

BAB II KERANGKA TEORI

A. Teori

1. Syukur

Syukur dalam Kamus Kontemporer Arab-Indonesia memiliki arti yaitu berterimakasih. Dalam bahasa Arab syukur berasal dari kata dasar Syakara. Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menggambarkan syukur menjadi tiga makna diantaranya: *pertama*, mengetahui nikmat atau menghadirkan nikmat dalam pikiran. *Kedua*, dengan arti menerima nikmat dari Allah dengan kerendahan diri kepada-Nya. *Ketiga*, yaitu memuji sang pemberi nikmat yaitu Allah SWT.¹

Syukur yaitu sadar bahwa tidak ada yang memberi kenikmatan kecuali Allah SWT. Menurut Imam al-Ghazali sebagaimana yang dikutip oleh Ida Fitri Shobihah menjelaskan bahwa syukur tersusun atas tiga hal, diantaranya yaitu ilmu, keadaan dan amal perbuatan. Ilmu yaitu pengetahuan tentang sang pemberi sumber kenikmatan. Keadaan yaitu a suatu rasa kegembiraan terhadap nikmat disertai tawadlu'. Amal perbuatan yaitu melaksanakan segala perintah Allah SWT dengan melibatkan hati, lisan dan anggota badan. Dengan hati untuk berbuat baik, dengan lisan dapat bertahmid sebagai pengungkapan kata syukur dan melalui perbuatan yaitu bukan diniatkan untuk pamer.²

Sementara itu, orang yang tidak memiliki rasa syukur memiliki sebutan dengan kufur. Al-Ghazali mengartikan kufur yaitu salah satu adanya penyakit hati, yang disebabkan hatinya sudah terpaut dengan hawa nafsu . karena dengan begiu maka akan mendapatkan laknat dan hatinya akan terombang-ambing seakan-akan tidak pernah beriman dan tidak akan merasa tenang. Ketika adanya penyakit hati yang tidak dapat terkendali maka akan menjerumuskan pada kecintaannya terhadap duniawi dan akan lebih sering menampakkan dari luar bahwa dirinya beribadah akan tetapi hakikatnya dilakukan hanya untuk riya.

¹ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Madarijus-Salikin* □: *Jalan Menuju Allah*, Terjemahan Katsur Suhardi (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1998). 26.

² Alddino Gusta Rachmadi, Nadhila Safitri, and Talitha Quratu Aini, "Kebersyukuran □: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat Dan Psikologi Islam," *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 24, no. 2 (2019): 115–28.

Banyaknya manusia yang masih belum memiliki rasa syukur, tanpa mereka sadari hal tersebut menjadikan awal sebagai tumbuhnya problema kehidupan. Aura Husna mengatakan bahwa terdapat hal-hal yang menjadikan seseorang terhalang untuk bisa memiliki rasa syukur, yaitu seseorang yang memiliki hati yang sempit, mudah mengeluh, sering memandang sepele terhadap nikmat Allah SWT, tidak mau untuk berbagi dan mudah putus asa.³

Lebih lanjut diperjelas oleh penjelasan Syafi'ie el-Bantanie mengenai penghalang rasa syukur, diantaranya yaitu : *pertama*, seseorang yang memiliki kecintaan lebih terhadap dunia. Hal ini menjadi penghambat rasa syukur karena seseorang yang cinta dunia dan hanya memikirkan dunia saja, maka akan membuat dirinya selalu merasa kurang, tidak puas dan lupa untuk mengingat Allah SWT disaat senang, menjadikan seseorang untuk serakah dan hanya mengedepankan ria. *Kedua*, seseorang yang bakhil. Orang bakhil hanya menimbun hartanya dan tidak mau mengamalkan sebagian hartanya. Bakhil selain menjauhkan seseorang dari sikap syukur juga akan menjauhkan dari kenikmatan Allah SWT. *Ketiga*, orang yang hasud. Hasud merupakan cerminan rasa ketidakpuasan.⁴

Halangan seseorang untuk memiliki rasa syukur menjadikan orang tersebut merugi, karena syukur memiliki banyak sekali manfaat. Seperti yang disebutkan oleh Sayyid Quthb yang dikutip oleh Ahmad Yani bahwa syukur memiliki manfaat, yaitu: menyucikan jiwa, mendorong jiwa untuk beramal shaleh, menjadikan orang lain *ridha* karena ikut merasakan nikmat yang diperoleh, dan memperbaiki hubungan interaksi sosial sesama umat.⁵

Lebih lanjut bahwa dengan bersyukur akan memberikan manfaat untuk mendatangkan kebahagiaan. Seperti yang dikemukakan dalam konsep tasawuf Ibnu Athaillah yang lebih menekankan *Riyadh al-qulub* yaitu penekanan dalam aspek kondisi hati dan kualitaa batin lainnya seperti ikhlas, ridha, sabar,

³ Aura Husna, *Kaya Dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia Dan Sejahtera Dengan Mensyukuri Nikmat Allah* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2013). 2.

⁴ Muhammad Syafi'ie El-Bantanie, *Dahsyatnya Syukur* (Jakarta: Qultum Media, 2009). 98-77.

⁵ Ahmad Yani, *Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji* (Jakarta: Al Qalam, 2007). 15.

tawadhu', tawakal, raja', khauf dan syukur. Hal tersebut dilakukan untuk menuju ke jalan kebaikan yang selanjutnya dapat meraih nikmat kebahagiaan serta mengaktualisasi diri.⁶ Seperti yang dijelaskan dalam QS. Ibrahim ayat 7 :

وَإِذْ تَأَذَّرَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ^ط وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ

عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Artinya : "Serta ingatkanlah pada Tuhanmu dengan "Kenyataannya apabila kamu bersyukur maka akan memperbanyak (nikmat) kepada kamu, dan jika kamu memungkiri (nikmat-Ku), amatlah pedih" (QS. Ibrahim:٧).⁷

Maksud dari penjelasan ayat di atas syukur menurut Syeikh Ibnu Athai'illah yaitu manusia harus senantiasa mensyukuri atas segala hal terutama nikmat yang telah Allah SWT berikan. Banyaknya manusia yang memungkiri nikmat seperti merasa tidak cukup atas segala kebutuhan hidup akan membuat manusia merasakan kepedihan seperti lalai terhadap kewajibannya. Dengan bersyukur manusia akan merasakan kesempurnaan nikmat yang telah diberikan Allah SWT. Hal ini akan mendorong manusia untuk selalu merasa cukup apapun yang diberikan Allah SWT. Dengan kata lain, manusia akan selalu bahagia atas nikmat dan kecukupan yang diperolehnya. Keyakinan terhadap karunia yang telah Allah SWT tentukan, akan menjadikan manusia sibuk dengan perintah Allah dari pada mengurus dunia yang masih bersifat semu. Dengan demikian, Allah SWT akan mengangkat derajatnya, mencukupkan segala kebutuhannya dan menyempurnakan cahaya ilahi-Nya (*makrifat*).⁸

Al Fauzan mengatakan bahwa syukur menurut terminologi berarti memperlihatkan pengaruh nikmat Allah SWT pada setiap

⁶ Muhammad Taufiq Firdaus, "Konsep Tasawuf Ibnu Atha ' Illah Al-Sakandari Dan Relevansinya Dengan Konseling Psikosufistik," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 5, no. 1 (2021): 43–62.

⁷ Alquran, *Alquran Dan Terjemahnya*.

⁸ Ade Anang Suhada, Muliadi Muliadi, and Dodo Widarda, "Kebahagiaan Menurut Syeikh Ibnu Atha'illah as-Sakandari," *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 2, no. 1 (2022): 180–97.

diri seorang hamba yang dimana didalam kalbunya beriman, kemudian lisannya seperti pujian, serta anggota tubuh dengan senantiasa mengerjakan amal, ibadah dan ketaatan. Sehingga demikian, sedikit nikmat yang didapatkan akan mendorong untuk selalu bersyukur, maka terlebih lagi apabila nikmat yang didapat banyak.⁹

Menurut Al Fauzan bahwa syukur dengan melibatkan hati akan dapat menumbuhkan seseorang untuk merasakan nikmat dalam dirinya sehingga menjadi dalam posisi selalu mengingat Allah SWT atas segala yang diberikan. Sehingga manusia akan bersyukur baik melalui lisannya yaitu dengan memanjatkan doa untuk senantiasa selalu berterimakasih dan berzikir dan manusia akan mengungkapkan rasa syukurnya melalui perbuatannya yang menjadi lebih baik.¹⁰

Menurut Syara' dalam tulisan Al Fauzan, bahwa syukur dibangun oleh tiga aspek, yaitu :

a. Syukur dengan Hati

Syukur dengan hati merupakan mengakuan dan percaya bahwa nikmat yang dapat dirasakan merupakan anugerah dari Allah SWT. Bagaimanapun caranya manusia tidak dapat mendatangkan nikmat dengan sendirinya. Karena hanya Allah SWT yang dapat menganugerahkan tanpa mengharap imbalan dari hambanya. Sebagai hamba juga semestinya menunjukkan bahwa selama masih menjalani kehidupan sangat membutuhkan nikmat itu, merasa cukup atas nikmat yang sudah diberikan dan tidak puas serta bosan atas syukur yang telah dilakukan.

Syukur dari dalam hati akan membuat manusia merasakan kenikmatan sehingga membuatnya selalu mengingat Allah SWT. Selain itu syukur yang timbul dari hati akan membuat manusia ikhlas dalam menerima anugerah tanpa menggerutu, berkeluh kesah, dan suuzon kepada Allah SWT walaupun nikmat yang diberikan dinilai kecil dan tidak memiliki arti.

b. Syukur melalui Lisan

Syukur dengan lisan yaitu senantiasa berterimakasih dengan menyanjung dan memuji Allah SWT. Syukur dengan

⁹ Al Fauzan, *Indahnya Bersyukur*: *Bagaimana Meraihnya* (Bandung: Marja, 2005). 2.

¹⁰ Al Fauzan, *Indahnya Bersyukur*: *Bagaimana Meraihnya* (Bandung: Marja, 2005). 35.

lisan seperti berzikir kepada Allah SWT atas nikmat-Nya dengan ikhlas, penuh cinta dan menjadikan nikmat tersebut pengakuan atas karunia dari Allah SWT, bukan karena ria atau takabur. Sehingga hati dan jiwa akan dapat bangkit untuk bersyukur.

c. Syukur mealui Perbuatan

Para pemuka agama menjelaskan bahwa syukur dengan perbuatan yaitu dengan taat dalam lekasanaakan perintah Allah SWT. Syukur dengan anggota badan yaitu menggunakan anggota tubuh untuk senantiasa beribadah kepada Allah SWT, karena masing-masing anggota tubuh memiliki kewajiban untuk beribadah dan akan dipertanggungjawabkan diakhirat nantinya.¹¹

Dalam ilmu psikologi syukur disebut *gratitude*. Sedangkan dalam ilmu psikologi positif syukur dikenal sebagai pengungkapan rasa berterimakasih. Syukur dikonsepsikan sebagai bentuk emosi yang dapat berkembang menjadi sikap dan moral yang baik. Adanya moral yang baik akan menjadikan kebiasaan dalam membentuk kepribadian dan pada akhirnya dapat berpengaruh kepada manusia dalam merespon terhadap segala sesuatu serta situasi yang sedang dialami.¹² Syukur dapat melahirkan hubungan dengan emosi positif seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, mudah dalam memaafkan, tidak merasa sepi, mudah mengontrol amarah, terhindar dari depresi, kecemasan, dan iri dengki.¹³

Menurut Sheldon dan Sonja syukur dapat mengurangi emosi negatif pada diri seseorang. Seseorang yang merasa syukur akan mudah untuk mendapatkan kebahagiaan.¹⁴ Selain itu dengan syukur akan dipenuhi ketenteraman dan akan lebih

¹¹ Al Fauzan, *Indahnya Bersyukur*: *Bagaimana Meraihnya* (Bandung: Marja, 2005). 40.

¹² R.A. Emmons and M.E Mccullough, "Counting Blessing Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life," *Journal Personality and Social Psychology* 84, no. 2 (2003): 377–89.

¹³ M.E Mccullough, R.A. Emmons, and Jo Ann Tsang, "The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography," *Journal Personality and Social Psychology* 82, no. 1 (2002): 112–27.

¹⁴ M.K Sheldon and Lyubomirsky Sonja, "How To Increase And Sustain Positive Emotion: The Effects Of Expressing Gratitude And Visualising Best Possible Selves," *The Journal of Positif Psy Chology*, 2006, 73–82.

mudah untuk menghadapi berbagai permasalahan hidup serta keadaan yang menekan (*stressfull*). Dengan adanya syukur juga akan mampu membuat seseorang tidak mudah untuk merasakan kesepian dan dapat terhindar dari gejala gangguan kejiwaan salah satunya yaitu depresi.¹⁵ Hal ini diperkuat oleh pendapat Emmons, Mc Cullough dan Tsang yang mengatakan bahwa syukur merupakan salah satu bagian terpenting untuk menata moral dalam kehidupan manusia.

Lebih lanjut Emmons dan McCullough menjelaskan bahwa rasa syukur merupakan suatu bentuk emosi atau perasaan yang timbul dan kemudian akan berkembang menjadi suatu sikap. Sikap yang dihasilkan dengan timbulnya rasa syukur seperti, adanya moral menjadi lebih baik, kebiasaan dan kepribadian sehingga dapat memberikan pengaruh terhadap manusia untuk memberikan tanggapan atau reaksi terhadap sesuatu atau situasi yang lebih baik.¹⁶

Manusia yang memiliki rasa syukur akan merasa lebih baik atas kehidupan yang dijalani. Dengan adanya kehidupan yang lebih baik maka akan mendorong untuk melakukan segala tindakan yang bersifat prososial yang cenderung dipertahankan sehingga tidak mau untuk melakukan perilaku yang menyimpang. Oleh karena itu, manusia yang memiliki rasa syukur akan merasa dirinya sebagai penerima perilaku prososial dari orang lain.¹⁷ Maka dari itu, Mc Cullough menyimpulkan bahwa syukur mampu menunjukkan dasar dari karakter kepribadian karena mampu mengungkapkan dengan jelas mengenai berbagai hal yang memiliki kaitan dengan kepribadian manusia dan adanya hubungan dengan fungsi sosial.¹⁸

¹⁵ W.E. Breen, "Gratitude And Forgiveness: Convergence And Divergence On Self-Report And Informant Ratings.," *Journal Personality And Individual Differences* 49 (2010): 932–37.

¹⁶ R.A Emmons and M.E Mccullough, "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation Of Gratitude And Subjective Well-Being In Daily Life," *Journal Personality and Social Psychology* 84, no. 2 (2003). 1-2.

¹⁷ Emmons, McCullough, and Tsang, *Positive Psychological Assasment, A Handbook of Models and Measures*; *The Assasment of Gratitude*. 1-2.

¹⁸ Mccullough, Emmons, and Tsang, "The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography." 1-2.

Pada hasil penelitian Polack dan Mc Cullough menunjukkan bahwa bekerja yang diniatkan hanya untuk mengejar materi dan kenikmatan duniawi saja akan memberikan dampak kurangnya kebahagiaan dan memiliki resiko mudah mengalami gangguan mental, adanya kebiasaan dalam mengejar materi duniawi yang berlebihan dapat diatasi dengan syukur, karena manusia yang mempunyai rasa syukur tidak akan hidup hanya untuk semata-mata mengejar materi, akan tetapi lebih memfokuskan untuk kebahagiaan. Bersyukur termasuk keadaan afektif yang memiliki hubungan dengan kognisi, seperti dalam proses persepsi terhadap segala hal dan penerimaan pemberian orang lain.¹⁹

Proses kognitif baik persepsi, berpikir dan lainnya memiliki hubungan yang dapat dipengaruhi oleh keadaan emosi yang dimiliki seseorang tersebut. Dalam melalui proses untuk bersyukur juga melibatkan proses kognitif, ketika seseorang mampu dalam mengidentifikasi dan percaya bahwa keuntungan yang diperoleh juga merupakan bantuan dari orang lain dan juga dengan mengingat kembali peristiwa masa lalu serta memikirkan muali dari hal terkecil yang harus disyukuri. Ketika manusia belum mampu melakukan hal tersebut maka akan cenderung kurang mampu dalam meraih rasa syukur.²⁰

Pengungkapan rasa syukur tidak hanya kepada sang Pemberi yaitu Allah SWT, melainkan juga kepada manusia sebagai perantara kehadiran nikmat Allah SWT. Menjalin hubungan baik dengan sesama manusia akan mendatangkan segala kebaikan. Hal ini dengan jelas memberikan gambaran bahwasannya orang yang merasa syukur akan memiliki perilaku sosial yang baik. Tidak hanya pada sesuatu yang bersifat menyenangkan saja manusia harus syukur, adanya cobaan penderitaan duniapun harus disyukuri. Ketika mensyukuri penderitaan dunia maka akan datang manfaat besar dan pahala

¹⁹ Giacomo Bono and M.E Mccullough, "Positive Responses to Benefit and Harm: Bringing Forgiveness and Gratitude into Cognitive Psychotherapy," *Journal of Cognitive Psychotherapy* □: *An Internasional Quarterly* 20, no. 2 (2006). 1-2.

²⁰ Giacomo Bono and M.E Mccullough, "Positive Responses to Benefit and Harm: Bringing Forgiveness and Gratitude into Cognitive Psychotherapy," *Journal of Cognitive Psychotherapy* □: *An Internasional Quarterly* 20, no. 2 (2006). 3.

melimpah. Apabila dibandingkan dengan penggantinya tersebut maka penderitaan yang dialami tiada berarti sama sekali.

Muncul nya syukur juga datang atas dasar menerima bantuan orang lain dan kebiasaan yang berfokus pada aspek positif kehidupan. Dengan bersyukur akan berpengaruh bagi kesejahteraan yang ditinjau berdasarkan kepribadian, hubungan, kesehatan, kesejahteraan subjektif dan fungsi yang berorientasi pada kemanusiaan. Menurut Park, Peterson dan Seligman rasa syukur yaitu suatu emosi positif sebagai bentuk mengekspresikan rasa kebahagiaan serta rasa terimakasih terhadap suatu hal baik yang telah diterima. Kebahagiaan yang dirasakan seperti mendapatkan suatu hal baik dari Tuhan, orang lain dan lingkungan sekitarnya sehingga terdorong untuk membalas, menghargai dan berterimakasih baik melalui bentuk perasaan, perkataan maupun perbuatan.²¹

Fitzgerald mengatakan bahwa bersyukur terdiri dari tiga komponen, yaitu perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu, keinginan atau kehendak baik (*goodwill*) yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu dan kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya. Menurut Fitzgerald ketiga komponen ini merupakan komponen yang saling berkaitan dan tidak terpisahkan, karena seseorang tidak mungkin melakukan perilaku bersyukur tanpa merasakan apresiasi di dalam hatinya. Selain Fitzgerald, Watkins dkk juga mengemukakan empat karakteristik orang yang bersyukur yaitu, tidak merasa kekurangan dalam hidupnya, mengapresiasi adanya kontribusi pihak lain terhadap kesejahteraan (*well-being*) dirinya, memiliki kecenderungan untuk menghargai dan merasakan kesenangan yang sederhana (*simple pleasure*), yaitu kesenangan-kesenangan dalam hidup yang sudah tersedia pada kebanyakan orang, seperti udara untuk bernafas, air untuk hidup sehari-hari, dan sebagainya, serta menyadari akan pentingnya mengalami dan mengekspresikan bersyukur.

Dari komponen yang dikemukakan oleh Fitzgerald dan Watkins, peneliti merangkum komponen bersyukur menjadi tiga. Ketiga komponen berikut akan digunakan dalam penyusunan alat ukur bersyukur, yaitu:

²¹ Martin Seligman, *Autentic Happiness: Using The New Positive Psychology To Realize Your Potential For Lasting Fulfillment* (New York: Free Press, 2002). 1-2.

- a. Memiliki rasa apresiasi (*sense of appreciation*) terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan. Komponen ini berasal dari komponen pertama Fitzgerald (1998) yaitu perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu. dan diperjelas oleh Watkins (2003) dengan karakteristik orang bersyukur kedua dan ketiga, yaitu mengapresiasi kontribusi orang lain terhadap kesejahteraan (*well-being*) dirinya, dan memiliki kecenderungan untuk mengapresiasi kesenangan yang sederhana (*simple pleasure*).
- b. Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki Komponen ini berasal dari karakteristik orang bersyukur menurut Watkins dkk, yaitu tidak merasa kekurangan dalam hidupnya atau dengan kata lain memiliki *sense of abundance*. Seseorang yang tidak merasa kekurangan akan memiliki perasaan positif dalam dirinya. Ia akan merasa berkecukupan terhadap apa yang dimilikinya, puas dengan kehidupan yang dijalannya.
- b. Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki Komponen bersyukur yang kedua dan ketiga dari Fitzgerald, yaitu kehendak baik kepada seseorang atau sesuatu, serta kecenderungan untuk bertindak berdasarkan apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya, berkaitan dengan karakteristik terakhir dari individu yang bersyukur menurut Watkins yaitu menyadari akan pentingnya mengekspresikan bersyukur. Ketiga hal ini menunjukkan bahwa bersyukur tidak hanya berkaitan dengan apresiasi terhadap apa yang diperoleh, tetapi juga terdapat unsur pengekspresian dari apresiasi dan perasaan yang dimiliki yang dapat diwujudkan dalam tindakan maupun kehendak baik.²²

2. Kesejahteraan Psikologis

Manusia dalam hidup di dunia pasti menginginkan adanya kesejahteraan dalam psikologisnya. Kesejahteraan psikologis memiliki pengaruh terhadap kesehatan badan. Dengan memiliki badan yang sehat maka akan banyak memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan. Salah satunya yaitu manusia akan memiliki

²² Ratih Arrym Listiyandini, "Mengukur Rasa Syukur : Pengembangan Mpdel Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia," *Psikologi Ulayat* 2, no.2 (2015): 477-479.

tujuan dan makna hidup yang jelas.²³ Menurut perspektif tasawuf kesejahteraan psikologis diartikan sebagai manusia yang mampu mengintegrasikan dan menyeimbangkan potensi diri yang diberikan Tuhan sehingga batin dan akalinya menjadi tercerahkan dengan adanya pancaran cahaya ilmu pengetahuan dan sinar ilahi. Selain itu dalam tasawuf manusia harus memiliki kepribadian yang bagaimanapun, dan tidak hanya dilatarbelakangi oleh lingkungan melainkan aspek bathiniah, serta adanya campur tangan atau kehendak Tuhan Yang Maha Esa.²⁴

Istilah kesejahteraan psikologis pada dasarnya memiliki arti yang sama dengan istilah *nafs mutma'innah*. Seperti yang diungkapkan oleh al-Ghazali dalam kitab *Ihya 'ulum al-Din* bahwa *nafs mutma'innah* merupakan *nafs* tertinggi dimana kondisi jiwanya senantiasa merasa bahagia dan tenteram karena batinnya telah dekat dengan Tuhan. Orang-orang yang batinnya sudah tenteram inilah yang kemudian akan kembali kepada tuhannya dengan kondisi jiwa yang damai dan diridai.²⁵

Menurut al-Ghazali ciri-ciri orang yang sudah merasakan ketenangan jiwa maka akhlaknya menjadi baik. Dengan demikian, disimpulkan bahwa dalam pandangan al-Ghazali sejahtera adalah orang yang kondisi jiwa atau hatinya tenang yang dicapai melalui upaya sungguh-sungguh (*mujahadah*) dan latihan terus menerus (*riyadah*).²⁶

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa *nafs mutma'innah* sebagai jiwa yang tenteram dan jiwa yang tenang dikategorikan sebagai kondisi seseorang yang merasakan kesejahteraan psikologis. Sehingga kesejahteraan psikologis menurut perspektif tasawuf tidak mengarah pada antroposentris dan mengejar kenikmatan duniawi dan jasadi (eksoterik), akan tetapi lebih menekankan pada arah teosentris yang selalu

²³ Carol D. Ryff and Burton H. Singer, "Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being," *Journal of Happiness Studies* 9 (2008): 13–39.

²⁴ Meta Malihatul Maslahat, "Manusia Holistik Dalam Perspektif Psikologi Dan Tasawuf," *Jurnal Syifa Al-Qulub* 1 (2019): 19–27.

²⁵ Meta Malihatul Maslahat, *Kesejahteraan Psikologis Dalam Perspektif Psikologi Dan Tasawuf* (Jakarta Timur: Cakrawala Budaya, 2016). 47.

²⁶ Meta Malihatul Maslahat, *Kesejahteraan Psikologis Dalam Perspektif Psikologi Dan Tasawuf* (Jakarta Timur: Cakrawala Budaya, 2016). 45.

memperjuangkan kebahagiaan yang bersifat ukhrawi dan batini (esoterik).²⁷

Al-Ghazali menganggap bahwa nafs mutma'innah merupakan nafs yang telah diberi pancaran cahaya qalbu melalui terbukanya hal-hal yang menghalangi penglihatan batin manusia. Sehingga dengan terbukanya batin manusia maka akan mencapai ketenangan, keyakinan, dan pengetahuan ilahi.

Ibnu Qayyim al-Jawziyyah dalam kitab Ighatsat al-Lahfan juga menjelaskan bahwa nafs mutma'innah yaitu kondisi jiwa yang sudah tenang, bahagia, dan sejahtera. Makna ketenangan, kebahagiaan, dan kesejahteraan yang disampaikan oleh Ibn Qayyim ini lebih fokus pada kondisi jiwa diantaranya yaitu kondisi jiwa yang telah dirahmati oleh Allah SWT. Kondisi jiwa yang telah mendapat rahmat akan mencerminkan perilaku positif baik terhadap diri sendiri, manusia, alam, dan yang paling utama Allah SWT. Perilaku positif tersebut antara lain, hilangnya kegundahan, kekhawatiran, dan keguncangan. Selain itu mencintai Allah dan Rasulnya-Nya, mengikhlasakan penghambaan, ibadah, dan segala perbuatan hanya kepada Allah SWT, pasrah ridha pada-Nya, mencintai makhluk atas izin Allah SWT, tawakal, iinabah atau kembali, merendahkan diri, khasyyah atau takut, dan raja' atau pengharapan.

Sejalan dengan pemikiran al-Ghazali dan Ibn Qayyim, Javad Nurbakhsy dalam buku *Psychology of Sufism* juga menjelaskan hal yang sama bahwa kesejahteraan psikologis dalam tradisi Psikologi Barat memiliki persamaan dengan terminology nafs mutma'innah dalam tasawwuf. Menurut Nurbakhsy terdapat karakteristik nafs mutma'innah, diantaranya yaitu : realisasi diri, pengabdian, keyakinan, sabar, jujur, ridha, open minded atau terbukanya fikiran serta berpengatahuan luas, mandiri dan adil. Karakteristik nafs mutma'innah menurut Nurbakhsy ini diperkuat oleh Akbar Husein yaitu mengungkapkan bahwa nafs mutma'innah merupakan inti dari tujuan akhir dari proses perjalanan spiritual.²⁸

²⁷ Meta Malihatul Maslahat, *Kesejahteraan Psikologis Dalam Perspektif Psikologi Dan Tasawuf* (Jakarta Timur: Cakrawala Budaya, 2016). 49.

²⁸ Meta Malihatul Maslahat, *“Kesejahteraan Psikologis Dalam Perspektif Psikologi Dan Tasawuf”*, (Jakarta Timur : Cakrawala Budaya, 2016). 50.

Dalam perspektif psikologi manusia memiliki potensi diri mampu menemukan makna hidup sehingga merasakan hidupnya yang bermakna dan bahagia serta sejahtera. Adanya penentu kesejahteraan psikologis dapat dirasakan manusia karena adanya kepribadian yang diterapkan dalam kehidupannya. Kepribadian manusia yang dimana menurut perspektif psikologi manusia memiliki kepribadian tampil apa adanya dan melatar belakangi kepribadian dalam aspek lingkungan yang dipengaruhi oleh adanya manusia saja.²⁹

Selain itu pada penelitian Ryff dan Singer 1996 bahwa religiusitas memengaruhi kesejahteraan. Semakin memiliki religiusitas yang tinggi maka akan merasakan kesejahteraan psikologis. Salah satu dimensi kesejahteraan psikologis yang dimaksud adalah tujuan hidup. Karena pada tujuan hidup akan berpengaruh dalam menjadikan kehidupan yang lebih terarah dan mempunyai keinginan yang lebih baik. Dengan memiliki dimensi tersebut maka manusia dalam mengalami persoalan hidup segalanya diserahkan kepada Allah SWT dan akan memiliki tingkat religiusitas yang lebih tinggi sehingga mampu memaknai kejadian hidupnya secara positif menjadi lebih bermakna. Dengan merasakan hidup bermakna maka akan meraih kesejahteraan psikologisnya.³⁰

Hal ini didukung pada penelitian Aflakseir 2012 yang meneliti religiusitas bahwa manusia muslim yang memandang kehidupan dengan penuh makna. Sumber makna hidup yang diperoleh sebagian besar dari aktifitas keberagaman dan hubungan baik dengan keluarga. Bukan dari aktifitas hedonistic atau banyaknya harta benda yang dimilikinya. Hal ini berarti kesejahteraan bukan berarti bahwa dinilai dari seberapa banyak manusia melakukan aktifitas menyenangkan seperti menikmati hiburan atau kesenangan dalam memamerkan melainkan dari pelajaran yang diambil dalam menghadapi keberagaman dan lingkungan yang memiliki hubungan baik.³¹

²⁹Meta Malihatul Maslahat, "Manusia Holistik Dalam Perspektif Psikologi Dan Tasawuf." 2-4.

³⁰Ros Mayasari, "Religiusitas Islam Dan Kebahagiaan (Sebuah Telaah Dengan Perspektif Psikologi)," *Al-Munzir* 7, no. 2 (2014): 81–100.

³¹A Aflakseir, "Religiosity, Personal Meaning, and Psychological Well-Being A Study among Muslim Students in England," *Journal of Social and Clinical Psychology* 9, no. 2 (2012): 27–31.

Kesejahteraan psikologis melalui sudut pandang dalam hal kesenangan adalah salah satu perspektif saja. Terdapat perspektif lain yang menekankan mengenai kesejahteraan pada aktualisasi potensi manusia atau yang ada pada fitrah seseorang. Kesejahteraan terbagi menjadi dua pandangan. Yang pertama yaitu menyajikan sebuah pandangan hedonis yang berarti memandang dalam hal kesenangan dan kebahagiaan. Yang kedua yaitu menyajikan pandangan udaimonic yang memiliki arti lebih ke dalam memiliki kehidupan yang lebih baik.³²

Carol D. Ryff merupakan penggagas teori Psychological Well-Being yang menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan bagian dari pencapaian penuh dari potensi psikologis pada manusia dimana memiliki keadaan yang dapat menerima kekuatan maupun kelemahan dengan lapang, mempunyai tujuan hidup jelas, menerima dan mencerna dengan positif segala tanggapan orang lain, berkepribadian mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal.³³

Konsep tentang kesejahteraan psikologis yang dimiliki Ryff ini berawal dari keyakinan yang dirasakan bahwa kesehatan tidak sekedar terhindarnya dari gangguan fisik saja. Melainkan pada kesejahteraan psikologis kesehatan yaitu terenuhinya kebutuhan dalam merasa baik secara psikologisnya. Yang berarti pada konsep ini kesejahteraan psikologis berkaitan dengan apa yang dirasakan oleh manusia mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari serta mengarah pada pengungkapan perasaan yang dirasakan sebagai hasil pengalaman hidupnya.³⁴

Menurut Ryff gambaran tentang karakteristik orang yang memiliki kesejahteraan psikologis merujuk pada pandangan Rogers tentang orang yang berfungsi penuh (fully-functioning person), pandangan Maslow tentang aktualisasi diri (self actualization), pandangan Jung tentang Individuasi, konsep

³² Richard M. Ryan and Edward L. Deci, "On Happiness And Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well Being," *Psychology* 52 (2001): 141–66.

³³ Carol D. Ryff, Corey L.M. KEYES, and Dov Shmorkin, "Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions," *Journal of Personality and Social Psychology* 82, no. 6 (2002): 10.07–22.

³⁴ Carol D. Ryff, Corey L.M. KEYES, and Dov Shmorkin, "Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions," *Journal of Personality and Social Psychology* 82, no. 6 (2002): 10.07–22. 10.

Erikson dalam menggambarkan individu yang mencapai integrasi disbanding putus asa. Kesejahteraan psikologis dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup, dan tidak adanya gejala-gejala depresi. Menurut Bradburn, kebahagiaan (happiness) merupakan hasil dari kesejahteraan psikologis dan merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai setiap manusia.³⁵

Ryff menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis terdiri dari enam dimensi, yaitu penerimaan terhadap diri sendiri, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan terhadap lingkungan, memiliki tujuan dan arti hidup serta pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan. Selain itu, setiap dimensi dari kesejahteraan psikologis menjelaskan tantangan yang berbeda yang harus dihadapi individu untuk berusaha berfungsi positif. Dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) adalah kondisi individu yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan tidak ada gejala-gejala depresi.³⁶

Kesejahteraan psikologis dapat mencakup 6 dimensi kesehatan yang berbeda. Yaitu otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, penerimaan diri. Selain itu terdapat temuan baru mengenai faktor kesejahteraan psikologis manusia yang lebih mempengaruhi. Yaitu dengan adanya usia dan jenis kelamin. Selain itu adanya pengaruh positif dan negatif serta kepuasan hidup.³⁷

- a. Penerimaan diri (self-acceptance). Dimensi ini adalah kunci dari kesehatan mental karena dapat meraih aktualisasi diri dan mencapai fungsi optimal serta mencapai kedewasaan. Penerimaan diri yang baik ditandai dengan mampu menerima diri apa adanya. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk mempertahankan sikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupannya. Menurut Ryff(1989) orang dengan tingkat

³⁵ Carol D. Ryff, Corey L.M. KEYES, and Dov Shmorkin, "Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions," *Journal of Personality and Social Psychology* 82, no. 6 (2002): 10.07–22. 19.

³⁶ Carol D. Ryff and Corey L.M. KEYES, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited," *Journal of Personality and Social Psychology* 69, no. 4 (1995): 719–27.

³⁷ Carol D. Ryff, Corey L.M. KEYES, and Dov Shmorkin, "Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions," *Journal of Personality and Social Psychology* 82, no. 6 (2002): 10.07–22. 07-22.

penerimaan diri yang baik ditandai dengan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima segala aspek dirinya, baik positif maupun negative, serta memiliki pandangan positif terhadap masa lalu. Di sisi lain, orang dengan tingkat penerimaan diri yang rendah maka akan mengembangkan ketidakpuasan dengan diri mereka sendiri, menjadi kecewa dengan pengalaman masa lalu, dan berharap mereka tidak lagi seperti sekarang ini.

- b. Hubungan positif dengan orang lain (positive relations with others). Dimensi ini berulang kali ditekankan sebagai dimensi yang penting dalam konsep PWB. Ryff menekankan pentingnya membangun hubungan saling percaya dan hangat dengan orang lain. Dimensi ini juga menekankan kemampuan untuk mencintai orang lain sebagai bagian integral dari kesehatan mental. Orang yang tinggi atau baik pada dimensi ini ditandai dengan memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain. Dia juga memiliki perasaan dan empati yang kuat.
- c. Otonomi (autonomy). Dimensi otonomi menggambarkan kemandirian, kemampuan untuk menentukan keputusan diri sendiri, dan kemampuan untuk mengatur perilaku. Seseorang yang dapat berpikir dan berperilaku dengan cara tertentu seperti melawan tekanan sosial, dapat mengevaluasi yang terjadi dalam hidupnya sendiri, menunjukkan bahwa telah berhasil dalam dimensi otonom ini.
- d. Tujuan hidup (purpose in life). Dimensi ini menggambarkan kemampuan individu untuk mencapai tujuan hidup. Seseorang memiliki rasa yang terarah dalam hidupnya dengan memiliki tujuan. Orang yang memiliki tujuan hidup maka akan merasa memiliki kehidupan yang bermakna baik dimasa lalu ataupun saat ini, memegang keyakinan dalam menjalankan tujuan hidup, serta memiliki tujuan hidup yang berusaha ingin dicapai dan terwujud.
- e. Perkembangan pribadi (personal growth). Dimensi ini menggambarkan kemampuan individu untuk mengembangkan potensi diri dan berkembang sebagai pribadi yang lebih baik. Seseorang yang baik pada dimensi ini memiliki rasa pertumbuhan yang berlanjut dengan melihat dirinya yang semakin berkembang dalam segi apapun, dapat menyadari potensi batinnya dan mampu melihat peningkatan dalam dirinya terutama dari waktu ke waktu.

- f. Penguasaan terhadap lingkungan (environmental mastery). Individu dengan kesejahteraan psikologi yang baik memiliki kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisiknya. Dengan kata lain, ia mempunyai kemampuan dalam menghadapi peristiwa di luar dirinya. Itulah yang dimaksud dalam dimensi ini untuk dapat memanipulasi suatu situasi agar sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi yang dianutnya, serta mampu mengembangkan diri secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mental.³⁸

Banyak faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang diantaranya adalah dukungan social, religiusitas, status ekonomi, dan rasa syukur. Syukur merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis. Hal ini dikarenakan rasa syukur mampu menciptakan segala sesuatu yang positif baik pandangan maupun perbuatan atas apa yang sedang terjadi dalam hidup. Rasa syukur merupakan berterimakasih kepada Allah SWT atas segala nikmat yang telah dianugerahkan, baik dengan hati, lisan, maupun perbuatan. Dengan bersyukur, seseorang akan disentuh dalam aspek kognisi atau melalui cara berpikir, emosi (berempati), serta spiritual (keyakinan). Dalam hal ini terdapat hal positif yang didapatkan dengan menghadirkan rasa syukur, terutama dalam menyikapi peristiwa yang terjadi dalam hidup. Rasa syukur juga merupakan sumber kekuatan positif yang akan menguntungkan terhadap diri sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.³⁹

Konsep kebahagiaan kesejahteraan Syeikh Ibnu Atha'illah As-Sakandari terdapat dalam hikmah yang ke-228, yang berbunyi: "Tatkala berkurang apa yang membuatmu senang, maka berkurang pula apa yang membuatmu bersedih". Hikmah tersebut secara fundamental mengajarkan bahwa kebahagiaan sangatlah mudah untuk dicapai. Kebahagiaan dan kesedihan merupakan dua kata yang saling kontradiksi. Namun menurut hikmah di atas, kedua kata tersebut mempunyai pengaruh dan bobot yang sama. Ketika kebahagiaan disimpan dalam bentuk sesuatu dan terlampaui besar, maka potensi kesedihan pun akan semakin besar. Sebaliknya, jika kebahagiaan yang disimpan

³⁸ Carol D. Ryff, Corey L.M. KEYES, and Dov Shmorkin, "Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions," *Journal of Personality and Social Psychology* 82, no. 6 (2002): 10.07–22.

³⁹ Fauzan, *Indahnya Bersyukur: Bagaimana Meraihnya*. 1-10.

terhadap sesuatu itu sedikit, maka potensi kesedihan pun juga sedikit. Hubungan tersebut mempunyai sebab akibat yang setimpal, meskipun keduanya saling berlawanan.

Upaya mengurangi harta dan sebab yang lainnya, merupakan langkah dalam mengurangi kesedihan. Sikap seperti ini merupakan cerminan orang yang telah sempurna akal nya dan pandangannya. Orang seperti ini tidak hanya mengambil maslahat berupa kebahagiaan dari sesuatu yang keberadaannya hanya sementara, sehingga terhindarnya dari kerusakan akibat kesedihan adalah kebahagiaan. Seperti perkataan orang yang bijak bahwa “menghindari kerusakan lebih utama daripada mencari kemaslahatan,” termasuk mengurangi kesenangan demi berkurangnya kesedihan. Melalui hal tersebut maka akan didapatkan sebuah kenikmatan. Dengan kenikmatan yang sempurna, merupakan rizki yang mencukupi dan mencegah seseorang dari berbuat maksian. Syekh Ibnu Athaillah mengungkapkan :

من تمام النعمة عليك أن يرزقك يكفيك و يمنعك
يطغيك

Artinya : “Di antara bentuk kesempurnaan nikmat atasmu adalah ketika Dia (Allah) memberi sesuatu yang mencukupimu dan menahan nafsu sesuatu yang akan mencelekanmu”.

Oleh karena itu, Syeikh Ibnu Atha’illah As-Sakandari memberikan jalan agar manusia senantiasa mensyukuri nikmat yang telah Allah berikan. Sikap merasa tidak cukup atas segala kebutuhan hidup, dengan demikian akan membuat manusia sibuk dan lalai terhadap kewajibannya, sehingga tindakan seperti itu akan menjadikannya berlebihan (*thugyan*) terutama dalam masalah harta benda. Dalam syarahnya, Syekh Abdullah Asy Syarqawi menjelaskan bahwa yang dimaksud Ibnu Athaillah dengan kesempurnaan nikmat Allah itu adalah ketika Dia memberi sesuatu yang dapat mencukupi kebutuhanmu dan menahan sesuatu yang akan mencelakanmu atau menjerumuskanmu ke dalam tindakan berlebihan (*tughyan*), terutama dalam urusan harta. Seperti yang dikatakan oleh Syekh Ibnu Atha’illah yaitu :

من لم يقبل على الله بملاطفات الاحسان قيد إليه بسلاسل الامتحان, من لم يشكر النعم فقد تعرض لزوالها ومن شكرها فقد قيدها بعقالها.

Artinya : “Barang siapa tidak menghadap Allah dengan sebaik-baiknya, atas kehalusan anugerah ihsan, niscaya ia akan dibelenggu rantai-rantai ujian. Barang siapa yang tidak mensyukuri nikmat Allah, sesungguhnya ia telah membuka jalan hilangnya nikmat Allah, berarti ia mengikat nikmat itu dengan ikatan yang kuat.”

Syukur dalam pandangan Ibn ‘Ata’illah terbagi menjadi 3 macam. *Pertama*, syukur dengan lisan, yaitu mengungkapkan secara lisan, menceritakan nikmat yang didapat. *Kedua*, syukur dengan anggota tubuh, yaitu syukur yang diimplementasikan dalam bentuk ketaatan. *Ketiga*, syukur dengan hati, yaitu dengan mengakui bahwa hanya Allah Sang Pemberi Nikmat, segala bentuk kenikmatan yang diperoleh dari manusia semata-mata dari-Nya. Ibn ‘Ata’illah juga menjelaskan bahwa bentuk syukur orang yang berilmu adalah dengan menjadikan ilmunya sebagai landasan untuk memberi petunjuk kepada manusia lainnya. Sedangkan bentuk syukur orang yang diberi kenikmatan kekayaan adalah dengan menyalurkan hartanya kepada mereka yang membutuhkan. Bentuk syukur orang yang diberi kenikmatan berupa jabatan dan kekuasaan adalah dengan memberikan perlindungan dan kesejahteraan terhadap orang-orang yang ada dalam kekuasaannya.

Lebih lanjut Ibnu Atha’illah memaparkan bahwa shukur juga terbagi menjadi 2 bagian, yaitu syukur zahir dan syukur batin. Syukur zahir adalah melaksanakan perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya. Sedangkan shukur batin adalah mengakui dan meyakini bahwa segala bentuk kenikmatan hanyalah dari Allah semata. Manfaat dari syukur adalah menjadikan anugerah kenikmatan yang didapat menjadi langgeng, dan semakin bertambah. Ibn Ata’illah memaparkan bahwa jika seorang salik tidak mensyukuri nikmat yang didapat, maka bersiap-siaplah untuk menerima sirnanya kenikmatan

tersebut, dan jika dia mensyukurinya, maka rasa shukurnya akan menjadi pengikat kenikmatan tersebut.⁴⁰

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian ini bukanlah penelitian yang pertama kali dilakukan, melainkan sudah pernah ada beberapa penelitian terdahulu yang memiliki kemiripan dengan penelitian ini, beberapa penelitian yang dimaksud diantaranya yaitu:

1. Jurnal dengan judul “*Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar*” yang ditulis oleh Asti Aisyah dan Rohmatun Chisol pada tahun 2018. Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis dengan mengurangi perasaan iri, dengki, dan depresi. Karena hal tersebut timbul dengan banyaknya kesulitan yang dialami guru honorer diantaranya kurangnya tujuan hidup, kemandirian, pertumbuhan diri secara pribadi, kurangnya dukungan sosial, tidak menjalin hubungan positif dengan orang lain, dan kurangnya kepercayaan diri.⁴¹
2. Skripsi dengan judul “*Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja*” yang ditulis oleh Wina Anjani pada tahun 2019. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan maka hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dapat merasakan kesejahteraan psikologisnya dengan menerapkan syukur dalam dirinya.⁴²
3. Skripsi dengan judul “*Pengaruh Syukur Terhadap Psychological Well-Being Pada Lansia Duku Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora*” yang ditulis oleh Siti Intan Ma’wa Wulan pada tahun 2018. Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil dari penelitian ini

⁴⁰ Ade Anang Suhada, Muliadi Muliadi, and Dodo Widarda, “Kebahagiaan Menurut Syeikh Ibnu Atha’illah as-Sakandari,” *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 2, no. 1 (2022): 11-12.

⁴¹ Asti Aisyah, Rohmatul Chisol, “Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Dan Sekolah Dasar”, *Jurnal Unisula* 13, no 02, (2018).

⁴² Skripsi Wina Anjani, “Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Kesejahteraan Psikologis”, 2019.

yaitu, terdapat pengaruh yang signifikan antara syukur dan kesejahteraan psikologis. Skripsi ini juga fokus dalam memberikan manfaat bagi lansia sebagai loncatan untuk meningkatkan kualitas masyarakat agar mendukung terwujudnya kesejahteraan psikologis.⁴³

4. Tesis dengan judul “*Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Psychological Well Being Yang Dimediasi Oleh Kebahagiaan*” yang ditulis oleh RR. Ayunda Putri Edelweiss pada tahun 2021. Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif yang signifikan antara kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologis yang dimediasi oleh kebahagiaan pada sejumlah orang yang menjadi subjek penelitian. Kebersyukuran yang sejalan dengan kebahagiaan, jika individu tersebut memiliki rasa syukur yang tinggi maka kebahagiaan akan meningkat secara otomatis sehingga merasakan kesejahteraan dalam psikologisnya. Begitu pula sebaliknya, sehingga perubahan dalam kesejahteraan psikologis merupakan akibat dari pengaruh kebersyukuran yang dimediasi oleh kebahagiaan ini signifikan.⁴⁴

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah disebutkan diatas, penelitian terdahulu dan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti memiliki kesamaan dan perbedaan. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada satu variabel yang sama yaitu sama-sama meneliti mengenai dampak syukur bagi kesejahteraan psikologis. Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dan penelitian ini terletak pada tempat dan fokus penelitian. Penelitian ini lebih memfokuskan pada dampak syukur bagi kesejahteraan psikologis pada jamaah pengajian al-Hikam di Pondok Pesantren At-Taqy sebagai tempat penelitian ini.

C. Kerangka Berpikir

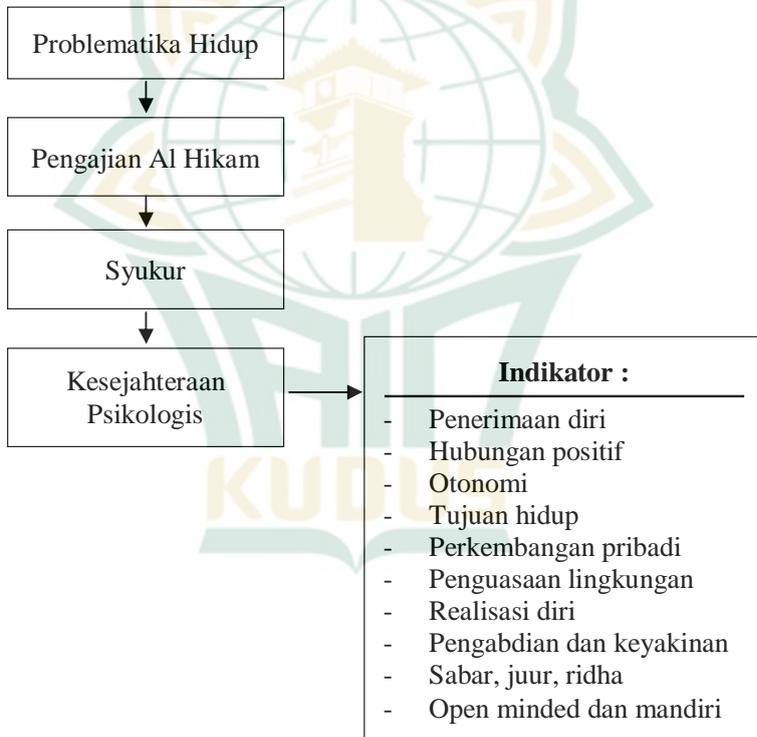
Berawal dari permasalahan yang telah diungkapkan oleh peneliti bahwasannya problematika di dunia telah membawa manusia sampai lupa akan banyak hal yang diterima dari Allah SWT. Seakan semua yang ada di dunia harus didapatkan dan yang

⁴³ Skripsi Siti Intan Ma'wa Wulan, “Pengaruh Syukur Terhadap Psychological Well-Being Pada Lansia Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora”, 2018.

⁴⁴ Tesis RR. Ayunda Putri Edelweiss, “Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Psychological Well Being Yang Dimediasi Oleh Kebahagiaan”, 2021.

selalu dalam pikiran hanyalah semata-mata tentang materi saja. Sehingga pada akhirnya manusia lupa akan kenikmatan yang diberikan Allah SWT dan hanya dipenuhi kegelisahan dalam hidupnya dan tidak dapat merasakan kesejahteraan dalam psikologisnya.

Berdasarkan keadaan tersebut, maka seseorang perlu mendekatkan diri pada Tuhannya, dalam hal ini pengajian kitab Al-Hikam adalah salah satu sarannya. Mengingat kesejahteraan psikologis dapat ditemukan salah satunya dengan syukur. Maka dalam penelitian ini akan dibahas mengenai dampak syukur bagi kesejahteraan psikologis seorang santri pengajian al-Hikam dengan objek lokasi Pondok Pesantren At-Taqy yang bertempat di Kalipucang Jepara. Berikut peneliti menggambarkan kerangka berfikir dalam bentuk skema:



Gambar 2.1
Keranga Berpikir