

MAKNA KEBERSYUKURAN BERDASARKAN KAJIAN PSIKOLOGIS DAN KAJIAN TAFSIR AL MISBAH

Wanodya Kusumastuti, Nurul Setyorini, Rahmat Aji Laksono

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial Universitas Muhammadiyah Purworejo
wanodyakusumastuti@gmail.com¹, nurulsetyorini32@gmail.com, rahmataji@yahoo.com

ABSTRAK

Tafsir Al-Misbah merupakan tafsir kitab Al-Qur'an karya M. Quraish Shihab. Penelitian ini berfokus pada konsep syukur dalam kitab tafsir Al-Misbah. Hal tersebut dilatarbelakangi oleh pentingnya kajian syukur dalam konsep kajian aqidah akhlak, yang akhir-akhir ini mengalami kemerosotan sehingga memerlukan adanya sebuah solusi. Aqidah dan akhlak perlu ditanamkan sejak usia dini sehingga akan tumbuh rasa syukur dalam menjalani setiap proses kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji aspek-aspek syukur berdasarkan tafsir Al-Misbah dan konsep syukur berdasarkan kajian psikologis. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester empat berjumlah 25 orang. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah pertanyaan terbuka mengenai makna kebersyukuran dan peristiwa hidup yang dimaknai dengan rasa syukur. Metode penelitian dengan menggunakan metode analisis deskriptif. Peneliti menganalisis jawaban subjek penelitian dan menghubungkannya dengan makna kebersyukuran berdasarkan tafsir Al-Misbah. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa makna kata syukur berdasarkan konsep pemahaman mahasiswa memiliki makna yang sama dengan kajian tafsir Al-Misbah. Dalam hal ini, mahasiswa memahami makna syukur sebagai bentuk rasa terima kasih dan menerima setiap peristiwa dalam kehidupan yang diberikan Tuhan tanpa berkeluh kesah.

Kata kunci: Kebersyukuran, Makna kata, Tafsir.

Pendahuluan

Syukur memiliki arti kata berterima kasih, tahu diri, tidak mau sombong, dan tidak boleh lupa Tuhan. Bagi seorang Muslim, kunci syukur itu adalah ingat Allah. Kita ada karena Allah dan kepada-Nya kita akan kembali. Di sinilah, syukur seringkali disamakan dengan ungkapan rasa “terima kasih” dan segala pujian hanya untuk Allah semata. Semakin sering bersyukur dan berterima kasih, kita akan semakin baik, tenteram dan bahagia (Mahfud, 2014). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui makna syukur berdasarkan konsep kajian psikologis yang dipahami oleh masyarakat dibandingkan dengan makna syukur berdasarkan konsep dalam Al-Qur'an.

M. Quraish Shihab (1996) dalam buku Wawasan al-Qur'an menjelaskan bahwa kosa kata “syukur” berasal dari bahasa Al-Qur'an yang tertulis dalam bahasa Arab. Kata syukur adalah bentuk mashdar dari kata kerja *syakara–yasykuru–syukran–wa syukuran–wa syukuranan*. Kata kerja ini berakar dengan huruf-huruf syin, kaf, dan ra'. Secara bahasa, syukur juga berasal dari kata “syakara” yang berarti pujian atas kebaikan dan penuhnya sesuatu. Syukur juga berarti menampakkan sesuatu kepermukaan. Dalam hal ini menampakkan nikmat Allah. Sedangkan menurut istilah syara', syukur adalah pengakuan terhadap nikmat yang

dikaruniakan Allah yang disertai dengan kedudukan kepada-Nya dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai dengan tuntunan dan kehendak Allah (Mahfud, 2014).

Dalam hal ini, hakikat syukur adalah “menampakkan nikmat,” dan hakikat kekufuran adalah menyembunyikannya. Menampakkan nikmat antara lain berarti menggunakannya pada tempat dan sesuai dengan yang dikehendaki oleh pemberinya, juga menyebut-nyebut nikmat dan pemberinya dengan lidah. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), istilah syukur diartikan sebagai: (1) rasa terima kasih kepada Allah, dan (2) untunlah (menyatakan lega, senang dan sebagainya). Menurut M. Quraish Shihab, penjelasan dari pengertian syukur secara kebahasaan tersebut tentu saja tidak sepenuhnya sama dengan pengertiannya menurut asal kata itu (etimologi) maupun menurut penggunaan Al-Qur’an atau istilah keagamaan (Shihab, 1996).

Dalam konteks ini, Al-Qur’an telah menginformasikan perlunya bersikap terbuka dalam kehidupan sebagai bentuk rasa syukur. Secara jelas, reaksi pengakuan syukur dari Nabi Sulaiman yang diabadikan Al-Qur’an: “Ini adalah sebagian anugerah Tuhan-Ku, untuk mengujiku apakah aku bersyukur atau kufur” (QS An-Naml: 40). Sementara itu, perlunya sikap terbuka termaktub dalam ayat ini: “Adapun terhadap nikmat Tuhanmu, maka hendaklah engkau menyebut-nyebut” (QS. Adh-Dhuha: 2). Dalam hal ini, Nabi Muhammad Saw pun bersabda: “Allah senang melihat bekas (bukti) nikmat-Nya dalam penampilan hamba-Nya”. (Shihab, 1996). Akhirnya, di sini mungkin kita bertanya apa saja yang perlu kita syukuri? Jawabannya apa saja yang telah kita terima, apa saja yang sedang kita terima dan apa saja yang mungkin belum kita terima juga perlu kita syukuri. Secara lebih jelas, dalam buku, Dahsyatnya Syukur, Syafii Al-Bantanie (2009) menerangkan juga perlunya mensyukuri atas nikmat Iman dan Islam; syukur atas nikmat kesehatan; syukur atas nikmat umur; syukur atas nikmat ilmu; syukur atas nikmat memiliki orang tua; syukur atas nikmat pasangan hidup; syukur atas nikmat memiliki keluarga; syukur atas nikmat harta; dan syukur atas nikmat memiliki anggota tubuh.

M. Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah menjelaskan ayat syukur dengan mengutip perkataan Nabi Musa terhadap kaumnya. “Dan ingat jugalah nikmat Allah kepada kamu semua tatkala Tuhan pemelihara dan penganugerah aneka kebajikan kepada kamu memaklumkan: Sesungguhnya Aku, yakni Allah bersumpah demi kekuasaan-Ku, jika kamu bersyukur pasti akan Aku tambah nikmat-nikmat-Ku kepada kamu karena sungguh nikmat-Ku amat melimpah. Karena itu, berharaplah yang banyak dari-Ku dengan mensyukurinya dan jika kamu kufur yaitu mengingkari nikmat-nikmat yang telah Aku anugerahkan, dengan tidak menggunakan dan memanfaatkan sebagaimana Aku kehendaki, maka akan Aku kurangi

nikmat itu bahkan kamu terancam mendapat siksa-Ku. Sesungguhnya siksa-Ku dengan berkurang atau hilangnya nikmat itu, atau jatuhnya petaka atas kamu akan kamu rasakan sangat pedih”. Berdasarkan penjelasan diatas, Quraish Shihab menjelaskan bahwa hakikat syukur adalah menampakkan nikmat antara lain menggunakan pada tempatnya dan sesuai dengan yang dikehendaki oleh Allah, juga menyebut Allah sebagai pemberi nikmat dengan baik. Dalam hal ini, setiap nikmat yang diberikan oleh Allah perlu perenungan, untuk apa Allah menganugerahkan nikmat tersebut lalu nikmat tersebut juga digunakan berdasarkan tujuan penganugerahannya.

Selain itu, M. Quraish Shihab (2002) menegaskan bahwa syukur mencakup tiga sisi. Pertama, syukur dengan hati, yakni kepuasan batin atas anugerah. Kedua, syukur dengan lidah, yakni dengan mengakui anugerah dan memuji pemberinya. Ketiga, syukur dengan perbuatan, yakni dengan memanfaatkan anugerah yang diperoleh sesuai dengan tujuan penganugerahannya. Lebih dari itu, Al-Qur’an ternyata juga memerintahkan umat Islam untuk bersyukur setelah menyebut beberapa nikmat-Nya (Q.S Al-Baqarah: 152 dan Q.S Luqman: 12). Itu sebabnya kita diajarkan oleh Allah untuk mengucapkan “Alhamdulillah”, yang berarti “segala puji hanya untuk Allah”. Namun, ini bukan berarti bahwa kita dilarang bersyukur kepada mereka yang menjadi perantara.

Tidak jauh berbeda konsep makna syukur antara tafsir Al-Misbah dengan konsep psikologis. Berdasarkan kajian psikologis, menurut Emmons & Mc Cullough (2003) kebersyukuran (*gratitude*) berarti kelembutan, kebaikan hati, berterima kasih. Semua kata yang terbentuk dari akar kata latin ini berhubungan dengan kebaikan, kedermawanan, pemberian, keindahan dari memberi dan menerima atau mendapatkan sesuatu tanpa tujuan apapun. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan kebersyukuran adalah suatu perasaan bahagia yang muncul ketika seseorang sedang membutuhkan sesuatu atau bahkan sudah dalam keadaan cukup, menerima pemberian atau perolehan dari pihak lain sehingga orang tersebut merasa tercukupi atau menerima kelebihan (Sulistyarini, 2010). Beberapa tokoh psikologi seperti Martin Seligman dan Peterson (2004) mendefinisikan *gratitude* atau syukur sebagai suatu perasaan terima kasih dan menyenangkan atas respon penerimaan hadiah, dimana hadiah itu memberikan manfaat dari seseorang atau suatu kejadian yang memberikan kedamaian. Menurut Wood, Froh & Geraghty (2009), menyatakan kebersyukuran adalah sebagai bentuk ciri pribadi yang berpikir positif, merepresentasikan hidup menjadi lebih positif.

Menurut McCullough (2002) dalam Sulistyarini (2010) mengungkapkan aspek-aspek bersyukur terdiri dari empat unsur, yaitu:

- a. *Intensity*, seseorang yang bersyukur ketika mengalami peristiwa positif diharapkan untuk merasa lebih intens bersyukur.
 - b. *Frequency*, seseorang yang memiliki kecenderungan bersyukur akan merasakan banyak perasaan bersyukur setiap harinya dan syukur bisa menimbulkan dan mendukung tindakan dan kebaikan sederhana atau kesopanan.
 - c. *Span*, peristiwa-peristiwa kehidupan dapat membuat seseorang merasa bersyukur, misalnya merasa bersyukur atas keluarga, pekerjaan, kesehatan, dll.
 - d. *Density*, orang yang bersyukur diharapkan dapat menuliskan lebih banyak nama-nama orang yang telah membuatnya merasa bersyukur, termasuk orang tua, teman, keluarga, dll.
- Keempat aspek tersebut menjadi acuan bagi seseorang untuk menjalani kehidupan dan memaknai setiap peristiwa hidup dengan positif dan penuh rasa syukur.

Sedangkan menurut Al-Munajjid (dalam Sulistyarini, 2010) rasa syukur dapat muncul karena beberapa aspek, yaitu:

- a. Mengenal nikmat: menghadirkan dalam hati, menyadari dan meyakinkan bahwa segala sesuatu dan keajaiban yang kita miliki dan lalui merupakan nikmat Allah SWT.
- b. Menerima nikmat: menyebutnya dengan memperlihatkan kefakiran kepada yang memberi nikmat dan hajat kita kepada-Nya, karena memahami bahwa nikmat itu bukan keberhakan kita mendapatkannya akan tetapi karena itu bentuk karunia dan kemurahan Tuhan.
- c. Memuji Allah atas pemberian nikmat: pujian yang berkaitan dengan nikmat itu ada dua macam, yang pertama bersifat umum yaitu dengan memujinya bersifat dermawan, pemurah, baik, luas pemberiannya, dan sebagainya. Sedangkan yang kedua bersifat khusus yaitu membicarakan nikmat yang diterima dengan merinci nikmat-nikmat tersebut lalu mengungkapkan dengan lisan dan menggunakan nikmat tersebut untuk halhal yang diridhoi-Nya.

Menurut Al-Fauzan dalam Sulistyarini (2010) mengatakan bahwa orang yang bersyukur, menggunakan hati, lidah dan anggota badannya untuk mencintai Allah SWT, tunduk pada-Nya dan menggunakan nikmat-Nya di jalan yang di ridhoi-Nya. Perwujudan rasa syukur antara lain meliputi tiga hal yaitu:

- a. Bersyukur dengan hati

Merupakan bentuk pengakuan dengan hati, bahwa semua nikmat datangnya dari Allah, sebagai kebaikan dan karunia Sang pemberi nikmat kepada hamba-Nya. Syukur dengan hati akan membuat seseorang merasakan keberadaan nikmat itu pada dirinya sehingga ia tidak akan lupa kepada Allah.

- b. Bersyukur dengan lidah

Menyanjung dan memuji Allah atas nikmat-Nya dengan penuh kecintaan, serta menyebut nikmat itu sebagai pengakuan atas karunia-Nya dan kebutuhan terhadap-Nya, bukan karena riya' atau sombong. Mengucapkan nikmat Allah merupakan sendi syukur. Seorang hamba yang mengucapkan syukur, maka ia akan teringat kepada Allah dan mengakui kelemahan dirinya.

c. Bersyukur dengan anggota tubuh

Anggota tubuh digunakan untuk beribadah kepada Allah, karena setiap anggota tubuh memiliki kewajiban untuk beribadah. Salah satu yang dapat dilakukan yaitu dengan sujud syukur.

Berdasarkan unsur dan komponen diatas, maka kebersyukuran merupakan perasaan bahagia dengan mengakui nikmat yang diberikan Allah serta menggunakan nikmat tersebut sesuai dengan kehendak Allah SWT. Kebersyukuran merupakan bentuk ciri pribadi yang positif sehingga seseorang dapat merepresentasikan hidupnya dengan positif.

Metode Penelitian

Subjek penelitian ini adalah 25 orang mahasiswa semester empat dan beragama Islam. Peneliti membagikan kuesioner berupa pertanyaan terbuka yang berkaitan dengan konsep syukur yang dipahami oleh mahasiswa. Mahasiswa diminta untuk memberikan jawaban sesuai dengan konsep syukur dan peristiwa hidup yang dimaknai dengan kebersyukuran. Metode penelitian menggunakan metode analisis deskriptif.

Menurut Sugiyono (2010) metode deskriptif adalah suatu metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas. Pada penelitian ini, peneliti menganalisis jawaban yang dituliskan oleh subjek penelitian dan jawaban tersebut dianalisis serta dikaitkan dengan makna kebersyukuran berdasarkan kajian psikologis dan kajian tafsir.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis, secara umum subjek penelitian memaknai kebersyukuran sebagai bentuk ungkapan terima kasih atas nikmat yang diberikan oleh Allah SWT dan bagaimana cara menggunakan nikmat itu di jalan yang di ridhoi Allah. Makna tersebut sesuai dengan makna berdasarkan kajian psikologis dan kajian tafsir. Dari beberapa jawaban subjek penelitian ada beberapa tema kebersyukuran yang dapat dikaitkan dengan kajian tafsir dan kajian psikologis.

Tema 1: kebersyukuran dapat menumbuhkan emosi positif. Makna kebersyukuran tersebut secara umum sesuai dengan makna kebersyukuran menurut Wood, Froh & Geraghty (2009),

yaitu kebersyukuran dapat membentuk ciri pribadi yang berpikir positif sehingga seseorang dapat mengaktualisasikan hidupnya dengan positif.

Tema 2: nikmat rezeki, kemudahan menyelesaikan masalah dan nikmat ilmu adalah anugerah Allah. Tema tersebut sesuai dengan makna kebersyukuran menurut tafsir Al-Misbah. Quraish Shihab menuliskan kembali firman Allah: “Sesungguhnya Aku, yakni Allah bersumpah demi kekuasaan-Ku, jika kamu bersyukur pasti akan Aku tambah nikmat-nikmat-Ku kepada kamu karena sungguh nikmat-Ku amat melimpah”.

Ditambahkan juga oleh Syafii Al-Bantanie (2009) menerangkan perlunya mensyukuri atas nikmat Iman dan Islam; syukur atas nikmat kesehatan; syukur atas nikmat umur; syukur atas nikmat ilmu; syukur atas nikmat memiliki orang tua; syukur atas nikmat pasangan hidup; syukur atas nikmat memiliki keluarga; syukur atas nikmat harta; dan syukur atas nikmat memiliki anggota tubuh. Dapat disimpulkan bahwa setiap nikmat yang diterima merupakan anugerah dari Allah.

Tema 3: ‘mengucapkan hamdallah dalam setiap kesempatan’. Intensitas seseorang mengucapkan syukur dan memaknai setiap peristiwa dalam kehidupan berpengaruh terhadap pola pikirnya. Sesuai dengan teori McCullough (2002) dalam Sulistyarini (2010) mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki kecenderungan bersyukur akan merasakan banyak perasaan bersyukur setiap harinya dan syukur bisa menimbulkan dan mendukung tindakan yang positif.

Berdasarkan penjelasan di atas kebersyukuran memiliki makna yang serupa antara kajian psikologis dan kajian hadits yang dipahami oleh subjek penelitian. Bahwa makna kebersyukuran yaitu ungkapan terima kasih kepada Allah SWT melalui ucapan, hati dan tindakan sehingga dapat membentuk emosi dan pikiran yang positif. Emosi positif akan mempengaruhi tindakan yang positif juga dalam menjalani kehidupan. Seseorang yang terbiasa mensyukuri nikmat dari Allah maka akan merasakan bahwa semua peristiwa hidup adalah anugerah dari Allah SWT.

Daftar Pustaka

- 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(2), 377–389.
- Seligman, M.E.P., & Peterson, C. 2004. *Character strengths and virtues, a handbook and classification*. American Psychological Association. New York: Oxford University Press.
- Shihab, Q. 1996. *Wawasan Al-Qur’an: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan*. Bandung: Mizan.

- Shihab, Q. 2002. *Tafsir Al Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Research and Development*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyarini, Rr Indah Ria. 2010. *Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Proaktif koping pada Survivor Bencana Gunung Merapi*. Yogyakarta: Direktorat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Islam Indonesia.
- . Syafii Al-Bantanie. 2009. *Dahsyatnya Syukur*. Jakarta: Qultum Media.
- Wood, A.M., Froh, J.J., & Geraghty, A.W.A. 2010. *Gratitude And Well-Being: A Review And Theoretical Integration*. *Clinical Psychology Review*, 890–905.