

INTERVENSI SYUKUR UNTUK MEMBANGUN KARAKTER. TELAAH PSIKOLOGI ISLAMI

By AHMAD MUHAMMAD DIPONEGORO

INTERVENSI SYUKUR UNTUK MEMBANGUN KARAKTER. TELAAH PSIKOLOGI ISLAMI

Oleh:

Ahmad M. Diponegoro

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

ABSTRAK

Tulisan ini bertujuan untuk mengungkapkan intervensi syukur yang dapat meningkatkan karakter positif manusia ke arah yang lebih baik. Dalam isu-isu tulisan ini, dapat ditengarai beberapa tulisan yang menunjukkan pentingnya pendekatan hati dalam pembangunan karakter (misalnya Probowati, 2010, this issue). Penelitian Argiati (2010, this issue) memperkenalkan intervensi syukur yang dilakukan terhadap remaja yang tinggal di Lapas Kutoarjo untuk meningkatkan kesejahteraan dan menurunkan agresivitas mereka. Hasil intervensi perilaku positif, yang salah satunya adalah meningkatkan rasa syukur remaja Lapas ternyata dapat menurunkan agresivitas mereka. Penurunan agresivitas ini menunjukkan peningkatan atau perbaikan karakter.

Kata kunci: intervensi; syukur, karakter

Dalam dasawarsa terakhir ini, terjadi perubahan kecenderungan penelitian dalam psikologi. Pada dua dasawarsa terakhir, penelitian psikologi lebih banyak mengarah pada sisi negative kehidupan manusia. Perkembangan riset psikologi ke arah psikologi positif didasarkan pada fakta, bahwa penelitian-penelitian yang mengarah ke aspek negative manusia, kurang mendukung perkembangan karakter manusia secara

menyeluruh. Misalnya penelitian yang mengarah pada stress, kecemasan, depresi dan semisalnya, menurut para ahli bahkan akan meningkatkan stress kecemasan dan depresi individu (Diponegoro, 2004).

Riset yang sering bernaung di bawah payung psikologi positif dan kesejahteraan subyektif mulai banyak diperhatikan, karena pengaruhnya terhadap perkembangan karakter manusia, terutama para remaja.

Psikologi positif banyak mengembangkan penelitian yang sebelumnya masih belum atau sedikit dilakukan. Seperti perilaku memaafkan, kasih sayang, kedermawanan, kejujuran dan bersyukur. Salah satu penelitian yang sedang berkembang adalah bersyukur.

Berikut ini dipaparkan beberapa hasil penelitian tentang syukur.

- Dalam eksperimen, dibedakan mereka yang selalu mencatat nikmat secara mingguan, nampak lebih optimis, merasa lebih nyaman, dan mempunyai kegiatan fisik yang positif, dibandingkan mereka yang selalu mengeluh dan menulis hal yang biasa-biasa saja dalam kehidupan sehari-hari. (Emmons & McCullough, 2003).
- Keuntungan lain adalah bahwa dalam tempo dua bulan mereka yang selalu mencatat nikmat, mengingat nikmat para partisipan yang selalu menulis daftar nikmat, dapat peningkatan dalam mencapai cita-cita (baik dalam bidang akademik atau cita-cita positif yang lain).
- Intervensi syukur yang dilakukan tiap hari, terhadap remaja awal menghasilkan peningkatan, lebih antusias, lebih waspada (dalam istilah positif) dan memiliki energi yang lebih dibandingkan mereka yang selalu memikirkan musibah dan kesulitan atau mereka yang merasa lebih baik dibandingkan dengan orang lain.

- Mereka yang mengikuti intervensi syukur harian, juga melaporkan bahwa mereka menolong orang lain dengan masalah pribadi atau memberikan dukungan emosi, dibandingkan mereka yang merasa lebih baik dibandingkan orang lain.
- Dalam sebuah sampel orang dewasa dengan penyakit neuromuscular disease, intervensi syukur selama 3 minggu menghasilkan sejumlah besar energi emosi positif, merasa menjadi bagian dari ummat manusia, lebih optimis, dan meningkatkan kualitas tidur dibandingkan kelompok control.
- Anak-anak yang dilatih berfikir untuk bersyukur memiliki karakter yang lebih positif baik di sekolah maupun keluarga (Froh, Sefick, & Emmons, 2008).
- Argiati (2009) melakukan intervensi syukur terhadap penghuni lapas remaja, yang ternyata dapat menurunkan skor agresivitas remaja.

Mengukur disposisi syukur

- Banyak orang merasa bersyukur (an average rating of nearly 6 on a 7 point scale).
- Individu yang bersyukur tidak menolak sisi kehidupan yang negative, mereka berusaha menghadapi dengan optimis, mereka memiliki kepuasan hidup yang tinggi.
- Mereka yang banyak bersyukur lebih dermawan, banyak menolong orang lain, dan lebih banyak memiliki rasa empati (McCullough, Emmons & Tsang, 2002)
- Spiritualitas: mereka yang aktif membaca manusia suci, menghadiri upacara keagamaan, berdoa, Nampak lebih bersyukur. Walaupun orang yang tidak beragama mampu berterima kasih tetapi Agama meningkatkan kemampuan individu untuk bersyukur (McCullough et. al., 2002).

Dalam penelitian psikologi, individu yang bersyukur tidak begitu mementingkan hal-hal yang bersifat materi, mereka tidak menilai bahwa keberhasilan individu dinilai berdasarkan kepemilikan harta benda, mereka tidak iri hati, atau memiliki rasa iri yang rendah, dan lebih senang untuk membagikan kepemilikan mereka dengan orang lain.

SYUKUR DALAM PSIKOLOGI ISLAM

Psikologi Islam memiliki rujukan utama yaitu Al-Qur'an dan Sunnah, Al-Qur'an sebagai rujukan utama mengingatkan: "Maka ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat pula kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku." (QS. Al baqarah: 152)

Ayat ini secara jelas memerintahkan kepada manusia untuk selalu mengingat Allah dan bersyukur atas segala nikmat-Nya. Secara Bahasa, syukur berarti berterima kasih kepada Allah. Sedangkan Ar-Raghib Al-Isfahani salah seorang yang dikenal sebagai pakar bahasa Al-Qur'an dalam Al-Mufradat fi Gharib Al-Qur'an, mengatakan bahwa kata 'syukur' mengandung arti gambaran dalam benak tentang nikmat dan menampakkannya ke permukaan.

Kesyukuran pada hakikatnya, merupakan konsekuensi logis bagi seorang manusia, sebagai makhluk, kepada Allah, sebagai Tuhan yang telah menciptakan dan melimpahkan berbagai nikmat. Namun, kerap kali manusia terlupa dan tidak bersyukur atas karunia-Nya. Ketidakbersyukuran manusia, biasanya disebabkan oleh tiga hal diantaranya adalah:

Pertama, salah dalam memberikan penilaian. Dalam konteks ini maksudnya bahwa manusia selalu mengukur suatu nikmat dari

Allah itu dengan ukuran keinginannya. Artinya, jika keinginannya dipenuhi, maka ia akan mudah untuk bersyukur. Sebaliknya, jika belum dikabulkan, maka ia akan enggak untuk bersyukur. Penilaian seperti ini jelas bertentangan dan cenderung menganggap tidak ada nikmat yang diberikan. Sebenarnya apa yang diinginkan belum tentu yang terbaik di hadapan Allah, dan belum tentu juga itu yang terbaik buat diri manusia. Allah berfirman: 'Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu: Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.'" (QS 2: 216)

Kedua, selalu melihat kepada orang lain yang lebih tinggi dari dirinya, atau diberikan lebih banyak nikmat (ulunni'mah). Perilaku ini hanya menyuburkan iri, dan dengki kepada orang lain. Sedangkan perilaku bagi orang beriman haruslah melihat kepada orang yang kurang beruntung. Rasulullah, sebagaimana diriwayatkan Bukhari dan Muslim, mengajarkan, "Apabila seseorang diantara kamu melihat orang yang dilebihkan Allah dalam hal harta benda dan bentuk rupa, maka hendaklah ia melihat kepada orang-orang yang lebih rendah daripadanya."

Ketiga, menganggap apa yang didapati dari nikmat Allah adalah hasil usahanya. Perilaku ini menumbuhkan sifat kikir dan melupakan Allah sebagai pemberi nikmat tersebut. Padahal tidak ada satu nikmat pun yang datang dengan sendirinya. Melainkan, Allah yang telah mengatur semuanya. Firman Allah SWT, "Bersyukurlah kepada Allah. Dan barangsiapa yang bersyukur maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri, dan barangsiapa

yang tidak bersyukur maka sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji.”(QS 31: 12).

Rasa syukur merupakan cara menjaga nikmat Allah agar tidak digunakan di jalan maksiat. Barangsiapa tidak mensyukuri nikmat Allah sesungguhnya ia telah membuka jalan hilangnya nikmat dari dirinya. Akan tetapi barangsiapa yang mensyukuri nikmat Allah maka sesungguhnya ia telah memberi ikatan yang kuat pada kenikmatan Allah itu.

Sepanjang hari, nikmat dan anugerah Allah selalu dilimpahkan kepada manusia. Manusia jika memperhatikan dirinya atau melihat diri sendiri secara fisik maka ia akan menemukan bahwa ia diberi indera yang lengkap, penglihatan, pendengaran, penciuman, pernafasan, dan masih banyak lagi yang memungkinkan manusia mengecap segala bentuk nikmat duniawi yang enak-enak dan indah. Benda-benda yang ada di sekeliling manusia, seperti sinar mentari yang hangat, air dan udara yang segar, pepohonan tempat berteduh, semua disediakan oleh Allah untuk manusia, juga merupakan nikmat yang diperoleh tanpa usaha apa-apa.

Rasulullah SAW menganjurkan agar manusia beribadah dengan berbagai macam bentuk ibadah yang bervariasi, agar dapat merasakan nikmat Allah yang berbeda-beda. Ibadah ini juga merupakan ungkapan syukur manusia kepada-Nya atas semua nikmat pemberian-Nya. Allah adalah zat yang tidak membutuhkan apapun dari manusia. Allah pun tidak membutuhkan ibadah manusia, karena bagi Dia tidak jadi soal apakah seluruh manusia menyembah-Nya atau malah ingkar pada-Nya. Ibadah yang manusia lakukan kepada-Nya semata-mata berpangkal dari

kesadaran manusia sendiri, yaitu kesadaran tentang keharusan untuk bersyukur kepada-Nya karena telah memberi begitu banyak nikmat.

Rasulullah pernah ditanya sahabatnya, mengapa beliau shalat sunat di malam hari (qiyamullail) sampai kakinya bengkak-bengkak. Bukankah beliau sudah diampuni segala dosanya yang akan datang, bukankah beliau sudah dijamin masuk surga? Jadi buat apa beliau susah-susah memperbanyak ibadah? Beliau menjawab, "Tidak bolehkah aku bersyukur?" jawaban beliau ini untuk menjelaskan bahwa tujuan ibadah bukan semata-mata untuk mengharap surga-Nya, atau agar terhindar dari neraka-Nya, Namun, lebih dari itu, ibadah adalah ekspresi rasa syukur manusia kepada Allah atas semua nikmat pemberian-Nya.

Rasa syukur dapat diwujudkan dengan cara menjaga nikmat Allah supaya tidak digunakan di jalan yang salah. Individu biasa mengucapkan hamdallah ketika mendapat nikmat sebagai ungkapan rasa syukur manusia, akan tetapi disisi yang lain manusia masih sering bergunjing. Hal ini akan mendapatkan perhitungan yang lain dari Allah. Seharusnya jika manusia sering melakukan ibadah shalat dan puasa pada saat yang bersamaan manusia juga harus bisa bertutur kata yang baik dan berbuat baik kepada sesama dan berperilaku yang baik. Inilah salah satu hakikat dari syukur.

Beberapa hal yang dapat membuat manusia bersyukur menurut Islam adalah sebagai berikut:

Hati tidak merasa memiliki, tidak dimiliki kecuali yakin segalanya milik Allah SWT. Semakin manusia merasa memiliki sesuatu akan semakin takut kehilangan. Takut kehilangan merupakan suatu bentuk kesengsaraan. Akan tetapi jika manusia yakin semuanya

milik Allah maka jika diambil oleh Allah manusia tidak akan merasa layak untuk kehilangan karena manusia menyadari bahwa semuanya hanya titipan Allah. Jika manusia merasa rejeki itu milik manusia maka manusia akan berharap pada manusia dan akan membuat manusia sengsara. Akan berbeda jika manusia berharap pada Allah.

Ahli syukur adalah orang yang memanfaatkan nikmat yang ada untuk mendekat pada Allah. Yaitu orang yang selalu berpikir jika ia mempunyai sesuatu maka Sesuatu itu menjadi pendekat dengan Allah. Ketika ia mempunyai uang ia mengucapkan hamdalah dan menyadari bahwa uang tersebut menjadi pendekatnya dengan Allah, tidak berat membayar zakat, ringan untuk bershodaqoh karena merasa yakin tidak akan berkurang harta dengan bershodaqoh.

Bersyukur dapat diungkapkan dengan hati, lisan dan perbuatan:

1. Bersyukur di dalam hati, ialah memanfaatkan dalam hati bahwa semua nikmat itu adalah dari Allah, seperti firman Allah dalam surat An Nahl ayat 53, "Apa saja nikmat yang engkau terima, itu semua dari Allah jua."
2. Bersyukur dengan lisan, yaitu dengan memperbanyak puji syukur kepada Allah, sambil membaca alhamdulillah dan bentuk pujian yang lain.
3. Bersyukur dalam bentuk sikap tingkah laku adalah dengan melaksanakan amal ibadah dengan anggota badan, dengan amal saleh, dengan perilaku mulia dan budi Bahasa yang terhormat.

Ketiganya harus dilakukan oleh manusia agar menjadi hamba yang bersyukur. Allah SWT sendiri tidak suka kepada manusia-manusia yang enggan bersyukur. Dalam sebuah hadits qudsi, Dia berkata, "Siapa yang tidak mau bersyukur atas nikmat pemberian-Ku, dan tidak mau

bersabar atas cobaan-Ku, maka silahkan saja ia keluar dari kolong langit-Ku dan silahkan ia cari Tuhan selain Aku!”

Dalam tataran paling mendasar, rasa syukur bisa diwujudkan dengan cara tidak melakukan maksiat. Memuji atau menyebut Allah sambil bermaksiat akan menambah dosa dan kekufuran. Barangsiapa yang tidak mensyukuri nikmat Allah, sesungguhnya ia telah membuka jalan hilangnya nikmat dari dirinya. Akan tetapi barangsiapa yang mensyukuri nikmat Allah, maka sungguh ia telah memberi ikatan yang kuat pada kenikmatan Allah itu.

Firman Allah SWT:

La in Syakartum la-aziidannakum (jika kalian bersyukur, niscaya Aku akan menambah rezekimu) (QS. 14;7) Wa maabikumminni'matinfaminallaahitsummaidzaamassakumudllurrufaila hitajaruun (Dan apa saja nikmat yang ada pada kamu, maka dari Allah lah datangnya, dan bila kamu ditimpa oleh kemudarat, maka hanya kepada-Nya lah kamu meminta pertolongan) .(QS. 16;53) (diambil dari manusia Al Hikam; Syekh Ahmad Atailah).

DOA UNTUK MENINGKATKAN SYUKUR

Dalam Al Qur'an maupun al hadits ada doa-doa yang dapat meningkatkan manusia untuk bersyukur. Misalnya dalam surat naml disebutkan doa nabi Sulaiman: Tuhanku gerakanlah hatiku untuk mensyukuri nikmatMu yang telah engkau anugerahkan kepadaku dan kepada kedua orangtuaku. Dan agar aku berbuat perbuatan yang baik yang engkau ridhoi, serta masukanlah aku dengan rahmatMu ke dalam kelompok hambamu yang saleh.

Ucapan Alhamdulillahpun menurut Nabi Muhammad merupakan doa. Rahasia ahli syukur adalah” orang yang selalu memuji Allah dalam segala kondisi karena kalau dibandingkan antara nikmat dengan

musibah tidak akan ada apa-apanya. Musibah yang datang tidak sebanding dengan samudera nikmat yang tiada bertepi.

Manusia menderita karena tamak kepada yang belum ada, ciri yang ketiga dari ahli syukur adalah memanfaatkan nikmat yang ada untuk mendekat kepada Allah.

Nabi Muhammad juga sering berdoa, ¹ ya Allah tolonglah aku untuk mengingatMu, bersyukur kepadaMu, dan beribadah yang baik untukMU.

KESIMPULAN DAN SARAN

Intervensi syukur yang saat ini berkembang dalam bidang psikologi dapat diperkaya dalam khasanah psikologi Islami. Misalnya apabila dalam bidang psikologi yang banyak dilakukan adalah dengan cara mengingat nikmat atau menghitungnya, dalam psikologi Islami dapat dikembangkan dengan doa-doa yang dapat meningkatkan rasa syukur manusia.

REFERENSI

_____ Al Qur'an

Bono, G., Emmons, R.A., & McCullough, M.E. (2004). Gratitude in practice and the practice of gratitude. In P.A. Linley and S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice*. New York: Wiley.

Emmons, R.A., & McCullough, M.E. (Eds.). (2004). *The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press.

Emmons, R.A. (2004). Gratitude. In M.E.P. Seligman & C. Peterson (Eds.), *Character strengths and virtues* (pp.553-568). New York: Oxford University Press.

Emmons, R.A. (2007). *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. New York: Houghton-Mifflin.

Emmons, R.A., & McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being. *Journal of personality and Social Psychology*, *84*, 377-389

Emmons, R.A. (2003). Acts of gratitude in organizations. In K.S. Cameron, J.E. Dutton, & R. E. Quinn (Eds.), *Positive organizational scholarship* (pp.81-93). San Francisco: Berrett-Koehler Publishers.

Emmons, R.A. & Shelton, C.S. (2001). Gratitude and the science of positive psychology. In C.R. Snyder and S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459-471). New York: Oxford University Press.

Emmons, R.A., & Hill, J. (2001). *Words of gratitude for body, mind, and soul*. Radnor, PA: Templeton Foundation Press.

Froh, J., Sefick, W.J., & Emmons, R.A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, *46*, 213-233.

McCullough, M.E. (2002). Savoring life, past and present: Explaining what hope and gratitude share in common. *Psychological Inquiry*, *13*, 202-204.

McCullough, M.E., Emmons, R.A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*, 112-127.

McCullough, M.E., Kirkpatrick, S., Emmons, R.A., & Larson, D. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.

INTERVENSI SYUKUR UNTUK MEMBANGUN KARAKTER. TELAAH PSIKOLOGI ISLAMI

ORIGINALITY REPORT

11%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	es.scribd.com Internet	67 words — 3%
2	muhammadmaryono.wordpress.com Internet	54 words — 2%
3	buletinmuslimah.blogspot.com Internet	38 words — 2%
4	maripeduli.blogspot.com Internet	23 words — 1%
5	jurnal.staih.ac.id Internet	23 words — 1%
6	rafiati.multiply.com Internet	13 words — 1%
7	www.islamedia.id Internet	9 words — < 1%
8	id.123dok.com Internet	8 words — < 1%
9	jamal.ub.ac.id Internet	6 words — < 1%
10	Akhmad Sagir. "PERTEMUAN SABAR DAN SYUKUR DALAM HATI", Jurnal Studia Insania, 2014 Crossref	4 words — < 1%

EXCLUDE QUOTES

ON

EXCLUDE MATCHES

OFF

EXCLUDE
BIBLIOGRAPHY

ON