

ISBN
978-602-96622-0-7

PROCEEDINGS



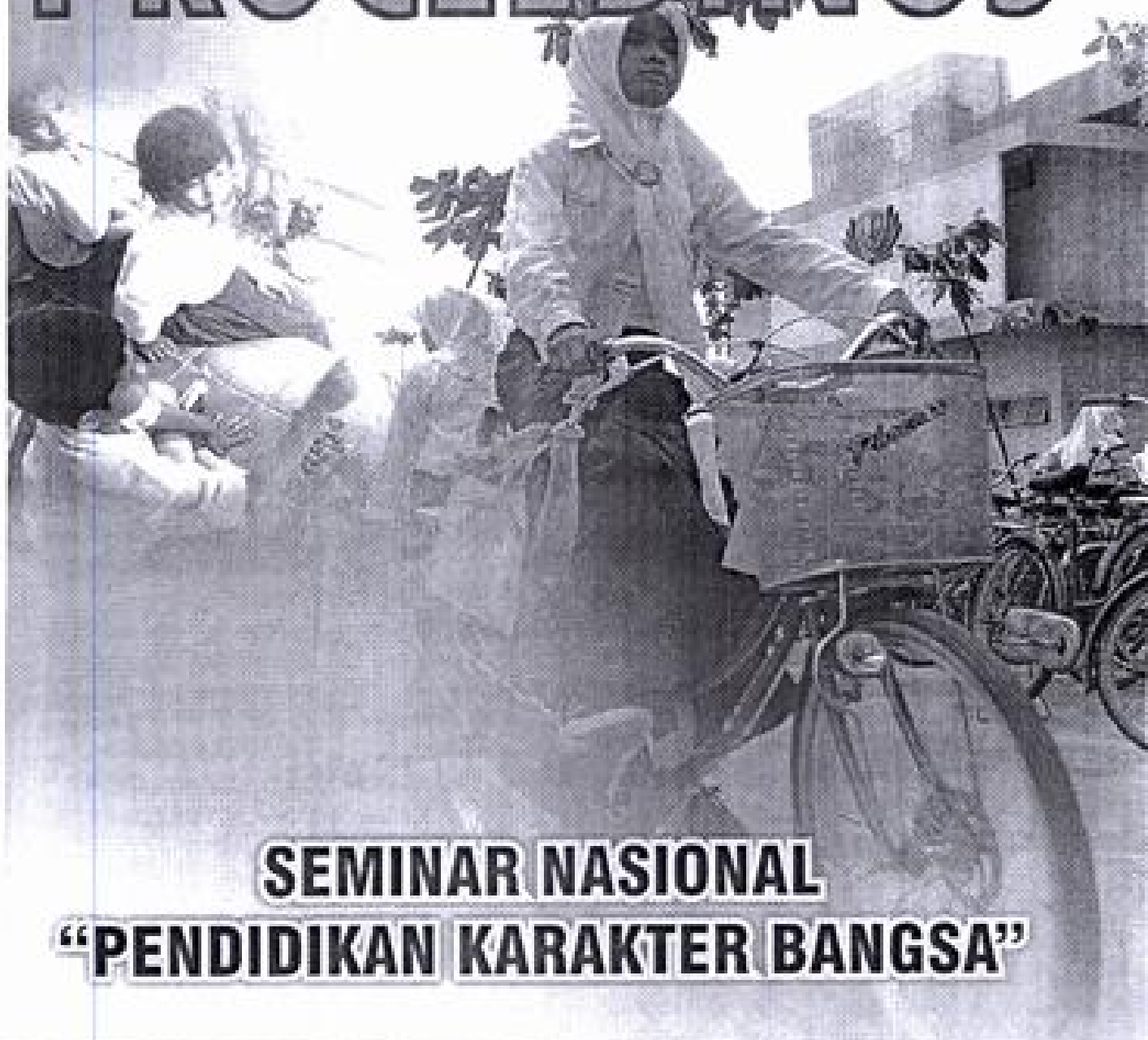
**SEMINAR NASIONAL
“PENDIDIKAN KARAKTER BANGSA”**



UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
PERGURUAN TINGGI MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

Yogyakarta, 30 Januari 2010

PROCEEDINGS

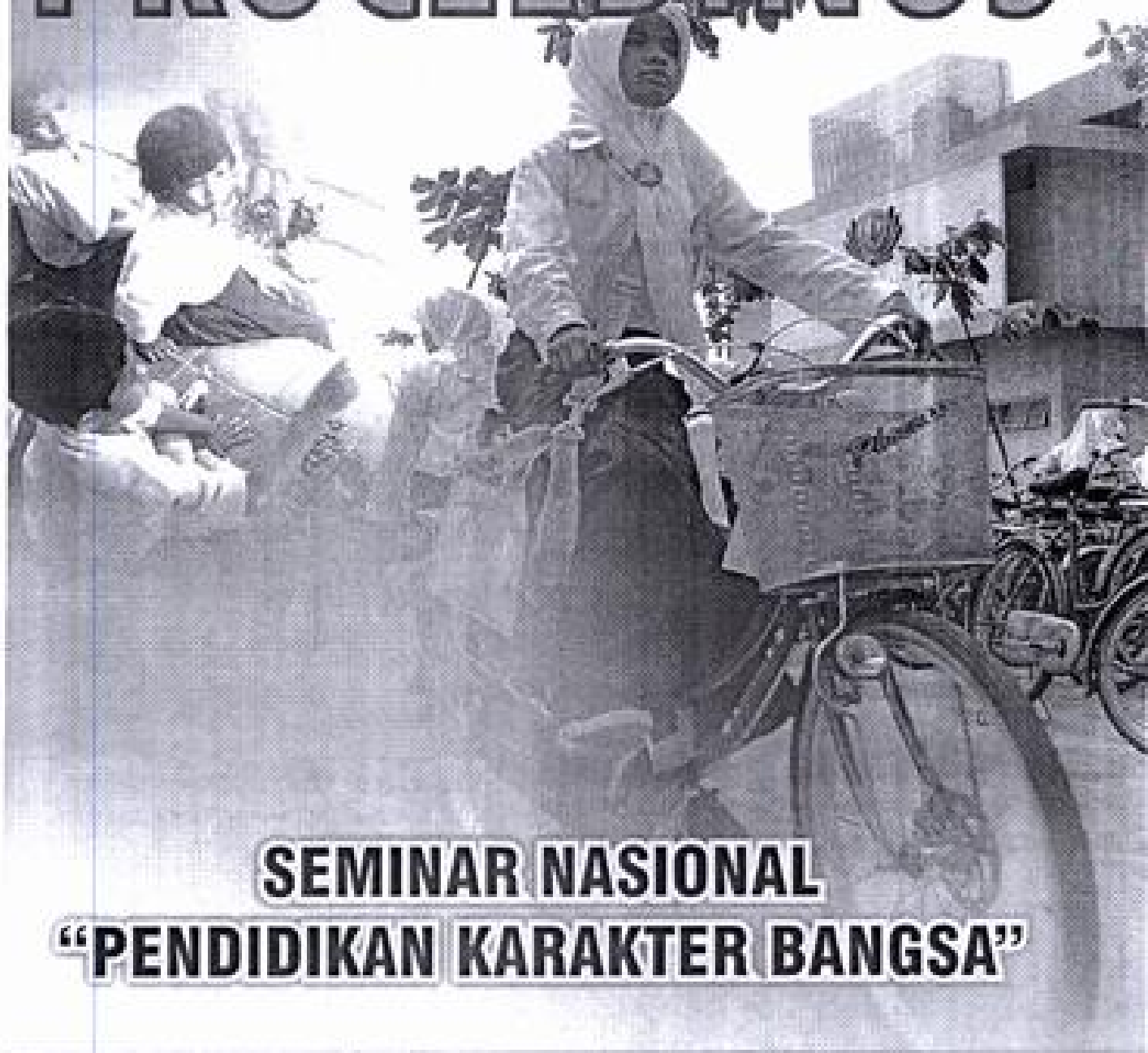


SEMINAR NASIONAL “PENDIDIKAN KARAKTER BANGSA”



UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
PERGURUAN TINGGI MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

PROCEEDINGS



SEMINAR NASIONAL “PENDIDIKAN KARAKTER BANGSA”



UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
PERGURUAN TINGGI MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN KARAKTER BANGSA

Artikel-artikel dalam prosiding ini telah dipresentasikan
pada Seminar Nasional Pendidikan Karakter Bangsa
pada tanggal 30 Januari 2010
di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

Tim Penyunting Artikel Seminar :

1. Dr. AM. Diponegoro, M.Ag
2. Herlina Siwi Widiana, M.A., Psi
3. Nurfitri Swastiningsih, S.Psi., M.Psi
4. Drs. Mujidin, M.Si
5. Dra. Elli Nurhayati, MPH
6. M. Joko Susilo, M.Pd.
7. Dian Artha K., M.Pd.Si
8. Sri Kushartati, S.Psi

Tim Teknis :

1. Erti Agustina
2. Eriyanto
3. Nur Akhmad Andriyanto
4. Nikmah Agustin

KATA PENGANTAR

BISSMILAAHIRRAHMANIRRAHIM

ASSALAMU'ALAIKUM WR.WB.

Puji Syukur kami panjatkan kehadirat Allah Robbi, karena hanya dengan taufiq-Nya, kami dapat menyelesaikan penyusunan prosiding makalah-makalah yang disampaikan pada Seminar Nasional "Pendidikan Berkarakter". Kami menyadari bahwa penerbitan prosiding ini sangat diantarkan oleh para pemakalah yang sangat bergairah dalam mengikuti kegiatan seminar nasional pada tanggal 30 Januari 2010 di Kampus 1 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Kami juga bersyukur bahwa kegiatan seminar ini mendapat dukungan sepenuhnya dari Universitas, para narasumber utama : Prof. Dr. Yusti Probawati, Prof. Dr. Yunahar Ilyas, Dr. Khoiruddin Bashori, Brigadir Jenderal TNI (Purn) Djuwari S. S.IP. M.Sc. (Kepala Sekolah SMA Taruna Magelang) dan Bahrudin, S.Ag. (Kepala Sekolah Alternatif Qoriyah Thoyyibah Salatiga). Prosiding ini memuat 30 makalah dalam bidang humaniora, pendidikan muhammadiyah, pendidikan IPA.

Akhirnya kami menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berjasa pada kegiatan seminar dan penyusunan prosiding. Demikian, semoga dengan sampainya prosiding ini ditangan para pemakalah dan pembaca pada umumnya selesai pula tanggungjawab kami dalam menyelenggarakan seminar nasional dengan segala keterbatasannya. Akhirnya hanya kepada Allah SWT kita memohon pertolongan.

**BILLAHITTAUFIQ WAL HIDAYAH
WASSALAMU'ALAIKUM WR.WB.**

Yogyakarta, Februari 2010
Ketua Pelaksana

DR. A. Diponegoro, M.Ag.

DAFTAR ISI

NO	JUDUL DAN PENULIS	HAL
1	MEMBANGUN KARAKTER DAN MORAL BANGSA: PERSPEKTIF ISLAM <i>Yunahar Ilyas</i>	9
2	MENATA ULANG PENDIDIKAN KARAKTER BANGSA <i>Khoiruddin Bashori</i>	13
3	MENDIDIK ANAK BINAAN DI LAPAS ANAK : MENDIDIK DG HATI (Sebuah Contoh Pendidikan Karakter Pada Pendidikan Non-Formal) <i>Prof.Dr.Yusti Proboswati</i>	21
4	PENDIDIKAN KARAKTER DALAM PERSPEKTIF AGAMA DAN MORAL <i>Brigadir Jenderal TNI (Purn) Djuwari S, S.IP, M.Sc</i>	31
5	INTERVENSI SYUKUR UNTUK MEMBANGUN KARAKTER, TELAAH PSIKOLOGI ISLAMI <i>Ahmad M. Diponegoro</i>	40
6	STRATEGIK MEMBANGUN PENDIDIKAN BERKARAKTER DI LPTK MUHAMMADIYAH <i>Muhammad Joko Susilo</i>	46
7	BAGAIMANA LINGKUNGAN MENDESAIN KARAKTER KITA BERKINERJA <i>Cholichul Hadi</i>	54
8	PENDIDIKAN SEBAGAI PEMBENTUK KARAKTER MANUSIA YANG UNGGUL, TANGGUH DAN BERMORAL <i>Metta Rahmadiana</i>	69
9	AKTUALISASI KARAKTER KELOMPOK PENGGUNA NARKOBA DAN KINERJA <i>Cholichul Hadi</i>	76

10	MEMBANGUN KARAKTER SISWA MELALUI PEMBELAJARAN BERMAKNA DI SEKOLAH <i>Nur Hidayah</i>	91
11	PENDIDIKAN BAGI KESADARAN BERPERILAKU DALAM MENJAGA LINGKUNGAN DARI PENCEMARAN SAMPAH (Studi Kasus Beberapa Lokasi di Indonesia) <i>Saraluma Asti Malasari</i>	100
12	HUBUNGAN KETERATURAN MENJALANKAN SHOLAT DENGAN PENGENDALIAN EMOSI PADA SISWA-SISWI KELAS XI MAN BABAKAN LEBAKSIU TEGAL <i>Amelia Fatmah dan Siti Urbayatun</i>	106
13	AGRESIVITAS REMAJA DI KOTA YOGYAKARTA DILIHAT DARI KEMATANGAN EMOSI DAN SELF ESTEEM <i>Alif Mu'arifah</i>	111
14	HUMANISASI UNTUK MEWUJUDKAN PENDIDIKAN INDONESIA YANG HUMANIS <i>Dian Artha Kusumaningtyas</i>	125
15	POLA COPING MECHANISM PADA BUDAYA JAWA. <i>Alif Mu'arifah</i>	132
16	INTERVENSI PENINGKATKAN PENDIDIKAN ANAK MELALUI PROGRAM PSIKOEDUKASI DAN PELATIHAN PENANGANAN ANAK DI PERKAMPUNGAN PINGIT* <i>Fatma Tentama</i>	144
17	PERAN PERHATIAN ORANGTUA DALAM PRESTASI BELAJAR SISWA SD NEGERI PLAKARAN BANGUNTAPAN BANTUL <i>Choirul Anam dan Mei Budiarto Nugroho</i>	163
18	SIKAP MASYARAKAT KOTA YOGYAKARTA TERHADAP PENDIDIKAN ALTERNATIF HOMESCHOOLING <i>Nurul Hidayah</i>	162
19	PERAN ORANG TUA DALAM PENDIDIKAN SEKSUAL PADA ANAK: TINJAUAN PSIKOLOGI ISLAM <i>Siti Urbayatun</i>	172

20	MEMAHAMI KOPING RELIGIUS-SUFISTIK DAN PERANANNYA BAGI KUALITAS HIDUP PADA MASYARAKAT <i>Siti Urbayatun</i>	175
21	PENDIDIKAN AGAMA DALAM KELUARGA DAN KECENDERUNGAN PERILAKU AGRESIF SISWA SMK <i>Wening Junainah & Herlina Siti Widiiana</i>	187
22	MENGURANGI KETERGANTUNGAN LEM PADA ANAK JALANAN DENGAN TEKNIK TERAPI KOGNITIF DAN PSIKOEDUKASI <i>Wulan Densy Rindayani</i>	194
23	PERAN ORANGTUA DALAM MENDIDIK ANAK MENJADI PRIBADI YANG TANGGUH AGAR TERHINDAR DARI PENYALAHGUNAAN NAPZA <i>Nurfitriia Swastiningstih</i>	214
24	PEMETAAN KESIAPAN GURU SEKOLAH DASAR DALAM PEMBELAJARAN TEMATIK DI KECAMATAN KASIHAN KABUPATEN BANTUL <i>Dhimiaty Galarso</i>	222
25	HUBUNGAN ANTARA PERSAINGAN ANTAR SAUDARA KANDUNG DENGAN KECENDERUNGAN AGRESIVITAS <i>Purwadi dan Indar Wati</i>	231
26	BUDAYA JAWA SEBAGAI MEDIA PENDIDIKAN DAN DAKWAH <i>Kasno Effendi</i>	246
27	UPAYA MEWUJUDKAN KAMPUS ISLAMI DI PERGURUAN TINGGI MUHAMMADIYAH BEBERAPA POKOK PIKIRAN BAGI IMPLEMENTASI PRAKTIS <i>Widodo Hariyono</i>	261
28	MODEL BELAJAR KELOMPOK DAN IMPLEMENTASI MEDIA DALAM MEMBENTUK KARAKTER HASIL BELAJAR MAHASISWA DI PRODI PENDIDIKAN BIOLOGI UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN YOGYAKARTA <i>Triantik Widyaningrum</i>	264

29	DUKUNGAN SOSIAL SUAMI DALAM PENDIDIKAN MENOPAUSE SAAT ISTRI MENGHADAPI MENOPAUSE DI DESA SOMAGEDE KECAMATAN SOMAGEDE BANYUMAS <i>Indah Yuliana Wulandari, Sitti Nur Djaunah, Isti Ken Utami</i>	274
30	PENINGKATAN PRESTASI BELAJAR BIOLOGI MELALUI E-LEARNING DAN PEMBERIAN QUIZ TERHADAP HASIL BELAJAR MAHASISWA PENDIDIKAN BIOLOGI UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN <i>Triatik Widyaningrum</i>	283

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 kearah yang lebih baik. Dalam isu-isu tulisan ini, dapat ditergarai beber apa 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 negatif kehidupan manusia. Perkembangan riset psikologi kearah 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 ni'mat 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 ni'mat, mengingat ni'mat para partisipan yang selalu menulis daftar ni'mat, 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 sample orang dewasa dengan penyakit neuromuscular disease, intervensi syukur selama 3 minggu menghasilkan sejumlah besar energi emosi positif, merasa menjadi bagian dari umat manusia, lebih optimis, dan meningkatkan kualitas tidur dibandingkan kelompok control.
- Anak-anak yang dilatih befikir 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 manuskrip 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 memeringkan 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 ISLAMI

Psikologi Islami 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

dalam Al-Mufradat fi Gharib Al-Quran, 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 enggan untuk bersyukur. Penilaian seperti ini jelas bertentangan dan cenderung menganggap tidak ada nikmat yang diberikan. Sebenarnya apa yang diinginkan inginkan 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, sedang kamu tidak mengetahui." (QS 2: 216).

Kedua, selalu melihat kepada orang lain yang lebih tinggi dari dirinya, atau diberikan lebih banyak nikmat (ulunnimah). 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 di antara kamu melihat orang yang lebih banyak Allah dalam hal harta benda dan bentuk rupa, maka hendaklah ia melihat kepada orang-orang yang lebih rendah daripadanya."

Ketiga, menganggap apa yang didapatkan dari nikmat Allah adalah hasil usahanya. Perilaku ini merambuhkan 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. Barang siapa 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, pernapasan, dan masih banyak lagi yang memungkinkan manusia mengocap segala bentuk nikmat duniawi yang enak-enak dan indah. Benda-benda yang ada di sekeliling manusia, seperti sinar matahari 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 mengajarkan 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 tidak membutuhkan apa pun dari manusia, Allah pun tidak membutuhkan ibadah manusia, karena bagi Dia tidak jadi soal apakah seluruh semesta 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 manusia 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 digunak-an di jalan yang salah. Individu biasa mengucapkan hamdallah ketika mendapat nikmat sebagai ungkapan rasa syukur manusia, akan tetapi di sisi yang lain manusia masih sering bergunjing. Hal ini akan mendapatkan perhitungan yang lain dari Allah. Seharusnya jika manusia sering melakukan ibadah sholat 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 selalu memuji Allah dalam segala kondisi. Hal ini karena jika manusia mau membandingkan antara nikmat dengan musibah tidak akan ada apa-apanya. Musibah yang datang tidak sebanding dengan samudera nikmat yang tiada bertepi. Yang membuat manusia menderita adalah manusia terlalu tamak pada yang belum ada.

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 dia mengucap hamdallah dan menyadari bahwa uang tersebut menjadi pendekatnya dengan Allah, tidak berat membayar zakat, ringan untuk bersedakah karena merasa yakin tidak akan berkurang harta dengan bersedakah.

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.

Al-Asyraf, 1977, hal. 114. Hal yang harus dilakukan manusia agar menjadi hamba yang bersyukur. Dalam

dan tidak mau bersabar atas cobaan-Ku, maka silakan saja ia keluar dari kolong langit-Ku dan silakan 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 rezeki mu) (QS. 14:7) *Wamaa bikunmin ni'matin faini ALLAHi tsumma idzaa massakumudluru faini lahi tajaruun* (Dan apa saja nikmat yang ada pada kamu, maka dari Allah-lah datangnya, dan bila kamu ditimpa oleh kemudharatan, maka hanya kepada-Nya-lah kamu meminta pertolongan.) (QS. 16:53) (diambil dari manuskab Al Hikmah ; Syekh Ahmad Atailah)

DOA UNTUK MENINGKATKAN SYUKUR

Dalam al qur'an maupun al hadis ada doa-doa yang dapat meningkatkan manusia untuk bersyukur. Misalnya dalam surat naml disebutkan doa nabi Sulaiman: Tuhanku gerakkanlah baki untuk mensyukuri ni'matmu yang telah engkau anugerahkan kepadaku dan kepada kedua orangtuaku. Dan agar aku berbuat perbuatan yang baik yang engkau ridloi, serta masukkanlah 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, 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 khazanah psikologi Islami. Misalnya apabila dalam bidang psikologi yang banyak dilakukan adalah dengan cara mengingat ni'mat 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.