

## Analisis Interpretasi Ayat-Ayat Syukur dalam Tafsir Al-Misbah: Sebuah Pendekatan Psikologis

**Rani Utari**

Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan, Lampung, Indonesia

Email: raniutari276@gmail.com

**Siti Masykurah**

Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan, Lampung, Indonesia

Email: sitimasykuroh@radenintan.ac.id

**Abudzar Alghifari**

Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan, Lampung, Indonesia

Email: abuzar@radenintan.ac.id

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi nilai-nilai psikologis yang terkandung dalam ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep syukur, yang dalam ajaran Islam dianggap sebagai aspek penting dalam mengatasi berbagai problematika psikologis. Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan dengan pendekatan kualitatif-deskriptif, melibatkan analisis maudu'i dan analisis konten untuk menggali makna dari ayat-ayat yang terkait dengan syukur. Fokus utama kajian ini adalah pada interpretasi ayat-ayat tersebut dalam Tafsir Al-Misbah, serta integrasi literatur psikologi untuk mendalami konsep syukur (*gratitude*) dalam konteks psikologi modern. Hasil penelitian menunjukkan bahwa syukur mengandung berbagai nilai psikologis, antara lain emosi positif, kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, optimisme, empati, altruisme, dan perilaku prososial. Temuan ini mendukung teori McCullough yang menyoroti dampak positif emosi syukur terhadap pola pikir, suasana hati, dan perilaku. Penelitian ini menyimpulkan bahwa nilai-nilai psikologis yang terkandung dalam syukur berperan signifikan dalam pembentukan kesejahteraan psikologis individu dan memberikan panduan praktis mengenai penerapan syukur dalam kehidupan sehari-hari. Studi ini juga berkontribusi dalam menghubungkan perspektif keagamaan Al-Qur'an dengan psikologi modern, memperluas pemahaman tentang relevansi agama dalam mendukung kesehatan mental.

**Kata Kunci:** Al-Qur'an; Psikologi Positif; Kesejahteraan Psikologis; Syukur; Tafsir Al-Misbah.

### Abstract

*This study aims to explore the psychological values contained in the Quranic verses related to the concept of gratitude, which, in Islamic teachings, is considered an important aspect in addressing various psychological issues. The study uses a library research method with a qualitative-descriptive approach, involving maudu'i analysis and content analysis to uncover the meanings of verses related to gratitude. The primary focus of this study is the interpretation of these verses in the Tafsir Al-Misbah, along with the integration of psychological literature to delve into the concept of gratitude in the context of modern psychology. The findings show that gratitude encompasses various psychological values, including positive emotions, mental health, psychological well-being, optimism, empathy, altruism, and prosocial behavior. These findings support McCullough's theory, which*

*highlights the positive impact of gratitude on mindset, mood, and behavior. The study concludes that the psychological values contained in gratitude play a significant role in the formation of individual psychological well-being and offer practical guidance on the application of gratitude in daily life. This research also contributes to connecting the Quranic religious perspective with modern psychology, expanding the understanding of the relevance of religion in supporting mental health.*

**Keywords:** *Al-Qur'an; Gratitude; Positive Psychology; Psychological Well-Being; Tafsir Al-Misbah.*

## Pendahuluan

Perkembangan zaman memberikan dampak positif sekaligus persoalan pada berbagai aspek yang dimiliki manusia modern, salah satunya adalah problem psikologis. Hal tersebut disebabkan oleh kegagalan manusia dalam memaknai dan mensyukuri hidup, yang seharusnya menjadi dorongan untuk melewati rintangan dalam hidup. Modernitas yang ada memberikan dampak pada meningkatnya kebutuhan maupun keinginan manusia yang semakin kompleks serta persaingan yang ketat, sehingga menjadikan manusia resah akan pencapaian dan kemewahan duniawi.<sup>1</sup> Akibatnya, manusia tidak memiliki rasa kepuasan dalam dirinya atau disebut dengan “*kehampaan ekstenial*” yang menimbulkan perasaan cemas, gelisah, iri, setres dan depresi, atau disebut sebagai problem psikologis.<sup>2</sup>

Syukur disebut sebagai orientasi keagamaan yang memberikan intervensi pada peningkatan kepuasan dalam diri dan menjadi solusi atas problematika psikologis yang dimiliki manusia.<sup>3</sup> Pada penelitian yang berjudul “Hubungan Rasa Syukur Terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru Honorer Di MTsN 2 Bandar Lampung” menghasilkan pernyataan bahwa syukur memberikan pengaruh positif pada kesejahteraan psikologis.<sup>4</sup> Didukung oleh penelitian dengan judul “Dengki, Bersyukur dan Kualitas Hidup Orang yang Mengalami Psikosomatik” yang membuktikan bahwa intervensi syukur memberikan pengaruh yang signifikan atas kesejahteraan spiritual dan psikologis yang dicapai, sekaligus

---

<sup>1</sup> Ahmad Rifai Abun, Jamhari Jamhari, dan Muhammad Hidayatulloh, “Kehidupan Kontemporer dalam Wacana Eksistensialisme Martin Heidegger,” *Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, dan Fenomena Agama* 20, no. 1 (30 Juni 2019): 116.

<sup>2</sup> Wantini, Ricky Yakup, “Konsep Syukur Dalam Al Qur'an dan Hadits Perspektif Psikologi Islam”, *Jurnal Studia Insania* 11, No. 1 (Mei, 2023) : 35.

<sup>3</sup> Meta Malihatul Maslahat, Problematika Psikologis Manusia Modern dan Solusinya Perspektif Psikologi dan Tasawuf”, *Jurnal Psikoterapi Sufistik* 6, No. 1 (Juli, 2021) : 76

<sup>4</sup> Iin Yulianti, “Hubungan Rasa Syukur Terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru Honorer Di Mtsn 2 Bandar Lampung,” *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling* 8, no. 1 (10 Juli 2023): 426, <https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v8i1.3240>.

membuktikan bahwa pembahasan tentang syukur tidak dapat dipisahkan dengan campur tangan agama.<sup>5</sup>

Syukur merupakan salah satu konsep penting dalam ajaran Islam yang sering kali dihubungkan dengan kesejahteraan spiritual dan emosional seorang individu<sup>6</sup>. Ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas tentang syukur mengandung berbagai makna yang dapat diinterpretasikan dalam konteks psikologis, seperti pengaruhnya terhadap kesehatan mental, ketahanan diri, dan kepuasan hidup. Seperti halnya dijelaskan dalam Q.S Luqman (31) ayat 12:

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۗ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ

*Dan sungguh, telah Kami berikan hikmah kepada Lukman, yaitu, "Bersyukurlah kepada Allah! Dan barang siapa bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barangsiapa tidak bersyukur (kufur), maka sesungguhnya Allah Mahakaya, Maha Terpuji."* (Q.S Luqman (31): 12).<sup>7</sup>

Menurut penafsiran M. Quraisy Shihab, kata syukur dalam ayat tersebut memiliki makna atas kebaikan. Bentuk kesyukuran yang dimaksudkan adalah bersyukur dengan memuji (berdzikir), mengetahui dan mengangan-angan nikmat yang telah diperoleh, serta mempergunakan nikmat dengan sebaik mungkin sesuai yang dikehendaki oleh pemberi nikmat.<sup>8</sup> M. Quraisy Shihab juga menuturkan bahwa "hikmah" yang dimaksudkan dalam ayat tersebut adalah bersyukur. Bersyukur yang dimaksud adalah mengenal Allah dan mengenal anugerah Allah. Dengan mengenal Allah, seseorang akan memiliki pengetahuan yang benar, lalu dengan dorongan kesyukuran itu, ia akan melakukan amal sesuai dengan pengetahuannya, sehingga amal yang lahir adalah amal yang tepat pula.<sup>9</sup>

Penafsiran tersebut memberikan pemahaman bahwa bersyukur sejatinya adalah upaya untuk mendatangkan kebaikan untuk diri sendiri, sebagaimana dijelaskan bahwa kesyukuran melahirkan hikmah. Dalam konteks ini, rasa syukur berfungsi mendorong lahirnya tindakan-tindakan yang tepat sebagai representasi syukur, yakni dengan memfungsikan segala anugerah. Dalam konteks psikologi, syukur/*gratitude* dinilai sebagai sebuah emosi positif yang memicu untuk merepresentasikan diri secara positif, yakni dengan memberikan dorongan pada

<sup>5</sup> Ila Nurlaila Hidayat dan Witrin Gamayanti, "Dengki, Bersyukur dan Kualitas Hidup Orang yang Mengalami Psikosomatik," *Psychiatric : Jurnal Ilmiah Psikologi* 7, no. 1 (1 Juli 2020): 79.

<sup>6</sup> Moh. Mauluddin and Nur Habibah, "Pola Hidup Sederhana Dalam Kajian Tafsir Maudhu'i," *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Tafsir* 5, no. 2 (2022), <https://doi.org/10.58518/alfurqon.v5i2.1397>.

<sup>7</sup> "Kementrian Agama, Al-Qur'an dan Terjemahnya," 9 ed., 2019.

<sup>8</sup> M. Quraisy Shihab, *Tafsir Al Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an*, XI, (Jakarta : Lentera Hati, 2002), 122.

<sup>9</sup> Ibid, 123.

pembentukan tindakan-tindakan positif. Sehingga dapat memberi dampak positif terhadap semua aspek kehidupan dan mencapai kesejahteraan psikologis, atau gambaran kondisi psikologis yang optimal, dimana seseorang dapat mengaktualisasikan tujuan hidup dan mencapai kebahagiaan hidup.<sup>10</sup>

Hal demikian membuktikan bahwa dalam konteks Islam maupun psikologi, syukur memegang peranan penting bagi keberlangsungan hidup manusia. Meskipun demikian, kajian mengenai nilai psikologis dari penafsiran ayat-ayat syukur masih terbilang terbatas. Seperti halnya penelitian dengan judul “Syukur Dalam Perspektif Al Qur’an : Kajian Tematik” (Syarifah, 2023). Atau dalam kajian perbandingan yang berjudul “Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam”, yang berupaya memaparkan hasil perbandingan antara makna syukur dalam perspektif psikologi Islam dan psikologi Barat.<sup>11</sup>

Setelah dicermati, kajian terdahulu hanya memfokuskan pada konsepsi syukur, urgensi maupun perbandingan antar dua pandangan saja. Oleh karenanya, menarik apabila syukur dikaji dengan interpretasi dalam tafsir sebagai penjelas maksud dalam Al-Qur’an, kemudian dianalisa dengan sebuah pendekatan psikologis untuk menyelami keadaan kejiwaan seseorang yang bersyukur.<sup>12</sup>

Selain itu, melalui teori kebersyukuran (*gratitude*) dapat diketahui bagaimana nilai-nilai psikologis syukur dalam kehidupan. Sehingga akan dipahami bagaimana hubungan dari praktik ajaran agama Islam yang tertuang dalam Al Qur’an dan tafsirnya dengan kondisi kejiwaan manusia. Hal demikian tentunya bertujuan untuk menampilkan sisi dialogis antara ayat Al-Qur’an dengan realitas sosial masa kini.<sup>13</sup> Sehingga pesan-pesan yang ada dalam Al Qur’an dapat tersampaikan dan diterima dengan semestinya melalui pendekatan psikologis, yang merupakan pandangan ilmiah maupun fakta empiris atas realisasi keagamaan dari kebersyukuran atau *gratitude*. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi media yang berpengaruh memberikan dorongan untuk mengaktualisasikan syukur dalam kehidupan sehari-hari.

---

<sup>10</sup> Asti Aisyah dan Rohmatun Chisol, “Rasa Syukur Kaitannya dengan Kesejahteraan Psikologis pada Guru Honorer Sekolah Dasar,” *Proyeksi* 13, no. 2 (26 September 2020): 118,.

<sup>11</sup> Alddino Gusta Rachmadi, Nadhila Safitri, dan Talitha Quratu Aini, “Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam” 24 (2019): 118.

<sup>12</sup> Siti Kholidah Marbun, Helfinasyam Batubara, dan Juliana Putri, “Metode Pendekatan Psikologis dalam Studi Islam,” T.T., 24.

<sup>13</sup> Aisyah Aisyah, “Menelaah Mahakarya Muhammad Quraish Shihab: Kajian Metodologis dan Penafsirannya dalam Tafsir Al Misbah,” *Ulumul Qur’an: Jurnal Kajian Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir* 1, no. 1 (14 Januari 2021): 49.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka untuk mengeksplorasi nilai-nilai psikologis dalam ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep syukur. Sumber data yang digunakan terdiri dari literatur yang meliputi Tafsir Al-Misbah serta literatur psikologi yang relevan dengan tema syukur. Pemilihan sumber data didasarkan pada kriteria relevansi, keandalan, dan kredibilitas, dengan fokus pada karya-karya tafsir yang telah diakui dan buku-buku psikologi yang membahas konsep syukur dalam konteks modern. Selain itu, penelitian ini juga memperhatikan kesesuaian antara tafsir yang digunakan dengan pendekatan psikologi kontemporer untuk memastikan integrasi yang tepat antara keduanya.

Data dikumpulkan melalui pencarian literatur di berbagai basis data akademik, seperti Google Scholar, JSTOR, dan ScienceDirect, dengan menggunakan kata kunci yang berkaitan dengan syukur, psikologi, dan Al-Qur'an. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis maudu'i untuk memahami konteks tematik dalam ayat-ayat Al-Qur'an terkait syukur, serta analisis konten untuk mengidentifikasi nilai-nilai psikologis yang terkandung dalam ayat-ayat tersebut. Validitas sumber data dijamin dengan memilih literatur yang diterbitkan oleh jurnal ilmiah bereputasi dan penerbit akademik yang terkemuka, yang memastikan keandalan informasi yang digunakan dalam penelitian ini.

## Hasil dan Pembahasan

### A. Teori Gratitude (Kebersyukuran)

Kata gratitude berasal dari bahasa latin yakni *gratia*, *grace* dan derivasinya memiliki makna kebaikan, kemurahan hati, serta keindahan memberi maupun menerima.<sup>14</sup> Seligman mendefinisikan *gratitude* sebagai emosi positif dalam mengekspresikan rasa terima kasih atas kebaikan yang diterima. Menurutnya, rasa syukur tersebut tidak ditujukan hanya kepada manusia, melainkan impersonal (Tuhan).<sup>15</sup> Kemudian, Watkins mengemukakan bahwa kebersyukuran merupakan kesadaran untuk menghargai seluruh aspek yang diberikan oleh Tuhan sebagai anugerah dan mengungkapkan kesadaran tersebut melalui tindakan.<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> Adhyatman Prabowo, "Gratitude dan Psychological Wellbeing pada Remaja," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 5, no. 2 (7 November 2017): 261.

<sup>15</sup> Akmal Masyhuri, "Konsep Syukur (Gratefulness) (Kajian Empiris Makna Syukur bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdha Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar, Riau)," *Al-Manar* 7, no. 2 (30 Desember 2018): 1–22.

<sup>16</sup> Yonathan Setyawan dkk, "Pengembangan Skala Kebersyukuran pada Mahasiswa Generasi 'Z'," *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness* 3 (June, 2023): 28.

Dari uraian pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa *gratitude* merupakan bentuk ungkapan rasa terima kasih (ucapan, sikap) yang didasari oleh emosi positif, sebagai respon untuk menghargai/mengapresiasi setiap anugerah/pemberian yang telah diterima. *Gratitude* pada dasarnya adalah tindakan mengapresiasi kebaikan. Tindakan apresiasi tersebut didasari oleh rasa syukur (emosi positif) dan persepsi bahwa telah mendapatkan kebaikan maupun manfaat dari pihak lain (inpersonal maupun interpersonal).

*Gratitude* merupakan salah satu isu dalam psikologi positif yang memiliki focus kajian tentang sisi positif (emosi positif) untuk membentuk konsep diri yang positif dan mengarahkan pada pemeliharaan dan pemberdayaan individu.<sup>17</sup> Untuk memahami *gratitude* dalam psikologi positif secara komprehensif, diperlukan rujukan para ahli sebagai berikut:

*Pertama*, Nelson dan Lyubormisky mengemukakan bahwa *gratitude* hakikatnya adalah sebuah emosi positif, yakni perasaan positif, respon menyenangkan dan berterima kasih.<sup>18</sup> Pernyataan tersebut kemudian dikembangkan dengan penelitian McCullough dan menghasilkan pernyataan bahwa rasa syukur merupakan bagian dari emosi positif yang berasal dari pengalaman afektif, serta memiliki korelasi positif dengan terbentuknya suasana hati dan tindakan positif dalam kehidupan sehari-hari. Emosi positif merupakan respon yang timbul karena adanya stimulus/rangsangan yang bersifat positif yang kemudian berpengaruh memunculkan pola pikir, tindakan dan kepribadian yang positif, relasi sosial, hingga kesejahteraan psikologis.<sup>19</sup>

*Kedua*, Wood mencetuskan pendapat tentang *gratitude and well-being*, dan mengemukakan bahwa *gratitude* merupakan salah satu variabel yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. kesejahteraan psikologis merupakan gambaran kondisi psikologis yang optimal, dimana seseorang dapat mengaktualisasikan tujuan hidup dan mencapai kebahagiaan hidup. Kondisi psikologis tersebut digambarkan dengan psikis dalam keadaan baik, kadar kecemasan dan kegelisahan yang rendah, serta kepuasan hidup yang tinggi.<sup>20</sup>

---

<sup>17</sup> Endah Ayu Pamungkas, Kamsih Astuti, dan Reny Yuniasanti, "Systematic Literature Review Tentang Jenis Intervensi: Upaya Meningkatkan Subjective Well-Being", *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi UMBY* (2021): 131.

<sup>18</sup> Yuditia Prameswari and Ulpawati, "Peran Gratitude (Kebersyukuran) Terhadap Psychological Well-being Tenaga Kesehatan" *PERSONIFIKASI* 10 No. 2 (NOVEMBER, 2019): 104.

<sup>19</sup> Nur Kholik Afandi, Subandi and Hamim Ilyas, *Psikologi Kebersyukuran Perspektif Psikologi Positif dan Relevansinya Dengan Pendidikan Islam*, (Depok; Rajawali Press, 2021), 12.

<sup>20</sup> Asti Aisyah dan Rohmatun Chisol, "Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar," *Proyeksi* 13, no. 2 (26 September 2020): 114

Beberapa penelitian membuktikan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, yang dapat dilihat dari tingkat kepuasan dalam hidup.<sup>21</sup>

Dalam pendapat lain yang diungkapkan oleh Ryff, kesejahteraan psikologis berkaitan dengan seseorang yang dapat berfungsi positif secara psikologis, meliputi aspek penerimaan diri yang baik, tujuan hidup, pertumbuhan diri, kemandirian, dan penguasaan lingkungan.<sup>22</sup> Seseorang yang memiliki rasa syukur akan lebih mudah memandang positif segala sesuatu yang telah didapatkannya dan memiliki persepsi bahwa apa yang diperoleh merupakan kebaikan, sehingga dapat memicu perasaan positif (kepuasan dan kebahagiaan), meningkatnya dorongan untuk berlaku baik dalam bentuk perbuatan maupun perkataan, menciptakan hubungan yang positif, kemandirian dan berperan secara maksimal di lingkungan.<sup>23</sup> Selain itu, seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis memiliki kecenderungan untuk tumbuh dan berkembang ke arah yang positif dan memiliki tujuan hidup.<sup>24</sup>

*Ketiga*, Emmons dan Stern menyatakan bahwa “*gratitude as a psychotherapeutic intervention*”. Rasa syukur yang diimplementasikan dalam bentuk ucapan merupakan refleksi sekaligus terapi yang bersifat dinamis.<sup>25</sup> Menurut pandangan ini, syukur merupakan salah satu terapi alternative bagi penderita gangguan psikis sekaligus sebagai promotor kesehatan mental. Emosi positif mampu menumbuhkan perasaan bahagia, rasa kasih sayang, dan kegembiraan yang mampu menekan hal-hal yang bersifat destruktif seperti iri, dengki, cemas dan stress, sehingga dapat memicu kondisi psikis maupun fisik yang prima.<sup>26</sup> Hal demikian menunjukkan bahwa intervensi emosi positif dari rasa syukur mampu menekan emosi negative dan melahirkan kesejahteraan psikologis, yang berdampak melindungi seseorang dari gangguan kesehatan mental.<sup>27</sup>

*Keempat*, Seligman mengungkapkan bahwa optimisme adalah memandang sesuatu secara menyeluruh, positif dan bermakna. Menurutnya, *gratitude* merupakan salah satu factor

---

<sup>21</sup> Ratih Arruum Listiyandini dkk., “Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia,” *Jurnal Psikologi Ulayat* 2, no. 2 (2015): 475.

<sup>22</sup> Fatmala dan Sari, “Pengaruh Rasa Syukur terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa S1 UIN Tulung Agung di Masa Pandemi Covid-19,” *Jurnal Of Islamic Contemporary Psychology* 2, No.1 (2022): 19.

<sup>23</sup> Azzra Humaira dan Hedi Wahyudi, “Pengaruh Gratitude terhadap Psychological Well Being Orangtua dengan Anak Autis di Pangkalpinang,” *Bandung Conference Series: Psychology Science* 3, no. 1 (27 Januari 2023): 465.

<sup>24</sup> Alifia Rahma Salsabila dan Setia Asyanti, “Peran Optimisme, Kebersyukuran, dan Harapan terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta” 11 (2023): 134.

<sup>25</sup> Nur Kholik Afandi, Subandi and Hamim Ilyas, *Psikologi Kebersyukuran Perspektif Psikologi Positif dan Relevansinya Dengan Pendidikan Islam*, (Depok; Rajawali Press, 2021), 18.

<sup>26</sup> Yuditia Prameswari and Ulpawati, “Peran Gratitude (Kebersyukuran) terhadap Psychological Well-being Tenaga Kesehatan” *PERSONIFIKASI* 10 No. 2 (NOVEMBER, 2019): 111.

<sup>27</sup> Prystia Riana Putri, Artika Nurrahima, dan Megah Andriany, “Efek Syukur terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Review,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 14, no. 1 (29 Maret 2021): 63.

pemicu optimism yang bekerja sebagai pembangun ketahanan mental.<sup>28</sup> Seseorang yang bersyukur cenderung mampu melihat hal positif dalam hidup dan optimis akan hal-hal baik di masa mendatang.<sup>29</sup> Disisi lain, optimism memiliki korelasi positif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.<sup>30</sup> Seseorang yang optimis cenderung memiliki motivasi untuk berfikir positif, merepresentasikan diri secara positif, menggali potensi serta mengoptimalkan potensi dalam diri dengan meningkatkan kemampuan, keterampilan, dan produktivitas sehingga dapat mencapai kesejahteraan psikologis.<sup>31</sup>

*Kelima*, McCullough memandang bahwa *gratitude* merupakan afeksi moral. Afek moral yang dimaksudkan dalam pandangan ini adalah dorongan untuk melakukan tindakan yang mencerminkan kepedulian (responsive). Rasa syukur bekerja membangun empati dan simpati yang membentuk perilaku menolong dengan suka rela (altruism), memaafkan, dan memiliki semangat hidup yang tinggi.<sup>32</sup> Altruisme adalah motivasi menolong secara sukarela demi memberikan kesejahteraan kepada orang lain.<sup>33</sup> Pada beberapa kajian empiric menunjukkan bahwa empati merupakan salah satu kecerdasan emosional yang berkorelasi positif pada altruism. Keduanya memiliki hubungan kausalitas yang positif dan menjadi indikasi bahwa semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki, maka semakin tinggi empati dan altruism.

Secara tidak langsung, pandangan ini membahas fungsi moral syukur yang sejalan dengan *theory of moral sentiments* bahwa kebersyukuran adalah motivator utama dalam melakukan kebaikan dan menghargai kebaikan. Dalam hal ini, *gratitude*/syukur memegang tiga fungsi dalam konteks moral, antara lain: *moral barometer* (respon atas kebaikan yang diperoleh oleh pihak lain), *moral motivator* (motivasi terbentuknya tindakan moral), serta *moral reinforce* (penguat perilaku moral).<sup>34</sup>

---

<sup>28</sup> Salsabila dan Asyanti, "Peran Optimisme, Kebersyukuran, dan Harapan terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta," 135.

<sup>29</sup> Otniel Giovany Alvano dan Andik Matulesy, "Optimisme Pada Karyawan Produksi : Adakah Peran Konsep Diri Dan Gratitude ?" 1, no. 1 (2023): 3.

<sup>30</sup> Salsabila dan Asyanti, "Peran Optimisme, Kebersyukuran, dan Harapan terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta." 142.

<sup>31</sup> Darosy Endah Hyoscyamina dan Chamilul Hikam Al Karim, "Peran Kebersyukuran terhadap Emosi Negatif pada Santriwati," *Jurnal Psikologi Perseptual* 8, no. 2 (1 Desember 2023): 193.

<sup>32</sup> Siti Helmiyyah, Neka Erlyani, dan Marina Dwi Mayangsari, "Hubungan Rasa Syukur dengan Altruisme pada Masyarakat yang Tinggal di Wilayah Tambang Batubara Asam-Asam," *Jurnal Kognisia* 2, no. 2 (Oktober, 2019): 141.

<sup>33</sup> Dzikra R. Syakirah, Hally Weliangan, dan Nurul Huda, "Empati dan Perilaku Altruisme pada Anggota Komunitas Sosial Gemagi Tangerang," *Arjwa: Jurnal Psikologi* 1, no. 2 (2022): 110.

<sup>34</sup> Nur Kholik Afandi, Subandi and Hamim Ilyas, *Psikologi Kebersyukuran*, 11.

Keenam, Pettrochi menyatakan bahwa rasa syukur merupakan emosi positif yang berorientasi pada perilaku prososial.<sup>35</sup> Perilaku prososial merupakan tindakan sukarela untuk menolong orang lain yang meliputi aspek berbagi, kerja sama, dan kejujuran.<sup>36</sup> Hal tersebut telah banyak diuji dengan studi empiris dan menghasilkan pernyataan bahwa terdapat hubungan positif antara kematangan emosi dengan tindakan prososial. Artinya, semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki, maka semakin meningkat variabel prososial.<sup>37</sup>

Disisi lain, sebagai tindakan prososial tentunya *gratitude* memiliki dampak positif pada relasi sosial. Beberapa studi ilmiah menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki *gratitude*/syukur cenderung lebih diterima dimasyarakat.<sup>38</sup> Sesuai teori *find, remind and bind* yang dikemukakan oleh Algoe menunjukkan bahwa fungsi *gratitude* dalam kehidupan adalah mempererat, memperluas jalinan serta dukungan sosial melalui tindakan prososial sebagai akibat dari perilaku responsiv yang dihasilkan dari rasa syukur.<sup>39</sup>

## B. Penafsiran Ayat-ayat Syukur Dalam Tafsir Misbah Karya M. Quraisy Shihab

Pada bagian ini peneliti akan memaparkan data penafsiran ayat ayat syukur dalam Tafsir Misbah. Dalam menyusun data penafsiran ini, peneliti akan memulai dengan mengidentifikasi ayat-ayat Al-Qur'an tentang syukur sebagai berikut:

### a. Q.S Ibrahiim (14) : 7

Tabel dan gambar harus diberi nomor urut dalam seri terpisah. Keterangan tabel harus di atas tabel sedangkan keterangan gambar harus di bawah gambar.

وَاذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

“Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat.”(Q.S Ibrahiim (14) : 7).

Ayat ini berkaitan dengan ayat sebelumnya yang membahas ucapan Nabi Musa kepada umatnya, meliputi perintah bersyukur atas selamatnya kaum Nabi Musa dari siksaan Fir'aun.

<sup>35</sup> Deta Zanu Alrinro et.al “Altruisme pada mahasiswa: Bagaimana peranan Gratitude?”, *Journal of Psychological Research* 2, No.4 (Februari, 2023): 648

<sup>36</sup> Bagus Takwin, “Catatan Editor: Mengembangkan Penelitian Tentang Tingkah Laku Prososial dan Altruisme,” *Jurnal Psikologi Sosial* 19, no. 1 (26 Februari 2021): 4.

<sup>37</sup> Ulfie Anshari, Dewi Rosiana, Hubungan Gratitude dengan Perilaku Prososial pada Remaja Panti Asuhan Ulul Al-Bab Bandung”, *Prosiding Psikologi* 6, no.1 (2020): 15.

<sup>38</sup> Elang Samudra, Doddy Wibowo, Hubungan Antara Gratitude Dengan Perilaku Prososial Pada Anggota Komunitas Vespa Salatiga”, *Jurnal Cakrawala Ilmiah* 3, no. 4 (Desember, 2023): 1260.

<sup>39</sup> Nur Kholik Afandi, Subandi and Hamim Ilyas, *Psikologi Kebersyukuran*, 14.

Lebih jauh, Nabi Muhammad diperintahkan oleh Allah untuk memperingatkan umatnya tentang apa yang telah disampaikan kepada umatnya Nabi Musa.

*"Sesungguhnya Aku yakni Allah bersumpah demi kekuasaan-Ku, jika kamu bersyukur pasti Aku tambah nikmat-nikmat-Ku kepada kamu karena sungguh amat melimpah nikmat-Ku. Karena itu maka berharaplah yang banyak dari-Ku dengan mensyukurinya dan jika kamu kufur yakni mengingkari nikmat-nikmat yang telah Ku-anugerahkan, dengan tidak menggunakan dan memanfaatkannya sebagaimana Ku-kehendaki, maka akan Ku-kurangi nikmat itu bahkan kamu terancam mendapat siksa-Ku sesungguhnya siksa-Ku dengan berkurang atau hilangnya nikmat itu, atau jatuhnya petaka atas kamu akan kamu rasakan amat pedih."*<sup>40</sup>

Sebab turunnya ayat ini berkaitan dengan kisah Rasulullah yang bersua dengan pengemis. Kemudian Beliau memberikannya sebiji kurma, namun pengemis itu menolaknya. Kemudian Beliau bertemu dengan pengemis lainnya dan kembali memberi sebiji kurma kepada pengemis itu dan ia menerimanya. Kemudian Rasulullah memerintahkan agar pengemis itu diberi 40 dirham.<sup>41</sup>

Sementara ulama tidak menilai ayat ini sebagai lanjutan ucapan Nabi Mūsā as., tetapi pernyataan langsung dari Allah swt. sebagai salah satu anugerah-Nya<sup>42</sup>. Ayat ini menimbulkan optimisme dan mendorong untuk giat beramal guna memperoleh nikmat lebih banyak lagi. Ayat ini secara tegas menyatakan jika bersyukur maka pasti nikmat Allah akan ditambahnya, tetapi ketika berbicara tentang kufur nikmat, pasti siksa-Nya akan jatuh.<sup>43</sup>

Hakikat syukur adalah menampakkan nikmat antara lain menggunakannya pada tempatnya dan sesuai dengan yang dikehendaki oleh pemberinya, juga menyebut-nyebut pemberinya dengan baik. Ini berarti setiap nikmat yang dianugerahkan Allah, menuntut perenungan, untuk apa ia dianugerahkan-Nya, lalu menggunakan nikmat tersebut sesuai dengan tujuan penganugerahannya. Menutupinya atau dengan kata lain mengkufurinya dapat mengundang kekurangan yang melahirkan kemiskinan, penyakit, cemas dan rasa takut.

Pemaparan penafsiran ayat-ayat tersebut memberikan pemahaman lebih mendalam dan luas dalam menyikapi nikmat yang telah diperoleh dari Allah Swt. Hal tersebut menepis persepsi bahwa syukur hanya sebatas pujian semata. Akan tetapi, syukur dalam konteks

<sup>40</sup> M. Quraisy Shihab, Tafsir Misbah, VII, 21.

<sup>41</sup> Al-Imam Abu Fida' Ismail Ibn Katsir, *Tafsir Ibn Katsir*, XIII, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2003), 246.

<sup>42</sup> Moh. Mauluddin, "Sunnatullah Dalam Kisah Musa Dan Fir'aun," *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Tafsir* 4, no. 1 (June 30, 2021): 79–97, <https://doi.org/10.58518/alfurqon.v4i1.638>.

<sup>43</sup> Ibid, 22.

tersebut menuntut aspek praksis sesuai makna hakikatnya, yakni menampakkan nikmat. Adapun aktualisasi menampakkan nikmat adalah menggunakan nikmat sesuai tempat dan tujuan pemberiannya.<sup>44</sup> Dengan demikian, dapat dipahami bahwa *syukur* adalah kesadaran untuk menggunakan nikmat secara proposional, sesuai dengan situasi, fungsi dan tujuan penganugerahannya, diiringi dengan memuji Allah sebagai bentuk pengakuan bahwa segala nikmat yang diperoleh bersumber dari Allah Swt.

## b. Q.S Al Baqarah (2) : 152

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

*Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku. (Q.S Al Baqarah (2) : 152).*

Secara umum, ayat ini berisi perintah untuk berdzikir dan bersyukur, dan memiliki korelasi dengan ayat sebelumnya yang menguraikan peralihan kiblat dari Masjidil Aqsa ke Masjidil Haram, sebagai bukti terkabulnya doa Nabi Saw. setelah hijrah ke Madinah. Disatu sisi, surat ini berkaitan dengan ayat sebelumnya tentang pengabulan doa Nabi Ibrahiim yang meminta diutusnya seorang Rasul ke muka bumi. Korelasi ini dapat dilihat dari redaksi awal penafsiran ayat ini; “Dan demikian limpahan karunia-Nya. Karena itu ingatlah kamu kepada-Ku.” Atas terkabulnya doa-doa tersebut, maka turunlah ayat ini sebagai perintah untuk bersyukur.<sup>45</sup>

M. Quraisy Shihab menafsirkan; demikian limpahan karuniannya. *Karena itu, ingatlah padaku*, dengan lisan, pikiran hati dan anggota badan; lidah menyucikan dan memuji-Ku, pikiran dan hati perhatian terhadap tanda-tanda kebesaran-Ku, dan anggota badan dengan jalan melaksanakan perintah-Ku. Jika semua itu kamu lakukan, *niscaya Aku ingat pula kepadamu*, sehingga aku akan selalu bersamamu dalam suka dan dukamu, dan *bersyukurlah kepada-Ku* dengan hati, lidan dan perbuatanmu pula, niscaya akan ku tambah nikmat-nikmat-Ku, dan *janganlah kamu mengingkari nikmat-Ku*, agar siksa-Ku tidak menimpamu.<sup>46</sup>

## c. Q.S Luqman (31) : 12

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ يَوْمَنْ يَشْكُرْ فَاَتَمَّ يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۖ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ

*“Dan sungguh, telah Kami berikan hikmah kepada Lukman, yaitu, ”Bersyukurlah kepada Allah! Dan barangsiapa bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya dia*

<sup>44</sup> M. Quraisy Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan*, (Bandung: Mizan, 1997), 285.

<sup>45</sup> Muhammad Nasib Arrifa'I, *Kemudahan Dari Allah; Ringkasan Tafsir Ibn Katsir*, (Jakarta: Gema Insani, 1999), I, 251.

<sup>46</sup> M. Quraisy Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, I, 362.

*bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barangsiapa tidak bersyukur (kufur), maka sesungguhnya Allah Mahakaya, Maha Terpuji.*" (Q.S Luqman (31): 12).

Ayat 12-19 saling bertaut dalam menguraikan pesan-pesan yang disampaikan Luqman kepada anaknya.<sup>47</sup> Ayat ini menguraikan tentang Luqman<sup>48</sup> yang dianugerahi Hikmah oleh Allah Swt., kemudian hikmah tersebut disampaikan kepada anaknya; "*Bersyukurlah kepada Allah, dan barang siapa yang bersyukur kepada Allah, maka sesungguhnya ia bersyukur untuk kemaslahatan dirinya sendiri; dan barang siapa yang kufur* yakni tidak bersyukur, maka yang merugi adalah dirinya sendiri. Dia sedikit pun tidak merugikan Allah, sebagaimana yang bersyukur tidak menguntungkan-Nya, karena *sesungguhnya Allah Maha Kaya* tidak butuh kepada apapun, lagi *Maha Terpuji* oleh makhluk di langit dan di bumi".<sup>49</sup>

Kata hikmah berarti "Mengetahui yang paling utama dari segala sesuatu, baik pengetahuan, maupun perbuatan. Ia adalah ilmu yang didukung oleh amal, dan amal yang tepat dan didukung oleh ilmu." Begitu tulis al-Biq'a'i. Hikmah diartikan sebagai sesuatu yang akan menghalangi terjadinya mudarat atau kesulitan dan mendatangkan kemaslahatan. Seorang yang memiliki hikmah memiliki pengetahuan atas tindakan yang diambil, sehingga akan tampil percaya diri, tidak ragu dan tidak pula melakukan sesuatu dengan coba-coba.<sup>50</sup>

Kata *syukur* terambil dari kata *syakara* yang maknanya berkisar antara lain pada pujian atas kebaikan, serta penuhnya sesuatu. Syukur manusia kepada Allah dimulai dengan menyadari dari lubuk hatinya yang terdalam betapa besar nikmat dan anugerah-Nya, disertai dengan ketundukan dan kekaguman yang melahirkan rasa cinta kepada-Nya, dan dorongan untuk memuji-Nya dengan ucapan sambil melaksanakan apa yang dikehendaki-Nya. Syukur didefinisikan oleh sementara ulama dengan memfungsikan anugerah yang diterima sesuai dengan tujuan penganugerahannya.<sup>51</sup>

Firman-Nya: *أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ* (anisykur lillah) adalah hikmah itu sendiri yang dianugerahkan kepadanya itu. Sayyid Quthub menulis bahwa: "Hikmah, kandungan dan konsekuensinya adalah syukur kepada Allah." Hikmah adalah syukur, karena dengan bersyukur seperti dikemukakan di atas, seseorang mengenal Allah dan mengenal anugerah-Nya. Dengan mengenal dan mengetahui fungsi anugerah-Nya, seseorang akan memiliki pengetahuan yang benar, lalu

<sup>47</sup> Muhammad Nasib Arrifa'I, *Kemudahan Dari Allah; Ringkasan Tafsir Ibn Katsir*, III, 788.

<sup>48</sup> Luqman adalah seorang hamba sahaya yang diberi keistimewaan berupa Hikmah dari Allah Swt., namun tidak menerima wahyu kenabian. (Muhammad Nasib Arrifa'I, *Kemudahan Dari Allah; Ringkasan Tafsir Ibn Katsir*, (Jakarta: Gema Insani, 1999), III, 787)

<sup>49</sup> M. Quraisy Shihab, *Tafsir Misbah*, XI, 120.

<sup>50</sup> *Ibid*, 121.

<sup>51</sup> *Ibid*, 122.

atas dorongan kesyukuran itu, lahirlah amal yang sesuai dengan pengetahuannya, yakni amal yang tepat.<sup>52</sup>

#### d. Q.S Al-Insan (76) : 9

مَا نُنْعِمُكُمْ لِرِجَالِهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا

“*Sesungguhnya kami memberi makanan kepadamu hanyalah untuk mengharapkan keridhaan Allah, kami tidak menghendaki balasan dari kamu dan tidak pula (ucapan) terima kasih.*” (Q.S Al Insan ayat 9).

Ayat ini terikat dengan ayat sebelumnya yang menceritakan tentang orang-orang yang menunaikan nazar, rasa takut akan siksa neraka dan ganjaran melakukan kebaikan.<sup>53</sup> Dalam tafsir Misbah dijelaskan bahwa sebab turun ayat ini berkaitan dengan peristiwa yang dialami oleh Fatimah dengan Sayyidina Ali dan kedua putranya, yang memberikan makanan kepada orang-orang miskin, yatim dan para tawanan selama tiga hari berturut-turut. Ayat ini merupakan gambaran kaum Abrar yang meneladani kisah tersebut. Bentuk kepedulian kaum al-Abrar dalam ayat ini digambarkan dengan memberi pangan kepada mereka. Hingga akhirnya, kepedulian kaum Abrar menimbulkan rasa risih bagi mereka. Ayat ini adalah bentuk penegasan dari kaum al-Abrar untuk menepis rasa risih mereka<sup>54</sup>:

*Sesungguhnya kami memberi makanan kepada kamu wahai saudara-saudara yang butuh, hanyalah demi mengharapkan rida Allah; kami tidak menghendaki dari kamu secara khusus balasan buat diri kami yang berkaitan dengan hiasan duniawi dan tidak pula ucapan atau tindakan yang menjadi tanda kesyukuran yang dalam.* Kata *syukuran* شُكُورًا/kesyukuran sengaja digunakan pada ayat diatas untuk menunjukkan keengganan mereka dipuji secara berlebihan atau dengan memaksakan diri. Dengan demikian, mereka tidak menolak ucapan terima kasih bahkan boleh jadi mereka mengharapkan tanda terima kasih itu berupa doa kepada Allah untuk mereka.<sup>55</sup>

Ayat tersebut memberikan gambaran tindakan sosial untuk memberi bantuan dengan sukarela. Tindakan demikian adalah bentuk kesyukuran atas nikmat Allah Swt. yang direalisasikan melalui tindakan (amal shaleh).

### C. Analisa Interpretasi Ayat-ayat Syukur Dalam Tafsir Misbah: Sebuah Pendekatan Psikologis

<sup>52</sup>Ibid, 123.

<sup>53</sup> M. Quraisy Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, XIV, 656-658.

<sup>54</sup> M. Quraisy Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, XIV, 659.

<sup>55</sup>Ibid, 660.

Sebagaimana dikemukakan dalam penafsiran ayat-ayat diatas, makna syukur memiliki penekanan pada aspek praksis, yakni pengakuan yang aktualisasikan dengan memuji, penghayatan diimplementasikan dengan mengingat-ingat kenikmatan yang telah diperoleh, serta aspek aktualisasi syukur yakni mewujudkan syukur dalam bentuk tindakan atau perbuatan. Esensi pemaknaan syukur tersebut memiliki kesesuaian dengan syukur dalam konteks psikologi, meliputi aspek menghargai/mengapresiasi kebaikan yang diperoleh dan kesadaran atas adanya keterlibatan pihak lain, serta merealisasikan rasa terima kasih tersebut dalam bentuk tindakan.

Pada pembahasan ini, peneliti memahami untuk menganalisa *syukur* melalui penafsiran ayat-ayat syukur dengan konteks psikologi.. Analisa terkait bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang bagaimana konsep tersebut dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari melalui sudut pandang psikologis, yang akan menyajikan gambaran kondisi kejiwaan seseorang yang bersyukur. Untuk memahami bagaimana nilai psikologis dalam ayat-ayat syukur tersebut, peneliti perlu mengkategorikan konsep nilai psikologis dalam syukur meliputi:

## 1. Nilai Emosional Positif

Interpretasi ayat-ayat syukur tersebut secara khusus dapat dikaitkan dengan teori emosional positif. Pertama, gambaran terkait emosional positif diungkapkan dalam interpretasi Q.S Luqman (31) : 12, yang merupakan penjelasan terkait praktik syukur meliputi bersyukur dengan hati, lisan maupun perbuatan. Syukur dalam konteks ini diawali dengan penghayatan yang melahirkan perasaan takjub, kesyukuran, dan cinta. Hal tersebut berkaitan dengan gagasan yang diungkap oleh Nelson dan Lyubormisky. Dalam konteks psikologi, gambaran perasaan yang diungkap dalam penafsiran tersebut dimaknai sebagai emosi positif sebagai ekspresi menyenangkan dan rasa terima kasih.

Selanjutnya, ayat tersebut menyoroti hikmah atau pengetahuan yang melahirkan amal yang tepat sebagai akibat dari rasa syukur. Jika dikaitkan dengan gagasan Mc Cullough, terlihat bahwa hikmah merupakan representasi diri positif yang dipicu oleh stimulus berupa rasa syukur (emosi positif). Selain itu, gagasan tersebut dapat dikaitkan dengan Q.S Ibrahim (14) :7, yang menyoroti perintah untuk beramal dan giat bekerja keras sebagai implementasi mensyukuri nikmat, serta Q.S Al-Insan : 9 menyoroti tindakan berbagi sebagai ekspresi kesyukuran. Masing-masing ayat tersebut menunjukkan bahwa rasa syukur merupakan dorongan lahirnya tindakan/amal yang tepat sebagai realisasi kesyukuran. Tentunya, psikologi mendukung bahwa aksi/tindakan positif yang digambarkan dalam ayat-ayat tersebut didasari oleh rasa syukur

(emosi positif) yang berperan penting menciptakan pola pikir dan tindakan yang positif pada berbagai aspek kehidupan.

## 2. Nilai Kesejahteraan Psikologis

Selain memberikan panduan tentang syukur secara komprehensif, penafsiran ayat-ayat tersebut dapat dikaitkan dengan teori kesejahteraan psikologis milik Ryff dengan indikator: a) penerimaan diri. Dalam konteks Q.S Luqman : 12 memberi penekanan syukur dengan memfungsikan segala anugerah sesuai tujuan penganugerahannya. Dalam konteks psikologi, hal demikian dapat diartikan sebagai penerimaan diri, yakni menerima hal baik, buruk, kekurangan maupun kelebihan dengan memandang positif dan bersikap positif.<sup>56</sup> b) Tujuan hidup. Dalam konteks Q.S Al-Baqarah (2) : 152, secara eksplisit dapat dipahami sebagai perintah untuk berdzikir dan bersyukur kepada Allah. Disisi lain, hal tersebut memberikan gambaran akan tujuan hidup manusia, yakni salah satunya untuk berdzikir (ibadah) dan bersyukur kepada Allah. Dalam konteks psikologi, hal tersebut dapat dijadikan panduan untuk memahami apa dan bagaimana tujuan hidup manusia, agar memiliki kebermaknaan hidup dari sisi religiusitas<sup>57</sup>. c) pertumbuhan diri. Penafsiran Q.S Ibrahim : 7 menyiratkan keharusan giat beramal dan optimis untuk meraih apa yang ingin dicapai. Dalam konteks psikologi, optimism dan giat beramal merupakan bagian dari konsep diri positif, meliputi kesadaran untuk menggali dan mengoptimalkan potensi dalam diri. d) relasi sosial yang positif. Q.S Al-Insan : 9 merupakan gambaran aplikasi syukur dalam bentuk tindakan sebagai cerminan indikator hubungan sosial yang baik, dan digambarkan dalam tindakan berbagi. Dalam konteks psikologi, tindakan tersebut bernilai empati dan prososial yang merupakan indikasi dari relasi sosial yang baik.

Berdasarkan identifikasi tersebut, apabila aspek-aspek diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, maka seseorang akan mencapai kondisi psikologis yang positif, meliputi perasaan puas, bahagia dan optimal/sejahtera, sebagaimana dijelaskan dalam pandangan Wood terkait *Psychological well-being*. Sebaliknya, diakhir penafsiran Q.S Ibrahiim (14): 7, menyatakan bahwa menghujat dan mengukufuri nikmat dapat menimbulkan kemiskinan, penyakit, kelaparan, kegelisahan, kecemasan dan ketakutan. Hal demikian membuktikan bahwa praktik syukur menurut perspektif agama memiliki keterkaitan dengan konteks psikologi. Dan terbukti bahwa

---

<sup>56</sup> Iklima Ritmiani dan Iyulen Pebry Zuanny, "Kebersyukuran dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja di UIN Ar-Raniry," *Jurnal Psikologi* 18 (2023): 202.

<sup>57</sup> Mauluddin and Habibah, "Pola Hidup Sederhana Dalam Kajian Tafsir Maudhu'i."

semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki, maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis yang diperoleh.<sup>58</sup>

### 3. Nilai Kesehatan Psikis

Eksplorasi terhadap Q.S al-Baqarah (2) : 152 memberikan pemahaman terkait pelaksanaan syukur meliputi pengakuan (lisan), penghayatan (hati) dan aktualisasi (perbuatan). Ini membuktikan bahwa syukur adalah sebuah praksis nyata melalui perbuatan. Lebih jauh, perintah syukur tersebut disandingkan dengan perintah berdzikir dan menunjukkan bahwa aplikasi syukur melalui lisan (dzikir) merupakan aspek penting dalam pelaksanaan syukur. Syukur melalui lisan (missal;Alhamdulillah) merupakan bentuk pengakuan dan ekspresi kejujuran bahwa pemegang kekuasaan adalah Allah Swt. Pengakuan tersebut menunjukkan ketundukan dan kebergantungan manusia kepada Allah, mengajarkan penerimaan diri, pasrah, kejujuran, dan keikhlasan yang berdampak memberikan ketentraman lahir dan batin.

Dalam konteks psikologi, aspek ketenangan batin merupakan gambaran kesehatan psikis, yang ditandai dengan kondisi batin yang cenderung positif dan rendahnya perasaan cemas, gelisah, stress, dan dengki. Pada konteks ini, syukur melalui ucapan digunakan sebagai sebuah terapi yang meningkatkan kesehatan mental.<sup>59</sup> Hal ini dikarenakan syukur yang diungkapkan melalui ucapan adalah sebuah refleksi serta pengakuan atas kebaikan yang diterima dari pihak lain dan menurunkan rasa ego, sombong, angkuh dan hal-hal destruktif lain yang berperan negative pada kesehatan psikis. Oleh karenanya, syukur disebut sebagai terapi alternative bagi kesehatan mental sebagaimana diungkapkan oleh Emmons dan Stern dalam gagasan “*gratitude as a psychotherapeutic intervention*”.

Hal demikian membuktikan bahwa syukur dalam konteks agama selaras dengan teori kebersyukuran. Keduanya memberikan pemahaman terkait intervensi syukur bagi kesehatan mental. Lebih lanjut, diakhir penafsiran nampak jelas bahwa Allah menyertai hamba-Nya yang bersyukur dalam suka maupun duka, serta kebaikan yang berlipat. Jika dipahami, hal tersebut merupakan penghiburan dan motivasi untuk mengekspresikan syukur. Dengan demikian, semakin bersyukur maka semakin banyak kebaikan yang diperoleh. Dan semakin banyak ekspresi syukur yang diutarakan, maka semakin banyak hal-hal positif yang dirasakan, serta meningkatnya kesehatan psikis.

---

<sup>58</sup> Alifia Salsabila, Setia Asyanti, “The Role of Optimism, Gratitude, and Hope on The Psychological Well-Being of Final Year Students in Universitas Muhammadiyah Surakarta”, *Jurnal Psikogenesis* 11, no. 2 (Desember, 2023): 142.

<sup>59</sup> Nur Kholik Afandi, Subandi and Hamim Ilyas, *Psikologi Kebersyukuran Perspektif Psikologi Positif dan Relevansinya Dengan Pendidikan Islam*, 18.

#### 4. Nilai Optimism

Q.S Ibrahiim :7 merupakan ultimatum yang secara tegas menjanjikan kenikmatan bagi yang bersyukur, begitupun sebaliknya. Tentunya ayat tersebut memberi dampak optimis atas kebaikan dan rahmat yang dijanjikan oleh Allah Swt. Ayat tersebut tentu dapat dikaitkan dengan gagasan terkait *optimism* dalam *gratitude* yang diungkap oleh Seligman, dan menyoroti konsep pembentukan optimism melalui syukur. Hal ini terkait kemampuan seseorang dalam memandang positif hal-hal dimasa mendatang. Selain itu, interpretasi ayat tersebut turut memaparkan gambaran praktik syukur dengan bekerja keras dan beramal baik sebagai implementasi mempergunakan nikmat secara tepat sekaligus upaya meraih tujuan. Dalam konteks psikologi, hal demikian dapat dipahami sebagai representasi diri dari seseorang yang memiliki rasa syukur dan optimism sebagai *building resilience* (ketahanan mental) dalam diri untuk menggapai sesuatu.

Berdasarkan hal tersebut, terlihat bahwa dalam konteks agama maupun konteks psikologi, syukur berpengaruh memicu optimism.<sup>60</sup> Dalam konteks ayat tersebut, optimism lebih digambarkan sebagai sebuah praksis. Sedangkan dalam konteks psikologi, optimism lebih menekankan pada konsep diri positif dan motivasi untuk merepresentasikan diri secara positif.

#### 5. Nilai Empati dan Altruism

Q.S Al-Insan (76) : 9 merupakan salah satu cermin tindakan syukur yakni memberikan bantuan berupa makanan secara sukarela. Ayat tersebut menggarisbawahi moral dan motivasi (empati) yang mendorong seseorang untuk bersyukur dengan berbuat kebajikan kepada sesama secara sukarela. Hal ini sejalan dengan teori *gratitude* Mc Cullough yang menyebutkan bahwa syukur adalah motivasi tindakan moral. Dalam konteks ini, empati merupakan stimulus yang memicu altruism atau tindakan menolong orang lain tanpa mengharap balasan, sebagaimana digambarkan dalam ayat tersebut.

Secara umum, fungsi moral syukur dalam ayat tersebut sejalan dengan fungsi moral syukur dalam psikologi positif, yakni sebagai barometer moral, motif moral dan penguatan moral. Hanya saja, fungsi moral syukur dalam penafsiran ayat tersebut lebih mengedepankan aspek teologis, sedangkan dalam psikologi lebih didasari aspek psikologis.

#### 6. Nilai Prososial

---

<sup>60</sup> Alifia Salsabila, Setia Asyanti, "The Role of Optimism, Gratitude, and Hope on The Psychological Well-Being of Final Year Students in Universitas Muhammadiyah Surakarta", 141.

Telaah terhadap Q.S Al-Insan (76) : 9 memberikan gambaran terkait salah satu bentuk aktualisasi syukur dengan perbuatan/amal shaleh. Ayat tersebut terhubung dengan teori pembentukan tindakan prososial yang dikemukakan Petrochi. Dan terlihat bahwa keduanya mendukung bahwa syukur memiliki orientasi pada tindakan prososial. Dalam konteks psikologi, rasa syukur bekerja membentuk emosi positif berupa empati, yang mendorong aktualisasi syukur berupa tindakan prososial.<sup>61</sup> Selain itu, gambaran aktualisasi syukur dalam perspektif agama cenderung relevan dengan konteks psikologi, meliputi aspek memberi, kerja sama, menolong dan tindakan lain yang bernilai prososial dan dilakukan secara sukarela sebagaimana digambarkan dalam penafsiran ayat tersebut.

Disisi lain, ayat tersebut memberikan pandangan bahwa objek kesyukuran tidak hanya ditujukan kepada Allah semata, melainkan kepada sesama manusia sebagai perantara perolehan nikmat. Konteks psikologi juga menekankan aktualisasi syukur melalui tindakan prososial sebagai balasan atas kebaikan yang diterima. Secara kontekstual, ayat tersebut menyoroti peranan syukur dalam realitas sosial yakni terciptanya tindakan sosial<sup>62</sup>, yang berdampak terjalannya hubungan (ukhuwah) dan dukungan sosial yang baik, sesuai dengan teori Algeoe tentang *find, remind and bind*. Keduanya menekankan aktualisasi syukur dalam tindakan sosial.

Melalui pendekatan ini, peneliti memahami bagaimana penafsiran M. Quraisy Shihab dengan teori *gratitude* dalam psikologi positif saling berdialog dan memberikan pemahaman bahwa kebersyukuran memiliki nilai kebermaknaan yang mendalam, baik dalam konteks psikologi maupun agama. Dalam hal ini, teori kebersyukuran berperan sebagai pelengkap sekaligus penguat doktrin agama melalui fakta ilmiah dalam psikologi untuk menguraikan nilai kebermanfaatan syukur bagi dimensi psikologis. Perlu dipahami bahwa keseluruhan analogi tersebut tidak mewakili secara mutlak baik dari sudut pandang psikologis maupun teologis. Al-Qur'an memiliki pemaknaan dan pengetahuan yang kompleks dan mendalam, sehingga teori-teori tersebut hanya memberikan perspektif terbatas dalam memahami nilai-nilai psikologis dalam ajaran agama.

## Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsep syukur, sebagaimana dijelaskan dalam ayat-ayat Al-Qur'an, memiliki dampak psikologis yang signifikan, termasuk peningkatan kesejahteraan psikologis, kesehatan mental, dan optimisme individu. Temuan ini mengungkap

---

<sup>61</sup> Wildatul Husna, Reza Fahmi, "Hubungan Kebersyukuran Dengan Perilaku Prososial Pada Mahasiswa", *Jurnal AlQalb*10, no. 2 (Oktober, 2019): 179.

<sup>62</sup> Laila Anggi Reswari, "Nilai-Nilai Sosial Manusia Dalam Al-Qur'an Surat Al Insan (Kajian Tafsir Misbah)", (Skripsi Uin Raden Intan, 2024), ii.

bahwa syukur tidak hanya bermanfaat dalam konteks spiritual, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari, dengan mempengaruhi pola pikir, suasana hati, dan tindakan positif. Melalui pendekatan psikologis, kita dapat lebih memahami mekanisme bagaimana rasa syukur dapat mendorong perilaku prososial, seperti empati dan altruisme. Penelitian ini menegaskan bahwa syukur, baik dari perspektif agama maupun psikologi, memberikan landasan kuat dalam memperbaiki kualitas hidup dan hubungan sosial, yang berkontribusi pada pencapaian kesejahteraan individu dan masyarakat.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal fokus yang terbatas pada tafsir Al-Misbah sebagai referensi utama, yang mungkin tidak mewakili keseluruhan pendekatan tafsir yang ada dalam tradisi Islam. Oleh karena itu, penelitian mendatang disarankan untuk memperluas kajian dengan membandingkan berbagai tafsir atau melibatkan berbagai perspektif psikologi lintas budaya untuk memperoleh pemahaman yang lebih holistik. Selain itu, penelitian lebih lanjut juga dapat mengeksplorasi pengaruh syukur dalam konteks sosial yang lebih luas, termasuk dalam keluarga, tempat kerja, dan komunitas, untuk melihat dampak jangka panjang dari penerapan prinsip syukur dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, pemahaman yang lebih mendalam mengenai konsep syukur dari perspektif agama dan psikologi sangat penting untuk memperkuat kesejahteraan individu dan membangun masyarakat yang lebih inklusif dan harmonis. Integrasi antara ajaran agama dan pendekatan psikologis membuka jalan bagi penerapan nilai-nilai positif dalam kehidupan modern, yang tidak hanya memperkaya dimensi spiritual, tetapi juga mendukung kesehatan mental dan hubungan sosial yang lebih baik.

## Daftar Pustaka

- Abun, Ahmad Rifai, Jamhari, dan Muhammad Hidayaturrohim. "Kehidupan Kontemporer dalam Wacana Eksistensialisme Martin Heidegger." *Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, dan Fenomena Agama* 20, no. 1 (30 Juni 2019): 116–24. <https://doi.org/10.19109/jia.v20i1.3603>.
- Afandi, N.K., Subandi, Ilyas, H., *Psikologi Kebersyukuran: Perspektif Psikologi Positif dan Relevansinya Dengan Pendidikan Islam*, (Depok : Rajawali Press, 2021).
- Aisyah, Aisyah. "Menelaah Mahakarya Muhammad Quraish Shihab: Kajian Metodologis dan Penafsirannya dalam Tafsir Al Misbah." *Ulumul Qur'an: Jurnal Kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 1, no. 1 (14 Januari 2021): 43–65.
- Aisyah, Asti, dan Rohmatun Chisol. "Rasa Syukur Kaitannya dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar." *Proyeksi* 13, no. 2 (26 September 2020): 109.

- Alvano, Otniel Giovany, dan Andik Matulesy. "Optimisme Pada Karyawan Produksi : Adakah Peran Konsep Diri Dan Gratitude ?" 1, no. 1 (2023).
- Fatmala, Dzakiyyah, dan Citra Ayu Kumala Sari. "Pengaruh Rasa Syukur terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa S1 UIN Tulung Agung di Masa Pandemi Covid-19." *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)* 2, no. 1 (22 Agustus 2022): 15–25. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.9009>.
- Helmiyyah, Siti, Neka Erlyani, dan Marina Dwi Mayangsari. "Hubungan Rasa Syukur dengan Altruisme pada Masyarakat yang Tinggal di Wilayah Tambang Batubara Asam-Asam," t.t.
- Hidayat, Ila Nurlaila, dan Witrin Gamayanti. "Dengki, Bersyukur dan Kualitas Hidup Orang yang Mengalami Psikosomatik." *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 7, no. 1 (1 Juli 2020).
- Humaira, Azzra, dan Hedi Wahyudi. "Pengaruh Gratitude terhadap Psychological Well Being Orangtua dengan Anak Autis di Pangkalpinang." *Bandung Conference Series: Psychology Science* 3, no. 1 (27 Januari 2023).
- Husna, W., Fahmi, R. "Hubungan Kebersyukuran Dengan Perilaku Prosocial Pada Mahasiswa", *Jurnal AIQalb10*, no. 2 (Oktober, 2019).
- Hyoscyamina, Darosy Endah, dan Chamilul Hikam Al Karim. "Peran Kebersyukuran terhadap Emosi Negatif pada Santriwati." *Jurnal Psikologi Perseptual* 8, no. 2 (1 Desember 2023): 189–205. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v8i2.10525>.
- "Kementrian Agama Al-Qur'an dan Terjemahnya," 9 ed., 2019.
- Listiyandini, Ratih Arruum, Andhita Nathania, Dessy Syahniar, Lidwina Sonia, dan Rima Nadya. "Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia." *Jurnal Psikologi Ulayat* 2, no. 2 (2015).
- Marbun, Siti Kholidah, Helfinasyam Batubara, dan Juliana Putri. "Metode Pendekatan Psikologis dalam Studi Islam,"(2021).
- Masyhuri, Akmal. "Konsep Syukur (Gratefulnes) (Kajian Empiris Makna Syukur bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar, Riau)." *Al-Manar* 7, no. 2 (30 Desember 2018).
- Maslahat, M. M. "*Problematika Psikologis Manusia Modern dan Solusinya Perspektif Psikologi dan Tasawuf*". (2021).
- Mauluddin, Moh. "Sunnatullah Dalam Kisah Musa Dan Fir'aun." *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Tafsir* 4, no. 1 (June 30, 2021): 79–97. <https://doi.org/10.58518/alfurqon.v4i1.638>.
- Mauluddin, Moh., and Nur Habibah. "Pola Hidup Sederhana Dalam Kajian Tafsir Maudhu'i." *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Tafsir* 5, no. 2 (2022). <https://doi.org/10.58518/alfurqon.v5i2.1397>.
- Mustofa, G.E. ", "Nilai Pendidikan Dalam Surah Luqman Ayat 12-19 Dalam Kitab Tafsir Misbah", *Manarul Qur'an* 15, no. 1 (2015).
- Pamungkas, Endah Ayu, Kamsih Astuti, dan Reny Yuniasanti. "Systematic Literature Review Tentang Jenis Intervensi: Upaya Meningkatkan Subjective Well-Being," t.t.
- Prabowo, Adhyatman. "Gratitude dan Psychological Wellbeing Pada Remaja." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 5, no. 2 (7 November 2017).
- Prameswari, Y. (2019). *Peran Gratitude (Kebersyukuran) Terhadap Psychological Well-Being Tenaga Kesehatan*.

- Putri, Prystia Riana, Artika Nurrahima, dan Megah Andriany. "Efek Syukur terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Review." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 14, no. 1 (29 Maret 2021)..
- Rachmadi, Alddino Gusta, Nadhila Safitri, dan Talitha Quratu Aini. "Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam" 24 (2019).
- Reswari, L.A. "*Nilai-Nilai Sosial Manusia Dalam Al-Qur'an Surat Al Insan (Kajian Tafsir Misbah)*", (Skripsi Uin Raden Intan, 2024).
- Ritmiani, Iklima, dan Iyulen Pebry Zuanny. "Kebersyukuran dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Uin Ar-Raniry." *Jurnal Psikologi* 18 (2023).
- Salsabila, Alifia Rahma, dan Setia Asyanti. "Peran Optimisme, Kebersyukuran, dan Harapan terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta" 11 (2023).
- Sari, Fitri Agustina, dan Agusman Damanik. "Konsep self healing dengan zikir dan syukur dalam Al-Qur'an" 8, no. 4 (2023).
- Setyawan, Yonathan, Arlen Leonarda Purnama Putra, Alvinda Sukma Nastiti, dan Mahayu Ekananda. "Pengembangan Skala Kebersyukuran pada Mahasiswa Generasi 'Z'" 3 (2023).
- Shihab, M. Quraisy, *Tafsir Al Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002).
- Shihab, M. Quraisy, *Wawasan Al Qur'an: Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan*, (Bandung: Mizan, 1997).
- Syakirah, Dzikra R., Hally Weliangan, dan Nurul Huda. "Empati Dan Perilaku Altruisme Pada Anggota Komunitas Sosial Gemagi Tangerang." *Arjwa: Jurnal Psikologi* 1, no. 2 (2022)..
- Takwin, Bagus. "Mengembangkan Penelitian Tentang Tingkah Laku Prososial Dan Altruisme." *Jurnal Psikologi Sosial* 19, no. 1 (26 Februari 2021).
- Yulianti, Iin. "Hubungan Rasa Syukur Terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru Honorer Di Mtsn 2 Bandar Lampung." *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling* 8, no. 1 (10 Juli 2023).