

Konsep Syukur dalam Al-Quran dan Hadis Perspektif Psikologi Islam

Wantini dan Ricki Yakup
Universitas Ahmad Dahlan

Abstract

The failure of people to interpret life is the reason for their inability to be grateful for their lives. The purpose of this study is to find the concept of gratitude in the Quran and hadith in the perspective of Islamic Psychology studies. This research is included in the type of literature research or commonly called Library Research, because the data studied is in the form of books sourced from literature treasures. The results of this study found that the concept of gratitude in the Quran and Hadith from the perspective of Islamic Psychology there are three main concepts, namely the concept of gratitude with the heart, the concept of gratitude verbally and the concept of gratitude with deeds. There are several concepts of gratitude in the Quran and hadith in the perspective of Islamic Psychological studies: First, Surat al-Ankabut verse 45 and Bukhari's hadith on mindfulness. Second, Surah Ibrahim verse 7 and Abu Hurayrah's hadith about gratitude journaling. Third, Surah An-Naml verse 93 and Hadith Muslim Narration about the relationship with mental health. Fourth, An-Nahl verse 53 and the hadith of Abu Hurairah (r.a) on religiosity and coping.

Keywords: *Concep; Gratitude; Islamic Psychology*

Abstrak

Kegagalan manusia dalam memaknai hidup adalah sebab dari tidak mampunya mereka dalam mensyukuri hidup mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan konsep syukur dalam al-Quran dan hadis dalam perspektif kajian Psikologi Islam. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kepustakaan atau biasa disebut *Library Research*, karena data yang diteliti berupa buku-buku yang bersumber dari khazanah kepustakaan. Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa konsep syukur dalam al-Quran dan Hadis perspektif Psikologi Islam terdapat tiga konsep utama, yaitu konsep syukur dengan hati, konsep syukur dengan lisan dan konsep syukur dengan perbuatan. Ada beberapa konsep syukur dalam al-Quran dan hadis dalam perspektif kajian Psikologi Islam: *Pertama*, Surat al-Ankabut ayat 45 dan hadis Bukhari tentang *mindfulness*. *Kedua*, Surat Ibrahim ayat 7 dan hadis Abu Hurairah tentang *gratitude journaling*. *Ketiga*, Surat An-Naml ayat 93 dan Hadis Riwayat Muslim tentang hubungan dengan kesehatan mental. *Keempat*, An-Nahl ayat 53 dan hadis Abu Hurairah r.a tentang religiositas dan *coping*.

Kata Kunci: Konsep; Syukur; Psikologi Islam

Ketidakkampuan manusia modern dalam mensyukuri hidup menyebabkan manusia kehilangan makna hidup (*the meaning of life*) yang hakikatnya menjadi motivasi utama dalam menjalani kehidupan yang penuh dengan tantangan ini. Dampaknya manusia selalu merasa resah dengan kemewahan dunia dan harta yang melimpah. Dalam bahasa

Psikologi, situasi manusia seperti ini disebut sedang mengalami "*kehampaan ekstensial*" yang menjadikan dirinya tidak puas dengan pencapaian-pencapaian dan cita-cita yang telah diraih (Takdir, 2018). Oleh karenanya, dengan manusia bersyukur akan melahirkan kebahagiaan dan motivasi untuk terus melangsungkan kehidupan. Dengan bersyukur akan menjadikan pelakunya mendapatkan kenikmatan tambahan dan sebaliknya jika manusia tidak bersyukur akan mendapatkan penderitaan (Rachmadi dkk., 2019).

Dampak terburuk dari kegagalan manusia memahami konsep syukur dalam menjalani hidup dapat juga berujung kepada hilangnya akal atau gangguan jiwa, depresi, menyakiti diri sendiri, selalau merasa bersalah hingga percobaan diri. Di mana percobaan bunuh diri merupakan penyebab kematian kedua di Indonesia. Hal tersebut menandakan masih banyaknya manusia yang belum memahami ataupun menerapkan konsep syukur dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Valentina & Helmi, 2016). Pembahasan mengenai kebersyukuran atau dalam istilah Islam disebut dengan istilah syukur, banyak tersurat dalam dua teks utama masyarakat Islam yaitu al-Quran dan as-Sunnah, di mana dalam agama Islam tidak hanya membahas tentang syukur namun juga menyediakan definisi secara konseptual, dimensi bahkan menyediakan item yang dapat digunakan untuk melakukan pengukuran baik dari perspektif pendidikan Agama Islam maupun Psikologi Islam (Rachmadi dkk., 2019).

Konsep syukur memiliki peran penting dalam keberlangsungan manusia, sehingga hal tersebut menjadi perhatian para pakar psikologi yang dijadikan sebuah kajian studi keilmuan yang dikenal dengan "*Psikologi Syukur*". Sepertinya hal tersebut digadag-gadag dapat memberikan solusi bagi manusia modern ini yang kehilangan makna hidup karena ketidakmampuan manusia modern saat ini untuk mensyukuri hidup (Aisyah & Chisol, 2020). Pada konteks ini, problematika syukur yang dialami oleh manusia menjadi penting untuk selalu dikaji dalam upaya mencapai kebahagiaan yang hakiki yakni kebahagiaan hidup yang Allah ridhoi sesuai dengan petunjuk syariat Islam yang berdasarkan al-Quran dan as-Sunnah (Mahfud, 2014a). Sehingga kajian Ayat-ayat al-Quran dan Hadis menjadi penting untuk dikaji dari perspektif Psikologi Islam agar pesan ataupun nilai-nilai yang terkandung dalam al-Quran dan hadis lebih muhda diterima melalui pendekatan psikologis. Dalam pengembangan Psikologi Islam memiliki tiga aspek pendekatan yaitu pendekatan skriptualis, falsafati dan pendekatan sufistik. Pendekatan skriptualis merupakan pengkajian

Psikologi Islam yang didasarkan pada teks-teks al-Quran ataupun Hadis secara literal. Asumsi filosofinya adalah bahwa Allah yang menciptakan jiwa manusia dan Dia pula yang menciptakan hukum-hukum psikologinya (Yudiani, 2013).

Dalil al-Quran dan hadis cukup banyak yang menjelaskan tentang konsep syukur bahkan sampai pada tingkat indikatornya. Beberapa konsep barat pada hakikatnya juga tidak bisa dipisahkan dari kajian tentang agama. Watskin memprediksi bahwa religiusitas intrinsik berhubungan dengan perilaku bersyukur. Menurutnya religiusitas intrinsik dapat meningkatkan syukur, karena individu melihat Tuhan sebagai sumber puncak dari segala manfaat dari kehidupan manusia (Rusdi, 2017). Berkaitan dengan banyaknya penyebutan syukur dalam al-Quran, menunjukkan bahwa syukur memiliki makna yang mendalam, sehingga Allah SWT. Menyebutkan ayat-ayat syukur dalam jumlah yang banyak (Rahmatillah, 2019).

Dalam Al-Quran, syukur disebutkan dalam berbagai ayat. Contohnya, dalam Surah Al-Baqarah (2:152), Allah SWT berfirman, "Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku." Ayat-ayat lainnya juga menekankan pentingnya bersyukur atas nikmat-nikmat Allah dan mengingatkan umat Muslim agar tidak lalai dalam menghargainya (Hafiz dkk., 2021). Hadis, yaitu perkataan dan tindakan Nabi Muhammad SAW (Hermawan, 2018), juga menggarisbawahi pentingnya sikap syukur. Dalam banyak hadis, Nabi Muhammad mendorong umat Muslim untuk bersyukur dalam segala keadaan, baik saat mendapatkan kebahagiaan maupun dalam ujian dan cobaan.

Dalam konteks psikologi Islam, sikap syukur memiliki implikasi yang signifikan dalam kesejahteraan psikologis dan spiritual (I. N. Hidayat & Gamayanti, 2020). Dalam psikologi Islam, syukur dianggap sebagai kunci untuk mencapai kebahagiaan dan kepuasan hidup. Menurut pandangan ini, bersyukur dapat membantu individu dalam mengembangkan sikap positif, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan memperkuat hubungan dengan Allah SWT dan manusia lainnya. Dalam Islam, sikap syukur merupakan sikap yang sangat ditekankan dan dihargai. Sikap syukur berarti mengakui dan menghargai segala nikmat yang diberikan oleh Allah (Widyaningsih dkk., 2022). Hubungan antara sikap syukur dalam Islam dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental dan kebahagiaan manusia sangat erat. Ketika seseorang memiliki sikap syukur, ia cenderung melihat kehidupan dengan perspektif yang positif. Ini membantu mengurangi kecenderungan

untuk merasa tidak puas, cemas, atau depresi. Dengan mengembangkan sikap syukur, seseorang dapat menghadapi tantangan dengan lebih baik dan merasa lebih bahagia dengan apa yang dimiliki (Utami, 2020).

Sikap syukur dalam Islam memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana individu dapat mengatasi tantangan kehidupan sehari-hari (Saputra dkk., 2021). Dalam Islam, setiap tantangan dianggap sebagai ujian dari Allah, dan sikap syukur diajarkan sebagai cara untuk menghadapinya. Dengan memiliki sikap syukur, seseorang mengakui bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya adalah bagian dari rencana Allah yang sempurna. Hal ini membantu individu untuk menerima tantangan dengan lapang dada, menghindari keluhan yang berlebihan, dan mencari solusi yang lebih baik. Sikap syukur juga mengajarkan individu untuk bersabar dan percaya bahwa setiap kesulitan akan memberikan pembelajaran dan pertumbuhan (Zuliana & Kumala, 2020).

Selama ini penelitian tentang konsep syukur cenderung lebih menitikberatkan pada penafsiran tentang syukur dan beberapa penelitian lain tentang makna syukur dalam perspektif psikologi qurani. Penelitian tentang penafsiran syukur cukup banyak ditemukan pada peneliti terdahulu, pembahasan tentang tafsir misalnya peneliti temukan dari Rahmatillah dengan judul "*Penafsiran Ayat-ayat Syukur dalam Tafsir Fi Zhilal Al-Quran*" (Rahmatillah, 2019). Penelitian lainnya dari Muhammad Irham (Muin, 2017) dan A. Malik Madany (Madany, 2015) dengan judul yang sama "*Syukur dalam Perspektif Al-Quran*". Setelah mencermati dan mengamati penelitian-penelitian terdahulu, peneliti menemukan bahwa penelitian terdahulu lebih banyak mengkaji tentang penafsiran syukur perspektif al-Quran dan masih sedikit yang membahas konsep syukur dalam al-Quran dan hadis perspektif Psikologi Islam.

Meskipun ada pemahaman umum tentang konsep syukur dalam Al-Quran dan Hadis, terdapat kekosongan dalam penelitian yang secara khusus menghubungkan perspektif psikologi Islam dengan konsep syukur. Oleh karena itu, ada kebutuhan untuk melakukan penelitian yang mendalam tentang implikasi psikologis dari sikap syukur dalam konteks kehidupan sehari-hari umat Muslim. Penelitian ini penting karena dapat memberikan wawasan yang lebih baik tentang bagaimana sikap syukur dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis umat Muslim.

Metode

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2016). Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kepustakaan atau biasa disebut *Library Research*, karena data yang diteliti berupa buku-buku yang bersumber dari khazanah kepustakaan (Rahmatillah, 2019). Karena penelitian ini *literer* maka penelitian ini termasuk penelitian yang bersifat kualitatif, penelitian kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk mendiskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individual ataupun kelompok (Arifin, 2014). Metode yang digunakan dalam memperoleh data penulisan penelitian ini adalah *library reseach*, yaitu mengkaji dan menelaah berbagai buku, tulisan, artikel, ataupun bacaan yang mempunyai relevansi dengan tema pokok dalam pembahasan penelitian ini (Sari & Asmendri, 2020). Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dokumentasi, yaitu mencari data-data tentang konsep syukur dalam al-Quran dan hadis kemudian diejawentahkan dengan teori ilmu Psikologi Islam dengan menggunakan data primer dan sekunder.

Langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian untuk mengumpulkan data yang relevan diantaranya; *Pertama*, Membaca secara cermat ayat-ayat al-Quran dan hadis yang berhubungan dengan konsep syukur serta membaca buku atau jurnal yang berkaitan dengan ilmu Psikologi Islam. *Kedua*, Mencatat kalimat yang menggambarkan adanya konsep syukur dan Psikologi Islam. *Ketiga*, Menganalisis konsep syukur dalam al-Quran dan Hadis perspektif Psikologi Islam. *Keempat*, Menganalisis konsep syukur dalam al-Quran dan Hadis perspektif Psikologi Islam dengan metode tafsir *maudhu'i*. *Kelima*, Menyimpulkan konsep syukur dalam al-Quran dan Hadis perspektif Psikologi Islam.

Selain itu, penting untuk mencatat bahwa dalam lingkup penelitian ini, ayat-ayat Al-Quran dan hadis yang digunakan sebagai referensi harus diperhatikan dengan konteks dan interpretasi yang tepat. Penafsiran yang benar diperlukan agar tidak terjadi pemahaman yang keliru atau keluar dari konteks yang dimaksudkan. Oleh karena itu, disarankan untuk mengacu pada tafsir Al-Quran dan karya-karya ulama yang diakui dalam Islam untuk memahami konteks dan makna yang tepat dari ayat-ayat dan hadis-hadis yang digunakan sebagai referensi.

H a s i l

Berdasarkan pengamatan peneliti tentang kajian diatas, dapat ditemukan bahwa terdapat banyak sekali ayat-ayat al-Quran dan hadis tentang syukur, baik secara tekstual maupun kontekstual. Secara tekstual yaitu terkait teks-teks atau naskah yang sudah tertera dalam al-Quran maupun hadis. Secara kontekstual, yaitu dari teks atau naskah yang ada kemudian di korelasikan dengan permasalahan yang terjadi saat ini melalui metode tafsir *maudhu'i* atau tematik ayat-ayat dan hadis syukur yang memfokuskan pada pendekatan Psikologi Islam. Sehingga ditemukan hasil sebagai berikut:

Pengertian Syukur

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata syukur bermakna rasa ungkapan terimakasih kepada Allah SWT (KBBI, 2022). Syukur secara lughawi bermakna membuka dan menyatakan, yaitu membuka kenikmatan kepada orang lain dan menyatakan syukur dengan lisan (Totok & Amin, 2012). Sedangkan secara terminology syukur yaitu menggunakan anugrah ilahi yang diberikan kepada manusia berupa hati, lisan dan perbuatan untuk menerima dan menjalankan kewajiban syariat (Gulen, 2014). Selain *asy-syukru*, terdapat juga kata *al-hamdu* dan *al-madhu* yang sama-sama memiliki makna memuji, namun terdapat perbedaan antar keduanya. *Al-hamdu* bermakna pujian yang diiringi rasa kecintaan dan pengagungan terhadap yang dipuji, sedangkan *al-madhu* biasanya digunakan pada saat seseorang memuji sesuatu tanpa disertai rasa kecintaan, seperti memuji kehabatan musuh atau seorang penyair yang memuji sang raja demi sebuah hadiah (Fadholi, 2021).

Pengertian Psikologi Islam

Psikologi Islam merupakan disiplin keilmuan yang mengkaji dan mempelajari tingkah laku individu, dalam upaya mengubah tingkah lakunya yang berandaskan nilai-nilai ajaran Islam dalam kehidupan pribadinya atau kehidupan sosialnya (Mubarak, 2017). Menurut Prof. Zakiah Daradjat Psikologi Islam memiliki beberapa definisi, yaitu:

1. Merupakan ilmu yang mengkaji tentang manusia, terutama kepribadian manusia yang bersifat filsafat, teori, metodologi dan pendekatan dengan didasari pada sumber-sumber hukum Islam, akal, indera, dan intuisi.
2. Merupakan konsep psikologi modern yang melalui filterisasi dan didalamnya memuat tentang wawasan keislaman.

3. Merupakan perspektif Islam terhadap psikologi modern yang tidak sesuai atau bertentangan dengan pemikiran Islam (Yudiani, 2013).

Psikologi Islam menurut perspektif etimologi, memiliki makna yang mengarah kepada ilmu kejiwaan. Dalam perspektif Islam, jiwa sepadan dengan kata *nafs*, ada juga yang mengatakan *ruh*, *qalb* dan *fitrah*. Sedangkan menurut istilah, Psikologi Islam berhubungan langsung dengan kajian, aspek, dan perilaku kejiwaan, sehingga dalam kesadaran individu mampu membentuk pribadi yang berkualitas serta mendapatkan kebahagiaan yang membawa ketrentaman pada jiwa (Hairina & Mubarak, 2020).

Ayat-ayat Syukur dalam Al-Quran

Terdapat banyak ayat yang berbicara tentang syukur, kata "syukur" dalam al-Quram terulang sebanyak 75 kali dengan berbagai derivasinya atau sebanyak 64 kali, 4 kali dalam bentuk *fi'il madhi*, 34 kali dalam bentuk *fi'il mudhari'*, 7 kali dalam bentuk *fi'il amr*, 3 kali bentuk *mashdar*, 4 kali dalam bentuk isim fa'il, 10 kali dalam bentuk *mubalagah isim fail* dan 2 kali dalam bentuk *isim maf'ul* (Faris, 1994). Namun demikian, dalam penelitian ini hanya ada beberapa ayat saja yang kan menjadi kajian pada penelitian ini. Di antaranya yaitu QS. Ibrahim [14] ayat 7 dan QS. An-Naml [27] ayat 40, tentang keutamaan bersyukur dan dampak bagi yang lalai dalam bersyukur. QS. An-Nahl ayat 53 tentang bersyukur menggunakan hati, QS. al-Baqarah [2] ayat 286, tentang perintah bersyukur dan QS. al-Mu'minun 23:28, QS. Ibrahim 14:39, QS. An-Naml 27:15, tentang bersyukur dengan menggunakan lisan. Serta QS al-Ankabut 29:45, tentang bersyukur dalam bentuk perbuatan (Firdaus, 2019).

Hadis tentang Syukur

Hadis tentang syukur dapat ditemukan pada hadis riwayat Bukhari dari sahabat Abu Bakarrah: "*Dari Abu Bakarrah, dari Nabi Shalallahu'alaihi wasallam, sesungguhnya Rasulullah Shalallahu'alaihi wasallam jika diberikan sesuatu yang menggemberikannya atau digemberikan maka beliau bersujud sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah*" (HR. Bukhari) (T. Hidayat dkk., 2019). Dan ada juga hadis dari sahabat Abu Hurairah r.a ia berkata bahwa Nabi Muhammad SAW. bersabda: "*Barangsiapa yang tidak berterimakasih kepada manusia, maka ia tidak bersyukur kepada Allah*" (Muin, 2017). "*Dari Abdullah bin 'Amr bin 'Ash, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: 'Perkara yang dibawa oleh Malaikat Jibril kepada saya dari (Rabb) Tuhanku adalah sesungguhnya Dia berfirman, 'Sesungguhnya Allah tidak akan melihat kepada kalian, bentuk tubuh*

kalian dan juga harta kalian, tetapi Dia melihat kepada hati dan amal-amal kalian'." (HR. Muslim). Dari Abu Hurairah ra., Rasulullah SAW bersabda: *"Seorang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah, walaupun keduanya ada kebaikan. Berusahalah untuk mendapatkan apa yang bermanfaat bagimu dan mintalah pertolongan kepada Allah, janganlah lemah."*

Syukur dalam Perspektif Psikologi Islam

Agama Islam telah memaparkan konsep atau aspek syukur, yang disusun oleh para ahli ilmu Islam. Diantaranya adalah al-Ghazali dan Ibnu Qayyim al-Jauziyah. Menurut al-Ghazali konsep syukur meliputi ilmu, spiritual, dan amal perbuatan. Konsep ilmu dalam kaitannya bersyukur yaitu mengetahui fungsi dan tujuan nikmat itu diberikan dan mengetahui dan mengenal tentang siapa yang memberi nikmat yaitu Allah. Konsep spiritual, yaitu dengan menunjukkan sikap bahagia dan gembira kepada sang pemberi nikmat disertai dengan tunduk dan *tawadhu'*. Konsep amal perbuatan, yaitu bentuk syukur yang di implementasikan dengan hati, lisan dan anggota badan untuk beribadah kepada Allah sebagai bukti dari rasa syukur kepada Allah SWT. Sedangkan menurut Ibnu Qoyyim aspek atau konsep syukur meliputi; a) tunduk kepada yang disyukuri, b) mencintai yang memberi nikmat, c) mengakui nikmatnya, d) memuji pemberi nikmat, e) tidak menggunakan nikmat itu untuk hal yang dibenci-Nya (Rachmadi dkk., 2019). Berdasarkan pemahaman diatas, maka dalam perspektif Psikologi Islam syukur dengan lisan, syukur dengan hati dan syukur dengan jasmani merupakan bagian dari kajian Psikologi Islam yang memiliki dampak pada kebahagiaan dan ketentraman jiwa seorang hamba yang mampu mensyukuri hidupnya.

Pembahasan

Konsep Syukur

Konsep syukur memiliki pengertian yang sangat penting dalam Al-Quran dan hadis. Berikut ini adalah beberapa penjelasan mengenai konsep syukur dalam kedua sumber tersebut:

"Segala nikmat yang ada pada diri kalian (datangnya) dari Allah" dalam Q.S An-Nahl ayat 53.

"Katakanlah Alhamdulillah (segala puji bagi Allah)" (QS. Al-Isra' ayat 111 dan QS. An-Naml ayat 93).

Sebagaimana firmanNya "...*sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari(nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangatlah pedih*" (QS.Ibrahim ayat 7) (Dewi & Munirah, 2022).

Surat al-Ankabut 29:45, tentang bersyukur dalam bentuk perbuatan "*bacalah kitab (al-Quran) yang telah diwahyukan kepadamu (Muhammad) dan laksanakanlah sholat, sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan munkar. Dan ketahuilah, mengingat Allah (sholat) itu lebih besar (keutamaannya dari ibadah yang lain) Allah mengehausi apa-apa yang kamu kerjakan.*"

Nabi Muhammad SAW pernah bersabda "*barangsiapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir, hendaknya berkata baik atau diam*" (HR. Bukhari dan Muslim).

Nabi Muhammad SAW. bersabda: "*Barangsiapa yang tidak berterimakasih kepada manusia, maka ia tidak bersyukur kepada Allah*".

Dalam hadis dapat kita temukan pada hadis riwayat Bukhari dari sahabat Abu Bakarrah: "*Dari Abu Bakarrah, dari Nabi Shalallahu'alaihi wasallam, sesungguhnya Rasullullah Shalallahu'alaihi wasallam jika diberikan sesuatu yang menggemberikannya atau digemberikan maka beliau bersujud sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah*" (HR.Bukhari).

Dalam psikologi Islam, konsep syukur memiliki peran penting dalam mengembangkan kesehatan mental dan kebahagiaan seseorang (Cholilah, 2020). Syukur merupakan sikap hati yang mengakui dan menghargai nikmat-nikmat yang diberikan oleh Allah. Dalam Al-Quran, Allah menjanjikan peningkatan nikmat bagi mereka yang bersyukur, dan hal ini secara psikologis mempengaruhi individu untuk melihat dan menghargai kebaikan yang ada dalam hidupnya.

Syukur juga merupakan sikap positif yang mampu mengatasi kecenderungan manusia untuk melihat kekurangan dan kesulitan (Sativa & Helmi, 2013). Dengan bersyukur, seseorang dapat melihat sisi positif dalam segala hal, bahkan dalam masa-masa sulit. Hal ini dapat membantu individu mengatasi stres, kecemasan, dan depresi.

Selain itu, sikap syukur juga berhubungan dengan rasa optimisme dan kepuasan hidup. Dengan mensyukuri nikmat-nikmat Allah, seseorang akan lebih puas dengan apa yang dimiliki dan merasa berlimpah rezeki, sehingga meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidupnya (Sagir, 2014).

Dalam konteks syukur, tawakkal berarti melepaskan ketergantungan pada diri sendiri dan meletakkan kepercayaan penuh kepada Allah. Seseorang yang bersyukur akan mengakui bahwa segala sesuatu yang ia miliki, termasuk kemampuan, keterampilan, dan kesuksesan, adalah pemberian Allah (Takdir, 2017). Oleh karena itu, individu tersebut akan

menyerahkan dirinya sepenuhnya kepada Allah, mengandalkannya dalam setiap langkah hidupnya.

Sikap tawakkal yang terkait dengan syukur membantu individu mengatasi kecemasan, stres, dan ketakutan yang mungkin timbul ketika menghadapi tantangan atau kesulitan. Mereka yakin bahwa Allah adalah Maha Pengatur dan Maha Mengetahui, dan bahwa Dia akan memberikan yang terbaik bagi hamba-Nya yang berserah diri sepenuhnya kepada-Nya.

Dalam konteks psikologi, sikap tawakkal yang didasarkan pada syukur juga dapat mengembangkan rasa ketenangan, ketenangan batin, dan kepuasan hidup. Dengan melepaskan kekhawatiran yang berlebihan dan mengembangkan keyakinan yang kuat pada Allah, individu akan merasakan kedamaian dan kebahagiaan yang lebih dalam hidupnya.

Dengan demikian, keterkaitan antara konsep syukur dan psikologi Islam dapat memperkuat kesehatan mental dan spiritual seseorang. Sikap syukur yang ditanamkan dalam diri individu akan membantu mereka menghadapi hidup dengan lebih baik, mengembangkan rasa bahagia, dan memperoleh kedamaian batin yang mendalam dengan bergantung sepenuhnya kepada Allah dalam segala hal (Lubis, 2019).

Jika dilihat dari perspektif psikologi Islam, konsep syukur dapat dikaitkan dengan beberapa konsep dan tawaran psikologis, antara lain: a. Penghargaan diri. Syukur membantu individu menghargai dirinya sendiri sebagai makhluk Allah yang diberkahi dengan nikmat dan karunia-Nya. b. Kepuasan hidup. Syukur mempengaruhi kepuasan hidup seseorang, karena mengalihkan perhatian dari kekurangan ke berkah yang ada. c. Optimisme. Syukur melibatkan pengakuan terhadap nikmat Allah, yang dapat membangkitkan sikap optimis terhadap kehidupan dan masa depan. d. Kesehatan mental. Syukur dikaitkan dengan peningkatan kesehatan mental, mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. e. Rasa syukur yang mendalam. Syukur yang mendalam membantu individu menghargai dan mengakui nikmat Allah dalam setiap aspek kehidupan, baik yang besar maupun yang kecil (Mujidin dkk., 2021). Ini adalah beberapa konsep psikologi Islam yang terkait dengan syukur. Penting untuk dicatat bahwa bidang psikologi Islam terus berkembang, dan mungkin ada perspektif lain yang relevan dalam kajian lebih mendalam.

Berdasarkan keterangan diatas, dapat difahami bahwa konsep syukur terbentuk atas tiga komponen utama, yaitu: syukur dengan hati, syukur dengan lisan, dan syukur dengan jasmani.

Konsep Syukur dengan Hati

Syukur dengan hati artinya adalah meyakini dengan sebenar-benarnya bahwa setiap nikmat yang diterima oleh seorang hamba adalah bersumber dari Allah bukan selain-Nya. Hati yang mampu menyukuri nikmat dapat menguatkan kebaikan yang sudah dilakukan dan melahirkan kebaikan lainnya yang belum ada, sebagaimana seorang salaf pernah berkata "*min tsawabi al-hasanati al-hasanatu ba'daha*" yang artinya balasan dari kebaikan adalah kebaikan sesudahnya (Usman dkk., 2020). Ketika seorang hamba mampu untuk menyukuri nikmat yang diberikan kepadanya, maka sangat mudah baginya untuk menjalani kehidupannya dengan penuh kebahagiaan dan jiwa yang tentram. Hati seorang hamba yang bersyukur akan senantiasa bersih dari penyakit-penyakit hati yang berbahaya, seperti rasa iri, dengki, hasad, dendam dan lainnya, juga tidak akan terjerumus dalam praktik kesyirikan yang mencari atau meminta sesuatu kepada selain Allah. Syukur hati ini adalah sikap batiniah atau keadaan hati yang bersyukur. Syukur hati adalah ungkapan rasa syukur yang lahir dari dalam hati kita (Enghariano, 2020). Ini melibatkan pengakuan dan apresiasi yang tulus terhadap berkat dan karunia yang diberikan kepada kita oleh Tuhan atau kehidupan itu sendiri. Ketika kita memiliki sikap syukur hati, kita menghargai segala hal baik yang kita terima dan memiliki rasa penghargaan yang mendalam (Mahfud, 2014).

Konsep Syukur dengan Lisan

Dalam Psikologi al-Quran, bersyukur dengan lisan adalah pengucapan secara *dzahir lafadz al-hamdulillah* (segala puji hanya milik Allah). Ungkapan hamdalah merupakan ungkapan yang paling masyhur dikalangan umat Islam, dalam menggerakkan hati dan tubuh untuk senantiasa bersyukur (Usman dkk., 2020). Termasuk juga menjaga lisan untuk tidak mengatakan kata-kata yang menyakiti, kata-kata kotor ataupun ujaran kebencian, maka ini juga termasuk dalam menyukuri nikmat Allah menggunakan lisan. Syukur dengan lisan ini adalah ungkapan syukur melalui perkataan atau ucapan (Danang Wiharjanto & Yayat Suharyat, 2022). Dengan menggunakan kata-kata, kita menyatakan rasa terima kasih kita kepada Tuhan, orang lain, atau lingkungan kita. Mengucapkan terima kasih secara lisan memperkuat rasa syukur dalam diri kita dan juga memperlihatkan penghargaan kita

kepada orang lain. Ini bisa melibatkan mengucapkan kata-kata syukur, memberikan pujian, atau menghargai kontribusi orang lain.

Konsep Syukur dengan Badan

Syukur dengan jasmani, yaitu dengan mengoptimalkan setiap anggota badan untuk beribadah dan menjalankan ketaatan kepada Allah, serta tidak menggunakannya untuk kemaksiatan dan perbuatan dosa yang Allah murkai. Syukur dengan jasmani ini berarti menunjukkan rasa syukur melalui tindakan atau perbuatan nyata. Melalui tindakan kita, kita menunjukkan rasa syukur kita dalam kehidupan sehari-hari. Ini bisa berupa melakukan kebaikan kepada orang lain, berbagi dengan yang membutuhkan, atau menggunakan potensi dan bakat kita untuk kebaikan orang lain. Tindakan nyata ini merupakan cara konkret untuk mengekspresikan rasa syukur kita dan berbagi berkat yang telah kita terima (Faujiah & Elfairuza, 2019).

Dalam aspek Psikologi Islam, ketiga aspek tersebut juga merupakan komponen penting dalam keberlangsungan hidup manusia, kebahagiaan dan ketentraman tidaklah didapat dengan hati yang tenang, kebaikan dan keburukan tidak lah dapat dibedakan melainkan dengan hati yang bersih dan selamat. Komunikasi yang baik tidaklah mungkin didapat dengan lisan yang buruk atau tidak terjaga, kerukunan dan kekompakan dalam keluarga, masyarakat maupun bernegara dapat bersinergi dengan baik apabila memiliki komunikasi yang baik. Selanjutnya, jasmani yang baik akan berfungsi dengan baik jika lisan dan hati saling terkait satu sama lain, bersinergi dalam melahirkan kebaikan-kebaikan melalui beryukur atas nikmat yang Allah berikan dan jika itu dapat diraih maka mudah bagi Allah untuk menambah nikmatnya.

Psikologi mengajarkan bahwa sikap syukur secara positif mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional seseorang. Ada beberapa cara di mana agama dan ilmu psikologi saling melengkapi dalam menjelaskan pentingnya sikap syukur dalam kehidupan sehari-hari:

Pertama, mindfulness. Konsep kesadaran diri dalam psikologi, seperti *mindfulness*, mengajarkan pentingnya menyadari dan menghargai momen-momen kehidupan yang ada di sekitar kita.

Surat al-Ankabut 29:45, tentang beryukur dalam bentuk perbuatan *“bacalah kitab (al-Quran) yang telah diwahyukan kepadamu (Muhammad) dan laksanakanlah sholat, sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan munkar. Dan ketahuilah,*

mengingat Allah (sholat) itu lebih besar (keutamaannya dari ibadah yang lain) Allah mengheau apa-apa yang kamu kerjakan."

Bukhari dari sahabat Abu Bakarrah: *"Dari Abu Bakarrah, dari Nabi Shalallahu'alaihi wasallam, sesungguhnya Rasullullah Shalallahu'alaihi wasallam jika diberikan sesuatu yang menggemberikannya atau digemberikan maka beliau bersujud sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah"* (HR.Bukhari)

Kedua, gratitude journaling. Psikologi positif mendorong praktik *gratitude journaling*, yaitu mencatat hal-hal yang kita syukuri setiap hari (Satria dkk., 2019). Praktik ini dapat mengubah fokus pikiran kita dari hal-hal negatif menjadi hal-hal yang positif. Dalam Islam, praktik ini dapat diperkuat dengan meyakini bahwa setiap nikmat berasal dari Allah SWT. Dengan mencatat nikmat-nikmat tersebut dalam jurnal syukur, kita dapat memperkuat rasa syukur kita dan melihat secara nyata betapa banyaknya nikmat yang Allah berikan kepada kita. Ayat dan hadis yang sesuai dengan pernyataan tersebut, yaitu:

Sebagaimana firmanNya *"...sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari(nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangatlah pedih"* (QS.Ibrahim ayat 7) (Dewi & Munirah, 2022).

Abu Hurairah r.a ia berkata bahwa Nabi Muhammad SAW. bersabda: *"Barangsiapa yang tidak berterimakasih kepada manusia, maka ia tidak bersyukur kepada Allah"*

Ketiga, hubungan dengan kesehatan mental. Penelitian dalam psikologi telah menunjukkan bahwa sikap syukur yang kuat terkait dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, kebahagiaan, penurunan depresi, dan peningkatan kepuasan hidup. Dalam Islam, syukur juga dianggap sebagai salah satu kunci untuk mencapai kedamaian batin dan kebahagiaan. Dengan mengembangkan sikap syukur, seseorang dapat memperkuat kesehatan mentalnya dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Hardianti dkk., 2021). Ayat Al-Qur`an dan hadis yang sesuai yaitu:

"Katakanlah Alhamdulillah (segala puji bagi Allah)" (QS.Al-Isra' ayat 111 dan QS. An-Naml ayat 93).

"Dari Abdullah bin 'Amr bin 'Ash, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: 'Perkara yang dibawa oleh Malaikat Jibril kepada saya dari (Rabb) Tuhanku adalah sesungguhnya Dia berfirman, 'Sesungguhnya Allah tidak akan melihat kepada kalian, bentuk tubuh kalian dan juga harta kalian, tetapi Dia melihat kepada hati dan amal-amal kalian'." (HR. Muslim)

Keempat, religiositas dan coping. Psikologi telah menemukan bahwa memiliki sumber spiritual dan religius yang kuat dapat membantu individu dalam menghadapi stres dan tantangan hidup. Dalam konteks Islam, iman dan hubungan dengan Allah merupakan

sumber kekuatan dan dukungan yang signifikan. Sikap syukur dalam Islam dapat menjadi bagian dari strategi *coping* yang efektif dalam menghadapi kesulitan hidup, karena memberikan keyakinan bahwa Allah senantiasa menyediakan solusi dan mendukung individu yang berserah diri (Ramdani dkk., 2018). Ayat Al-Qur`an yang sesuai dengan pernyataan tersebut yaitu:

"Segala nikmat yang ada pada diri kalian (datangnya) dari Allah" dalam Q.S An-Nahl ayat 53.

Dari Abu Hurairah ra., Rasulullah SAW bersabda: *"Seorang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah, walaupun keduanya ada kebaikan. Berusahalah untuk mendapatkan apa yang bermanfaat bagimu dan mintalah pertolongan kepada Allah, janganlah lemah."*

Kesimpulan

Dari hasil dan pembahasan diatas, dapat kita mengetahui, memahami dan menemukan bahwa konsep syukur dalam al-Quran dapat ditemukan pada banyak ayat dalam al-Quran termasuk juga dalam beberapa hadis Nabi SAW. Sehingga pada penelitian ini ditemukan tentang tiga konsep utama dalam memahami makna syukur, yaitu syukur dengan hati, syukur dengan lisan dan syukur dengan perbuatan. Terdapat banyak ayat Al-Quran dan hadis yang menyebutkan pentingnya bersyukur dan memuji Allah atas segala karunia-Nya. Ada beberapa konsep syukur dalam al-Quran dan hadis dalam perspektif kajian Psikologi Islam: *Pertama*, Surat al-Ankabut ayat 45 dan hadis Bukhari tentang *mindfulness*. *Kedua*, Surat Ibrahim ayat 7 dan hadis Abu Hurairah tentang *gratitude journaling*. *Ketiga*, Surat An-Naml ayat 93 dan Hadis Riwayat Muslim tentang hubungan dengan kesehatan mental. *Keempat*, An-Nahl ayat 53 dan hadis Abu Hurairah r.a tentang religiositas dan *coping*.

Saran

Sudah selayaknya bagi seorang manusia yang menginginkan sebuah kebahagiaan dan ketentraman dalam hidupnya untuk benar-benar memahami konsep keberyukuran kepada Allah, atas segala kenikmatan yang telah Allah limpahkan padanya. Karena Allah sudah berjanji kepada siapa saja yang beryukur kepada-Nya, Allah akan menambahkan nikmat padanya begitu juga sebaliknya bagi hamba yang kufur maka ketahuilah azab Allah sangat pedih.

Referensi

- Aisyah, A., & Chisol, R. (2020). Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar. *Proyeksi*, 13(2), 109. <https://doi.org/10.30659/jp.13.2.109-122>
- Arifin, Z. (2014). *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Cholilah, I. R. (2020). Kontribusi Gratitude dan Meaning of Life sebagai Upaya untuk Mengembangkan Kesehatan Mental di Tempat Kerja. *Jurnal Al-Tatwir*, 7(1), 43–64. <https://doi.org/10.35719/altatwir.v7i1.13>
- Danang Wiharjanto, & Yayat Suharyat. (2022). Syukur wa Kufur Nikmat Fil Al Quran. *Religion : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 01–16. <https://doi.org/10.55606/religion.v1i6.14>
- Dewi, A., & Munirah, M. (2022). Konsep Syukur dalam Al-Quran (Studi QS. Ibrahim [14]:7 dengan Pendekatan Ma'na Cum Maghza). *Syams: Jurnal Kajian Keislaman*, 3(2), 182–197. <https://doi.org/10.23971/js.v3i2.6121>
- Enghariano, D. A. (2020). Syukur dalam Perspektif al-Quran. *Jurnal El-Qanuniy: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesyariahan Dan Pranata Sosial*, 5(2), 270–283. <https://doi.org/10.24952/el-qonuniy.v5i2.2154>
- Fadholi, A. (2021). *Syarah Tuhfah Al-Athfal (pertama)*. Pustaka Adz-Dzahabi.
- Faris, A. Ibnu. (1994). *Mu'jam Maqoyis al-Lughah (Juz 3)*. Dar al-Fikr.
- Faujiah, A., & Elfairuza, Z. (2019). Filosofi Syukur dalam Perspektif Ekonomi Islam. *EKOSIANA Jurnal Ekonomi Syariah*, 6(2), 38–57. <https://doi.org/https://doi.org/10.47077/ekosiana.v6i2.124>
- Firdaus, F. (2019). Syukur dalam Perspektif Al-Quran. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 5(1), 60–72. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v5i1.378>
- Gulen, M. F. (2014). *Tasawuf Untuk Kita Semua, Terj Fuad Sayifudin Nur (1st ed.)*. Republika Penerbit.
- Hafiz, H., Suriyadi, S., & Fadil, M. (2021). Makna Tikrar Ayat Fabiayyiala Irabbikuma Tukazziban pada Surat ar-Rahman Pespektif Hasbi Ash Shiddieqy dalam Tafsir an-Nur. *Thullab: Jurnal Riset Dan Publikasi Mahasiswa*, 1(2).
- Hairina, Y., & Mubarak, M. (2020). Penerapan Psikologi Islam dalam Praktek Profesi Psikolog Muslim. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 3(1), 47–60. <https://doi.org/10.15575/jpib.v3i1.4132>
- Hardianti, R., Erika, E., & Nauli, F. A. (2021). Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di SMA Negeri 8 Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 215. <https://doi.org/10.31258/jni.11.2.215-227>
- Hermawan, R. (2018). Pengajaran Sholat Pada Anak Usia Dini Perspektif Hadis Nabi Muhammad SAW. *INSANIA: Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 23(2), 282–291. <https://doi.org/10.24090/insania.v23i2.2301>

- Hidayat, I. N., & Gamayanti, W. (2020). Dengki, Bersyukur dan Kualitas Hidup Orang yang Mengalami Psikosomatik. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 79–92. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.6027>
- Hidayat, T., Rahmat, M., & Supriadi, U. (2019). Makna Syukur Berdasarkan Kajian Tematik Digital Al-Quran Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Akhlak Di Sekolah Dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 4(1), 94. <https://doi.org/10.23969/jp.v4i1.1791>
- KBBI. (2022). *Arti kata syukur - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online*. <https://kbbi.web.id/syukur>
- Lubis, B. (2019). Syukur dengan kebahagiaan remaja. *Jurnal Pionir*, 5(4).
- Madany, M. (2015). Syukur dalam Perspektif al-Quran. *Az-Zarqa': Jurnal Hukum Bisnis Islam*, 7(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/azzarqa.v7i1.1491>
- Mahfud, C. (2014). The Power Of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam al-Quran. *Epistemé: Jurnal Pengembangan Ilmu Keislaman*, 9(2). <https://doi.org/10.21274/epis.2014.9.2.377-400>
- Mubarak. (2017). Urgensi Psikologi Islam dalam pendidikan Islam dalam. *Jurnal Insania*, 5(2), 218. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.18592/jsi.v5i2.1503>
- Muin, M. I. A. (2017). Syukur Dalam Perspektif Al-Quran. *Jurnal Tafseer*, 5(1), 1–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.24252/jt.v5i1.7313>
- Mujidin, M., Millati, N., & Rustam, H. K. (2021). Hubungan Bersyukur kepada Tuhan dan Perilaku Bersedekah dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(2), 106. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i2.8876>
- Rachmadi, A. G., Safitri, N., & Aini, T. Q. (2019). Kebersyukuran: studi komparasi perspektif psikologi barat dan psikologi Islam. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 115–128. <https://doi.org/doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art2>
- Rahmatillah, A. A. (2019). Studies Gratitude Verses in Tafsir Fi Zhilal Al-Qur 'an. *Al Karima: Jurnal Studi Ilmu Al Quran Dan Tafsir*, 2(2), 1–8.
- Ramdani, Z., Supriyatin, T., & Susanti, S. (2018). Perumusan dan pengujian instrumen alat ukur kesabaran sebagai bentuk coping strategy.". *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(2), 97–106. <https://doi.org/https://doi.org/10.15575/jpib.v1i2.2955>
- Rusdi, A. (2017). Syukur dalam psikologi Islam dan konstruksi alat ukurnya. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(1), 95–117.
- Sagir, A. (2014). Pertemuan Sabar Dan Syukur Dalam Hati. *Jurnal Studia Insania*, 2(1), 19. <https://doi.org/10.18592/jsi.v2i1.1089>
- Saputra, R., Dalimunthe, R. P., & Mulyana, M. (2021). Menyeimbangkan Ritualitas dan Partisipasi Sosial: Konsep Tasawuf Sosial Amin Syukur. *NALAR: Jurnal Peradaban Dan Pemikiran Islam*, 5(1), 14–30. <https://doi.org/10.23971/njppi.v5i1.2788>
- Sari, M., & Asmendri, A. (2020). Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. *Natural Science*, 6(1), 41–53. <https://doi.org/10.15548/nsc.v6i1.1555>

- Sativa, A. R., & Helmi, A. F. (2013). Syukur dan harga diri dengan kebahagiaan remaja. *Wacana*, 5(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.13057/wacana.v5i2.9>
- Satria, J., Listiyandini, R. A., Rahmatika, R., & Kinanthi, M. R. (2019). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan emosi positif. *Jurnal ABDI: Media Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 59–65.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Alfabeta.
- Takdir, M. (2017). Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qurani dan Psikologi Positif. *Jurnal Studia Insania*, 5(2), 175. <https://doi.org/10.18592/jsi.v5i2.1493>
- Takdir, M. (2018). *Psikologi Syukur: Perspektif Psikologi Qurani dan Psikologi Positif Untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*. PT. Elex Media Komputindo.
- Totok, J., & Amin, S. M. (2012). *Kamus Ilmu Tasawuf (2nd ed.)*. Amzah.
- Usman, A. H., Shahrudin, S. A., & Salleh, N. M. (2020). Elemen Syukur Dalam Psikoterapi Islam: Adaptasi Terhadap Rawatan Pedofilia. *Jurnal Pengajian Islam*, 13(1), 86–96.
- Utami, L. H. (2020). Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Nathiqiyah*, 3(1), 1–21. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.69>
- Valentina, T. D., & Helmi, A. F. (2016). Ketidakberdayaan dan Perilaku Bunuh Diri: Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 24(2), 123. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18175>
- Widyaningsih, W., Rusliana, I., & Naan, N. (2022). Sikap Syukur Sebagai Proses Pembentukan Budi Pekerti Pada Remaja (Studi Deskriptif terhadap Siswa kelas 10 di SMK Pasundan 4 Bandung). *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 2(3), 666–686. <https://doi.org/10.15575/jpiu.17008>
- Yudiani, E. (2013). Pengantar Psikologi Islam. *Jurnal Ilmu Agama UIN Raden Fatah*, 14(2), 175–186.
- Zuliana, N., & Anisia Kumala. (2020). Efek Sabar Dan Syukur Terhadap Penyesuaian Pernikahan. *Tazkiya: Journal of Psychology*, 8(2).

Submit	Review	Revisi	Diterima	Publish
02-01-2023	10-05-2023 dan 21-06-2023	02-06-2023 dan 27-07-2023	04-08-2023	04-08-2023

Wantini dan Ricki Yakup
Universitas Ahmad Dahlan
 Email: wantini@mpai.uad.ac.id