

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

Ada beberapa kajian teori yang dapat diulas dalam penelitian yang berjudul Relevansi Konsep Syukur Menurut Imam Ghozali Pada Masa Pandemi COVID-19 di Kudus.

1. Definisi Syukur

Kata syukur berasal dari bahasa Arab dengan kata dasar “*Syakara*” yang artinya berterima kasih, bentuk masdar dari kalimat ini adalah *syukr*, *syukraan* yang artinya rasa terima kasih. Syukur dalam Kamus Arab-Indonesia memiliki arti berterima kasih dan berasal dari bahasa Arab dengan kata dasar *syakara*¹, Al-Jauziyah menggambarkan syukur dengan tiga makna yaitu, mengetahui nikmat yang artinya menghadirkan nikmat didalam pikiran, mempersakiskan dan membedakannya. Kedua, dengan arti menerima nikmat dari Allah dengan segala kerendahandiri kepadaNya. Dan ketiga yaitu memuji karena nikmat yang berarti memuji kepada Allah SWT.²

Syukur adalah ekspresi ungkapan terima kasih sepenuh kebaikan yang bisa dilakukan para hamba terhadap Allah SWT. Hal ini menjadi media edukasi tersendiri terhadap karakter orang yang beriman agar senang menghargai jasa dan prestasi siapapun serta tak segan-segan mengucapkan kata “terimakasih”, “syukran”, “thank you”, atau bagaimanapun bentuk pengucapan serta pengungkapannya. Pada umumnya, secara emosional, manusia lebih senang menyalahkan daripada mengagumi, manusia lebih senang menyanggol dari pada merangkul, manusia lebih senang mengkritik daripada tertarik, manusia lebih senang melihat kekurangannya daripada melihat kelebihanannya dan begitu seterusnya sehingga karakter dan perilaku seperti itu perlu terus menerus memperoleh “*talqin*”

¹ Atabik Ali dan Ahmad Z. M., *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia*, (Yogyakarta: Multi Karya Grafika, 2003).

² I. Q. Al-Jauziyah, Madarijus-Salikin: *Jalan Menuju Allah*, terjemah Katsur Suhardi, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1998).

atau ajakan dan pesan untuk segera dibuang jauh-jauh. Harus segera dibuang pikiran-pikiran negatif seperti itu.³

Syukur juga dapat diartikan sebagai (rasa) terima kasih, pujian. Dalam buku Kamus Istilah Agama Islam (KIAI), syukur diartikan sebagai rasa terima kasih kepada Allah SWT. Atas segala nikmat yang telah diterimanya; pujian karena adanya kebaikan yang diperoleh; memanfaatkan nikmat atau menggunakan segala potensif yang dianugerahkan Allah SWT kepada kita sesuai dengan tujuan penganugerahan-Nya. Bersyukur dapat dilakukan dengan tiga cara yaitu bersyukur dengan hati dengan cara merasakannya puas atas nikmat atau anugerah-Nya, lalu bersyukur dengan lisan yaitu mengakui nikmat atau anugerah-Nya dan memuji-Nya dengan mengucapkan *alhamdulillah* (segala puji bagi Allah). Setelah itu bersyukur dengan perbuatan yaitu memanfaatkannya sesuai dengan tujuan-Nya.⁴

Kata syukur berasal dari bahasa Arab dengan kata dasar “*Syakara*” yang artinya berterima kasih, bentuk masdar dari kalimat ini adalah syukr, syukraan yang artinya rasa terima kasih. Syukur dalam Kamus Arab-Indonesia memiliki arti berterima kasih dan berasal dari bahasa Arab dengan kata dasarsyakara. Sedangkan secara istilah syukur adalah pujian kepada yang telah berbuat baik atas apa yang dilakukan kepadanya. Kalimat syukur banyak disebutkan dalam ayat-ayat al-Qur’an, menurut Qurais Shihab kata syukur disebut sebanyak 64 kali. Sebagaimana contoh dalam surat Ibrahim ayat 7 :

وَإِذْ تَأْتِيَنَّكُمْ رِجُومٌ مِّنَ سَمَوَاتٍ مَّا تَأْتِيَنَّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya : “Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat”. (Q.S Ibrahim ayat 7).

³ Masruri Yusuf, *Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Kebahagiaan Pada Anak Yatim*, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang 2016.

⁴ Abu Muhammad FH dan Zainuri Siroj, *Kamus Istilah Agama Islam (KIAI)* (Tangerang: PT Albama, 2009), 292-293.

Q.S Ali Imron 145 :

...وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ

Artinya: "...Dan Kami akan memberibalasan kepada orang-orang yang bersyukur." (Q.S Ali Imron 145)

Berdasarkan objeknya, Retty Ulfasar dalam penelitiannya yang mengutip dari penelitian Peterson dan Seligman menyatakan bahwa rasa syukur dibedakan menjadi dua jenis yaitu bersyukur secara personal dan bersyukur secara transpersonal. Bersyukur secara personal artinya adalah rasa terima kasih yang ditujukan kepada seseorang yang telah memberikan sesuatu yang menguntungkan kepada dirinya. Sementara, bersyukur secara transpersonal diartikan sebagai rasa syukur kepada Tuhan sebagai suatu kekuatan yang lebih besar, atau ditujukan kepada alam semesta.⁵

2. Konsep syukur menurut para ulama

Riwayat Hidup Syaikh Imam Al-Ghazali Imam Al-Ghazali adalah salah satu ulama yang menjadi andalan umat Islam. Beliau adalah sosok yang kharismatik karena dicari banyak orang karena banyaknya literatur yang beliau hasilkan, baik dari segi klasik maupun modern. Beliau adalah *hujjatul Islam* bagi kaum mukminin, ulama' yang hidup pada abad ke 5 H, mempunyai nama lengkap Abu Hamid Muhammad bin Muhammad bin Ta'us Ath-Thusi Asy-Syafi'i Al-Ghazali. Nama laqab yang lain adalah Syaikh al-Ajal al-Imam al-Zahid, al-Said al-Muwafaq Hujjatul Islam.

Akan tetapi nama yang masyhur adalah dengan panggilan al Ghazali atau Abu Hamid. Beliau dilahirkan tahun 450 H/ 1058 M di Ghazalah, sebuah desa di Pinggiran Kota Thus, kawasan Kurasan Iran. Sumber lainnya menyebutkan bahwa ia lahir di kota kecil dekat Thus di Kurasan, ketika itu merupakan salah satu pusat ilmu pengetahuan dan wilayah kekuasaan Baghdad yang dipimpin oleh Dinasti Saljuk. Beliau wafat di Tabristan wilayah propinsi Thus pada hari senin tanggal 14 Jumadil Akhir 505 H

⁵ Retty Ulfasar, *Hubungan Antara Kebersyukuran Dan Kebahagiaan Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus*, program studi psikologi fakultas psikologi dan ilmu sosial budaya universitas islam indonesia yogyakarta, 2018.

bertepatan dengan 01 Desember 1111 M. Imam Al-Ghazali lahir dari keluarga yang taat beragama dan hidup sederhana. Ayahnya seorang pemintal dan penjual wol yang hasilnya digunakan untuk mencukupi kebutuhan hidupnya dan para fuqaha serta orang-orang yang membutuhkan pertolongannya, dan juga seorang pengamal tasawuf yang hidup sederhana. Ia sering mengunjungi para fuqaha, memberi nasihat, duduk bersamanya, sehingga apabila dia mendengar nasehat para ulama “ia terkagum menangis dan memohon kepada Allah SWT agar dikaruniai anak yang seperti ulama” tersebut.⁶

Abul Qosim An Naisaburi dalam kitab Risalah Qusyairiyah menjelaskan mengenai hakikat syukur yaitu ucapan dengan lisan dan pengakuan dengan hati terhadap kenikmatan yang telah diberikan Tuhan. Menurut Abu Bakar Al Warraq, yang dimaksud dengan mensyukuri nikmat adalah memperhatikan pemberian dan menjaga kehormatan. Menurut Abu Utsman, yang dimaksud dengan syukurnya orang awam adalah orang yang bersyukur kepada orang yang memberikan minuman serta pakaian.⁷

Oleh karena itu dengan melihat kemashuran dan keilmuan beliau dengan karya kayanya yang sangat banyak sekali, salah satunya dalam kitab ihya’ *Ulumuddin* yang ada satu bab yang membahas tentang syukur yang menjadi salah satu resep hidup bahagia yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang itu.

Secara ringkas, menurut beberapa tokoh islam di atas, syukur didefinisikan sebagai bentuk rasa terima kasih yang diungkapkan oleh seorang makhluk atau hamba kepada Allah SWT atas nikmat-nikmat yang telah diberikannya. Pengungkapan tersebut dapat melalui hati, lisan dan anggota badan lainnya. Syukur selain digunakan sebagai ungkapan terima kasih juga sebagai bentuk kecintaan seorang makhluk kepada Tuhannya dan sebagai cara untuk menjaga nikmat dan mendapatkan ke tengah hati serta jiwa.

⁶ “Bab III Kajian Pustaka Biografi Imam Al-Ghazali,” *Artikel Sejarah Kehidupan Imam Al-Ghazali*, diakses 20 Juni 2020. <http://digilib.uinsby.ac.id/68906Bab%203.pdf>.

⁷ Masruri Yusuf, *Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Kebahagiaan Pada Anak Yatim*, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang 2016.

Perlu kita ketahui, bahwa para ulama sufi terkhusus Imam Al-Ghazali membedakan antara puji dan syukur. Beliau semua berpendapat bahwa puji itu dapat berupa tasbih dan tahlil. Maka, puji itu termasuk amal ibadah lahir. Sedangkan syukur adalah sepertihalnya kesabaran dan kepasrahan. Maka syukur termasuk amal ibadah batin. Sebab, syukur itu bandingannya adalah kufur, sedangkan puji bandingannya adalah cacik maki. Puji (*al-hamdu*) maknanya lebih umum dan lebih banyak bentuknya ketimbang syukur (*asy-Syukru*). Imam Ghazali menjelaskan bahwa syukur tersusun atas tiga perkara, yakni:

- a. Ilmu, yaitu pengetahuan tentang nikmat dan pemberinya, serta meyakini bahwa semua nikmat berasal dari Allah SWT dan yang lain hanya sebagai perantara untuk sampainya nikmat, sehingga akan selalu memuji Allah SWT dan tidak akan muncul keinginan memuji Allah SWT dan tidak akan muncul keinginan memuji yang lain. Sedangkan gerak lidah dalam memuji-Nya hanya sebagai tanda keyakinan.
- b. Hal (kondisi spiritual), yaitu karena pengetahuan dan keyakinan tadi melahirkan jiwa yang tentram. Membuatnya senantiasa senang dan mencintai yang memberi nikmat, dalam bentuk ketundukan, kepatuhan, men-syukur-i nikmat bukan hanyadengan menyenangkan nikmat tersebut melainkan juga dengan mencintai yang memberi nikmat yaitu Allah SWT.
- c. Amal perbuatan, ini berkaitan dengan hati, lisan, dan anggota badan, yaitu hati yang berkeinginan untuk melakukan kebaikan, lisan yang menampakkan rasa syukur dengan pujian kepada Allah SWT dan anggota badan yang menggunakan nikmat-nikmat Allah SWT dengan melaksanakan perintah Allah SWT dan menjauhi larangan-Nya.⁸

Dapat kita pahami dari ke tiga konsep syukur imam Al-Ghazali ini apabila kita biasakan dalam kehidupan sehari-hari dalam diri sendiri maupun bermasyarakat akan menimbulkan ketenangan dalam bermasyarakat dengan saling mensyukuri nikmat yang di berikan oleh Allah SWT tidak akan timbul rasa iri , dengki dalam bermasyarakat, sehingga

⁸ Dinar Restu Baqtiar, " *Konsep Syukur Syaikh Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Minhajul Abidin* ", (Skripsi, IAIN Kudus 2020) , hlm, 13.

akan lebih tahan terhadap tekanan baik lahir maupun batin, sehingga individu akan lebih kebal terhadap penyakit, baik penyakit fisik maupun penyakit hati.

Dapat dipahami bahwa untuk merumuskan arti syukur, terdapat berbagai macam rumusan yang berbeda, namun dapat saling melengkapi, dari yang paling sederhana sampai kepada yang sangat rinci. Muhammad al-Razi mengartikan syukur sebagai memuji pihak yang telah berbuat baik atas kebaikan yang telah ia berikan. Rumusan pengertian syukur al-Razi ini tampak sangat sederhana yang hanya mencakup arti syukur dengan lisan, Karena pujian identik dengan ucapan lisan. Dari sudut lain, al-Fayyumi menjelaskan kata syukur lebih rinci lagi dari penjelasan al-Razi. Beliau menjelaskan syukur kepada Allah sebagai mengakui nikmat-Nya dengan melakukan apa yang wajib dilakukan, berupa melaksanakan ketaatan dan meninggalkan kemaksiatan. Dengan demikian, kata al-Fayyumi selanjutnya, syukur memiliki dua bentuk, syukur dengan ucapan dan syukur dengan amalan.

Lebih lengkap lagi, kata syukur dikemukakan oleh ar-Ragib al-Isfahani yang menyatakan bahwa syukur berarti menggambarkan nikmat dan menampakkannya (*tasawwur anni'mah wa izharuha*) yang merupakan lawan dari kufur (*kufur*) yang berarti melupakan nikmat dan menutupinya (*nisyan anni'mah wa satruha*). Menurut ar-Ragib, syukur ada tiga macam: syukurnya hati (*syukr al-Qalb*) berupa penggambaran nikmat, syukurnya lisan (*syukr al-Lisan*) berupa pujian kepada sang pemberi nikmat dan syukurnya anggota tubuh yang lain (*syukr sair al-Jawarih*) dengan mengimbangi nikmat itu menurut kadar kepantasannya.⁹

Imam Ghazali juga menyampaikan bahwa, “Apabila kalian mengetahui suatu golongan (kafir) akan kekal didalam neraka. Maka berhati-hatilah kalian, siapa sangka bahwa kelak kalian semua termasuk dalam golongan mereka (kekal dalam neraka). Sebab, dalam urusan aqidah rawan akan bahaya kufur. Sedangkan kalian semua tiada pernah tahu nasib kalian kelak dikemudian hari. Bagaimana buku yang ada dilauhul mahfudz tertulis. Oleh karenanya, berjagajagalah serta jangan terperdaya oleh kemilauannya masal.

⁹ Dinar Restu Baqtiar, “*Konsep Syukur Syaikh Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Minhajul Abidin*”, (Skripsi, IAIN Kudus 2020) , hlm 8-9 .

Karena dibalik kemilauan masal terdapat mafsadat yang tersimpan”.

Para ulama berpesan, “Hai orang-orang yang lengah lantaran dipelihara Allah, berhati-hatilah karena di balik semua itu terdapat berbagai kemarahan Allah”.

“Sedangkan iblis, yang dilaknat Allah pun dihiasi dengan peliharaan Allah”. Begitu juga kisah Bal’am bin Baura yang digelimangi dengan fadlail dari Allah. Cahaya kewaliannya tidak membuat gusar Allah SWT untuk menghinakannya. Shahabat Ali Karramallahu wajhahu berpesan, “Sebagian orang diberi kenikmatan yang bersifat istidraj (diberi tidak dengan keridaan). Sebagian yang lainnya, ditutupi aibnya oleh Allah SWT”.¹⁰

Hal itu yang mendukung konsep syukur Imam Al Ghazali, sehingga para ulama ahli nikmat, berkata bahwa pada umumnya yang menjadi musibah besar bagi manusia seperti halnya hilangnya kesehatan saat bepergian, fakir dihari senja, mati muda (meninggal dunia), tidak bisa melihat (sebelumnya bisa melihat), dan diabaikan masyarakat (awalnya dipuji). Jadi apabila kita merasakan puasanya sesuatu nikmat, mengakuinya dengan mengucap *Alhamdulillah*, serta berperilaku baik adalah salah satu cara mensyukuri nikmat yang di berikan oleh Allah SWT.

Ada syair yang berbunyi: “Segala sesuatu jika ditinggalkan akan datang gantinya, tetapi Allah tidak ada penggantinya (kita meninggalkan Allah atau Allah meninggalkan kita, maka tidak ada gantinya)”. Selaras dengan syair diatas: “Apabila dunia menyisakan kepada manusia agamanya (dunia tidak mengganggu agama), maka segala yang luput darinya tidak apa-apa, asal agamanya selamat”.¹¹

Hakikat syukur dalam kitab Ihya’ Ulumuddin karya Imam Al-Ghazali menjelaskan syukur dengan tiga perkara yaitu, Ilmu, Hal (Kondisi spiritual), amal dan anggota badan yaitu dengan menggunakan segala kenikmatan untuk taat kepada Allah dengan menjauhi perbuatan yang dilarangnya dan melakukan segala perbuatan yang disukainya.¹²

¹⁰ Abou Hamed Al-Ghazali, *Minhaj al-abidin ila al-Jannah* (Lebanon: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah – Beirut, 2017), 198

¹¹ Abou Hamed Al-Ghazali, *Minhaj al-abidin ila al-Jannah*, 201.

¹² M. Q. Shihab, *Wawasan Al-Qur’an: Tafsir Maudlui Atas PelbagaiPersoalan Umat*, (Bandung: Mizan, 1996).

Al-Kharraz juga menjelaskan tentang syukur yang dikutip oleh Amir An-Najjar mengatakan syukur itu juga terbagi menjadi tiga bagian yaitu syukur dengan hati adalah mengetahui bahwa nikmat-nikmat itu berasal dari Allah SWT bukan selain dari-Nya, lalu syukur dengan lisan adalah dengan mengucapkan *al-Hamdulillah* dan memuji kepada Allah SWT, setelah itu syukur dengan jasmani yakni dengan tidak mempergunakan setiap anggota badan dalam kemaksiatan termasuk juga mempergunakan apa yang diberikan oleh Allah SWT berupa kenikmatan dunia untuk menambah ketaatan kepada Allah SWT bukan untuk kebatilan.

Sedangkan hakikat syukur menurut Quraish Shihab menyebutkan bahwa syukur mencakup tiga sisi, yaitu syukur dengan hati yakni menyadari sepenuhnya bahwa nikmat yang diperoleh semata-mata karena anugerah dan kemurahan dari Allah SWT, yang akan membuat kita menerima semua itu dengan lapang dada tanpa berharap lebih, lalu syukur dengan lisan yakni mengakui anugerah dengan mengucapkan *al-Hamdulillah* serta memuji kepada Allah SWT, setelah itu syukur dengan perbuatan yakni memanfaatkan anugerah yang diperoleh dari Allah SWT serta menggunakannya di jalan yang benar yang di ridhoi oleh Allah SWT.¹³

Dalam penelitian akmal dan masyhuri¹⁴ mengutip pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jauziyah menggambarkan syukur dengan tiga makna yaitu, mengetahui nikmat yang artinya menghadirkan nikmat di dalam pikiran, memperlihatkan dan membedakannya. Kedua, dengan arti menerima nikmat dari Allah dengan segala kerendahan diri kepadaNya. Dan ketiga yaitu memuji karena nikmat yang berarti memuji Sang Pemberi, Allah SWT. Sedangkan menurut Imam al-Qusyairi mengatakan, "hakikat syukur adalah pengakuan terhadap nikmat yang telah diberikan Allah yang di buktikan dengan ketundukan kepada-Nya. Jadi, syukur itu adalah mempergunakan nikmat Allah menurut kehendak Allah sebagai pemberi nikmat. Karena itu, dapat dikatakan bahwa syukur yang sebenarnya adalah mengungkapkan pujian kepada Allah dengan lisan, mengakui dengan hati akan

¹³ "Bab II Kajian Pustaka Syukur," *Artikel Syukur*, 13-15.

¹⁴ Akmal dan Masyhuri, *Konsep Syukur (Gratfulnes)*, Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam, Volume 7, Nomor 2, Desember 2018

nikmat Allah, dan mempergunakan nikmat itu sesuai dengan kehendak Allah.

Menurut pemikiran Syaikh Abdul Qadir al-Jailani hakikat syukur adalah mengakui nikmat Allah karena Dialah pemilik karunia dan pemberian sehingga hati mengakui bahwa segala nikmat berasal dari Allah SWT. Kemudian anggota badannya tunduk kepada pemberi nikmat itu. Yang maksud tunduk adalah mentaati dan patuh karena seseorang tidak disebut tunduk, kecuali jika dia mentaati perintah Allah dan patuh kepada syari'at-Nya. Dengan demikian syukur merupakan pekerjaan hati dan anggota badan.

Syaikh Abdul Qadir al-Jailani juga menjelaskan tentang cara bersyukur yang selaras dengan Imam Al Ghazali sebagai berikut, bersyukur dengan lisan adalah lisan mengakui bahwa nikmat itu berasal dari Allah dan tidak menyandarkannya kepada makhluk atau kepada dirimu sendiri, daya mu, kekuatanmu, atau usahamu. Syukur dengan hati adalah dengan keyakinan yang abadi, kuat, dan kokoh bahwa semua nikmat, manfaat, dan kelezatan yang ada padamu, baik lahir maupun batin, gerakanmu maupun diammu adalah berasal dari Allah bukan dari selain-Nya, dan kesyukuranmu dengan lisanmu merupakan ungkapan dari apa yang ada di dalam hatimu. Sedangkan bersyukur dengan anggota badan adalah hendaknya kamu menggerakkan dan menggunakannya untuk ketaatan kepada Allah bukan untuk selainnya dari makhluk.

Dapat dipahami bahwa, hakikat syukur disini adalah mengakuai dan memanfaatkan sesuatu yang dimiliki baik dari harta, benda sesuai dengan jalan yang di ridhoi oleh Allah SWT baik dalam bertindak, berucap, dan ditanam dalam hati sehingga akan mengingat bahwa datangnya nikmat semata mata hanya dari Allah SWT sehingga kita wajib mensyukuri nikmat tersebut.

Ada beberapa cara bersyukur dalam hal ini Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa cara bersyukur kepada Allah SWT terdiri dari beberapa komponen, ada syukur dengan hati dilakukan dengan menyadari sepenuhnya bahwa nikmat yang kita peroleh, baik besar, kecil, banyak maupun sedikit semata-mata karena anugerah dan kemurahan Allah SWT. Allah SWT berfirman dalam Al Quran dalam Surat An- Nahl ayat 53:

وَمَا بِكُمْ مِّن نِّعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ

“Segala nikmat yang ada pada kamu (berasal) dari Allah,”
(QS. An-Nahl: 53)

Penjelasan dari ayat di atas syukur dengan hati dapat mengantarkan seseorang untuk menerima anugerah dengan penuh kerelaan tanpa menggerutu dan keberatan, betapa pun kecilnya nikmat tersebut. Syukur ini akan melahirkan betapa besarnya kemurahan dan kasih sayang Allah sehingga terucap kalimat *tsana'* (pujian) kepada-Nya.

Syukur dengan hati bentuknya adalah ketundukan, dengan menyaksikan anugerah dan nikmat yang diberikan oleh Allah SWT dalam nikmat yang di dapatkan.¹⁵ Sedangkan Syukur dalam ilmu psikologi disebut *gratitude*. Syukur dikonsepsikan sebagai suatu bentuk emosi yang berkembang menjadi suatu sikap dan moral yang baik, kemudian menjadi kebiasaan yang membentuk kepribadian dan akhirnya mempengaruhi individu dalam merespon terhadap segala sesuatu atau dalam menanggapi situasi-situasi yang sedang dialami.¹⁶ Jadi untuk membentuk emosi yang berkembang menjadi moral yang baik sehingga menjadi kepribadian yang baik dalam individu berasal dari syukur yang di tanamkan dalam hati.

Ketika hati seseorang sangat yakin bahwa segala nikmat yang ia peroleh bersumber dari Allah, maka spontan ia akan mengucapkan “*Alhamdulillah*” (segala puji bagi Allah) ini yang dinamakan syukur dengan lisan. Karenanya, apabila ia memperoleh nikmat dari seseorang, lisannya tetap memuji Allah. Sebab ia yakin dan sadar bahwa orang tersebut hanyalah perantara yang Allah kehendaki untuk menyampaikan nikmat itu kepadanya.

“Al” pada kalimat “*Alhamdulillah*” berfungsi sebagai “*istighraq*” yang mengandung arti keseluruhan. Sehingga kata *alhamdulillah* mengandung arti bahwa yang paling berhak menerima pujian adalah Allah SWT, bahkan seluruh pujian

¹⁵ Nailul Huda, M. Habibi, 2020, *Resep Hidup Bahagia terjemah kitab Ihya' Ulumiddin Bab Sabar dan Syukur*, Kediri, Santri Salaf Press. hal 138- 139

¹⁶ Ida Fitri Shobihah, “*KEBERSYUKURAN (Upaya Membangun Karakter Bangsa Melalui Figur Ulama)*”, Jurnal Dakwah, Vol. XV, No. 2 Tahun 2014, hal.391.

harus tertuju dan bermuara kepada-Nya. Oleh karena itu, kita harus mengembalikan segala pujian kepada Allah. Pada saat kita memuji seseorang karena kebaikannya, hakikat pujian tersebut harus ditujukan kepada Allah SWT. Sebab, Allah adalah Pemilik Segala Kebaikan.

Sesuatu yang di kerjakan yang menjadi tuntutan kegembiraan, yang terwujud dari mengenal Allah SWT yang memberikan nikmat, hal ini juga berhubungan dengan syukur dengan lisan, dengan cara menampakkan syukur kepada Allah SWT dengan puji pujian yang menunjukkan ke agungannya, dan menampakkan *ridho* (senang hati) kepada Allah SWT.¹⁷

Setelah itu ada syukur dengan perbuatan mengandung arti bahwa segala nikmat dan kebaikan yang kita terima harus dipergunakan di jalan yang *diridhoi*-Nya. Misalnya untuk beribadah kepada Allah SWT, membantu orang lain dari kesulitan, dan perbuatan baik lainnya. Nikmat Allah SWT harus kita pergunakan secara proporsional dan tidak berlebihan untuk berbuat kebaikan.

Syukur dengan perbuatan atau dengan anggota badan adalah dengan cara menggunakan semua nikmat Allah SWT dengan menaatinya serta menjaga diri dari menggunakannya untuk maksiat kepadanya. Sehingga syukurnya kedua mata adalah menutup aib yang dilihat dari seorang muslim, dan menutupi segala kekurang dari seorang muslim yang di dengan dari telinga, maka semacam ini termasuk dalam kumpulan syukur atas nikmat Allah SWT dengan perbuatan.¹⁸

Rasulullah SAW menjelaskan bahwa Allah SWT sangat senang melihat nikmat yang diberikan kepada hamba-Nya itu dipergunakan dengan sebaik-baiknya. Rasulullah SAW bersabda: “Sesungguhnya Allah senang melihat atsar (bekas/wujud) nikmat-Nya pada hamba-Nya,” (HR. Tirmidzi dari Abdullah bin Amr).

Maksud dari hadits diatas adalah bahwa Allah menyukai hamba yang menampakkan dan mengakui segala nikmat yang dianugerahkan kepadanya. Misalnya: Orang yang kaya hendaknya membagi hartanya untuk zakat, sedekah

¹⁷ Ida Fitri Shobihah,” *KEBERSYUKURAN(Upaya Membangun Karakter BangsaMelalui Figur Ulama)*, Jurnal Dakwah, Vol. XV, No. 2 Tahun 2014, hal.154 -155.

¹⁸ Nailul Huda , M. Habibi,2020, *Resep Hidup Bahagia terjemah kitab Ihya' Ulumiddin Bab Sabar dan Syukur* .hal 154- 155.

dan sejenisnya. Orang yang berilmu membagi ilmunya dengan mengajarkannya kepada sesama manusia, memberi nasihat, dsb. Maksud membagi diatas bukanlah untuk pamer, namun sebagai wujud syukur yang didasaari karena-Nya.

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ

Artinya : “Dan terhadap nikmat Tuhanmu, hendaklah engkau nyatakan (dengan bersyukur),” (QS. Adh-Dhuha: 11).

Ketika nikmat dan karunia didapatkan, cobalah untuk dipergunakan dengan sebaik-baiknya. Setelah itu, usahakan untuk menjaga nikmat itu dari kerusakan. Misalnya: Ketika kita dianugerahi nikmat kesehatan, kewajiban kita adalah menjaga tubuh untuk tetap sehat dan bugar agar terhindar dari sakit. Demikian pula dengan halnya dengan nikmat iman dan Islam, kita wajib menjaganya dari kepunahan yang disebabkan pengingkaran, pemurtadan dan lemahnya iman. Untuk itu, kita harus senantiasa memupuk iman dan Islam kita dengan shalat, membaca Al-Qur'an, menghadiri majelis-majelis taklim, berdzikir dan berdoa. Kita pun harus membentengi diri dari perbuatan yang merusak iman seperti munafik, ingkar dan kemungkaran.

Intinya setiap nikmat yang Allah berikan harus dijaga dengan sebaik-baiknya. Allah SWT menjanjikan akan menambah nikmat jika kita pandai bersyukur, seperti pada firmanNya: “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-KU), sungguh adzab-Ku sangat pedih,” (QS. Ibrahim: 7).¹⁹

Setelah kita mengeahui cara bersyukur kita akan merasakan manfaat dari bersyukur itu sendiri, Imam Al-Ghazali menunjukkan beberapa manfaat syukur sebagai berikut :

a. Syukur dapat melipat gandakan nikmat

Allah SWT sebagaimana berfirmanNya, “Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah

¹⁹ Islam pos.com ,diakses pada 26 agustus 2021, <https://www.islampos.com/ini-empat-cara-bersyukur-kepada-allah-swt-33015/>

(nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku) maka pasti azab-Ku sangat berat”. (Q.S. Ibrahim: 7).

Didalam kitab al-Hikam karangan imam Ibnu Athaillah, ayat diatas ditafsiri, “Siapa yang tidak mensyukuri nikmat Allah, sama artinya dengan mengusahakan hilangnya nikmat itu. Sedangkan siapa yang mensyukurinya, berarti telah mengikat nikmat itu dengan ikatan yang kuat”²⁰. Dengan *mafhum* ‘*alaih*’ tersebut, kita harus mensyukuri setiap pemberian dari-Nya. Bahkan, perasaan bersyukur terhadap nikmat merupakan nikmat lain yang sangat besar. Jangan sampai kita seperti penduduk kaum ratu Bilqis, negeri mereka awalnya makmur, kemudian penduduknya jatuh miskin lantaran tidak mensyukuri nikmat dari Allah.

b. Syukur sebagai bukti keimanan

Orang tidak bisa dikatakan beriman kalau ia tidak bersyukur. Sebab, syukur adalah sendi keimanan. Orang yang tidak bersyukur atas nikmat yang diterimanya, berarti ia telah kufur nikmat alias kafir. Itu artinya, ia tidak beriman. Begitu juga sebaliknya, orang yang beriman selalu diliputi oleh rasa syukur meskipun ia hidup dalam kekurangan. Reaksi syukur pada akal seseorang akan menghasilkan iman. Setiap gelombang yang keluar dari ucapan penuh syukur akan meningkatkan iman. Orang yang tidak memiliki rasa syukur tidak dapat mempertahankan iman yang hidup.

c. Syukur adalah sumber kecukupan

Ketika seseorang mengucapkan rasa syukur yang mendalam setiap hari, sumber kecukupan akan merespon dengan mengalirkan sesuatu kepadanya. Sejalan dengan surah Ibrahim ayat 7 yang menerangkan bahwa barang siapa yang bersyukur atas suatu nikmat, maka akan diberi kelimpahan nikmat. Dalam buku *The Science of Getting Rich*, Wallace D. Wattles mengatakan bahwa syukur adalah sumber kekayaan. Jika seseorang ingin kaya, cepatlah bersyukur. “Bersyukur setiap hari adalah salah satu syarat untuk mendatangkan kekayaan,” ujar Wallace D. Wattles.

²⁰ Chairil Anwar, 2011, Terjemah AL- HIKAM : Kajian Hikmah Ilmu, Iman & amal tauhid, Tareqot & tasawuf, surabaya, terbit terang surabaya, hlm.299.

d. Syukur mendatangkan kebahagiaan dan kesembuhan

Jika kita bersyukur, hati akan terasa sejuk, lapang, dan tenang. Syukur akan menghasilkan rasa damai. Karena kita merasa memiliki kelebihan,kepuasan, bukan kekurangan atau ketidak puasan. Dari sana, akan mengalir aliran napas dan darah yang tenang dan sehat. Wajah akan memancarkan senyuman yang ramah. Syukur adalah obat segala penyakit. Jika seseorang ingin sehat, ia harus memenuhi hari-harinya dengan rasa syukur. Rasa kekurangan akan membuat seseorang stres, yang dapat menimbulkan berbagai penyakit. Napasnya tidak teratur dan aliran darahnya tidak lancar.²¹

Bisa dipahami manfaat syukur disini sangatlah banyak dan luas mulai dari menambah keimanan kepada Allah SWT sehingga di tambah kenikmatan sehingga mejadi cukup yang menimbulkan suatu kebahagiaan yang disitu dapat menumbuhkan sugesti positif yang dapat memberi ketenangan , apalagi di masa pandemi COVID-19 seperti ini dapat menjaga kundusifitas hati dan fikiran sehingga terhindar dari tekanan yang menyebabkan lemahnya sistem imun dalam tubuh sehingga tidak mudah terserang oleh penyakit maupun virus.

3. Relevansi syukur terhadap pandemi COVID-19

Dalam pandemi COVID-19 banyak terjadi permasalahan baik dalam diri sendiri maupun dalam lingkungan masyarakat, baik dari permasalahan fisik dan psikis , hal itupun berpengaruh dalam masalah ekonomi sosial dan kebudayaan untuk mengatasi permasalahan tersebut perlu kesadaran dirinya untuk mengobati dirinya dari dalam individu itu sendiri, dan lebih memperkuat spiritualitas diri sendiri dengan memperbanyak bersyukur terhadap nikmat yang telah di terima dalam hidupnya. Seperti dalam menghadapi masalah dalam diri, terkadang kita merasa cemas, merasa khawatir terhadap wabah virus COVID-19, takut tertular, takut sakit dan tidak bisa melakukan hal lain lagi, dalam hal itu apabila sampai berlebihan akan membuat individu tersebut lupa akan nikmat sehat dari Allah SWT, dengan bersikap was was selalu sibuk menyiapkan sesuatu sehingga lupa akan kewajibannya , beribadah kepada Allah

²¹ Haris Priyatno, 2 *Syarat Utama Bahagia Dunia Akhirat: Sabar & Syukur* (Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2016), 92-95.

dan akan lupa bersyukur atas nikmat yang sudah di berikan oleh Allah SWT kepadanya.

Di dalam konteks pandemi COVID-19 sendiri, kondisi lingkungan serta sosial, seperti jarak sosial antar warga dan perilaku hidup bersih sehat akan lebih mempengaruhi kesehatan, terlepas dari rasa syukur yang dimiliki. Komponen psikologis seperti kebersyukuran, kebahagiaan, ataupun *well-being* akan lebih berpengaruh terhadap bagaimana mengatasi kecemasan akan pandemi, serta pemulihan diri ketika telah terpapar virus, ketimbang pencegahan terhadap penularan.²²

Dari konsep di atas dapat di pahami bahwa dengan syukur kita dapat mengurangi kecemasan dalam masa pemulihan diri setelah terpapar virus, kondisi tersebut dapat mengurangi ke panikan dalam masyarakat karena berkurangnya rasa cemas setelah ada yang terpapar virus tersebut. Hasil penelitian Krause pada tahun 2006 menemukan bahwa seseorang yang merasa bersyukur kepada Allah SWT akan cenderung lebih tahan terhadap tekanan hidup yang diterima, di mana tekanan hidup yang diterima tersebut seringkali menyebabkan penyakit. Dalam hal ini, dapat dikatakan bahwa individu telah merasa memenuhi standar kesehatan fisiknya serta merasakan ketiadaan penyakit, yang kemudian mendukung peningkatan kualitas hidupnya terkait kesehatan.²³

4. Urgensi syukur terhadap kehidupan masyarakat moderen

Rasa syukur merupakan berterima kasih kepada Allah SWT atas segala nikmat yang telah dianugerahkan, baik dengan hati, lisan maupun perbuatan, salah satu faktor penting yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah rasa syukur. Kesejahteraan psikologis adalah kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu, perkembangan atau pertumbuhan

²² Johan Satria Putra, “Keterkaitan Rasa Syukur Dengan Health-Related Quality Of Life Pada Masyarakat Ekonomi Rendah Di Masa Pandemi Covid-19”, *Nathiqiyah - Jurnal Psikologi Islam*, Vol 3 No 2, 2020,5.

²³ Johan Satria Putra, “Keterkaitan Rasa Syukur Dengan Health-Related Quality Of Life Pada Masyarakat Ekonomi Rendah Di Masa Pandemi Covid-19”, *Nathiqiyah - Jurnal Psikologi Islam*, Vol 3 No 2, 2020,2-3.

diri, keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif, dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri.²⁴

Di dalam penelitian Asti Aisyah dan Rohmatun Chisol²⁵ mengutip pendapat dari Emmons tahun 2007, menyebutkan bahwa dengan bersyukur mampu menjadikan seseorang lebih baik, bisa menjadi lebih bijaksana dalam menghadapi setiap permasalahan, juga mampu menciptakan keharmonisan antara dirinya dengan lingkungan dan komunitasnya. Namun ketidakbersyukuran yang dimiliki oleh individu akan dapat merusak keharmonisan yang sudah tercipta sebelumnya.

Pada konsep di atas dapat kita lihat bahwa syukur dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dengan menerima kehidupannya dan mempunyai keyakinan bahwa hidupnya bermakna, lebih lagi pada masa pandemi COVID-19 seperti ini hal itu sangat di perlukan untuk menjaga kesehatan maupun kesejahteraan psikologis seseorang dalam menghadapi kehidupannya pada mas pandemi COVID-19

Di dalam konteks kondisi lingkungan serta sosial, seperti jarak sosial antar warga dan perilaku hidup bersih sehat akan lebih mempengaruhi kesehatan, terlepas dari rasa syukur yang dimiliki. Komponen psikologis seperti kebersyukuran, kebahagiaan, ataupun *well-being* akan lebih berpengaruh terhadap bagaimana mengatasi kecemasan akan pandemi, serta pemulihan diri ketika telah terpapar virus, ketimbang pencegahan terhadap penularan.²⁶

²⁴ Wina Anjani, *Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Part-Time*, Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung 1440 H/2019 M, hal.21.

²⁵ Asti Aisyah dan Rohmatun Chisol, *Rasa Syukur Kaitannya dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar*, Vol. 13 (2) 2018, hal.113.

²⁶ Johan Satria Putra, “Keterkaitan Rasa Syukur Dengan Health-Related Quality Of Life Pada Masyarakat Ekonomi Rendah Di Masa Pandemi Covid-19”, *Nathiqiyah - Jurnal Psikologi Islam*, Vol 3 No 2, 2020,5.

Asti Aisyah dan Rohmatun Chisol²⁷ memaparkan melalui pendapat dalam penelitian Dewanto, dkk pada tahun 2015, bahwa rasa syukur merupakan pembentuk respon kognitif, emosi, dan perilaku. Lebih lanjut dijelaskan bahwa rasa syukur sebagai konstruksi kognitif, ditandai dengan adanya pengakuan atas kemurahan dan kebaikan hati dari apa yang telah diterima, serta lebih mengarahkan diri pada hal positif yang dimiliki pada diri saat ini. Beda halnya dengan rasa syukur sebagai konstruksi kognitif, rasa syukur sebagai konstruksi emosi yaitu dicirikan dengan adanya kemampuan individu dalam membentuk respon emosi dalam menemukan makna atas peristiwa yang dialami, sehingga dimungkinkan berdampak pada hadirnya perasaan takjub, penghargaan, dan rasa terimakasih kepada Tuhan atas anugerah kehidupan yang dijalani. Terakhir, rasa syukur sebagai konstruksi perilaku dapat dilihat dari adanya tidaknya balasan kepada orang lain atas apa yang telah diperoleh.

Dari konsep di atas dapat di pahami bahwa dengan syukur kita dapat mengurangi kecemasan dalam masa pemulihan diri setelah terpapar virus, kondisi tersebut dapat mengurangi ke panikan dalam masyarakat karena berkurangnya rasa cemas setelah ada yang terpapar virus tersebut.

Hasil penelitian Johan Satria Putra²⁸ mengutip pendapat dari Krause pada tahun 2006 menemukan bahwa seseorang yang merasa bersyukur kepada Allah SWT akan cenderung lebih tahan terhadap tekanan hidup yang diterima, di mana tekanan hidup yang diterima tersebut seringkali menyebabkan penyakit. Dalam hal ini, dapat dikatakan bahwa individu telah merasa memenuhi standar kesehatan fisiknya serta merasakan ketiadaan penyakit, yang kemudian mendukung peningkatan kualitas hidupnya terkait kesehatan.

Syukur dalam konsep kali ini lebih ke sugesti positif agar lebih tenag dalam menghadapi suatu masalah dalam kehidupan sehingga lebih tahan terhadap tekanan hidup yang

²⁷ Asti Aisyah dan Rohmatun Chisol, *Rasa Syukur Kaitannya dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar*, Vol. 13 (2) 2018, hal.115.

²⁸ Johan Satria Putra, “*Keterkaitan Rasa Syukur Dengan Health-Related Quality Of Life Pada Masyarakat Ekonomi Rendah Di Masa Pandemi Covid-19*”, *Nathiqiyah - Jurnal Psikologi Islam*, Vol 3 No 2, 2020, 2-3.

seringkali menyebabkan timbulnya suatu penyakit, jadi standar kualitas kesehatannya sudah terpenuhi yang mendukung peningkatan kualitas hidupnya terhadap kesehatan di masa pandemi COVID-19 seperti ini.

Sedangkan di masa pandemi COVID-19 ini ketika kita sebelumnya mensyukuri nikmat dari Allah SWT setelah di hadapkan dengan pandemi pasti tidak akan panik dan tidak akan tertekan oleh keadaan sehingga tidak merasakan beban serta kesehatan dan kesejahteraan psikologis menjadi lebih baik karena selalu mensyukuri apa yang terjadi dan apa yang di berikan oleh Allah SWT.

B. Penelitian terdahulu

Dalam kajian penelitian terdahulu, penulis akan memberikan pemaparan sintesis tentang beberapa pemikiran yang berkaitan dengan konsep syukur menurut pemikiran Imam al-Ghazali dalam karya-karyanya. Sehingga penulis berusaha mencari dan mengemukakan beberapa penunjang pustaka sebagai kajian teoritik dalam relevansi penulisan yang akan diteliti. Sebelumnya, berdasarkan studi literatur ada beberapa studi dan tulisan yang telah dilakukan penelitian oleh penulis lain, antara lain sebagai berikut:

Dalam skripsi Dinar Restu Baqtiar²⁹ dengan judul Konsep Syukur Syaikh Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Minhajul Abidin. Skripsi ini sama-sama membahas tentang konsep syukur menurut Imam Al- Ghazali , yaitu dengan Ilmu, amal, dan hati, sedangkan perbedaan dalam penelitian ini penulis mencari relevansi antara konsep Syukur Imam Al- Ghazali pada masa pandemi COVID-19, dan penelitian yang terdahulu ini memaparkan konsep syukur Imam Al-Ghazali dalam kitab Minhajul abidin.

Sedangkan dalam skripsi Mila Wardani³⁰ dengan judul Hubungan Syukur dengan Optimisme pada Tunadaksa di YPAC Semarang Fakultas Usuludin dan Humaniora. Skripsi Mila bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan syukur dengan optimisme pada tunadaksa di YPAC Semarang. Hal ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yakni mengkaji mengenai konsep syukur. Perbedaannya tentu sangat

²⁹ Dinar Restu Baqtiar, " *Konsep Syukur Syaikh Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Minhajul Abidin*", (Skripsi, IAIN Kudus 2020)

³⁰ Mila Wardani, *Hubungan Syukur dengan Optimisme pada Tunadaksa di YPAC Semarang*, Fakultas Usuludin dan Humaniora

signifikan, selain pada metodologi penelitian Mila Wardani yang menggunakan pendekatan lapangan dan peneliti yang menggunakan metode library research, perbedaan signifikan juga terdapat pada konsep bersyukur.

Pada skripsi Wina Anjani³¹, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung Dengan Judul Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Part-Time. Skripsi Wina, berfokus pada hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja part-time. Sedangkan, peneliti berfokus pada konsep syukur Imam Ghazali yang bisa diterapkan pada kondisi gejala sosial masyarakat di masa pandemi COVID-19.

Penelitian Wina sendiri menghasilkan semakin tinggi rasa syukur maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dihasilkan. Hal ini pun sejalan dengan tujuan peneliti untuk mengarahkan masyarakat agar tetap tenang, bahagia dan sejahtera melalui konsep syukur menurut Imam Ghazali.

Di dalam penelitian Johan Satria Putra³² yang berjudul, “Keterkaitan Rasa Syukur Dengan Health-Related Quality Of Life Pada Masyarakat Ekonomi Rendah Di Masa Pandemi COVID-19”, Nathiqiyah - Jurnal Psikologi Islam, Vol 3 No 2, penelitian ini sama-sama meneliti tentang syukur pada masa pandemi COVID-19, dengan perbedaan pada penelitian ini membahas tentang keterkaitan syukur dengan *Health-Related Quality Of Life*, yang menarik dari penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah dengan memasukkan konsep Imam Al-Ghazali dan memasukan nilai-nilai sepirtual dalam penelitian ini.

Di dalam penelitian Aniyatussaidah,dkk³³. Berjudul Gratitude Pada Masa Pandemi COVID-19 Di Usia Produktif pada jurnal Syntax Transformation Vol.2No. 1, Januari2021. Jurnal ini bertujuan untuk mengetahui gambaran gratitude berdasarkan

³¹ Wina Anjani, *Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Part-Time*, Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung 1440 H/2019 M

³² Johan Satria Putra, “Keterkaitan Rasa Syukur Dengan Health-Related Quality Of Life Pada Masyarakat Ekonomi Rendah Di Masa Pandemi Covid-19”, Nathiqiyah - Jurnal Psikologi Islam, Vol 3 No 2, 2020

³³ Aniyatussaidah,dkk. *Gratitude Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Usia Produktif*, jurnal Syntax Transformation Vol.2No. 1, Januari2021.

aspek-aspek dan dilakukan pada kalangan masyarakat Jakarta di usia produktif. Sedangkan peneliti bertujuan menawarkan konsep syukur yang di gagas oleh Imam Al-Ghazali pada masa pandemi COVID-19.

Ada banyak penelitian tentang syukur dan di padupadankan dengan banyak hal salah satunya ada dengan kesejah teraan psikologis, ketenangan jiwa, peningkatan kualitas hidup dan masih banyak yang lainnya, dalam hal ini penulis ikut melanjutkan penelitian tentang syukur yang mengambil konsep dari salah satu tokoh sufi yaitu Imam Al-Ghazali yang mempunyai beberapa konsep syukur , dengan di hadapkan pada kondisi seperti ini, penulis mencoba mengembangkan penelitian terdahulu tentang syukur masih relevan di lakukan pada kondisi pandemi COVID-19 ini, dengan mengacu pada penelitian terdahulu dan observasi pada masa sekarang ini.

C. Kerangka Berfikir

Syukur merupakan salah satu proses spiritual yang dapat mempengaruhi psikologis maupun fisik seseorang, menurut konsep Imam Al-Ghazali syukur terbagi menjadi tiga bagian, yang pertama syukur dengan ilmu, yang berarti dengan ilmu yang kita pelajari dan semakin banyak ilmu kita akan semakin sadar bahwa yang memberi ilmu adalah Allah SWT dan dengan ilmu tersebut akan menambah kedekatan kita dengan Allah SWT dan akan semain bersyukur, yang kedua dengan Hal (kondisi spiritual) dengan cara meyakini bahwa segala hal baik yang datang maupun hal yang lain adalah datangnya dari Allah SWT, dan meyakini bahwa dibalik semua itu ada hikmah yang bisa kita ambil dan selalu *Khusnudzan* kepada Allah SWT, yang ke tiga syukur menggunakan amal perbuatan dengan cara melakukan segala sesuatu di jalan Allah SWT jadi kita harus berlaku baik dalam segala hal dan melakukan hal hal baik yang didasarkan mengharap ridho Allah SWT semata.

Syukur yang dibiasakan setiap hari akan mendapatkan ketenangan jiwa dalam diri sendiri, meningkatkan kualitas hidup, meningkatkan kesejahteraan dalam hidup, dan dapat menjadi sugesti positif dalam diri sendiri sehingga menjadi kondisi psikologis seseorang menjadi baik, dan menjadi kuat menghadapi suatu masalah yang menjadik kondisi seseorang menjadi lebih sehat jasmani maupun rohani.

Hal ini sangat bermanfaat apabila di aplikasikan dalam masa pandemi COVID-19, syukur dapat mengendalikan jiwa

sesorang untuk menjadi lebih tenang, sehingga kualitas hidup seseorang menjadi meningkat, kondisi psikologis menjadi lebih baik sehingga dapat lebih kuat untuk menghadapi suatu masalah dalam pandemi COVID-19 pada masa ini, hal ini yang di teliti oleh penulis tentang relevansi konsep syukur Imam Al- Ghozali pada masa pandemi.

Gambar 2.1

