konteks budaya setempat. Sedangkan psikologi Islami merupakan kajian ilmu psikologi yang bersumber dari Al Qur'an dan ajaran Islam sebagai sumber utama. Dengan demikian, *Islamic Indigenous Psychology* dapat diartikan sebagai kajian psikologi yang mendasarkan pada fakta dan keterangan yang berhubungan dengan konteks keislaman dan bersumber dari Al Qur'an dan acuan agama Islam lain (Mubarok, 2005).

Memang sudah terdapat sejumlah penelitian dalam bentuk skripsi maupun tesis yang menggunakan kebersyukuran atau *gratitude* sebagai variabelnya. Akan tetapi,

definisi operasional yang digunakan masih mengambil dari konstruk *gratitude* dari psikologi barat, khususnya skala *Gratitude Questionnaire (GQ-6)* (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Di sisi lain, terdapat juga penelitian tentang kebersyukuran dalam konteks Islam, dengan menggunakan skala kebersyukuran yang mendasarkan pada konsep syukur murni menurut ajaran Islam. Contohnya adalah skripsi Gumilar (2008) yang mendasarkan pada tiga rukun syukur, dan skripsi Vanesa (2008) yang menggunakan ciri-ciri bersyukur dari Ibnu Qayyim Al Jawziyyah. Tujuan dari berbagai penelitian tersebut juga sebagian besar lebih mengarah kepada studi korelasional, komparatif, ataupun eksperimen dengan melibatkan variabel lain selain *gratitude*.

Sejauh yang peneliti temukan, terkait dengan penelitian mengenai *gratitude* yang menggunakan pendekatan psikologi *indigenous* berbasis agama, terdapat beberapa contoh dari agama Kristen. Misalnya seperti penelitian Emmons dan Kneezel (2005) mengenai hubungan antara spiritualitas dan religiusitas (Kristen) dengan *gratitude*. Kemudian juga penelitian dari Watkins, Woodward, Stone, dan Kolts (2003) yang juga meneliti tentang religiusitas dengan *gratitude*, serta penelitian Laird, Snyder, Rapoff, dan Green (2004) tentang pengaruh bersyukur (secara Kristen) terhadap kecemasan dan harapan (dalam Emmons & Kneezel, 2005). Akan tetapi, penelitian-penelitian itupun lebih banyak meneliti pengaruh dari *gratitude* tersebut terhadap konstruk-konstruk spiritual ataupun sikap-sikap prososial dalam agama. Sedangkan di satu sisi jurnal-jurnal Psikologi Islami yang meneliti dengan model yang sama juga masih sangat jarang.

Berbagai kajian teoritis di atas menunjukkan belum adanya semacam model penelitian yang meneliti konstruk syukur dalam konteks Islam, yang dalam hal ini bertujuan untuk membangun teori mengenai syukur berdasarkan perspektif psikologi *indigenous* Islami, dengan lebih menekankan pada pendekatan empiris. Teori yang dibangun nantinya akan meliputi faktor-faktor pendorong perilaku syukur, wujud atau

bentuk perilaku bersyukur, serta dampak dari perilaku syukur tersebut.

Mengingat masih sangat sedikit konsep syukur dibahas dalam konteks psikologi Islami secara khusus, dan belum terdapat penelitian atau kajian yang sistematis mengenai apa dan bagaimana konsep 'syukur' tersebut, maka penelitian ini kemudian bertujuan untuk menggali konsep syukur dari perspektif psikologi *indigenous* Islami melalui pendekatan empiris. Dengan demikian pertanyaan penelitian ini adalah : Bagaimanakah konsep Syukur dalam perspektif psikologi *indigenous* Islami?

METODE

Penelitian ini merupakan studi empiris dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *grounded theory*. Metode *grounded theory* memberikan seperangkat strategi induktif untuk mengumpulkan dan menganalisis data kualitatif. Tahapan metode meliputi beberapa pedoman induktif yang sistematis dalam bentuk pengumpulan, sintesis, analisis, dan konseptualisasi terhadap data kualitatif, dengan tujuan membangun teori (Charmaz, 2009). Penelitian ini merupakan replikasi dari penelitian yang dilakukan oleh Subandi (2011), yang merumuskan mengenai konsep 'sabar' dalam psikologi.

Responden

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Agama Islam Unisma, dengan kisaran usia 18-29 tahun atau berada dalam masa remaja akhir hingga dewasa awal. Pertimbangannya adalah bahwa sebagai mahasiswa fakultas agama maka yang bersangkutan sedikit banyak telah memiliki pemahaman agama. Proses pengambilan data dilakukan dengan memberikan angket kepada partisipan, yang berisi satu pertanyaan terbuka, yaitu : "Menurut Anda, apakah syukur itu?"

Analisis

Terdapat beberapa langkah yang dilakukan peneliti dalam melakukan analisis data. Pertama, penulis menyusun transkrip jawaban-jawaban yang diberikan oleh subjek terhadap pertanyaan yang diberikan dalam angket. Selanjutnya, peneliti melakukan pemadatan faktual dan menentukan tema dari

masing-masing jawaban yang ada (Poerwandari, 2005).

Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik koding. Koding yang dilakukan terdiri dari tiga tahap, yaitu : 1) *open coding*, yaitu mengidentifikasi kategori-kategori tema yang muncul; 2) *axial coding*, yaitu melihat hubungan-hubungan antara kategori yang satu dengan kategori yang lain; 3) *selective coding*, yaitu menyeleksi kategori yang paling mendasar, kemudian secara sistematis menghubungkannya dengan kategori-kategori lain dan memvalidasi hubungan tersebut (Poerwandari, 2005). Berdasarkan hubungan antar kategori tersebut dan dihubungkan dengan lima pertanyaan dalam angket, kemudian akan ditemukan rumusan konstruk syukur yang dicari.

Prosedur Penelitian

Persiapan penelitian dilakukan dengan membuat dan menyiapkan angket penelitian. Peneliti juga mencari informasi mengenai mata kuliah di Fakultas Agama Islam yang memiliki jumlah mahasiswa yang memadai untuk penelitian ini. Akhirnya peneliti memutuskan akan menyebar angket di mata kuliah yang diampu oleh Bapak Dr. Yayat Suharyat dan Ibu Siti Aisah. Langkah selanjutnya adalah menghubungi kedua dosen tersebut.

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 2 Juni 2014 pukul 17.30 WIB di lantai 1 gedung Fakultas Agama Islam Unisma. Skala dibagikan di dua kelas. Sebanyak 20 skala dititipkan oleh peneliti kepada dosen pengampu di kelas yang berisikan mahasiswa semester 4, lalu diambil keesokan harinya. Sementara 21 skala dibagikan di kelas yang berisikan mahasiswa semester 6, di mana peneliti membagikannya di akhir perkuliahan. Total subjek berjumlah 41 orang. Subjek terdiri dari 14 mahasiswa program studi (PAI) dan 27 mahasiswa program studi Tarbiyah. Berdasarkan jenis kelamin, subjek terdiri atas 17 orang laki-laki dan 24 orang perempuan. Usia subjek berkisar antara 19 hingga 26 tahun, walaupun terdapat subjek berusia 28 dan 29 tahun masing-masing satu orang.

HASIL

Pertanyaan yang diajukan adalah mengenai pengertian syukur. Pengertian ini berkaitan juga dengan bagaimana pemaknaan terhadap syukur tersebut. Subjek diberikan pertanyaan “Menurut Anda apakah syukur itu?” Berdasarkan 41 jawaban yang diberikan oleh subjek, setidaknya terdapat tujuh (7) tema yang muncul. Tema-tema yang berkaitan dengan makna syukur tersebut antara lain adalah : *happiness*, keikhlasan, *acceptance* (penerimaan), *thankful* (rasa berterima kasih), bentuk/wujud berterima kasih, ungkapan terima kasih, serta nikmat Tuhan itu sendiri. Selanjutnya, kedepalan tema itu juga dapat dibagi lagi ke dalam kategori-kategori.

Sebanyak tiga orang subjek memaknai syukur sebagai suatu perasaan bahagia dan senang karena memperoleh sesuatu dari Allah SWT. Salah satunya ditekankan oleh subjek 13.

“Syukur merupakan bentuk perasaan senang atas nikmat. Nikmat yang didapatkan dari Tuhan kepada hambaNya” (S13D1)

Lima orang subjek memaknai syukur adalah bagaimana manusia menerima dan menikmati apa adanya yang diberikan oleh Allah SWT, serta merasa cukup dengan pemberian tersebut.

“Syukur itu kita bisa menerima segala sesuatu atau keadaan dengan apa adanya...” (S3D1).

Penerimaan tersebut terutama disertai dengan adanya perasaan ikhlas, sebagaimana ditunjukkan oleh tujuh orang subjek. Dua di antaranya menekankan bahwa keikhlasan tersebut dimiliki tidak hanya dalam kondisi positif, namun juga negatif.

“Syukur adalah perasaan ikhlas kita terhadap apa yang diberikan oleh Allah kepada kita.” (S32D1).

Respon yang terbanyak, yaitu 15 subjek, adalah yang memaknai syukur sebagai suatu rasa atau sikap berterima kasih (*Thankfulness*) karena telah diberikan hal yang baik atau menyenangkan dari Allah SWT.

“Syukur adalah rasa berterima kasih kepada Sang Pencipta (Allah SWT) atas setiap kelebihan dan pemberian dari Allah SWT.” (S33D1).

Rasa berterima kasih yang ditujukan kepada Allah tersebut tidak hanya dalam hal yang positif, namun juga hal-hal yang lain dan bahkan juga terkait sesuatu apapun yang kurang menyenangkan bagi manusia.

“...dan mendapat musibah juga harus bersyukur...” (S35D1).

“Syukur adalah rasa berterima kasih atas nikmat iman dan islam...” (S41D1).

Sebanyak delapan subjek menyebut syukur sebagai suatu bentuk terima kasih kepada Allah SWT atas apa yang telah diberikan olehNya. Berdasarkan padatan faktual yang muncul, bentuk terima kasih ini meliputi beberapa pengertian.

Pertama, syukur sebagai tanda terima kasih kepada Allah SWT.

“Syukur adalah tanda terima kasih kita kepada Allah SWT...” (S12D1).

Kedua, syukur menyangkut cara individu berterima kasih kepada Allah SWT.

“Syukur adalah bentuk atau cara manusia berterima kasih kepada Sang Khalik...” (S7D1).

Cara berterima kasih kepada Allah tersebut dapat mencakup beberapa metode. Metode yang muncul dalam respon subjek adalah dengan mempergunakan dengan baik nikmat yang telah diberikan Allah, melakukan perbuatan baik, serta dengan patuh terhadap Allah SWT.

“...syukur yaitu menjalankan kegiatan yang baik (sesuai ketentuan agama) sebagai persembahan rasa tanda terima kasih kita kepada Allah SWT.” (S6D1).

“Syukur adalah cara kita mensyukuri nikmat-nikmatNya dengan cara patuh.” (S22D1).

Di samping itu, lima orang subjek menghubungkan syukur dengan mengungkapkan atau mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT.

“Syukur adalah pengucapan rasa berterima kasih kita kepada Allah SWT...” (S18D1).

Sementara di sisi lain, terdapat dua orang subjek yang memaknai syukur sebagai nikmat Allah itu sendiri.

Tahapan selanjutnya dalam analisis data adalah *axial coding*, yaitu dengan melihat dan mengembangkan hubungan antar kategori-kategori yang ada ataupun antar subkategori-

subkategori yang ada di bawahnya (Poerwandari, 2005). Sebagaimana digambarkan dalam tabel 2, terdapat tujuh tema dan tujuh kategori yang muncul.

Di antaranya terdapat dua tema yang memunculkan kategori yang sama. Tema keikhlasan dan *acceptance* (penerimaan) memiliki kategori yang sama, yaitu 'menerima yang diberikan oleh Allah SWT dengan ikhlas'. Dalam hal ini terdapat beberapa pernyataan subjek yang mengkaitkan antara penerimaan dengan keikhlasan. Di antaranya seperti berikut ini :

"Syukur adalah menerima dengan ikhlas setiap apa yang diberikan Allah SWT kepada kita, entah dalam keadaan suka maupun duka" (S19D1).

Hubungan antar kategori ini menunjukkan bahwa pada umumnya ketika individu menerima sesuatu dari Allah, seringkali disertai dengan adanya rasa ikhlas dalam diri.

Kategori-kategori lain yang saling berhubungan adalah antara tema *thankfulness*, bentuk terima kasih, dan ungkapan terima kasih. Ketiga tema ini memiliki kesamaan prinsip dasar, yaitu mengenai bentuk terima kasih. *Thankfulness* memiliki kategori 'berterima kasih kepada Allah', bentuk terima kasih memiliki kategori 'melakukan sesuatu untuk berterima kasih kepada Allah', sementara ungkapan terima kasih memiliki kategori 'berterima kasih kepada Allah atas apa yang diberikan melalui lisan'.

Kategori 'melakukan sesuatu untuk berterima kasih kepada Allah' dan 'berterima kasih kepada Allah melalui lisan' memiliki inti yang sama, yaitu melakukan sesuatu dengan tujuan untuk berterima kasih kepada Allah. Perbedaan terletak pada cara berterima kasih tersebut, di mana kategori yang satu lebih berfokus kepada berterima kasih dengan lisan, sementara kategori yang lain lebih berfokus kepada berterima kasih dengan perbuatan. Hal itu juga nampak dalam pernyataan subjek.

"...Bentuk syukur bisa bermacam-macam. Bisa dengan hati, dengan mulut, dan dengan amal perbuatan." (S34D1).

Sedangkan kategori 'berterima kasih kepada Allah' merupakan dasar dari kedua kategori terdahulu. Dua kategori yang lain,

yaitu melakukan sesuatu untuk berterima kasih kepada Allah, merupakan implementasi dari rasa berterima kasih kepada Allah SWT.

"....syukur yaitu menjalankan kegiatan yang baik....sebagai persembahan rasa tanda terima kasih kita kepada Allah SWT." (S6D1).

"Mengerahkan segala nikmat (sesuatu yang diberikan Allah SWT) kepada saya untuk apa diciptakan yang demikian itu..." (S10D1).

Hubungan yang lain adalah antara tema *thankfulness* dengan *happiness*. Kedua perasaan tersebut merupakan aspek emosi dari suatu kebersyukuran. Kategori yang munculpun saling berhubungan satu sama lain. Kategori 'perasaan telah diberi hal positif oleh Allah' merupakan awal dari adanya kebahagiaan (*happiness*) yang terdapat dalam kategori 'emosi senang karena diberi oleh Allah'.

"Syukur adalah wujud bahwa kita senang dan berterima kasih atas apa yang telah dilimpahkan oleh Yang Maha Kuasa kepada kita." (S1D1).

Di samping hubungan-hubungan tersebut, terdapat pula hubungan antar kategori yang berlandaskan pada sejumlah koding. Misalnya seperti pernyataan S3D1 : "...menerima segala sesuatu atau keadaan dengan apa adanya (*qanaah*)" dan S9D1 : "...merasa cukup atas apa yang Allah berikan" pada kategori 'menerima yang diberikan Allah dengan ikhlas', dengan pernyataan S4D1 pada kategori 'berterima kasih atas yang diberikan Allah' : "...jangan mengeluh dengan apa yang sudah dikasih.", serta pernyataan S35D1 : "...dan mendapat musibah juga harus bersyukur" pada kategori yang sama. Keempat pernyataan tersebut memiliki implikasi yang berkorelasi, yaitu menerima apa yang telah diberikan oleh Allah dengan perasaan bahwa pemberian tersebut tidak kurang.

Pernyataan S19D1 : "...menerima dengan ikhlas setiap apa yang diberikan Allah SWT kepada kita, entah dalam keadaan suka maupun duka" dan S29D1 : "...apapun baik senang, susah, kita menanggapinya dengan ikhlas" pada kategori 'menerima yang diberikan Allah dengan ikhlas', memiliki hubungan tidak langsung dengan pernyataan

S11D1 : “...ketika mendapatkan sesuatu yang tercapai dan tidak tercapai, jadi tetap bersyukur” pada kategori ‘emosi senang karena diberi Allah’. Ketiga pernyataan tersebut dapat ditafsirkan serupa, yaitu menerima apapun kondisi yang ada.

Sementara itu, pernyataan S34D1 : “...Bentuk syukur bisa bermacam-macam . Bisa dengan hati, dengan mulut, dan dengan amal perbuatan.” yang mencakup tiga kategori sekaligus, dengan pernyataan S20D1 pada kategori ‘perasaan telah diberikan hal positif oleh Allah’ : “ ...syukur juga bisa dilakukan kepada sesama manusia...” secara bersama-sama menunjukkan bahwa bentuk ataupun cara bersyukur dapat dilakukan dengan berbagai macam sarana atau metode.

Langkah analisis selanjutnya adalah *selective coding*. Berdasarkan *axial coding* yang telah dilakukan, maka ditemukan bahwa kategori yang paling mendasar dari berbagai respon subjek adalah ‘Berterima kasih atas yang diberikan oleh Allah’. Pokok pemikiran dari kebersyukuran sebagaimana yang dimaknai oleh subjek adalah perilaku berterima kasih kepada Allah. Kategori ini didasari oleh kategori ‘menerima yang diberikan oleh Allah dengan ikhlas’ dan ‘perasaan telah diberikan hal positif oleh Allah’. Kedua kategori ini mendorong munculnya kategori ‘emosi senang karena diberi oleh Allah’, yang mengarahkan pada kategori utama. Keterkaitan antar kategori ini kemudian juga didukung oleh sejumlah sub-kategori seperti ‘perasaan tidak kekurangan’ dan ‘menerima kondisi apapun’. Selanjutnya, kategori ‘Berterima kasih atas yang diberikan oleh Allah’ menghasilkan adanya kategori ‘melakukan sesuatu untuk berterima kasih kepada Allah’. Kategori ini meliputi sub-kategori ‘berterima kasih dengan berbagai cara’.

DISKUSI

Berdasarkan analisis di atas, dapat ditarik suatu kesimpulan mengenai dinamika pemaknaan syukur oleh subjek. Penerimaan secara ikhlas terhadap segala sesuatu yang dianggap sebagai pemberian dari Allah SWT, menimbulkan emosi bahagia dalam diri. Penerimaan tersebut kemudian mendorong rasa berterima kasih kepada Allah SWT. Rasa

thankfulness tersebut kemudian diimplementasikan dalam hal-hal yang bertujuan untuk berterima kasih kepada Allah SWT. Sikap berterima kasih kepada Allah itu mencakup dua jalan, yaitu melalui lisan dan perilaku nyata. Perilaku nyata berterima kasih kepada Allah meliputi berbagai cara, antara lain adalah dengan melakukan kebaikan, mematuhi perintahNya, dan melakukan perubahan diri menjadi lebih baik.

Pada hakikatnya, suatu sikap kebersyukuran tidak dapat dilepaskan dari unsur nikmat dari Allah itu sendiri. Syukur akan sulit untuk diaplikasikan tanpa kesadaran terhadap adanya nikmat ataupun sesuatu hal yang dipersepsi sebagai nikmat. Kesadaran akan adanya nikmat mendorong individu untuk menentukan pilihan, apakah akan menerima atau tidak nikmat tersebut. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penerimaan terhadap segala sesuatu yang diberikan oleh Allah SWT merupakan dasar dari rasa syukur.

Menerima nikmat dapat diartikan sebagai menerima sesuatu dari Yang Memberikan nikmat, dengan memperlihatkan kebutuhan kepada nikmat tersebut, yang sebenarnya dia tidak berhak menerimanya (Al Banjari, 2014). Salah satu aspek penerimaan terhadap nikmat adalah dengan menghadirkannya dalam hati dan pikiran. Penerimaan (*acceptance*) merupakan salah satu komponen dalam *spiritual purification*, yang bersama dengan pemaafan dan rekonsiliasi merupakan sarana untuk pembersihan diri (Pargament & Mahoney, 2002).

Penerimaan atau *acceptance* kurang banyak ditemui dalam literatur barat yang membahas mengenai *gratitude* (kebersyukuran). Di dalam agama islam sendiri, penerimaan terhadap segala sesuatu yang datang dari Allah SWT memiliki keterkaitan erat dengan kesabaran. Individu terkadang akan menemui kondisi-kondisi eksternal yang berada di luar kontrolnya, yang terkadang dapat berupa hal yang tidak menyenangkan atau bahkan menyakitkan. Adanya penerimaan terhadap hal-hal kurang menyenangkan tersebut, yang dilandasi oleh kesabaran, dapat mengarahkan individu untuk mempersepsikannya sebagai suatu tanda kasih

sayang dari Allah SWT sehingga merasa perlu untuk berterima kasih (Al Jawziyyah, 1997).

Perasaan berterima kasih kepada Allah SWT merupakan integrasi antara *thankfulness* dan *gratefulness*. Pada dasarnya, ketika individu memperoleh suatu hal yang dipersepsikan sebagai nikmat, atau dengan kata lain hal yang menyenangkan, maka akan muncul suatu rasa berterima kasih atas apa yang telah diterima. Secara teoritis, rasa ini dapat digolongkan sebagai *gratefulness* atau respon penuh terhadap suatu kepemilikan (Steindl-Rast, 2004). Sementara berdasarkan hasil penelitian, terdapat perbedaan antara konsep *gratitude* barat dengan islam.

Pada prinsipnya kedua konsep tersebut sama-sama berorientasi pada dimensi transendental. Pokok perbedaan terletak pada pemaknaan terhadap objek syukur, dan juga target dari rasa syukur tersebut. Apabila *gratitude* model barat lebih berfokus pada bagaimana berterima kasih atas apa yang telah dimiliki, maka *gratitude* model islam ini juga menekankan rasa terima kasih atas hal-hal yang tidak menyenangkan (*painful*) sekalipun. Perbedaan kedua, jika *gratitude* model barat terkadang mengesampingkan *thankfulness* dikarenakan tidak adanya target spesifik kepada siapa rasa terima kasih tersebut ditujukan, maka dalam islam segala rasa terima kasih tersebut utamanya ditujukan kepada Allah sebagai Maha Pencipta dan Maha Pemberi (Al Banjari, 2014). Jadi, dapat dikatakan bahwa rasa berterima kasih dalam model islam sangat terkait dengan pemaknaan terhadap berbagai hal yang diterima dan dimiliki, yang kemudian dipersepsikan sebagai suatu bentuk kasih sayang dari Tuhan.

Kebersyukuran dapat mendorong individu yang bersangkutan untuk melakukan perbuatan baik (*virtue*). *Gratitude* memiliki korelasi positif dengan meningkatnya perilaku-perilaku altruistik dan prososial (Emmons & Shelton, 2002). Hal ini dapat dikarenakan melalui memberi atau berbagi dengan orang lain dapat menjadi media katarsis bagi seseorang sebagai perwujudan rasa berkecukupannya, sehingga merasa perlu membagi perasaan senang dan nikmat yang dimiliki dengan orang lain.

Menurut McCullough (dalam Emmons & Shelton, 2002), *gratitude* memiliki sejumlah fungsi moral. Fungsi moral tersebut antara lain adalah sebagai *moral barometer*, *moral motive*, dan *moral reinforcer*. Berdasarkan temuan penelitian ini, maka moral barometer dapat diasosiasikan dengan semacam tanggungjawab moral individu yang bersangkutan kepada Sang Pemberi nikmat, untuk dapat mengaplikasikan secara nyata tanda terima kasihnya. Dalam sistem agama islam, di mana bersyukur merupakan sesuatu yang wajib dilakukan, maka tanda terima kasih kepada Sang Pemberi itu adalah dengan meningkatkan kepatuhan terhadapNya (Al Banjari, 2014). Bentuk kepatuhan tersebut bisa bermacam-macam, antara lain adalah dengan beribadah, menjauhi perilaku maksiat dan dosa, senantiasa berdoa dan berdzikir, serta mempergunakan nikmat yang diberikan untuk hal-hal yang bermanfaat.

Berdasarkan fungsi moral motive dari *gratitude*, maka wujud mempergunakan nikmat yang diberikan untuk hal-hal positif itu bisa dilakukan dengan perilaku mendedekahkan sebagian nikmat yang dimiliki, atau memanfaatkannya untuk kepentingan sosial. Di dalam agama islam, terdapat konsep *tahadduts bin ni'mah*. *Tahadduts bin ni'mah* adalah mengingat serta menyebut-nyebut nikmat yang diberikan oleh Allah sebagai suatu bentuk syukur. Menampakkan nikmat di sini bukan bertujuan untuk riya', melainkan, sebagaimana fungsi moral reinforcer dari kebersyukuran, adalah untuk memotivasi individu yang bersangkutan untuk meningkatkan kepatuhannya kepada Tuhan serta di sisi lain memperbaiki dan meningkatkan perilaku positifnya. Dalam hal ini, maka salah satu bentuk syukur yang umum dilakukan adalah dengan memperbaiki diri. Fungsi moral reinforcer yang sama juga berlaku dalam pengucapan *alhamdulillah* (*gratitude with word*).

Rasa berterima kasih yang ditimbulkan dalam suatu kebersyukuran juga didasari oleh adanya emosi positif yang dirasakan oleh individu setelah memperoleh suatu hal yang dipersepsi sebagai pemberian atau hadiah dari Allah SWT, khususnya apabila hal tersebut dianggap menyenangkan. Emosi positif seperti *happiness* memiliki potensi untuk

memunculkan emosi positif lain semisal *hope*, *optimism*, serta *faith*. Munculnya *faith* akan mendorong individu yang bersangkutan untuk lebih taat dan takwa kepada Tuhannya, serta dalam konteks ini, berterima kasih, bersyukur, hingga bertambah kecintaannya terhadap Allah.

Di sisi lain, perilaku bersyukur itu sendiri juga dapat mendorong emosi positif. Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *gratitude* atau kebersyukuran dapat meningkatkan well-being pada individu yang bersangkutan (Emmons & Shelton, 2002). Di samping mampu mendorong perilaku prososial, dengan meningkatnya *subjective well-being* dalam diri, maka rasa syukur juga dapat menstimulasi individu untuk mengapresiasi perilaku prososial orang lain. Mekanisme ini disebut dengan *cycle of virtue* (Watkins, 2004). Dengan demikian inti dari mekanisme *cycle of virtue* adalah bahwa syukur memiliki hubungan timbal balik dengan *happiness* dan *subjective well-being*.

Berbagai analisis di atas menghasilkan satu konsep mendasar mengenai syukur dalam *indigenous islamic psychology*. Hal utama yang mendasari adanya rasa syukur adalah penerimaan terhadap segala yang diberikan oleh Allah SWT. Berbagai pemberian Allah tersebut juga mencakup hal-hal yang dianggap tidak menyenangkan seperti kesusahan, bencana, penyakit, dan sebagainya. Penerimaan terhadap hal-hal tersebut sangat bergantung pada bagaimana individu memaknainya sebagai suatu bentuk ujian dan simbol dari kasih sayang Allah. Penerimaan ini juga dilandasi oleh keikhlasan dan adanya rasa bahagia (*happiness*). Kebahagiaan mendorong bertambahnya keyakinan dan kecintaan kepada Allah, sehingga memunculkan rasa berterima kasih kepada Allah. Rasa berterima kasih kepada Allah dengan kebahagiaan memiliki mekanisme hubungan timbal balik. Rasa berterima kasih kepada Allah juga dapat memunculkan *subjective well-being* dalam diri individu, yang lalu mendorong intensi atau niat untuk melakukan tindakan prososial, yaitu mendedekahkan sebagian nikmat yang dimiliki kepada orang lain, atau memanfaatkan anugerah pemberian Allah untuk kepentingan sosial atau umat.

Pengucapan alhamdulillah dan bersyukur dengan metode *tahadduts bin ni'mah* dapat menjadi semacam penguat (*reinforcer*) bagi ketaatan individu kepada Sang Pemberi nikmat. Bentuk ketaatan tersebut antara lain terimplikasi dalam perubahan diri menjadi lebih baik.

Penelitian ini masih memiliki banyak kelemahan, khususnya berkaitan dengan aplikasi metode kualitatif yang dirasa oleh peneliti kurang mendalam. Diharapkan ke depannya akan terdapat penelitian serupa dengan metode *Grounded theory* yang bersifat lebih mendalam dan mampu menghasilkan suatu konstruk teoritis yang benar-benar baru, khususnya mengenai kebersyukuran. Di sisi lain, hasil dari penelitian ini juga dapat dimanfaatkan untuk membentuk suatu konstruk operasional yang dapat dikonversi ke dalam bentuk skala syukur untuk penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Skala syukur tersebut dapat diturunkan dari aspek-aspek temuan dari penelitian ini, seperti : penerimaan terhadap pemberian Allah, kebahagiaan, *thankfulness toward Allah*, prososial, *tahadduts bin ni'mah*, serta perubahan pasca syukur.

SIMPULAN dan SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka ditemukan suatu konsep syukur berdasar *indigenous islamic psychology*, yang meliputi beberapa komponen, yaitu : Penerimaan secara ikhlas terhadap pemberian Allah; Kebahagiaan (*happiness*); Rasa berterima kasih kepada Allah; Perilaku prososial; Berterima kasih secara lisan; serta Perubahan diri.

Penelitian ini masih memiliki banyak kelemahan, khususnya berkaitan dengan aplikasi metode kualitatif yang dirasa oleh peneliti kurang mendalam. Diharapkan ke depannya akan terdapat penelitian serupa dengan metode *Grounded theory* yang menggunakan metode triangulasi, sehingga kesimpulan yang dihasilkan akan bersifat lebih mendalam dan mampu membentuk suatu konstruk teoritis yang benar-benar baru, khususnya mengenai kebersyukuran. Di sisi lain, hasil dari penelitian ini juga dapat dimanfaatkan untuk membentuk suatu konstruk operasional yang dapat dikonversi

ke dalam bentuk skala syukur untuk penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Skala syukur tersebut dapat diturunkan dari aspek-aspek temuan dari penelitian ini, seperti : penerimaan terhadap pemberian Allah, kebahagiaan, *thankfulness toward Allah*, prososial, *tahadduts bin ni'mah*, serta perubahan pasca syukur.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Banjari, R.R. (2014). *Ajaibnya syukur atasi semua masalah*. Yogyakarta: Sabil.
- Al Fauzan, A.bin S. (2013). *Menjadi hamba yang pandai bersyukur*. Solo: Aqwam.
- Al Jawziyyah, I.Q. (1997). *Patience and gratitude*. London: Ta-Ha.
- Charmaz, K. (2009). Grounded Theory. Dalam Smith, J.A. (ed.). *Psikologi kualitatif : Panduan praktis metode riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Emmons, R.A. (2004). The Psychology of *gratitude* : An introduction. Dalam Emmons, R.A. & McCullough, M.E. *The psychology of gratitude*. NY: Oxford University Press.
- _____ & Kneezel, T.T. (2005). Giving thanks : Spiritual and religious correlates of *gratitude*. *Journal of Psychology and Christianity*, 24 (2), 140-148.
- _____ & Shelton, C.M. (2002). *Gratitude and the science of positive psychology*. In Snyder, C.R., Lopez, Shane, J. *Handbook of positive psychology*. NY: Oxford University Press.
- McCullough, M.E., Emmons, R.A., & Tsang, Jo-Ann. (2002). The Grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (1), 112-127.
- Mubarok, A. (2005). Mengatasi terorisme dengan pendekatan islamic indigenous psychology. *Jurnal Psikologi Islami*, 1 (1), 73-86.
- Poerwandari, E.K. (2005). *Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Psikologi*. Jakarta: LPSP3 UI.
- Steindl-Rast, D. (2004). *Gratitude as thankfulness and as gratefulness*. Dalam
- Emmons, R.A. & McCullough, M.E. *The psychology of gratitude*. NY: Oxford University Press.
- Subandi. (2011). Sabar : Sebuah konsep psikologi. *Jurnal Psikologi*, 38 (2), 215-227.